



# 春天,最美妙的晨读

汪志

春天,是一个充满生机和希望的时节。阳光明媚的日子里,大地被温暖的光芒笼罩,一切显得格外美好。

在这个恰如少年的季节里,大自然仿佛重新焕发出新的生机。树木开始抽叶,花儿绽放出绚丽的色彩,草儿也变得翠绿欲滴。春风吹拂着脸庞,带来了清新的空气和花草的香气。人们纷纷走出家门,感受春天的气息。

有道是“一年之计在于春”。此时气候适宜,空气清新,正是读书的最好季节。

读书不仅要印入脑海中,还要汇入心田,这样读起来才津津有味。

会使人入迷,令人豁然开朗。那一天里的哪个时间最适合读书呢?我会选择在美妙的清晨。

记得上小学时,每天早上来到学校,上课前第一要做的事,便是晨读。同学们捧着书本,朗朗的读书声此起彼伏,响彻教室,在很远的地方都能听到。老师常跟我们说,要培养晨读的好习惯,因为经过一夜睡眠,这时的大脑最空灵,最能记住东西。多年来,我将这一“真经”牢记于心。

“三更灯火五更鸡,正是男儿读书时。黑发不知勤学早,白首悔读书迟。”每一天的太阳都是新的,早晨更是新一天的开始,此时

人体经过一夜的充足睡眠后,处于一天中的最佳状态,记忆效率高,晨读起来也清新爽朗,兴趣盎然。

我从部队开始,就养成了早起的好习惯,并一直保持到今天。先晨读后晨练,每天晨读开始的时间是六时左右。起床洗漱后先喝一杯温开水,然后手捧一本书来到窗前,或坐到小区花园旁的石凳上,或来到不远处的公园里,小河边,一边享受清新的空气,听着鸟儿的啾啾声,一边读起书来。置身于这如诗如画的环境中,只感到岁月静好,精神充足。

晨读的关键,不仅在勤读,还在于善思,要学会消化书中的内容。

如果只读不思考,就像鸭子吃田螺,整个儿吞下去,田螺是什么味道,一点都不知道。我每天晨读时,逐字逐句,慢慢体会,理解了这句的意思再读下一句,不像有些人一目十行,而我会反复读自己觉得重要的用词,很好地感受妙用的语句。由于年龄慢慢偏大,记忆力有些下降,每次晨读时,我也会把前一天的内容再次翻看一遍,以便接续。

从用脑科学的角度,晨读的时间不宜过长,我一般为40分钟左右。跟儿时晨读课一样,不会因为晨读时间长了,让大脑、眼睛疲劳,兴趣减退,这样不易于大脑的及时消化与记忆。

关于晨读,我想一爱读书,从心底里喜欢,并由此养成晨读的好习惯;二要读好书,最好读那些营养丰富、对各方面进步提高有启发有帮助的经典名著;三要善读书,要会读书,有一套自己的方法,比如温故而知新,能应用到实际生活与工作中。民族英雄郑成功说过:“养心莫善于寡欲,至乐无如读书。”书在每个时代都是人类不朽的精神食粮。

我认为,春天的早晨是一年读书的最好时间。“你若读书,风雅自来。”爱读书的朋友,让我们在春天一起晨读,感受晨读中美妙的旋律,迎接美好且充满希望的一天……

# 一锅春鳝慰乡愁

李甫辉

哥哥在家族群里发来一段视频:他亲手做的那道鳝鱼皮熬莼笋,汤色乳白,鳝段微卷,莼笋青绿欲滴。隔着屏幕,我仿佛闻到那股久违的鲜香。春天到了,又是该吃鳝鱼的时节了。

我的故乡在湖北省京山市,地处江汉平原边缘,水网密布,稻田纵横。每到春耕,犁铧翻起的新泥里,总能看到鳝鱼的身影。它们刚从冬眠中苏醒,积蓄了一冬的养分,肉质格外肥美细嫩。故有谚语:“春鳝赛人参”,说的便是这时节的鳝鱼最为滋补。那滑溜溜的身子在水田里游动,宛如大地醒来的第一份馈赠。

家乡烹鳝,最简单的做法是“爆炒鳝丝”:将鳝鱼宰死后剖腹去骨,洗净切丝,配以蒜末、葱段、青椒,旺火爆炒。锅气升腾间,鳝丝迅速卷曲,出锅后青红相衬,入口爽脆鲜嫩,最宜下酒。若想尽享鳝鱼的醇厚滋味,则非“皮条鳝鱼”莫属:鳝鱼剔骨后捶扁,切成条裹上淀粉,先蒸片刻,再佐醋等调料蒸透,最后扣入青花瓷碗,淋上滚烫的猪油,汤筷子夹起鳝段来吃,软烂酸鲜,令人百吃不厌。

而我母亲最拿手的是那道“鳝鱼皮熬莼笋”。这道菜须取野生鳝鱼,留骨剖杀,洗净切段炒熟,再放入莼笋斜块,快熟时加开水熬炖,待莼笋软烂即成。尤其是那层鳝鱼皮——富含胶质,与春日初长成的莼笋同炖,胶质与清甜交融,汤鲜肉滑。母亲总说:“鳝鱼骨不能扔,那是汤的魂。”话虽简单,却道出

了水乡人家物尽其用的烹调智慧。

故乡关于鳝鱼的食俗颇多。清明前后,家家户户餐桌上都少不了这道菜。老人常说:“吃了春鳝,一年不害风湿。”虽是无从考证的民间说法,却寄托着人们对健康的朴素期盼。走亲戚时若赶上饭点,主人端出一锅热气腾腾的鳝鱼菜,便是最高的礼遇。那鲜美味道里,饱含家乡人的待客之情。

与品尝的美味相比,更难忘的是捉鳝鱼的乐趣。儿时春夜,我常随哥哥去捕鳝。我们提着自制的陶壶灯,穿行在刚插秧的水田埂上。壶里装着煤油,壶嘴塞上棉条作灯芯,火光摇曳,照亮脚边的水田。鳝鱼喜在夜间出洞,静静卧在清浅的水中。我们眼疾手快,用铁钳对准,迅猛一夹,鳝鱼便成了囊中之物。运气好时,小半夜就能捕得小半桶。

如今,哥哥远在异乡,却仍记得这道家乡菜。他发来的视频里,那锅鳝鱼莼笋汤热气氤氲,仿佛能让人嗅到故乡春天的气息。我想,他烹煮的不仅是鳝鱼,更是对故乡的思念。

窗外此刻,柳绿桃红,雀鸟脆鸣,春景正好。不远处的菜市场里,定然有新上市的春鳝游动在装满春水的盆中。我也打算买上一些,按家乡的做法,做几道鳝鱼菜。让记忆里的故乡味道,在这个春天,再次唤醒我舌尖的感动。当汤锅在灶上咕嘟作响时,我知道,那不只是食物的烹煮,更是一份乡愁的熬炖——以时光为柴,以思念为料,慢慢煨出一锅春日的慰藉。

# 地踏菜,念悠长

甘武进

地踏菜捧出来,手指触摸,冰凉柔软,滑腻嫩滑,地踏菜即将呈现的美味也让我迫不及待。

捡地踏菜是一件快乐的事,但将它洗干净却是一件痛苦的事。地踏菜混杂着大量的干草屑和泥土,母亲会用清水泡一晚,让它们尽情发胀,褪掉外面的雨水和泥沙。次日把地踏菜倒在筛网里,端到池塘边清洗。浸泡在水中的地踏菜,只需轻轻揉搓,泥沙就自动分离了,反复揉洗中,还得细心剔除隐藏在地踏菜里的枯草杂质——洗不干净会伤牙。

我吃得最多的是瓦罐煨地踏菜,这也是母亲的拿手做法。洗净的地踏菜在锅里煮一会儿,母亲加盐、油、红椒等后倒入陶制的瓦罐中;土灶里扒出柴火的灰烬,将瓦罐放入利用灰烬煨炖。待到清香溢出,地踏菜煨好了。揭开瓦罐盖子,母亲撒入葱花就可品尝了。此时的地踏菜丰满,黏稠,入口微辣,清香,嫩滑,舒爽自舌尖传遍全身。

地踏菜,念悠长。如今,大多年轻人已不认识地踏菜了,可对于漂泊在外的我而言总是念念不忘,除了舌尖上那点鲜香的滋味外,更多的是记忆中已远去的那些人与事……

袁枚《随园食单》中记载:“将米(即地踏菜),细拣淘净,煮半烂,用鸡汤、火腿汤煨”,这可能是地踏菜的最佳吃法。当然,我吃过的还有地踏菜炒韭菜、地踏菜炒鸡蛋、清炒地踏菜等。其中,地踏菜炒鸡蛋中的鸡蛋滑嫩,地踏菜更有特殊的清香;地踏菜炒韭菜则要焖炒数分钟才可装盘,其具有益气补肾的功效。

当然,凉拌地踏菜我也喜欢。洗净的地踏菜倒入锅里,烧至开锅后捞出,控干水倒在拌菜盆中,将小米椒末、葱花、蒜末放在调料碗中,加白糖、香油、生抽和盐调匀,做成味汁;最后把味汁浇在地踏菜上拌匀,尝一下,鲜透齿颊,满口生香。

明代王磐编纂的《野菜谱》中,为人们描绘了拾地衣的情景。“地踏菜,生雨中,晴日照郊原空。庄前阿婆呼阿翁,相携儿女去匆匆。须臾采得青满筐,还家饱食忘岁凶。东家懒妇睡正浓。”这首民谣记述了地踏菜生长、充饥救荒的情景。可见,地踏菜是大自然赠送的珍贵礼物,古往今来,为乡亲们立下了不可磨灭的功勋。

地踏菜,念悠长。如今,大多年轻人已不认识地踏菜了,可对于漂泊在外的我而言总是念念不忘,除了舌尖上那点鲜香的滋味外,更多的是记忆中已远去的那些人与事……

# 清明再拨一次父亲的电话

徐成文

一年一度的清明节即将来临,我来到父亲的坟前,深深鞠躬,表达对父亲的哀思。

父亲离世的那段日子,我的所作所为在旁人看来或许有些“痴傻”。那是因为父亲的骤然离世,让我始终不肯相信这是真实的事情。

那段日子,我起床后做的第一件事,就是从手机联系人里找到“爸爸”,拨打过去。电话那端响起音乐,直至自动挂断。我知道不可能有人接听了,可我还是忍不住要拨。

接下来的日子,我每天都重复着同样的动作,依然无人接听。打不通电话,我就发条短信过去:“爸,你怎么啦?为什么不接听我的电话?”等待是漫长的,父亲应该给我回信啊,怎么没有音讯?我放下手里紧张的工作,驾着小汽车加速朝老家的方向狂奔。

曾经无比熟悉的大门,此刻却把我拒之门外。我用力拍打着斑驳的木门。院子里的二伯闻声而来。“你没有老家的钥匙吗?”二伯问:“你家没有人啊,谁会给你开门?”对啊,我老家已经没有人了——父亲刚刚离世,母亲到姐姐家生活去了。

太阳偏西,我又跑到父亲的坟前,一阵悲痛袭来。坟堆里,泥土是新翻的,花圈是崭新的。而那个平时乐观向上的父亲,却静静葬在坟堆下面。现实如此:父亲已经离世了。

思绪拉回到十多天前。那天晚上八时,我的手机突然响起,是老家一位堂哥打来的电话。他说父亲突然头疼厉害,身体有些僵硬,嘴角有些歪斜,说不出话来。救人要紧!我和远方工作的哥哥通了电话,恳请老家的弟兄以最快速度送父亲去镇医院,哪怕只有百分之一的希望,也要

付出百分之百的努力!

我心急如焚,立马赶往镇医院。那夜的雨很大,出租车在路上走走停停,我的心提到了嗓子眼,我怕见不到父亲最后一面。抢救室里,从来不会生病、高大、乐观的父亲静静地躺在床上,艰难地靠氧气维持着最后的生命。也许是心灵感应吧,我们刚到,父亲的眼泪就从他浑浊的眼眶中涌出来。我和女儿用手轻轻按摩父亲的脸颊,拭去他的泪水。

父亲带着微笑安详地走了。他才66岁啊——幸福生活才刚刚拉开序幕,为什么就选择了离开呢?我伏在父亲的身边,泪水不知不觉沾湿了他的衣裳。

安葬好父亲后,我们怕母亲睹物思人,便安排她到姐姐家一起生活。在清理父亲遗物时,我找到了他的手机,并在老家的插线板上给它充上电,以便日后思念父亲之际,还能拨打他生前的电话。

我掏出钥匙,打开了老家的房门。拨通父亲的电话,对着那端一番诉说。与昔日不同的是,这次通话只有我一人在那里说话,电话那端没有传来父亲的应答声。

与父亲道别后,我返回城里。到营业厅为父亲的电话充了100元话费。父亲的身体虽离我们远去,但我们几个兄妹的手机里,依然储存着父亲的号码。每当思念父亲之际,我便不由自主地拨通那个号码,把对父亲的思念、生活中的酸甜苦辣讲给他听。我始终坚信:在另一个世界的父亲,一定能够感受到儿女的问候。

又是一年清明,我伫立在父亲坟前,掏出手机又一次拨通了那个熟悉的号码。电话那端依旧没有声音,可我知道,父亲一直在听。

# 城外有我半亩田

汪恒

第一次带妻子和五岁的儿子去菜地,刚好是谷雨时节。暖风裹着潮湿的气息,吹得田埂上的野草轻轻摇晃,远处几声鸟鸣,把城市里的喧嚣一下子隔在了身后。

作为一名常年困在写字楼里,被各种考核追着跑的青年,职场的忙碌,像一张细密无形的网,将我层层裹紧,压得喘不过气,焦虑如影随形。直到偶然在城外租下一小块地,带着妻儿一起种菜,我才在泥土最质朴的芬芳里,慢慢卸下满身疲惫,找回了久违的宁静与前行的方向。

那片半亩左右的田地,被前主人打理得整整齐齐,黑黝黝的泥土松软湿润,散发着淡淡的土腥气——那是城市里从未有过的、属于大地与生命的味道。儿子挣脱我的手,光着小脚丫踩进松软的泥土里咯咯直笑,泥土沾满他的脚趾缝,像撒了一把细碎的褐色珍珠。妻子笑着拿出菜种、小铲子和水桶,挽起衣袖,眼里满是温柔与期待。

我学着小时候父亲种菜的模样,用铁锹整理沟渠、划分菜畦,撒上肥料,再拿铁耙将土块细细耙平。平日在键盘上飞速敲击的手指,此刻触摸着粗糙的农具与湿润的泥土,冲淡了伏案工作带来的紧绷与麻木。妻子播下菜种,覆上薄土。儿子学着我们的样子,用小拳头扒拉泥土,把辣椒籽塞进坑里并宣布:“爸爸妈妈,我的辣椒一定会结得最大!”童言稚语落在田埂上,惹得我们笑声连连。

此后每个周末,我们一家三口都会奔赴这片菜地。我负责浇水,清澈的水流缓缓渗入泥土,滋润每一颗种子,心也静了下来;妻子负责除草,指尖抚过嫩绿菜苗,生怕碰伤新芽;儿子递工具或蹲在苗前小声说话,仿佛在和朋友谈心。置身田野间,手机里没有工作群的催促,没有指标带来的

焦灼,我平日里紧绷的神经也一点点舒展,积压已久的压力,在泥土气息中慢慢消散。

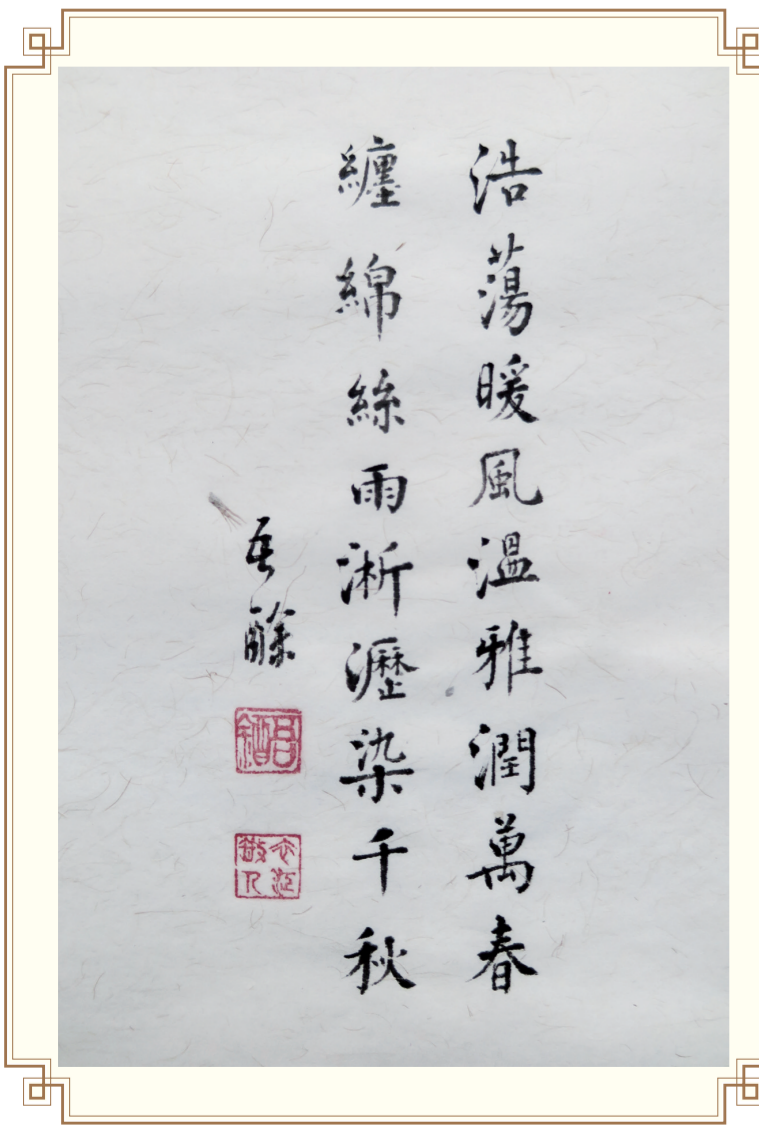
耕种有疲惫,更有治愈。刚开始种子迟迟没有动静,我有些急躁,心头又不自觉泛起了焦虑。妻子拍了拍我的肩:“别急,庄稼生长有它的节奏,就像我们的生活,不能太急功近利。”这句话点醒了深陷内耗的我,土地从不会辜负耐心。几天后,芽尖钻出泥土,像害羞的小脑袋怯生生地打量世界。那一刻,我所有的疲惫都烟消云散了,心底也涌起纯粹的喜悦,这份满足,胜过任何一份完美的工作报表。

日子渐长,菜苗在呵护下慢慢长大:番茄藤爬上竹竿,开出淡黄色小花;黄瓜藤顺着篱笆蔓延,结出带刺的小黄瓜;辣椒苗舒展嫩叶,缀上灯笼似的雏形。每一次看着它们的变化,我都能感受到生命向上的力量。工作中的烦恼、生活里的焦虑,在弯腰拔草、抬手浇水的间隙被风吹散,身心也得到彻底放松。这片土地像一个温暖的容器,盛下了我所有的浮躁与不安。

转眼间,蔬菜迎来丰收。阳光正好,我们从筐子里穿梭在菜地里:红彤彤的番茄酸甜多汁,翠绿的黄瓜脆嫩清香,饱满的辣椒透着鲜辣。儿子踮脚摘下一颗小番茄塞进嘴里,眯眼一脸满足:“爸爸,这是我的,真好吃!”提着满满一筐收获往回走,看着身旁笑意盈盈的妻子和蹦蹦跳跳的儿子,我明白了:这半亩菜地,种的不仅是蔬菜,更是宁静、陪伴与希望。

城外的半亩田,盛满了我一家三口的欢声笑语,也成为我心灵的栖居地。它让我在喧嚣都市里卸下职场重压与生活焦虑,守住一份纯粹与热爱,带着泥土一路阳光。

## 书法作品



▲自作对联:《浩蕩暖風溫雅潤萬春 纏綿絲雨漸瀝染千秋》  
作者:吴春萍

# 最念的春鲜

汪丽红

可不摘些雄花也是不行的。它会消耗南瓜藤的养分,水分,导致雌花因营养不足而发育不良,影响坐果率。于是,母亲挎着竹篮,穿梭在南瓜藤间。她会摘下多余的雄花,仔细清洗,去掉花蕊,再裹上面粉和鸡蛋调成的面糊,撒上些许盐和葱花,油炸。不一会儿,金黄酥脆的南瓜花出锅了。咬上一口,外酥里嫩,面糊焦香混着花瓣清甜,是乡间最朴素的春日珍馐,一口下去,满嘴都是春风的味道。

南瓜花可炸可炒可煮汤,清炒南瓜花、南瓜豆腐汤,都是农家常见的花馐。就说清炒南瓜花吧,清晨母亲摘下带着露水的花苞,撕去花蒂,洗净沥干。热油轻煸,只撒少许盐,大火快炒至嫩黄微卷,清香四溢,入口清甜。南瓜花豆腐汤,花瓣嫩嫩,汤汁鲜润,解腻又清鲜,正合春日养生之道。老辈人常说,春日吃几朵南瓜花,一整年都清爽舒坦。

儿子幼时肠胃弱,一到春天便恹恹的,缺乏食欲。母亲便摘几朵嫩黄南瓜花,洗净入砂锅,慢火细熬一锅南瓜粥。米粒吸饱瓜香,花瓣融在汤里,粥熬得浓稠暖黄,甜香漫满小屋。她用布满老茧的手,一勺勺轻轻喂给孩子。氤氲热气里,南瓜的清甜,南瓜花的淡香,混着母亲身上淡淡的艾草香,温柔裹住童年。那碗粥啊,那缕花香,成了两代人心里最柔软的春日记忆。

春风拂过,百花舒展,春日的餐桌,总少不了一抹来自田间的清雅花香。我心中最念的那一味春鲜,是乡间篱落间那簇金灿灿、带着泥土气息的南瓜花。

清晨推开窗,楼下绿化带里不知何时冒出了几株南瓜藤,鹅黄色的花朵在风里轻轻摇晃,像极了母亲鬓角的银发。恍惚间,我回到鄂北乡下的老宅,那片种满南瓜的菜园,还有永远带着南瓜香的春日时光。

老屋菜园里,母亲总会在春雨过后,松土、挖坑、撒下南瓜籽。没过几日,嫩绿新芽破土而出,顺着篱笆肆意攀爬,叶片如翠扇舒展,毛茸茸的质感,藏着春日最鲜活的气息。南瓜花就藏在层层绿叶间;雄花细长挺拔,肆意绽放;雌花带着小小的瓜胎,怯生生地躲在叶后,像害羞的村姑。乡间的老人都懂,雄花过多会抢夺养分,适当采摘,既是护瓜,也是保鲜。

我最爱摘南瓜的雄花。细长的花柄套在手指上,就把自己变成了古代的武将,张开手指,伸到旁边的花猫、黄狗跟前,双手不停比画,吓得它们扭头逃避。我学着武将踱步,花柄在指缝间颤巍巍晃成令旗。黄狗把尾巴夹成问号躲到南瓜藤下,花猫却突然扑来拍落我指尖的花……母亲有些舍不得,告诫我不要乱摘雄花。她说:“你把雄花摘完了,雌花没能授粉,南瓜也就没有了。”

