

征稿: <海韻>文藝副刊歡迎惠稿,舉凡短篇小說,散文,現代詩歌,古典詩詞,曲藝雜談,文學及詩歌評論與賞贊,均所歡迎。因篇幅關係,文長勿超過千五字,詩(每首)以五十行之內為宜。

投稿郵箱: shangbaohaiyun@sina.cn fax: 63-2-2411549 敬請投稿者寫明真實姓名以及詳細地址,聯絡電話。

# 荷葉是夏天的標籤

陳樹彬

如果要問夏天的標籤是什麼?我想大多數人會不由自主地聯想到荷葉吧。天光雲影,幾畝方塘,荷葉圓圓,不蔓不枝。

這樣炎炎夏日裡的一抹鮮綠,的確讓人過目難忘,浮想聯翩。

入夏以來,荷葉叢生的池塘真乃別有一番情趣,幾分味道。遠遠望去,大大小小的荷葉綠如翡翠,擎若雨蓋,高低起伏,姿態不一,有的嫵媚,有的端莊,有的赧羞,有的張揚。此時,荷葉儼然成了整個夏日的主角。其實,最可愛的是當數那些剛長出來的捲曲狀的荷葉尖了。「小荷才露尖尖角,早有蜻蜓立上頭。」

瞧,尖尖的嫩荷葉嶄露頭角之際,早已經有調皮的蜻蜓樂在其中,駐足停歇啦。這是濃濃夏日多麼富有詩情畫意的美景啊!

其實,荷葉嫩尖可以做成許多種解暑的美食,如:凉拌荷葉尖、荷香銀耳羹、炸荷葉尖、炒荷葉尖。這些以荷葉為主的美食吃起來十分爽口,唇齒留香,回味無窮,似乎能讓夏日的燥熱減輕了許多。

我特別愛吃凉拌荷葉尖,其做法簡單明瞭,便于日常操

作。將荷葉嫩尖洗淨後,直接在開水裡焯燙一會兒,這樣可以及時去掉荷葉的苦澀,然後把焯好的荷葉在冷水中過涼。荷葉涼透後取出來瀝淨生水,再將辣椒油、花椒油、香油、鮮貝露和鹽調成味汁。

然後,把瀝淨水的嫩荷葉切成小段,再淋入調好的味汁拌勻,即可食用。這道色味雙美的涼菜可以幫助人體清除暑濕,改善因熱天氣引起的煩渴、洩瀉、食慾不振等不適症狀。

荷葉除了做菜之外,也可以當茶飲用。新鮮的荷葉曬乾後,把它存放在玻璃容器內,可以隨時取用。喝前,將荷葉撕成若干小塊放入養生茶壺中,加入適量的開水,加蓋燜十分鐘左右就可以飲用了。

夏天由於比較燥熱,喝荷葉茶好處多多,具有減肥、美容養顏的功效。在《中醫大辭典》中,荷葉茶為清熱類藥膳配方,具有消腫降脂的功效,適用於肥胖症。減肥者服用荷葉茶後,會在人體腸壁上形成一層脂肪隔離膜,有效阻止脂肪的吸收,從根本上減輕體重,還能有效控制反彈。此外,荷葉茶中的維生素C,各種生物鹼,具有抗氧化的作用,能及時排除體內的有害物質及過剩營養,有利于保持肌膚的美麗。

碧綠的荷葉是大自然的恩賜禮物,不僅在夏天看起來養眼、特別引人注目,還給人們的身體健康帶來諸多好處。說它是夏天的標籤,一點兒也不誇張,簡直名副其實啊!

# 花草作伴

趙明宇

我平素喜歡綠色,把自己關在家裡時間長了,頭腦有些壓抑,就在陽台上種植花草。買來一盆又一盆的花花草草,或高或低,綠茵濃郁,擠滿了陽台,我便擁有一個微型公園,一片袖珍森林。北方的冬天遍地枯黃,我置身于陽台上,搬個凳子坐在花草之間,被蒼翠裹挾著,鬱悶的心情慢慢淡化,深鎖的眉頭漸漸舒展。

在電腦桌上擺一盆小榕樹,一盆一帆風順,不知道是不是防輻射,我只是感覺在綠蔭下上網、寫作,心旌搖曳,別有情趣。

我並不喜歡太艷的花兒,只想和一蓬綠色相依。室外大雪紛飛,或者一片灰黃,擁有一片綠色多美啊,心情也受到浸染,思維也開始泛綠。花盆裡經常冒出來一個草芽兒,竟然不忍拔掉,那是大自然的靈物,在冬天裡,在我的陽台上生長,格外惹人憐愛。

遇到煩心的事兒,或者寫作累了,我坐在陽台上看一盆玉樹。肥厚的葉片綠得滴翠,我掰下來幾個枝杈,栽種到花盆中,很快就成活了,抽枝綻葉,又是一蓬新綠。其實我這盆玉樹就是在朋友辦公室掰下來的一個枝杈。插枝能活激發了我養花的興趣,仙人掌、玉樹、綠蘿、吊蘭等,被我掐下來一節枝杈,栽種到一個個花盆中,成活了,送給鄰居,送給朋友。我還從朋友家裡要來花種,撒種子,澆水,三五天就冒出了新芽兒。

在忙碌中欣賞一株植物萌芽、生長的過程,也是一種詩意的享受。

現在的花盆琳琅滿目,我卻獨愛瓦盆。這種泥與火結合的產物已經被淘汰了,我一個個看到這種瓦盆,20塊錢掙回來5個。我對標緻的花盆索然無趣,反倒喜歡這種另類,這種蒼古。我還在網上淘來一些陶罐,擺放在案頭,既可種花草,也可以當作藝術品來欣賞。

剛開始養花的時候,總是擔心花草受委屈,安慰花草最好的方式就是澆水,結果被澆死了。後來不敢多澆水,卻導致一盆盆果枯萎了,澆了水才起死回生。而那盆長勢蓬勃的梔子花,儘管我精心伺候,還是由綠變黃,成了枯柴。我在電腦上搜索各種花草的生活習性,逐漸摸透了每一種花草的不同特點,讓它們茁壯生長。

我很少買花草了,大多是自己繁育。不一定種植名貴花草,只要心情好,在花盆中放幾粒玉米種子,放幾粒棉花種子,種一個洋蔥,一個土豆,看著它們生長。我還在崖柏工藝品的凹槽中放一把沙子,埋下十幾粒小麥,過幾天綠芽兒拱出沙層,讓陽台變成了田園。

在家裡種花草,只要有興趣,總能其樂陶陶,讓枯燥的生活充滿生機。

# 陽光下的鄉愁

王瑋璋

夏至,是一年中白晝最長的一天。每當這個日子臨近,我的思緒總是會被扯回到過去,那些被陽光浸透的夏天,那些難以忘懷的時光。記憶中的夏至,總是充滿了濃烈的陽光,刺眼卻又溫暖,彷彿能將一切煩惱都蒸發掉。

在我的記憶裡,夏至的田野是一片金黃的海洋,麥浪隨著微風起伏,像是在訴說著一個個古老的故事。

那時,我總喜歡站在田埂上,眺望遠方,感受大自然的壯麗與寧靜。而這些景象已被如今的城市的喧囂所替代,但當夏至來臨之際,那個小村莊的田野,依然在我的腦海中生動地浮現。

我所生活的城市,少了一些自然的純粹,多了一些繁忙與焦躁。這裡的高樓大廈遮蔽了大部分的陽光,街道上人群熙熙攘攘,車水馬龍。人們步履匆匆,鮮有駐足欣賞夏至的閒情。

而鄉村卻是另一番景象,那裡的陽光毫不吝嗇地灑滿大地,孩子們在田野間奔跑嬉戲,大人们在樹蔭下乘涼聊天,整個村莊洋溢著一種寧靜而滿足的氣氛。我記憶中最深刻的部分是夏至的味道。那時,母親總會在夏至這天煮一鍋香噴噴的綠豆湯,清涼解暑。每當我喝上一口,總會感受到一種來自內心的滿足與安寧。現在,雖然城市裡各種冷飲琳琅滿目,但我總覺得,缺少了那一份母親親手製作的味道。

那時候的生活總是充滿歡聲笑語。孩子們成群結隊地在村口的老槐樹下玩耍,老槐樹上的知了唱個不停,似乎也在為我們的快樂助興。雖然現在的科技發展讓人们的生活更加便利,但也帶走了許多純粹的快樂。現代的人更多地沉浸在電子設備中,那種簡單的、無拘無束的快樂,似乎越來越少見。

夜晚,是最迷人的時刻。天色漸暗,晚霞將天空染成了絢麗的橙紅色。夜幕降臨後,星星一顆顆地閃亮起來,彷彿在與我們悄悄地對話。我最喜歡躺在草地上,仰望星空,聽著蛙聲陣陣,心中充滿了對未來的憧憬與嚮往。但是在城市中,燈光耀耀的街道上,已經很難再看到那樣美麗的星空了。每當我閉上眼睛時,那片迷人的星空總會浮現在我的眼前。

過去的夏至,簡單而美好,是一種純粹的生活體驗。每一個細節,都充滿了自然的氣息。而未來的夏至,或許會更加現代化,更加便捷,但那份屬於自然的純粹,卻難以再現。每當想到這裡,我不禁感歎,科技的發展固然讓我們的生活更加便利,但那種原始的、與自然親密接觸的生活方式,卻是我們難以重拾的珍貴記憶。

夏至對於我來說,是一個回憶的節點。每一個夏至,都是一次回憶的重溫,一次對過去的緬懷。雖然時光無法倒流,但在心靈的深處,那片金黃的田野,那鍋香甜的綠豆湯,那片璀璨的星空,永遠是我珍貴的回憶。

在未來的每一個夏至,我都願意用心去感受,去尋找那份久違的純粹與寧靜。

刻的部分是夏至的味道。那時,母親總會在夏至這天煮一鍋香噴噴的綠豆湯,清涼解暑。每當我喝上一口,總會感受到一種來自內心的滿足與安寧。現在,雖然城市裡各種冷飲琳琅滿目,但我總覺得,缺少了那一份母親親手製作的味道。

那時候的生活總是充滿歡聲笑語。孩子們成群結隊地在村口的老槐樹下玩耍,老槐樹上的知了唱個不停,似乎也在為我們的快樂助興。雖然現在的科技發展讓人们的生活更加便利,但也帶走了許多純粹的快樂。現代的人更多地沉浸在電子設備中,那種簡單的、無拘無束的快樂,似乎越來越少見。

夜晚,是最迷人的時刻。天色漸暗,晚霞將天空染成了絢麗的橙紅色。夜幕降臨後,星星一顆顆地閃亮起來,彷彿在與我們悄悄地對話。我最喜歡躺在草地上,仰望星空,聽著蛙聲陣陣,心中充滿了對未來的憧憬與嚮往。但是在城市中,燈光耀耀的街道上,已經很難再看到那樣美麗的星空了。每當我閉上眼睛時,那片迷人的星空總會浮現在我的眼前。

過去的夏至,簡單而美好,是一種純粹的生活體驗。每一個細節,都充滿了自然的氣息。而未來的夏至,或許會更加現代化,更加便捷,但那份屬於自然的純粹,卻難以再現。每當想到這裡,我不禁感歎,科技的發展固然讓我們的生活更加便利,但那種原始的、與自然親密接觸的生活方式,卻是我們難以重拾的珍貴記憶。

夏至對於我來說,是一個回憶的節點。每一個夏至,都是一次回憶的重溫,一次對過去的緬懷。雖然時光無法倒流,但在心靈的深處,那片金黃的田野,那鍋香甜的綠豆湯,那片璀璨的星空,永遠是我珍貴的回憶。

在未來的每一個夏至,我都願意用心去感受,去尋找那份久違的純粹與寧靜。



# 中國作家作品選粹

專欄主編: 溫陵氏 宓月 545期

編者按: 為進一步促進中外文化交流,本報副刊自2012年10月下旬起,與中外散文詩學會聯合推出「中國作家作品選粹」專欄,每週一期,題材包括散文詩、散文、小說、詩歌。由學會推薦,每期推出一名作家的作品。來稿信箱: miyue76326@qq.com, http://blog.sina.com.cn/miyue76326 具體組稿工作由《散文詩世界》主編宓月負責。



石硯琴,滿族,河北省承德人,中國詩歌學會會員,中國林業生態作家協會會員。詩文發表《詩選刊》《當代人》《中國詩人》《散文詩》《河南詩人》《浙江詩人》等各報刊。獲2022年度河北文聯《當代人》主題創作三等獎。

# 北極村印象 (組詩)

在長夜的棋盤上對決我舉著棋子  
它落在逝去的時間中  
或遺忘的角落  
這是一種無意識的浪費  
我停止。道路卻洪水般向前延展  
我決定走向自己內心  
一路向北  
呼倫貝爾不斷後退  
額爾古納河放慢腳步  
大興安嶺飛翔在一首詩裡溫暖而生動  
當身處北緯52度13分14秒時  
直到新林愛情小鎮  
彷彿,它們讓自己又回到了起點

## 3、北極村印象

一顆露珠,落在清晨的漠河  
太陽紅著臉,捧出一幅閃光的刺繡

雲朵,河水,蘆葦  
作為天空之手的背景,它把藍水晶  
鋪在北極村中央  
一隻梳妝的螞蟻在岸邊照鏡子

北極光,是現實而纏綿的  
兩天,我們把希望放進雲朵  
長夜劃過流星的金簪  
有時,它也帶給你一面牆或無盡頭的小巷

這裡有石頭萬千  
每一塊都藏著一個北字,每個北字  
都藏著一朵花,一個夢  
或一隻蒼鷺的行蹤

我終於找到北了。在電話線另一端  
在母親停不下來的叮囑裡

## 4、落日

彷彿身披大紅袍的人  
被晚風吹出庭院。與乾早、颱風

暴雨妥協之後,落于河流之下

它垂落  
而鐵塔、樹梢、地平線不斷攀升  
這些渺小事物突然宏大而耀眼  
遮蔽的渦旋雲系  
溫良如母,橫臥在黑龍江之上

這突然變化,多像一道哲學命題  
我的,別人的,樸素的,驚艷的  
似乎都有一個共同宿命

我擔憂落日耗盡手中的光陰  
明晃晃地,只剩下一條虛幻的影子

## 5、火山岩

它是大地之子,在地球深處  
孕育,曾以火山之名  
向天空,捧出熾烈與愛

穿過湖水。翻滾著黑色浪濤  
的熔岩流,每塊碎片裡  
都藏著一個秘密  
全身佈滿小孔,恍惚  
每個小孔還噴射著火舌  
而七十萬年前,岩漿噴發  
野獸嗥叫。草木成灰  
人類恐懼逃離……  
都沉寂在無數黑蝴蝶的翅膀之下

我們忽視了火山楊的堅毅  
忽視了,老黑山與火燒山的沉默  
爬上最高處與它們合影  
寫下「到此一遊」

## 6、哈薩爾部落

雄鷹從天空飛過,每個草尖  
都是歸宿。風吹落

蒙古袍的疲憊,勒勒車安靜下來

歷史的長子,踩著成吉思汗的  
榮耀,在蒙古高原  
向行旅們敬獻哈達

柵欄門高大,像一道道牌坊  
喝下馬酒,敬天,敬地,敬祖先

勒勒車首尾相連,彷彿  
一條民族融合的紐帶  
木製車輪,無聲地敘述著  
吱吱嘎嘎的過往

奶茶,奶酒散發出青草香  
藍色姑娘,露珠般大眼睛  
閃著銀飾的光

這裡有蒙醫,良藥與秘方  
沒有人會拒絕,塵世中尋求秘方之人

## 7、五大連池

沒有理由。岩漿噴發將一條河流  
斬斷,形成五個火山堰塞湖  
如同母親,經過身體每一寸  
疼痛,誕生了五個兒女  
石龍河自此消逝  
它將血液與靈魂,注入每個  
湖泊,延續了它祖傳的水形態

白龍湖,面積最大,開發最早  
而居于五大連池之首  
其他的,都有好聽的名字  
但如幕後侍女

像兄弟,表面獨立,但被母愛  
串聯。遊人如織時  
它們在解說詞裡一起舉起拳頭宣誓

1、呼倫貝爾  
草原。還是草原  
遼闊得讓形容詞羞愧  
我的視線狹窄地夠不到一棵青草  
牛羊像標點,在美文中心停頓、跳躍  
夏風吹過,它呼吸急促  
柔軟而平坦的胸脯,起起落落  
語言與美,總是相差一公里  
在形成之前,每株草都忍受了冰河期寒  
冷與冰漬物侵蝕  
此刻,我只想把自己交給毛茸茸的綠  
寧靜,不溫不火的陽光  
像草根下,那只螞蟻  
卸下奔波,睜起眼睛,入夢  
2、一路向北  
擔心目光凝固成直線  
怕足跡砌成彎路