

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、文學及詩歌評論與鑒賞，均所歡迎。因篇幅關係，文長勿超過五千字，詩（每首）以五十行之內為宜。

投稿郵箱：shangbaohaiyun@sina.com 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。

枯草舊院梨花

趙浩平

春日郊行，本來是想要找一條小河，還有半山坡上開著的小花。但是在村路上轉來轉去，不小心走進了一處無人問津的舊院。院子的門半開著，木頭門框顏色早就掉得差不多了，門縫裡面還長出來一些細細的綠苔。推開門進去的時候，沒有狗叫，沒有人應，一陣從院子裡穿過的春風，帶著一點點花香，直接撲到臉上來。院子不大，地面上，冬天的草還沒有完全枯掉，莖和葉子密密地鋪滿了一地。

院子裡有一棵梨樹。彎曲的樹枝上

帶著風霜留下的粗糙痕跡，樹枝橫著長出來，頂上掛滿了一團團的白花，像雪一樣。一簇又一簇，一層疊一層，把樹枝壓得有點往下垂了。花瓣很薄很輕，風一吹過，慢慢飄下來，掉在枯草裡，白色和黃色互相映襯著，變成春天裡最樸素的畫。

我站在院子中間，久久未語。院子的牆壁，一塊一塊地掉著皮，露出裡面淡淡的磚頭顏色。院子角落裡的瓦罐倒著放，窗戶上的紙早就變黃了。斜著靠在牆邊的竹掃帚，也落了幾片梨花在上面，打扮得像個小媳婦似的。

看著這滿院枯草梨花，看著這無人居住卻依舊花開如常的舊院，我突然就想起來很遠的老家。記憶裡的老家，也是這樣一個藏在山村裡頭的舊院子老房子，院子中間那棵梨樹，比眼前這棵還要高一點，是爺爺奶奶那一輩人親手種下的，樹下面掛著一個磨得很亮的木頭鞦韆。

春天，我總是喜歡早早地搬來木頭瓦

子，把鞦韆蕩得高高的。手裡拿著一本泛黃的詩詞書，在梨樹下閒讀。春風吹過來，花枝輕輕地搖著，鞦韆悠悠地蕩來蕩去，花瓣跟著風慢慢地飄下來，掉在書頁中間，像極了白樸筆下「春山暖日和風，楊柳輕盈院中」的景致。

春天的太陽曬得人懶懶的，鞦韆輕輕地晃著，像胡祇通寫的「柳梢淡淡鵝黃染，海棠經雨胭脂透，春困厭厭，人在鞦韆影下眠」。那時候如果碰到小雨剛停，柳樹梢染上新的綠色，滿院子的春色更濃，我就靠在鞦韆上，拿著書，在梨花的香味和微風的輕聲裡慢慢睡著了。夢裡沒有忙碌的瑣事，沒有繁雜的文書，有山村的春日，有枯草，有梨花，有鞦韆，有詩詞，一派安然。

舊院老屋的鞦韆，總伴著古經典詩詞的餘韻。春日午後，我坐在鞦韆上，讀杜甫的「遲日江山麗，春風花草香」，好像能聞到古老村子田埂上青草和野花的味道，讀王

安石的「春風又綠江南岸」，就覺得眼前的梨花也像江南春天一樣生動，讀秦觀的「自在飛花輕似夢，無邊絲雨細如愁」，又覺得飄下來花瓣像夢又像愁，纏上心頭。

那些詩詞裡面的春天，和古老村子舊院子的春天重合在一起，枯草是詩詞裡面潛伏著的生命力，梨花是詩詞裡面清雅的春天氣息，鞦韆是詩詞裡面悠閒的情調，人生的煙火氣，便藏在這一字一句、一花一草間。

夕陽緩緩西斜，給梨花鍍上一層暖金。我站起來準備走開，輕輕地把那扇舊木門關上，像不忍驚擾一場舊夢。枯草依舊，梨花仍落，舊院安然，藏在村落深處，守著屬於自己的春秋。我帶著滿心的觸動與淡淡的鄉愁，重回歸途。梨花落盡還會再開，枯草逢春又會重生，而古村舊院的鞦韆影、梨花雨、詩詞香，會永遠留在心底，成為一生最溫暖的慰藉。

樹葉的詩箋

丁玲

是你，
讓我找到
春天的韻腳
在風裡，
攤開你鮮嫩的手掌
你讓我想起
天邊的潔白雲絮
在空靈的天穹，
比在大地更顯輕盈
你彈奏著村莊的豎琴
祈禱每一場
細密的甘霖

當我遙望，
隔著薄霧與距離
但我知道，
你正在遠方
同樣地思念著我。
並托風寄來
一封封樹葉般的詩箋
而當春雨綿綿，
每一片搖曳
都是你寄回的回音

陌上花開緩緩歸

耿仁亮

春日的風，宛如一雙溫柔的手，輕輕拂過大地，喚醒了沉睡一冬的萬物。於是，阡陌之上，繁花似錦，一場盛大的花事悄然拉開帷幕。

如此良辰美景，家裡自然是坐不住的。趁著週末，出了城就沿著彎彎曲曲的小路前行，我一直走到阡陌縱橫的田間鄉野。田里，是一眼望不到邊的油菜花田。油菜花開得汪洋恣肆，滿坡滿野地蔓延、鋪展，湧動著一浪浪芳香和喜悅。大片的明黃和濃綠，瞬間淹沒了村莊。它們像是被陽光點燃的金色火焰，肆意地在大地上燃燒。每一朵油菜花都小巧玲瓏，四片金黃的花瓣簇擁著花蕊，宛如一群親密無間的夥伴。微風拂過，油菜花田泛起層層金色的波浪，那濃郁的花香也隨之飄散開來，甜甜的，帶著泥土的芬芳，讓人忍不住深吸幾口，彷彿要把這春天的氣息全部吸入肺腑。

春風裡，邂逅杏花是一種浪漫。離開油菜花田，不遠處便是一片杏花林。杏花像是被大自然精心雕琢的藝術品，粉嫩的花瓣薄如蟬翼，在陽光的照耀下，泛著淡淡的紅暈。它們有的羞澀地打著朵兒，像一個個藏在閨中的少女；有的則大大方方地綻放著，露出嫩黃的花蕊，盡情地展示著自己的美麗。一陣微風吹過，花瓣紛紛揚揚地飄落下來，宛如一場粉色的花雨。走在杏花樹下，彷彿置身於一個夢幻的世界，讓人沉醉不已。

走過一棟老式的紅磚建築，幾棵桃樹映入眼簾。滿樹的桃花，熱熱鬧鬧地開著。桃花的顏色比杏花更加鮮艷奪目，紅的似火，粉的如霞。它們密密麻麻地掛滿枝頭，像是天邊的雲霞飄落人間。有的花瓣全展開了，露出嫩黃的花蕊，似嬌俏少女明媚的笑靨；有的才展開兩三片花瓣，宛如羞澀的小姑娘，半遮半掩；還有的是含苞待放的花骨朵，飽脹得彷彿下一秒就要迫不及待地

撐開外衣，綻出絢爛。微風拂過，花枝搖曳，嫩黃的花蕊在陽光下微微顫動，宛如一幅生動的春日畫卷。

春天的田野是最寂寞的，陌上春風，送來一地花開。紫花地丁、苦菜花、二月蘭、薺菜花、地黃花、野連翹……雖然我無法一一記起它們的名字，但那一片花海的熱鬧與生機卻深深感染了我。花朵們雜亂無章，卻又顯得生機勃勃，熙熙攘攘；它們色彩鮮艷，璀璨奪目，猶如嬌媚的少女，彼此擁擠著，互相探望，似乎在低聲細語，搖頭晃腦，訴說著心事。遠遠望去，那斑斕的色彩如星星點點，彷彿是大地流淌的快樂音符。微微的花香在空氣中瀰漫，引得小蟲們從土裡鑽出，或在地面上緩緩爬行，或在空中輕盈飛舞。走在田野間，彷彿能感受到生命的脈動撲面而來。

忽然想起一句話，「陌上花開，可緩緩歸矣」。這是吳越王錢鏐給出遊的戴氏愛妃信中的一句話。意思大概是說，田間小路上的花開了，你可以一邊賞花，一邊慢慢地回來了。九個字，平實溫馨，情愫尤重。其中蘊藏著太多情感，春至花開，陌上小道上的野花怎能被忽略？春遊踏青，當是這樣一個「緩緩」的過程，細看陌上的每一株花，傾聽每一處鳥語蟲鳴，徐徐前進後，帶著滿心妙不可言的收穫而歸。

走在春天的路上，清風徐來，歲月的霓裳飄動，在一路花開的風景裡，欣賞生命的美好。緩緩歸去。是啊，何必急于趕回呢？沐浴在陽光下，享受著微風的輕拂，採擷一束「陌上花」，將這份美好深藏心底。在陌上花前，所有的名利都顯得微不足道，所有的榮華都黯然失色，而那穿越歷史的文化內涵，悄然綻放。在這悠閒的時光中，蘊藏著頑強與堅韌；在被忽視與輕視的角落，流露出淡定與從容。讓一絲陌上花的野性滲透生命，讓生命之花綻放出動人的光彩；讓一縷陌上花的清香瀰漫心靈，讓內心散發出馥郁的芬芳……

人生能有幾回春呢？願我們不負自己，亦不負春天不負卿。

文藝副刊



海韻

豬身上這個部位，真的要少吃！

豬腦，是很多人愛吃的美食，尤其在火鍋、燒烤和燉湯中頗受歡迎。它以細膩如豆腐、入口即化的口感，征服了很多人的味蕾。

然而，很多人可能不知道的是，豬腦其實「三高」驚人，即高膽固醇、高脂肪、高嘌呤。問題來了：豬腦到底還能不能開心地吃了？今天，就來細細聊聊，文末還給出了科學的飲食建議，讓大家在美味與健康之間找到平衡。

豬腦：「三高」含量驚人

豬腦這種食物，一部分人見到它會害怕，還有一部分人看見它就流口水。吃過豬腦的人都對它念念不忘，麻辣豬腦花、烤豬腦花、火鍋豬腦花等在吃貨的眼裡簡直就是

美味！甚至民間還流傳著「吃腦補腦」的說法。

講真，「以形補形」不可靠譜，吃再多豬腦也補不了人腦。在營養成分上，豬腦含有一些蛋白質、鈣、鉀、磷、鎂等營養，其中鈣、磷、鎂的含量比豬瘦肉還優秀，分別是豬瘦肉的5倍、1.6倍、1.3倍。

不過，豬腦更為顯著的標籤，卻是對健康構成潛在威脅的「三高」，包括高膽固醇、高脂肪、高嘌呤。

1、高膽固醇

豬腦、牛腦、羊腦等動物的腦類食物可以說是名副其實的「膽固醇之王」。其中豬腦是三者中的冠軍，含量高達2571毫克/100克，牛腦也不低為2447毫克/100克，羊腦為2004毫克/100克。

這是什麼概念？我們平常吃的豬瘦肉膽固醇含量為81毫克/100克，豬腦的膽固醇含量是豬瘦肉的31.7倍！也比雞蛋黃高不少（1510毫克/100克），更是遠超我們熟悉的膽固醇「大戶」豬肝（180毫克/100克）。

《中國居民膳食指南（2022）》雖然已經取消了對膳食膽固醇的具體限量，健康人群偶爾吃沒啥問題，但也不能長期大量攝入這類高膽固醇的食物。

特別是已經有高脂血症的人群尤其要注意，根據國家衛健委發佈的《成人高脂血症營養指南（2023）》中的建議，高脂血症人群膽固醇每日攝入量應少於300毫克，而高膽固醇血症者每日膽固醇攝入量應少於200毫克。飲食中要少吃富含膽固醇的食物，如動物腦和動物內臟等。

2、高脂肪

在日常分類中，豬腦、豬肝、豬腎、豬肺、豬大腸都屬於動物內臟，相比之下，豬腦

的脂肪含量雖然不及豬大腸，但卻比其他內臟都高。

由表可以看出，豬腦的脂肪含量是豬肺和豬肝的2倍以上。因此，它在豬內臟裡算是高脂選手。

對於正在控制體重和減肥的人群，應當少吃。更重要的是，每百克豬腦中含有2.4克飽和脂肪酸，是某些豬裡脊的6倍。飲食中飽和脂肪酸攝入過多導致血脂異常、增加心血管疾病風險的重要因素。為了保護心血管健康，應該有意識減少豬腦的攝入。

3、高嘌呤

嘌呤是痛風和高尿酸血症患者聞之色變的物質，在豬腦中含量頗豐。動物內臟，尤其是腦、肝、腎等，都屬於高嘌呤食物。

有數據顯示，動物腦類的嘌呤含量約為175毫克/100克，屬於高嘌呤食物中的一員（嘌呤含量150~1000毫克/100克），患有高尿酸血症以及痛風的人群應當謹慎食用。

這樣烹飪豬腦

健康風險大大放大

豬腦的健康風險不僅限於本身的「三高」特點，還與常見的烹調方式密切相關。很多烹飪方法為了追求口感，往往採用高油、高鹽、高溫的處理方式，這進一步放大了豬腦對健康的負面影響。

1、從「高脂食物」

變身為「極高脂食物」

火鍋豬腦花、冒腦花、烤腦花都是豬腦最常見的食用方式。在火鍋中，豬腦通常被長時間煮於高脂湯底中，吸附大量油脂；而冒腦花製作時通常會淋上大量的紅油、撒上美味的佐料；烤腦花則需刷上厚厚的油和醬料。

這些做法都會讓豬腦的脂肪輕鬆翻倍，鈉含量飆升。

2、高溫烹調，增加致癌風險

燒烤、鐵板、油炸等高溫烹飪方式，不僅會破壞豬腦中不耐熱的營養成分，還會產生多環芳烴（如苯並芘）和雜環胺等有害物質，帶來潛在致癌風險。

也就是說，不健康的烹飪方式與豬腦自身的「三高」特點形成了「惡性循環」。在原本「高嘌呤、高脂肪、高膽固醇」的基礎上，又經過吸油、高溫、高鹽的三重「加害」，這使得豬腦健康值暴跌，常吃會增加很多慢性疾病的風險，比如肥胖、高血脂、高血壓、痛風等。

雖然豬腦可能會給健康增加負擔，但對於「豬腦愛好者」來說，並非就不能吃了。按照下面的建議，可以在享受美味的同時降

低健康風險。

1、控制食用頻率和進食量

豬腦不建議作為常規菜餚頻繁出現在餐桌上，偶爾解饞還是可以的。

可以參考《中國居民膳食指南（2022）》對動物內臟的食用建議，每個月吃2~3次，每次不宜過多；在2016年修訂的膳食指南中，則有明確的食用量建議，每月食用動物內臟2~3次，每次在25克左右，相當於1/4個豬腦。

2、選擇健康的烹調方式

推薦採用清蒸、水煮等低溫少油的烹飪方法，比如清蒸豬腦、白灼豬腦。

這樣的烹調方式能最大程度地保留豬腦的原始口感和風味，且不增加額外的油、鹽攝入，食用時可以少量蘸醬油、醋、蒜泥提味。

3、不要生吃，小心寄生蟲

直接生食或吃未徹底煮熟的豬腦可能存在感染寄生蟲的風險。雖然豬腦中直接檢出豬囊蟲病的情況相對肌肉少見，但並非沒有可能。同時也更需要警惕豬腦中的弓形蟲，一篇針對某省豬的調查研究中，在抽檢的339份豬腦組織樣本中，弓形蟲的DNA檢出率達到了10%。

弓形蟲是一種人畜共患的寄生原蟲，豬是其重要的中間宿主之一，人類可通過攝入含有弓形蟲速殖子和包囊的生肉及半熟肉而感染弓形蟲，可在人體長期存活，最終在腦和肌肉中形成包囊，造成宿主慢性感染。

因此，食用豬腦的底線是：必須、徹底、完全地煮熟！確保豬腦的中心溫度達到75℃以上，並且內外都呈現灰白色，沒有任何血色或粉色部分。

4、注意食物搭配

在享用豬腦的同一餐，要有意識地搭配富含膳食纖維的食物，比如綠葉蔬菜、菌菇、藻類和全穀物。

膳食纖維有助於在腸道內與部分膽固醇和脂肪結合，減少其吸收，並促進其排出體外，有利於心血管健康。

另外，對於本身就患有高血脂、動脈粥樣硬化、高尿酸血症、痛風等疾病的人群，應當謹慎食用，最好少吃或不吃。

總結：

豬腦雖是傳統美食，卻也伴隨著高膽固醇、高脂肪、高嘌呤等多重健康風險。通過控制攝入量、選擇健康烹調方式、合理搭配食材、徹底烹調熟透，能在一定程度上吃得更安心。適合偶爾解饞，切勿大快朵頤。

〈央視網〉

