

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,文長勿超過千五字,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。

## 那棵番桃樹

黃連苓

清晨的市井煙火最是治癒。街角一輛三輪車前，人頭攢動，大家低頭細細挑揀，原來是在買番桃，也就是番石榴。想著價格公道，我也順勢挑選了些許帶回家。仔細清洗後迫不及待嘗鮮，卻難免心生悵然。熟果軟塌卻寡淡，少了馥郁香甜，果籽依舊生硬；生果堅硬幹澀，沒有記憶裡清爽的脆甜。味蕾的落空，瞬間勾起我藏在心底多年的念想，想起老家門口那棵肆意生長的番桃樹。

那棵番桃樹，是哥哥年少時從山野間挖回的野生樹苗。初栽時纖細孱弱，細細的枝幹頂著幾片嫩葉，靜靜地立在院前空地，毫不起眼，沒人預料到它日後會撐起一整個夏天的清甜。

樹木生長從無捷徑，皆是默默積澱。栽種的第一年，小樹苗安穩扎根抽枝，未曾開花結果。第二年，枝幹稍稍舒展，枝頭綴起零星細碎的白花，青澀的小果剛冒出頭便紛紛脫落，終究沒能留住一顆成熟的果實。直到第三年，樹苗已然長至成人高度，枝幹四向分叉，長勢愈發喜人。夏秋之交，枝頭掛了幾顆歪歪扭扭的小番桃，未曾等到我們採摘，大半果肉便被飛鳥啄食。微風輕輕掠過院前，淡淡的果香漫溢開來，我們才發現枝頭殘存的半顆果子。那縷淺淡清香，成了它贈予我們的第一份溫柔。

又是一年盛夏，是番桃樹肆意盛放的時節。歷經數年扎根生長，它驟然舒展身姿，如同綻放的煙火，四向延伸的枝幹粗壯挺拔，枝葉繁茂蔥蘢，層層疊疊的綠意鋪滿院前。等不及果子

成熟，摘下一顆咬開，果肉脆嫩清甜，滿口清爽果香，是盛夏最純粹的滋味。

低處的果子很快被摘了個遍，我們便攀著枝幹爬上樹梢，才發現高處藏著更多驚喜。向陽的枝頭掛滿飽滿碩大的番桃，在陽光的照耀下泛著白光。摘下一顆掰開，果肉軟糯多汁、芳香四溢，果籽細小得可以忽略不計，清甜滋味在舌尖蔓延開來，久久不散。

那棵番桃樹，彷彿懂得孩童的饞念。前一日剛採摘過一輪，次日枝頭便又有新果熟透，日日有清甜可尋。整個夏天，番桃樹承包了我們所有的零嘴，無需花錢，伸手便是自然饋贈的甜蜜。濃郁的果香飄出小院，引得村裡的孩童紛紛前來採摘，但凡嘗過的人，無不誇讚一聲「好吃」。

歲月流轉，時光悄然雕琢萬物。曾經生機勃勃的小樹苗，漸漸長成歷經風雨的老樹。歲月壓彎了它的枝幹，部分枝葉慢慢枯斷，掛果量逐年減少，果實也不復從前飽滿，從拳頭大小漸漸縮成纖細的三指小果，清甜的滋味也淡了許多。

後來老家重新規劃宅地，陪伴我們十餘載的番桃樹，終究被父親忍痛砍掉。轟然倒地的不僅是老樹，更是一整個無憂無慮的童年。

如今走遍街巷市集，嘗遍各式番桃，卻再也尋不回記憶裡的味道。市面上的果實規整飽滿，卻少了山野草木的靈氣，少了夏日晚風的浸潤，更少了童年結伴摘果的樂趣。

一棵樹，一夏甜，一段溫柔舊時光。那棵遠去的番桃樹，早已扎根在我的記憶深處。它承載著山野的饋贈、親人的溫情與童年的歡愉，成為歲月裡無可替代的鄉愁，溫柔綿長，念念不忘。

## 月滿山脊時

葉正尹

天邊最後一抹晚霞褪去的時候，我踏上了那條熟悉的山路。帶著白晝未解的結，夜裡常被夢驚醒。今晚，我想換個地方，聽聽風，看看月。

腳下是鬆軟的泥土和碎石，空氣中飄著草葉曬了一整天後的清香。白日的燥熱還未褪盡，但夜晚已開始溫柔起來，風輕輕地吹，像是誰柔柔拂過的手。

一個人走，我走得慢，也不急。背包裡裝著一瓶水、一包餅乾，還有一本沒讀完的詩集。今晚，我想離月亮近一點。

山不高，碎石在腳下細碎作響。回頭望，城市燈火恍若星星落在地上，明明滅滅。遠處的田野沉在夜色裡，稻浪起伏的節律，應和著大地的呼吸。繼續往上走，心跳也跟著節奏一點點加快。登上山頂站定抬頭，月亮剛剛從東邊的山脊探出頭來，銀白色的光悄悄地爬上來，無聲無息。

那一刻，整座山都靜了。蟲子不叫了，樹葉也不再搖晃，連我的呼吸都變得輕柔。月光灑下來，把樹影拉得很長，彷彿天地正在書寫一首無聲的詩。我不懂詩，但在這份靜裡，眼眶不由地發熱，不知是夜露還是月光。

我坐在一塊石頭上，看著遠方。那邊是連綿的小山，恰似沉睡的龍脊，起伏不定。月光從這邊慢慢流過去，所到之處，山脊明暗分明。我想，也許每一座山都有自己的夢吧，而今晚，它被月光照亮了。

耳邊隱隱傳來幾聲蟬鳴。停頓。蟋蟀的顫音。風又起了，帶著涼意，也帶來了林子裡淡淡的木香。我閉上眼，聽這些聲音交織在一起，竟比任何音樂都動聽。

猶如一粒被風吹上山巔的草籽，暫時停駐在這片月光裡。我們總是在白天追逐太多東西，忘了停下來聽聽風，看看月。而此刻，我只是坐著，什麼都不做，心卻比任何時候都安寧。

月亮越升越高，光也越來越亮。我望著它，忽然想起小時候，也是這樣的夏夜，父親牽著我的手，坐在院子裡的老槐樹下，教我認北斗七星。他粗糙的手掌搭在我肩上，說：「你看，最亮的那顆就是你的方向。」那時的我總覺得月亮離我很遠，現在才知道，其實它一直都在那裡，只是我們太忙，忘了抬頭看它一眼。

下山的路比來時更輕鬆。月光鋪滿石階，宛若一條溫柔的河，我不再數腳步，任由自己隨著光影緩緩前行。停駐在山腳的岔路口時，終於明白，原來我們尋找的從來不是更高的山峰，而是月滿山脊時，那顆終於安靜下來的心。

## 生菜生生不息

俞俊

生菜的種子真是太小了，銀灰色，細長如塵埃，攤在掌心裡，輕得像蛾蟲脫落的鱗翅。播種時若是歎一口粗氣，種子就得飄到半空中去。所以種生菜時，要把種子拌在碎泥裡，攪拌均勻，再播撒到翻松、澆透水的土地上。

過不了幾天，土面上浮起一層濛濛的綠意。等長到指甲蓋大小，兩片子葉中間抽出一點點皺巴巴的真葉時，就要開始「間苗」了，把那些擁擠的、細弱的苗株拔掉，為茁壯的騰出舒展的領地。拔下來的生菜苗洗淨，下到清水麵條裡。一點嫩

綠在滾湯中入口即化，連咀嚼都不需要，實為春天最急迫的一口鮮。

倖存的生菜非常珍惜來之不易的生存，開始了瘋狂的生長，它將所有的力氣都用來張開葉片。下雨時，漏斗狀的層層葉片把每一滴雨水都精準地匯聚到根部，把自己撐得水靈、飽滿。最外層的葉子餐風飲露，歷經風雨，呈現出沉穩厚重的深邃墨綠；內裡葉片顏色漸漸變淺，化作明朗的草綠；核心的葉苞，則是近乎透明的鵝黃與淡綠，嬌嫩得能掐出水來，葉片邊緣像少女裙擺上的蕾絲邊。

到了飯期，提著竹籃走到菜壟邊，挑那最外層肥厚寬大的葉片，貼著根部利落地下撿幾片。中間緊實的葉苞依然穩穩地留在土裡。不用多久，一場夜雨，兩日晴陽，新的葉片已然長出。掰了長，長了再掰，一叢生菜，能從小春一直吃到初夏，生生不息，彷彿它的肚子裡藏著一口永遠噴湧的綠色泉眼。

「生菜」這個名字也真是太妙了。一個「生」字，既是蓬勃的生機與未經雕琢的自然之態，也是一種不需煙火熏烤、入口即食的直白。不需要起鍋燒油，也不需要油醬調味，將新鮮採摘的生菜洗淨控干，蘸一點黃豆醬送入口中。牙齒切碎葉

片的瞬間，一聲聲清脆的「卡嚓」響，是葉細胞爆裂的聲音，也是對生菜的最好讚譽。

無論是在高雅的酒樓，還是街邊的夜市小攤，哪怕是夾在西式的漢堡三明治中，生菜都能游刃有餘融入人間煙火。「白灼生菜」是經典的家常，滾水汆燙，淋上一勺鮮鹹的蠔油，生菜便褪去了幾分生澀，變得溫潤柔和，並保留著清脆的本色。

在沸騰的紅油火鍋中，生菜一般是最後登場的壓軸菜，只需在滾湯中稍作浸泡，入口就是帶著熱氣的脆爽；在烤肉的餐桌上，單吃烤五花肉難免油膩，但若用一片翠綠的生菜葉將肥美、滋滋冒油的肉片包裹，抹上大醬，放上蒜片，再一口咬下，生菜的清爽瞬間化解了肉的肥膩，焦香與清脆在舌尖上和諧共舞，唇齒間不留油膩，只餘下淡淡的清爽清香。

人間百味，多求千回百轉、多姿多彩、層次分明，唯獨生菜，所見即所得，守著一份坦蕩的直白，不染煙火，不藏城府，只是將泥土的誠實與雨露的清冷和盤托出。嚥下這一口脆生生，不僅腸胃得了乾淨，連同紛繁的心思，也一併變得澄澈清明。

# 餓著入睡VS吃點宵夜，哪樣更傷身？

都知道熬夜傷身，但很多時候熬夜在所難免。當熬夜進入「後半場」，肚子餓得咕咕叫時，一些人陷入「兩難」：不吃，嘴饞還餓得睡不好；吃，擔心加重腸胃負擔，還可能長胖。

怎樣才能把熬夜帶來的傷害盡可能降低？餓著睡、吃夜宵分別會帶來哪些健康隱患？

### 餓著硬扛

也可能帶來健康隱患

如果白天三餐規律，晚餐攝入充足，睡前只是輕微飢餓感，可以不額外進食，這有助於減少夜間胃腸負擔，也能避免不必要的熱量攝入。

但如果熬夜時間較長，晚餐距離睡覺已經超過6小時，出現明顯飢餓、胃部不適、心慌、出汗、乏力，甚至影響入睡，就不建議硬扛。

長期或反覆「強行餓睡」，可能帶來以下問題：

- 1.胃腸不適  
空腹時間過長，胃酸持續分泌，部分人可出現反酸、燒心、胃痛。慢性胃炎、胃潰瘍、胃食管反流患者尤其明顯。
- 2.睡眠質量下降  
明顯飢餓可能導致入睡困難、淺睡、多夢、早醒，第二天疲勞感加重。
- 3.更容易報復性進食  
前一晚過度飢餓，第二天更容易攝入高糖、高脂食物，反而不利于體重控制。
- 4.特殊人群風險更高  
胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍人群更容易出現反酸、燒心、胃痛症狀；糖尿病患者，尤其是使用胰島素或降糖藥者，夜間過度空腹可能增加低血糖風險。

減重不能簡單理解為「晚上不吃」。體重管理的核心仍是全天總熱量控制、飲食結構和規律作息。

### 重口味加酒精的宵夜 給身體帶來更大負擔

為避免過度飢餓給身體帶來的損傷，補充適當食物很有必要，但吃得太晚、太多、太油、太鹹、再加酒的宵夜，有害身體健康。

- 1.燒烤、炸雞、火鍋  
這類食物脂肪含量高，消化時間長，容易引起胃脹、反酸、噁心。睡前進食過多，還可能加重胃食管反流。

- 2.泡麵、滷味、辣條  
高鹽、高油、刺激性強，容易增加胃腸負擔，也可能導致口渴、水腫、血壓波動。
- 3.甜飲料、甜點  
糖分高、熱量高，容易造成總熱量超標，也不利于血糖穩定。

- 4.酒精飲品  
酒精並不能真正助眠，反而可能降低睡眠質量，加重反流、胃黏膜刺激和第二天疲勞。

### 是否應該補充進食的判斷標準

- 1.看是不是真餓  
如果只是單純嘴饞、想找點東西吃，建議不吃或少吃。白天三餐規律、晚餐正常的人，不建議再吃高熱量夜宵。

- 2.看白天吃得夠不夠  
如果晚飯吃得早、三餐蛋白質和主食不足、熬夜時間過長，此時可以少量加餐，目標是「墊一墊」。

- 3.看有沒有基礎疾病  
胃炎、胃潰瘍、胃食管反流、糖尿病、低血糖風險人群，不建議盲目「餓著熬夜」，也不適合吃油膩辛辣夜宵。

### 怎樣補充能量 把熬夜的傷害盡可能降低

原則很簡單：少量、清淡、溫熱、易消化。比較推薦：溫牛奶或無糖酸奶；水煮蛋；少量燕麥粥、小米粥；一片全麥麵包；



半根香蕉；少量堅果；黃瓜、小番茄；少量豆腐、魚肉、雞胸肉。夜宵不要吃成「第二頓晚飯」。一般控制在不明顯增加胃腸負擔、能緩解飢餓即可。

### 不同人群建議

普通人群：偶爾熬夜可以理解，但不建議經常搭配燒烤、炸雞、啤酒。真餓時少量加餐即可。減重人群：盡量不吃。如果非要吃夜宵，應把宵夜攝入的熱量納入全天總熱量，優先選擇高蛋白、低脂、低糖食物。

胃病或胃食管反流患者：避免過饑或過飽，少吃辛辣、油炸、燒烤、酒精和碳酸飲料。睡前不建議大量進食。

糖尿病患者：不建議自行長時間空腹熬夜。若夜間出現心慌、出汗、手抖、明顯飢餓和應警惕低血糖。是否加餐應結合血糖情況和用藥方案。

熬夜上班族：夜班或長期倒班人群，不能簡單照搬普通人的「三餐時間」。提前規劃好加餐時間。選擇小份易消化的食物，避免靠濃茶、咖啡、甜飲料和高油夜宵硬撐。

青少年：青少年處於生長發育階段，不建議長期熬夜，也不建議盲目節食。如果熬夜後明顯飢餓，可以少量加餐。

### 這些網傳說 別再盲目相信

- 1.餓著睡可以「排毒」？  
沒有必要把飢餓神化。睡眠質量、規律飲食和代謝健康，比硬扛飢餓更重要。

- 2.睡前吃一點一定會長胖？  
體重變化主要看長期總能量攝入和消耗。少量、合理加餐不等于發胖，但天天深夜高熱量夜宵，確實容易超標。

- 3.睡前喝牛奶一定助眠？  
牛奶對部分人有幫助，但不是萬能。乳糖不耐受、反酸明顯的人，睡前喝奶可能腹脹或反流。

- 4.熬夜不吃東西就能保護腸胃？  
如果本來胃病明顯或血糖不穩定，硬扛未必保護腸胃，關鍵是不要吃錯、吃多、吃太晚。

### 醫療提醒

有關夜間飲食的健康生活方式，最需要避免的不是「吃一點夜宵」，而是避免：長期熬夜、暴飲暴食、高油高鹽、酒精攝入和餐後立即平躺。

健康作息飲食的關鍵可以概括為三句話：

- 1.真餓可以少量吃，嘴饞盡量控制。
- 2.夜宵選擇清淡易消化，避免油膩辛辣和酒精。
- 3.有胃病、糖尿病等基礎疾病者，不要盲目照搬普通人的吃法。

## 莊銘祝丁母憂

晉江一中菲律賓校友會會訊：本會監事長莊銘祝學長令先慈，莊府林太君諱呢娘（青陽蓮嶼車頭布房-希信），不幸於2026年7月17日凌晨一點四十五分逝世於崇仁醫院，享壽積闔一佰晉五高齡，寶婺星沉悼悼同

深。現停柩於計順市亞蘭禮查大街聖國殯儀館311-312號靈堂，擇訂於7月22日（星期三）上午八時出殯茶毗於聖國殯儀館聖安堂。

本會軫念林呢娘太夫人生前相夫有光教子有方，爰訂7月21日（星期二）下午七時半，在其靈前舉獻花祭禮，凡吾會職員務希準時參加獻花及越日執紼行列而盡窗誼。

# 訃告

### 莊林呢娘

（晉江市青陽鎮蓮嶼希信西宮布房）  
逝世於七月十七日  
現設靈於計順市亞蘭禮查大街聖國殯儀館  
SANCTUARIUM 311-312靈堂  
出殯於七月廿二日上午八時

## 流芳百世