



株洲日报 2023年4月16日 星期五 22583776

有奖征文



平凡中的真情

李小容

“陈容，我这个疗程还要做几次呢？” “陈医生，我邻居说在你这里做了理疗之后，肩周炎缓解多了，我也来试试……” “小陈，你就是结婚太早了，不然我要把孙女介绍给你。”

循着淡淡的艾叶香，走进嵩山街道社区卫生服务中心4楼中医馆，一个穿着白大褂的年轻小伙在病床之间穿梭忙碌着。

这个90后医师叫做陈容，是嵩山街道社区卫生服务中心副主任，中医全科主治医师。

陈容是个特别肯钻研的小伙子，去看看他的手机就能明白。什么？看手机？同事笑着解释，陈容的手机特别卡，因为他从来不清理微信，与每一位病人加好友之后，所有的聊天记录他都会保留，有时间就会翻一翻，由此对病人的情况更加心中有数。

这些聊天记录里，不但承载着患者的病情变化，也蕴含着不少温馨故事。

文姐十年前被确诊患有干燥综合征，同时还有手脚冰凉，咽喉不咳却有痰等困扰。为了治病，文姐跑了不少大医院，每个月看病的花费都要三四千元。后来有人向她推荐了陈容，文姐起初不信，觉得大医院都看不好的病症，基层医院怎么可能有办法？又碰了几次壁后，文姐抱着试一试的心态来到嵩山街道社区卫生服务中心找到了陈容。通观察舌质和脉象，陈容对文姐的诊断是气滞。通过针灸、推拿等调理，文姐的情况得到了很大的改变，眼眶及眼部胀痛消失，便秘、失眠也好了，咽喉痰状也大大缓解了。

病人的肯定是对陈容最大的鼓励。从踏入中医行业开始，他就坚信一句话，“一语不能践，万卷徒空虚”，实践才能出真知，详细了解每一名病患的具体情况才能对症下药。

家住西域名邸的于大爷今年85岁了，他本就患有高血压、冠心病，后又因为腰椎间盘突出压迫坐骨神经行动不便。考虑到于大爷的子女都长期在外，老人家无法到医院治疗。陈容便为于大爷制定了详细治疗方案：首先，每周定时前往于大爷家中帮他测血压、针灸理疗、指导服药，风雨无阻。经过几个月的治疗，于大爷明显恢复，如今照顾自己的衣食住行已无大碍。

李奶奶因脑溢血中风，左侧肢体瘫痪，只能坐着轮椅生活。初来社区医院时，她心理压力很大，陈容医生在帮李奶奶治疗的同时，还耐心地开导她，不少患者都见过陈容劝慰李奶奶的场面，他总是蹲下身子，目光平视坐在轮椅上的老人，轻声细语的，特别耐心，语言解释不清楚时，他还会画图来解释。通过3个多月治疗和鼓励，原本坐轮椅的李奶奶，可以自己行走了。

“老人有时候就像孩子，特别是生了病，往往会心理压力巨大，顾虑比较多。”陈容说，除了“手把手教细节”传递给老人康复知识外，更重要的是“心贴心传信心”，减轻他们的心理压力，树立康复的信心。

“越学越觉中医博大精深，要做好传承者，只能从一点一滴做起，找准每个穴位、拿捏每块肌肉、掌握每寸力度。”陈容说，作为一名基层医务工作者，把患者当做亲人朋友来对待，拉近与他们的距离，彼此建立信任，才是诊疗的第一步。

征稿要求

- 1.除诗歌外题材不限,字数1200至2000字为宜。 2.文章要求真情实感,见人见事,不要大话、空话、套话,同时附上作者联系方式。 3.投稿邮箱:420918118@qq.com。 4.奖项设置:一等奖1名,奖金3000元;二等奖2名,奖金2000元;三等奖5名,奖金1000元;优秀奖10名,奖金500元。 5.活动时间:2023年2月至2024年2月。

株洲春宴

春天的菜市

邹彬

各种时令蔬菜。

不过,最让我难忘的是菜地周围那些田野上生长的野菜,每到春夏,各种野菜长得极快极茂盛,尤其是春天,万物复苏,野苋菜、香椿、春笋等各式春菜也随着春风春雨疯长,还有水芹、地皮菌、胡葱,甚至桃树枝上的油,我放学回家的路上,会十分留意路边的这些野菜,常能扯上一大把带回家,经妈妈烹饪后,便成了我家餐桌上不可或缺的春季专属美食。

这其中最好看的是黄花菜,像兰花,爸爸说要想好吃,就得趁清晨太阳出来之前,花还没开的时候采摘,是最新鲜的。于是我和姐姐常常顾不上睡懒觉,大清早爬起来,跑到地里,在晨曦中小心地还将带着露珠、将开未开的黄花菜一朵朵摘下,回家交与妈妈,妈妈把它们和鸡蛋一起做成汤,出锅前再撒点葱花,黄色白色绿色,真是好看得很,再放点香油,更是香极了,好喝到不行……

也许就是因为有太多儿时关于时令蔬菜的美好记忆,让我至今还偏爱逛菜市,特别是春天的菜市,新鲜、亲切,没有

工业社会的高冷。在菜市场里行走,看着一个个菜摊摆满了香椿、春笋、蕨菜、芦蒿、茼蒿、水芹、萝卜菜、空心菜、苋菜,各式时令鲜蔬,都水嫩嫩的,仿佛还带着春泥的芬芳,先看着就感觉春天的勃勃生机扑面而来。而且一天一个价,着急尝鲜的话,多花个几块钱一斤,不然只需稍忍个一两天,就能吃到既便宜又仍然十分鲜嫩的时候了。有一次偶遇一个老人挑着副担子在路边卖茼蒿,一看就是从地里刚挖出来的,虽然比菜摊的稍贵一点,我还是毫不犹豫地买了两兜,付款时他让我扫微信二维码,我笑着说,您还会这啊,老人憨憨地笑着回答,我哪会搞这些,都是儿子弄的。哈哈,老人不易啊,卖菜也要与时俱进才行。

因为工作关系,我曾在澳大利亚生活几年,那里的蔬菜品种少又贵,一年四季超市里虽然各色商品琳琅满目,但蔬菜永远只有不变的几种,华人超市和亚洲超市里的选择稍多一些,不过却是贵得可以,生姜辣椒更贵得离谱,折合人民币两三百元一斤,对于爱吃辣椒的湖南人来说,论

斤买简直就是奢侈,我只得节制着每次买一块姜和几个辣椒,解解馋就算了。记得有同事曾开玩笑地说,在澳洲,送礼就送姜,确实是不错的提议。所以那几年我吃得最多的蔬菜都是去澳洲前不太吃的胡萝卜、洋葱和土豆,当时真的好想念家乡的时蔬啊!

如今归来,终于实现蔬菜自由了,这种感觉简直不要太好!

春日周末的早晨,我走在喧闹的菜市场里,听周围叫卖声吆喝声四起,看四季分明鲜嫩可人的时蔬,和摊主讨个价,扫码付款,再抖落掉菜上的水,放进菜篮里,慢悠悠地拎回家,美好的一天就这样开始了。我享受的不仅是大自然的美好,更是抚慰人心的浓浓烟火气。

株洲日报



扫描二维码观看更多“株洲春宴”的采摘制作过程。

香椿自由

熊兴国

“香椿自由了吗?”这是继“车厘子自由”之后的又一网络流行语。

香椿,又叫香椿芽、大红椿树或椿天,主要分布在我国长江南北的广泛地带。为什么“自由”不起来,这得从它的采摘时节说起。古有俗语:“雨前椿芽嫩无比,雨后勤芽生木体”,这里的“雨”,指的就是我国二十四节气中的谷雨,这也就道出了吃椿芽的最佳时节。

既然“不自由”,那为何还非要“自由”呢?从康有为先生的一首《咏香椿》中我们找到答案:“山珍榧肥身无花,娇嫩嫩多权芽。长春不老汉王愿,食之竟月香齿颊。”对于文艺上的东西,我们不必较真,不过香椿,确有不少对人体有益的地方。

《本草纲目》就曾记载:“椿叶,香甘可茹。”《日华子本草》也指出,香椿能“止泄精尿血、暖腰膝、除心腹冷痛、胸中痹冷、痰癖气及腹痛等,食之肥白人。”就现在不少营养学家也认为,香椿富含营养价值,不仅可以提高免疫力,还有养颜抗衰老的功效。

我就生活在乡下,自然不必考虑“自由”与否。趁着春日,早早地来到树旁,椿树已冒出了嫩嫩的鲜芽。踮起脚,往怀里一扯,椿枝就“乖乖”地转了过来,再轻轻地一揪,鲜嫩的椿芽就到了手里。

若是嫌不够,椿树又高,一时够不着,那就只能爬上树去。站着,蹲着,或直接坐在树枝上,再左拉扯右拉拽拽,很快就摘得一大把。回到家里,用水洗净,再用开水焯一下,很快就可以切断下锅。

虽说如今香椿已衍生出了一道道美食,甚至成了很多高档酒店和饭馆的“春天第一鲜”,但我还是很怀念小时候那简单的味道。那年月,粮食不足,蔬菜也就更少。每每入春之后,冬菜已过,春菜又没来,就只能指望那几棵香椿树。

我记得有一年因为干旱,家里又没有了菜,我就天天跑去椿树。那可真是“望眼欲穿”,好在香椿“争气”,我总算采摘到了几片嫩芽。

母亲看我“辛苦”,决定犒劳一下。她从鸡窝里捡了两个鸡蛋,再与我采摘的椿芽炒了满满一盘,那味道,可能是我至今吃过的最好的美食,也是内心深处抹不去的记忆。

如今又逢春日暖,正值香椿浓,这“树上的蔬菜”又满足了谁的味蕾,勾起谁的回忆呢?

【编者按】

春菜不仅是大自然的馈赠,更体现了人类生存的智慧。寒冬过后光秃的山野大地,在几场春雨后,抽芽生绿,含苞开放,人们等不及金色的秋天,本是为了生存不料却发现最美的鲜群:蕨菜、香椿、艾草、茼蒿、荠菜、地木耳、春笋、折耳根,甚至是黄花、桐花、紫藤花……都成为我们舌尖上的春天。本期文苑我们策划了“株洲春宴”主题,希望各位读者在几位作者的文字里品味春菜的滋味,也期待各位在这座株洲春宴中,寻见到时光中的相思和记忆中的乡愁……

舌尖上的春天

石少华

透过窗户向外望去,近处低层屋顶和远处高山上的雪还未化开。一碗热气腾腾的水饺上桌,刚从春节油腻的味道中浸麻的舌尖,猛一触到水饺的馅,便感觉到了一种妙不可言的鲜香,不错,这是荠菜的美味。“残雪初消荠菜满园,穆蓂珍美胜羔豚”,荠菜是大自然报春最早的精灵,刚挖来的新鲜荠菜青翠欲滴,娇嫩撩人,还散发着湿润清爽的泥土气息,清水洗净后,焯水,剁碎,与猪肉搅拌在一起,肉香鲜美,包饺子时更脆嫩,爽口宜人。没想到室外还是春寒料峭,但一种久违的春天的味道,却在舌尖上不期而至。

一夜春雨过后,万物复苏。人们惊奇地发现山坡岩石上、溪沟河岸边,成簇成片的地皮菌突然冒了出来,这种形似木耳但无木耳肉质肥厚的藻类植物,每一片都像大地的耳朵。将其泥沙洗净,与剁碎的猪肉做成肉馅,吃起来脆如木耳,软如粉皮,但比木耳要嫩,比粉皮更脆。润而不滞,滑而不腻,劲道绵软,齿颊留香。似乎洞悉到了人们过年后就要为增加体重而烦恼,地皮菌是大自然馈赠给我们刮油瘦体的最好礼物。

尾随在地皮菌背后的,有在树丛里、树叶下奋力迸出的蕨菜、有从竹林里破土萌动的春笋。在阵阵春雷的惊醒下,它们裹挟着解冻道发出来的特有清新,急切地探出头、挺直身子。轻盈明朗,生机勃勃。二者分别扮上我们湖南的腊肉,荤素搭配,口感爽滑,自然是这个季节最完美的相逢。一份油焖春笋炒豌豆,春笋切段烧熟,再在春笋上撒上焯过水的小豌豆,更是把春天翠绿活泼、欢愉明媚的特点表露无遗。

惊蛰到,物候桃始华,春风日暖,缤纷多彩。在许多人的印象中,童年吹着蒲公英的绒絮别有一种萌萌的惬意,蒲公英的药用价值也是人尽皆知,然而对于株洲的美食家们来说,春天的路边、田地、山林,任何不加选择的野外,随处可见的蒲公英如亭亭玉立的少女,摇曳着它鲜绿娇嫩的倩影,频频向美食家们抛出媚眼。三月的蒲公英是最可口的,洗净清炒或者凉拌,略有苦味但不失鲜

美,让你瞬间感受到春天的味道。说到春天,人们必然会想到的一种野菜,那就是青蒿。这种在清明前后长出的野菜,伴随着温和的气候,似乎一夜间就占领了田间地头山林。一种食材造就一道美味佳肴。青蒿的做法多种多样,清炒、剁碎蒸饭、做糕点均可。清明吃青团是南方地区的传统习俗,捣碎为汁,和面发酵,做出的青团色如碧玉,一口咬下,草爽清香、绵长与舌尖的碰撞带来的快感,无以言表。青团里装满了母爱的味道,充满了对亲人的思念。

谷雨时节,香椿芽绽放出的香味弥漫山野。民间有“食用香椿,不染杂病”的说法。这种名字听起来极其浪漫的野菜,在古代寓意美好,普通百姓间也食用成习。香椿色如玛瑙、翡翠,是春季不可或缺的美味野食,无论炒蛋或者凉拌,都能让人体会到不一样的滋味。游子们不管漂泊多远,只要看到绿叶红边的香椿芽,闻到它香气厚重的馥郁,就能勾起他对家乡和家乡春天的回忆。

比起大多数恣意疯长、赫然入目的野菜,胡葱该是最低调的了。长在荒地隐于草丛的胡葱,风起随风,云落淡然,宠辱不惊,因为它相信,总有一天会与垂青发现它的人不期而遇。春夏之交是采胡葱的好时节。食客们赋予了胡葱多种多样的吃法:凉拌、地腊肉、煎鸡蛋、炒土豆片、做花卷,回味无穷,不一而足。有了胡葱,春天才更圆满。

春日迟迟,卉木萋萋。仓庚喈喈,采芣苢。春意盎然的山野不仅有好看的风景,也有好吃的菜。一捧捧鲜美水灵的野菜,带着田园的清新,带着泥土的芬芳,化身寻常餐桌上可人的一抹抹绿,叫人心动。悠长绵软的马齿苋、苦甜兼济的水芹菜、风味独特的折耳根、质地脆嫩的相思菜、醇香味美的马兰头……数不胜数的各色野菜,在山野间恣肆,在舌尖上留恋。每一口都是纯净的本真,每一口都是诗与远方。

人间有味是清欢。你吃的是野菜吗?不,是春天!吃透了春天的绿,才能唤醒那些关于春天的味蕾,才能感悟四季的更迭运行、日月的交替辉耀。

作为一名负责操持家中灶台事务的主妇,买菜是我日常生活中必不可少的功课,比起逛大型超市,我更偏爱去周末的农贸市场,尤其是春天的菜市。

论购物环境,菜市场自然是比不上超市的,而且菜市场的蔬菜常带着些泥土,大多只是用些稻梗随意地绑着,看上去很粗糙的样子,却总是莫名地让我觉得很亲切,隐隐有种逃离工业化都市,回归乡间田野的轻松与愉悦,自然而然会想起小时候的光景。

我是株洲厂矿子弟,家里也有片小自留地,我和姐姐常常在放学回家后,一放下书包,就跑到自家的地里,帮爸爸种菜浇水。我家的地虽然不大,但随着季节更替,勤快的爸爸会轮番种上辣椒、黄瓜、长豆角、西红柿、丝瓜、冬瓜、茄子、空心菜等

艾草粑粑

罗祖国

四月的株洲,阳光明媚得耀眼,和风轻柔拂面,满眼的嫩绿在长,草叶上露珠没了,但潮湿润泽。艾草是野草里最早生发的一批,田坎上,小径旁,大路旁,菜园中,甚至是人家的前坪后院,只要有草丛,就可能长艾草。

弟弟时不时地喊:“姐,快来,这里有一大片艾草……”妹妹在欢呼:“姐姐,快来看,这里坡上面艾草长得格外好……”我答应着:“好的,快点,仔细点……”我们姊妹一起采摘着艾草,仿佛置身于自由亮堂的世界,像天使般在春日的仙境里云游……

几近正午,我们姊妹各提着一篮子艾草回家。妈老早在家等着,她一个一个地接下篮子,倒在一起满满的一大筐。妈妈又惊喜,掌心下的母鸡似的咯咯地笑,说:“哇,我的孩子们真的大了,采了这么一大筐的艾草……”妈妈的笑容,象开放的心花,自然而纯真。她翻动着艾草说:“这摘回的艾草还得仔细拣一遍……”接着,把艾草装在大烂盘里,领着我们边拣边,也的确地有一小把杂草被拣出来。

妈妈站起来扭扭腰说:“菊子,你带弟弟去三婶家磨些米粉回来……要喊人家,好好地跟三婶说,回头你再送点粑粑过去……我在家洗艾草,煮艾草,别看着艾草香气浓,久嚼会有苦涩味,先得作煮熟处理……”

我和弟弟磨好米粉回来,妈妈用手捻捻米粉说:“嗯,要这么细碎……三婶待你们好吗?”我说:“好着呢,她还教我们怎么用石磨,怎么添米,还帮我们一起推石磨呢……”妈妈不答话,望着我们笑,露出开心的神色。

大盆里装着煮熟的艾草,用清水漂着,柔柔的墨绿色的一团,已不见成根的艾草。妈妈随手拿着一个拧着的布包对我说:“菊子,你看,这里面装的是生石灰,煮艾草时把这个放到里面煮,这样才就能去掉艾草里苦涩味……”妈妈边说着边把大盆的清水沥干,将米粉与煮熟的艾草掺和在一起,按着,揉着,偶尔加点清水,整个身軀几一碰一碰的,像是有节奏的舞蹈……好一会,妈妈用布盖住大盆说:“别急,要封着捂两个小时才好呢……”

傍晚,我们一家人在忙活。爸爸弄柴烧火。我们姊妹围坐着装把把料的大盆,照着妈妈的样子,亲手做把把。碾一坨把把料不多不少,放在手掌心,两只手掌来回揉捏着,用力不大也不小,把把料在手掌里遂成扁圆形,偶尔沾点清水在手上,把把料才不沾手。妈妈把圆形的把把一个个放在蒸笼上,绿色与白色混合的把把摆得整整齐齐,之间留有间隙,像一盘围棋。又在把把上涂抹些食用油和白糖水,而后,妈妈慢慢儿放在锅里蒸,拿湿布围住锅盖边的缝隙,很是谨慎的样子。

约莫蒸过二十分钟,妈妈慢慢揭开锅盖,用嘴吹去白腾腾的蒸汽。哇,原来白色与绿色相间的艾草把把,白色已完全退去,一排排淡绿色的艾草把把,比下锅时涨大了许多,闪着油油的亮光。弟弟急不可耐,直接用手拿食,被烫得哇哇直叫,妈妈没好气地说:“烫了吧,快把痰手摸耳朵……”人哪,心急吃不了热豆腐……”头锅艾草把把出完锅后,妈妈对我说:“菊子,头锅是送人的,我们家也吃过别人家送的艾草把把,还记不记得?”

晚餐的桌上,中间放着大的瓷盆。我们一家人终于歇了下来围坐着,我们姊妹顾不上说话,夹着艾草把把便往嘴里塞。艾草把把原汁原味,柔软得像泡泡软糖,清香味儿独特,说不出名,也打不出比方,但撩人心胃,余味绵长……妈妈和爸爸却不慌不忙,静坐下来,看着我们姊妹的吃相。爸爸手里还端着酒杯,笑说:“你们的妈妈真行,好吃吗?”我们口里塞着把把,望着妈妈频频点头。

岁月如梭,我们姊妹都大了,外出上学参加工作。每年的四月,我们姊妹像有生物钟似的,早早就念着吃艾草把把。在爸妈的召唤下,我们各自带着家人回老家。在家乡的阳光下,踏着故乡的土地,采摘着艾草,招呼着乡亲,制作一颗艾草把把,吃一回家的味道,吃一回家的味道……

