

乡间草

□ 胡家胜

在乡间，草是一种让我敬畏的植物。草，没有树的伟岸，也没有藤的缠绵，有的只是渺小与卑贱。但草很坚韧，也很勇敢。

一年草籽一年落，隔年草籽春上发。这是草的宿命。草的一生很短暂，却很完美，也很乐观。

草，生长在原野上，生长在苦寒山地，生长在溪涧沟谷，生长在石头缝隙，生长在你意想不到的地方，甚至是生命的意识里。草，不怕刀砍火烧，不怕日晒雨淋，不怕冰霜风雪，来年春天，依然绿遍山野。正所谓：离离原上草，一岁一枯荣；野火烧不尽，春风吹又生。草，是一首充满生命力的唐诗。

马鞭草，这是乡间最不起眼的草，却生命力极强，它卧地而生，似乎无根，然而在每一个节里间却生发着极细的根须，像密集的针线扎进贫瘠的砂石，四面拓展，八方延伸，织出一座蓬勃着绿色生命的山体。儿时，我们在草色铺地的山坡上放牛，撒欢打滚，捉蚱蜢，做游戏，草的气息浸润了心间，草的根须扎进了骨髓。

我认识的第一种草，它喜欢生长在路边和田埂上，追随着人与牲畜的脚步，一路风尘，一路微笑。这就是车前草，叶卵形，花穗状，种子叫车前子，可全株入药，有清热解毒、利水消肿、治咳化痰的功效。当年夏天，我患了感冒，发热咳嗽，是母亲扯来了车前草喂水给我喝。这种汤药，不苦不涩，有一股淡淡的草腥味，是民间最普及的偏方。

地米菜，又叫荠荠菜，喜欢生长在熟地。进入春天，地米菜便绿了。乡间有 三三月，地米菜煮鸡蛋 的习俗，可庄稼人并不领情，锄地时，把它连同杂草一同挖掉。但地米菜很顽强，不久后又会长出来。它花期很短，成熟很快，所以，地米菜是年年挖年年有，缕缕不绝。其实，地米菜营养丰富，富含多种维生素，是一种药食两用的植物。我

乡下老家屋头有块菜地，种蒜、葱、茼蒿，春天的时候，地米菜出来了，我会留着它，隔三差五来一个地米菜炒蒜，那是一种清香爽口的春天味道。

蒲公英，又叫黄花地丁，为菊科蒲公英属多年生草本植物。我喜欢蒲公英，源自喜欢吴凡的一幅同名版画。画面中一个跪坐的小女孩，手持蒲公英，昂首鼓起小嘴，轻轻一吹，那像小伞状的绒花，便轻飘地随风飞去。整幅作品造型纯朴，构图简洁，背景空旷而意境深远，有着极浓的抒情味。小女孩身旁的竹篮和镰刀用墨极浓，与身体、小花和背景形成了近、中、远三层空间，更让人想象无边。版画《蒲公英》的魅力，就在于丰富了我儿时的想象力。我喜欢那个吹蒲公英的小女孩，像诗一样隽永。像泉水一样纯洁，一直刻在我的脑海里。

我真正了解蒲公英是在后来。《唐本草》说：蒲公英，叶似苦苣，花黄，断有白汁，人皆啖之。孙思邈《千金方》作鳧公英，苏颂《图经本草》作仆公瞿，《本草纲目》载蒲公英于菜部，并谓：地丁，江之南北颇多，他处亦有之，岭南绝无。小科布地，四散而生，茎、叶、花、絮并似苦苣，但小耳，嫩苗可食。近年，蒲公英已列入国家卫生部药食两用品种，有清热解毒、消恶肿的功效。记得外婆曾用鲜蒲公英捣烂外敷治好一位妇女的乳痛。外婆说，蒲公英可治疗疮毒。后来，我患上了酒精肝，就自制蒲公英茶，一直泡喝了半年。再后来，我去医院检查，医生说，你的肝功能正常了。

鱼腥草，乡下人叫紫耳根。春天里发芽，叶片拱出地面时为紫红色，像一只只耳朵，这极可能是紫耳根的来历。鱼腥草喜荫湿，性寒泄降，有清热解毒、利尿通淋、消炎抑菌、消痈排脓的作用。鱼腥草在贵州、湘西地区是一道美食，取根切段，多作凉

拌，或细面辣椒油淋。我喜欢剁碎炒鸡蛋，别具风味。小时候，遇上蚊虫叮咬，或是被蜂蜇后，常用鱼腥草的叶片揉擦患处，清凉镇痛，效果极好。鱼腥草在医学上已被广泛应用，既有提取的针剂，也有加工的中成药。中草药以全株入药，用于消炎和抗病毒。

在乡间，马齿苋随处可见，叶互生，扁平，肥厚，形似马齿，既可食用，也常作草药。食用以凉拌为主，作中草药则可抑菌消炎，现代人常用于降血压、血糖的辅助治疗。我不太喜欢马齿苋作菜，嫌弃那种粘粘的口感。我喜欢它的外形，有点像多肉，但没有多肉那样肥嘟嘟的样子，怕也是被养花人嫌弃的一个原因吧。

一种草如果赋予了一个好听的名字，就容易被记住。铜钱草，不光名字好听，样子也很可爱，乡下人却不待见它，叫它破铜钱。有的地方叫它鹅不食草。铜钱草喜欢湿地，特爱生长在田间、河滩、沟谷、溪涧，它茎纤弱细长，匍匐成片，茎节生根，缕断不绝，最碍庄稼生长，称打不死草。所以，乡下人说起铜钱草就会吐唾沫。但是，万物皆有所长，铜钱草也是极富药用价值的，对肝胆湿热、两肋胀满、口苦咽干、头晕目眩和湿疹有很好的治疗效果。

我热爱乡间草，也敬畏乡间草。

艾与蒿是两种不同的植物。百花谢后，温热的南风来了，热风中流荡着清新的苦香。这种与山野花草殊异而独具风流的香气，弥散着古老浓郁的乡村风俗。这就是艾草，乡间人叫艾蒿，它是五月端午标志性的植物，和菖蒲一起被悬于门楣，以驱瘟辟邪。艾灸，祛风除湿，艾烟，驱蚊逐虫。艾水，暖身活血。艾草用自身的温暖呵护关爱着乡下人。在中药方剂 艾附暖宫汤 中，艾叶是一位君药，它

与其它草药配伍，能温经暖宫，养血活血。所以，乡下妇女喜欢艾草，常于端午时节收割，用来泡脚和沐浴。有时煮水喝，可治胃寒和小腹冷痛。

我特别想说的是蒿草，这源于对它的重新认识。2015年的秋天，是一个令国人扬眉吐气的季节。当我们还沉浸在纪念抗日战争胜利七十周年大阅兵豪气冲天的余韵里，10月5日，又一个鼓荡人心的消息传来，中国科学家屠呦呦摘取了世界最高科学奖诺贝尔奖。让屠呦呦 一鸣惊人 的就是这种生长于乡野的蒿草，又叫青蒿，学名黄花蒿，乡下人称苦蒿子。这是令世界惊讶的 古老的中国小草，也是乡下人眼里最普通不过的野草，常用于外伤治血和化脓感染。据世界卫生组织统计，自2000年起，撒哈拉以南非洲地区约2.4亿人因该疗法避免了疟疾导致的死亡。其中，青蒿琥酯注射液已全面取代奎宁注射液，成为世界卫生组织强烈推荐的重症疟疾治疗首选用药，在全球30多个国家挽救了700多万重症疟疾患者的生命，且主要为5岁以下儿童。为此，诺贝尔奖委员会的颁奖词这样写道：屠呦呦是第一个发现青蒿素对杀死疟疾寄生虫有显著疗效的科学家

有意思的是，发现它、研究它的竟是一位女性，她在这个领域里坚守了43年！如今，87岁的屠呦呦已满头蒿发，仍然像一株扎根大地的小草，默默奉献着一片绿色。这是怎样的一种小草情怀？当我读完《悠悠寸草心，漫漫报春晖》的长篇通讯后，眼里已充盈了泪水。

我喜欢歌曲《小草》：没有花香，没有树高，我是一棵无人知道的小草 每当唱起它的时候，自己也仿佛是一株乡间的小草了。

写给张家界的精美短诗

2018中国 张家界国际旅游诗歌节专栏

编者按：每个人的心中，都有一个绝版的张家界。去过张家界的人，惊叹她举世无双的美丽；没有去过张家界的人，向往亲临她绝伦的山水。因为挚爱、念想，他们写下了一首首关于她的诗歌 10月18日，由张家界市国际旅游诗歌协会、红网主办的 写给张家界的精美短诗 全民诗歌创作大赛正式启动，熊熊点燃了大众诗歌创作热情。本版将连续四期推出其中的部分精品力作，以飨读者。

金鞭溪

□ 欧阳斌

三亿八千万年前
天地 化干戈为玉帛
仙人归隐 金鞭投地
成溪

金鞭都可成溪
还有什么恩怨不能化去
金鞭都可成溪
还有什么忧愁不能洗去

夫妻岩

□ 刘晓平

平淡生活了半辈子
好想看一回风景
我们来到张家界的夫妻岩下
左看右看 你说
多像一对患难的夫妻
我点点头 回答说
是啊！真像
一个像你，一个像我

宝峰湖

□ 朱建业

画中行走的小船上 我惊鸿暗渡
向清风借来天堂之笔
在船下画出一汪青翠的湖水
在水面上画出一座座秀丽的宝峰
此刻 阳光将彩虹还给连漪
小船轻轻摇曳在水中
岁月明净如玉 转眼间
峰与湖迅速凝固成一场
永恒梦境

黄龙洞

□ 唐月

不是炎黄的黄，是黄河的黄
远火近水 而不因楼台之说。
不是龙颜的龙，是龙凤呈祥的龙
大悦与大怒皆非人生的表情。
不是黑洞的洞，是别有洞天的洞
洞房花烛夜的洞 要有光
有流转如日月、好色如好德的眸光
洞有山兮山有洞 山有洞兮洞有河
山河依旧 君有黄龙洞，我有越人歌

玻璃桥

□ 谢永华

抬脚的那一刻
我抓住了别人的手
头脑一片空白
和玻璃桥一样
青山 繁花 佛和众生
在我脑海一闪而过
离开玻璃桥时
我忘不了长焦镜头谷底的风景
和因恐惧遗失在峡谷的情话

张家界

□ 邓星照

张家界
不是张家的
也不是李家门家的
这里是白云和流水
明月和清风
我和我的故乡

张家界 梦痕

□ 刘笑宇

一部《山海经》被脚步反复注解
譬如张家界
在剑囊里
在锦缎里
在云水里
倾尽所有也没触碰核心
省却染成绿色的风言风雨
我在默念 要么坠落要么飞翔
直到夜莺将天门山误读成一枚月亮
惊醒后 我就无法停止歌唱

张家界 极致之美

□ 张沐兴

还能美成什么样？
水画出了水的脊梁 水描出了云的衣裳
云回到家乡看到无数个变化的自己。
对于张家界 我也是一片云
是时光对人世反复的赞美
是美这个词 发现深藏内心的颤栗。



征途 苗青 摄

鲁迅与古代食书

□ 成健

鲁迅一生博览群书，仅其收藏的书籍就多逾万册。他少时除了长辈和塾师指定的必读书目外，还大量涉猎各类 杂书，包括一些关于餐饮烹饪的。比如唐代陆羽的《茶经》，计有3卷，7千余字，鲁迅当年就曾向人家借阅并抄录过。还有明代王磐的《野菜谱》等，他也曾用薄纸书写后订成册。

鲁迅17岁时写过一篇《戛剑生杂记》，其中一则记道：生鲈鱼与新粳米炊熟，鱼须斩小方块，去骨，加秋油，谓之鲈鱼饭。味甚鲜美，名极雅俗，可入林洪《山家清供》。《山家清供》是南宋时林洪所著的一部食谱，以山野果蔬及水陆动物为原料，以介绍闽菜烹调技法为主旨，广收博采，对后世产生一定影响。鲁迅关于 鲈鱼饭 的记述，单从语言风格来看，和林洪有相近之处。

北宋陶谷所编《清异录》是一部文人士小品辑录，共分37个门类，而餐饮烹饪类就有果、蔬、

禽、兽、鱼、酒浆、茗笋、饌羞等8门，约占全书条目的三分之一，对传承和弘扬饮食文化作出了一些贡献。鲁迅曾在揭秘小说丛书《唐人说荟》中的诸多谬误时说：又如《花九锡》，《药谱》，《黑心符》，都是《清异录》中的一条，他却算作三种。从中可见鲁迅对于《清异录》内容的熟悉。

据鲁迅日记，1935年1月10日，夜蕴如及三弟来并为买得《饮膳正要》一部三本，价一元。次日，上午同广平携海婴往，往须藤医院诊，并以《饮膳正要》卖与须藤先生。此前将近一年，鲁迅日记里都有预订《饮膳正要》的记载。该书为《四部丛刊》续编里的一种，系元代饮膳太医忽思慧所撰，是我国古代饮食卫生和食补食疗方面集大成的专著。全书共3卷。卷一主要是诸般禁忌，珍味奇品；卷二是诸般汤煎，食疗以及食物相反中毒等；卷三是米谷品，兽品、禽品、鱼品、果菜品和料物等。鲁

迅将此书推荐给日本医生须藤五百三，是因为彼此之间来往甚密，意气相投。

近现代以来，日本对我国饮食和医学领域的研究借鉴十分重视，其最有代表性的成果之一，是中尾万三的《 食疗本草 之考察》，包括第一编《敦煌石室发现食疗本草残卷考》和第二编《食疗本草遗文》。《食疗本草》是我国现存最早的营养学与食疗专著，作者是唐代医学家孟诜。《食疗本草》虽然一直备受医学界推崇，但遗憾的是，明末之后，世上已不见其全本。1907年，英国人斯坦因考察敦煌莫高窟时发现《食疗本草》残卷。此卷后为日本学者抄录回国，中尾万三也由此成为该书的第一个辑注和研究者。《 食疗本草 之考察》一面世，便引起广泛的关注和追捧，鲁迅在1930年5月第一时间购得此书。

我国烹饪文化源远流长，早在战国末年，《吕氏春秋》里就有相关记载，其《本味篇》记伊尹

历举各地山珍海味，以此劝谏商汤改革政治，雄霸天下。鲁迅曾在《中国小说史略》一书中讲到伊尹以至味说汤，亦云 青鸟之所有甘枌，说极详尽，正是概述这段野史。古代著名食书还有袁枚的《随园食单》等，另外，李渔的《闲情偶寄》、张岱的《陶庵梦忆》、汪曰桢的《湖雅》等也有所涉及（《陶庵梦忆》和《湖雅》，鲁迅的书帐里均有记载，分别购买于1913年和1926年）。袁枚、李渔是明清时期影响力较大的文人，鲁迅在《从帮忙到扯淡》等文中评价过二人的人品和才华，想必对于他们在饮食方面的著述也相当了解。

鲁迅对传统食疗一直颇有好感。他以姜汤自治胃病，立竿见影。鲁迅晚年在论述《读书忌》时，先以中国古代医书中关于食物禁忌的记载做铺垫，提到了蟹与柿子 不可同食。这些都是鲁迅读了诸多食书医书，在餐饮烹饪以及食补食疗等方面广闻博识的印证吧。