



端午的思念

——写给伟大的诗人屈原

□朱光宇

从七国争雄的战火中
拾取联齐抗秦的美誉
在龙舟竞渡的传说里
打捞民生多艰的叹息

史海的涟漪
抚慰坎坷和义愤
云鹤般的身影
叠映沧浪和孤月
横空的气节

时间的雾霾
囚禁昏庸和谰言
蒲公英的浪迹
漂泊汉水和湘水
墨绿的忧悒

弥散粽香的楚辞
已成千古绝唱
抱石投江的忠魂
依旧旷世悲壮

难忘嘉兴粽子情

□苏明琴

一年一度的端午佳节即将来临。按我国传统习俗,端午节这天,大多数的中国人,皆以吃粽子、饮黄酒为俗。提起粽子,大概以浙江的嘉兴粽子最为闻名了。我小时候曾吃过嘉兴粽子,而且几乎年年能吃到,因为我的舅母就是嘉兴人。

七十多年前,舅母刚嫁给舅父。那一年过端午节,还是新媳妇的舅母,事先就准备好了糯米,粽叶,五花猪肉,赤豆沙,白糖以及酱油等。在端午前一天,舅母便着手裹(包)粽子了。她裹的粽子有咸味的火腿粽和甜味的豆沙粽两种。嘉兴的火腿肉粽是非常有名的,所谓的火腿,也并非真正的金华火腿,而是选用上好的鲜五花猪肉,瘦多肥少,事先切成红烧肉样大小,用酱油腌三四个小时,糯米也用酱油拌匀。豆沙是用选好的赤小豆,用水浸泡后,煮烂,再用纱布过滤,加绵白糖即可。

开始裹时,舅母把已用清水浸过的粽叶,两张叠在一起,折成三角状,用小酒盅挖两盅糯米,放进三角形的粽叶里,用手指将糯米压紧压实,中间放两块腌过的五花肉,上面再加上两酒盅的糯米,压紧压实,然后把还剩有一大半的粽叶覆盖住整只粽子。这时,只见舅母抽出两根已用清水泡软的稻草,她灵巧的纤纤十指,飞快地三下五下把整只粽子扎紧扎牢,于是一只呈长方形的火腿肉粽便完工了。至于甜的豆沙粽,裹法与肉粽是一样的,只不过糯米里不放任何作料,中间放一坨豆沙,再加上两粒猪板油。豆沙粽外形是三角状的。

煮粽子时,需两口锅,分别咸甜,加清水,开始用大火煮沸,再改用文火慢煮,一般需煮五六个小时。粽子快熟时,整个灶间弥漫着粽叶的清香,酱肉香,还有豆沙香,很引人食欲。这时还不能急着吃,舅母说,“干炖不如一闷。”待灶膛的火熄后,粽子要在锅内闷一会,才能更加入味。那嘉兴肉粽的味道,实在不是一个“好”字能描绘出来的,整只粽子的口感,肥、滑、香、鲜,五花肉的脂膏完全融化在每粒糯米之中,吃过之后,那才叫“齿颊留香”,回味无穷。

不幸的是,舅母过早地离开了我们。1937年抗日战争全面爆发,“八·一三”事变后,上海失守,江南也很快沦陷。日军所到之处,皆疯狂地进行了轰炸,烧毁和掠夺。在一次被日军追赶的逃难途中,身怀六甲的舅母由于连日奔波,再加上一路受到惊吓,不到预产期就要分娩了;更为不幸的是,她又难产。还没送进医院,舅母便产下一个女婴,随即便含恨离开了人世。追念爱妻的舅父为女儿取名为“忆”。数十载岁月匆匆,如今我这位吴忆表妹也已年届七十五岁了。

今春,我回了趟江南,表妹命人从五芳斋买回了嘉兴粽子请我品尝。嘉兴五芳斋的粽子是老字号,当然味道不错,但我却总觉得其中缺少了什么。大概是因为它不是舅母裹的吧。



端午三首

□董尚祥

(一)

万门插艾万家康,青粽飘香十里芳。
屈子行吟千古怨,也缘沁水诵高阳。

(二)

竞渡龙舟百代传,彩旗鼓舞溯湘沅。
江河浩浩千波水,不洗诗人万古冤。

(三)

折扇新题白发翁,摇摇胸次起清风。
端阳搔过诗人节,凉热均衡掌握中。

五月艾香

□飞翔

认识艾是小时候的事了。

小时候是在山区老家度过的。因为父母支边在贵州工作,我也就成了山区的留守儿童。自己会跑路的时候就经常随着爷爷晚上到邻村看电影,看戏。羊肠小道路难行,跌跌撞撞是经常,爷爷看到我身上由于摔跤留下的伤疤,就对我说,五月的时候,我给你多做些照明灯,等咱们再去看电影看戏的时候就可以给我们照明了,你也不会再摔跤了。

好不容易盼到了阴历五月,爷爷却抱回来一大堆的草,并坐在那像给女孩子辫辫子一样,辫了一根又一根,一天下来,爷爷竟然辫了一百多根的草辫绳。我问爷爷不是说到了五月给我做照明灯吗,辫这草辫绳怎么照明啊?爷爷笑着说,过几天你就知道了。

过了几天,邻村来了电影队,爷爷把已经晒干的草辫绳取了一根,用火点着,然后对我说,走,咱看电影去。爷爷在前面把草辫绳来回晃

动,绳头的火星忽闪着,真的把路照看得清楚。此刻我才从爷爷的嘴里知道了艾,知道了艾有很多功能。但我从小知道艾的第一个功能就是可以照明。那时的山区没有电,也没有手电筒,家里照明用煤油灯,室外照明就用“艾灯”了,艾灯的好处是不怕风。

当然,艾的主要功能还是治病。在农村,人们并不知道多少高深的医学理论,一遇头疼脑热,腹泻肠炎,腰腿酸疼,就会用艾草熏肚脐,或用少量艾叶煎汤喝。后来工作了,才从有关资料中更全面地了解到艾的医用功能。

关于艾的医用功能,有许多故事。唐朝药王孙思邈,在人过七十古来稀的古代,竟然活了101岁。他告诉世人的养生之道就是每天用艾灸自己的丹田,以致他到了九十高龄,还能上山采药,健步如飞。有人见他经常把艾草插到自己的门上,就问他,在门上插草干什么呢?他告诉大家,每天回家闻闻艾草的香气,就可以治病,艾草的香气还可以驱毒虫不进家门。因为他是郎中,人们就效仿他在自己的家门上插艾草驱毒虫,流传下来门上插艾草的习惯,慢慢也就成了避邪的说法。

因为嫌麻烦,人们现在很少用艾灸治病了,更别提用艾草辟绳照明。但每年到了阴历五月,我都会坚持到市场上买一把艾叶,插到门上,说不上是用来避邪,但每每下班回家看看门上的艾草,再凑上闻闻,那淡淡的艾香总是会让我想起一些童年的快乐来。



【每周一字】

小篆“甜”从甘从舌,亦从舌声。舌所别之味为甘者,其本义作“美”解(见《说文通训定声》),即味特甘美之称。惟俗易之左舌右甘,而作“甜”,为今所行者。

人间有一道最甜

美的滋味,那就是爱与感恩。但这是一道原味,需要用真诚心才能调出来,也需要用心来品尝,才能体会她的真醇。我们应该善于调理这道美味,让周遭的人都能感受甜蜜与温馨,让我们都能浸润在甜甜蜜蜜的生活中。

晒甜甜甜

健康长寿七原则、五忘诀

健康长寿七原则:

- 1、生活规律化。包括早睡早起,不暴饮暴食,性生活适当等。
- 2、多运动而不过度。人是有机体,必须经常活动,并多做体力劳动,这样可以强身壮体,使新陈代谢不会受阻。但运动不可过度,以免使身体受到伤害。
- 3、切勿吸烟。吸烟有害,会使人易患肺病、心脏病,也妨碍消化。
- 4、勿性急。人的性格足以影响健康,情绪易于激动的人,易患高血压、胃溃疡。
- 5、营养不可偏废。人体需要多种营养与维生素、矿物质,只有摄取多样的食物,才能获得平衡的营养。
- 6、按时检查身体。按时检查身体,可以早发现潜

在疾患,以便及早医治。

7、淡泊明志。人的欲望太大烦恼也就多,知足者常能心安理得,保持乐观,因而也能身心健康长寿。

健康长寿五忘诀

忘形:修身养生首先应忘却自己形体的存在,这样就什么也不怕了。

忘怀:能不自忧、不自悲、不沉沦,对一切不幸和打击做到视有若无,豁达宽容。

忘情:一切喜怒哀乐之事,都要淡然若忘,使神情超脱。

忘劳:能心情舒畅、任劳任怨地参加适当的、有节奏的工作劳动,并把它看作是生活的一大乐趣和锻炼身体的一个内容,有利于身体健康。

忘年:从心理上忘却岁月,自己觉得青春常驻。

(叶炳昌)

端午节絮语

□杨寿远

15年前的某个夏日,我沉重地站在汨罗江边,眼光巡过两岸,寻找着2275年前投江时衣冠不整披散着长发的屈原,想听听他“即莫足于为美政兮,吾将从彭咸之所居”的仰天长叹,想对着一江浪花发出《离骚》般的呼唤:归来兮,屈原!想与三闾大夫共吟《九歌》,同向《天问》。

当年那悲愤的怀沙一跳,跳出了矢志报国的无奈。浩荡的千古江水接纳了屈原的生命,接纳了楚人填江饲鱼的粽子,成就了五月初五端午节。

汨罗江中的涟漪时时飘荡着屈子的英灵,年年百舸争流,锣鼓喧天,一派朝圣面景象。

乘船到对岸,沿着玉笥山的小径到了幽静肃穆的屈子祠。这座屈子祠建于清乾隆十九年,原来的汉祠已无踪迹。祠分三进,天井中有桂树数株,树龄300年,开黄花者为金,白花者为银。

金银何其贵,怎贵过屈子的一腔爱国情怀?大殿中的塑像屈原身佩长剑,浩然然。他的报国之心,立国之才,他所代表的湘楚文化让瞻仰者顶礼膜拜。历代政坛要人、文人墨客留下多少颂词,我则独推李白,“屈平词赋悬日月,楚王台榭空山丘。”一句定论,一句怆然。屈原的“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”,其求索精神绵延至今,豪迈气魄仍在。

我数次到杭州,总要在西湖的白堤上徘徊,总要在断桥上来回走过,总要在断桥边的水泥椅上坐半天。望着一片柔情的西湖,想到雨中

端午节的思念

□李海燕

书画苑

虎啸青山草木荣

牛耕绿野子舍满

对联 赵瑞臣 书

端午我们的节日

虾

马慧霞 画