



百草园

◎曲令敏(河南平顶山)

牵牛子

牵牛子是药名,俗名二丑。又因为它的花只开一晌,又有个伤感的名子叫朝颜。旋花科,牵牛属,地地道道的牵牛花。结子有黑白之分,《本草图经》称之为黑牵牛、白牵牛。《仁斋直指方》说二丑有泻水利尿逐痰杀虫的功效。

早年在乡间,小孩子积食,就去采二丑叶,切碎烙饼馍或炒鸡蛋,一吃就好了。

我记忆中的牵牛花缠在小树上、爬到房檐上,或是攀生在篱笆上。粉紫色的花很单薄,开起来也让人眼睛发亮,如同灰黄中的一团明媚。迁来城市生活,在山坡上的灌丛,在城边荒地,在住家对面的小林场里,常常遇见它。采摘牵牛子教孩子们认,大都是黑色的,很少有白色的,不知道药店里白丑和黑丑的价格会不会不一样。

多种书上有记载,牵牛花有60多种。常见的是裂叶牵牛,开蓝蓝、玫红或白色花。圆叶牵牛我没见过,书上说圆叶牵牛花型比裂叶牵牛小。

黑白丑子含树脂、脂肪油、有机酸等。《本草纲目》说二丑有“逐痰消饮,通大肠气秘风秘,杀虫”的功效。

相传明朝有位年过花甲的宗室夫人,大半生苦于肠结病,十天左右才能解一次大便,解时肛口异常疼痛如分娩。后来有幸请到李时珍,李时珍断定患者的症状是三焦之气壅塞停滞所致,让她服用牵牛末皂荚膏丸,果然药到病除。李时珍由此得出结论:“盖牵牛能走气分,通三焦。气顺则痰逐饮消,上下通快矣。”

黑丑和白丑的药用功效相同。如今牵牛花作为观赏植物,南方的饭店和北方的农家乐多有搭棚种植。

半枝莲和白花蛇草

我把半枝莲和白花蛇草放在一起写,是因为这两种草配合使用,可以延长肠癌患者的生存时间。这是一条经过现代医学实践研究的好消息。

半枝莲就是茶菊,我跟它太熟了,就像是童年的玩伴。

夏天有水冬春干涸的大沟、小沟边,野地里的水塘、水坝附近,总

能找见散发着奇特草香味的茶菊。四棱茎,开紫蓝色花,一小墩一小墩的,被阳光泡得松爽,看上去喜气盈盈。春天茶菊开花,是薹茶菊的好时候。很好找,半晌不到,就能薹大半筐子。

那时候,我根本不知道它叫半枝莲,每年都薹,蒸蒸日上,是乡间最好的茶叶。人们下地割麦或顶着大太阳锄地,孩子们提着茶壶或是陶罐往地头送茶,柳叶茶清苦,竹叶茶清淡,最好喝的就茶菊泡出来的茶了。醇醇的茶色,深深地恋口,真真的唇齿留香。可见,茶菊可不是白叫的。

半枝莲还有个历史传说,相传韩信落魄遭人欺的时候,有大娘用半枝莲为他疗伤。他成为大将军后,就用半枝莲为士兵们治伤病,效果很好,半枝莲因此也被称为韩信草。

半枝莲全草入药,具有清热解毒、活血祛瘀、消肿止痛、抗癌等功能。与半枝莲相关的土单验方数不胜数:

治咽喉肿痛:鲜半枝莲、鲜马鞭草各40克,食盐少许,水煎服。

治尿道炎及血尿疼痛:鲜半枝莲50克,洗净煎汤,调冰糖服,一日二次。

治热性血痢:半枝莲100克,煎服。

半枝莲作为珍贵的中药材,已有畦植和大田栽培。更有人把它当作绿植,盆栽放在自家的阳台、窗台上。

白花蛇草对于我来说是熟悉的陌生草。我有过十多年的割草经历,看了图片才知道,白花蛇草是曾经倒在我镰刀下的众草之一。网上说这种草只长在江南,不确。

东汉末年著名医学家,被后人尊称为“医圣”的张仲景曾广泛收集医方,写出了传世巨著《伤寒杂病论》,至今仍发挥着不可替代的作用。也因之,种植中草药已成为南阳人光大中医药的乡风良俗。艾草、半夏、栀子、辛夷、山茱萸、麦冬、杜仲、天麻、丹参、黄姜等众多中草药基地之外,白花蛇草也被成规模种植。早些时还有消息:南阳市社旗县白花蛇草6元一斤。

现代药理学研究证明:白花蛇草能增强机体的免疫力,抑制肿瘤细胞生长,对绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、痢疾杆菌等有抑制作用,是清热解毒的良药。

生活需要「屏蔽力」

◎张天成(河北保定)

这几天,朋友一直闷闷不乐。前几天她刚兴致勃勃报了一个成人舞蹈班,没学几天就打起了“退堂鼓”。我仔细一问才知道,原来她被陌生网友的评论打击了,失去了信心。

朋友一直很喜欢舞蹈,工作之余为了让生活丰富多彩一些,给自己报了个舞蹈班。刚开始练习时,她信心满满,为了督促自己,她每天将练习舞蹈的过程拍下来,剪辑成日常vlog,发布到短视频平台上。本来只是想单纯地记录一下生活,打个卡,没想到收到一堆带有恶意的评论——“跳成这样还好意思发出来?”“胖成这样就别学习舞蹈了,纯属浪费学费”“动作僵硬得像个提线木偶”……看着一连串的差评,朋友几宿睡不着觉,陷入了深深的自我怀疑。

我劝朋友:“你喜欢跳舞就开心地跳,想拍视频就大胆地拍,过好自己的生活,不用太在意别人的议论。这些恶意的评论,自动屏蔽、忽略掉就行,不用往心里去。”

朋友一脸无奈地说:“这些道理我都懂,可说起来容易做起来难,一打开手机看到这些留言,整个人心情都不好了,也没有心思再跳了。”

我看了下视频下的留言,笑着说:“这不还有这么多鼓励你的评论吗?还有给你加油的,为什么不选

择自己喜欢的评论去看呢?有时候,生活就需要一点‘屏蔽力’,屏蔽自己不喜欢的人和事,不被别人的话语影响,调整到自己舒适的模式。”

在我的劝解下,朋友打开了心结,第二天便高高兴兴去练习舞蹈了。

前几天刷公众号时,看到这样一句话:“屏蔽力,是当代人生活里最重要的能力之一。”的确,当今社会,我们每天都要面对纷繁复杂的人和事,尤其是网络上每天充斥着海量信息,我们更要修炼自己的“屏蔽力”,有选择地筛选信息,排除负面信息,屏蔽无效信息,专注做自己的事情。

周末回老家,上大学的外甥女跟我说起了考研的烦心事。外甥女大三下学期开始准备考研,但她跟我抱怨,宿舍的学习环境很差。平时她想看会儿书,舍友追剧会把声音外放得很大;晚上学习累了,她想休息一会儿,舍友又跟男朋友“煲电话粥”到很晚;有时一起聊天,舍友还会时不时“讽刺”她几句:“现在考研有什么用?研究生一抓一大把,读完还不是要找工作?”看着舍友们睡到自然醒,四处去旅游,外甥女几度动摇了考研的决心。

我对外甥女说,有时候改变不了环境,可以试着选择屏蔽,平时多去图书馆、自习室跟同频的人一起学习。只有全身心专注于目标,屏蔽掉任何消耗自己的人 and 事,生活才能纯粹简单。

在这个繁杂的世界中,希望每个人都能修炼自己的“屏蔽力”,不被喧嚣所扰,不受外界所惑,静心去做自己该做的事,安心过好自己的生活。

◎白晓辉(河南鲁山)

鲁山火烧夹肉

鲁山县位于豫西南,有着“七山一水二分田”的美誉。风景秀丽的鲁山也孕育出众多地方特色美食,火烧夹肉就是其中一个。

卖火烧是小本生意,通常无店面,摊位摆在川流不息的马路边。火烧摊开张很简单,路边放张桌子,桌子上放张柳木案板,案板旁放个草编大馍筐,筐顶扣上草编盖子,这种馍筐既保温又透气,能避免热火烧沾满水蒸气。桌子旁边支起一个一米多高的炉子,炉膛里约一尺深处有台阶,炉顶扣上一个活动鏊子,就万事俱备。

撒把面粉在案板上,倒上和好的面,反复揉捏拽成一个个小剂,用小擀杖把小剂擀成又薄又长的面片,然后,抹上油,撒上盐和五香粉,再把面片卷起来,用小擀杖擀成碗口大小的圆饼。先给鏊子面抹点油防止粘连,把圆饼放上去烘烤,待饼色微微变黄,翻过烤另一面,等两面都微黄,就移开鏊子,把饼放进炉膛内的台阶上继续烘烤,再把鏊子复位,继续做火烧。约莫火烧表面烤焦黄,就把鏊子移开,迅速捏起滚烫的火烧扔进馍筐。刚出炉的火烧最好吃,金黄色的皮吃起来焦香,内瓤吃起来软香。

火烧摊旁通常有熟食肉摊,熟食肉摊往往是一辆手推平板车,车把安上两根垂直棍子做停放支架,车身中央罩上一个长方体玻璃罩子,罩子里的案板上堆满猪肠、猪心、猪肺、猪头肉、猪蹄等杂碎。豫菜的主要特色是五香,熟食肉最能体现这一特点,煮肉时汤里放有八角、茴香、花椒、桂皮等几十种中草药,吃起来味道醇厚,回味无穷。把热腾腾的肉切碎,再把刚出炉的火烧割开个口子,塞进肉,肉香味和麦香味完美地融合起来,实在解馋。因此,卖熟食肉的摊贩一定要找个卖火烧的摊贩搭边,而卖火烧的有了卖熟食肉的做法,生意更好。

吃得多了,大家喜欢讨论哪家的火烧夹肉最好吃。火烧味道大同小异,重点自然都放在肉上。村民比较认同碾子营十字路口那家熟食肉,不过,有次和张良镇的一位朋友聊起来,她坚持说张良的肉味道那才叫地道!镇上几十家熟食肉摊中,南土岗上那家最正宗。朋友回家时,吃上了这魂牵梦绕的熟食肉,还得意洋洋地发信息道:“一口气吃了三个火烧夹肉!”我愕然!不过,下条信息是:“发错了,是买了三个,先一口气吞下一个,另外两个留着晚会儿吃。”我哑然失笑。我回老家经过镇上时,也常常稍停风尘仆仆的倦怠,先买个火烧夹肉解馋!

我定居宁波后,惊喜地发现小区附近有几家老号,还有张良人卖火烧夹肉,满心欢喜地买了一个,一口咬下去,却觉得不对劲。就问老板:“这不是老家的味道啊!”“老家的口味不适合当地人,这是改过的味道。”老板解释道,我顿时怅然若失。

我对火烧夹肉的喜爱,源于游子对家乡的眷恋,纵使千帆历尽,终是故土情深,乡愁总有寄处,美食最解乡愁!

