



春阳暖暖荠菜香

□ 胡小平

春风吹来春的气息，也带来荠菜的清香

轻柔的春风一吹，暖暖的春阳一照，荠菜揉揉眼，伸伸手，甩开腿脚，呼啦啦地就跑开了，转眼间冲进了田野，爬上了山坡，占领了滩头……满地都是荠菜的身影，满天都是荠菜的清香。

荠菜从冰雪中来，从寒风中来，它顽强地生存着；不论肥瘠，只要有土壤的地方，它就能落脚，就能扎根，就能蓬勃生长，就能绵延开来，其旺盛的生命力不能不让人赞叹。“城雪初消荠菜生，角门深巷少人行。”这是元代诗人杨载描绘荠菜凌霜斗雪的诗句。

荠菜又叫枕头草、三角草、粽子菜、地菜等，古时又称“护生草”“灵丹草”等，虽然是野菜，却是营养丰富，风味独特，又性味甘平，具有清肝调脾，和血利水之功效，是野菜中的珍品，加上又与“聚财”“吉菜”等谐音，自然深受百姓的喜爱。民谚云：“吃了荠菜，百蔬不鲜”“三月三，荠菜当灵丹”。

荠菜吃法多样，可凉拌，可煮汤，可清炒，清香入鼻，沁入肺腑，身心通泰。食之，则那香甜又微涩的野味，滋润着心脾，满口是春的滋味。将新鲜的荠菜晒干，在夏日里开汤，那味道就更是妙不可言了。

古人不仅喜爱荠菜的美味，还喜欢将荠菜写入诗中。《诗经》中有“谁谓荼苦，其甘如荠”。白居易有“惆怅去年墙地下，今春唯有荠花开”“荠花榆荚深村里，亦道春风为我来”等诗

句。陆游则在诗里写道：“日日思归饱蕨薇，春来荠美勿忘归”“荠花如雪又烂漫，百草红紫哪知名”。辛弃疾也有这样的诗句：“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花。”郑板桥作画题诗云：“三春荠菜饶有味，九熟樱桃最有名。清兴不辜诸酒伴，令人忘却异乡情。”这些诗句一一读来，句句清新可人。而范仲淹对荠菜更是情有独钟。他在《荠赋》中写道：“陶家瓮内，腌成碧绿青黄，措入口中，嚼生官商角徵。”

荠菜是报春的使者，当其他的草木尚未萌动之时，荠菜就已破土而出，先是嫩嫩的小叶，浅浅的紫色，随着春光的抚摸，春风的吹拂，春雨的滋润，个儿一天天地长大，叶色一天天地转绿，晃人眼目，逗人喜爱，可转眼间贴地的荠菜就会长出茎来，一节一节地往上蹿，开出雪白的花朵，就像一个可爱的小女孩，一下变成了一个亭亭玉立的大美女。

春阳暖暖，春意渐浓。春风吹来春的气息，也带来荠菜的清香。闻到这清香，盼望着、期待着的女人和孩子们便会呼朋引伴，提着篮子，拿着铲子，向着天地间、山坡上、滩头边……那一团团、一簇簇的荠菜奔跑过去。苏轼的“时绕麦田求野荠，强为僧舍煮山羹”诗句，十分贴切地描绘出了挖荠菜的情景。

朋友们，如果你喜欢早春的阳光和轻风，喜欢荠菜的清香和微涩，那就快快趁着春天的雨日蓝天，走进大地的怀抱，开心地采挖荠菜吧！如果待到春光渐深渐老，那你就只能欣赏到“春在溪头荠菜花”的一番景象了。

当然，到那时，地菜煮鸡蛋也是美味哦！



人鱼出卖自己美丽的歌喉，换来晨雾缭绕桃源村
修长的双腿，我出卖自己的双脚，才换回这美丽的开始

刘浩军 摄

三十岁以后，才有了勇气去穿高跟鞋。于我而言，从脚做起，并不比从头做起简单。

左脚天生六只脚趾，是传说中的多智型人物。出生第三天在医院做了手术处理，只是彼时尚幼，局部麻醉使趾骨无法清理完全，导致随着年岁递增，又顽强生长。穿鞋一直成为我成长过程中的大问题，右脚必须曲意逢迎左脚，选大号，因此，完美的右脚显得有些曲高和寡，始终没有一种平衡的力量来使它跟鞋相宜静好。左脚经历手术锤炼，充满伤痕历史，最终却也难心定意平，在行走的渴望中，还等待着被损伤和重塑。

相信大多数少年肯定没有过我这样的经历：一只脚穿大号，一只脚穿小号，这是曾苦苦哀求母亲，花双倍的价钱给我买回来的，可以交叉着穿。一侧是叛逆之心，一侧是坦然顺受。其实，批量生产的球鞋，从横向度量，大小号并无差异，只是纵向长短不一，穿出去也影响整体上的美观，这使我对“舒适”一词不再寄予厚望，从此拒绝了母亲再为我买鞋超额付出。紧接着，天生的运动细胞如万马脱缰，让我左脚边上那个多智的小趾受尽折磨。每次运动后，父亲总要给我到冰箱里找冰块敷伤口，敷到它安静归位，冰火麻痛全然消去为止。没敢穿过一次露趾鞋的少女时代，我曾深深地自卑过，但在此消极的感受上，反倒重新生起一股热烈而强悍

人会装嫩，植物却装不了，它们会在春光里吐芽、伸展、消匿

如果选一种植物，让人装嫩，会选什么？我选初春植物的嫩芽头。

枸杞头，枸杞的嫩茎叶，最嫩的部分，水嫩水嫩的，一大堆枸杞头，在油锅里爆炒，只能炒一小盘，水分全沥出了。

厨房里，一淘萝卜马兰头，意气生动；菜摊上，一大堆豌豆头，姗姗带雨欢。

植物的嫩，嫩在哪里？一味枸杞头，味苦性寒，具有补虚益精，清热止渴，祛风明目的功效。装嫩，嫩如一株植物，才有生理和心理的满足。

清素瓷盘里的枸杞头，可以凉拌，焯过水，捞出。把枸杞头码放到小碟内，倒入生抽、盐、醋、红油，撒入熟芝麻，拌匀，这样拌出来的菜才有味道。

早春的菜市，衣裳皱巴的憨厚老头儿在卖枸杞头。老头儿用一双糙手在拨弄，枸杞头却

去故宫看俄罗斯彩蛋

□ 郑彬

俄罗斯人相信，彩蛋能带来健康、美貌、力量和富足



- ① 彼得大帝彩蛋
- ② 阿列克谢皇储彩蛋
- ③ 皇家鹈鹎彩蛋

些彩蛋是由珍贵的金属或是半宝石混合珐琅与宝石来装饰，“法贝热彩蛋”也由此成为奢侈品的代名词。

其实，彩蛋不是俄罗斯皇家的专属品。在西方，复活节彩蛋是复活节里最重要的食物象征，意味着生命的开始与延续。19世纪，彩蛋在俄罗斯开始广为流传。俄罗斯人相信，彩蛋能带来健康、美貌、力量和富足。

这次故宫的法贝热艺术展可不是只有“法贝热彩蛋”，还有各种美轮美奂的皇家珍宝。“美轮美奂的装饰艺术”展出了法贝热打造的一系列风格清新、独具创意的艺术珍品：“日常的奢华”则展示了精致奢华、充满浓郁艺术气息的日常用品。法贝热根据不同创作主体，大胆使用陶瓷、玻璃、钢铁、小粒珍珠等材料，创作出体现

35码鞋的脚印

□ 邓丽娜

的信念，相信自己，相信正直与美的道路值得我用我自己的脚步去丈量 and 追索。我从来不认为它是一种坏的东西，因为它一直在生长，始终接受鞋的挤压和撕咬，并逐一把疼痛消化吸收，强力承受这一切——生命的完美。直到十八岁，身体停止了生长，我才真正明白它从来不是多余或异样的，我带着它，慢慢与它成为整体。这就是为什么父亲多次提起手术，都被我否决了的原因。

二十一岁参加工作，35码的球鞋，在一群十几岁的孩子身边转来转去，依然快活。这时候，对于疼痛，有了更好的预防和更深刻的忍耐力。闲暇时间，也会跟同事去商场挑几双高跟鞋，试穿的时候，也毫不忌讳自己多出的那个小脚趾，顶多被别人奇怪地打量，我以微笑迎之。大凡能让我挤进去，穿着走几分钟的，我都会毫不犹豫地买下。只因为是女子，我值得拥有这份美丽，而这份美丽，有时是那么偏执，又是那么可爱。辛黛瑞拉凭着它们找到了自己的白马王子，也许我穿到凌晨痛醒过来的时候，或许就见到梦中情人。这是一个多么凄美的隐喻！其实，当初皇帝选妃似地买回去的那些高跟鞋，多半还放在家中鞋柜里展览。每天在镜子前穿几分钟，拿手机自拍几张就足够了。也因为从事教育工作的原因，每天在讲台上站几个小时，穿球鞋是明智的选择，美丽理应现于无形之中。按自己觉得好的方式替人生作选择，承认并接受自己的不完美，而不试图遮掩，封闭和扭曲自己，让生命顺其自然活活舒展并最终无所怨语。王尔德也说过：爱自己，是一生浪漫的开始。所以，我们亦是没有什么理由因为自己不完美而深深的自卑。有时，普通人被命运拨弄着，或

残缺，或病痛，身不由己，却会使人有着一种坚毅、温情和自尊的美感，这种生命的重生比时下美容业界中流传的“逆生长”要更为真实、确切。

三十岁的这一年春天，我终于做了一个决定——与那只陪伴了我三十年的多智小脚趾永远的告别。不管结果会是如何，我都得是穿得起球鞋，也登得起高跟鞋的女子。三十年了，我要把身为一个女子步步生莲的婀娜韵味还给自己，勇敢地去迎接迟来的爱情。那一日手术很顺利，主刀是骨科中最好的大夫，对于切骨、缝合的工作都做得非常完美。半麻醉状态，这一切，都在我清醒中进行。我记住了，那难忘的彻骨的疼痛，麻醉散尽之后的漫漫长夜，记住了，为了向更美奔赴，我所做出的选择、牺牲和成全。感谢自己那么勇敢，也感谢那么多的拐杖出现在我的身边。从此，我的35码鞋全然解缚，相宜静好。所有蛮力乱走，任黑暗撕扯，退而求其次，统统成为脚印走过，保持平衡的定力和没有迟疑畏缩的前行速度。有些经历，貌似是一个障碍，但最终是一个礼物。若你有怜悯，应善待和接纳心灵的软弱，让所有的暗疾都能散发出一种明媚的微小。

术后两周，已能够毫无负担地登起高跟。夜里把双脚举起来靠在墙上，匀称、漂亮、白皙得甚至看不出，一点过往的磨损与刀痕，透露出一种光鲜而骄傲的神气。再转了脖子，觑一眼床下那双精致玲珑的水钻高跟鞋，抚去重重灰尘腐垢之后，依然呈现一如既往的初心。

只在春光里的植物

□ 王太生

是嫩嫩的，一大堆蓬松虚嫩的枸杞头，碧绿、养眼，上面沾着早晨的露水清气。外祖父在世时，每年春天买枸杞头，炒糖醋枸杞头。他炒菜时，把枸杞头沥干，置铁锅上翻炒，锅烧得滚热，只听得“啦啦、啦啦”，锅沿升腾一股白雾，铁铲三拨两拨，一堆豌豆头，缩水至一盘子。外祖父眼睛不好，说吃枸杞头可以明目，他让小孩子也吃，嫩鲜清香。

还有马兰头、豌豆尖。陆游对马兰头心生欢喜，他在《戏咏园中百草》中吟道：“离离幽草自成丛，这眼儿童竞擷空。不知马兰入晨俎，何以燕麦摇春风。”春天的马兰头，在诗人眼里，是一道珍馐。

豌豆头，《本草纲目》里说，“叶似蒺藜叶，两两对生，嫩时可食……又有野豌豆，粒小不堪，惟苗可茹”。汪曾祺评价豌豆头时会说，“极嫩，入口清甜中有很细微的青涩——这样的涩几乎感觉不出，因为与清甜根本就是糅合在一起的，但可以体会到一种很简单的纯”。

豌豆，在古代有一个很好听的名字：薇。《诗经》中，“采薇采薇，薇亦作止。曰归曰归，岁亦莫止”，说的是野豌豆。

麦田青芒，有一弯野豌豆，牵藤攀缘，触须

漫爬，不知何物？只看得那紫红的花，似蝴蝶，在风里飞啊飞，飞不动了就栖在叶子上，翕合着花翅膀，在青麦映衬下显得耐看，只是叶片老了，便不再摘。

清炒食物，在于它的嫩，一片一片嫩芽叶片，在春光里最动人。比如，春日慵懒，食枸杞，如饮草木清气。《红楼梦》里的女孩子，就喜欢春天鲜嫩的植物。第六十一回，探春和宝钗嚷嚷着“要吃油炒枸杞芽”，还大方掷出500铜钱，恨不得一道暴吃，却不怕增肥。两人还喜欢枸杞芽烧蛋汤，一碗汤爽口清凉，成为口腹最爱。

豌豆头呢，清炒可以当下酒菜。豌豆头啞巴在口中回旋，甜嫩清香，等到春已深，豌豆开花，开紫色的蝴蝶小花，这时候再食豌豆的叶茎，纤维筋络，如老牛嚼草。

马兰头过了清明，也风华不再了。枸杞头易老，豌豆头、马兰头、秧蒿头、香椿头、茼蒿……也老。或许人老会装嫩，植物们不会装。一群植物，在春光里渐渐老去。



✍

主题：《玲珑万象——来自美国的俄罗斯皇家法贝热装饰艺术展》

时间：2016年4月15日至7月17日

地点：北京故宫午门雁翅楼展厅

展览类型：展览不单独售票，观众只需持故宫门票即可免费参观

我家放假“无攻略”

□ 管洪芬

我们常常习惯去追逐风景，却忽略了原来身边就有最美的风景

好像是个惯例，每年一到小长假，朋友圈里便随处可见各种旅游攻略，或经济实用，或纯粹幽默搞笑。一般情况下，这些帖子我可能会去看，但基本上是懒得斟酌比较或是借鉴。毕竟小长假到底要怎么玩，每个人因为自己的各种原因也会有不同的偏好。一概而论的定式，我是没有的，更何况有时候即使定了规划，也会遇到“计划不如变化快”的情况，那又何必规划？

这种想法，起因是自己这几年经历过的五一。早些年，因为喜欢旅游，便喜欢趁着节假日到处跑跑。但是慢慢地，随着岁月流逝，心境悄悄发生了变化。就说有一年，定好了旅游规划，满心期待着一场与大自然的醉心邂逅，最后呢，却惨败在人流的拥挤中。记得那次从旅游地回来翻看照片，看着自己身边十几个陌生面孔入得镜头来，心中竟有一丝哀叹，就感觉早知如此不如乖乖待在家，暖暖的阳光，轻柔的风，再允许自己一在慵懒，谁说不是假期里的一种自在享受呢？于是，我开始在心里暗暗地想，以后干脆自由自在、随心所欲地过假期算了。

过的第一个随意假期是在前几年。记得当时朋友们大多出去玩，身边一下子清静下来。正不知怎么办，老公说，不如我们出去吃好吃的？提议立马得到家人的积极响应，于是一家人热热闹闹地出发。却是

