

在黄州读苏东坡

■陈武耀

前些天随团去湖北黄冈，游东坡赤壁。

黄冈古称黄州，原本是个小地方，如果不是当年苏东坡的到来，恐怕后来也不会这么有名。

北宋元丰二年（1079年），42岁的苏东坡因“乌台诗案”几乎被置于死地，好在宋代自太祖赵匡胤立国起便有“不杀士大夫”的国策，在经历一百余天的牢狱之灾后总算大难不死。京官是做不成了，遂被贬黄州。次年二月，他到达黄州担任团练副使，却无权签署公文，且无俸禄，还得接受当地太守的监管，甚至开始时没有一个栖身之所，只好暂居在一座寺院里，窘境可见一斑。照一般人，到这般境地早就愁眉不展、唉声叹气，但苏东坡不是一般人，他的心胸是豁达的。有人说，如果人生不如意，不妨看看苏东坡。“乌台诗案”是苏东坡一生的转折点，他一度郁闷、彷徨，却没有因此而消沉。从他一生坎坷的经历看，他总会以“一蓑烟雨任平生”“此心安处是吾乡”的乐观洒脱的心态调整自己，即便后来被贬到更远的岭南儋州，也要吟出“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”的诗句来，让自己始终有一缕阳光照射进来。

对苏东坡来说，到了黄州，远离了世间尘嚣和京城政治的纷争，何尝不是一件好事？他很快静下心来，曾经的过往一笑了之；生活拮据，那就过紧日子吧。他给自己立下规定：每天开支不超过150钱，就是每月初一取出4500钱，平均分作三十份悬于屋梁上，每天一早用画叉挑下一份，若当天花完了，就不再新增；如有节余，就丢进一个大竹筒中，积少成多，到时用作招待客人。他曾觅得城东的一块坡地，于是穿上短褂，于公余率家人一起开荒，种上稻麦蔬菜果树，这样既体会当农夫的辛劳和快乐，又能收获庄稼解决生计，还自封为“东坡居士”。

作为全才的文人，黄州的清苦生活并没能阻挡苏东坡骨子里对山水美景的偏好。那时的黄州

尚属荒僻之地，但秀美的风景自然不少。他经常去城外的赤壁散心，那里江山如画的景色是他喜欢的，有时他独去，有时和朋友同去，面对滔滔江水，他心潮澎湃豪情万丈。他把自己融入天地山川，把心中块垒化作笔底波澜，《念奴娇·赤壁怀古》和前后《赤壁赋》等名作陆续喷薄而出，气势磅礴，仿佛金戈铁马鼓角齐鸣的一幕幕就在眼前，仿佛这时候他自己便是一名驰骋沙场的将军。

其实，黄州赤壁应是苏东坡的误会，他见那里山岩赭赤而屹立如壁，便想当然了；他也许心知肚明，却因为实在太喜欢这里的诗意山水，于是将错就错，借景抒怀。而此去真正的赤壁尚有些路途，就算想去，也去不了啊——他是个“放臣”，不可擅离黄州。也许在苏东坡看来，赤壁的真假已不重要，关键是这里有放飞自己的一种氛围。他需要有美好的事物转移自己的视线，调节自己的心情，不然，日子也难熬。

苏东坡在黄州待了四年多，是这里淳朴的民风抚慰了他曾饱受创伤的心灵，也是这里的诗意山水滋养了他，从而极大地激发了他的创作激情。诚然，被贬黄州于苏东坡是场灾难，但也正因为他的人生有过此等生死考验，才使他不断领悟，不断超脱，不断走向成熟。他在黄州所创作的诗文有740余篇，其中涉及赤壁的诗词赋就有十余篇。黄州的经历是苏东坡涅槃重生的过程，黄州之后是一个全新的苏东坡。

更让人敬佩的是，尽管身处逆境，苏东坡却依然十分关注国家的安危、民族的命运，关心百姓的疾苦。当元丰四年（1081年）十月，种谔领兵大破西夏军的捷报传来，苏东坡喜极而作《闻捷》《闻洮西捷报》，欢呼“放臣不见田颜喜，但惊草木回春容”。身为“放臣”，还在思索着忧国忧民的事。谪居黄州的日子里，因为常躬耕田间，他与农人为伍，与渔樵杂处，与百姓同劳作，从而了解底层百姓的生活。特别是他还做了一件很有意义的事情，那就是经他呼吁奔走创办了一家孤儿院。黄州素有“溺婴”的恶俗陋习，普通百姓因生活

贫困、无力抚养子女，只好将初生儿溺杀，同时受重男轻女思想的影响，溺女婴之风尤甚。鉴于此，苏东坡一面建议官府出面制止“溺婴”行为，一面借助民间力量拯救女婴，并组织成立“东坡雪堂救儿会”，使“溺婴”得以根本遏制。

遥想那个清风明月之夜，苏东坡携友人泛舟赤壁举杯同饮，物我两忘，他把他的感慨也倾泻在了那篇不朽的前《赤壁赋》中：“且夫天地之间，物各有主，苟非吾之所

有，虽一毫而莫取。”这些对人生哲理的思考和対拥有金钱财富的看法，即使在今天读来仍觉振聋发聩。

千年黄州，沧海桑田。如今，曾经“大江东去”“惊涛拍岸，卷起千堆雪”的激荡壮观景象，早已因长江改道而消失，但东坡赤壁一直傲立于长江的北岸，它已然成为千年文脉的“渡口”，给一代又一代的人们带来无尽的遐思和美好的精神寄托。



新花续故枝

胡龙召 摄

夜跑记

■俞妍

按下乐动力的跑步键，“3，2，1”，双腿迈出去。只觉一丝凉风擦过耳际的短发，两臂已摆动起来。初夏的夜幕，闷蓝的块团云吞吞吐吐地挪移，里面暗含的浆糊状东西，酷似中年女人不涂脂粉的腮颊。小区的地面却是清爽的，花坛里的小瓶子花，释放着年轻时才闻得到的清香。那清香单纯羞涩，泛着青绿色，一股扑面而来的少女感。若在二十多年前，我必然踌躇花间，俯身摘几朵，拢在手心里，或插在鬓间——老电影中民国女学生的韵致，我也是模仿过的。而此刻，我深吸一口气，继续保持节奏，穿过两幢叠墅间的水晶球门，跑入另一条楼宇间的小径。“您已跑了一公里，用时七分五十秒。”乐动力突然播报。第一次播报时，我吓了一跳。此种感觉就像与半生不熟的朋友聊天，聊着聊着，突然对方来了一句，你几十年出生的。哦，我几年的，我得想一下了。

一口气跑了近两公里，我按下跑步键，截了屏，晒圈。“你都跑步了。太阳从西边出来了。”有同事秒评，那是第一次跑步发朋友圈。在他人眼里，我这样的业余写作者，从来都与体育活动绝缘的。三十年前读师范时，最害怕800米测试，每每跑到600米左右，总狼狽得半途逃离。后来，体育老师（我的班主任）发狠下了死命令，再逃掉，体育成绩直接不及格。脑补下报告单上的大红灯笼，暗红色跑道拽着我，死死活活奔到终点。我永远无法忘记自己不顾羞耻扑到体育老师怀里。她拍着我的肩笑道：“好了好了，这不坚持到了嘛。”她安慰得倒轻松，我却像从鬼门关里转了一圈，跑步的恐惧无限放大。多年后，竹竿体型的儿子也讨厌运动，以至创下中考长跑吐了一跑道仅得六分（满分十分）的劣绩。彼时，小子悲愤交加，称运动者皆为“莽夫”。老母亲我虽哭笑不得，却同理心满满：“不生气不生气，亲生的亲生的！”

时光流转，河东河西。没有什么是一成不变的。当我发现左前额头的一撮头发白得似芦花鸡，四五百度的近视眼镜时常下意识地挂到鼻尖，还有堪比痴呆症的记忆——明明几年前读过的书，重新拿起翻阅，脑子里已没有任何痕迹。真垂垂老矣。悲观者如我，三十岁已觉自己是中年阿姨，四十岁戏称自己是中老年妇女，而今知天命之年倒计时，才深憾前面的二十年真是

蠢，彼时说不上花枝摇曳，到底还算花在枝头。二十年晃荡已过，说什么“归来仍是少年”，分明是归来白头花眼膀大腰圆。

年轻是最大的资本，身体是更大的资本。当年轻不再，身体节节败退，中年人不自觉间垮成一团烂泥。以前每每看到同龄人在森林公园奔跑，速干衣裤裹着赘肉横溢的躯体，一抖一抖，穿越绚烂花丛，深感好奇为何有这么多人选择长跑。然而，当我以蜗牛速度跑完两公里（区区两公里呀），在小区的幽径中漫步，身体像卸下了一大块团状不明物——那是淤积已久的慵懒懈怠吧。习习凉风似洗澡水迎头浇洗，月色下树影婆娑恍若秋意。我的耳际莫名响起一首首青春自由的歌。难怪跑步成了中年人最后的倔强。有一日，在我从叠墅区转到高层区的瞬间，突然有一团黄色从身后蹿上来。定睛一看，原来是穿黄色工作服的美团小哥。他以快我两倍的速度冲进高层楼道。此后，几乎每日夜跑时，都会遇到这样的小哥。想起电影《逆行人生》中徐峥的狂奔，同为中年人，他们根本没时间思考自己的中年懈怠，不断奔跑好好生活意味着一切。

时不我待。栀子花凋谢，紫薇花傲然于枝头。在我准备提速时，远在三千里外的儿子遥控指导我，应该挺胸抬腿屈膝，初跑者不要追求速度，更何况我已是五旬“老奴”。不要在这样的年纪做不适宜的事。如今，他已活成当年鄙视的“莽夫”，一跑就是五公里，自然有资格指导我了。两个有着三十年交情的老友，曾经鼓励我慢跑，如今也劝诫我放慢速度，小心膝盖受损。他们一个因五年前摔伤腿骨，现在也只能跑两公里，配速竟与我相仿。另一个年前不慎扭了脚踝，至今走楼梯都要脚跟着地，常有踏空的酸痛感。原来进入中年后半期，跑步都要有所克制——你可以细嗅蔷薇，但请收起内心的猛兽。

鸟鸣啾啾。早醒似乎也成了习惯。想到昨晚没有打卡夜跑，枕边又没新书读，索性起来开启晨跑。初升的太阳青春肆意，日光打得楼宇的玻璃墙亮瞎眼，草坪青绿，酷似微型版呼尔贝伦草原。我按下乐动力的跑步键，“3，2，1”，手机里超慢跑节拍器中，许巍的《蓝莲花》骤然开唱：“没有什么能够阻挡，你对自由的向往……”

向往自由的中年人哟，请你慢慢跑。

梅事

■安殷

梅树开花时，满枝雪白或粉红，甚是可人。几场风雨后，无数花瓣落在地上和草丛中，晚上散步时见月好花飞，不禁叹息：池月照江梅，随风已片飞。此魂应何处，到海算终归？待花瓣凋零，嫩叶便悄悄爬上枝头。不经意间，青涩的果子已藏在叶底，到了五月下旬，梅子就熟了。

小区里种了许多梅树。散步时，常听见“啪”的一声脆响，一颗梅子重重砸在地上。拾起来看，果皮已裂，渗出黏稠的汁液。熟透的梅子青中带黄，剥开皮尝一口，酸得让人皱眉。我自诩能吃酸，也禁不住这滋味，牙根直发软。风雨过后，梅树下落满果子，车轮碾过，汁水横流。这般浪费，总叫人惋惜。南宋周密的《武林旧事》中，记载了各种风味的梅子小食：雕花梅球儿、青梅荷叶儿、椒梅、姜丝梅、梅肉饼儿、杂丝梅饼儿。明《永乐大典》中，则有盐梅、乌梅、白梅、韵梅、对金梅、十香梅、紫苏梅、荔枝梅、蜜煎梅、替核酿梅、糖松梅等诸种造梅法。

如今的梅子多是做蜜饯。云南有紫苏梅饼，烧饼般大小，是将梅子连核带肉捶碎，加糖腌渍而成，外面裹一层紫苏叶，梅肉的颜色都染成了紫红。这梅饼酸甜可口，舌尖触到饼中未去除干净的梅核，尤有质朴有趣之感。在广东，梅子仍在发挥调味用途，广式烧腊、春卷等菜式，依旧搭配酸甜的梅酱。

那就自己做梅酱吧。梅子洗净后放入高压锅，煮上五分钟后，倒到大漏勺上，用圆勺用力挤压，果肉通过漏网流入盆中，果皮和果核弃之不用。果肉加适量冰糖，慢慢熬制成酱，熬煮时

满屋都是酸香。放凉后，置于瓶中。

我见过精细之人做酱，把成熟的梅子在滚水中焯一下，很容易就破皮了。用手撕开果皮，或者用力一挤，果肉就掉入盆中，这个过程非常解压。再倒入锅中，加入冰糖开始熬制。煮开后，用锅铲挤压果肉，把果核一一挑出。这自然费工夫，而且果核上还粘连着不少果肉。

梅酱酸酸甜甜，用处多多。舀一勺冲水，白开水就有了新的滋味。夏日制作各种糖水时，都可以添加一些。用来抹西式的面包还是中式的白粽子，皆可。做红烧排骨时，加入两大勺，比单纯加白糖和陈醋，味道要浓厚隽永。

我把品相完好的果子，洗净后放在瓶中，倒入白酒。因为怕酸，又放了很多冰糖。两三个月后酒色黄中泛绿，可以品尝了。酒色虽诱人，但酒味还是偏酸，不如杨梅酒好喝。于是第二年就只泡了一小瓶，以挂念念。盛夏时节，偶尔会喝上一小杯，因为酸，生津是一定的，据说还有其他功效。其实喜欢就好，莫管其他。

《齐民要术》里记载的“梅酢”古法，与我随手泡的梅子酒，隔了千年遥遥相望。旧时曹操邀刘备，青梅煮酒论英雄。原文为“盘置青梅，一樽煮酒，二人对坐，开怀畅饮”，并非用青梅来煮酒，而是青梅佐煮酒（烧酒），梅子酸涩，但有醒酒功能。李清照在《卷珠帘》中说：“随意杯盘虽草草。酒美梅酸，恰称人怀抱”，倒与我这番折腾暗合。

梅子酸涩，像某些不忍深嚼的旧事。若没有这一口酸，甜就显得太单调了。

江南可采莲

■秦钦儿

荷花盛开的时候，暑热渐起，暑假也刚刚开始。

终于不用上学啦。对于农村孩子来说，放暑假就像是给小牛犊卸了笼头，漫山遍野都能蹦跶了，能打牙祭的东西也多，比如山地的玉米、甜高粱秆，比如湖里的莲蓬、野菱角。

干什么都不如摘莲蓬来得过瘾。江南鱼米之乡，家家种水稻、小麦、油菜，很多人家还养鱼、开垦藕湖。烈日炎炎的正午，大地上热浪滚滚，也间或有风，吹过稻田和荷塘。早稻很快要收割了，翻腾着芳香的热浪。满塘的青青莲叶，如仙女的裙裾般翻浪起伏，烘托着粉荷、白荷像花仙子一般娇媚。那一枝枝的青莲蓬，鼓着饱满的果实召唤。趁着晌午饭后大人们不注意，撒野的孩子们一溜烟地下了湖，其中就有我和小堂妹。

我和堂妹撩起连衣裙下摆，卷到腰间缠紧，找个水草浅的地方下了湖。湖水透肤的凉，密密匝匝的荷叶撑起了一个遮天蔽日的清凉世界，泡在水里的夏天，别提有多爽！

还在岸上的时候，能清楚看到哪里有莲蓬，等下到水里，就全靠摸索了。脚下的淤泥滑滑凉凉的，一脚踏进去，很深，拔不出来，朝前迈一步都十分费劲。我们胡乱抓住荷叶杆，努力想稳住身体，奈何荷叶杆也难以借力，一折就“咔嚓”一声脆响，断了。湖水已经没过膝盖，快淹至腰际了，衣服也早已湿透。顾不上了，往前一两米就有好几个成熟的大莲蓬，顶在上面着实诱人。拨开荷叶，往深处再蹬几步，就能够到莲蓬了。荷叶杆上净是小刺，胳膊、腿上被划得一道道长长的血印子，渗出一丝丝的血迹，也顾不得疼——到手的莲蓬不能不摘呀。

堂妹在我身后不远的地方，颤着声音喊我：“姐姐，我害怕！”我回头一看，水快淹到她的胸部了，她一动也不敢动。我连忙抱起摘到的一抱莲蓬，带着她往回走。靠近湖岸时，我顺手摘了一朵含苞待放的荷花，递给堂妹，“香不香？”“香。”来到湖边一处树荫底下，摘几片荷叶铺在草上，平躺下来，一边晾衣服，一边剥莲蓬米，剥出来的也不大舍得吃，揣进裙子的口袋

里。好在衣服很容易被湖风吹干了。我们走回刚才下湖的地方，洗干净脚上的泥，就势在草上擦一擦，把凉鞋穿好。这样掩耳盗铃一下，或许就不容易被大人发现，可低头一看，这一身的刺伤撒不了谎呢。

半道上捡到了一只鸭蛋，鸭蛋躺在湖埂的青草里，雪白雪白的。这是个意外的收获，大概是放鸭人撵着他的鸭群走过没多久，太让人开心啦！也许大人看到这只鸭蛋，就不会责罚我们了吧。

到家，我先掏出鸭蛋来，又掏出满满两口袋的莲蓬米来，摆到爸爸妈妈面前，这既是一个中午的“战利品”，也是避免被责罚的“缴械”。大人们要等到太阳再偏西一点才出工，这会儿太阳还毒辣着，下田干活受不了。妈妈看我满脸晒得通红，又是一身的伤，心疼地吓唬我：“这大中午的，你下湖去晒得红虾子一样，湖水那么深，你就不怕被‘水猴子’拖了去？”我不吱声，低头剥莲米，把裹着莲米的一层青衣剥去，露出白白嫩嫩的莲米肉来。我把莲米肉依次塞进爸爸