

在七都

□苏州 李云

七都人是幸福的,能够长期生活在太湖边。倘若太湖是一位慈祥的母亲,七都镇就是她的女儿。女儿总是最贴心的,也最得母亲真传,样貌、气质、内涵,如出一辙,也就备受宠爱。小脸紧贴在母亲的脸颊上,共同经历风霜走过四季。体态也就慢慢地一日比一日丰润,有了水的柔美,美得明眸皓齿。

也许,跟长期吃香青菜有关吧——这是七都的土特产,一棵香青菜,因为长在湖边,有了夜潮泥的呵护,就长出了不一样的美味,赋予了别样的香。一日,上海朋友来,吃了一筷子酱肉片炒香青菜,就再也放不下筷子。一筷子之后又是一筷子,接着又加一份上来饕餮。最后还打包三斤回上海。一棵带着毛边的香青菜就这么富有了传奇,清炒上桌,青山绿水;而一碗菜圆子,绿玉白玉,风清月白,多好的时光,多好的情意啊。一方水土养育一方人,感恩太湖!

推窗见湖,这便是七都人的幸福。吴江没有山,但在七都,站在太湖岸边,朝远处眺望,就会在烟波浩渺的湖面上看到影影绰绰的山影,如画一般,是东山还是西山呢?总之,阔大的湖面总是这么富有想象力,像一个小小说开了头,就得无边无际地想象下去,人物故事如涟漪逶迤而来。

芦竹

□河南中牟 王吴军

夏日的芦竹,腰身挺拔,碧翠的颜色,叶子新鲜而油亮。

风是夏日的风,吹拂在潘安湖公园里,而芦竹就生长在潘安湖公园的水湄。夏日的风是一缕又一缕的,那芦竹的枝叶间,叶子丰腴,不见一点枯败的迹象,犹如女孩子一身充满朝气的裙子,毫无凌乱与暮气,只是让美丽的风情随心而绽露,在吹拂的风里尽情地摇曳着新绿。不过一个季节的光景,芦竹就在蓬勃的夏日里,走近成熟。

芦竹不像有些植物一样开着芬芳的花,它只是用自己的努力成长着充满生机的枝干和绿叶,却又有婉约动人的静,那种静,使我走近到几乎要挨着它了,才能感受到。靠近芦竹,从一棵上,看到它的叶子和枝干相连的部分

花草来“定居”

□东台 王阿丽

那天,我回娘家,刚刚拐进家门口的巷子里,映入眼帘的便是怒放的蔷薇花;走进小巷深处,硕大的月季花舒展着黄色的花蕊;含苞待放的绣球花攥着小绿拳。

隔着院子的栅栏,见母亲收拾着花盆,母亲抬头见我,拍了拍手上的土,挪了张旁边的凳子让我坐下:“等我把这盆花草整好后,热个包子给你吃!”我惊讶于母亲对我的“怠慢”。

母亲是个种菜能手,庭院中一年四季都有蔬菜,而花草鲜有问津,母亲怎么突然爱上了种花?母亲手里侍候的这一盆花草是万年青,她刚刚从大盆中挖出一棵万年青,小心翼翼地用剪刀剪去长长的须根,一边剪一边轻扑着根部。母亲告诉我:“隔壁车奶奶听说你们今年要搬进新居,乔迁时吉祥如意的万年青必不可少,她家这盆万年青长得茂盛,便送来让我早些移栽,到时搬到你们新

湖边还“站”着一座双塔。塔身为苏式建筑风格,黑白相交,塔身上雕刻有48座释迦牟尼像。从环湖大堤走过,塔尖在云端,塔影在湖底,现实、虚幻,思绪起伏,竟会想起很多有关双塔寺的往事,甚至还会联想到曾经有一座桥就叫双塔桥。这跟七都有关,跟太湖有关,多少往事在风浪里,在烟波中。

湖边的人啊,走来走去,心连心地围绕着湖水漫步(太湖岸线23公里是七都打造的休闲度假区)——人约黄昏后。晚霞映射在湖水里,像一枚硕大的土鸡蛋即将落进滚烫的平锅里。湖水被渲染成紫红色,站在湖边的人,被镜头剪成一道道意味深长的剪影,以此点缀进湖边风光的影像里。

我去湖边,多是跟好友相约,或去太湖大学堂听一听南怀瑾先生的课——不过啊,这一晃都是很多年前的事了,那时候我们对文学充满着热爱,生活在七都的尼楠会就一些活动招呼我们去,也会吆喝说来买衣服吧,太湖边长大的女儿,纯美又热情,对人充满善良,自然也好客:你们来啊,你们来吃饭——由于她本人不喝酒,只能说你们来吃饭,这所谓的吃饭是去吃湖鲜——白虾、白鱼、银鱼,应有尽有,鲜美嫩滑。太湖美啊,美的是太湖情!

有一个小小的突起,见它叶芽疏落,在枝干上以细长的姿态随风摇曳,竟然是亭亭玉立的模样。我怎么看它,都令人有美丽的想象。我不曾知道它要说什么、吟诵什么、唱什么,它那好看的眸子也不看人,人在看它,它却似乎没有在意。它不像其他的植物,因为鲜艳,因为绚烂,因为芬芳,因为风情,被人或观赏,或采摘,或馈赠,或寄情。它也不像其他的植物为了美丽而美丽,为了好看而好看,它只是静静地成长,默默地挺拔,好像只为着一个结果而来到世间。可是,平常的时候,在芦竹那里,妙趣一直都在,清静的时光里,在芦竹那里,绚烂也在。芦竹以它的安静,说给一颗温柔的心听,无形而美好。

家去。用不了半年,它一定会长得叶茂碧绿的。”说话间,一棵万年青已经妥妥地立于盆中C位。

我发现,院子里还栽了别的花儿,天竺葵自豪地伸着长长的茎举着火把;太阳花从土中探出头来,肉嘟嘟的;两朵月季花,含着半开放;一盆地柏盆景,葱葱茏茏;蟹爪兰刚刚掐插……母亲说,这些花草都是从邻居家“嫁”过来的,它们的娘家人是谁,母亲都记得清清楚楚。

正说着,邻居姜奶奶端来一盆如意草。姜奶奶对我说,这一盆如意草是由一盆9年如意草分栽而成。那年,她父亲90大寿时,她送给父亲一盆如意草,然后在她父亲过世之后,她的姐妹们都说这盆如意草代表着她对父亲的孝心,所以被她带回家养着。不久前,她听我母亲说今年我要住进新居,特地从这个盆里移栽出一些如意草,精心养护成活后送来。

最近一次去七都,是为了看吴淞老街,再去老镇源吃饭。在七都,吴淞是一个村(古村)、一片渔市、一处集镇,曾就以吴淞镇、吴淞乡为名。苏州市文物保护单位的孙宅伫立在河岸,对面一幢带弧形的房子是供销社。必须得说明的是吴淞烟市流淌着的这一河水,水是直接从太湖而来,清澈、透亮,隔着空气都能感受到一丝微甜。蓝天白云在水里,两岸的粉墙黛瓦在水里,你走过的身影也会落在水里,悠悠岁月与谁诉说,且看吴淞烟市一泓水。也就明白了七都乡村,是因淞而生,因港而兴。而老镇源又是将太湖美食发挥到极致,就连一粒虾籽半只虾壳都会做出鲜香美味的虾籽面、虾肉馄饨和虾籽油。南来北往的客人,都能够体会到七都人给予的这份妥帖的、温润的关怀。

湖里面映照着的不仅是山川苍穹,还有我们的人生,以及小镇的变化,七都的从容与精致并不是以太湖的大而定论的,而是从我们掬起来的一捧水里的一滴水里感受到的,小镇大世界,这样的小镇生活也就有着别样的春风化雨。但不管小镇如何变化,乘着振兴新农村建设的号角她已经变得更加美丽端庄,但旧时的羞涩、含蓄亦是我们不老的回忆。

阳光照临,飞过一只不知名的水鸟,“啾啾”地发出两声清悦的鸣叫,仿佛在与我说着什么话。可是,我实在是有些木讷,竟然没有听懂。但是,从悠悠飘荡的动人气息中,我看到芦竹已经枝叶青翠了,一阵阵的清香淡淡的,却又盈盈的。

芦竹醒着。它有着它的憧憬和向往。

当人们进入梦乡的时候,芦竹淡而丰盈的动人清香,要怎样从一缕缕的风里向人柔软地走来,又悄无声息地走去。对此,人也许是毫无知觉的。可是,在白天,我们每天相见。我从芦竹身边来回往返,心里时常静水流深地喜欢着它、看着它。在它的心里,会有什么感觉吗?我真的不敢肯定,无从得知。

隔壁的李爷爷走过来,递给我一把小锹,对我说:“我已经把吉祥草浇透水,你随便挖,到时,你搬家吉祥如意万年青都齐了。”望着这盆长势喜人的吉祥草,我不忍心动手,挖下一株,便毁了全盆之美。李爷爷说你尽管挖,等你挖好后我来翻盆翻土把根修好。

三盆花草栽好后,母亲指着院子里的花说:“你们看看,我早早就把你们的‘陪郎’请来了,我也不会亏待你们的哟,过几天再为你们施肥,加强‘营养’。”

十多天后,三盆花草已是小见葱茏,母亲说:“种菜饱的是口福,种花草饱的是眼福,我这心里也就有了盼头,到你搬家进新宅时它们可就枝叶繁茂了!你可别忘了邻居们的这份情谊。”我微笑点头,花草们也知我心意,它们随风摇曳,仿佛正代替主人向这些可亲可敬的邻居们致谢……

户外瑜伽

□如东 桑云梅

朋友相约周末下午到县城最美小区一道参加户外瑜伽课程。作为一名瑜伽爱好者,一直在室内练习,其实最自然、最放松的瑜伽应该在环境优美的户外进行,但由于各种原因,还从未在室外练习过。于是毫不犹豫地欣然答应,心中装满美好期待。

和朋友来到小区练习场地时,已经有五六名学员了,里面竟然有好几个认识的人。场地就是池塘边的红色木质开阔平台,大家一起帮忙将一张很大的红色毯子打开,铺陈于平台之上,放上瑜伽垫。授课的薛老师是县职业中学教师,她家住这个美丽小区,每个周日下午在小区舞蹈房义务上一节瑜伽课,温度适宜、天气晴好就在小区池塘边、草坪上和大家一起练习。

瑜伽音乐响起,大家立即融入安谧的氛围,停止说话和活动,浮躁的心灵亦自然沉寂下来。薛老师身着纯白色棉麻瑜伽服装,带领我们以舒适的至善坐盘腿而坐,双手食指和大拇指指尖相触,呈智慧手势。双目轻闭,在自然的一呼一吸之间,闻嗅周遭桂花清甜之香,抛却心头一切烦恼杂念,感受天地之间与本我之间气韵的交融互动。几分钟的瑜伽腹式呼吸完全放松后,我们跟着薛老师进行基本的瑜伽体式。山立式锻炼你挺拔秀美的身姿;单臂风吹树式增强脊柱弹性;战士二式让你像战士一样坚定有力;三角式伸展和增强全身肌肉;幻椅式矫正不良姿势;半莲花单腿伸展式拉伸腿部后侧肌肉和韧带;脊柱扭动式按摩腹部内脏排除体

初夏冷蒸香

□如皋 吴建

初夏时节,我想起了故乡的时令小吃——冷蒸。

冷蒸,自古有之,在清代的《弇江三百吟》中是这样记载的:冷蒸,大麦初熟,磨成小条,蒸之,名冷蒸,以其热蒸而冷食也,并有诗曰:“四月初收大麦仁,箫声吹罢卖汤人,青青满贮筠篮里,好伴含桃共荐新。”

冷蒸的制作比较繁杂。首先必须选好麦穗,麦的品种最好是大麦或元麦,如用小麦,因其筋韧差且有黏性,口感不佳,食之无味。扯麦穗又必须在灌浆饱满之际。时间早了麦子还在冒浆,磨制的“冷蒸”就会是一堆皮和浆汁;如果麦子转黄了,制成的冷蒸又硬又粗,不好吃。在麦穗刚刚固浆、渐趋成熟时,将下青青的穗头,用手揉搓去掉麦芒麦壳,筛筛干净,就出落成一颗颗翡翠似的青麦粒,晶莹碧绿、玲珑剔透。将这绿莹莹的麦粒放入大铁锅中用火慢慢翻炒,待麦粒由青转黄时,即可起锅,趁热上磨。需要注意注意的是,磨冷蒸一定要用石磨,才能碾成长条状,现在的钢磨不能成形。刚从石磨口落下的冷蒸,色泽青碧,味儿甘甜,质地松软,入口糯韧,风味独特。

冷蒸有多种吃法。通常是将新鲜的冷蒸捏成团吃,原汁原味。记得母亲牵拉着沉重的石磨磨冷蒸时,饥肠辘辘的我站在旁边直流口

内毒素;桥式美化背部和臀部线条。薛老师说,今天以放松身体和舒适身心为目的,只练习这些基本的瑜伽体式。学员们大多是老学员,经常参加这里的户外瑜伽活动,虽然水平参差不齐,但都练习得非常认真。

薛老师接着向大家介绍:“瑜伽有很多分支,我所学习和教授的是蕙兰瑜伽。瑜伽语音冥想是瑜伽伟大的赠予,是高级和简易的瑜伽冥想方法。今天我们进行群组语音冥想,群组练法比个体练法更为有效,因为如果你的冥想被打扰或游离时,马上又会被群组美好的冥想氛围带入进来。”薛老师松散的碎发飘逸起来,她背上一把吉他,弹奏简单的伴奏音乐……澄澈蓝天朵朵白云之下,我们赤足,双脚踩在柔软的瑜伽垫上,大家像孩童般地轻快起来,有人快乐地拍手,有人愉快地摇摆,有人轻灵地舞蹈,整个场景弥漫着纯洁简单、快乐健康。足边是满池睡莲,红色妖娆、白色清丽;近旁丹桂飘香闪耀橙红光彩;不远处木槿花绽开紫色花朵,好似也在和我们分享这份曼妙快乐;远处蒲草、芦苇随着微风与我们一起摇摆。不时有小鸟啾啾鸣叫应和我们轻轻的歌声,隐逸在草丛里的秋虫叽叽吱吱地附和着我们心中的唱颂。此时,心底深刻的幸福满足和愉悦甜蜜便如此简单地获得了。

谢谢这堂美妙的户外瑜伽课,让我们身心彻底放松,让我们心中充满爱的感觉,让我们成为同爱瑜伽的朋友!

水,母亲见状,顺手从磨盘里抓起一把,用干净的毛巾包住,用力捏成圆团,递给我。在灼热的五月里,吃着这冷蒸,有一股清凉的感觉传遍全身,细细咀嚼,一股淡淡的清香就在舌尖蔓延,食后余香充盈口舌。还有一种吃法就是将冷蒸拌些雪白的槐花放入锅中,加少许豆油炒焖,直炒得发黄,出锅后蘸白糖吃。那冷蒸绿中有白,白中带黄,香甜鲜嫩,可谓色、香、味俱全,真是少有的乡饕珍品。

冷蒸其实是我家乡暮春初夏、青黄不接时的一种接济食品。那时候,家乡穷,到了春夏之交,不少人家便断了粮,只能挖野菜、吃树皮充饥。麦子灌浆了,就采青麦聊以度日,也就是俗话说的“吃青”。此时取食的麦子,与成熟后的产量相比,很不划算,故乡有“一碗冷蒸三斤麦”之说。在那穷困的年代,实为剜肉补疮、万不得已之举,但却是我们儿时的美味。因为麦子尚青,有一种特殊的清香,甘甜爽口,又略带酸味,吃起来别有风味。

而今,随着生活由穷变富,故乡已没有人因为青黄不接而食冷蒸了,至多把它作为一种应时佳品来品尝,或者做些捎给常年在外的儿女亲友。也有商家做冷蒸出售的,冷蒸成了尝鲜的美食。但冷蒸的时令性很强,一般为十天左右,麦子黄熟了,冷蒸也就落市了。

青石街

NEW SUPPLEMENT 1005 号

投稿邮箱:xinfukan2@126.com