

马年趣说马齿苋

马年说马，何必只念着鞍马驰骋、骏马嘶风的浩荡？草木间那些沾着烟火气的细碎关联，反倒更有嚼头。就说马齿苋，单是名字便讨巧，偏偏沾了个“马”字，肥厚圆润的叶片层层叠叠、两两对生，挨挨挤挤，活脱脱是马齿交错的模样。聊它，不是刻意应景，倒像无意间撞进了草木与时令的默契。

乡里人从不用学名喊它，麻绳菜、向阳草，顺口得很。俗名里藏着它最本真的性子：不攀枝，不斗艳，只贴着田埂缝隙、沟渠边缘匍匐生长，把身子压得极低，悄无声息铺开一片清凌凌的绿。夏日暑气越盛，它反倒越精神，那绿不是盆栽的娇嫩，而是浸了山野雨露、沾了田垄烟火的鲜活。于农人，它是弯腰便掐的野菜，不值钱却最解腻；于城里人，它成了市集上的山野珍味，一口嚼下，不只是清甜，更有不肯折腰的倔劲。

这份倔劲刻在骨子里。它属石竹目马齿苋科，一年生肉质草本，天生带野气。淡红色茎秆或浅浅扎根，或贴地蔓延，枝条舒展无章却透着自在。叶片肉乎乎，指尖一掐便渗出清甜汁水，裹着淡淡青草气，是生命力最直白、最热烈的表达。

“向阳草”的名号更不掺假。它偏爱盛夏毒日头，烈日烤得叶片发卷、干旱耗得茎秆发蔫，也始终撑着不垮。只要沾一点雨露，不消半日便舒展开来，绿得发

亮。贫瘠石缝能扎根，肥沃田垄亦能安身，不挑环境，不怨境遇，这份向阳而生、向困而长的品性，配得上“向阳草”三字。

吃马齿苋，要守时令。唯有开花前的嫩株，才把初夏的清鲜锁得满满当当。掐下嫩茎，断面透着水汽的嫩白，鼻尖凑上，淡淡青草甜香扑来，是初夏独有的馈赠。待细碎黄花缀满枝头，茎秆木质化，嚼来柴硬，那点鲜灵便散了。

这份时令的鲜，还裹着传说：上古十日并出，后羿射落九日，最后一个太阳慌不择路，躲进马齿苋叶下得以存活。为报恩，太阳许它耐晒本事。传说道出它耐旱耐热的生长特性，比神话更动人的是，这份力量本就来自它的天性。

旧时百姓的日子里，马齿苋还担着更沉的分量——荒年里的“救命草”。庄稼歉收时，人们在田间寻得它，发现无毒能充饥；患痢疾的人食之竟渐渐好转。口耳相传间，它有了“长命菜”“不死草”的名头。它确实命硬，连根拔起暴晒数日，只要遇水，便能再生。这份韧劲，像极了旧时乡邻：日子再清贫，也能在贫瘠里扒拉出生机，在困顿里守住希望。

它的价值不止于果腹。中医里，它性凉味微酸，清热解毒、消炎利尿；《民族药志》记载可疗痢疾、缓咽喉肿痛。现代营养学也为它正名：不饱和脂肪酸、多种维生素与矿物质样样不缺，

护血管、补养分。它从不是名贵仙草，却把每一份价值都踏实安放：饿了当饭，病了当药，日常当菜。

吃它最讲“朴”。滚水焯十秒，过凉，淋香油、拌蒜泥，脆嫩带微酸，山野清润顺舌尖流下，暑气便散。也可与蒜片大葱清炒，或与鸡蛋同炒，软乎不腻；切碎拌面粉煎饼，外酥里嫩，成城里饭桌的健康新味。

夹一筷入口，嚼的是夏日草木清鲜，品的却是骨子里的风骨。平凡日子里守得住本真，简单调子里藏得住力量，这马齿苋的性子，不就是寻常人过日子的模样吗？没有轰轰烈烈，只在一粥一饭里熬出回甘，守住生生不息的希望。

如今它已不只趴在田埂地头。走进城市街巷，鲜的带露水气摆在市集，干的收着岁月醇香码在货架，安静贴帖味蕾。它不再是荒年口粮，却成了城乡的软纽带。于乡里人，它是儿时挎篮采摘的光景；于城里人，它是从山野吹来的风，提醒人们：平凡从不是平庸，坚守自带力量，只要脚踩实地，便只管向阳生长。

马年里尝一口“马齿苋”，慢嚼细品，便懂了这株小草的活法：不张扬，不怨怼，落在哪里便扎根生长；哪怕遇着难处，也始终朝太阳方向。它不过是田埂缝隙里的一株野草，却映着最真切的人间模样——以平凡立身，以坚韧传世，在时光里写下最绵长动人的野草意趣。

仇如自（作者系湖南省科普作家协会会员）

在养老院吃年夜饭

今年过年，我们养老院有几位因身体不便、回家不安全的老人，相邀同我和老伴一起吃年夜饭。

老伴因大脑多发性斑块堵塞后，痴呆瘫痪卧床，后来发展到不能言语不能动弹，不认识亲人了。我因冠心病，也就同她一起住进了养老院。

年三十前，在海外的小儿子和儿媳在京东点单，给我送来不少好吃的。大儿子开车要接我回家过年，我说你妈去不了，有护工照顾，我拄着拐也不方便。儿媳就回家做了人参鸽子汤、红烧肉送来。我端着碗，用匙喂老伴一口，我再吃一口，慢慢在病榻旁享受着儿女孝敬的年夜饭。

养老院几个老人的年夜饭摆在我的房里。餐桌上有食堂做的鸡汤和扣肉，还有老人们家里送来的清炖羊肉、红烧猪脚、鸡胸肉丸，加起来十多个品种。我们边吃边聊，欢乐一堂。

80岁的白胡子张大爷说：“现在我不愁吃穿不愁生病，有退休金有医保，有儿女子孙送水果和好吃的，养老院还有人常来问寒问暖，病了就请医生。”

88岁的曾奶奶说：“从前乡下年夜饭的猪肉、鸡鸭鹅、鱼、小菜，都是自己养的种的，四季香葱好香。现在不愁了，样样都有。”

一位90多岁的刘爷爷说：“在老家吃年夜饭，要放鞭炮、敬财神，年轻人给老人夹鸡头，给孩子鸡腿。现在住养老院，天天都有好吃的，天天像过年。”

在回忆往日烟火里，我们仿佛又闻到糯米酿酒的醇香。在年夜饭的欢声笑语中，我们感叹老年有福气，遇上好年代。

我高兴地大声嚷嚷：“要是我老伴没病，一定给大家唱一首《春天的小燕子》。”

谁知，在掌声中，老伴床头那边忽然传来断断续续的“啊……啊……”声。我扭头一看，她的嘴唇微微颤动，歪着脖子，眼睛朝向餐桌。我在瞬间的迷茫后读懂了她的“啊”，知道那是亲人的语言和爱的陪伴触动了她的记忆。我激动又惊喜，泪水模糊了视线。

孙文广（长沙）

想吃春韭菜

春天到了，住在城里的我，吃腻了大棚蔬菜，总想起母亲在老家小菜园里，用草木灰种出的无公害绿色蔬菜，尤其是春韭菜。

老家的菜园里，母亲种了许多蔬菜，我最喜欢的就是韭菜。不是城里买不到，而是每年春天要买到“头刀”春韭菜，并不容易。“头刀”韭菜稀贵，正如蒲松龄所叹：“二寸三寸，与我无盼；四寸五寸，偶然一顿；九寸十寸，上顿下顿。”吃老韭菜易，要尝到二寸三寸的“头刀”春韭，却难得很。

知道我爱吃，母亲专门在空地上种了几畦韭菜。韭菜怕冷喜湿，冬天她给菜地搭棚，待春回大地，埋在土

里的根茎便冒出青绿嫩芽。每天早晚，她提着水桶去浇水。不久，嫩芽噌噌往上长，远远望去，已是一畦春韭绿。

等韭菜长到半尺多高，母亲哼着小调，挎着小篮去收割。我见过她割韭菜：一手握刀，一手拢韭，在根上半寸处割断。小时候我问，割过的韭菜会不会死掉？母亲笑说，韭菜命大，只要有阳光和水，越割越旺。

对城里人来说，能吃到“头刀”春韭，是难得的口福。我最爱母亲做的韭菜炒鸡蛋。她把韭菜洗净切段，先炒鸡蛋，再旺火下韭菜，加盐调味，待微软后把鸡蛋倒回锅里翻几下出锅。黄绿相间，香气里都带着春意，

吃一口，清甜生津。

小时候家里穷，却养着几只鸡，春天常有这道菜。比起韭菜炒鸡蛋，我更爱韭菜炒螺丝肉。开春后，父亲常去沟渠摸螺丝。母亲把螺丝养上几天，吐尽泥沙后煮熟，用针脚挑出螺丝肉洗净爆炒，八成熟时下韭菜翻炒，一盘鲜香四溢的韭菜炒螺丝肉便出锅了。

韭菜，尤其是“头刀”春韭，不仅味美，还可入药。《本草纲目》中说：“一月葱，二月韭。”韭菜有补肾益气、活血解毒之效，自古深受人们喜爱。

安徽省天长市卫生健康委 钱永广（作者系中国作家协会会员）



岁月静好

晴光穿窗，古桌留痕，岁月幽静不语。

张磊 拍摄于安徽宣城