

◇琼岛风物 李卓章

为健康寻觅味食



儋州洛基粽子

夏暑降临，久居外乡之吾等，期盼故地再游，特望品尝少年时代一些俗食，以得回味人生历程“曾经品尝”之乐趣。

午后时分，吾人与几位北方来的真挚挚友人，落坐在那大城区一隅的小湖岸边，这小湖听说是渠水渗下与山水相汇而成，大榕树下特感清幽，湿润的湖风迎面吹来，头上的天空碧蓝，时而漫荡飘来几朵白云，夕阳余晖映照，目送着前面的松涛渠水悠悠远去。润育着眼球的田园景色：田埂边有菠萝蜜树，远处香蕉树成片，椰子树成林。此时的游人吾友，听着悠扬的轻音乐《雨打芭蕉》曲子，几乎忘了其他。

此刻，友人高喊：“菜已备齐，只等举杯”！吾人转身一览，乐得意外，难得找回的美味今复来也。满桌上摆有：

经过即时慢火锅烤而香脆的海味沙虫干，它是由渔民挖沙捕捉到之后，水洗加工再晒干，吃用时从冰箱里取出来以铁镬干煨烤熟，甘香而素酥脆。吾等品尝时脆爽、无沙、好下美酒。

儋州粽子桌上摆，此粽子极是特别，由当地的粽叶、糯米、猪手、海干贝（鲍鱼干片、瑶柱）等做内馅，米的外围放有红豆，包扎时很是讲究捆紧扎实，几个小时煮熟出来的粽子展示于眼前，香气四溢，诱人食欲矣。介绍词曰：环保食品。确实味道独特，内馅鲜味甘香，粽米香带粽叶味，友人吃来时紧时慢，紧之贪多、慢之尝味。一刻钟光景，友人连吞两个，生怕没有。

米烂一大碗，皆为吾人童年时向往之尚品。友人立即尝来，爱不择口，欲罢不能；吾人尝来：传承古味，独具风格，早餐佳品，今得有此食福。

烹制野猪煲，肉香四溢，说是有独特的煮法，加上当地野生的山葵叶作佐料烹煮，享有肥而不腻，越嚼越香，非常惹味焉能无酒？尔后，吾等适量饮酒，可谓环保养身之食材。

此时，又上来红鱼焖五花肉，天湖鱼头煲、酱味烤乳猪、香内煲等几道环保菜肴……

吾等品菜为主，时而忘却举杯；但等几杯久泡而醇厚的“牛大力”酒下怀，精力大振，吃欲冲动，好奇的北京友人问道：这酒何于有此神功效？当即主人答道：松涛坝上大山有此牛大力药材树，树根泡酒；牛大力之称谓，是因饮此药酒后人有如牛之气力是也。

当下，尝此地道酒菜，颇有感慨：尝过海南四大名菜（文昌鸡、东山羊、嘉积鸭、和乐蟹），再尝几道极具地方特色的此等好菜，宴席间吟诵几首苏东坡的好诗，古意今情，东坡文化得以体验，深感人生可品览如此原生态味食而幸之、足之。海南四大名菜享誉南国，加上有此众多本土美味菜肴，定能引人入岛；好水出佳肴，食不厌精，欲想补上食运之缺，到此琼西遨游皆得矣。🍷

◇一地鸡毛 王国华

身心密码

在一次座谈会上，听心理学家金天博士说了句话：人的每一个情绪都会体现在身体上。比如有些人一生气就浑身发抖。

的确，这样的例子数不胜数。我以前有个同事，生气起来就嘴唇发紫，直打哆嗦，有几次看到他跟人吵架时的表情，样子很吓人，不禁为他担心。气不是一种物质，不同于外力，肉眼看不到。打他一拳头，可以把他打得鼻青脸肿，而“气”是说上几句话，就能让活人变成死人。两人正吵着呢，其中一个咣当躺在地上，气绝身亡。用医学术语讲是心脏病突发，但有人并无心脏病，也会被气死。

作家周晓枫在一篇文章中说：“快四十岁，以为自己不惑，但我还是不能很好控制体内的化学。情绪问题往往能具体到化学配方，如同爱情也是多巴胺、加压素和醋酸催产素交互作用的产物。”

因此，心理上的每个不适都会体现在身体上，身体与心灵之间是有密码的。我们最常见的，是牙疼。牙疼就治牙疼病吧。用不着，吃两片清火的药就好了。哪里上火？当然是心里上火。心里一急，牙就疼了。就是这么个因果关系。

人一羞涩就脸红。不过是不好意思嘛，脸怎么红啦，怎么黄啦的，事主一会儿“精神焕发”一会儿“防冷涂的蜡”地乱答一气。都说变色龙怪异，其实人的皮肤跟变色龙性质差不多，只是没那么明显。这种东西造不了假，有人无论发生什么事都能面不改色心不跳，说明自制力强，但这样的人活不长。特别能控制情绪，把自然的状态像机器一样迅速调整到不自然状态，时间长了，还能有好？

人平静的时候，身子特别放松、舒适，一有变故，你想控制都控制不了。大概十多年前，我和怀孕的妻子乘坐公交车，售票员嫌我们下得慢，用力把我们推下车。我一怒之下报警。在公交派出所说明情况时，精神高度紧张，一出门就呕吐不止。还有一次，跟朋友出了趟远门，朋友的妻子因为要见到多年未见的亲戚，心情激动，在火车站候车时一遍遍去厕所。朋友摇摇头，叹了口气。

还有一位朋友，前几天换了工作。以前住处离公司近，每天步行上班，形成了规律。现在需要开车上班，结果一上车就尿急。他自己分析，腿部已经习惯了走路的姿势，每天开车时窝着大腿，姿势的变化带来生理的变化。我却想，这也许是生活节奏骤变在身体上的体现。节奏一变，身体就要重新调试，通过“不适”来反抗一阵。时间一长，身体发现抵抗无效，便会努力适应新的规律。尿急这事，不会永远持续下去。

那毕竟是我们自己的身体，要与我们的 心灵保持一致。越是这样，我们越应珍惜身体，它易受外力伤害，还要受心理变化、生活变化的影响，一步一个坎，直到与我们的灵魂一起衰竭……🍷

◇市井烟火 吴婷

古人消暑三境界



瓷枕

夏日炎炎，避暑祛热首当其冲。现如今，电扇空调已进入平常百姓家。可千百年前，古人是如何消暑的？又有哪些不同呢？

古人消暑大致分三类：外物相助，饮食内疗及清心静气。外物消暑有“四宝”：扇子、凉屋、瓷枕和冰鉴。

古时，扇子称为“摇风”，多用竹篾编成。文人墨客常在扇上作诗绘画，增添雅致，又被称为“凉友”。到汉代，“人工风扇”开始在富贵人家流行。《西京杂记》载：“长安巧匠丁缓作七轮扇，大皆径丈，相连续，一人运之，满堂寒颤。”可见其纳凉效果非常好。

唐代时，出现了凉屋。“江果瑶池实，金盘露井冰。甘泉将避暑，台殿晓光凝。”说的便是凉屋。凉屋一般临水而建，采用类似水车方式推动扇轮运转，将凉气送入屋中，或者利用机械将水传到屋顶，然后沿檐而下，如此往来，屋内很快凉爽。到了明代，凉屋更为完善高明，有文为证：“霍都别墅，一堂之中开七井，皆以镂刻之，盘覆之，夏日坐其上，七井生凉，不知暑气。”

古人不但用瓷器制作出碗、碟、杯、瓶，还发明了取凉之器——瓷枕。瓷枕的枕面覆盖一层釉，冰凉沁人。据说，乾隆非常喜爱瓷枕，一次得到一瓷枕后，诗兴大发，提诗一首：“瓷枕通灵气，全胜玳与珊。眠云浑不觉，梦蝶更应安。”

《周礼》中提到“冰鉴”，堪称古代的冰箱。冰鉴类似盒子，内部空，将冰放其中，再把食物放在冰中间。这样，食物可以防腐保鲜。

第二类：饮食内疗。冷饮备受欢迎，诗人杨万里就大赞过：“似赋还咸爽，才凝又欲飘。玉来盘底碎，雪到口边消。”宋朝就已出售冷饮，诗云：“帝城六月日停午，市人如炊汗如雨。卖冰一声隔水来，行人未吃心眼开。”宋代冷饮已经有冰糖冰雪冰元子、雪泡豆儿水、雪泡梅花酒、酸梅汤等。元代之后，冷饮品种越来越多，像《红楼梦》中出现的玫瑰露、木樨露、玫瑰卤子汤等。除了冷饮，消暑食物还有瓜果凉茶。“过雨荷花满院香，沈李浮瓜冰雪凉”讲的是冰镇瓜果的凉爽。“高树秋声早，长廊暑气微。不须河朔饮，煮茗自忘归。”品茗也能祛热。

第三类：清心静气。白居易诗曰：“何以消烦暑，端坐一院中。眼前无长物，窗下有清风。散热由心静，凉生为室空。此时身自保，难更与人同。”这般超脱心境实在令人佩服。

前两类消暑方法平常人可以轻而易举地做到。但这第三类方法乃消暑祛热的最高境界，需要很高的情商。相比科技发达的现代，古时的消暑方法既环保低碳，又趣味盎然。🍷

◇浮世逸草 周华诚

甜到忧伤的桑葚

须得蹲在桑树底下。假装自己是一个孩子，或假装自己是一只鸭子。小心地隐身于浓稠的桑叶之中，同时注意调整呼吸的频率与幅度，使之尽量悠长。

如此，你才能发现一颗又一颗紫黑的桑葚。

远人兄，这样和你说吧，当你觉得自己重新是一个孩子了，或者居然是一只鸭子了，桑葚才会对你格外照顾。距离你天真无邪的目光二十厘米外，一颗红得发紫，甜到忧伤的桑葚，就会从枝叶间巧妙浮现。

若有人只是站在田边，背着手像视察军队一样浮皮潦草地巡视桑林，则桑林也就仪仗整齐，团结紧张严肃而不活泼，轻易不肯交出桑葚。

桑葚欢叫一声，就哗啦一下不见了。像扑打着翅膀的鸟群一样消失在田野。红到发紫的桑葚一碰就落。瓜熟，蒂落。红色的桑葚有着吸引人的本事，但事实上它并未完全成熟，酸极。紫黑的桑葚则会馈赠给你甜美。即便落到地

面，也要毫不犹豫地拾起来，吹一口风，趁机塞入口中。

这是对桑葚的尊重。远人兄，在我们乡下，用嘴吹一吹，是一种比梧桐树还高的礼节。孩子跑着摔跑了，爬起，母亲对着他的膝盖吹一吹。一吹，就好了。风沙迷了眼，睁不开，恋人对着他的眼睛吹一吹。一吹，就好了。夜里走路，被神经病一样出没的野兔哈（吓）着，



老人对着他的额头吹一吹。一吹，就好了。现在，对着一颗落地又捡起的桑葚吹一吹。一吹，也就好了。

桑叶给蚕吃。蚕结了茧，茧变成丝，丝织成衣，衣穿在身。所以人穿衣，就等于是穿着桑叶。

桑葚是蚕节省下来，留给儿童的礼物。我吃叶子，你吃果实。桑葚在乡下，不过是孩子们的小零嘴，不是什么需要特别郑重的东西。桑田有主，桑葚却是谁家小孩都可以随意去吃。它算不上“水果”。甚至都算不上什么“果”。但是这样反而使桑葚真正成其为桑葚——吃也可，不吃也可，摘也可，不摘也可，落也可，不落也可。

或者说，二十多年前，桑葚纷纷地挂在桑树上，用黑紫的颜色祝乡下孩子们儿童节快乐。孩子们身后的书包拍打着屁股，呼啦一下钻进桑林，过一会儿呼啦一下钻出桑林，手指和嘴唇都是黑紫色。布书包多是黄色。有的书包哥哥用过，姐姐用过，现在他接着用，黄色书包上面就有一块青色补丁，又有一块蓝色补丁，还有一块红色补丁。

无所谓了。这时节能吃的果子太多。五月底的桑葚与桃子、李子、杨梅、枇杷、杏子一起成熟。不同地方的桃子李子杨梅枇杷杏子，熟得有早有晚：桃花溪南边的先熟，大山垅的还没有熟；大山垅的熟了，黄村张的还没有熟；黄村张的熟了，三亩畝的还没有熟。于是，来自村庄四面八方的孩子，总是会在教室里交流他们一路采集到的果实。于是，孩子们对这个村庄四面八方的果树都了然于胸。

总是要等到实在没有什么好吃的了，他们才会钻进桑林。

桑葚有一枝柄。海棠、樱桃也有柄。枇杷也有柄。枇杷柄毛茸茸，不能吃。桑葚柄可吃。

远人兄，五月廿四日，我在苏州采桑葚。苏州，桑葚，枇杷。桑葚泡酒一缸缸。

一群中年人模拟儿童呼啦一声钻进桑林。钻进桑林之前，一人发了一个空的饭盒（透明塑料饭盒，而非铝质知青饭盒）。钻出桑林的时候，每个人的饭盒都是满满的。我手上，依旧是一个空饭盒。

人很惊讶：你怎不摘？我摘的呀。摘一颗，就塞一颗入口中。十分快活。岂是饭盒可比！

（红的桑葚是酸的，酸到什么程度，紫的桑葚是甜的，甜又到什么程度，没人比我更了解。）

又，听我说到，紫黑的桑葚集满一掌，一并入口中大嚼，甚美。众皆无法想象。我又说，紫黑的桑葚集满一掌，夹一粒红色酸果，味道也甚好。紫黑的桑葚集满一掌，夹两粒红色酸果，味道也不错。

众皆茫然。而我独醉矣。远人兄，桑葚紫色汁液落到衣服上，洗不掉。那天桑林里钻进钻出，居然一点紫色也没有染上衣服，倒有些遗憾。

桑，即故乡也。🍷