

新图景

再进药山阴条岭

□ 余明芳

阴条岭坐落在重庆巫溪，毗邻陕鄂，深藏云雾之间，鲜为外界所知。这里太遥远——2796.8米的重庆之巅；太古老——冰川

6月，巫溪县政协委员、政协书画院会员获特深入实景，开展“溯源巫溪神奇本草”与“共画药业振兴乡村”主题采风。车队沿“之”字路“拉链路”盘旋而上，抵达大官山山门时，众人驻足观景台——

大官山海拔1600-2500米，传说是神农黄帝的药园，古时跻身“中国五大药山”。十万亩原始次生林、八万亩天然草场，孕育了天麻、贝母、七叶一枝花等超1500种名贵药材，国家一级保护植物3种，珍稀濒危者众。

非遗情

木洞山歌：悠扬的歌

□ 洪德斌

木洞山歌，是从木洞山野间的泥土里长出来的——朴实，像山野间的庄稼；是从山乡民坎里飞出来的——纯真质朴，诉说着木洞人的酸甜苦辣。

木洞古镇位于巴南区，因“洞出神木”得名。浩浩长江从古镇旁澎湃而过，连绵山峦在大地上起伏。不知是歌神垂青，还是山水滋养，木洞人自古爱唱歌、善唱歌。每到农忙时节，薅秧割谷的乡民总不忘唱山歌：“哟哟，哟哟喂……”一人扯嗓开唱，众人立即应和。

木洞人不光劳作时唱，谈情说爱、婚嫁嫁娶时唱，连孩子们割草放牛时也唱。事事皆可唱，处处都能唱，山歌时时荡漾在山野烟火里。木洞人的日子在山歌里过着、润着，一代又一代。悠长岁月里，山歌成了他们不可或缺的生活调味品，融入血脉，化

作刻骨记忆，更赋予独有的精气神。

木洞山歌源远流长，上可追溯至“巴渝歌”，中经战国“下里巴人”、汉代“巴子讴歌”、唐代“竹枝词”，至明清演化成说、分采籍、盘歌、神歌、啰儿调、劳动号子、民俗歌等多种类别。清乾隆《巴县志》载：“六月芒种，是月也，薅头秧，旬以后，薅二秧，去莠粮，农歌四闻”；清巴县县令王尔鉴曾作诗：“农夫拍手歌农歌，牧童牛背唱竹枝。”文字间，尽现木洞山歌曾经的繁荣。

时过境迁。现代生产生活方式的转变，让木洞山歌赖以滋生的土壤逐渐缺失，一度濒临失传。好在2006年，它被列入国家级非物质文化遗产名录；更有一批有志之士坚守，致力传承与发展。

在木洞河街的青砖黛瓦间，有座古色古香的河街剧场——木洞山歌传承表演基地，每周都有演出。国家级非遗传承人喻良华常登台献唱：“天上落雨地上把，黄丝蚂蚁在搬家，有的搬

回的贝母种子，仿生试种在承包地里，一筐筐运回林下腐质土，一年手工除草至少6次，5年耕耘，8500元的投入换得3亩待售贝母——“这1800多天，起床看苗情、防田鼠、盼开花，把田整得比山上还安逸！”如今，他的贝母清热解毒、化痰止咳效果更佳，“地上卖‘苞子’（种子），地下卖药材，3亩地少说值40万元！”从“采药人”到“种药人”，王老汉用热爱与技术，活成了“乡村理想”的注脚。

烈日下，巫溪县政协委员、双阳乡党委书记李徽侃侃而谈：巫溪2500亩在地大白贝母，催生2000户药农，产值突破10亿元——对边远山区县，这是了不起的数字！”双阳村党支部书记带头示范种植10多亩贝母，引来龙头企业转租农田，培训村民，“药香，真真醉了山里人。”

守护者与建设者共同“封存、营建”的，不仅是一座“自然药箱”，更是一方“疗养院”“音乐厅”。此行，巫溪政协人与阴条岭的对话早已超越文字。这里怀揣舒适的温度与舒缓的尺度，践行着“人和自然互帮互助”的古老智慧；书香、墨香、药香、心香交织间，我们更加清晰肩上的重任。

鹅岭望

□ 谢林

走进鹅岭公园
绿树荫郁处，花草芬芳间
我们触摸红色旧址的温度
仰望英雄纪念碑的庄严
聆听主题雕塑讲述的家国往事

沿着登山长廊徐行
一步一景，步步生情
抬眼望——
江水奔涌，大桥飞跃
单轨穿云，高楼林立
整座山城的蓬勃生机
尽收眼底

登顶瞰胜楼
风从山城吹过，云在脚下翻涌
楼台上满是登高望远的市民
有人举机记录山河新貌
有人凭栏共话幸福生活
这方视野所及处
正是新时代的壮美画卷

半夏（外一首）

□ 李光辉

有人说
在一片三叶草里
寻到一株四叶草
便是幸运
那么
在三夏的时节里
寻到一株三叶的半夏
算不算幸运呢

此时节
它会舒展圣洁的佛焰苞
如肉穗花序
笼上一轮神秘的光
随风轻摇间
将岁月的馈赠与福泽
赠予酷暑中的人们

人们走过整个春日
又行过半个盛夏
终在山野间寻到它
它不仅捧出灼灼花朵
更捧出拳拳根茎
以荣枯为笔
在季节的扉页上
写下夏的注脚

人们常取它入药
燥湿化痰
消暑散结
在它的守护里
安心走过余下的盛夏
也安心走向往后的岁岁年年

夏九
夏至到了
开始数“夏九九”了
我掐着指节轻数
忽然想起
那个叫“夏九”的表弟

他生于夏日
家中排行第九
多年前辞别父母兄妹
独自踏上打工的远方

凭着夏日般炽热的拼劲
怀九死未悔的闯劲
终在岁月里闯出一方天地
如今安居乐业

去年夏日
我们在他乡相聚
他很少提起过往的艰辛
只一个劲儿劝我碰杯

我喝得微醺
便说：“找个时间
回故乡看看吧——
老家的夏天正湛蓝如洗
老家的酒杯早斟满期待”

待数完“九九”的那一天
他该回来了
带着一路的故事
带着一秋丰盛

人间味

夏至又至，生活里便悄然添了许多苦味——蔬菜、水果、茶饮，皆因这节气染上了清苦的韵脚。“苦”向来不讨喜，却成了夏日养生的良方。

《黄帝内经》有云：“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。”苦味之物多能“入心经而降心火，去心火而神自安”，于夏日养心养神大有裨益。

记忆里，苦瓜最是应景。小时候，我家院子里总种着三五棵苦瓜苗，藤蔓顺着梨树攀援而上，开出朵朵小黄花，五瓣花形似五角星，在风里闪着光。麦黄时节，苦瓜青棱棱地垂下来，与梨果相映成趣，给小院添了几分清凉。那时我总以为苦瓜该像西瓜、黄瓜般清甜，便踮脚咬了颗藤上的苦瓜——只一小口，满腔苦涩便涌上来，舌根发麻。自此，苦瓜成了我心中的“怕物”，闻着味便绕道走。

可爷爷奶奶偏对苦瓜情有独钟。奶奶常摘下一颗苦瓜，裹在围裙上擦一擦，连洗都不洗，削去薄皮，对半剖开，露出雪白的瓤籽，清苦的香气便漫开来。她用小勺刮净瓤籽，切成细丝，撒把盐抓匀，再过一遍水，佐以调料凉拌。上桌时，爷爷和父亲就着馒头吃得香甜，我却皱着眉头不动筷，只觉得那碟子里的苦味像小刺，扎得人直犯怵。

不知从何时起，再尝苦瓜，竟觉苦味淡了。如今，倒品出了几分清润的甜。

这周末，母亲照例买了新鲜蔬菜，苦瓜、茼蒿、苦菊……绿莹莹的一片，全是“苦”系。她总念叨着“春吃甘，脾平安；夏吃苦，胜进补”的老话，连她六岁的孙子都能背得滚瓜烂熟。入夏后，母亲变着法儿做苦味美食。周末更甚：她将苦瓜切圈，盐水浸泡去涩；鸡蛋打散调味，裹上蛋液的苦瓜圈入锅煎至两面金黄，撒把葱花，香气扑鼻。剩下的蛋液配苦瓜片清炒，黄绿相间，我尝了几口，鲜香盖过清苦，不知不觉又添了半碗饭。想起小时候偷吃苦瓜的狼狽样，心里倒泛起丝丝甜。

正午，妻子买了柠檬水和西柚蜂蜜水，酸涩里裹着回甘，喝下去暑气消了大半。唯独父亲有自己的“苦”——他总捧着苦丁茶，小口啜饮，喝完长舒一口气，说：“头口苦，解乏；喝惯了，还能呕巴出甜味儿。”父亲说得对，苦尽甘来，人生何尝不是如此？

晚饭，母亲煮了苦荞面，浇半勺油泼辣子，撒香菜、葱花，红红绿绿，看着就开胃。还有一碟凉拌莴笋，一碟苦菊拌海带胡萝卜丝，调料调得匀，酸爽解腻。我夹一筷子面条，就着茼蒿、苦菊，味蕾舒展，说不出的满足。

中医讲：“辛甘发散为阳，酸苦涌泻为阴。”夏日食“苦”，既能清热解毒、祛火除湿，帮助消化、增进食欲；又能提神醒脑、清心明目，健脾养胃、益气生津。

夏至的“苦”，是自然的馈赠，更是生活的智慧。它藏在苦瓜的清苦里，在茶盏的回甘中，在母亲的热锅里，在父亲的茶盏间。食“苦”不是味蕾的妥协，而是对生活的珍视——一夏又一夏的苦，终会酿成记忆里的甜，藏在岁月深处，温暖而绵长。

念亲恩

母亲的夏至面

□ 叶正尹

夏至的阳光总是拉得老长，像母亲手中那根永远也扯不断的面条。

小时候，每到这天，天还泛着青灰色，厨房里便传来锅铲与铁锅的轻碰声，叮叮当当，像一串晨露般清亮的铃音。我揉着眼睛爬起来，看见母亲的身影在灶台前晃动。她系着那条洗得发白的蓝布围裙，袖子挽到手肘，露出晒成小麦色的手臂。

母亲做夏至面，有套自己的仪式。面得是手擀的，她说机器压的面没有魂儿。天蒙蒙亮时，她就和好了面团，用湿布盖着醒在案板一角，转身去菜园里摘最新鲜的蔬菜。顶花带刺的黄瓜、红得透亮的西红柿、嫩得能掐出水的豆角，都是要赶着露水采的。回来时，她的布鞋边沿还沾着几片湿漉漉的草叶。

我趴在窗台上看着她忙碌。面团在她手下渐渐舒展，擀面杖滚过时发出“咕咕咕”的轻响。叠起的面皮被切成细丝，扬起的雪白雪面粉落在她的眉梢，宛如早生的华发。切好的面条要撒一层薄薄的玉米面——这是祖辈传下来的法子，防粘连，更添一分甜香。

配菜是要现做的。黄瓜丝切得能透光，西红柿块儿沁着蜜似的汁水，焯过水的豆角碧玉般莹润。鸡蛋在油锅里“刺啦”一声绽成金黄的云朵，香菇肉末卤在小火上“咕嘟咕嘟”冒着泡，香气如蛇般钻进每个角落。

滚水翻腾着吞下面条，母亲用长竹筷轻轻一挑，那些银丝便宛若活物在锅里起舞。过凉水的面条盛进青花大碗，码上五彩的配菜，洗一勺浓卤。热气腾起来，模糊了母亲眼角细碎的纹路。

我捧着碗，指尖被烫得发红也不肯松手。面条吸溜进嘴里，弹牙的劲道里藏着麦香，卤汁的咸鲜里裹着蔬菜的清甜。母亲总在这时停下活计，倚着灶台看我狼吞虎咽。她围裙上沾着面粉，鬓角的汗珠映着晨光，却只顾往我碗里添一筷子豆角：“慢些，锅里还有……”

如今我站在异乡的厨房，学着母亲的样子擀面切菜。可同样的面粉，同样的刀，却再切不出那样匀称的银丝。窗外的日影渐渐偏西，碗里的面条终究少了什么。

夏至的白昼渐渐缩短，而思念却愈拉愈长。那碗面条的温度，从手心渗入血脉，在记忆里生根发芽。我终于明白，母亲擀进面里的从来不只是力道，更是经年累月的温柔；熬在卤子里的也不单是食材，而是把光阴都炖得浓稠的爱。

此刻，千里之外的灶台上，想必又腾起熟悉的白雾。母亲的身影在热气中若隐若现，她正把长长的面条伸进滚水，就像把绵长的牵挂，悄悄下进岁月的锅中。