

晚风·龙光塔

人与梅花

| 薛梅文 |

去年春天，沙黑先生题赠了一副对联给我：春随香草，人与梅花。我欣然接受，专程上门拜访，取回珍藏。沙翁并非书家，是文人字，但写得很好，隽秀清朗，这八个字也好，意味深长。我的名字里有一“梅”字，看来沙翁是用心而为之的，晚生唯有感激矣。

这八个字是有出处的，是徐霞客题小香山梅花堂诗中的一句，但沙翁化用而生新意。原诗如下：

幻出烟萝傍玉京，须知片石是三生。

春随香草千年艳，人与梅花一样清。

混沌凿开云上下，崆峒坐倚月纵横。

峰头且莫骑黄鹤，留遍江城铁笛声。

崇祯二年(1629)，徐霞客应其族兄雷门之邀，访游其结庐隐逸之地江阴小香山，小香山遍植梅花，徐霞客有感而发，一连写了五首诗，这是其中一首。这首写于近四百年前的诗之所以流传下来，我以为主要在于颌联这两句极佳。沙翁分别掐去后三字，留白了，又现一派新意。沙翁为什么题赠这两句给我，没有做任何说明和注脚，我也没有追问究竟，有些事，不必太明白，太分明了也便无趣，且留着自己领悟和揣摩吧。“人与梅花一样清”，徐霞客诗意是用梅花的高洁来赞美其兄的，沙翁题赠给我，我视作一位师者长者对晚生我的期许和寄语。

这梅花堂与苏东坡还有故

事。据说，这梅花堂早已有之，时光再往前追溯到北宋年间，晚年失意的苏东坡曾经应江阴友人相邀，数度到梅花堂小住怡情，并有一首《红梅》为证：

怕愁贪睡独开迟，自恐冰融不入时。

故作小红桃杏色，尚余孤瘦雪霜姿。

寒心未肯随春态，酒晕无端上玉肌。

诗老不知梅格在，更看绿叶与青枝。

梅花堂位于香山山顶，正门上方的横匾“梅花堂”三个大字，落款便是“眉山苏轼”，堂后还有东坡的洗砚池。遥想东坡在清冷的梅花香气之中，借着酒意，挥毫写下“寒心未肯随春态，酒晕无端上玉肌”的情形，也写下了晚年被贬谪的孤苦与失意，不知这满园春色能否安抚一点坡翁寒凉的心呢？“尚余孤瘦雪霜姿”的梅花哪里仅仅是梅花啊，分明也是东坡自己的写照，又一个“人与梅花”。

虽然这“梅花堂”三字的由来颇有争议，是东坡现场所写还是后人因仰慕他而集其字为题？未有定论。东坡生前去常州多次，最后也终老在常州，而当年小香山归属江阴，江阴在常州府所辖范围内，也不是没有可能。我更愿意相信这梅花堂三字是东坡亲写的笔墨。

再看“春随香草”这句，香草为何呢？提起香草，自然会想到更古老的诗人——屈原，我们得溯着时光的河流继续逆流而上，穿越到北宋再往前推移2000年的战国时期。“香草

美人”的象征意象是屈原创造出来的，用以表达他不与世俗合流、保持高洁的个人操守。他把草木分为香草和恶草两类，香草有兰、芷、椒、蕙、江蓠、揭车、杜衡、芙蓉、留夷等。在屈原的香草名单里，最尊贵的当然是“兰”，是君子的象征，“扈江离与辟芷兮，纫秋兰以为佩”，以兰为佩，可见兰在他心目中的尊崇地位。自奉“帝高阳之苗裔兮”的屈原，赋予自己高贵血统的同时，也赋予自己强烈的责任感和使命感，以投诸“美政”理想，他常常自比被君王失宠的美人，这“美人”之“美”，不仅是皮相之美，更是精神之美。而这些美人往往餐英饮露、佩玉饰花，使之更美。据我看来，屈原是有着极端精神洁癖的人，当他发现理想破灭，无力改变“举世皆浊”的世态，他无法做到“沧浪之水清兮，可以濯我缨，沧浪之水浊兮，可以濯我足”，只能自沉于汨罗江，以保持自己“质本洁来还洁去”。

如此看来，这一联两句，字数极简，而意味颇深，尤其是一一对应的“香草”和“梅花”，很值得玩味。

如果用屈原的“美人”之说来对照，屈原是美人，东坡自然也是美人，徐霞客也可算一个，因为在我看来，他们的精神颜值都很高，皮相的颜值大可忽略。

承蒙沙翁赠我此联，不妨悬于我的书斋看云轩，效颦先贤，也做个小小美人，再簪一朵小小梅花，如何？

世家·鹿顶山

走近“长寿之乡”

| 项友炜文 |

20年前的四月，我来到如诗如画的如皋，着实把这座江北名城逛了一逛。乡间老人有的在自家宅院悠闲地喝茶、聊天、哼着小调，有的在自家菜地培土施肥，采摘蔬菜。城里的老人们，或散步于荷花池、龙山公园，或逛明清建筑，或到东海岸边赏海景……见到这一幅幅的生动画面，我情不自禁地发出赞语：“这不是理想的养老之地吗？”

养老与长寿相连。从古至今，长寿一直是中国人追寻的目标。为此目标，如皋人一直在努力奋斗。终于在2008年10月6日，如皋市被命名为“中国长寿之乡”；2010年10月28日，该市又被确认为第六个世界“长寿之乡”。如今，如皋这个拥有120多万人口的县级市，百岁老人每年稳定在500位左右，这是相当了不起的事！

同在一片蓝天下，如皋的百岁老人为何如此多？其中的奥秘是什么？我曾数次到如皋实地调查采访，并请教有关专业人士，终于找到如皋那独特的“天时地利人和”。

优越的地理环境，造就了如皋百岁老人连连增。如皋坐落在长江三角洲之北翼，这里气候温和，常年平均气温14.7摄氏度，常年日照时数达2013.3小时，高于国内其他“长寿之乡”。这里，雨水充沛，水网密布，又与长江贯通，饮水资源丰富，农村的井水达到矿泉水标准。经专家对如皋城乡的水土环境近千个多样点分析，每千克土壤中，对身体有益的碘、锌、硒的平均含量明显高于其他地区。这里，河汉纵横，百姓食用鱼虾甚多。这里，稻、小麦、荞麦、油菜、花生、大豆等农作物多样稳定，为百姓创造多种美食提供了良好条件。这些都对人体健康极为有利。

长寿基因在如皋有其历史渊源。如皋人古来多长寿。据记载，如皋最早的长寿老人为东汉的吕岱，活到96岁；而历史上如皋首位百岁老人是北宋的李嵩，卒于109岁。明嘉靖《如皋县志》记载百岁寿星高达51人。进入20世纪90年代以后，如皋长寿老人呈逐年上升趋势。

2005年5月28日，我有幸参加了如皋《东方大寿星园》开园仪式。映入眼帘的是：高49米的“天下第一寿星”雕像竖立在园中央。那天，最大的新闻，是为寿终106岁(2003年在美国去世)的李王岸佛女士的铜塑像揭幕。其塑像连底座有5米高。坐落在园内“长寿历史名人走廊”中。李女士生于如皋，19岁结婚。19世纪40年代，全家举迁海外。她守寡54年，性格坚毅，教子有方，独自将13个子女全部培养成为博士。她做梦都想回家乡看看。这次家乡为她塑像，她真的回家了。她的经历和育人事迹感动了如皋父老乡亲。故在《东方大寿星园》开园之日，政府为她举行塑像揭幕仪式，李女士的儿子李昌钰专程从美国前来参加揭幕。李昌钰是在美旅居的华裔神探，是当代的福尔摩斯。那天，当地百姓及海内外数千名来客早早赶到这里，瞻仰大寿星，追逐大神探。67岁的李昌钰迈着沉重的步伐，向慈母塑像走去，他举目端详后，发表了热情洋溢的讲话，他衷心感谢家乡人民对慈母的厚爱和敬重，并庄重地题词：“长寿如皋，基因永存”，他动情地说：没有如皋人的长寿基因，母亲怎能活过一百岁！

长寿，与日常良好的生活习惯息息相关。这里的老寿星平时的饮食都偏清淡。主食也是以米饭、荞麦面和粥为主。蔬菜是自家种的，鱼虾是河里捞的，都吃红烧肉、喝自家酿的米酒。中央电视台曾来如皋现场采访时年107岁的杨德英婆婆。随队中医特意通过中医的“望、闻、问、切”为杨婆婆检查后，赞不绝口。杨婆婆说：自己并没有吃什么“灵丹妙药”，唯一和别人不同的是，每天早晚都吃一碗稀饭，中午吃一碗杂粮饭，这一饮食习惯从未变过。她的饮食正好契合“五谷为养”的理念。

在如皋，尊老爱老蔚然成风，“五代同堂”司空见惯；“八十、九十小弟弟，百岁老人不稀奇”，如皋人有一套“长寿经”：敬老爱老的优良传统，健康平和的良好心态，优美怡人的居环境，丰富深厚的人文积淀，独具特色的美食文化。

情趣·健康桥

肚肺汤

| 张振楣文 |

近日在锡北镇上一家饭店，尝到了久违的肚肺汤。

肚肺汤是一道老式菜，在现今饭店里已很难见到。不是吃客不欢迎，而是饭店怕麻烦，不愿意做。因此听到老板娘介绍肚肺汤，有些意外，且不管这里的肚肺汤味道如何，首先要给饭店尊重传统、挖掘老式菜的做法点个赞。

中国菜的食材，五花八门，猪肉的欢迎程度，始终排在第一，周围喜欢吃肉的朋友，占绝对优势。即使被西方人丢弃的猪肉内脏，中国人也能做出名目繁多的美味佳肴。猪肉内脏又称猪下脚，猪下脚中档次最低的就是猪肺。厨师用猪肉内脏做菜，最难处理的就是肺。相对而言，猪肺质地似海绵状，口感较差，喜欢的人少。旧时无锡饭店里有一只低档菜下脚面筋，配菜时搭上几片肺，出路不多。

用猪肺单独做菜，吃力不讨好，于是将猪肚做配料，便有

了独辟蹊径的肚肺汤，化平庸为神奇。

那天首先上桌的就是肚肺汤，汤色乳白，趁热喝汤，细品，味不错，鲜而肥腴，再尝猪肚和猪肺是否嚼得动，都说可以，火候基本到位。老板娘来征求意见，其实她胸有成竹，是来听取表扬的，我们翘起大拇指，连声说好。

看来由这道人无我有的肚肺汤垫底，饭店的人气不会太差，肚肺汤使饭店有了特色和底气。

做肚肺汤的关键，第一是洗。猪肺清洗要有耐心，尽量把肺的内部用流动的清水冲干净，直至肺的血色褪尽，嫩白细腻。第二是火候要到位，一般需小火炖煨一个半小时以上，吃起来才软烂易嚼，要是吃不动，那就前功尽弃、可惜了。三是要笃得透，汤色要浓白如乳，呈牛奶状。起锅时可撒上胡椒粉，去除异味，提升汤的香味。

肚肺汤是一道民间菜。中

国的烹饪有一个传统，物尽其用，不肯浪费，这反映出个民族的节俭和智慧，以及对食材的尊重。江南一带，用青鱼的肝和肠可以烹制出“青鱼秃肺”“烧卷菜”等名菜，用挤去虾仁的虾壳洗出虾子和虾脑，再用来自来烹调“三虾豆腐”等，都是变废为宝的实例。

肚肺汤的风格是质朴而显粗犷，粗犷中又不缺精细和讲究。粗犷是食材，粗菜可以细做，独特的美味出于各道环节的精心，容不得半点马虎。上桌后用明火加热，保持肚肺汤的烫，也是不容忽视的。

在民间，肚肺汤不仅是一款美味，还是冬令进补的好食材，具有健脾养胃、润肺化痰、止咳化痰等多种食疗功能。

锡北这家饭店的肚肺汤，在传统基础上有所改进，食材用猪肚和猪肺外，增加了猪心、猪肠等内脏，风味未变，食材更丰富，拓宽和兼顾了食客在品尝中的差异性，更受欢迎。