

腌菜

□ 蜀水巴人

立秋以后，菜贩子们拉着整车的老倭瓜和大松根，走街串巷来卖，预示着腌菜的季节开始了。

松根外形圆圆乎乎，像是小两号儿的篮球。外皮翠绿，往往还留着采摘时切割的几条根茎。圆乎乎的脑袋，顶着几根长短不一的根茎，很像卡通版的天线娃娃。如果削掉外皮，里边白生生的，变魔术一般又成了白胖娃娃。松根的学名叫苤蓝，《农政全书》讲“被人谓之擘蓝，生食，酱食，不宜烹饪。”但是，大同这一带人们都叫松根。查百度条目，罗列苤蓝之代表性品种，“大同松根”赫然在列。可见，若论腌菜，大同优质松根当仁不让是首选。

说到腌菜，从南到北几乎不缺它的身影。东北的辣白菜，一层白菜均匀地抹一层红辣椒，浓艳欲滴，直能把吃不了辣的人们看晕。宁波人腌雪里蕻，青翠的鲜菜一直要腌出金黄的色泽，才算大功告成。扬州人酱牙姜，肥嫩脆爽，这是吃大煮干丝的绝配。牙姜，嫩姜也。老姜，南方人称作姜母。福建名菜姜母鸭，做的时候必用大量的老姜。据说鉴真东渡，把酱菜法也“渡”入到日本，日本人遂将鉴真大师奉作腌菜始祖。有诗为证：“豆腐酱菜数奈良，来自贵国盲人乡。”由此看来，渡海传法，酱菜亦有一功。宜昌的酱菜疙瘩，黑乎乎地颇不打眼，但它是亲友间馈赠的礼品。假如到宜昌探亲会友，临别的时候，送你的礼盒拎起来很有分量，密封袋里黑压压一片，没错，这就是当地讲究的腌菜！四川的泡菜自成一格，说它是腌菜，有时它又是上桌的

主菜；说它是配角，有时它又是味道的灵魂。一口大肚能容一切的坛子，居然可以收纳一切愿意入坛“修炼”的东西：豇豆、萝卜、辣椒、黄瓜……富裕的川人，家里总是码一溜儿泡菜坛子。

有好腌菜的地方，一定不缺好的酱菜园子。扬州“四美”酱坊，据说是一个秀才给起的名儿。其实原创属于王勃的《滕王阁序》，“四美具，二难并”云云。乐韵、味珍、文隽、言欢——四美堆锦砌形容几味酱菜，确实煞费苦心。北京的六必居，是当年的山西商人在京城创办的老字号。它的甜酱系列酱菜，甜酱甘螺、甜酱八宝菜等等，独树一格，无人(菜)可比。只是它那块牌匾，出自严嵩笔下的“六必居”，多多少少有些让人膈应。

佐粥、下酒、配菜烹调，腌菜的功用大矣哉。熬一锅米粥，光是白口儿喝，总会觉得少了一些什么滋味。配一碟子细切的松根丝儿，讲究的吃家儿，再调以醋香油，就着喝粥，会觉得粥突然有了别样的香气。老北京喝豆汁，没有那一碟子辣咸菜丝儿，那还喝个什么劲儿！腌好的酱疙瘩，先用凉水泡着脱盐，切成细丝儿，再和猪里脊丝儿爆炒，待客是上讲究的菜肴。入秋之后，黄鱼应市，买几条回来烧一烧，没有雪里蕻的“掺和”怎么行！弄一块四川的老腊肉，再笨的厨子都要掏出几个泡菜坛子，左掏右掏，接着要火、要油、要腌菜，最终融合而成麻辣鲜香的川味道。

母亲年轻的时候，入秋之后总要腌菜。把松根买回来，一个一个削好皮儿，淘洗干净，一个一个细细地码进大缸，再

一层一层地洒上颗粒很大的粗盐。码齐松根，还得将一块又一块溜光水滑的石头，严严地压在腌菜上。曾经问过母亲，这些腌菜石头用了多少年了，母亲回答，记不得了，反正年年都用。削下来的松根皮儿，依然有用。母亲把它们搓洗干净，切成细细的细条儿，和着也切细的圆白菜丝儿，腌成烂腌菜。吃的时候，烂腌菜里的松根皮儿，一咬嘎嘣儿脆，牙口好的人们最喜欢这种感觉——一个字儿：爽！

最近在读纪晓岚的《阅微草堂笔记》，卷七“如是我闻”里，写了一个关涉腌菜的故事，颇为有趣。故事云，有一个官员饭罢“坐阶下看菊”，忽听得一声呼喊“有贼”，但是，声音听起来又不甚敞亮，有一些发闷发哑。官员急忙令仆人寻找找人，搜寻半晌，结果在自家“庑下炉坑内”抓住了一个蟊贼。一问，原来此贼两天前乘夜潜入，伏在炉坑隐藏，伺机作案。谁料人算不如天算，当夜忽然下雨，官员夫人怕雨淋坏了腌菜，就让仆人将两大瓮腌菜移进庑下，所搁的地方，恰恰堵住了坑板，使得蟊贼乖乖成了瓮中之鳖。不想这一堵便是两天，就这样整整饿了两天的家伙，最终饥饿难耐，忍不住自己扯着嗓子“举报”了自己。两大瓮腌菜居然成了“捉贼”的利器，想一想都十分可乐。

是秋天的馈赠，也是冬天生活的序曲——这样形容腌菜，恐怕不为过吧。



我的太极梦

□ 范录

1958年，我在灵丘中学读初中。那一年，我被体育老师贺兴中演练的一套舒展大方、刚柔相济、轻灵沉稳、优美好看的杨氏太极拳所吸引。从那以后，我便有了太极梦：等我将来赋闲在家时，也要学练太极拳。

2005年，我从教坛上退下来，就开始想方设法圆我的太极梦。没有老师教，没有培训班学，怎么办呢？自学自练吧。先买了一本太极拳书看，后买了VCD太极拳光盘在电视机上看，对照光盘的内容、动作仔细反复地去揣摩，去模仿。学一式，练一式，分步记忆，整体熟练。我学练太极拳，到了废寝忘食、如痴如醉的境地。常常为了学好一个动作，反复地看演示视频，还要对着衣镜比划再三。走路口袋里装着拳谱和动作要领说明，不时掏出来看看，以加深记忆。

在反复学练太极拳的一些基本动作，如八劲：棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠的实践中，我对太极拳有了一些粗浅的领悟：

学练太极拳，首先要快乐坦然。学拳不是表演给别人看的，更不是争名利的，是为了养身健康。无欲才坦然，才快乐，快乐才健康。

其次，要轻松学拳。练拳架要准确，不可急于求成，要从基本功开始，积小胜为大胜。哪怕10天半月练一个正确的拳架都比一天学10个不正确的拳架要好得多。万事开头难，学拳是由慢及快的加速度，不是平均速度。

再次，要轻松慢拳。在慢拳中领悟太极拳理中的基本要领，轻松行拳的前提是量力而行。我们初学者要避免低架大步，以为学拳就应该吃得起苦，不吃苦

就练不出真功夫，这是错误观念。其实练太极拳是用意用气而不用力，这是个基本原则，等时间长了有了全身的协调性，拳架自然会低，步距自然会大，一切顺其自然。太极拳的功是松沉的功，而不是吃苦耐劳的功。

学练太极拳，心态是第一位，方法是第二位，努力是第三位，过程是快乐，结果是健康。17年来，我亲身感受到，学练太极拳的好处挺多，但主要有两点：

第一点是学练太极拳可以净化人的心灵。刚退休那阵子，我曾经有过无所事事的茫然，但自从学练了太极拳后，真切地感受到心灵上得到了净化。学练太极拳可以达到物我两忘、去烦忘忧、随心所欲的精神境界。

第二点是学练太极拳可以强身健体，延年益寿。以前我有腰肌劳损病，坐久了就站不起来，走路也直不起腰来。现在腰杆挺得直直的，走起路来也矫健有力。我曾经有高血压、失眠等症，自练了太极拳后，血压基本正常了，睡觉也好多了，精神状态全然不像一个年近八旬的老人。太极拳是一种阴阳相济的有氧健身运动，可以促进血液循环，增强心肺功能，特别适合中老年朋友。如果能打出意境，就会打通全身的经络。“百脉通，病不生”嘛。

十几年来，我不光单独练，更多的是参加群体练。在拳友们的热切恳求下，我还做了他们的指导老师，和他们一起学练，一起切磋拳艺。在教动作拳架的同时，我还教给拳友们一些简单的太极功法，如手法、身法、腿法，即手、眼、身、法、步等。在学练太极拳的过程中，采取

分动示范、掌握要领、难点分解、个别辅导、整体过关的方法。多年来，我教拳友们学会了不少太极套路，如杨氏太极拳22式、24式、42式、48式、88式，以及传统杨氏太极拳85式、103式、49式，还有杨氏太极剑24式、32式、42式、56式等，还有武当太极剑49式，抒怀剑《一剪梅》等。

如今，打太极拳已成为了我退休生活的一部分。伴着美妙的太极音乐，打几套太极拳和剑，实在是一种享受。

在打太极拳中，我的体会就是，打好太极拳没有捷径可走，就是贵在坚持，贵在耐心，贵在恒心。同时，我也体悟到，练习太极拳也是人生的一种修炼。太极拳的每个套路，每招每式都在演化着阴阳调和，动静平衡。太极是一种人生哲学，是我们中华文化的瑰宝。陶醉在太极的韵律里，即使再繁华的世界，只要有一片树荫，一席空地，我便能愉悦安详，悠然自得。

人到中年、老年，要给自己一个好身体。会练拳，练好拳是一种幸福。以专注、精进、平和的心做好每一次习练。结识新友，回访故旧，感悟似水年华，拥抱本真生命。行一套拳，悟一番人生。

太极拳从梦想变为现实，我的心中常常充满了感恩：感恩命运让我在退休之后与太极结缘，太极给了我更有质量的生活；感谢县政府为我们老年朋友提供了练拳的场地、设施；感恩命运让我结识了众多经历丰富、个性鲜明、热心坦诚的拳友，使我的心胸、视野大为开阔。

我喜欢太极拳，我知道，追寻太极之梦不是一朝一夕的功夫，我会一如既往地坚持练下去，直到永远！

诗 绪

走向深秋的马车

□ 左世海

无需识别，就能走到
任意一块熟稔的田畴
毕竟，有春夏辗过的车辙
依稀可辨

鞭声溅起林丛的鸟群
轻健的马蹄
踏过乡间曲折的草径
走向季节深处

旷野一览无余
无垠的田地里
一溜溜整装待发的谷黍
做好了随车远行的准备
站成人字形的莜麦
摇响了迫切回归的铃声
高粱扬起翘望的头颅
玉米在阳光的检阅中
秀出了比胳膊还壮实的肌肉

秋风习习，果香飘逸
隐逸在林间的村庄
此刻打破了以往的宁静
看吧，山前梁后
总有来往的马车
载着一座座金色的山岚
向炊烟靠拢
看吧，房前屋后
总有敞开胸襟的打谷场
搭好了喜庆的舞台
为一场秋收盛会
拉开了轰轰烈烈的序

翠屏山下的窑洞

□ 黑牙

只要不走进院子里
就能看到那几个夯土的古人的

一百多年了，他们仍然保持着
当时的容颜、衣着和姿势
就连搬运石块的手臂上
都有一根根血管在跳动

日落之前，他们
必须把未经打磨的窗户装上
只有装上了窗户
油灯才会亮起
时间才会停止
一个朝代同另一个朝代的隧道
才会打通
疲惫的远行者，才能找到
最后的归宿