

# 绿豆煮夏

□马顺龙

进入小暑，阳光热烈了起来。在热浪扑面的炎炎夏日，有一些小小的清凉，像是一阵微风轻轻拂过，带来丝丝的凉意。对我来说，绿豆煮夏就是那些许凉意，它不仅是一道美味的消暑佳品，更是一种生活的态度，更是一种历久弥新的亲情。

绿豆，色泽青绿，看着养眼，捧在手里如一团绿荫，粒粒饱满，散发着晶莹的光。它性味甘寒，具有清热解毒、利尿消肿的功效。在炎热的夏季，人体很容易出汗，体内水分和电解质易流失。此时，一碗绿豆汤，既能补充水分，又能帮助身体排出毒素，起到清凉解暑的作用。

童年的每个夏天，我都要喝母亲烧的绿豆汤。每天早晨，母亲把泡发的绿豆淘洗干净，加足够的山泉水，挖半勺小苏打或碱粉放在锅里，用旺火煮沸。太阳高升，室外热浪汹涌澎湃，厨房锅内的绿豆也在水里肆意上下翻腾，好似绿色的精灵在跳舞。

过了一会儿，母亲将旺灶火转为小火慢煮。在煮的过程中，一颗颗绿豆在汤中摇曳

生姿，逐渐变软，释放出浓郁的豆香。由于小苏打或碱粉的作用，绿豆很快变得糯软，绿豆汤的香味明显增加了。

孩童时代，我特别喜欢甜味，所以等绿豆汤煮好后，母亲往往会加入一些白糖。但是那时候不可能天天吃得上白糖，母亲就会花五分钱从货郎担上买回一小包糖精，捏七八粒投放到绿豆汤里，搅拌均匀，冷却下来即可享用，也是甜得很。但是糖精不能放多，否则就苦了，而且容易导致胃胀，只有生蒜头可解。

除了消暑解渴外，绿豆还具有丰富的营养价值。一位从事食品研究的吴教授说，绿豆中含有丰富的蛋白质、维生素B1、B2和烟酸等营养成分，这些物质对于维持人体正常的生理功能具有重要作用。此外，绿豆还含有一种特殊的抗氧化物质——绿豆多酚，能够清除体内的自由基，延缓衰老，保持身体健康。《神农本草经读·开宝》记载：“绿豆，气味甘、寒，无毒。主丹毒，烦热，风疹，药石发动热气奔豚。生研绞汁服，亦煮食，消

肿下气，压热，解矾石之毒，用之勿去皮，令人小壅。”绿豆的妙处不言而喻，深受人们喜爱。

长大后才知道，在享受绿豆汤带来的清凉与美味的同时，应该注重养生的平衡。虽然绿豆具有清热解暑的功效，但过量食用也可能导致身体寒凉，影响脾胃功能。因此，经常喝绿豆汤时，可适量搭配其他食材，如谷子、玉米、红枣、枸杞等，可以平衡营养，增强身体抵抗力。

当一碗绿豆汤端上桌时，那种清凉的感觉瞬间袭来。轻轻地吹去热气，舀起一勺绿豆汤，那软糯的口感和清甜的滋味让人瞬间陶醉。早起去地里干农活归来，一碗清凉的绿豆汤，便能让我忘却了炎热的烦恼和晨起劳累的艰辛，找到夏日的清凉与宁静，感受生活的美好与温馨，沉浸在幸福中。

绿豆煮夏，不仅是一种味蕾的享受，更是一种情感的传递。在煮绿豆汤时，母亲总是爱往绿豆汤里加上南瓜或面皮一起煮，有时还搅上一些麦面糊。后来才知道，那是母

亲担心我们天热没胃口吃其他主食，吃上一两碗绿豆南瓜、绿豆面皮就饱了，能扛饿。它让我们在酷热的夏季中，感受到了一份来自母亲无微不至的关爱与呵护，四十多年后的今天，它的味道越来越浓郁。

大学毕业后，我在小城里工作，每年夏天，都会像母亲那样煮绿豆汤。绿豆煮夏，它让我感受到了夏天的热情和清凉，也让我在忙碌的生活中找到了片刻的放松。每当我喝下一碗自己煮的绿豆汤时，似乎觉得没有小时候的那种香甜浓郁，其实我明白，不是味道变淡了，而是我的童年已经渐行渐远，我的母亲也老了，不能再早起为我煮绿豆汤了。母亲煮绿豆的那种亲切和温暖成为了记忆，无声地陪伴着我，度过一个又一个炎热的夏天。

绵绵夏日，润润闲月。这时，我以母亲的技艺煮绿豆，其中掺杂了自己的一份心境，一份闲逸、一份回忆。绿豆随锅里的水上下翻腾，随热烈的夏被煮开花，此时，绿色的梦和童年的记忆便悠然浮现，历久弥新。

# 在八月里

□贺志强

八月的风，掠过稻田的穗尖  
金黄的波浪里，藏着夏日最后的呢喃  
晨曦微凉，夜渐长  
热烈的夏，缓缓融入秋的篇章

草地上，老树下，小河旁  
故事在悄悄生长  
孩童的笑，在田野回荡  
暖阳、浓荫、荷塘……  
是夏留给八月最纯粹的希望

树林里，时间的笔静划过  
在青绿之间，勾勒出淡淡的黄  
蝉声渐稀，蛙鸣却更显欢畅  
这一曲悦耳的自然交响  
是夏末秋初的八月里，动人的乐章

午后的阳光，温暖又带着几许慵懒  
轻轻洒在脸庞，又悉数落在心上  
那繁盛如夏的记忆，如藤蔓生长  
在这八月的晚风里，又渐渐泛起微凉

在空旷的夜晚，思绪随月光流淌  
看星河流转，久久难以入眠  
八月呵，你是夏与秋的境界  
是告别，也是期待  
是结束，更是开端

在八月里，挥一挥衣袖  
作别夏的不羁与热烈  
只留一片记忆里的温柔云烟

在八月里，轻轻张开双臂  
拥抱秋的深沉与静美  
追寻未来属于自己的光芒

# 印象新疆

(组诗)

□宋成忠

6月中下旬，跟团赴新疆旅游，所见所闻，触景而发，随拙记。

(一)  
古商丝绸路，今连霍高速。  
八国共接壤，邦邻相和睦。

(二)  
三脉两盆地，壁滩岩雪湖。  
一日九重天，夏夜围火炉。

(三)  
大漠千仞立，魔城万像入。  
高昌喷火焰，天池映日出。

(四)  
国道连两号，英雄建独库。  
马兰花开艳，兵团功业树。

(五)  
青山绿草原，蓝天白云朵。  
大美南北疆，物产特丰富。

(六)  
骏马骆驼现，牛羊满山坡。  
雪莲玉虫草，油气奶瓜果。

(七)  
民族风情浓，特色美食多。  
能歌善舞，会走便能舞。

(八)  
疆域壮观美，游客亿来数。  
鸡鸣那拉提，全景可目睹。

(九)  
西部大业盛，稳定摆在首。  
中华儿女亲，抱团像石榴。

(十)  
奋进新时代，强国有你我。  
民族大团结，同心共筑梦！

# 家乡的渡口

□马明建

我的家乡有一条非常美丽的河，河对岸有一个繁华的集市，为了方便往来，河两边都设置了渡口，渡口有一条能容纳二三十人的木船。

我家离那条河约有三四里地，经过一个村庄，爬过一个堤坡，再下了堤坡，看到两座土坡相对而出，中间夹着的一条土路像舌头一样向前延伸，伸到河边时变成一块高出河面的较大的平地，这就是渡口。

对面集市逢集的早上，是渡口最热闹的时候，挑担的，步行的，骑车的，走亲戚的，做生意的，闲逛的，都早早来到了河边，翘首以盼等待着河对岸的船撑过来。

我姨妈家在河对岸，母亲和姨妈关系亲密，有事情总让我过去，我就成了船上的常客。和所有的候船人一样，在船还没有划过来时，也得等。

大家一起眼巴巴地看着河对岸的船下了人，又上了人，看着船夫拿起张牙舞爪的铁锚跳上船，再看着他拿起长长的竹篙，心里开始兴奋起来，心仿佛提到了嗓子眼，觉得眼前的流水似乎流得更欢畅了。船离岸边约有两三丈远时，人们的心情就更加激动，纷纷开始做好上船的准备。放下担子的挑起来，骑车的把车扶稳了，步行的也挽起了裤管……

船将到岸边时，船夫站在船头，拿起铁锚，两腿分开成“八”字形站稳，做好抛锚的准备。只听“嘭”的一声，船头顶在岸上，船夫身子微微向后一晃，用力把锚抛在了岸上，人们便陆陆续续上了船。大家都站稳后，船夫先一个一个讨要渡船费，然后收起铁锚，拿起竹篙在岸边轻轻一点，船便像离弦的箭一样向河中间驶去。这时候往往还会从船舱中再过来一个船夫，也拿着篙，和之前的船夫一前一后向前划船。

我通常会站在离船夫不远的地方看着他们划。竹篙斜着插入深水处的沙中，船夫弯着腰往竹篙上用力，篙两边的河水被分成两条直线欢快地向后狂奔，船在往前走，船两边的水往回走，形成了一道美丽的波纹，这些波纹和其他的河水一起，组合成了一幅美丽的图画。要是太阳出来，照在河面上，泛着光，那就更加让人迷醉了。远处的河面波光粼粼，有的波浪像起伏的小山，不过这些山是活的，它们会上下左右晃动，像是一些小动物在摇头晃脑，又像什么东西在眨眼睛。偶尔有几只洁白的水鸟掠过河面，有时可以看到它们衔着一条还在摆尾巴的小鱼。天空是蔚蓝色的，但我不是抬头看见的，而是在河水中看到的。

极短的瞬间，船已靠岸，我也和人们一起下了船。我去姨妈家吃过午饭，拿上母亲要拿的东西，或者捎完母亲带给姨妈的话，下午就回来了。回来时依然要经过那个渡口，还要坐那条船……

儿时的我在家乡的渡口过了无数遍，也获得了无限的快乐。如今，已近知命之年的我在夜深人静时还会时常想起它，想起人们在渡口等待着对岸的船划过来的情景……

许多年过去了，船夫换了一个又一个，渡船的人也不知道有多少个。昔日的木船已被铁船取代，但是渡口却像一个历经沧桑的老人，依然安安静静地守在那里，迎来送往着每一个渡河人。有时我想，不管外界如何变化，始终保持一颗初心，活出自己该有的样子，这大概是家乡的渡口带给我的人生启迪吧。



▲长江渡口图

黎雄才绘

# 孤独是成长的催化剂

——读《傅雷家书》有感

□贺志强

暑假，妻子带着孩子暂住在娘家，我独自一人回到农村老家。在这里，城市的喧嚣消失，工作也不再繁忙。白天晴天时，我或行走在田间地埂，寻觅儿时的美好回忆；或登山探谷，感受大自然的神奇秀丽；或干一些农活，体悟农人的辛劳与收获……每到夜深人静、万籁俱寂时，久违的孤独便会将我包围。这个时候，我总会倚坐窗前，在昏黄的台灯下，手捧一本旧书，任思绪随着书中的文字，在这宁静而孤寂的此刻，飘向远方。

前些日子，第二次将《傅雷家书》读完。应是心境使然，我从这一封封承载着亲情、浸透着父爱的书信中，读到了“孤独”二字，同时也对孤独有了新的理解和领悟：孤独，不仅仅是生命旅途中的一抹阴霾，更是成长的催化剂，是一个人走向成熟的必经之路。

对于傅雷来说，孤独，或许是他生活中的常态。他远离故土，只身在外，潜心于翻译事业，对艺术的追求近乎痴狂。正是这份孤独，让他有更多的时间与精力去思考、去品味，去将国外的文艺作品精心翻译过来，呈现给国内的读者。他翻译的作品，不仅文字精准，而且对艺术有独特的见解和深刻的体验。在孤独中的坚守，正是他成为一代翻译大师的关键。“赤子孤独了，会创造一个世界”，傅雷墓碑上雕刻的这句名言，既体现了他对孤独的积极态度，也是对他一生的深度概括。

傅聪也是孤独的。他自幼便随父亲远离故土，漂泊在异国他乡。在那个陌生的国度里，他不仅要面对语言、文化、生活等方面的差异，更要承受心灵上的孤独。傅雷理解儿子的孤独，并通过一份份书信，让傅聪积极面对，在孤独中寻求艺术的灵感和创作的动力。傅聪不负父亲期望，他没有在孤独中沉沦，反而在孤独中学会了独立思考、学会了坚强不懈、学

会了自我反省……他在孤独中磨砺了意志，锤炼了技艺，成为了一名享誉中外的钢琴家。我想，他的每一次演奏，都是在孤独中寻到了生命的主旋律。

“孤独并不可怕，可怕的是在孤独中失去自我”“在人生的道路上，孤独是必然的，但要学会在孤独中寻找力量，学会在孤独中成长”“在孤独中，我们要学会自我救赎，学会在黑暗中找到光明”……读《傅雷家书》中的这些句子，我不禁想起了自己在成长过程中遇到的孤独：因为身处异地他乡而远离亲人朋友的孤独；因为追逐梦想而踏上陌生征程的孤独；因为无人理解而独自面对挫折困难的孤独……正是这些成长中不可避免的孤独，让我学会了独立思考，学会了自我约束，学会了独自面对困难和挫折，也让我能更快的成长。

孤独是成长的催化剂，是走向成熟的必经之路。孤独像一面镜子，能反映出我们内心真实的面貌。在孤独的陪伴下，我们得以审视自己的内心世界，思考人生的意义与价值，感受生命的韵律与厚重。孤独会让我们在挫折中更加坚强，在困境中找到希望，在追梦的路上更加坚定与执着。

再读《傅雷家书》，我深感其中蕴含的哲理和智慧。它不仅仅是一封又一封书信的集合，更是一部关于艺术、关于成长、关于人生的教科书。它教会了我们如何在孤独中成长，如何在寂寞中坚守，如何在迷茫时寻到前进的方向。也让我们明白孤独并不可怕，可怕的是失去做人的底线，失去对生命的热爱和对梦想的追求。

在这个快速变化的时代里，我们或许应该更加珍视那些能够让我们静下心来时光。像傅雷与傅聪那样，让我们在孤独中倾听自己内心的声音，感受生活的美好，领悟成长的真谛。或许只有这样，我们才能在纷杂的世界里保持一颗纯净的赤子之心，寻到一份属于自己的幸福。

