

## 诗人的梦

■ 刘福文

我不是诗人,但我渴望有一天成为会写诗的人。晨早时光,我喜欢漫步唐庭宋室间。夜幕灯前,我喜欢翻阅古人那些封面发黄的经典。特别对李杜诗篇散发沁人肺腑的馨香韵味,情有独钟,常常令我百思沉吟久久陶醉……

或许有人会说,诗人一无所有。是的,诗人真的拿不出值得炫耀的珠宝玛瑙,但诗人却拥有敏捷的思维、含情的笔触,满腔的热血、丰富的人生和永恒的家国情怀。在诗人的心目中,值得引以为荣的只有诗词魅力焕发出的光和热。尽管奋笔疾书的案台只有一方三寸,却丝毫不会减弱韵律在字里行间跳跃的力度。

那一首首诗作,是多少诗人心灵情感的呐喊,是诗人奋进新时代文化进军的号角。诗人日夜在《辞海》笔耕不辍,那在乡村舞台上的诗词朗诵声便是他们内心喜悦的回响。诗人可以自豪地说:信手可摘星辰捧月,挥毫可饰荷花映日。一笔一纸写满天上云彩,一词一赋绘出山河壮丽画卷,一吟一唱传递春夏秋冬莺歌燕舞和凤

花雪月的丽音,一朝一暮释放梦寐乡情去品尝民间生活的烟火味道。

没有什么豪言壮语,都可以弹奏出琴棋诗画的幽雅弦曲,为山水澄明的时空传递春天的气息;没有风云际遇的激荡,可以化作花园勤吮采蜜的蜂飞蝶舞,悄悄地为人间酿造甜蜜的事业;没有灯红酒绿的光怪离奇,也能用岁月的时光绣出一幅幅青山绿水的生态流韵,让大地春光明媚、人寿年丰;更没有纸醉金迷的诱惑,敢在人生旅途中留下一串串清贫自乐的脚步。

让后人从风云变幻中得到灵犀的启迪。

有人笑问,一诗一词值几钱?面对如此善意的不感和嘲笑,诗人领略了世间人情冷暖的淡薄。就让心中泛起的涟漪,去抹掉诗词文化遭遇的冷落和不安吧。曾几何时,功名利禄弥漫着现实空间,在人们的认知上划出了一道鸿沟。对纷繁复杂的平仄、对仗、律韵、意境……许多人感到茫然而选择了沉默,甚至不屑一顾,这深深误伤了诗人们自尊和热情。

古往今来,有哪一个民族可以舍弃自己珍藏的文化瑰宝?有哪一个民族的复兴不是从传统文化溯源而焕发出磅礴力量?优秀传统文化是中华民族根基、是源泉,是灵魂!它与现代社会生活一脉相承,息息相关。

五千年历史文明,三千年诗词律韵,如日月星辰,给岁月送上更迭流转的启明之光。如阳光雨露,滋润着人们的心田。它催生了自然界的生机和活力,为创造幸福伊甸园增添色彩。这就是诗田词海迸发出来的神曲绝唱,这就是诗人心声凝聚成弘扬诗词文化的交响乐章。

时光流逝,山河吟韵,星月留芳。巍巍的三山五岳啊,您敞开了博大的胸怀,把诗人浩瀚的情怀紧紧拥抱,这一切圆就了诗人的梦……一个经历心灵与文化融合交织的梦,一个让诗意栖息自然物象情愫间的梦,一个让诗词文化璀璨大地,谱写着民族复兴华章的梦。

东方拂晓,莫道君行早。新的一天,又开始新一轮充满温度和活力的追梦历程。让诗人的梦插上理想的翅膀,驾长风,凌碧空,向着未来尽情放飞吧。

## “四高”人群多吃杂豆

淀粉豆又叫杂豆,包括红小豆、绿豆、芸豆、干豌豆、干蚕豆、干豇豆、干扁豆、鹰嘴豆等。它们脂肪含量很低,淀粉含量高达60%左右,常被作为主食看待。这类食物蛋白质含量超过20%,虽然比不上大豆,但远高于大米(7%)、玉米(8%)、小麦(10%)、燕麦(12%)等,并且质量较好,与谷类一起食用能起到氨基酸互补的作用。淀粉豆营养丰富,尤其适合“四高”人群。

**血压高。**淀粉豆富含多种有助控压的成分,一是钾。数据显示,绿豆、红小豆、红芸豆的钾含量分别为787毫克/100克、860毫克/100克、1215毫克/100克,是精米白面的六七倍,甚至十多倍。因此,在精米白面等低钾主食中加入适量淀粉豆,有利于改善膳食钾钠比例,进而控制血压。二是镁。淀粉豆的镁含量也远高于精米白面,充足的镁能阻止钾从细胞中外流,并有利于降低血管压力,对控制血压很有帮助。三是抗营养成分。淀粉豆的豆皮中含有植酸、单宁、皂甙和蛋白酶抑制剂等抗营养成分,它们有助于控制血压。

**血糖高。**除了控制血压,淀粉豆中的抗营养成分还有助于降低消化吸收率,防止血糖快速上升。淀粉豆还是膳食纤维的好来源,这种营养素有助减少和延迟碳水化合物消化,降低餐后血糖水平,改善胰岛素敏感性。研究证实,各种淀粉豆的升糖指数(GI)在24~48之间,而小于55就属于低GI食物。淀粉豆即便打成粉、碾成泥、用压力锅煮到软烂,GI仍大大低于白米饭和白馒头。一项针对我国8万多人研究显示,

与每天只吃5.6克淀粉豆相比,每天吃37.1克的人患糖尿病的风险降低24%。

**血脂高。**淀粉豆中含有较大比例的直链淀粉,煮熟放凉后会产生抗性淀粉,不易被消化吸收;它们还含有低聚糖,也就是“益生元”,能促进肠道中双歧杆菌等有益菌群的增殖。抗性淀粉和低聚糖都能在结肠中完全发酵,产生有益控制血脂的短链脂肪酸。淀粉豆中的可溶性膳食纤维在一定程度上阻断胆固醇的“肝肠循环”,促进胆固醇类物质从大肠排出,降低血胆固醇水平。此外,淀粉豆还富含植物固醇,有利于降低胆固醇的吸收率,对控制血脂也有帮助。

**体重高。**淀粉豆是高饱腹感、低GI食材,用其替代一部分精米白面,比如用红小豆加大米煮粥,绿豆加大米煮成豆饭,豌豆粉/绿豆粉加面粉做成淀粉豆面条等,都能有效提升饱腹感,在不影响营养素摄入的前提下减少热量摄入,达到控制体重的目的。研究发现,同样的热量下,如果把一部分大米换成淀粉豆,煮出来的豆饭、豆粥明显更“顶饱”,不会摄入过量,而且直到下一餐之前都保持平稳的血糖和饱腹感,自然而然地避免了下一餐用餐时狼吞虎咽、饥不择食。并且淀粉豆的蛋白质含量高,减肥期间用来替代精米白面,还有助预防蛋白质不足带来的种种麻烦。

但注意吃太多淀粉豆可能引起胀气和消化不良,因此消化能力弱、容易腹胀的人,最好将淀粉豆煮软煮烂,以免引发不适。血压太低和有肠易激综合征的人不适合多吃淀粉豆,肾功能和尿酸水平不正常的人也要控制摄入量。

## 绿野净土仙人家

■ 舍得

山水有灵,仙人有迹。探访高州仙人洞,似赴一场山水间的仙境之约。

初秋时节,我与二三好友驱车往仙人洞去。车窗外,山势如蜿蜒龙脊,云雾在山腰间缠绵不去。车轮盘旋而上,每一圈转弯,都像在剥离尘世的喧嚣,一步步靠近仙境。

过了刻着“仙人洞”三字的石门,传说中的绿野净土终在眼前。行至山水相逢处,一座仿古牌坊先迎了上来,“绿野净土仙人家”七字笔力遒劲,似要将山间云雾、林中清风都揽入墨迹里。跨进门,石桥卧在溪上,溪水淙淙如琴瑟轻鸣,一身尘烦顿时被洗得干干净净。

这里的空气是极特别的。每吸一口,都像饮了琼浆玉液,清冽里裹着甘甜,直透肺腑。原来仙人洞的负氧离子浓度高达每立方厘米19万个,是货真价实的天然氧吧——那些看不见的“空气精灵”在身边流转,悄悄拂去旅途的疲惫。

行道循着水声往前走,忽然见一道白练垂在山间,便是“天河”瀑布了。水流从崖顶奔泻而下,如万马奔腾,声震山谷。站在观瀑台仰望,水珠四溅,大的似珍珠滚落,小的如烟雾弥漫,阳光一照,竟折射出七彩霓虹。

瀑布周围的负氧离子更密,水珠碎裂的瞬间,数以万计的负离子在空气中织成“养生磁场”。我们闭目静坐,任这天地灵气裹住全身,恍若受了一场神圣洗礼。这时才懂作家廖君《仙人洞赋》里“泉瀑琤琮,振溪通谷”的意境——这哪里是水声,分明是天籁。

沿溪流上行,便到了潘仙洞。晋代的潘茂名,是岭南有名的道士与医药学家,他的故事掺着史实与传说,成了粤西的文化符号。洞口立着他的塑像,神采奕奕,可我总觉得,仙人洞的“仙”不在塑像里,而在这山水间:葱郁的绿野,茂密的丛林、奔涌的飞瀑、奇崛的山石,才是真正的仙境。

站在洞中,《仙人洞赋》里的句子忽然浮上心头:“忆东晋兮,采丹田之芝,嚼瑶笋之芽;望高凉兮,勤洗伐而脱尘凡,取菁华而去渣滓。”恍惚间,似能看见潘仙当年在此采药修真的身影——他或许就坐在这石上,听飞瀑流泉,吸天地灵气,最终修道成仙。

山不在高,有仙则灵。行至海拔1088米的仙官一号,灵气更盛,负氧离子浓度倍增,吸一口便觉精神振奋,心旷神怡,想来这便是“仙人家”里的一处仙居了。

仙官一号旁,两座银色太空舱格外惹眼,走廊上“仙人洞负氧离子体验馆”的美术字鲜亮夺目。这是景区依托高负氧离子优势新开发的项目。查过资料才知,负氧离子对人益处良多:能激活细胞、提高免疫力,还能净化血液、改善肺功能,对哮喘、鼻炎等也有帮助,更能让人放松神经、安享好眠。本想进去体验一番,可惜还在设备安装与人员培训中,只好盼着下次再来。

登上山顶,视野豁然开朗。近年新种的野牡丹,正接着杜鹃花、禾雀花的“班”,在秋日里装点着景区。姹紫嫣红开得绚烂。山风吹过,花浪翻滚,香气裹着负氧离子漫过来,每一次呼吸都是对身心的

滋养。

站在花海中俯瞰,群山连绵,梯田层叠,《仙人洞赋》里“茫茫然,山峦拱卫春色弥望;浩浩乎,烟岚际会气象汤汤”的赞叹,倒像是为眼前景色量身写就。

下山时,偶遇一位采药老翁。他白发童颜,步履轻快,邀我们去家中坐。木屋依山而建,屋前养花、屋后植竹,满是雅致。“住在这里,天天喝山泉、吸‘仙气’。”老翁笑着递来一杯自制石斛茶,茶汤清亮,入口回甘——这茶叶就长在山涧旁,吸足了天地精华。我们坐在院里,看云卷云舒,听鸟鸣溪唱,忽然懂了“绿野净土仙人家”的真意:仙人从不在天上,而在人间;不在远方,就在这山水相依处。

离别时已近黄昏,夕阳为群山镀上金边,飞瀑流泉闪着粼粼金光。老翁的话还在耳畔:“城里人来这里吸氧洗肺,我们住在这里的,却是每天都在‘修仙’呢。”

是啊,美哉仙人洞!这里既有自然的鬼斧神工,更有让人安心的生活境界。正如《仙人洞赋》所写:“春赏禾雀花之宛丽,夏沐溪涧之甘冽,秋品仙橘之怡悦,冬会篝火之炽暖。”四季轮换,美景不变,仙气长存。

我们拍去衣上尘埃,带着一身清爽与自在下山。在这片绿野净土里,我们寻到了仙人般的散逸,也读懂了“常闻绿野有仙人,当是身心恒散逸”的意境。

仙人洞,这处绿野净土仙人家,给了都市人难得的宁静与超然。告别时,心中已悄悄约定:不久后,定要再携亲友来,重品这仙境的韵味。

## 七律·继颐年

在老年大学有感而作

■ 梁陈智

经风雨后松涛笑,皓首朝阳向校园。  
自信姿容学走秀,和谐气韵练行拳。  
留连柳鹤丹青画,晓畅书章翰墨轩。  
乐起飞歌挥舞带,菊香桂馥继颐年。



快捷投稿  
扫码关注

