

杨梅开花无人知

◆ 沈俊炳

“杨梅开花无人知”不仅仅是诏安的一句谚语，还是诏安洗佛歌《百花开》中的一句歌词（歌词为“杨梅开花无人识”）。在植物学上，杨梅花确实十分特殊，是一种单性穗状花，在花序分类上属于柔荑花序。“柔荑”一词出自《诗经·硕人》中的“手若柔荑”，意思是美人的手指就像茅草的嫩芽一样纤细与柔若无骨。用“柔荑”来形容随风摇曳的穗状杨梅花，的确有种风姿绰约的唯美。《红楼梦》中有首《临江仙·柳絮》：“白玉堂前春解舞，东风卷得均匀。蜂围蝶阵乱纷纷。几曾随逝水？岂必委芳尘？”



万缕千丝终不改，任他随聚随分。韶华休笑本无根。好风凭借力，送我上青云。”说的虽是柳絮纷飞，但借用来形容杨梅花也十分恰当，因为杨梅和柳树的花在分类上都属于柔荑花序，只不过杨梅花更加娇小而难以观察。

虽然杨梅花难以观察，但丝毫不影响果实杨梅的美味。自古以来文人墨客就对杨梅赞誉有加。平可正形容杨梅的色和味是：“味胜河朔葡萄重，色比泸南荔枝深。”杨万里描述杨梅就更为详细了，在诗中写道：“玉肌半醉红生粟，墨晕微深染紫裳。火齐堆盘珠径寸，醴泉凿齿柘为浆。”而“日啖荔枝三百颗”的苏东坡更是赞叹说：“客有问闽广荔枝何物可对者，或对曰西凉葡萄，我以为未若吴越杨梅。”在苏东坡看来，杨梅的美味足以媲美荔枝。每到上了杨梅成熟的季节，我总是会顶着烈日去摘杨梅。与其说是去摘杨梅，倒不如说是去吃个饱。看到那红得发紫的杨梅在浓密的绿叶中半露着笑脸，我就会忍不住流下口水。一爬上杨梅树，我便是左右开弓地往嘴里塞入刚摘的杨梅，嘴巴塞得满满的，丝毫顾不得那紫红的杨梅汁已经顺着嘴角流下。正如方岳诗中所云“众口但便甜似蜜，宁知奇处是微酸。”杨梅甜中透着酸，让人不由自主地“泥

足深陷”，我总是要等到吃饭的时候才会发觉，牙齿不知道在什么时候早就被杨梅酸到了，连豆腐都咬不动了。

杨梅好吃却不易保存，摘下的杨梅三五天便会腐烂，诏安人便将杨梅腌制起来，做成杨梅蜜饯。其实杨梅的产区分布十分广泛，杨梅蜜饯的产地也不少，可我总是觉得诏安本地的杨梅蜜饯更为美味诱人。那是一种难以察觉的韵味，杨梅的果香中掺杂着某种不知名的果香，两种果香相互包容、融合、提升，仿佛让人徜徉在那莺飞燕舞的四月天。后来我才知道那是青梅的果香，诏安是中国青

梅之乡，青梅的果期略早于杨梅，所以在腌制杨梅时总会加入一定量腌制青梅的青梅汁，使得杨梅蜜饯多了青梅的果香，更加诱人。

诏安人还特别擅长泡杨梅酒。将杨梅洗净晾干水分后，与适量冰糖一起泡入白酒或是米酒中，浸泡一段时间后即可饮用。杨梅酒色红透亮、果香浓郁、酸甜香醇，还具有一定的保健功能，在炎热的夏季喝上一小杯杨梅酒还有消食解暑的功效，深受诏安人的喜爱。而我更喜欢吃泡过酒的杨梅。每家家中都有泡杨梅酒，我总是在泡杨梅酒后不久（一星期左右）去捞起几个泡在酒中的杨梅吃。这泡过酒的杨梅，虽多了一丝醉人的酒香却依旧果香诱人，盛夏时节吃上一三五颗，不胜酒力的我脸上立马升起一抹浅红，微醺中带着某种说不清的神清气爽。

我虽爱吃杨梅，却还从未未曾见过杨梅花。在闽南和潮汕地区还流传着一个家喻户晓的故事《姑嫂鸟》，讲述了姑嫂二人为了观察杨梅花不惜牺牲生命的凄美感人故事。这个故事不但是民间文学的瑰宝，如今还被改编成了潮曲。趁着还在杨梅开花的四月，就让我听着感人的《姑嫂鸟》，去找寻杨梅花的身影吧！

考园随思

◆ 沈随端

断壁残垣，只有一扇石制大门框保存尚好。听本地村民介绍说，大门前原有一对青麻石打造精美石狮，但今已不见。残存的灰沙围墙内有破旧的南厢房一列几间，阔埕内零零乱乱散落着些石桌、石墩……已不见当年的荔枝、梅树、兰花和“木兰舟”。石制大门被一棵大榕树繁杂粗大的根系紧紧包缠，透过榕根，门匾上依稀可辨“大夫第”三个大字，我这时才明白原来考园也叫“大夫第”。

此时，夜幕已渐渐来临，太阳落山前最后一道光芒射在了考园西墙，一阵凉风掠过，我感慨万千，想起吴秋山先生的《考园怀古》诗：“从来名士爱山丘，别筑园林便息游。已没兰舟泊渚畔，尚留馆馆在岑头。倚墙调荔攀藤葛，卧榻谢梅走蚁蝮。满目荒凉遗迹址，西风残照不胜秋。”

据资料显示，翰林林王是清光绪三年丁丑科进士，入翰林院编修兼国史馆协修，出任清光绪十一年乙丑科山西乡试主考。林王因身患急症医治无效而故，年仅三十九岁。他去世后停棺于考园，解放后安葬在西源镇青山一带。

画舫兰舟俱往矣，风景依稀人事异。翰林已逝，而他留下来的几多诗作，是诏安人民宝贵的精神食粮和文化瑰宝。若岁月静好，天不夺英才，让翰林公长寿，他不仅能在考园颐养天年，还能为诏安人民谱写更多像《题风动石》、《重游九侯山》、《游斗山岩》等脍炙人口的诗篇，能够为诏安人文历史创造更多的财富。我们在叹失英才早逝的同时，也庆幸翰林公的诗篇和才情永远洒脱优雅地刻印在诏安大地和史册上。



考园外牆

最灵验的“锦鲤”

◆ 钟锦惠



真正的运气 是带着喜悦前行的
我是一个小太阳 天天开开心心

二十多年前，表妹中专毕业时，她家刚好处于巅峰时刻。那时她的家，是镇里最有钱的人家。她头脑活络的父亲卖服装起家，后来生意越做越大，涉足了建材、餐饮、旅游、酒店等行业。她家是镇里第一个住进大别墅的人家，是第一个拥有小汽车的人家，是第一个全家人都拥有手机的人家。她和她哥哥，是妥妥的富二代。她们全家，出门小车代步，入门保姆伺候，风光极了。

可是好景不长，正当她做着现世安稳的美梦时，一切仿如肥皂泡一样，“砰”的一声，都破灭了。她父亲因为生意涉及面过多，导致资金周转不灵，超多的银行贷款未能及时还上，破产了。账户被冻结，房子、汽车被抵押，财产清理完后，还欠下债务50多万元。父亲和哥哥为躲避债路，她和母亲、奶奶被赶出别墅，住到一间狭小破旧的老房子里。

祸不单行的是，她奶奶因为受不了这个沉重的打击，病倒了，没几天就撒手人寰。接踵而来的变故，把她打蒙了。怎么办？她到处去求神拜佛，每到一处，就求一张转运符，回来把转运符贴在房子里，希望能带来好运，让她们家度过难关。可是，直到整个房间都贴满了转运符，好运还是没来。

每天晚上，表妹看着满墙的转运符长吁短叹，愁眉不展。她母亲看不下去了，对她说：“孩子，你这些年读的书都读到哪去了？如果转运符管用，这世上还有悲惨的人吗？你有手有脚有知识，现在我们家只能靠你了。你，才是我们家的转运符啊！”表妹听完母亲的话，非常怀疑：“我？天文数字般的债务，对于一个月工资只有400多元、工资卡还被法院强制执行还债的我，可以吗？”她母亲坚定地点点头，说：“你一定可以的！”

在母亲的鼓励下，表妹开始走上了艰难的谋生之路。上班时间，认真上班，做好本职工作，确保工资卡里有钱。

被执行还债；中午和傍晚的休息时间，去送快餐，一下班就赶往快餐店，把饭盒送往各个地方。想到多送一份就能多赚一分钱，从小娇生惯养的她，烈日不怕了，暴雨不怕了，任何天气都阻挡不了她送餐的热情。饭是在送餐的间隙吃的，甚至有时连吃饭的时间都没有。

餐送多了，表妹了解了市场需求，于是辞掉工作，自己做特色快餐。每天凌晨四五点，她就推着三轮车去农贸市场、海鲜市场，买来新鲜食材，在家里加工成各种各样的食物，到处去推销。由于她的快餐量大料足，既新鲜又美味，订单越来越多，生意越来越好。后来，她盘下了一家餐厅，雇了几个帮手，生意越做越大。虽然每天忙得脚不着地，但看着债务一点一点减少，她的成就感越来越大，觉得所有的苦和累都是值得的。经过十年的奋斗，表妹不但还完了所有的债务，按揭了一套两居室，还收获了一份美好的爱情。

现在，表妹家庭和美，父亲和哥哥也早就回来了。这真的印证了她母亲的那句话：自己才是最好的转运符。去年以来，社会上很多人流行转“锦鲤”，希望以此给自己带来好运。作为过来人，表妹很想告诉大家的是：这世上没有单纯靠转“锦鲤”带来好运的，最好的“转运符”是自己，最灵验的“锦鲤”是努力。每个人唯一能做的就是，向着目标不断努力，才有可能转出想要的好运。

豆浆

都说豆浆中含有雌激素，雌激素摄入过多，内会不会影响人正常的内分泌系统呢？豆浆能多喝吗？对此，北京大学生公共卫生学院教授、中国营养学会副理事长马冠生表示：豆浆含有的植物雌激素对人体有双向调节作用，可以放心喝。

豆浆中的植物雌激素具有双向调节作用，大豆含有丰富的优质蛋白质，其氨基酸构成的模式和比例与人体接近，在各种大豆制品中，豆浆、豆乳的蛋白质消化率高（约为95%），可被人体充分利用。而且，豆浆不含乳糖，不会像喝奶一样产生“乳糖不耐症”的问题；也几乎不含胆固醇和淀粉，适宜心脑血管疾病、糖尿病以及肥胖症患者饮用。

豆制品里含有被誉为“植物性雌激素”的大豆异黄酮。人体内的雌激素水平过高的确与女性患乳腺癌有关联，但豆浆里所含的植物性雌激素和人体自身分泌的雌性激素不同，它具有双向调节作用，人体自身雌激素分泌高时，它反而会与雌激素竞争受体结合，起到抑制雌激素分泌的作用。所以，喝豆浆不但不会使病情加重，还有抗癌的效果。而男性体内也存在雌激素受体，喝豆浆有助于调节荷尔蒙水平，有助于降低前列腺癌的发生风险。

此外，大豆及其制品富含蛋白质，对降低绝经期和绝经后女性乳腺癌、骨质疏松的发生风险有一定益处。

多种豆类混合制作的豆浆更有营养吗？使用黄豆作为单一原料的豆浆和多种豆类混合制作的豆浆各有优点，多种豆类混合加工的豆浆是否更有营养取决于所添加豆类的品种。常见豆类包括黄豆、绿豆、红豆、黑豆、豌豆等。对比发现，相同质量的黄豆、绿豆、红豆、黑豆、豌豆，黄豆碳水化合物含量最低而蛋白质含量最高，黑豆相较于黄豆富含有更多的钙、镁、锌、磷。

小贴士：
1. 根据《中国居民膳食指南（2016）》推荐，每天喝一份约360—380毫升豆浆，可包含20—25克大豆。
2. 一定要喝煮熟的鲜豆浆，没有煮熟的豆浆容易导致食物中毒。
3. 不要添加过多的糖。

遗失声明

本人不慎遗失诏安县税务登记证副本一本，税号：350624195308090038，现声明作废。
声明人：许智坤
2019年6月6日

遗失声明

诏安县兴源果蔬家庭农场不慎遗失个体工商户营业执照副本一本，注册号：350624600118545，现声明作废。
声明人：谢志忠
2019年6月6日

学习一刻



重民生



办实事

沈顺鹏 刻

西藏羊卓雍措湖

◆ 李兴华

是偶遇吗
还是一种注定
与你在朝圣的路上相遇
羊卓雍措湖
此刻
剪一束菩提的光阴
在蓝天、雪山、湖水的时空里
只想静静地和你心语呢喃
我不想惊艳你的时光
也无需打扰你的岁月
任白云飘散
任微风逐戏
以一颗心的清柔
走进你
只想在你的流年里
有我清浅的脚印
写下一段
与你的故事

家乡的端午节

◆ 沈益群

汨罗江自尽，统治者树立忠君爱国的标签，便把端午节赛龙舟和纪念屈原投江联系上了，历代延续下来。唐代诗人文秀有《端午》一诗为证：“节分端午自谁言，万古传闻为屈原。堪笑楚江空渺渺，不能洗得直臣冤。”

赛龙舟在闽南一带又唤“扒龙船”，小时候的端午节前后那几天，一放学，几个小伙伴便相约到东溪河畔，一边戏水，一边静候龙舟赛的开始。那时，东溪两岸，城关也好，农村也好，经常组织龙舟赛，只见四周人山人海，旌旗招展，众人各为自己的船队呐喊助威。呐喊声、锣鼓声、鞭炮声，声声震天响。一声炮响，两只龙舟如离弦之箭，快速冲出，只为终点夺标。每只龙舟十来年轻年后生，左右对称坐着，整齐奋力划着桨。船头一人，双手擂鼓，大声呐喊，是整个船队的指挥者；船尾也一人，一手握紧拳头，大声吆喝，在队员身后鞭策着，一手拿水瓢从激流中舀水向队员身上泼泼着。这架势，真带劲！这竟渡声中，分明是一种团结协作、奋发向上、激流勇进的精神体现！

如今，赛龙舟不仅在端午节进行，在平时的一些喜庆节日里，也有开展。多年来，它已发展成为一种重要的水上体育娱乐项目，甚至走出国门，成为国际赛事。

端午节另一重要习俗便是“食粽子”了，相传这也跟屈原投江有关。据说屈原投江后，当地老百姓怕江里鱼虾来吃他的身体，便包了一种食物投到江里喂鱼虾，这食物逐步演变成今天的粽子。在古代，又叫“角黍”，用粽叶把煮熟的糯米饭包扎起来，再用结实的草或丝线捆绑起来，形成几个角。做工精细的话，一个个小巧玲珑，从每个侧面看，都是一个正三角形，之后还可用水的绳子捆成一捆。粽子一般分碱粽(也叫白粽)和肉粽两种，碱粽须蘸白糖或甜酱来吃，而肉粽一解开粽叶，香味扑鼻而来，里面配料除了肉，还有香菇、莲子、板栗、蛋黄等，真是美味极了。现今，

每日一推

沈鸣阁的故事

沈鸣阁，字丹文，祖籍诏安县金星长田村，保定陆军学校第一期毕业，曾任河北省大名道尹、山西军师长、军长、太原绥靖公署参谋长、国民政府军事委员会军令部中将次长等职，时称抗日名将。1945年，沈鸣阁出席国共重庆谈判，专责陪同保卫中共周恩来总理，为国共重庆谈判顺利进行立有殊勋。至今乡里仍流传着他勇于打破陈规，为母争气的故事。

沈鸣阁著名的两朝将军乡人称为“侍卫爷”的沈瑞舟第六子，其母为沈瑞舟侧室陈氏。当年沈鸣阁在国民党军中任职，适逢其母陈太夫人仙逝，鸣阁悲恸不已，抛下军务，昼夜兼程，回籍奔丧。没想到在出殡的时候却遇到了麻烦，按

中国传统观念，妾室的地位和嫡妻的地位相差悬殊，妾室娶进门的时候不能从正门进，同样死后的棺槨也不能从正门出，鸣阁感念其母一生辛劳，含辛茹苦培育其成才，生前未能承欢膝下，恪尽孝道，死后还无法风光光地由正门出殡，鸣阁深感痛心，因此向族中长辈们极力陈词，不承想到，这些传统观念早已根深蒂固的族长们顽固不化，坚决不答应。鸣阁恳切陈词，哀求未果，一怒之下，整个人趴在棺槨之上怒声道：“现在我死了能不能从正门出殡！”最后，族中人无奈，只能让陈太夫人从正门出殡，自此，沈鸣阁故事就在乡间流传开来，诏安人无不夸其孝义。

(沈雄武)

七律·近端午随感

时临端午艾香盈，树上蝉歌不住鸣。
曲径无风炎日照，幽塘有水藕花呈。
诗边勿念喧嚣起，笔底何愁俗事倾。
弹指千年犹若梦，闲情墨语寄心声。

诗两首

◆ 沈若蝶

七绝·端午有感

端午传闻为屈原，汨罗江里水声喧。
风雨难消千古恨，龙舟鼓震几多冤。



五月廿四日 五·一 纪念屈原