



一年之中，有一轮明月在心空华丽绽放，它被记忆的底子与凝视的眸子无限放大，那是中国人集体的凝望，华夏血脉的流淌。这一轮明月，是中秋月。

又何止是中秋月。每个人心中都有一轮明月升起，无论阴晴圆缺的人生。

# 月光朗朗 人海茫茫

## 月亮走 我也走

□文猛

除了每年声势浩大的春运潮，让大家还能记住春节外，很多城里人并不在乎什么端午清明这些带着泥土味道的节日，哪怕是中秋这样很诗意很清香的节日。同着往年一样，我的中秋会依然在乡村。那年，从城市后山朋友家数完好几轮圆圆的中秋糍粑，回城时，夜已很深，四周却一片透明，惊诧地举目望去，并不见路灯或工地什么的，在这种怪异的背景和心境下，我抬头看见天空中那轮皓月时，忘情地叫了一声：“啊，月亮！”

这本是该让人笑话的，一个农村出来的“臭文人”突然怪模怪样地对月亮稀奇起来，这实在是生他养他的那片月光地的悲哀——我的惊诧确实是油然而生的，我想要是马上把所有城里人叫到这山中石梯上来，他们都会惊诧于这轮本不该惊诧的皓月的。

“月亮走，我也走，我给月亮提灯笼，一提到到天门口，打开天门看石榴……”

这是童年时最爱唱、最爱听的儿歌，就是现在哼上几句，心中也幸福得直颤。生活在钢筋水泥铸就的城市森林中，谁还能从那喇叭声、喧嚣声中腾出一种心境来注目那轮宁静的月亮？

于是，那片乡土、那轮乡土上清清的月就格外让人亲亲地思念啦！不只是思念祖母大蒲扇下那些响着吴刚伐树的欢声笑语嫦娥奔月的叹息声的神话，不只是思念月光下那些“大月亮、小月亮，哥哥起来学木匠”“月亮月亮光光，芝麻芝麻烧烧香”“月亮婆婆，烧个馍馍”的童谣，不只是思念月光下青青的玉米地中蹦出野兔的欢呼声，不只是思念月光下小石河畔的捣衣声声嬉笑声……

在我的心湖中，永远波动着一片月光，一掬起那汪辉芒就潸然泪下——

那是四十年前一个初冬之夜，我一觉醒来后，一阵低沉而有节奏的“咳——咳——”号子声从屋后山坡上传来，让我无法再入睡。推开窗一看，啊，多好的月光，把山坡勾勒得十分清晰。我突然看见月光坡上的父亲，他抡起大锄，挖着来年的玉米地。每一次锄头落下，便有力地喊一声“咳——”父亲身后已是一片挖出的土垄，在月光下整齐如一行行有力的诗句。

不一会儿，坡那边又出现一个人，那是母亲！他们没有在月光下传递一个爱的关注，也没有撑起铁锄抬头注目那轮清月，只是不停地挖啊、挖啊——白天，他们在生产队干活挣那可伶的工分，晚上在月光下承包着一大片地继续挣那养家糊口的工分，直至父亲去世在土地包产到户的前一年。

那个时候，父母最大的期望便是那工分，有了工分就有了口粮，有了口粮才有六个孩子的吃喝穿住。我想，对于父母来说，那轮中天之月，分明只是一个黄硕的大泥碗，盛满了一个丰衣足食的愿望。只是一盏黄南瓜镂雕的灯笼，照耀着孩子们伴着农历顺利长大……

(作者系重庆市万州区作家协会主席、中国作家协会会员)

## 一轮明月照心空

□李晓

那些年，我是一个城市夜游者。是我睡眠出了障碍，我的大脑敏感如雷达，夜里的任何风吹草动，都会投射到我大脑屏幕上，影响到我的睡眠。

于是睡眠不好的我，喜欢在夜里绕城行走。一座城市的街巷，已经熟悉成我掌上的地图。

一家离我家不远处的夜市小吃摊，是我常光顾的地方。主人是一对40岁左右的夫妻，他们笑盈盈地招呼顾客。顾客当中，有下夜班的人，下夜自习的学生，也有夜里觉得要吃上几口小吃才能入睡的人。小吃摊上，有热腾腾的饺子、土鸡炖粉条、鸡汤米线。

最让我眷恋的是小吃摊上的蹄花芸豆汤。那一碗雪白的蹄花汤，汤里漂浮着细碎葱花，炖得软软的猪蹄子，用筷子轻轻翻转，骨肉相连的雪白中夹着一层粉嫩的红，那是瘦肉部分。把软烂的猪蹄子夹入嘴里，卷动的舌头上来亲昵拥抱，还没等牙齿前来相助，从骨头滑落的肉早已顺着喉咙下了肚，再喝一口奶汁般的蹄花芸豆汤，舒服地漫向身体的四肢八方。

我成了这家小吃摊的常客，这与对夫妻也熟悉起来。通过攀谈，得知他们是从小乡下来的。他们的儿子，从乡下一所初中考入城里重点中学上高中。为了照顾儿子，男人从沿海打工的城市回来，与妻子在城里租房居住，开起了一家夜市小吃摊。

夫妻俩的小吃摊，卖的是良心食品。食材很新鲜，肉食从不外面进的冻货，买的都是当天市场上出售的鲜货，炖的鸡汤，还是用的山里土鸡。有天，我在小吃摊上喝鸡汤，男人还教我如何辨识土鸡。他说，土鸡的羽毛光亮，土鸡身上的肉摸起来紧实有弹性，土鸡的爪子锋利。

有天晚上，小吃摊上生意清淡，只有我一个人吃了一碗鸡汤米线。男人拿来自己泡的酒，他说：“今天有空，我陪你喝一杯。”他还叫来几样小菜，陪我边喝边聊。男人说，他对现在的生活满意了，儿子在学校成绩不错，还特别节约钱。我走时要去付账，男人摆摆手说：“这算个啥呀，算我请了，你快回家吧。”

夏天的一个晚上，明月高悬，我请一个邻居去小吃摊上小饮。只见摊位上一个小女孩在帮忙洗碗，小女孩走过来问：“叔叔，吃啥？”我点了一盘卤菜，点了啤酒，同邻居喝了起来。这个邻居平时总是爱抱怨生活对他的不公，不过对我不错，老远见了就过来打招呼。或许是为了摆脱这个邻居灰色情绪的浸染，我请他喝酒，让他看看这些市井里的引车卖浆之流，在辛辛苦苦讨一份生活的日子里，没有抱怨，没有戾气，没有不满。

趁男人过来跟我俩打招呼时，我问他，你不是只有一个儿子，怎么还有一个女儿啊？他坐下来，告诉了这个女儿的由来。原来是他老家村里一个亲戚家的孩子，那户亲戚家的男人患癌症去世了，妻子又是个智力残疾人，经过同意，他便把她收为干女儿到自家抚养，而今正在城里上初中，干女儿也乖巧，常到小吃摊上帮忙。

那天晚上，月隐西天，他们收摊打烊，我和邻居才回家。望着这对夫妇挑着担子在月光下消失在街巷尽头，我的这个邻居感叹了一声，哎呀，我怎么会是这样一个骂骂咧咧的人啊。城里的月光，突然把一个人灰暗的心照亮。

前年，小吃摊主人家的儿子，考上了福建一所重点大学。我闻讯前去祝贺，男人的家里，有一个躺在轮椅上的老太太，嘴里“啊啊啊”地喃喃着，胸前帕子上流满了口水。男人告诉我，那是他的母亲，脑梗以后成了这种状态，他把母亲接到了城里租的房子里照顾。

在灰尘滚滚的生活里，我们的眼睛往往也浑浊无神，磨炼得世俗而苛刻。在同一座城市里，还有这样平凡而谦卑，用自己的双手创造着生活、用自己的双肩扛起生活重担的人，他们头顶上有阳光，心里有月光。

后来，我的睡眠质量也好了许多。城里的月光，也漫过了我的心间。

(作者系万州区五桥街道干部)

## 能懂的话

### 中秋辞(组诗)

□廖凡

**糍粑**  
落地粘的不只是灰  
还有满地打滚的儿时嘴馋  
映照外婆慈爱无奈的眼神

**桂花**  
拒绝春的告白  
扛过夏的纠缠  
当所有情愫喂饱月亮  
你终没忍住喷香的嘴  
炸裂开来  
不拼颜值 拼神韵内涵

**秋风**  
除了温度、季节、水分  
刚刚好外  
还有你那毅然决绝  
走进冬天的英姿

**秋雨**  
不是风吹出来的  
云也无能为力  
走过春夏 月光留不住芳华  
尴尬的年龄 心一酸  
泪眼迷蒙了整个季节

**望月**  
一盘满饼拌汤圆  
挂瘦山水  
肥了相思

月光难老 游子揉碎乡愁  
流成一条河 向远方

(作者系重庆市大足区诗词学会常务副会长、中国文艺家协会会员)

### 母亲的中秋

□黎强

八月十五，一大早起床，母亲就变得絮絮叨叨的。念外婆的藕丸子，婆婆的红苕饼，念娘婆二家那些不在了的老辈子。

念得差不多时候了，母亲才搬出碓窝，春打糍粑。芝麻面黄豆面，很香很细，与嘴里的念词一样柔软香糯。

母亲还念着我听不懂的乡谚俚语，从里屋到堂屋，不见一点黑。末了，点三支香两支烛，放在朝向老家的那张八仙桌上。

夜色把月光从天井中坠下，与椅上母亲的白发一样白。而此时，母亲却安静了下来，一口两口，抿着父亲生前酿的米酒……

(作者系重庆市作家协会会员)

## 豆芽巷内糍粑香

□朱国文

小时候，我特别喜欢过中秋节。喜欢看大人们抡起硕大的木槌在碓窝里打糍粑，那上一一下的动作很潇洒，雪白的糍粑嚼在嘴里糯糯香甜。

上世纪六七十年代，每到中秋节这天，县城东西北四门沿街的屋檐下，到处都是用碓窝打糍粑的人。那年头，街上的住户都是门挨门，娃娃们吃饭时都是端着饭碗出来凑在一起吃，隔壁邻居有啥需要帮忙的，吱一声就有人去，关系处得很好，十分和睦。节日里打糍粑，哪家有碓窝都是拿出来邻居们共用，这一家的糍粑打完后，另一家又接着打，一天下来碓窝就没歇过气。糍粑打好后，便将热气腾腾的糍粑扯成一坨一坨地放在碗里，拌上熟豆面和白糖吃。当天过节吃不完的，就待糍粑冷后压成大小不等的圆饼，节后吃的时候再拿出来切成条块蒸熟或用油煎着吃。那个年代里，过节的气氛是相当的浓厚。

不知何时，中秋节打糍粑的场景悄然消失了。然而，在我所居住的北门豆芽巷里，有一户姓蒋的人家，同样悄无声息地在巷子里卖起了碓窝糍粑，让人很是欣慰。这位蒋老板正值中年，长得魁梧健壮，当他抡起打糍粑的大木槌时，手臂上的肌肉鼓得很高，就跟健美运动员一样，让人觉得他浑身上下有使不完的气力似的。他懂得人们的怀旧心理和喜欢传统手工制作的特点，便把一个很大的石碓窝固定在自家门市的屋檐下，过往的行人和前来买糍粑的顾客都能见到。以此证明他家卖的是货真价实人工打的糍粑。蒋老板自开业后，生意就很好。先是附近的人来买，后来把老城几条街的人都吸引了过来，时间一久，新城也有不少人人坐车前来购买。

去年中秋节，老婆提议去袁驿镇岳母家过。老婆还特别强调岳母岁数大了，去了要多耍一天，提前一天去。当天走之前，老婆到超市买了一大包礼物，回来后总觉得还差点什么。她思考一阵后，猛然想起了楼下蒋老板的碓窝糍粑，这不就是中秋节最拿得出手的礼物吗？当即她便下楼去了蒋老板的店里。可是，在我家左等不见回来，右等也不见回来。心中正纳闷，只见她两手空空进了家门，什么也没买回来。正要问她怎么回事，老婆却叹了口气说：“蒋老板店里等着买糍粑的人太多，很难买到，只有等明天再回袁驿了。”第二天清晨起床，老婆催促我早点出门去袁驿岳母家过节。我说那赶快去下面买点糍粑，不然晚了人多就又买不到了。她说自己昨晚半夜起来就去买好了，并将一包圆圆的糍粑指给我看。嘿——老婆昨晚背地里搞了这么大的一个动作，我却全然不知，也真是的！

几天前，远在四川攀枝花的女儿打电话说要回梁平老家过中秋节，她说想吃梁平张鸭子，还想吃碓窝糍粑。我想，女儿在电话里念叨的这些东西，不外乎是她远离家乡久了，渴望着吃点家乡的味道，以解乡愁罢了。

(作者系重庆市作家协会会员)



### 中秋云端诗会 诗人作家齐聚

9月26日，四十多位诗人、作家，齐聚解放碑云端之眼高空观景台，举行了一场美妙的中秋云端诗会。

本次诗会由南岸区文联指导，南岸区作家协会主办，渝商企服平台和云端之眼高空观景台联合承办。著名作家、重庆市作协原副主席王雨，著名作家、重庆晚报原副总编、重庆新闻媒体作协名誉主席许大立，著名画家武辉夏，南岸区作协文联主席、重庆市作协散文创委会副主任赵超，重庆新闻媒体作协秘书长陈泰湧，南岸区文联副主席、作协主席杨金帮，南岸区常务副主席、《南山风》杂志主编陈敬华，南岸区作协副主席吴丹，南岸区作协副主席程斌、南岸区作协副主席林克于、南岸区作协副主席曾绍伦，以及南岸区作协部分诗人、作家、资深媒体人、文化人参与了本次诗会。

整个诗会节目由20首诗词和1首歌曲构成，大部分诗歌由组委会从一百多首应征的原创诗作里精选而来，主题大都围绕云端赏月、中秋寄怀、星空下的思念等主题展开。

文/阳德鸿 摄影/刘波

## 苏东坡带货的饼子到底有啥“驻颜不老方” “药食同源”话生姜

□刘绍永

生姜是大家都非常熟悉的食物，可以说是家家厨房必备。生姜是姜科多年生草本植物姜的新鲜根茎，距今约有3000多年的种植历史，我国主要产区为四川、广东、山东等地，尤以四川出产者质量为佳，早在《吕氏春秋》中即记载云：“和之美者，有杨朴之姜”，杨朴就在今天的四川境内。

我国最早的字典之一的《说文解字》中解释说：“姜作疆，御湿之菜也”，即包含了两方面的含义，第一是指姜是一种可以吃的蔬菜；第二是指姜具有抵御湿邪侵袭人体，祛除身体内湿气的功效。

我国把姜当食物和药物的历史悠久，我国最早的药物学著作《神农本草经》记载云：“生姜，味辛，微温。主伤寒、头痛、闭塞、咳逆上气、止呕吐。”李时珍在《本草纲目》中云：“姜辛而不荤，去邪辟恶，生啖熟食，醋、酱、糟、盐、蜜煎调和，无不宜之。可蔬可和，可果可药，其利博矣。”时至今日，养生专家用它延年益寿，老百姓用它烹制三餐，中医用它降逆止呕，除湿消痞，止咳化痰，又被称为“呕家圣药”。所以，生姜是千百年来“药食同源”的最佳代表。

早在《论语》中即有“不撤姜食”的论述，民间也有“冬吃萝卜夏吃姜”“早吃三片姜，赛过喝参汤”“上床萝卜下床姜”等诸多谚语，都说明了合理地食用生姜能有效地祛除病邪，起到保健养生的功效。

根据姜的成熟程度，可以把姜分为子姜和老姜两种，北宋王安石说：“初生嫩者，其尖微紫，名紫姜，或作子姜，宿根谓之母姜也。”子姜因为肉质鲜嫩无筋，水分多，辣味较淡，可以用来腌制咸菜生食，是我国西南地区人们餐桌上常见的开胃小菜，也是日本料理中寿司和生鱼片的传统搭配佐料。子姜也可用于炒、爆等，如嫩姜炒牛肉丝、嫩姜爆鸭丝等。母姜俗称“老姜”，指霜降以后采收的姜的宿根，因肉质较老多筋，水分含量少，辣味较浓，多用于烹饪时作料，入药也须选择老姜，这样药效才能较好。

人们在烹饪菜肴时用生姜，主要的作用有三：第一是可以去腥膻，生姜“辛而不荤”，所以人们在做鱼做肉的时候，往往要放生姜以祛除食物的腥膻味；第二是可以增香开胃，生姜的辛辣味道和特殊芳香味道可以为菜肴带来特别的风味，使菜肴的味道更加丰满可口，促进人们的食欲；第三是可以祛寒解毒，特别是祛除食物的寒气，所以人们吃螃蟹时一定要配上生姜。不只是中国人吃生姜，西方国家也广泛使用生姜粉用来做蛋糕、姜饼、咖喱等，生姜精油也可以用于啤酒或软饮料等。

姜作为一种药物，根据炮制方法不同，又有生姜、干姜、炮姜炭、生姜皮、生姜汁等。生姜有不少药用价值，能够发汗解表、温中、止呕，用于治疗感冒、脾胃虚寒、呕吐等，适合于虚寒性体质者服用。

现代药理学研究证实，生姜可促进胃、十二指肠蠕动；可降低血中胆固醇含量，减缓动脉硬化，预防心脑血管疾病；生姜可以抗风湿，可缓解风湿性关节炎的肿痛症状和晨僵现象；生姜能够预防癌症；此外，生姜还具有抗衰老的作用，是极好的保健食品。

生姜作为一种食物的同时也是一种药物，《论语》及《神农本草经》中均提到生姜“不多食”。因此，要根据人体的具体情况食用生姜，生姜性味辛温，具有发散之性，所以阴虚火旺、内火偏盛的人最好不要多吃，有眼睛疾患、皮肤疥疮、痔疮、干燥综合征等属于热性疾病的患者不宜食姜。

北宋文学家、美食家苏东坡在其《东坡杂记》中记载了一钱糖净慈寺的制药僧“聪药王”，因每日服姜饼四十余载，年已八十有五，看着却如四十。东坡感慨不已，因觉得姜饼制作繁琐，于是又遍访民间，搜集到以生姜为主药的“驻颜不老方”，这首“驻颜不老方”也被记载于《苏沈良方》中：

一斤生姜半斤枣，二两白盐三两草，丁香沉香各半两，四两茴香一处捣。煎也好，泡也好，修合此药胜如宝，每日清晨饮一杯，一生容颜都不老。

(作者系重庆大学附属肿瘤医院中医肿瘤治疗中心主治医师)

