

## 武夷新语

## 健身与健脑

□张桂辉

健身与健脑,既有区别,又有联系。倘若打比方,身体和大脑,如一武一文,可相辅相成。

身体,是革命的本钱。战争年代,身体不好,一副病恹恹的模样,哪有精气神投身革命?和平时时期,疾病缠身,一个软绵绵的躯体,怎么做好本职工作?从这个角度讲,重视健身很有必要。正因此,时至今日,装饰考究的健身用房,种类繁多,健身器材,五花八门的健身活动,应有尽有,吸人眼球,令人跃跃欲试。

随着生活水平的提高,人们对健身比过去任何时候都更重视、更执着——要时间,有时间,长年累月,坚持不懈;要花钱,使花钱,出手大方,慷慨得很。与之相反,很多人健脑的热情、激情,以及时间、金钱的投入等,难与健身相提并论。相反,厚此薄彼者有之,顾此失彼者亦有之。

脑,由大脑、小脑和脑干三大部分组成,是人体最复杂、最重要的器官。大脑,

不仅支配人的一切生命活动,而且是一切思维活动的物质基础。大脑分为左右两个半球状部分。人的智力、学问和判断力等,均受这两个半球所左右和控制。健脑之重要,由此可见一斑。

近年来,国外悄然兴起一股“健美”大脑的热潮:在美国一些大学里,年轻人开始热衷于旨在提高大脑创造力的培训课;法国部分健身房还特别开设了“健脑课”,帮助学员恢复和增强大脑的功能;英国爱丁堡大学脑医学博士维克斯,经多年研究发明了一套简单易学的“健脑操”,可以使人通过反复训练养成良好的思维习惯,从而提高大脑的记忆力和创造力……

要想人生好,就得多健脑。在国内,不仅有“健脑操”,而且有“健脑丸”。此类“操”和“丸”,对健脑有多大功效,没有仪器监测,只能半信半疑。读书对于健脑,真乃大有裨益,则是确信无疑的。遗憾的是,迄今为止,从党政干部,到企业员工,

重视健脑的人,远不如重视健身的人多。

读书有助于健脑。善于读书,如同点燃火炬;积累知识,好比滋补大脑。21世纪是知识经济的世纪,谁掌握了丰富的知识,谁就积聚了提升自我的正能量,掌握了开启成功之门的金钥匙。诚然,关起门来读书,获取知识健脑,没有参加娱乐活动、社交活动那样舒心开怀、轻松愉快。殊不知,热爱读书,更新知识,大脑更加强健,技能更加高超,改写人生的概率才会高一些,奉献社会的力量就会大一点。

书,是人类传播知识的重要工具,是蕴含人类智慧的别样结晶。汉代刘向说:“书犹药也,善读之可以医愚。”愚,是相对智而言的。愚者,皮囊一具。不医,糟践人生。美国未来学家阿尔文·托夫勒在《力量转移》一书中写道:“暴力、财富和知识,其中知识最重要……”刘向与托夫勒,一位古人,一个洋人,表述不一,大意相似。医治愚笨也好,获取知识也罢,一条被实践证明了的最佳捷径是——乐于

读书,勤于读书,善于读书。

信息时代,伴随着社会的发展与科技的进步,知识客观上较之以往任何时候,都更为重要、更加可贵。说白点,知识就是财富。任何社会成员,要想拥有更大的能量,希望聚集更多的财富,一个必不可少的前提是——用丰富的专业知识、文化知识,武装头脑,充实大脑。实践证明,补脑健脑的最有效、最实惠之举,就是给大脑输送知识,让大脑吐故纳新。

重健身轻健脑,一年半载,不会出现什么大问题;久而久之,就可能“四肢发达,头脑简单”。这,实在是一大遗憾。读书健脑,有累积与后延两个效应。好书读多了,可以在潜移默化中给大脑“润物无声”的滋养。古人云,学而时习之。读书学习,最为方便,成本低廉。人们倘能在重视健身的同时,多读一些新书、好书,多看一点奇文、美文,对健脑大有裨益。日积月累、久久为功,即便够不上大脑发达,也会丰富知识、点亮人生!

## 百姓记事

## 满筐新茶



肖爱兰

每年谷雨前,我会回娘家一趟,采茶、炒茶。我家的老茶园在叫老鹰寨的后山上。因为无暇打理,茶园已经半荒了。但又舍不得让茶园完全荒废了,于是每隔三四年就砍掉园中的一些杂树。由于基本没有人工干扰,茶树根系自由不拘地生长,在乱草中自己努力汲取养分,等于天生天养,现在茶叶品质非常好。老茶园在石寨下方的缓坡上,这面缓坡半土半石,茶树长得清瘦,茶叶却不凡响。老叶子呈墨绿墨绿的,像打了蜡抛了光一样,在阳光下油光发亮。茶园上方是灌木林和松林,林子里的野花一茬接一茬地开,松香灌满山谷,所以我家的茶叶除茶味醇厚之外,还另有一种奇特的清远的芳香。

清朝的蔡见先有首采茶诗:“前村残月尚朦胧,路人茶田第几重。叶露香黏纤指腻,花风凉袭小鬟松。”这是个内行人。村里人采茶,都是大清早在太阳露脸之前赶到茶山采茶(阳光强烈时采茶,茶叶在篓里很容易发热变红,茶香、茶色都受影响)。我很喜欢在浓雾中采茶,茶叶尖上凝着露珠,双手轻轻一捏一提,能够听到清脆的响声,露珠也纷纷滚落。家人一边采茶一边闲地聊着天,她们在浓雾里晃动的身影影绰绰,渐次醒来的各种小鸟,在林间折腾出扑簌簌的动静。茶树间夹杂着一些藤状植物的花,黄的或红的,还有鼓胀胀的野百合的花苞,仿佛向它们吹口气,它们就会缓缓地打开花瓣,在喧嚣的尘世打滚拼搏,一身尘埃,此时仿佛得到了洗涤,心在浓雾中微润微润的,在满是松香的风中,像百褶裙一样舒展飘逸。待阳光在东南升起来,露珠熠熠的流光闪烁,茶香和花草香也变得渐渐浓郁。我的味蕾固执地保留着童年的记忆,偏好喝绿茶,但实际上,我更爱采茶、炒茶的这个过程。

“轻轻微颺落花风,茶灶安排兽炭红”。采来的茶叶要当天炒制,先将茶叶倒在竹筐上摊凉,并仔细将一些凋萎、虫蛀的挑出来,掐去过长的茶梗,待吃过晚饭,嫂嫂把茶青倒进锅里,裸着双手翻炒。青叶下锅时,投量要适中,太多就翻炒不透。炒到叶质柔软,叶色暗绿,就要抓到竹筐里搓揉一番,直到叶片皱缩成条。搓揉这一道程序,是个力气活,由哥哥上场,他蹲在地下,把竹筐里热乎乎的茶叶拢捏成团,用力地揉啊揉,一直搓揉到茶汁流出,有粘手感时,再倒入铁锅里翻炒。炒至茶叶收紧收细,成条索状,发出茶香。约三四成干时,就要抽出灶里的柴火,只留火炭,让茶叶在铁锅里慢慢烘焙。至七八成干,这时茶叶有刺手感,茶梗能折断,茶叶便做好了。这是闽中尤溪农村炒青的传统制法。茶叶纯手工炒制,是个细致活,心急不来。五指并拢,从掌根到指尖,微微弯成浅勺状。带着茶叶在锅里划一个圆弧,顺势舀起抖开,散出水汽。竹筐上铺一层海纸,刚焙好出锅的茶叶倒在海纸上,摊凉后就可以收起来了。

老例儿,拿出玻璃杯试新茶——开水冲下,茶叶像受惊一样先往水面冲,过一会儿,旋转着往下沉,渐渐舒展,还原成晒在茶树上的原样。杯中散发的绿意,宛如流动的翡翠。水色清澈,香气芬芳。好茶!一如既往!小时候,母亲晨起的第一件事就是生起灶火,烧水。水烧滚了,茶壶杯盖也洗好了,抓一把茶叶放进陶壶壶里,初入滚水,茶香“呼”一下从壶口冲出,香香地溢开。早饭后,母亲将茶壶里的茶水徐徐倒进竹茶筒,递给要下地的父亲。我背上书包,就着壶嘴啜两口茶水便往学校飞奔。母亲做完家务便在八仙桌旁坐下,从茶壶里倒出碧青的茶水一口一口地啜。姑娘们来串门,母亲便端上几碟配茶菜,所谓配茶菜,不过是撕成细丝的腌姜和酸菜头,或酱色的五香笋干、豆干。乡人呷茶,没有太多讲究。到了夏夜,全家于明月院中纳凉,石桌上放一盆盐水煮毛豆或嫩玉米,还有一壶助消化的清茶。吃几个豆荚,就一口茶。直到现在我保持着这种习惯,每年五六月毛豆上市时,吃盐煮毛豆,必得泡一大杯绿茶,吃几个豆荚,就一口茶。

## 乡村情怀

## 稻埕的孩子

□李集彬



把蝈蝈的叫声淹没了。然而他们的脚步一停下,蝈蝈儿的叫声就又浮起来了。

稻谷终于晒干,收进谷仓,稻埕一时显得宽大无比,孩子们的笑声更加欢畅了。

秋风起了,稻埕上有些微冷,在稻埕上奔跑了一个夏天的孩子们飘忽不定的身影消失了,笑声却从草垛里飘出来:他们把草堆中间掏空,筑成一间一间的草房子,风吹不进去,里面温暖如春。孩子们在草房子里玩捉迷藏游戏,玩累了就在草房子里睡着了,就这样又玩了一个冬季,直到第二年春天小麦开花。

那时候,在草房子里面蛰伏了一个冬季的孩子们,就离开草房子到田野里去了。

## 诗路花语

## 种花说

(外三首)

□唐荣河

那年朋友种花,花未开  
心也就没开了

他说种植一年有半,才见一枝叶  
几片心情。种下日夜颠倒  
种下半生,种下人生真义  
一枝一叶,一点一滴

不管你承不承认  
那年种下的生活,总会错过一个落日  
包括一些人情世故

## 见过花开

有时心里是这样想的  
渴望怡然自乐的桃源生活  
一日三餐,四季泥土芬芳  
刻入的,不仅仅是现实与梦  
比如身临乡野  
却又望向远方  
那时,我们想必又会淡淡说道  
见过花开就好,何必在意  
花落谁家

有时仿佛见到苦苦探寻的人参  
不见其花,只见其形  
若存个上百年,仍不掉皮  
不变形——生命若能这样  
也就有它的价值

生活若能如此,又何必  
有波澜

## 只因生活如此

能否把你比作一生挚爱  
像听过欢呼、惊叫、叹息的声音

从谈论一群觅食的蚂蚁开始  
绘画命运里起伏的成长与法则  
从一缕阳光踩出花香的路  
书写未曾离去的虫鸣,用一生篱笆  
只对山谷的菜园钟爱有加  
可苔藓的颜色,合乎大地的审美  
像一只蝴蝶只绕过一个春天

我们谈论花草仍像从前那样绕屋  
在春光路过时,所有妖娆的生命  
都以吸食氧气为生  
只因生活如此

可母亲却说:中午施肥的作物  
无法存活

## 从花季到花甲

也不知道这是哪年的衣服  
破了几个洞,经过挑线、拆线、缝补重生

也不知道这是哪年的化肥袋子  
母亲手持烧红的镰刀,切块与车缝再生

也不知道人生最动情、最悠长的  
生命旋律,是母亲脚踏缝纫机的节奏  
把命运从穿针、引线、倒线  
再到脚踏踏板,上下  
左右翻转花样行走  
恰似不曾放松、无视、木讷的命运  
缝绉昨日的酸甜苦辣  
今日的掌中纹路

从花季到花甲拾起的人生工序  
车缝过往,坐看天地  
有紧有慢



今让游人闻风而至,与物同游,尽情嬉戏。他们三五成群,分布在一处处的海蚀崖前,看波浪自泛晶莹飞雪,听响声隐含山海秉性,就连散落着的各类小礁石,因其形肖状物,生动妙曼,也使他们啧啧称奇。

在下尾岛,最佳妙的景致当数嵌入高崖下的海蚀洞无疑。据说,这一带岩体

属层积的沙砾岩,很容易被海浪侵蚀,冲刷崩塌,形成洞穴,其中最大的一个海蚀洞竟可容纳数百人。随之,凭着兴致,继续前行,七拐八拐,来到一个看去偌大的蚀洞前面。进得洞内,抬头看去,只见一线天光映亮了无数因海浪摩擦而成的内壁纹路,如一幅幅抽象派的铅笔画。看着,看着,耳边恍然有波涛拍洞的余响,

让人胸腔装满远古的心跳……

不知过了多久,回到洞外,在纷至沓来的人群中,我的脑海里不由得转动着一个感想:当旅游已成为当今人们精神生活的一种追求,许多人都会毫不犹豫地选择去海岸深入探寻,体验一把读懂大海的心情。是的,那是旷达、超然又洒脱的大海,它能让你帆百舸竞相争渡,也能使最原始、最僻静的海角,跌宕出连海风也会发出尖叫的神奇。

漫游中,友人向我讲了这样一件事:当地人在修建脚下这条通往下尾岛的路时,所有材料都不用车子载重上山,而一律靠肩挑背驮,就是怕车轮压坏了两旁植被和天然风景。如今,我看到弯弯的青石板路,两旁缝隙间已钻满了野草,路石铺排有致,石阶磨得光亮。走在这条路上,恍然如见渔民们曾顶着烈日,洒着汗水,从远处一步一步抬来用料,夯基层,削边坡,灌砂浆,嵌石块……有趣的是,正当我们从海滩返回时,发现一只苍鹭悠闲地在路上散步,它看我们走来,竟自觉退至路旁,发出的叫声让周围更加静谧。而我看到这只鸟,想到修路的故事,分明感觉有一阵风,淡淡的,轻轻地,透着一丝暖意,拂过脸颊,浸进心里,令人沉醉。大自然实在太过神奇,不经意间,连这里的人和鸟,也能予人一种格外的感动。

回头再看一眼还在形态迥异的礁石边逗留的游人,他们卷起裤管,光着脚丫,在沙滩上拾贝壳、捉螃蟹……乐不自禁,又怡然自得,心中不觉定格了一幅彩绘般的海岬游乐图。人们对山海的热爱,可能源自远古以来就流淌在血液中的一种情愫,这种情愫,或许就是天生的,到如今,已成了滋润我们精神的一种养分。

## 岛上漫想

□朱谷忠

