



2024年3月24日 星期日  
新闻热线:38166899  
眉山网: http://www.mshw.net



(第35期)

主编 吴晓彬 编辑 张媛媛  
美编 李燕 校对 肖倩

# 苏东坡与鸡头米

□江苏苏州 刘放

我有一篇写鸡头米的小文，文中带及苏东坡独爱食之。迅疾收到蜀地朋友指示，说，可否专门写一篇完整的东坡爱鸡头米，是如何爱上的，又是如何吃的。

君住长江头，我住长江尾，我仿佛看到长江远上白云间的巫山之西，有一只硕大的鸡头米自盆地探头东望，鲜红的鸡冠抖动若红绸缎，环顾盼盼传神。这个感觉非常奇妙。心里说，不好好写一写，可是真的愧对千里之外的信任。

我在一篇文章中读到过苏东坡爱吃鸡头米。网上搜索，各种记载倒是纷至沓来，均信誓旦旦地肯定，大文豪苏东坡非常爱鸡头米。并且说他对养生很有研究，一生到老均口不离鸡头米，所以到老年仍保持着健康的体魄、思维敏捷、文思泉涌。并且他独创的鸡头米吃法也很奇特：“时不时取刚煮熟的芡实一粒，放入口中，缓缓含嚼，直至津液满口，再鼓漱几遍，徐徐咽下。他每天用此法吃芡实10-30粒，日复一日，年复一年，坚持不懈。”

芡实是鸡头米的“学名”，这没有问题，爱芡实就是爱鸡头米。但这些文章的文风不好之处在于，都没有注明引自何处。如某中医药大学网站上有一个栏目，叫做“中药传说故事”，一篇说芡实好处妙处的文章，标题居然用了《苏轼的养生宝物——芡实》，说苏东坡到了老年仍“身体体壮”“面色红润”，原因就是有一“宝物”。都到“宝物”级别了，却不说说宝物的来源，不说说“宝物”何处，不直接引用一下原文，是懒，同时还是不聪明。

后来查到，系语出《东坡杂记》。原文这

样说：“人之食芡也，必枚啮而细嚼之，未有多嚼而亟咽者也。舌颊唇齿，终日嚼嚼，而芡无味，腴而不腻，足以致上池之水。故食芡者，能使华液流通，转相挹注”，这就可信了。

他还似乎犹未尽，还要用诗句的形式描述一番——“东坡巧食芡，细嚼华液咽。固涩肾经首，补脾止泻。强志耳目聪，轻身与延年。”

能查到的资料暂时就是这些。足以证明诸多科普或推销药食同源者的确言之不虚。我原本就对苏东坡常年坚持食用鸡头米坚信不疑，如今倒是有了点疑问，即这“常年”自何时始？又至何时终？

苏东坡幼年少年生长在眉山，诸多研究者似乎也从未言及东坡幼时有吃芡实的习惯。其实，芡实这种农作物在我国不分南北都有种植，四川也是产地之一。主要产地为湖南、江苏、江西、湖北、安徽、广东等地。因其茎上花似鸡冠，苞形类鸡，故有“鸡头”之称。“鸡头米”也是鸡非鸡、头非头、米非米。但此物分布极广，由北往南几乎遍布我国南北各省。于是干脆，区分就以南北来论之，即南芡和北芡。南芡盛产于太湖地区，人工种植为主，成龄植株除叶背面有刺外，叶柄、果梗和果实外面都无刺(或少刺)。芡米圆整，不光滑，玉白色，糯性，品质佳，适应性不及北芡，也就是不便存放。北芡密集于洪泽湖地区，为野生或半野生状态为主。全株密被刚刺，果实小，芡米圆，不整齐，色白，光滑，品质差，适应性强。

那么，哪里的芡实才是最好的？答案是

江西省上饶市余干县，这里是名副其实的“中国芡实之乡”，为国内芡实种植面积最大、加工科技含量最高的县，种植历史从文字记载来看已有1200多年，实际开始芡实种植的历史当可上溯到更早的年代，惜乎已无文字可考。余干芡实以色白、粒大、味美、清香、营养丰富而驰名中外，远销海外，药用价值更是众所周知，成为健脾益肾的药材食材。中医认为，芡实性味甘、涩、平，入脾、肾、心经，有补脾止泻、固肾涩精之功。《神农本草经》将芡实列为补中上品，认为它能“益精气，令耳目聪明”。《本草纲目》云：“芡实固精气，明耳目”，是一味平补良方。补肾效果强于山药，祛湿效果优于红小豆，镇静效果胜于莲子。

我不会去想象着虚构一些苏东坡如何爱上芡实的生动故事。我只是将原文多读了几遍，就明白了他食芡实讲究的是细嚼慢咽。物以稀为贵，既然不可多得，那便需要珍爱。尤其读到“足以致上池之水”，又“能使华液流通”，且“转相挹注”，舒一口气，笑了。这都是关键词啊！所谓“上池之水”，我理解为自己的口中津液，出于对天地恩赐之物的钟爱，口舌间内分泌出感恩津液，这过程本身有利于促进身体机能，再加上“华液”彼此的互相“挹注”，一如读书过程中的举一反三、融会贯通，终得天地之精华。不会读书的书呆子，就读成了两脚书橱，“积食”于腹，消化不开，反成赘赘。而苏东坡才情高，首先在于会读书，会汲取前人精华化为己有。长寿皇帝乾隆的养生心得便有“常叩

齿”“常咽津”，是否从苏东坡处获得不去探究了，理解为激活自身机能的重要性即可。至于商家为了极言芡实的功效，说苏东坡到老也食芡实，当属无稽之谈。东坡一生足迹遍布杭州、苏州、密州、徐州、湖州、黄州、常州、登州、颍州、扬州、定州、惠州，都能够获得芡实的迎送，唯独儋州例外。须知，不但宋代琼海无芡实产出，之后千年及至当代的第一例种植成功，也要等到2017年的一山东牛姓种植专业户于文昌冯坡镇宣告。此公狠角色，他先在苏州学习试种了5年整，后引进苏州苗种过琼州海峡到文昌，终获成功。产品也主要返销苏州。而东坡在儋州的3年多时间，那时又无快递，他如何有芡实可食？海南鱼多，以鱼目混珠不足取，同样，鱼目混芡实也颇为不妙。至此也心生憾意，如果也有芡实相伴，坡翁或许多活几年也未可知吧。

于是感叹他一生颠沛流离依然快意人生，依然高歌“物各有主，苟非吾之所有，虽一毫而莫取。惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之无禁，用之不竭”。莫非，久久痴情迎照他的那轮明月也成了他眼底心中的一粒芡实？恍惚间，我也差点吟吟其名为“千里共芡实”了。联想“民以食为天”，将东坡先生的爱物捧上天，只能算是读书人最常见的夸张法。

(刘放，苏州市新四军暨华中抗日根据地历史研究会副秘书长，媒体人，已出版各类图书二十余种)

## 眉山人语

# 亦母亦妻王闰之(十)

□四川眉山 梭子 沁寒

## 第三章 密州·老夫聊发少年狂

2

一天，王弗的弟弟王城突然到了密州，闰之不敢相信自己的眼睛。当王城喊出一声二七，闰之的眼泪就流下来了。

苏迈开心地喊了两声舅舅，上前恭恭敬敬地行礼。王城惊喜地看着苏迈，迈儿长这么高、这么大了，长大成人了，越长越像你母亲了。又转头问闰之，二七，你看迈儿不是像姐姐？

我觉得迈儿更像你哦，真是应了那句老话，外甥体母舅。几个人说着话，竟忘了门外站着的马车夫。车夫走进来问王城，先生，我把车上的货物搬下来了。

闰之、苏迈跟着出门，看见一堆物品，高兴极了。苏迨、苏过站在一旁，看着母亲和大哥与客人说话，有些不明白。闰之忙把迨儿、过儿叫到王城面前相认。两个儿子只是礼节般地喊声舅舅，很默契地退到一边，仿佛这个舅舅是大舅的。

院子里突然有了生气。苏轼的老母任看采莲，拄着拐杖慢慢走出来，倚在门框边看着王城。王城立即过来给老人行礼问好。老人用眉山话道谢后，提醒闰之煎茶。

王城就跟在闰之身边答问。闰之说，你也不先写封信，突然就来了。我写了信呢，可能你们还没收到。我听家里人说了你们在密州的情况，就想着回成都时绕道来看望你们。

迈儿满16岁了，快订婚了吧？闰之激动得语无伦次，问叔父婶娘可好？我父母可好？家里都好吧？有哪些变故？老家从没闹过蝗灾，也不会干旱。密州比不得老家，老天不待见啊。

苏轼听说王城来了，急忙回家见了一面，又匆匆走了。王城看着忙碌的姐夫，黑瘦得让人心痛。王城在密州待了几天就要回成都了。苏轼为王城饯行，用的全是王城带来的食物和好酒。

苏迈不停地给父亲和舅舅敬酒。苏轼也发现迈儿长得很像王城。

触景生情，想起王弗。送别王城后，苏轼的情绪在文字里起伏。一首《临江仙·送王城》再次让闰之泪流满面。

忘却成都来十载，因君未免思量。凭将清泪洒江阳。故山知好在，孤客自悲凉。坐上别愁君未见，归来欲断无肠。殷勤且更尽离觞。此身如传舍，何处是吾乡。

欲断无肠，是一种怎样的痛？闰之在夫君的诗词里，找到了准确的表达，却无法止痛。

苏轼不仅痛，更多的是伤感和无望。故山知好在，孤客自悲凉。何处是吾乡？他甚至想，如果当初听了老丈人王方的话，把闰之和苏迈留在眉山老家，自己就有了归去的家园。

转眼是第二年的春节。第一次过得如此冷清和节俭。没有富足的食品，就做不出热气腾腾的年味。

苏轼不能叹气，但他在梦里流泪了。他梦见了前妻王弗。他流着泪给闰之讲梦，竟

至泣不成声。闰之惊得不敢说话。苏轼披衣起身去书房，闰之连忙点亮油灯送去，再悄悄退回卧室。她心里五味杂陈，凉意满身。突然就明白了母亲那句话的深意，你比不得堂姐。

天亮了，夫君依然坐在书房，书桌上是一张浸满泪水的痕迹。

十年生死两茫茫，不思量，自难忘。千里孤坟，无处话凄凉。纵使相逢应不识，尘满面，鬓如霜。

夜来幽梦忽还乡，小轩窗，正梳妆。相顾无言，惟有泪千行。料得年年肠断处，明月夜，短松冈。

这就是被后人誉为千古悼亡词的《江城子·乙卯正月二十日夜记梦》。

3

苏轼准备带军士进山剿匪，震惊了密州。一介文人，还能骑马带兵，挽弓射箭？

苏轼26岁那年，步入仕途的第一站是陕西凤翔，在今天的宝鸡市。

知府宋选是个宽厚的长者。他对苏轼这个青年才俊，关爱有加到了惯适的地步。接替宋知府的是陈希亮，字公弼，眉山青神人，与王弗的父亲王方、苏轼的母亲程夫人都有关联。按辈分来，苏轼、王弗是陈希亮的孙辈。

他看不惯苏轼年少轻狂、自以为是、自由散漫的样子，决定严加管束。苏轼因此与上司陈希亮有了隔阂，却与陈希亮的四儿子陈糙，字季常，一见如故。他俩年纪相仿，兴趣相投。一起读书兵、论军事。

陈季常亲自教苏轼骑射，成绩优异。苏轼也写诗赞扬兄长文武双全。

第二年秋天，西夏犯边，西北大战在即。凤翔是靠近边境的粮草集散地，局势一度紧张。苏轼已经做好了投笔从戎上前线的准备。

此刻，苏轼亲自带兵进山剿匪，是不容置疑的。剿匪途中，也顺便打猎。一旦有撞上枪口的野猪、山羊、兔子、山鸡，就可以改善一下伙食，打打牙祭。这是苦中作乐的片刻幸福时光。

吃肉总让人愉快，而且有瘾。苏轼决定专门带人进山打猎。引得全城百姓出来看稀奇。

打猎归来，一首《江城子·密州出猎》一挥而就。朝云抚琴，苏轼豪迈朗诵，声音压过琴声。朝云起身，击掌相伴，用脚踏地打拍子，随先生高声朗诵。西北望，射天狼。

朝云唱罢，意犹未尽。她说，何不让军中壮士齐齐击掌，顿足歌之。我可吹笛击鼓为节，定豪气冲天，更为壮观。

苏轼称赞，好主意好主意。他兴奋地拉着朝云问，老夫聊发少年狂，此词可有柳七郎之风？朝云说，先生自是一家，其豪放不可比矣。苏轼赞叹，知我者，朝云矣。

(梭子，本名张蓉，眉山人。四川省作家协会会员，有作品在《人民文学》《四川文学》等发表，出版专著《与尔并肩》等5部。沁寒，本名魏鑫，眉山人，有作品在《散文百家》《文学报》等发表)



苏母伴读图

竹编苏母教子。邵永义摄

## 苏学苏韵

# 竹文化与东坡文化的融合实践

□眉山 杨均

竹是东方文化物态化的经典，在漫长的历史演变和文化发展中，竹以它的坚韧、高直、中空、有节，成为东方君子文化的代表。青神作为中国竹编之乡，竹文化源远流长，竹产业享誉世界，在东坡文化的加持和融合发展中，竹文化和东坡文化水乳交融，形神一体，为文旅融合、文旅融合，进行了有益实践。

## 青神竹文化资源与发展传承

中国是竹的故乡。

青青翠竹，如绿色的飘带环绕地球，聚合成丛，散生为林，历经冰川地震，洪涝旱裂，依然高直、坚韧、中空、有节，为江河护岸，给茅屋挡风，替驿道遮阴，国人誉为四君子之一，物器之外，化育人文。

三千年蚕丛建蜀，农桑立国，竹木为庐。燃爆竹以驱邪，编竹席织蚕簇，生息吐丝，化干戈为玉帛，开天府之基业。

目前世界上的竹子共有50多属1200多种，我国就有25属250多种。竹，是大自然对人类的馈赠，它伴随着人类前进的脚步，从远古走到今天，从生产到生活，从蛮荒到文明，见证着社会的发展和文明进步，更成为中国古代文化中的君子风范和物化人格。

## 东坡与竹的精神融合

历代写竹、颂竹的诗词文赋汗牛充栋，佳作闪烁。我国两千多年前的文学作品《诗经·卫风》中，就有对竹的歌颂。

东坡先生爱竹喜竹也写竹，在人生的坎坷与磨难中，他都以竹的品格傲然面对。东坡视竹为生活之友，与竹结缘，与竹为伴：“可使食无肉，不可居无竹。无肉令人瘦，无竹令人俗。”在艺术创作中，他赋予竹生命之华彩，红竹图傲霜挺立，一扫千年墨竹之单一重复，还原了竹的生命本质。

东坡先生坚韧不拔的民本思想，高直昂扬的政治品质，虚心包容的人格魅力，劲节凌云的家国情怀，和他笔下的竹融为一体，水乳交融，形神一体，成为传统文化的重要组成部分。岷蒙之滨，化育东坡。苏轼的童年生于翠竹庭院，沃野林盘，他竹笔书天下兴衰，诗词颂人间翠竹。春风中吟竹外桃花美景，秋雨中竹杖藜笠前行，与竹结缘，与竹为伴。人生颠沛中视竹为生存之需：“长江绕廓如鱼美，好竹连山觉笋香。”

东坡懂竹，他用一支竹管毛笔，在竹制的宣纸上为竹赋魂：“食者竹笋，疵者竹瓦，裁者竹筏，炊者竹薪，衣者竹皮，书者竹纸，履者竹鞋，真可谓不可一日无此君也。”竹以奉献一身而得永生，这是东坡眼中的君子，也是东坡一生坦荡、坚韧、劲节人格形态和忠诚、勤政、廉洁、创新的德政思想之物化。

东坡一生为竹写诗词216首，开创了中国

画红竹题材之先河，并以高直、坚韧的人生和中空、谦和的心态，与竹融为一体，得以永生。

## 东坡文化与竹文化的融合升华

竹之文化，化育天下，东方是故乡。东坡文化，千年光芒，翠竹传精神。

从工具型的生产生活用具，到工艺型的字画，东坡文化的元素一直是青神平面竹编的主题。在云华竹旅公司首创的名家字画作品中，东坡先生的诗、书、画，成为青神竹编后来居上，助推青神成功列入“中国竹编艺术之乡”，晋升国家级非物质文化遗产的代表作品。2023年，为传承三苏家风文化，青神竹管委指导竹编企业，开发出了“苏母教子”“苏母持家”系列彩色竹编作品，使苏母这一艺术形象，得到了更广泛的传播。

青神从事竹编的人数是15000人，2023年竹产业产值80亿元，接待旅游人数100万人次，竹农人均增收2500元。

竹与东坡，是文化和生态、文化和研学、文化和旅游的融合。它缘起千百年前，岷江西岸程家嘴竹林院子中少年东坡的梦想，情定千百年前，思蒙河畔瑞草桥头，少年东坡与王弗扶栏相依相偎的浪漫，是翠竹伴英雄，一蓑烟雨任平生、竹杖芒鞋轻胜马的坦荡人生。

(杨均，供职于青神县竹编产业园区管委会)