

有一种遇见让人流连忘返

文/段代洪

我所在的城市，被葱郁的森林掩映，被五光十色的湖泊围绕，古老的密西西比河从旁静静流过。置于其间的每一幢房子、每一个行人及每一位像我一样的奔跑者，都被层层叠叠的参天古木环抱，像是跌入一个丛林秘境。但我却爱上了这座城市，爱上了独自在婆娑树影之间的奔跑。

不知不觉，在这座城市坚持晨跑已经好几年了。跑步的妙，以及不懈奔跑带来的人生变化，相信每一个热衷于此的跑者都体悟良多。

一直以为，晨跑是最诗意的。温柔的风语、清新的草香、透过叶隙的流光、灵动的鸟鸣、蹦蹦跳跳的小松鼠，恍若跑入绮丽的梦境。流过鼻翼的汗水、活力满满的急促呼吸、惊醒清晨的节奏蹙音、迎面而来的跑友的微笑，你会觉得，这个世界如此美好和善意。

沿途不断变换的景致和接踵而来的惊喜，让奔跑也成了一种探秘。在这个居住着美国、法国、西班牙、德国、印度、墨西哥、索马里及原著印第安人的城市，你几乎见不到一幢一模一样的房子。每一幢房子都极具浪漫情怀和丰富的想象力。奔跑时，便有了一步一景深、一米一世界的恍惚。向着晨光跑去，身后的景致，像电影特写，一帧一帧的退。但那些倏忽而过的场景，绝对是一种意料不及的馈赠，惊鸿一瞥的跑过，却不曾像影子一样略过，而是深深的留在了心底，让我对世界平添了更多的新奇与热爱。

跑过一段树影下的花香小径，突然被惊艳到。不知是哪一位有心人，在小径一侧的花草丛间立起一长排心型的木质路牌。每一个“♥”，都是精制。每一个心型路牌上都手写着英文单词。连缀起来，是一句谚语。“Don't be afraid of

mountains on horseback and beaches on boats”(骑马莫怕山，行船不惧滩)。每次跑过，都觉得有一个智者在我隐秘低语。

遇见一幢外墙用暗灰色石块镶嵌的古堡似的房子，其古罗马风格透露出一丝神秘。更令我讶异的是建筑周遭匠心独运、错落有致的排列着多座微型城堡。冷硬的岩石、皴裂的老树皮、惨白的动物骨骼、锈迹斑斑的铁柱和钢索、奇异的藤蔓和蕨类植物，组合成尖顶的城堡和幽深的洞窟。洞口流水潺潺、雾气缭绕、光影迷离。我的脑子蓦然跳出“哈利波特”、“魔戒”、“霍比特人”等字眼来。一不小心我闯进了一个魔幻世界。仿佛有一种无形的力量吸引我放缓脚步，但内心也似有另一种声音催促我快速跑过，真的有些担忧那扇紧闭着的尖突的黑门突然破开，蹿出一群神奇动物来。

在一个街口拐角的红房子前，屋主在庭院道路旁树起一个自由女神像。缩小版的自由女神，不足原像的十分之一高，非铜制，而是用一根千年古木雕塑而成。自由女神的脖颈上，环绕着一件纯白色的镂空花围巾，围法很讲究，围巾的流苏四面铺开，让自由女神多了一份优雅和慈祥。我猜想，一定是那红房子的女主人装饰上去的。虽然多次跑过红房子，我一次也没见到女主人的模样。但我想，那一定也是一个自由、热烈的灵魂吧。

每天早上令我驻足片刻的，还有一个蓝色的书屋。书屋小小，是木质的，有一个可爱的尖顶和两扇木格玻璃窗。书屋就立在一栋法式建筑拾阶而上的石梯旁。透过明亮的小窗，可以看到里面整齐的摆放着数十本书籍。书是免费取阅的。读完一本，放回小书屋，再取走一本。书会有不

定期的更新。那个阳光很好的早晨，我怀着欣喜打开书窗，竟发现了我正在读的一本书：《你当像鸟飞往你的山》。是美国作家塔拉·维斯特弗(Tara Westover)的自传体小说，不过小书屋的这本，是英文版的。《Educated: A Memoir》。这让正在苦习英文的我如获至宝。

特想分享给你的，还有我的另一个遇见。在一处山岭上，有一栋地中海风格的房子，别致的铁艺

跑，一边仰望，浮光掠影，匆匆而过，但我还是看见了那个男人。那个有些像谜一样的中年男人，悠然坐在自己搭建的遥望台上。风拂过，叶飘扬，男人手里端着一杯咖啡，偶尔也会捧着一本厚重的古籍。更让我心里啧啧称奇的是，男人有着一头夸张的蓬松卷发。在卷发的中间，插着一根长长的羽毛。宝石蓝一样色泽的羽毛，随风轻轻摇曳。

拱门、马蹄形窗棂和栈桥状露台，以及悦目的海洋色系，都是我喜欢的。但掳走我眼神的，却是山岭上、蔚蓝色房子旁的那棵巨树。巨树至少有几百年了吧，向上延伸的硕大树干散开来五根粗壮的分支，像一个半合的巨大手掌。你不会想到吧，那栋房子的主人用许多结实的木棒，在那掌心，搭建了一个休憩台，抑或叫遥望台，让这棵巨树瞬间生动无比。我见过那个男主人，尽管我是一边奔



岁寒之日，菊花盛开，是赏菊的好日子，也是食菊的好时节。

在我国，食用菊花历史弥久。“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”，这是屈原《离骚》中的诗句，说明两千多年前菊花已被食用。

在我国古代，菊花入食最初多为药用。据《神农本草经》记述，食用菊花有“久服利血气、轻身、耐老延年”的功效。现代医学也证明，菊花可扩张冠状动脉，增加血流量，降低血压等，因此食用菊花具有一般水果、蔬菜无法比拟的功效。

陶渊明有诗云：“酒能祛百虑，菊解制颓龄”。用菊花酿制菊花酒是历来菊花入食最普遍的一种方式。菊花酒由菊花加糯米、酒曲酿制而成，它不仅绵甜清香，醇味无比，在兼具强身壮体功效的同时，还可兼治头

晕、咳嗽、便秘等病症，实为养生之佳品。

“菊得霜乃荣，惟与凡草殊。我病得霜健，每却童子扶。岂与菊同性？故能老不枯。今朝唤父老，采菊陈酒壶”。据说宋代大诗人陆游一次生病卧床，饮了几杯菊花酒后，立感神清气爽，居然“酒到病除”，于是忍不住诗兴大发，写下了以上的咏菊诗。

菊花的另一普遍入食方式是饮菊花茶。《本草纲目》记载，菊花茶有性寒、味甘、散风热、平肝明目等功效。闲暇时光，泡一壶菊花茶，看一朵朵小菊花在氤氲升腾的沸水中渐渐打开花瓣，仿佛欣赏一场清丽之舞，真是惬意人生。

古人还用鲜菊花加水煎煮，滤取药汁，兑入蜂蜜，熬制成菊花膏。或

者把菊花拌在米浆、绿豆粉里，蒸制成菊花糕。这样，在提取了菊花养生效用的同时，也兼具美食。据《慈禧光绪医方选议》记载，菊花延龄膏是慈禧一生中最喜爱的、最常服的药膳，老年时更是每天必服。

菊花美食，最民间的方法，是熬煮菊花粥和调制菊花羹。粥快要煮好时，把菊花瓣放进去，再加些冰糖稍煮，一份粘稠甘甜，清爽清心的菊花粥就烧好了。菊花粥中也可根据个人口味加入大枣、枸杞等健身补品。菊花羹是将银耳、莲子等煮熟，加入菊花及少许冰糖，勾芡调匀，一碗美味的菊花羹就可让你大饱口福了。

菊花作为菜肴不知起于何时，有据可查说宋代就已有专供皇家享用的菊花御宴。菊花凉拌、做馅、做汤、

涮锅都可，做佳肴的配菜造型，更是令美食增色。用菊花与肉类炒食，可做到荤中有素，补而不腻，清心爽口，且具养补功效。相传慈禧太后非常喜欢一道名饌叫菊花火锅，《御香缥渺录》一书中还详细记载了其煮食方法：选白菊花瓣洗净，待火锅煮沸，先下鱼肉片，后下菊花瓣，火锅倍加清香可口。据说今天北京的餐馆、酒楼里的菊花火锅，就是当年由清宫里传出的。

有花堪食直须食，莫待无花空叹息。飒飒西风满园栽，蕊寒香冷蝶难来的时节，却正是品尝菊花美味的最佳时机。一边赏菊，一边品菊，实乃人生一美好享受也。

啖朵菊花

方华

