



粥瘾

◎成惊涛

心脑
片矛

七八年前,老田感觉浑身无力、视力模糊,空腹去医院就诊。

医生让化验室给他做了个血检,其中就有血糖检测,显示血糖指数高达14.6,远高于正常值。

医生当即给他开了降糖药和胰岛素,并叮嘱他要按时用药、注射胰岛素,且注意控制饮食,严禁吃粥和高糖的水果如香蕉、葡萄等,坚持少油少盐,以醋代盐,少吃多餐。

医生还建议他,如果肚子饿了,可以拿黄瓜、西红柿等来充饥。

老田听了医嘱,犹如平地炸了雷。平时吃鱼吃肉、喜欢喝粥、吃甜食惯了的他,就像孙悟空头上套了紧箍咒,不知如何是好。

也罢,既已如此,也只能这样将就下去了。

有一次去超市,发现有一个专门粉碎各种豆麦类的柜台,他想如果买点尝尝,也可以补充一下营养。

于是,选取了黑芝麻、黑豆、黑花生、核桃仁、麦片、黑米、山药干、高粱、西洋参等十几种食品,一起粉碎后,带回了家。

尽管不能加糖,他也忍不住用开水泡了一碗,搅拌后,又香又亮的颜色,让他顿时想到了小时候常吃的焦麦屑,馋瘾一下子在口腔中爆发,大口大口地吃完了。

他很满足,今天终于吃到“粥”了。两小时后,他自测血糖,血糖指数居然高过了15,他感到十分沮丧,好长时间没喝粥,今天用“焦麦屑”来代替,竟也弄巧成拙了。

怎么办呢?他忽然想到在网上搜搜,看看有没有抑制糖的中药,一看果真有如此功效的中药材,可以放在米里一起煮粥,是喜欢喝粥的糖尿病人的选择。

他好高兴,于是按说明放了几味中药材,熬就了一小锅久违的小米粥,凉了一会儿后,他喝起来,开始感到还可以,岂知越喝越苦,到最后只好停喝了,他觉得这粥与苦药无异,粥的香美之味荡然无存。

他坚信天无绝人之路,然后在淘宝、京东上搜无糖食品,见到“无蔗糖食品”或“木糖醇食品”,高兴得几乎跳了起来,于是下单买了芝麻脆饼、木糖醇花生脆饼。

快递送来时,他开袋用开水泡了几块,用泡脆饼来代替粥,不失为一种创造,觉得人间美味又回归了。

谁知他一向细心的女儿,仔细看了配料表,尽管没有蔗糖,但里面却有麦芽糖、葡萄糖或果糖,而除了蔗糖外,别的糖也都会让血糖指数上升,他又陷入了深深的烦恼。

好在老友告诉他,葛根粉是所有粉末中,冲泡着吃而不会升糖的食品。

他火速在网上旗舰店下单了葛根粉和纯正木糖醇甜味剂,再次向“粥瘾”挑战。

现在的老田,每天坚持小跑步,尽量消耗着食品的热量,能吃鱼、吃肉、吃一点水果,能喝上用葛根粉泡成的香喷喷的“粥”,过足了“粥瘾”,自我感觉与常人一样,幸福与快乐又眷顾了他。

有条河流叫“官公”

◎陈汉忠

儿时曾听老辈人海侃,海门常乐境内历史上曾有一处被称为“官公圈”的水世界,谓之既不是河,也不是湖,整个流域不通江海,却沟汊相连,层层叠叠,神秘莫测。

岁月荏苒,往事如烟。坊间传说的记忆并未随着孩提时代的远去而淡忘。仲春四月,我和几个朋友驱车前往常乐镇西侧寻访传说中的“官公”。汽车沿着常久公路疾驰,车过青龙河约三公里,路北建有一座高大的牌坊,横匾上写有“龙墅官公岛”五个烫金大字。驱车驶入,牌坊内别有洞天,一幢幢小楼青砖黛瓦,两旁树木葱郁,花红柳绿。跨过一座设计精致的拱桥,车入官公岛。举目眺望,蓝天纯碧,白云垂顶,形态各异的别墅散落其间,亭台楼阁,奇花异草,相映成趣。四周碧波荡漾,风生水起,恰如人间仙境。

这就是传说中的官公河吗?见不远处的树荫下有两位老者在喝茶闲聊,便凑过去搭讪。得知我们慕名寻访官公,一位朱姓老人顿时来了精神,情不自禁地打开了话匣子……

按我原先猜测,既然称之为官公,此河一定系官方投资开掘并由官方全权管理。对此,老人并未正面回答,他告诉我,他是喝着官公河水长大的,熟悉河边的一草一木。他指指不远处那条环形大河说,这就是官公。见我一脸疑惑,他补充说,这里原先是著名的“官公圈”,所谓官公,是一条全长两公里多的河,只是原先它不通江海,自成体系。河最宽处有六七十米,深度达7米,呈不规则形状展开,长长短短有27条分支,可谓四通八达,波涛汹涌。听着介绍,我情不自禁奔到河边,想探个究竟,只见对岸草木勃发、花香蝶舞。脚下的河水清澈透亮,不时有小鱼儿跃出水面。近水的别墅门前,有人家用防腐木搭起一座小码头,木桩上拴有一片小舟。一旁有两白发老翁正甩竿钓鱼,墅内走出一中年男子,不知向老翁询问什么,老翁摇手不语,依然专心注视着河面的白色浮标。好一幅河边渔画,脑海中不由得想起了唐人常建的诗句:

“湖上老人坐矶头,湖里桃花水却流,竹竿袅袅波无际,不知何者吞吾钩。”官公河此情此景,不正是唐人笔下的景色吗?

见我陶醉于官公风光,老人笑道,你现在看到的已不是从前的官公了,我们海门系水乡,河汊沟渠纵横,但大多因运输灌溉之需由人工开掘而成,唯独官公是天成之作。见我诧异,他解释说,因海门濒临江临海,江海之水泛滥时,冲刷出许多沙洲,后来沙洲成陆,沙洲之间的沟汊就成了如今的官公。因水流大小不同,冲刷而成的官公有深有浅,弯弯曲曲,水面宽窄天成。也因为它天然而成,所以水质清澈,水产丰富。听老人们讲,官公里什么鱼都有,尤以花鲢和乌青为最。清朝时,每年冬天,官公里的乌青和花鲢还要向朝廷上贡。因水产归公家所有,天然河汊才有了官公之称。

据传,鼎盛时期的官公圈,水面有近400亩,仅大的分支就有27条,细小的河汊沟梢难以计数。每每夏日,附近百姓或撑小船,或赤膊入水,在沟梢浅滩捞些小鱼小虾,接济生活。因水深河阔,河里的大鱼普通百姓是难得捕到的。早些年,官公圈十分荒凉,岸堤弯弯曲曲,路面坎坷不平,堤旁一丛丛茅草在风中瑟瑟作响,令人不寒而颤。加上河水波涛汹涌、变化无常,一般人不敢在官公圈逗留。20世纪50年代末,因国家水利建设需要,开掘海启运河,把官公圈拦腰切断,原先气势磅礴的河面被分隔成两截。乡亲们把海启河南的这一截叫西官公,河北面的那一截叫东官公。如今,西官公四周的沟沟岔岔已在当年农业学大寨时被填平,只留下宽阔的地方环绕成岛,后来岛上开发建了别墅,外围又建了若干鱼馆饭店什么的。于是,就有了如今的“龙墅官公岛”。

为探个究竟,我们租来一条渔船,跨过海启河,来到北岸的东官公。东官公显然比西官公大些,虽已没有了昔日的风貌,但从它左东右西,七拐八弯的河床走势,可以想见它当年不愧为“迷宫”的称

号。村里沈姓老人回忆,当年的官公东北西南走向,宽窄不一,四周有数十道沟汊,官公河又在这数十道沟汊中绕了一圈,但出口只有一条坝。坝内沟连着河,河接着汊,分不出东南西北,找不到直路可行。加上层层叠叠的芦苇和茅草,无论行船还是步行,不熟悉这里的水陆路径,是很难从中走出来的。据说,在抗日战争和解放战争期间,当地新四军和游击队常常利用这天然屏障,抗击日本鬼子和国民党顽军。当时为应付鬼子抓劳工和国军抓壮丁,村里的年轻人一有风吹草动就躲进官公圈内,敌人几次三番进圈清剿,都因找不到路径无功而返。

落日西下,晚霞把官公河面镀上了一层金色,几条渔船在河面上划动,一群黑色的鱼鹰随着小舟,一忽儿扎入水中,一忽儿又跃出水面,不时又被渔人捞起,吐出一条条活蹦乱跳的鱼儿。我不由得被眼前的情景陶醉了,好一幅“渔舟唱晚”图。

官公流淌在故乡的大地上,故乡珍藏在游子的心坎里。由于历史的原因,素有水乡美誉的海门大地,虽然河沟纵横,却也常闹水患,房屋被淹,庄稼绝收,也是家常便饭。为改变面貌,故乡人民开河挖渠,大搞水利建设。先开通吕大运河,再挖海启河,后来疏浚成通启河。近年又有了海门河,彻底改变了水系的流向和通畅度,曾经的水灾已经成为历史。就说眼前的官公河,虽然因为通启河疏浚工程被拦腰截断,但官公河并未因此而消亡,反而是涅槃重生。因为与通启河相连,昔日的一池死水变成直通长江的活水,潮起潮落,活力四射。如今的官公河,曾经的沟沟岔岔消失,这自然是一件憾事,但由于当地政府和有关部门的努力,适时清淤除污,乡村用水改造,从而最大限度地改善了官公河生态环境,人们期盼的清澈见底,碧波荡漾在官公河变成了现实。

官公河是幸运的,在故乡的怀抱里,依然生机勃勃;生活在官公河畔的乡亲是幸福的,中华民族伟大复兴的明天正向我们阔步走来!

江海
风情

●陈顺源