

孵豆芽

□秦钦儿

疫情期间宅在家里，网购的发芽机派上了用场。我喜欢观察种子发芽的过程，见证植物的生命奇迹，特有趣。

按照说明书步骤，我事先将豆子用清水浸泡了一天一夜，泡了四种：绿豆、黄豆、豌豆、扁豆，各一小把。萌芽有先后，成长有快慢。最先破皮发芽的是绿豆。我把这些急着萌芽的豆子小心捞出，平铺在发芽桶的栽培格上，准备水培。卖家当时还送了一个加厚的塑料网格，说是增压板，嘱咐我压在种子上面。过两天，我揭开桶盖，增压板被一丛豆芽高高顶起——还真压不住它们。当然，也有“漏网”的，有一两根豆芽颇具见缝插针的本领，它们从增压板的网格缝里钻了出来，细细长长的，孤傲地冒着尖。那些被压住的豆芽们，则一个个长得白白胖胖、粗粗壮壮的。

初生的芽菜嫩黄嫩黄的，两片胚叶像乳雀的雀舌，从张开的豆瓣中间伸出，似要渴饮甘露。这时候，底下的根须受了芽叶的召唤，拼了命地向桶底伸探——那里有水源。它们真的是在渴饮呢，虽然没有“咕咚咕咚”声，但注满的贮水桶，只一天时间就少去了三分之一。这些水都被根须们吸走了，运送到那些白白胖胖的茎秆上，使它们晶莹剔透，水灵得要渗出水来。

有个词叫“见风长”。果真如此，豆子放在密闭遮光的桶里，长成娇嫩可人的豆芽菜，一旦挪到阳光底下，风一吹，它马上疯狂吐绿，生出根系，舒展叶片，长成豆苗就不能吃了。仅因为每天换一次水，这些豆芽就逮着那么一瞬间的机会，见到光，沐了风，胚叶很快变绿——它们异常兴奋，抖擞精神，试图疯长。我很快把桶盖盖上，用罩布捂严实，狠心地挡住风和光，让豆芽们在漆黑中摸索生长。谁的生命不是一个摸索的过程？

豆芽的生命只经历了短短三天，收割的时机到了。我从发芽桶里取出栽培格，豆芽菜直挺挺地插满了网格，密密麻麻，没有一根倒

着个儿，也没有一个网眼是空着的，看来它们都在黑暗中较劲——别小看植物，生命之间的竞争都很激烈。更卖力的是那些根须，我费了好大的劲，像拔草一样才将它们从网格中拔出。那直立的主根系上，又旁生出许许多多小根须，彼此交缠，牢牢地扣住网格。水里空空荡荡，没有土壤可以附着，它们借助相互之间的力量共生，抱团生长，这是它们直立不倒的缘故。拔出来，发现那些根须比茎叶都要长，原来市场上卖的都是施了化肥和除根剂之类的。

根须完成了它们的使命，掐掉，绿豆皮拣出来，淘洗干净，豆芽菜清清爽爽了。以前在工厂上班时，有个本地厨子，老是买来一些市场上挑剩的死鱼死虾红烧给工人吃，有些都发臭了。有一样素菜他也经常做，一块钱一份，倒也便宜，但炒得清脆爽口，特别好吃。他用粉笔在每天的小黑板上认真地写着菜品名：翡翠银芽，其实就是韭菜炒绿豆芽。仅因为这个颇有些诗意的名字，我对他原本的厌恶又打了一些折扣，心里原谅了他三分。

其实豆芽菜原本也有个诗意的名字，叫“如意菜”。古人赞誉它是“冰肌玉质”“金芽寸长”“白龙之须”，豆芽的样子又像一把如意，所以人们又称它为“如意菜”。

豆芽菜原本就是百姓家里的小菜，只宜素炒。今日收获了一拨自培的豆芽菜，让我有些得意，遗憾的是少了一把翡翠绿的小韭菜，它本是“银芽”的绝配。只得临时就地取材，我决定来一盘“素炒三丝”。黄瓜、胡萝卜刨丝，与绿豆芽一起，入油锅大火翻炒三两下，撒少许盐，其余作料皆省掉，一盘颜色分明的“素炒三丝”上桌了。想着南宋文人林洪的《山家清供》里对豆芽菜也有辞藻华丽的描述，我愈发觉得我这盘菜貌似是从书房里端出来的，吃着吃着不仅吃出了舌尖上的风雅，还吃出了一个文人的田园梦。

跑步记

□李敏

近日去拿体检报告，医生戴上眼镜仔仔细细地看了一遍，抬起头来对我说：“身体很健康，各项指标都很好。”

一直盯着医生脸上微妙表情的我回过神来，似乎有点受宠若惊，不相信地问医生：“真的吗？”

医生微笑着再次点点头。

走出医院大门，我感觉浑身轻松。一阵风起，寒意袭来，我下意识地裹紧了外套。天冷了，意味着晚上跑步也更舒适了。

初次迷上跑步，大概是在三年前。

记得那时候女儿刚读四年级，学业压力很大，成绩总不见起色，我和先生因为教育上的分歧又老是拌嘴，搞得我疲惫而焦虑。一日争吵过后，我在卧室里转来转去，焦灼不堪，实在无法排解，只好穿上运动鞋，冲到小区对面的学校操场去跑一跑。

一圈，两圈，三圈……很多圈过去了，汗出了，火熄了，戾气也少了。晚风温柔，我坐在台阶上看星星，看嬉闹的学生打篮球，看大人牵着孩子散步，看远处楼层的高度，看万家灯火，想象着每一扇窗户后面此时此刻正在发生的故事，悲欢离合，人生百态。不知不觉两个小时过去了，等我回到家，犹如虚脱的战士补充了足够的能量，又满血复活了。

从那以后，跑步竟然坚持了下来，一天不跑，睡前便莫名觉得少了点什么似的。其实我跑的路程并不长，两三公里足矣，但跟着跑步软件里的节奏每完成一次教程，看着手机里显示的跑步轨迹，都会有巨大的成就感，为自己的自律自豪不已。

跑步的感觉是很奇妙的。在奔跑时，我仿佛遇到了灵魂深处的另一个自己。她跟在我的身旁，陪着我，鼓励着我，渡过一条奔腾不息的江河，穿越一片遮天

蔽日的森林，眼前豁然开朗，迎来了山长水阔、风平浪静，内心洋溢着平静的喜悦。

渐渐地，我的身体和生活发生了一些变化。以前快走几步就会气喘吁吁，爱上跑步后整个人神清气爽；以前平均每个月都会感冒一次，现在周期明显拉长了。心态也有所缓和，不再动不动焦虑，确切地说跑步在一定程度上化解了焦虑。这些细小的变化就如白昼里的一束阳光，从书桌移到了地板，又从地板移到了茶杯，最后打在一簇翠绿的竹子上，缓缓消失。它们看似从未出现过，却又的确照亮了我的日常。

后来因为疫情，学校不再对外开放。没了场地，跑步变得不方便了。一次偶然的散步机会，我发现小区附近新造了一个小公园，虽然不大却五脏俱全，有凉亭还有塑胶跑道。我如获至宝，每天晚饭后都去跑步，有时还拉上女儿。

公园里健身的人很多，都是附近小区的居民，跑步的人自然也多。有时狭窄的跑道容不下那么多人，会和迎面跑来的人擦肩而过甚至撞个满怀。不过没人计较这些，跑起来风驰电掣，心情是愉悦的。

宁波的天气多雨，阴雨天怎么办？室外自然无法跑了，我选择在家里跳绳或者转呼啦圈。运动量虽比不上跑步，但多少也算弥补了这一天的缺失的锻炼量，内心甚是欣慰。

偶尔，我也会撇弃睡懒觉的习惯，早起迎着初升的太阳和清冽的晨风在小区里跑上几圈。回来洗一把脸，心平气和地坐在餐桌前。勤劳的母亲一大早起床做早餐，红薯小米粥熬好了，香香浓浓的，趁热喝上一碗，这一整天的幸福也是浓稠的。

总第7139期 配图 汤青 投稿邮箱: essay@cmb.com.cn