

深入一回秀山岛的湿地

■复达

早就听说秀山岛上有湿地。当初，我哪里会相信？一个夹在舟山与岱山岛之间的小岛，怎么可能会有湿地？

秀山岛上确有湿地

秀山岛上确有湿地，曾陪客人去过几次。因为听乡政府的人说，湿地里就一些桔园，没什么可看的，也就沿着外围的路边绕一下。还算宽阔的河道笔直地延伸在路两头，转弯，又是河道，“L”形的将所谓的湿地区划出来。河道的两边多为泥地，少有石块砌筑，河水就难以清澈，有点黄绿的意味，倒还静逸，一副淡然的模样。河岸上的夹竹桃成排林立，茂繁苍翠，有的将枝丫斜伸在河道上面，粉红的花朵繁星般挂在枝上，涌现一番多彩欢悦的情状。倒影在水里的，水面浮现淡淡的树影，朦朦胧胧，看上去有一番水乡的风光。

然而，这哪能算是湿地？还是省级湿地保护区的？我当真有点失望。

前不久，我又陪一帮作家朋友去秀山湿地。对于钟情于湿地的我来言，这一次，我非要陪同的乡政府人员带我进入湿地。就脱离人群，从河道边的大路上拐了进去，想看个究竟。

秀山的湿地敞开着怀抱。深入其间，让我有了许多意想不到的发现，感到一种纯朴的田野的韵味在萦回，别有风味。

初秋的午后，阳光还算温情。在河道的深处，两个民工坐在树荫下垂钓。树木的间隙处，静静地框出他们的侧影。我问乡政府人员，何以知道他们是民工？他说，岛上的人没这份心致。今天双休日，在岛南端那家造船厂打工的民工常常来此钓鱼。

这河，是原生态的

正说着间，又有几个操着外地方言的民工推着自行车从对面走过来，就看他们挂在车上的网兜。一只网兜里有两三斤鲫鱼，鲜亮一片；另一只网兜里的皆为螺蛳，褐绿色，一粒粒全乖乖地呆着。记得小时候的夏天，常常在老家的河里游泳，戏水，还摸螺蛳。河两边的泥坝上挂满了水草，一个个凹凸的浅洼的洞里，爬着螺蛳，随手便可摸到。河埠头的石块里，更是挤满了螺蛳，让我们时不时发出欢快的喊叫。这河，就很原生态样的。另一只的网兜里，除了几尾鲫鱼，还夹杂着三四尾颈脖上淡黄色的鱼，两条细长的须子仿佛还在抖动。这不是汪刺鱼吗？汪刺鱼在大陆的农家乐饭店或土菜馆里吃过，红烧的，味道鲜美，对不大喜食淡水鱼的我来说，算是偏爱的一种。这秀山岛上，咋会有这鱼？我想不出所以然来，却充满了好奇。

拐个弯，就是泥路。路面还硬实，脚底不会拖拉起薄薄的泥层。几根朽木斜在路的一边，苍白的树身刻录了沧桑的岁月，也给泥路映照出一种苍老的味道。这湿地有多少年了？

左边的水杉大多笔直地挺立，高高大大，人在树下，显得那么矮小。有几棵长得差不多面盆那般粗壮。我知道水杉长得快，见过的却多为瘦长。这么粗大的水杉，得几十年时光吧。湿地形成时，这一长排的水杉是不是已栽种？另有几棵的树干上沟壑重重，不知是被虫害所致，还是遭受过台风的摧残？水杉，该标注出了湿地的历史。

水杉的后面是木麻黄，错落有致，郁郁葱葱。细细的叶子，一树的蓬松。在这初秋时节，依旧翠绿出一种春的氛

息。

泥路的右边则是桔园，却又不仅仅是桔园风貌。

一垄垄的泥地栽种着一排排的桔树，低矮，墨绿，望不到尽头似的，让人舒心怡目。一颗颗翠绿的桔子，挂在树上，压得枝丫弯曲下来，沉甸甸的。过不了多久，桔子将泛黄，如一盏盏小灯笼，给树枝装点出璀璨纷呈的情韵。

令我感兴趣的是桔树间的水塘。也因为这一道道的水塘吧，才显湿地的景观和质地。

仿佛是一垄泥地，就依附着一道水塘。水塘的底部仅一扁担那么宽，一道道的间隔，直直的延伸，又似乎纵横交错，塘端相连。这样的水塘，勾勒出一种湿地的灵性。我想象，在这样的水塘间，划着一艘小船，慢悠悠地行驶，观赏两边的桔林，可将烦躁的思绪抛却在水塘底下；也可随意停泊在泥地边，歇一歇，或者迈上泥地，随手摘一颗桔子品味。那样安闲，那样悠扬。

水塘里，满眼嫩绿

眼前的水塘却是另一副情状。有的绿萍掩面，满眼的嫩绿延伸在水塘中，一片平整样的，凝止，静逸；有的沿塘边长着芦苇，或者嫩嫩的芦苇，微微弯曲着细长的身子，像是在河塘间挤出一片小天地来；有的泛着黄白的水，见不到水塘的底，呆愣似的，死水一般。这样的水塘，要是再开阔一些，再掘深一点，给予精心的修缮，不是更具魅力？更有一种令人亲近的诱惑？却偏偏是这样的水塘，也显示出一番乡村的原貌，一种自然的情致。

在河塘边，我还看到一只河蚌的壳，烟盒那般大，两片褐色的壳朝上张开。这是一只硕大的河蚌。在这样的田野中间，岛上的人不可能拿到这里来吃。何况，也从未听说过其他的岛上长有河蚌。难道这河蚌就生长在湿地之中？这么大的河蚌可要长多少年才成？

从汪刺鱼到河蚌，都是我第一次所发现。而我才匆匆走进这湿地，湿地里的秘密还有多少未所发现的？

前方断了路似的，一道水塘横在面前。原来，这桔林承包出去的，桔农为防止被偷摘，将架在河塘上的木板拿掉了。好在水塘也浅浅的，旁边有棵树的根，搬到水塘中作为墩头，一踩就跳了过去。要是水塘上架设一座木桥，扑拙一点的，更有味。

天上，有白鹭飞过

忽见几只白鹭在桔林抑或水塘上空飞跃，扑动着的白色翅膀在绿色的衬托下，那么耀眼。它们时而飞翔，时而又隐没在桔林之中，许是又在水塘里戏水、觅食吧。我想去看个究竟，却无路可寻。这样也好，人们就不会惊扰它们，它们便可自由自在。这白鹭，也可算是又一个发现吧。

真想继续往里探寻，不想朋友们来电，他们已等候在车上。我不得不就近走出湿地，心里却意犹未尽。

秀山岛的湿地是原生态的，毫无雕琢之感，却又觉得很冷清，很落寞。即便这般没门框，敞开着，也惟有桔农来看看，几个民工在河塘边钓鱼，像我这般深入其中的游客，少之又少。要是粗略一看，更没细心地去发现，会让人感到的是，这也算湿地？

这样的湿地要有生机，有欢快的氛围，丰富的内涵，确实得需改变一下。规划建设的事也确在酝酿之中。湿地就显得纠结，不知到时会不会大改模样。那是一种干巴巴的意绪吧。或许，秀山岛的湿地再湿漉漉一些，就更秀、更美。



机器猫粉丝 把家打造成机器猫王国

机器猫又名哆啦A梦，是日本漫画中的著名经典形象，在全球拥有无数粉丝。印度尼西亚女子雷吉娜·卡武尔和她丈夫堪称机器猫的狂热粉丝。别看两人已育有两个女儿，他们对机器猫的热情不减，把自己家打造成机器猫王国。

卡武尔家的房子漆成蓝白两色，门牌上的机器猫形象也提示来访者，主人是个机器猫迷。走进家中，更是仿佛来到机器猫的世界，从门上的贴纸，到窗帘、墙纸、沙发靠垫、钟、地砖、桌布、门帘甚至锅盖上，随处可见机器猫形象，书架上也摆满了机器猫周边产品。

不仅如此，卡武尔家的轿车里，比如方向盘套、地垫和各种挂饰，都体现出主人对机器猫的喜悦。
宗和



常摆 吃脱 吃这 些食 物纠 缠

郑州市中医院营养师朱绍英介绍，现在不少人体内湿气重。体内湿气重的人常常会感觉四肢无力，身体疲乏，活动时关节发紧、不灵活，且常常觉得头脑昏沉、记忆力减退。在夏季，湿气重往往会导致食欲变差。到了饭点却没有饥饿感，吃一点东西就感觉胃胀，吃饭过程中还隐约有恶心感。另外，舌苔颜色过于发白发黄，且比较厚腻，头发、鼻子、脸颊总是出很多油；大便稀烂、不成形等都是湿气重的表现。

平时应该常吃哪些食物可以远离湿气？朱绍英提出以下建议：

1.常吃薏米。薏米可以促进体内的血液循环、水分代谢，有利尿消肿、健脾祛湿的效果。而且薏米含有丰富的水溶性膳食纤维，可以改善便秘。薏米的吃法很多，可用薏米煲汤、煲粥等。

2.吃点姜。姜也是祛湿良品，炒菜、炖汤时可以适当加些姜末、姜片调味，也可以做以子姜为主食材的菜肴，如姜爆鸭、子姜炒肉片、子姜炖牛肉等。

3.吃些红豆。红豆可以补血，也可以除湿。红豆性平、味甘酸，有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效。

用红豆煮水喝，或者加上黑豆和绿豆一起煮水，可以有效排出体内的湿气。红豆也可以用来制作红豆沙、熬稀粥、做甜品。

4.吃些山药。虽然山药并没有直接除湿的功效，但是山药可以健脾，可以间接让体内湿气排出。

山药可以炒着吃，炖菜吃，还可以做成点心吃，蒸熟蘸白糖吃也可以。

铁棍山药比较好，可以药食两用，健脾效果更好一些，而且还可以补气。

5.吃点水果。水果如苹果、木瓜、无花果等也有除湿的作用。其中，苹果有健脾、补气、益胃、生津和润燥等功效，适合脾虚、食量减少、胃阴亏虚的人食用。木瓜有健脾胃和助消化的功效，可用于缓解消化不良。无花果有开胃、清热、润肠等功效，可用于食欲不振、便秘及泻痢等症的治疗。
宗和