

■ 嫣然思语

水果之王说西瓜

□ 崔敬之

西瓜是名副其实的“水果之王”，由于个头大、产量高、种植普遍、味道甘甜等因素，成为世界上销量最大、消费最多的水果。

西瓜又称水瓜、寒瓜、夏瓜，原产于非洲。早在4000年前，埃及人就大量种植西瓜，后来逐渐北移。最初由地中海沿岸传到北欧，后来再南下进入中东、印度等地。公元四五世纪时，又由西域传入中国，所以称之为“西瓜”。

西瓜性喜光照和炎热，对土壤环境的适应性较强，在沙土、黏土、酸性红黄土、沿海盐碱地均可栽培。但是，最适合在含盐量较低的土壤环境中生长，当土壤中的含盐量低于0.5%时，西瓜才能正常地生长和发育。同时，西瓜对土壤酸碱度的适应性也较强，在pH值5—7的范围内都能正常生长，但是在中性的土壤环境中更适合生长，如果土壤的酸性较强，就要施加石灰、草木灰等碱性的肥料进行适当中和……因此，通常情况下，西瓜长势较好的地方，其土壤环境也良好。

西瓜属葫芦科，是一种双子叶开花植物，瓜秧的形状像藤蔓，叶子呈羽毛状。结出的果实是假果，属于植物学家称为假浆果的一类。西瓜的形状多为椭圆球形，也有圆球形、卵形、圆筒形等多种形状。果实外皮光滑，多数呈翠绿、黄绿、墨绿色，也有少量黑色的外皮，上面通常有细网状或条状等花纹。果瓤大多数为红色，黄色次之，也有极少数果瓤为白色的“三白西瓜”（白皮、白瓤、白籽）。果瓤比较脆嫩，肉质分紧肉和沙瓤，甘甜多汁，含水量高，特别爽口，很适于在酷热的夏天消暑解渴。

清代诗人、著名学者、曾被嘉庆皇帝誉为“敏而好学可为文，授之以政无不达”的《四库全书》总编纂纪晓岚，在《咏西瓜》一诗中有“凉雪冰雪甜争蜜，消得温暾倾诸茶”的形象描述。宋代民族英雄、著名爱国诗人文天祥也写过一首《西瓜吟》：“拔出金佩刀，碾破碧玉瓶，千点红樱桃，一团黄水晶。下咽顿消烟火气，入齿便有冰雪声。”把切瓜的动作、吃瓜的情景和消暑的效果描绘得栩栩如生，给人以如临其境的感觉。

西瓜的营养价值特别高。不含脂肪和胆固醇，含有大量的葡萄糖、苹果酸、果糖、蔗糖、膳食纤维、蛋白氨基酸、番茄素、胡萝卜素、丰富的维生素C等营养物质，以及钙、磷、钾、镁等矿物质，是一种富有营养、纯净、绿色、安全的食品，又是夏季重要的解暑果品。不仅瓜瓤的味道很好，瓜皮还可以凉拌、腌渍、制作蜜饯、果酱(西瓜酱)等加工品。其种子西瓜子的含油量高达50%，可以用来榨油、炒食，或者作为月饼等糕点的配料，在营养和味道上都属上等。

西瓜还具有很高的药用价值。西瓜性寒，味甘，入心、胃、膀胱经，具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦等方面的功效，对治疗肾炎、糖尿病和膀胱炎等疾病有辅助疗效，并能主治胸膈气壅、心闷不舒、口鼻生疮，同时具有防中暑、解酒毒等功效。饮酒后，适当地吃些西瓜，就能起到防醉、解酒的效果。西瓜中所含的糖和盐不仅能利尿，消除肾脏炎症，而且食用西瓜后尿量会明显增加，可以有效地减少胆色素的含量，并能使大便通畅，对于治疗黄疸病也具有一定的作用。民间谚语说：“夏日吃西瓜，药物不用抓”。这就说明西瓜防治疾病的范围很广，对人体健康很有益处。

西瓜中的蛋白酶能把不溶性蛋白质转化为可溶性蛋白质，可以有效地增加肾炎病人的营养。西瓜子仁能清肺润肺、和中止渴、帮助消化，并能治疗吐血、久嗽。西瓜的籽壳可以治疗肠风下血和血痢。西瓜皮被中医称为“西瓜翠衣”，具有清热解暑、泻火除烦、降低血压等方面的作用，对贫血、咽喉干燥、唇裂，以及对膀胱炎、肝腹水都有一定的疗效，并且能用来治疗肾炎水肿、肝病黄疸、糖尿病。食用鲜嫩的瓜皮，还能增加皮肤弹性，减少皱纹，增添光泽，使人变得更加年轻。饮用新鲜的西瓜汁，也具有类似的效果，使人的肌肤更加亮丽，充满活力。

西瓜虽然营养丰富，甘甜可口，但食用时特殊人群要有所节制。例如产妇的体质比较虚弱，从中医的角度来说，西瓜属寒性，吃得太多会导致体内过寒而损伤脾胃。肾功能有问题的病人也不要多吃西瓜，如果吃得太多，就会因摄入过多的水分，又不能及时排出，而造成水分在体内储存过量，导致血容量增多，容易诱发急性心力衰竭。另外，由于西瓜含糖量很高，吃西瓜会导致血糖升高，糖尿病患者更要节制，以免加重病情，甚至会出现代谢紊乱而导致酸中毒。

隔皮猜瓜，历来被认为是很为难、没把握的事。在选购西瓜时，许多人最头疼的就是不知道怎样辨别生瓜和熟瓜。有些人买瓜时，只顾外表好看，回家切开后，才发现是生瓜，瓜没吃成，反而生闲气，更添烦躁。看来，不仅是“人不可貌相”，买瓜也是这样。在这里，告诉朋友们一个简单的方法。可以一只手平托西瓜，另一只手轻轻地拍打，或者用食指和中指弹，声音清脆的一般为生瓜，声音沉闷的一般为熟瓜。

“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”即使是种瓜、买瓜、吃瓜之类的小事，也能学到营养、药、学、文学、人生等多方面有用的知识呢！

（作者系中华诗词学会会员）

中华文化的源头活水

□ 郦波

生，也是快乐幸福的一生。正如法国作家罗曼·罗兰所说：“这个世界上只有一种真正的英雄主义，那就是认清生活的真相并且仍然热爱它。”当许多人为人生的痛苦所煎熬时，他却能够像清风一样度过一生。“人生如逆旅，我亦是行人。”在坎坷而颠簸的命运中，苏轼收获了快乐而丰富的人生。

苏轼的选择不是偶然的，而是与他的家风传承和家学渊源有着密不可分的关系。

苏轼是苏洵的儿子，是苏辙的兄长。他的父亲苏洵与兄弟苏辙身上都有着不同的独特人格魅力，也都取得了堪称辉煌的文学成就，对中国文化与文明作出了重要贡献，对他的人生成长也产生了不可忽视的重要影响。

早在学生时代，三苏的诗词我就烂熟于心。结合这么多年的人生经历，我日益感觉到三苏是一座蕴藏着永恒价值的思想宝库，是可以作为人生范本来加以研究和学习的。

苏洵思想丰富、深刻，苏轼境界豪迈、大气，苏辙意志坚定、沉稳。他们各自成就了自身的传奇，光辉闪耀古今。三苏父子不仅在文学方面取得了令人瞩目的成就，他们身上还有很多人性的闪光点值得我们探究、学习。不论是待人接物上的风度，还是面对人生得意或低谷时的态度，现在都依然能给予我们启示和鼓舞。

世界观是解决我与天地、自然，我与世界、宇宙的关系，而人生观则是解决我与他人、我与自身的关系。与他人达成和解，与自我达到和谐，就是人生的最高境界。魏晋时有个大名士叫殷浩，他说前半生以为人生最困难的是“我与世周旋”，到最后才发现人生的根本其实是“我与世周旋”。一念起，然后知善恶，知道光明黑暗分别在哪里，那我与我的周旋就成功了，我与我的矛盾就解决了。

苏轼在遇到人生艰难时将精力投入艺术创作，投入朴素的生活，才慢慢进

阶成一位伟大的意境超然的文学巨匠。所谓境界，就是一种人生格局和把握世界万物的思维高度。我们或许达不到苏轼那么大的人生格局，达不到那么高的思维高度，但可以学习他看待问题的态度，把心胸放宽。苏辙与苏轼不同，他的性格特点在于他的行动力，他的合作精神。而苏洵的闪光之处则在于不断丰富思想，充实内心的思考力。

可以说，他们父子三人都是中华文明历史天空上璀璨的星辰，三苏精神是中华文明的智慧结晶，也是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。

当人生迷茫、踌躇时，三苏精神能够给予我们人生的指引：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”

当我们沮丧、徘徊时，三苏精神能够带来心灵的激荡：“谁怕？一蓑烟雨任平生！”

当踽踽独行、失意寂寞时，三苏精神则是我们可以汲取智慧和力量的源头活水：“却道，此心安处是吾乡！”

饮水思源一卷书

□ 谭丽琳



之刘传铭老师。传铭老师却慨然领题，并以我们始料未及的速度完成了《苏东坡大传》(以下简称《大传》)的写作。

传铭老师在《大传》中并未沿袭“林传”“新传”等诸多版本通用的时间轴线性叙事。它以“孤岛不孤，不归为归”倒叙开局，从渡海前后追溯东坡一生逆旅的因果缘起，推演其明月前身，从放逐终点回放从前。《大传》的篇章组成逻辑与此同理，旨在“维系叙述思绪和气场格局的完整，进一步探索传主精神的内在层次”。

作者的自述更精准描述了创作初心：“苏轼是神一样的存在，然而他的全部生命又是在宣示着：人之应该为人，人之所以为人。检讨历史人物传记写作的得失（包括苏东坡、王安石等这类传主的书籍），由于先入为主的‘英雄主义’（叙事方式），无一避免地会陷入宏大叙事和称颂过度的偏颇。然而不谈时代何论历史，不谈国家何论个人。跳出这一悖论怪圈的办法，唯有‘叩其两端而执其中’，在国家和时代、家族和个人的全方位观照下，力争还原客观真相并恰如其分地叙述个人作用才是解决问题

之关键。”

“林传”关于东坡“无可救药的乐天派”以及拥有“蛇之灵动，鸽之温顺”的白描流传甚广，而通读《大传》后你会发现：东坡并非一个仅凭超凡脱俗的学养情趣就能摆脱人间苦痛，凌驾于时代的穿越者，恰恰是一个遍经平凡人世的起落、困窘、磨难和摧残，但在穷途末路仍时时绽放人性之光的哀乐中年。

与诸多前作有别，《大传》有对传主行状和事略的写实记述，更有对其精神和魂魄的写意探究。它提供了一种别样的阅读体验：引领读者跟随揣摩东坡的心路历程，更期冀读者的神思与东坡直接对话，实现互动。

《大传》发掘了东坡“和陶”诗的历史地位和在海南诗文中的比重。如东坡自述，“为文当使气象峥嵘，五色绚烂，渐老渐熟，乃造平淡”，东坡的艺术风格在海南完成了终熟：雄奇瑰丽仍在，但更为旷达淡泊。对平生所著，东坡自己最珍视的是三大经学论著《易传》《论语说》《书传》，唯三部经解使他“方觉此生不虚过”，诗词文赋反以“何足道”视之。三部经解最后一部《书传》正是在儋州完成，可以说东坡是在海南实现了平生学术的功德圆满。

对东坡来说，当时的海南算不得上佳的晚年休养地，但是成为了他暮年修炼地。与海南的三年奇缘是他才华与学识的圆熟期，也是思想和心境修真渡劫的大成期。

在苏东坡的贬谪与流放地理中，惠州、惠州、儋州三地先后成为了他用一生逆旅与宇宙对话的坐标，细推物理，贯穿哲思。在惠州他的感悟是“盖将自其变者而观之，而天地曾不能瞬一；自其不变者而观之，则物于我皆无尽也”，如《大传》所评，“自悟悟人的逸兴遄飞”，触角几乎探向相对论；而通过研读东坡在海南的《试笔自书》小文，《大传》的发现则显然比“林传”更为高远：“吾始至海南，环视天水无际，凄然伤之曰：‘何时得出此岛也？’已而思之：天地在积水

中，九洲在大瀛海中，中国在少海中。有生孰不在岛者？譬如注水于地，小草浮其上，一蚁抱草叶求活。已而水干，遇他蚁而泣曰：‘不意尚能相见尔！’小蚁岂知瞬间竟得全哉？思及此事甚妙。与诸友人小饮后记之。”

“林传”只看到东坡的随遇而安，但《大传》始终让传主“人之应该为人”，注意到东坡的悲切凄然，以及自怜后的自洽，凄然后的释然。依据“人之所以为人”的立传出发点，我们能发现东坡自我身份的确认比黄州时期更上层楼，《试笔自书》小文既有天文视角，也有微距视角，几乎为东坡人生末段22年的写真：在身历中参悟，在起落中沉淀。

以此视角观照，或许海南从不曾真正容纳东坡，能容纳他的只有天地，但海南偏偏成为了接纳他垂老投荒的天地一隅，使其在此完成了在天地和物我间、宏观与微观间的自由穿梭，最终形成自己独立的“东坡时空”。

《大传》这本书编罢，总是想起书中对东坡“挖井人”的定位。东坡初抵琼州府，考察风物人情之余即寻找洁净水源，终于城墙东北角掘得“金粟泉”。《居僊录》“古迹”一节也有“坡井”记载：“尝夜与诸生王霄携瓢汲汲水于此。”

更忆起东坡载酒堂设帐授徒，敷教文教，曾经“功名真空”海南，自东坡别后，弟子姜唐佐、符确始开先河，有宋一代中进士12人，中举人13人；至明代海南中进士62人，中举人达593人，至清进更有探花，琼崖文化盛时竟有“海滨邹鲁”之称。《琼台记事录》述评：“宋苏文忠公之谪居儋耳，讲学明道，教化日兴，琼州人文之盛，实自公始之。”

感谢传铭老师，让我们可以承接“琼崖文库”丛书整理《宋苏文忠公居僊录》的初心，“文化自信”当有海南篇，一卷《苏东坡大传》饮水思源，遥献千年前挖井人。

（作者系海南出版社总编辑）

