



※茶话坊

说说嘉兴人的冬令进补

■图/文 陈建华

嘉兴人素来重视冬令进补。从立冬开始，一直到冬至前后，都被视作一年中进补的最佳时机。

冬至这一天，阳光几乎直射南回归线，白昼最短，黑夜最长。在现代社会，人们对于这一天象变化已不太敏感。但在农耕时代，我们的先人却对冬至昼短夜长的特点感受深切。不知何时起，民间就有了“有日晒一夜，无日晒一夜”的说法，生动描绘了旧时富人和穷人冬至昼夜的不同过法。

冬令进补，尤其是冬至这一日，素有“冬至大如年”的习俗。嘉兴民间更有“冬至吃啥补啥”的说法。这一天，家中长辈会购置鸡鸭鱼肉等食材，精心烧上一桌丰盛菜肴。夜幕降临，全家老少围坐一堂，桌上菜肴琳琅满目，香气扑鼻。烫一壶酒，举杯互祝安康，其乐融融。冬令进补不仅带动了滋补品消费的增长，连胡桃、桂圆、荔枝等副食品的价格也会比平时上涨一二成，但市场依然兴旺。经济宽裕的人家尽可选购精细贵重的滋补品，而普通人家即便再节省，冬至夜里一碗桂圆酒酿烧鸡蛋也是不能少的。正因如此，冬至那一天的酒酿也会成为紧俏品。

我们的先人依照四季特性，秉持“天人合一”的理念，将一年四季与人



体阴阳平衡相对应，总结出春生、夏长、秋收、冬藏的养生规律，经过长期实践和经验积累，形成了一套系统实用的进补理论。于是，“冬令进补，春天打虎”的谚语广为流传，深入人心。

关于冬令进补，历来有两种主要方式。其一是“药补不如食补”。最具嘉兴特色的当数吃一冬羊肉面的习俗。初冬刚至，嘉兴街头巷尾的草根面馆里，店堂内外的小方桌旁便已坐满了人。一瓶小酒，一块稻草扎起的红烧羊肉，一碗热气腾腾、散发着羊肉与蒜香的浓汤细面，食客们边吃边聊，谈笑风生。其二是注重药物滋补。许多嘉兴人会选择人参、阿胶、银耳、三七等具有滋养阴阳气血功效的中药材进补。

记得20世纪80年代，嘉兴市场阿胶紧缺，为筹措货源，我曾与同事前往山东平阴县医药公司，商定以当时十分紧俏的100公斤山黄肉，换得平阴阿胶厂的15公斤阿胶，以解当年配制大补药之需。有一时期，当时的兰台药局在嘉兴县商业局、县侨联的支持下，还通过省商业厅和省侨联调拨到杭州中药二厂生产的阿胶，凭“侨汇券”向嘉兴的侨胞及家属供应。嘉兴城乡不少百姓



素有冬令服用中药膏方的习惯，一些百年老字号中药店都有自己的特色膏方，如平湖杨广济堂的“五参散”、嘉兴兰台的“大补方”、西塘钟介福的“滋补膏方”等，至今畅销不衰。

还有一则趣闻：冬令进补的习俗甚至延伸到了农村的耕牛。20世纪六七十年代我在兰台药局工作时，每到冬季，店里都将供应耕牛大补药作为支援农业生产的重要工作。在那个农村集体经济还很困难的年代，每个生产队的耕牛都能享用到一料大补药。这既是耕牛的福气，也是由其肩负的重要使命所决定的。

每一年都有立冬与冬至，这些节气总会带给人们无尽的欢乐，以及对健康生活的美好向往与追求。

※广知堂

杭州灵隐寺的嘉禾记忆

■乐忆英

杭州灵隐寺(又名云林寺)，背靠北高峰，面朝飞来峰，始建于东晋。清代时，灵隐寺实行“分房制”(共十八房)，各立门户。主持全寺法席的方丈时断时续，特别在时局不稳、维持艰难时，僧众离散，无人继席，道光、咸丰两朝四十余年竟无一人出任方丈。

自顺治入关定都北京，至1911年辛亥革命爆发，清朝灭亡，共268年里，灵隐寺31位方丈中，有11位是嘉兴籍。

敏岩智广禅师，秀水(今嘉兴)人，俗姓马，幼年在嘉兴旃檀庵披剃，曾投杭州昭庆寺，参谒灵隐寺谛晖禅师。后住吴江长庆寺、杭州龙井寺等。雍正三年(1725)任灵隐寺方丈，雍正八年(1730)退任。

闻竹上志禅师，秀水(今嘉兴)人。曾在镇江超岸寺出家，与敏岩智广友善，同得衣钵于谛晖禅师，主嘉兴天宁寺二载，雍正八年(1730)接任灵隐寺方丈，雍正十年(1732)圆寂。著有《忍庵语录》，并增修《云

林寺志》八卷，钱塘厉鹗为之纂集。

禹传源禅师，海宁州(今海宁)人，出家于海宁崇教寺。乾隆二十四年(1759)任灵隐寺方丈，乾隆二十六年(1761)退居静室。禅课之余，以吟咏为乐事，所著诸稿未曾付印。

显微慧禅师，嘉兴府石门县(今属桐乡市)人，俗姓董，出家于余杭下水陆寺，乾隆四十七年(1782)任灵隐寺方丈，至乾隆五十一年(1786)退院静养有年。

大千禅师，讳重照，号竹堂，海昌(今海宁)人，披剃于永福寺。乾隆五十一年(1786)出任灵隐寺方丈，乾隆五十六年(1791)退居滴翠轩，嘉庆十二年(1807)六月圆寂。

振修瑞禅师，海宁州(今海宁)人，出家于萧山关帝庙。乾隆五十六年(1791)出任灵隐寺方丈，乾隆五十八年(1793)退院，辞众念佛而化。

元瑞密禅师，秀水(今嘉兴)人，出家于真如寺。乾隆五十八年(1793)出任灵隐寺方丈，乾隆六十年(1795)退院。嘉庆六年

(1801)秋，偶得微疾，具浴更衣，趺坐而逝。

德恒恩禅师，嘉兴府石门县(今属桐乡市)人，俗姓蒋，出家于余杭仙灵寺，年壮至灵隐寺受具足戒，留常住，授头首之职。乾隆六十年(1795)任灵隐寺方丈，未及一载，因劳瘁而逝。

道隆觉禅师，嘉兴府桐乡县人，俗姓王，自幼在灵隐寺出家。乾隆五十五年(1790)任上天竺法喜寺方丈，嘉庆三年(1798)出任灵隐寺方丈，嘉庆四年(1799)圆寂。

惠周慈禅师，嘉兴府石门县(今属桐乡市)人，俗姓王，出家于本县羔羊寺东房，依师修学，寻至灵隐寺受具足戒。嘉庆十六年(1811)任灵隐寺方丈，嘉庆十八年(1813)退院。道光五年(1825)圆寂，寿六十六岁。

圣川清禅师，嘉兴府桐乡县人，俗姓沈，幼年依杭州昭庆寺性谦法师出家，后自号仪谦，以示向往谦师。壮年至灵隐寺学律，若水长老授予衣钵。嘉庆二十二年(1817)春，由浙江抚宪推举为灵隐寺方丈。嘉庆二十五年(1820)说偈辞世。

主做广告。

走得累了就拐进巷口的糕点铺。铺子里飘着桂花糕和定胜糕的香气，老板娘正将刚蒸好的糕点放进竹篮里。“要两盒桂花糕、三盒定胜糕!”老板娘抬头认出我，笑着说:“客人好久没来了，还是老样子要现蒸的?”原来从前写生时，我总会来这儿买块热乎的定胜糕当午餐。糕点刚装盒，晓琳就迫不及待地打开尝了一口。大家你一块我一块，吃得嘴角都沾着糖霜。老板娘见状，又额外送了我们一小碟芡实糕，说“配茶吃正好”。

午时，我们拎着满满的糕点和新购的包包往回走。女同事们还在聊着白天的趣事，我却忍不住回头望了一眼浮澜桥。从前写生时，总觉得南栅的美是安静的，是笔尖下慢慢晕开的墨色;如今和女同事们一同前来，才发现它的美也可以是热闹的。

车子启动时，口袋里还揣着没吃完的芡实糕。我知道，南栅的美从来不止于景致，更在于每一次到来时的新体验。这些，都成了我一次次重返这里的理由。

2025年12月5日 星期五

※千千情

鲁迅先生的“生活圈”

■徐如松

今年10月19日，是鲁迅先生逝世89周年纪念日。那天适逢周日，我随书友一行到上海四川北路，感受先生的“生活圈”。

众所周知，先生以笔为枪，他人生最后也最为辉煌的十年，是在四川北路一带度过的。他说自己“吃的是草，挤出来的是牛奶与血”，他的“生活圈”很小，如果匆匆打卡，点卯一圈只需15分钟，但我此行是怀着朝圣心情而来，所以每到一处，都细细体验。

我先到甜爱路“上海鲁迅纪念馆”。在讲解员引领下，我依次参观了“生命的路、首在立人、画出国人的灵魂、保存着开拓者建设者、精神界之战士、人之子”等六个展厅。看着眼前陈列着的件件实物，我感觉一点儿也不陌生，好像都在哪儿见过似的。“人生得一知己足矣，斯世当以同怀视之。”我知道，这是先生录清代诗句赠与挚友瞿秋白的对联，那独特的小楷字体，有着不一样的味道。

走出纪念馆右折，我直奔近旁的鲁迅墓。因为之前读过迟子建散文《也是冬天，也是春天》，所以我对鲁迅公园内的一草一木都格外亲切。站在先生坐像前，望着他冷峻的脸庞和如炬的目光，我的心情也随之沉重起来。转过坐像，我来到先生墓前，只见毛主席题写的“鲁迅先生之墓”六个鎏金大字遒劲有力，下方摆着各界人士敬献的六个鲜红花篮。我双手合十，向先生致以崇高的敬礼。

沿着“鲁迅小道”，开启先生“生活圈”打卡，第一站来到大陆新村鲁迅故居。1926年，先生辞去中山大学教职来沪上，先借宿在共和旅店，后租住到多伦路景云里，直到1933年4月11日才定居大陆新村，与茅盾先生毗邻。是日，先生在日记中写道:“晴。午后得母亲信。是日迁居大陆新村新寓。”由于没有预约，不能入内，我只能在铁栅门前遥望，好在迟子建散文对故居内部陈设多有介绍，我并不觉得遗漏了什么。

打卡第二站，我来到四川北路甜爱路口的内山书店。白色的

外墙，二层小洋房上挂着“1927·鲁迅与内山纪念书局”匾牌。走进店内，但见鲁迅著作琳琅满目，其他书籍和文创产品也不少。遥想当年，先生经常到此看书购书，1928年4月9日日记中，先生这样记载:“小雨，午后往内山书店买《社会文艺丛书》二本，一元八角。”我还知道，先生在此接待了刚从东北而来的沪漂青年作家萧红、萧军，还有阿累在《一面》中描写他在此第一次见到先生的情景……在上海，先生将内山书店当作他最重要的社交场所。

打卡第三站是“鲁迅存书室旧址”。之前我还真不知道，先生的书房居然不在他的故居。他在1933年3月27日日记中说，“下午移书籍至狄思威路”。据讲解员说，先生之所以将四千多册藏书存于此处，主要出于身处租界的安全考虑。望着眼前居民区里的半间北向斗室，我想到了贾平凹《消息》的后记，他说自己的书房离家居然有四站路，面积有上百平，除大量藏书外，各类佛像、石刻、菩提树等应有尽有。

打卡第四站是“木刻讲习所旧址”。这个旧址其实是一套底层租房，各居室陈列着部分当年作品，更多的图片是介绍木刻社师生的生平事迹。当年，先生在此举办过一期木刻培训班。在1931年8月17日日记中，先生这样记载:“请内山嘉吉君教学生木刻术，为作翻译，自九至十一时。”

最后一站，我来到位于多伦路上的“左联”会址。先生在日记中记载，1930年3月2日，“星期日。往艺术大学参加左翼作家联盟成立会。”我观看着展陈的文物，脑海中浮现出小时候看过的一个绘本——先生一袭长衫，站在讲台前，目光既冷峻又慈祥，右手抬起指向前方……画面下方，写着:“鲁迅的方向，就是中华民族新文化的方向。”

体验先生的15分钟“生活圈”，我足足用了半天时间。尽管如此，我还感觉自己只是走马观花。我知道先生的“生活圈”虽小，但文化辐射力特别强大。先生作为伟大的文学家、思想家、革命家，我须仰视才见。

※心之驿

比利时热巧克力

■简儿

转角有一家咖啡店，周日女儿去上兴趣班，我就在咖啡店坐一上午。点一杯比利时热巧克力，一边喝，一边看着落地玻璃窗外的街景。

冬天的街道，依旧喧哗而热闹，汽车、行人往来不绝。行道树染了一层金色。南方的冬天，来得迟了些，寒意并未真正侵袭。那些时髦的女子，大多只穿一件羊绒外套，甚至穿一件薄衫，施施然走在街上。

服务员照例端来一杯柠檬水，询问是否一个人。答是。经常是一个人，独坐咖啡馆一隅，心里并不觉得寂寞。

这一家的热巧克力，纯手工制作，味道十分浓郁。把巧克力融化，加入牛奶，打出奶泡，再加入蜂蜜，趁热一口一口喝，那苦味之中的一点甜，在舌尖上辗转，留恋，予人慰藉。若是心情抑郁之人，喝上一杯热巧克力，恐怕会迷雾尽消，豁然开朗。

人世终究仍有眷恋、不舍之物。譬如这样一个冬日的清晨，一家开足了空调的咖啡馆，轻柔的音乐，一杯比利时热巧克力，还有烤得热烘烘的面包。这一家的面包也与众不同，里面加了核桃、葡萄干、陈皮，吃起来有一股酒酿的味道。

清晨的咖啡馆，只有七八个顾客，散落在角落里。大厅中央的几张木桌子，空无一人。我悄悄观察了一下，那些先来的人，都会选一个隐蔽的角落。角落是安

全的，适合一个人发呆、遐想、伤怀、抒情，也适合情侣、闺蜜聊天，说八卦。那些后来者，发现角落已经被侵占了，只好不情不愿地坐到大厅中央，不过很快即神色泰然，眉飞色舞起来。

大厅的长木桌旁，有一群熊孩子，点了一大堆吃食，每个人手中一个手机、一个充电器。这一群熊孩子，大声喧哗、嬉闹，并不顾及他人。服务员前去制止，才略微安静了一会儿，不过很快声音渐渐又大起来。

喝过热巧克力，吃过香喷喷的面包，打开电脑开始码字。说来惭愧，这一年码的字乱七八糟，面目可憎。有时呆坐一个上午，一篇千字文也写不出来，脑子仿佛锈掉了。想起几年前，一个比我年长十岁的朋友说，趁着年轻多写点，以后写不出来了。那时候还不相信，以为他瞎说。怎么会写不出来呢?随着年龄、阅历的增加，一定会越写越顺手吧。没想到，朋友并未诳我。一个人为什么会写作，大抵是因为拥有一颗天真、敏感、多情、感伤的心，并且对世界充满了无尽的好奇。

一个好的写作者，可以看见别人看不见的东西，听见别人听不见的声音。大约我永远成不了那样的写作者，只因囿于日常生活，迷恋庸俗的快乐。

是的，如同此刻，我所看到的，不过是落地玻璃窗外，像扑克牌一样翻过来又翻过去的街景。我所写下的，不过是手中这一杯暖烘烘的香味浓郁的比利时热巧克力。

※江南韵

■沈明仙

大约九点时，车子已停在南栅入口的老树下。青石板路的缝隙里还嵌着去年深秋的枯叶，临水的吊脚楼挂着的蓝印花布在微风中轻晃，熟悉的皂角香混着水汽扑面而来——乌镇南栅，我终究还是抵不过念想，又来了。只是这一次，身边少了写生本和颜料盒，多了四个叽叽喳喳的女同事。

“原来你说的‘写生宝地’就是这儿啊!”晓琳举着手机不停拍照，镜头里的马头墙在晨雾中若隐若现。我笑着点头，目光掠过河埠头的石阶，想起前几次来写生的模样。那时总选清晨或傍晚，找个临窗的竹椅坐下，笔尖蘸着颜料勾勒黛瓦参差的轮廓，卖麦芽糖的阿婆会悄悄放一块糖在我画纸上，说“颜色涂得比河边的花还鲜”。

沿着河岸走不多远，浮澜桥的石拱便撞入眼帘。这座横跨市河的老石桥，是南栅的标志性景致，也是我从前写生时最爱的取景地。桥身的青石板被往来行人磨得发亮，桥栏上的花纹虽有些斑驳，却仍能看

出旧时工匠的巧思。

“快!咱们在这儿合影!”琪琪率先跑上桥，招呼着大家坐成一排。晓琳掏出小镜子给每个人整理头发，我则贴脚调整站位，让身后的廊桥和河水刚好框进镜头。游客帮我们按下快门的瞬间，河上划过一艘乌篷船，照片里每个人都笑得眉眼弯弯。

过桥不远的巷子里，藏着好几家文创小店，其中一家的网红包最近在社交平台上是火爆。推开雕花木门，琳琅满目的布包挂在墙上，从绣着乌镇水纹的帆布包到缀着珍珠的复古手提包，看得人眼花缭乱。

“这个靛蓝绣线的我要了!”“帮我看看这个大包能不能装下电脑?”大家凑在货架前讨论着，店主是个中年女性，耐心地给我们介绍每种布料的来历。我选了一个绣着浮澜桥图案的斜挎包，针脚细密的桥身旁还绣着几株水草，拎在手里，仿佛把南栅的景致都带在了身上。付款时老板娘笑着说:“你们是今天第三拨来买这款的顾客了，看来好东西大家都喜欢。”买了白布包，我们走在南栅街上，似乎在给店