

心灵隽语

心中有光，脚下有路

郑文波



我，作为一名生活在舟山市千岛新城的盲人，深感社会发展给我们这个特殊群体带来的巨大变化。

从商场的自动扶梯到公共交通的无障碍设计，从街道的导盲砖到公共厕所的无障碍设施，每一个细节都透露出这座城市对我们盲人的关怀。

有一天，我决定独自一人乘坐公交车前往普陀山。

公交车上的无障碍设施让我感到无比贴心和方便。车上的语音报站系统清晰准确，让我能够轻松知晓每一站的到达。车厢内的扶手和座椅都经过特别设计，确保我在行驶过程中的安全和舒适。

抵达轮船码头后，我发现这里的无障碍设施同样全面。服务人员的热情接待和无障碍特别通道的开设，都让我倍感温暖。

我被引导至一艘设备先进、服务周到的轮船上。船上的工作人员细心照顾，为我提供了详尽的航行信息，确保我的旅途安全愉快。坐在轮船上，我感受到海风轻拂脸庞，听到海水轻拍船身的声音，仿佛是大自然的乐章，让我心旷神怡。海浪的声音、海洋的气息和带有一丝咸味的海风，仿佛能够洗净心灵的尘埃，让人感受到一种宁静与自由。

终于，我来到了普陀山，这座海天佛国。

我被引领至大殿前，伴随着梵音缭绕，我仿佛置身于一个神圣的世界。在普陀山的寺庙中，我不仅感受到了一种庄严，一种肃穆，也体会到了人性的温暖与善良。僧侣和信众对我这个盲人的关照和尊重，让我深深感动。他们与我分享生命的智慧，让我在心灵上获得了

极大的滋养。

晚上，我前往沈家门滨港路，探索当地著名的渔港。

即便是在夜晚，渔港的繁忙景象也丝毫不亚于白天。耳边响起渔船的引擎声和小机船的汽笛声，这些声音在我的心中描绘出一幅渔船星罗棋布的景象。

沿着滨港路的人行道行走，可以感受到渔港的活力和节奏，那是生活的一种强烈脉动。

在滨港路的夜排档，更是能感受到舟山人的热情好客。摊主们热情地招揽着顾客，将自家的海鲜特产摆放出来，让人目不暇接。我也被邀请到一家热闹的夜排档中品尝地道美食。摊主耐心地为我介绍各种海鲜：烤鱼、蒜泥扇贝、海带、海参等，每一种海鲜都带着大海的鲜美和舟山的独特风味。

夜排档的气氛非常热闹，周围充满了欢声笑语，还有小妹和小哥们演唱的歌声，为摊档的热闹添上了一抹特别的色彩，让这个场合更加欢乐和温馨。

在这样的环境中，我不仅品尝到了美味的海鲜，还感受到了舟山浓厚的文化气息。这种体验使我对舟山这片土地有了更深的感情。

舟山，不仅是一个为盲人提供便利的城市，也是一个召唤我们去探索和体验的地方。这里有爱、有光，有我们盲人的路。在这里，我们有许多盲人朋友通过自己的努力实现了自我价值，还成为了社会的榜样。他们的故事如同一座座灯塔，照亮了我们前行的道路，鼓舞我们勇敢追求自己的梦想。

我们心中充满感激，因为深知，在这片土地上，我们永远不是孤单的旅行者。

生活滋味

舟山的吃与喝

张洋

今晚的深圳忽然雷电交加，暴雨如注，雨丝横飞着飘入室内，家中的猫平素就胆小，早已躲入床底。连忙起身关窗，清理雨渍。这样的天气，不由让我回想起舟山的那个雨夜，沈家门夜排档35号屋檐下的雨滴。

作为海上读书会的重要内容，子张教授的新书发布会在浙江海洋大学图书馆举行，全国各地的书友与大学生们一道，倾听子张教授讲当年泰戈尔来华的文坛盛况。会后，大家齐聚沈家门，把酒言欢，叙旧识新。

沈家门夜排档作为舟山普陀的一张名片，早已享誉全国。据说起源于上世纪80年代，由于紧靠着沈家门渔港，尽享食材渔获的便利。新鲜的食材，地道的做法，既吸引外地的游客，也是本地人的宵夜去处。几十家风格统一的排档，都是人字形的屋顶，让人依稀记得过去的夜排档都是由一顶顶帐篷构成的。每家排档也就是四五张台，进得门来便是厨房，明亮灶，各色海鲜平铺在碎冰之上，带鱼、大小黄鱼、鳊鱼、鲳鱼、玉秃鱼和虾蟹，还有的叫不上名字，厨师的灶台操作一目了然。对面的墙上悬挂着欢迎横幅“海上读书会，喝酒似神仙”。

海上读书会的组织者方交良兄，是在杭州的年会上初识。筹办读书会劳心劳力，事无巨细。在伙食安排上，就费尽心思，其间的每一顿正餐都安排在不同的地方，口味上也多有变化，既有以码头文化为主的渔家风味，也有三毛祖居山村的乡厨味道。沈家门夜排档刚好位于从浙江海洋大学返回朱家尖宾馆的中途。

开席，冷菜有花毛一体（花生和毛豆的拼盘）、凉拌海草、辣白菜配糖蒜、酥炸鲑鱼。热菜也陆续上桌，椒盐虾蛄、清蒸带鱼、红烧大黄鱼、鲜鱿炒尖椒、葱油海瓜子、柿椒炒蛏子、白灼大海虾等。随着几杯酒下肚，晚餐的氛围开始热络起来，大家相互走动，互相敬酒，谈书论人，凭海临风，就着细雨，真的个个好似神仙一般。

菜的制作也非常简单，没有复杂的摆盘和精美的食雕，反倒能突出食材本身的鲜美。舟山渔场是中国最大的渔场，舟山的海鲜产量位居全国第一，捕捞结合养殖，主要出产的品种是黄鱼、带鱼、墨鱼等经济海产品，素有东海鱼仓的美誉。舟山的地理环境和物产条件，决定了舟山海味菜，海味浓郁，用料丰富，制作精细，调味适口，咸鲜合一，突出原汁原味的

海岛饮食风味。

舟山人吃带鱼，只吃东海的小眼睛带鱼。东海带鱼，肉质鲜嫩，刚捕捞上来时，银光闪闪，最适宜清蒸。渔民的歌谣里唱“十一月带鱼白如银，十二月小黄鱼赛黄金”，说的就是带鱼，最好的季节是在冬至前后，带鱼的肌骨间充满油脂，最为肥美，尤其以带鱼肚皮上的肉最受欢迎。就好比黑龙江名菜德莫利炖鱼，要多配上几片五花肉，就是为了增加油脂香。带鱼的制作方法多种多样，1959年，由上海市饮食服务公司编、科技卫生出版社出版的《带鱼食谱》，薄薄的一本小册子，就收入了64种带鱼的食用方法。

舟山本地人还有自己的戏码，带鱼煮萝卜丝、舟山风带鱼、带鱼冻、带鱼煨粥等等。最特别的是一道舟山带鱼饭，这是渔民在渔船上就地取材的一道主食，渔民在甲板上把刚捕上船的东海带鱼斩块，与萝卜大米烧制在一起，再配以鱼露、蚝油等调料调制的烧汁，米饭里既有蔬菜的清香，又有带鱼的浓厚，不仅好吃而且烹饪方法简单，与广东的煲仔饭有异曲同工之妙。

另外一种鱼也是十分不起眼，鲚鱼，因为尾部的开叉，形似凤凰的尾巴也称凤尾鱼。这种鱼个头不大，要几十条才能凑成一盘菜。烹饪方法就是热油来炸，炸到金黄酥脆，撒上一点椒盐，就是下酒的好伙伴。另外还有一种做法，就好比熏鱼，油炸之后，用白糖、酱油、胡椒粉调配的卤汁来泡一下，让鱼肉吸饱汤汁，入口就比较有韧劲。

酒桌上上了一种当地的梅子酒，叫做海仙配，用的是高度白酒浸泡当地的杨梅。酒的配料表中就是白酒、杨梅和白砂糖，这种酒好入口，酒精的味道已经被杨梅冲淡，不是本地人不常喝的话容易上头，我在广东喝过荔枝酒，就领教过其中的厉害。再好的酒也要适可而止，但是年会这样的场合，只会喝多，不会喝少。

两天的时间，匆匆就过了。第二天的下午参观三毛祖居，在三毛书店购书一册《海物惟错——东海岛民的舌尖记忆》，作者周苗，浙江古籍出版社出版，主要讲述嵎泗列岛岛民的舌尖体验、对海物的考据等等。

在会议发言过程中，有人提议，下次会议可以放到东极景区去开。嵎泗列岛的渔家菜，冬至前后的带鱼，再加上普陀山，给自己找一个借口，舟山值得再来。

人在旅途

到山川中度暑假

王旭东

山峦巍峨、大海浩瀚、大漠广袤、森林神秘，自然山川中蕴藏着无穷的奥秘，是一本鲜活有趣的教科书。

每一个暑假，我都会带孩子去旅行，让她在探索中成长，在体验中学习，在发现中收获。

我们的目的地涵盖天南海北，以帮助孩子对祖国的文化和风土人情有更全面地了解。从青岛到北京，从海南到苏州，每个地方都承载着独特的历史和风景，便于女儿感性地了解祖国。

除了目的地的选择，我们也重视与同伴同行。在和志同道合的小伙伴们一起制定旅行计划、互相交流的过程中，孩子们不仅结交了新朋友，也学会了团队合作、沟通技巧。旅途中，孩子会记录见闻和思考，这不仅是对旅行经历的深度回顾，也是对成长历程的珍贵记录。

有一次，在去青岛的旅途中，小伙伴们在游乐园进行“穿越火线”的比赛。那时，只见女儿双膝重重地跪在了铁锁上，当大家都认为她要失败的时候，她

硬是站起来完成了比赛。在远行途中，家长善于把握锻炼机会，会取得意料之外的教育效果。

还有一次，在临安，我们看见山上生长着几十棵巨树，在深不见底的山涧下，还生长着两棵“大树王”。当时，她就被深深地震撼了。回来的当天，她立刻在日记中写道：“树根深嵌泥土，亲吻大地。树干扶摇直上，超过观景台，直窜天空。它的树干直径达2米，高约50米，是我见过的最大的树！令人称奇的是，树干布满青苔，顺势而上，绵延至树顶，形成独特美。绿在我眼里一直荡漾！”这种触动和影响，只有身临其境，才能感受。

难忘在嵎泗枸杞岛上，我们观看太阳跃出海面，我一句，她一句，描述日出时太阳的颜色形状，一起吟诵巴金的《海上日出》。在普陀山，有“地球独子”普陀鹅耳枥，全球仅此一株野生植株，我们一起回忆它在天宫一号的育种故事。在旅行中，课本与大自然之间相互映照。