编辑/版式 程文/孙维维 hbck_chw@126.com 校对 孟祥兰

最美处暑诗情闲

朱启方

进入处暑，不再日炎。蝉鸣渐稀，盛夏渐远。妩媚的秋色在天地万物间一点一滴地开始弥漫，秋意渐感。

“立秋处暑天气凉。”这是处暑节气的特征，也是千百年来民间总结出的谚语。 处暑是反映气温变化的一个节气。含有躲藏、终止的含义，暑气将于这一天结束。此时，秋雨绵绵，噤了蝉鸣。偶尔听得一声散响，也有了凄厉之感。除了寒蝉，叫冷的还有其他秋虫，不再是夏季的热烈和生机盎然，草木春秋人一生，都是短暂轮回，只有大自然是永恒！

处暑之时，是赏听音乐、焚香的好时节。那些秋的醇厚，秋的甜美，秋的温柔，都在和谐的鸣弦之音中娓娓道来，古琴的雅韵，定格着一个让人彻悟参透的季节，也让每一个心静之人拥有一段属于自己隽永精彩的生活。

“古人逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝”，刘禹锡在说处暑时节，除了明月，不要忘记还有这些流传千古的最美处暑古诗！

“离离暑云散，袅袅凉风起。池上秋又来，荷花关成子。”这是唐朝诗人白居易久居长安作的一首诗题为《早秋曲江感怀》，所写的景象实为处暑节气时的特征。诗人从处暑时节的云彩看起，这时，就连天上的云彩也显得疏散自如，这便是“七月八月看巧云”之说。接着那柔和的凉风习习吹来，缭绕于周围，让人感到阵阵凉爽，给人以清新、凉爽的感觉。再不像夏天时那样热风阵阵，让人难以承受。处暑节气是在立秋之后，“立秋三天，寸草结籽”，农作物都已进入成熟期。池上秋色，便是“荷花关成子”，那夏天娇艳的荷花已不再见，而变成了莲蓬朵朵，其中结满了莲子，这不正是“秋”的形象体现！白居易写出了夏暑消退、初秋来临时的天气变化，真实地再现了处暑时的自然景观。

“不觉初秋夜渐长，清风习习重凄凉。炎炎暑退茅斋静，阶下丛莎有露光。”秋日美景，五彩斑斓，令人遐想。古代的文人墨客们自然会留下许多脍炙人口的诗篇佳作，唐代孟浩然在《初秋》诗中这样写道。同时代杜牧的《秋夕》诗也道：“银烛秋光冷画屏，轻罗小扇扑流萤。天阶夜色凉如水，坐看牵牛织女星。”诗中的诗情画意，我们都有真情实感的。

宋代的几位诗人写处暑的诗，颇有新意。仇远在《处暑后风雨》中云：“疾风驱急雨，残暑扫除空。因识炎凉态，都来顷刻中。”王之道《秋日喜雨题周材老壁》有“处暑余三日，高原满一犁。我来何所喜，焦槁免无泥”之句。处暑这个节气能激起诗词大家的创作欲望。有这么一首处暑诗写得很好：“处暑无三日，新凉直万金。白头更世事，青草印禅心。”这是苏洞诗，他是南宋人，名头不大。大家的作品只有秦观的《鹊桥仙》可以和处暑靠谱：“纤云弄巧，飞星传恨，银汉迢迢暗度。金风玉露一相逢，便胜却人间无数。柔情似水，佳期如梦，忍顾鹊桥归路。两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮。”这是写爱情的名篇，时间却在处暑时节，权当处暑的名篇引用一下，因为处暑之际有中国农历的“乞巧节”，也是中国的情人节，牛郎织女的传说几乎跟中国文明相始终，我小诗感悟：

处暑季到无蝉响，
纤云弄巧天意凉。
月下时光听蟋鸣，
秋高气爽看夕阳。

了解处暑，一如物候，天地始肃，能够让我们理解天人相应的微妙。处暑时节，让我们能够拥有一份闲情，守一份内心的清凉，无论季节如何变化，我心依旧，生活依旧。人生短暂，必须珍惜拥有和眼前人，每一个平淡的日子都值得用心相待，每一个身边的人都应该好好珍惜。

无论是春夏秋冬，寒暑之间，枯荣之中，都要让生命有所期待，也有所收获。哪怕一枚秋叶，也要自己的美丽。人生不一定耀眼，但要自信，活得有生命价值。哪怕只是一棵小草，至少不为风雨所折服。面对季节的变化，即便是疾风骤雨那又如何？谁的人生路上没有坎坷，世态炎凉，人情冷暖，薄凉之中，一切伤痛，都要自愈。经受苦难，学会接受，学会成长，收获美好，让风雨滋养生命，让自己成熟。用一颗平常心看世界，除此之外，最重要的是心情，再美丽的风景，也抵不过美丽的心情，内心的风景才是最好的精神支柱。跟着处暑节气行走，若是能让自己学会一笑而过，那还有什么伤春悲秋的惆怅，即是如此，则人生淡然，生命优雅。

“愁因薄暮起，兴是清秋发。”多愁善感的人还是喜欢秋天的，而人到中年更是喜欢处暑的云淡风轻。“只有一枝梧叶，不知多少秋声。”妙曼秋声，依旧熟悉，处暑音符，每寸时光，在生命里，融入灵魂，交流悲喜。音符和时光每一步轻轻走过的脚步，都是人生过往的轮回，是云烟和迷离的笔墨。在我们内心深处，总有一处是为春天绽放的花朵，是为姹紫嫣红的灿烂预留。也有一处是在秋雨敲窗，雨打芭蕉的清脆之中，为处暑的惆怅记录。在处暑里徜徉，思绪氤氲沉香醒，浅秋相伴共同行。从容坦荡秋风惊，满满温暖无言明。眉间心上显多情，你我福祉更康宁。当尘埃落定之，时繁华落尽，岁月简静，处暑之美，依旧让人无怨无悔的喜欢。

“人间寒橘柚，秋色老梧桐。”在处暑的风尘中，在秋风袅袅的枫桥边，望不尽天涯之路，数不出悲欢离合，惟有星星寥落，方见岁月如流水，时光如苍狗。静坐季节的船头，秋风渐起炎热落。掬一捧光阴的碎片，握一份失去的倦恋，穿越岁岁花开花落的时空，看见的只是岁月从不曾为谁停歇的脚步。那些岁月的尘俗往事，终将在一场秋雨里，洗尽铅华，一去不返。如同我们挥霍的年华：回眸往事昏，斜阳闭寒门。韶华已见逝，岁月更无痕。处暑静看岁月的轮回，任风起风落，任时光荏苒，任等待在漫长的心路历程缱绻，任希望在理想里升腾，再作一次真心的挽留。人生短短几十载，最要紧是满足自己的理想和希望，无论变化怎样，让自己自信快乐，认真生活，用心活着，比什么都重要。人情冷暖正如花开花谢，不如将这种现象，想成一种必然的季节快车，在轮回着往返。岁月之快，山河已秋。蓦然回首，又是处暑，时光流逝。春去秋来，悄然流转，渐行渐远。回首凝眸，光阴速流。淡然微笑，岁月蹉跎。依旧生活，心境平和。君子当以身为度，谨言慎行，与时俱进，才能在千变万化的时空中适得其所，与日俱增，久久为功。我遂七律抒怀：

习习秋风迎处暑，
黄黄一叶落梧桐。
霜雪未染相山翠，
秋雨绵绵枫叶红。
淡淡情怀写春秋，
田田莲荷倒影中。
明月当空照小楼，
篱菊花开香气冲 。

《最美处暑诗情闲》
收听音频版
请扫二维码

处暑，凉风袅袅送秋来

马晓炜

夏余秋始，八月未央。当飒爽的秋风以不徐不疾的姿态驱赶着阵阵新凉抚慰大地时，标志着处暑到了。

处暑作为秋天的第二个节气，元代吴澄这样解释：“处，止也，暑气至此而止矣。”显然，处是停止、隐退之意，暑热之气到此结束。当然此时不是说天气就不热了，而是一年之中最热的天气终于结束了。如果说立秋只是轻敲了一下秋天的门，那么，处暑则意味跨过了秋天的门槛，渐浓的秋意将引领我们在恬静的时光里，领略那秋光清浅、秋水清澄、秋云飘逸的美景，感受古老的处暑时节独特的风俗文化魅力。

“大暑小暑不是暑，立秋处暑正当暑。”到了处暑节气，虽然新凉在望，但是中午气温还是比较高的，暑热的余威尚在，“秋老虎”可能还会继续发威，所以民间有“处暑处暑，热死老鼠。”“处暑天还暑，好似秋老虎”的说法。因此，要等气温真正降下来，还需等待秋雨的催化，故有“一场秋雨一场寒，十场秋雨要穿棉”之说。不过，“秋老虎”无论怎样耍威风，此时早晚的天气还是比较凉爽的，那是初秋最舒适、最熨帖的安抚，难怪连宋代苏洞对此都深有感触：“处暑无三日，新凉直万金。白头更世事，青草印禅心。”对于经过“小暑大暑，上蒸下煮”煎熬的人们来说，好不容易盼到立秋，但热情如火的骄阳似乎让人感觉不到秋的存在。如果说立秋只是宣布了秋天到来的消息，那么处暑就不一样了，在秋风、秋雨的围攻下，过不了多久，“秋老虎”必将落荒而逃，清凉之秋正在向我们招手呢。

“欲说还休，却道天凉好个秋。”从古至今，美好的秋日情怀常常是属于处暑的，那徐徐秋风、微微凉意，招惹得文人雅士诗情勃发，纷纷用生动的笔触，赞颂浅秋时节的清凉之美。唐代孟浩然在《初秋》中写道：“不觉初秋夜渐长，清风习习重凄凉。炎炎暑退茅斋静，阶下丛莎有露光。”唐代杜牧笔下的《秋夕》多了些意境：“银烛秋光冷画屏，轻罗小扇扑流萤。天阶夜色凉如水，卧看牵牛织女星。”经过两位诗人的勾画，远隔千年，也能使读者穿越时空，感受到源自大唐的凉爽。只是当阵阵凉风吹皱一江秋水时，诗人白居易却发出了“时光易逝，红颜易老”的人生慨叹，他在《早秋曲江感怀》中写道：“离离暑云散，袅袅凉风起。池上秋又来，荷花半成子……”同样观赏秋景，同样沐浴秋凉，宋代陆游却心生欢喜，他写下《闲适》：“四时俱可喜，最好新秋时。柴门傍野水，邻叟闲相期。”可以说，以不同的心境观赏秋景，结果是大不相同的，我们对待生活的态度何尝不是如此呢？

“秋风一起，胃口大开，想吃点好吃的。”恰如汪曾祺所言，进入处暑时节，受昼夜温差影响，人容易出现口鼻干燥、咽干唇焦等情况。此时，唯有美食方能祛火降燥，起到“贴秋膘”的功效。自古民间就有处暑吃秋梨、吃鸭子和熬制药茶等习俗。与其他美食相比，最诱人的要数那肥美营养、味甘性凉的鸭子了，故农谚有云：“处暑送鸭，无病各家。”“七月半鸭，八月半芋。”处暑吃鸭的习俗，在我国很多地区广为流传，有些地方更是将鸭子作为地域特色美食名片，像北京烤鸭、上海八宝鸭、湖南啤酒鸭等。南京素有“鸭都”之称，金陵板鸭和盐水鸭久负盛名。试想，炎炎夏日人们常常没有胃口，盐水鸭肥而不腻，鲜香味美，绝对使人胃口大开，而老鸭汤具有清热安神、滋阴润燥的效果，亦堪称秋补的佳品。

“天上双星合，人间处暑秋。”处暑已至，昼渐短夜渐长。让我们踏着农作物开始加速成熟的声音，不负秋光如许，去拥抱美好。

《处暑，凉风袅袅送秋来》
收听音频版
请扫二维码

故乡情

任印民

田埂有多长
你是否碰见过芦花鸡
带着它的孩子们
在田埂上徜徉
草垛有多高
你是否聆听过麻雀组合
在乡村舞台上
原生态地演唱
袅袅炊烟
爬上山岗
习习晚风
吹来五月的芬芳
那是丰收的麦浪
还有邻村女孩
发间的几朵野海棠
被泥土滋养的词语
在我的心田里生长
如今信手拈来
不用咀嚼
淡淡的乡愁
便是一首上乘的短章

琴赋

梁永坚

丝桐晓人意，卧案馈灵音。
指上飞清朗，弦中有落针。
纵情招绮梦，娱乐洗烦襟。
延养神心足，宣和素志深。

村里有个代销店

王东升

真快，眨眼间，离开我插队的农村近五十年了；那年村里有个小商店，也是村里唯一的商店；小店归生产大队所有，我们叫它代销店。

代销店有两间房子，是供销社在农村的购销点，小店常有从供销社购进农药、化肥等生产资料；还有一些生活用品，如：油盐酱醋茶、香烟、糖果、锅碗瓢盆，商店成了村里的小小“商业局”。

老杨是代销店“店长”，三十来岁，中等个子，见人就热情招呼；有人路过小店时，他便喊一嗓子：“进来看看，用余粮、鸡蛋也能换取油盐酱醋。”勾魂摄魄，你不进店与老杨扯二句都不行，因此，大家称他为“杨掌柜”。

农闲，胖嫂是小店常客，她手拿一只鞋底穿针引线，在门口进进出出，向进店的人讲解“这个好吃、那个好用”成了小店的义务“推销员”。

老杨的户口归我们生产队，我时任队里的记工员（即生产队会计），队长常派我去代销店办理购销事宜，也用农产品换取日常百货，作为生产队公用，所以与老杨交往甚多。

小店偶尔购进一点紧俏品，不出十分钟，消息如长翅膀一样传遍了村里角角落落，听到消息后，大家纷纷争购水果糖之类稀有之物；有时，为了“抢购”，大家在店外挤成一团；我见到此景，也挤入人群，凑凑热闹。

小店备有“大丰收、大铁桥、东海、飞马”香烟，一般是九分到一毛多；偶尔会有“团结、百寿”香烟，知青们买包“东海”香烟，回到宿舍就共享了。

我们路过小店时，偶尔喊一声：“老杨，有紧俏物件吗？”“老一套啦！”房间传来老杨洪亮的回声。

老杨有时会主动招呼：“刚进新货，进来看看吧！”步入小店，老杨会从大纸箱子摸出几包“东海”，神秘地说：“这是刚刚进的，一角四分钱一包，要不要？”实际上我们这些知青没有钱，买不了“东海”；老杨的热情逼得我们男知青每人来一包“东海”，随后，便与老杨天南海北扯一阵。

小店还是村民聊天聚集地，聊嗨时，有的口奔火车，有的悬河泻水，海量的“新闻”满天飞。

一天，我遇胖嫂来打醋，她看小店一帮人闲扯，顺口来一句“老驼头要娶小媳妇啦。”便自行掀起醋罐盖，舀起一提醋倒入瓶中，一连串的动作在口吐“新闻”中完成。

冬闲时，小店常有“喝柜台酒”的汉子，或蹲或站喝几口，过酒瘾就走；一天，我与老杨对账；门外走进“大峰子”，三十多岁，村里有名的“酒虫”；只见他满脸褶子，身穿黑棉袄，里面是白粗布衫，外面束一条宽腰带，到小店门口就喊：“老杨，来二两。”随手往柜台放了二毛钱；老杨捞一吊散装大曲，高高举起，倒入柜台上的大瓷碗，酒花一层一层翻滚；“大峰子”端起碗，一仰头，白酒顺着喉咙灌进了肚里，“咕噜咕噜”的响音在空中回荡；出门时，嘴里嘟囔了一句：“舒坦！”

午收与秋收时节，队长就在小店买几包“飞马”，称上五六斤粗茶，招待市机关来参加午收人员；小店的“团结、百寿”烟，为大队而备；老杨与队长很铁，偶尔卖几包给队长，小店“暗地里”成了队里的便利店。

一次，我与老杨对账，误了饭点，队长就招呼我与老杨到他家吃饭；进门就喊道：“老婆子摸几个鸡蛋炒辣椒，贴红薯饼。”（真正的地锅饼）然后，递给他闺女敏子一角钱说：“快去店灌一碗大曲。”在队长家吃饭，就是改善伙食啦。

每年入冬，大队组织挖“龙沟”，抽水灌溉农田。

那年的冬天奇冷，河床结了一层薄冰；挖河前，队长将我拽到一边说：“去代销店灌二斤大曲，每个人喝两口再下河，酒钱记账。”我点头后就匆匆赶去，到小店便冲着老杨喊：“灌二斤散酒、记账。”“杨掌柜”笑呵呵地说：“我就知道队长会让你来灌酒，天寒地冻，喝两口暖暖。”我递上二个大瓷缸说：“先灌二缸。”老杨拿着酒提子伸入酒坛，灌满二瓷缸；又给我一个小杯子说：“用这个杯子分酒喝；告诉队长，挖沟耗力，撑不住时，小店还存有几筐鸡蛋。”我迈出门槛，转身朝老杨回了一声：“知道啦。”

赶回工地，我对着队长说：“酒来了。”他接过酒，便举起瓷缸喊道：“大曲酒来啦，53度的，喝口再下河。”几个知青不知烈性酒的冲劲，喝了就变成“关公”；二口酒下肚，很多人就甩掉棉衣，身着单衣挥锹、拉车推土；河床很快挖出了一条二米深的长沟；沟底慢慢地蓄满了水，队长拽来一根长长的橡胶管，连至机灌站；一声轰鸣，高扬的水柱涌入千亩麦田。

持续的挖河修渠，大伙体力消耗极大，歇工哨一响，大家就东倒西歪地歇着；队委会见此，急商对策，有提议卖余粮买肉、买老母鸡。队长紧着眉头，对大家说：“别做梦啦，哪里有猪肉卖？我有办法。”

第二天的晌午，队里的“伙夫”胖嫂与二妮冲着大伙喊：“开饭啦！喝鸡蛋汤啦！吃馒头啦！”这一嗓子，河堤立马炸锅；大家蜂拥而上，争相观看桶里的鸡蛋汤；队长站在胖嫂与二妮身后高喊：“从今天开始，队里改善伙食，每天都喝鸡蛋汤，吃馒头。”这是队长的点子，他让我从代销店赊了十几斤鸡蛋（年终用余粮结算），又从生产队粮库提了二百斤粗面蒸馒头；这法子有奇效，大伙喝了加鸡蛋的辣糊汤，干劲倍增。

如今，农村遍布小超市；当年的代销店已成了故事。

瓦房的那棵老榆树

朱忠慧

瓦房村有各种各样的树木，而最让人留恋和记着并存活于人们情感世界的，是那棵有着两百二十多年树龄的老榆树。

我第一次站在这棵老榆树下面，满怀着虔诚和景仰，来来回回围着它转了好几圈，从根部慢慢地看到树梢，又从树梢慢慢地看到根部。它三十多米高的风采神韵，在方圆百里可以说是独步天下，独树一帜；它的躯干斑驳皲裂，从上到下展示着岁月的无情和沧桑；它的枝干纵横交错，凛然蹈空，虬龙般地展现着生命的不屈和高傲。它看过了两百多年的苍狗白云，抵住了两百多年的风霜雪雨，呵护着瓦房村两百多年的子子孙孙。如今远远望去，宛如亭亭华盖，依然以博大的胸怀庇护着岁月静好的瓦房村。

两百多年前，当它还是一棵小小柔弱的榆树苗时，瓦房的先辈们带着希望，带着梦想，带着美好，和着汗水把它栽种在这块从远古走来、又将向更远的未来走去的土地上。自从它独自扎根于这块土地的时候起，一路走来，凄风苦雨，狼烟滚滚，那究竟是一个什么样的时代啊？按照224年从今天往上推算，那就是1800年，也就是清朝嘉庆皇帝五年。嘉庆是谁可能很多人不一定知道，但一说到他的老爹，肯定大多数人都知道。他的老爹就是那个“十全老人”乾隆皇帝，现在的很多电视剧还在上演着他老爹几下江南的风流韵事，据说相山公园里显通寺上的“惠我南黎”这几个大字就是乾隆下江南路过我们这个地方的时候所写的。嘉庆只是个年号，其实他的名字叫颙琰，是乾隆帝的第十五个儿子。乾隆后期，清朝已走向衰落，社会矛盾尖锐。他在位期间，土地高度集中，农民沦为佃农、雇农，吏治腐败，贿赂公行，武备废弛，军无斗志，各地农民起义纷纷爆发。1796年嘉庆登基的时候，乾隆帝十分贪恋皇帝这个宝座，依依不舍地自称太上皇帝，不依不饶地掌握着大权。嘉庆四年，乾隆帝龙驭宾天，嘉庆这才得以亲自处理朝政。他立即查办处死了乾隆时的权臣大贪污犯和珅，并没收其家财，总计得银近10亿两。但嘉庆帝并没有看到当时的世界大势，依然如他老爹那样以老大帝国自居，实行闭关政策，从而给人民和社会造成严重灾难。嘉庆过后还有道光、咸丰、同治、光绪、宣统五位皇帝，在他们的腐朽统治下，中国备受屈辱，内忧外患，社会生活各个方面剧烈动荡和急剧变化，“中华民族到了最危险的时候”！

而当时的这棵小榆树，它的经历，它的痛苦，它的磨难又何尝比我们这个民族所经历的苦难更少啊！干旱来了，它枝枯叶败过；洪水来了，它遭受灭顶之灾过；兵匪来了，它遭受刀砍火烧过；饥饿来了，它充当过老百姓的救命稻草。干旱没有让它屈服，洪水没有让它动摇，兵匪没有让它逃避，而面对饥饿饥荒，它毅然决然地向嗷嗷待食的饥民们奉献出了自己的果实、枝叶乃至躯干的皮肉。它从幼苗而长成参天的大树，靠的是毅力，靠的是坚韧，靠的是无畏。“铁骨铮铮”不正是对它的最好描述吗？

两百多年来，它不避刀枪，不避风霜，坚定地扎根于脚下的大地，何曾动摇过，何曾迷茫过？它矗立在这片多灾多难的土地上，何等的伟岸，何等的稳如磐石！

它饱经沧桑而没有丝毫的荒怆，经受磨难而没有丝毫的颓丧，慷慨奉献而没有丝毫的抱怨。它超乎于一切草木之上，200多年来，伴着瓦房挣扎奋进的脚步，走过昨天，走到今天，走向明天。

瓦房的老榆树啊，你的生命是比我长久的。当我骨化成灰、肉化成泥时，你的风采会依然，你的屹立会依然，你春夏秋冬庇护脚下土地的博大胸怀会依然。你现在已经是瓦房的一部活生生的历史，你将来也必然是瓦房磅礴前进蓬勃发展的铁的见证！

小憩 ■摄影 盛利者

凉拌南瓜头

王丽萍

清晨，我拿着一只塑料袋来到菜园子里的南瓜地，掐了一大袋南瓜藤的嫩尖（在我们当地都叫南瓜头）。回家洗净，用开水烫一下，滴入几滴麻油，撒入少许盐，一碗香脆可口的凉拌南瓜头就这样做好了。我用筷子夹起几根放入口中，顿时，一股清淡可口且香味十足的气息在唇齿间蔓延开来。我一边慢慢咀嚼，一边品味天然的绿色食品带来的美味享受。

夏天天热，人的胃口也挑剔起来，肉类食品大都油大，看着就不想再吃下去，还不利于身体健康。人们经常换换口味，到市场上去买些新鲜蔬菜做着吃。我打理了一个小菜园子，种的有小葱、南瓜、丝瓜、辣椒等天然的绿色蔬菜。想吃啥新鲜蔬菜，就到菜园子里随便择些回家就能做，基本上不需要再到超市买蔬菜。

凉拌南瓜头是一道清爽开胃的夏日凉菜，其制作步骤简单，口感鲜美。选用嫩些的南瓜头，去掉上面的白色绒毛，特别是主茎上的，以免影响口感。南瓜须可以保留食用。将南瓜头分成小段，用流动的清水边洗边搓揉，将叶子上的白色绒毛搓软。锅中加入适量的清水，烧开后加入食用油和一小勺食用盐。将清洗干净的南瓜头放入锅中，焯水约三分钟，确保南瓜头熟透。焯好后用漏勺捞出，放入凉白开水中浸泡，然后捞出沥干水分。把大蒜剁成蒜末，小米椒切圈。在小碗中加入蒜末、小米椒圈、花椒粉、白芝麻，用热油烫一下，激发出香味。接着加入盐、生抽、米醋、小磨香油等调味料，搅拌均匀。将沥干水分的南瓜头放入大碗中，倒入调好的料汁。用筷子或手将南瓜头和料汁充分拌匀，使每一片南瓜头都裹上料汁。将拌好的凉拌南瓜头装盘，即可食用。

上网百度一下，我发现南瓜藤营养丰富，富含粗纤维、粗蛋白、粗脂肪、无氮浸出物，还含有钙、磷、维生素C、A和B族等，所含粗蛋白中有赖氨酸等10种氨基酸。

南瓜藤不仅营养丰富，还有较高的药用价值。中医认为，南瓜藤味甘苦，性微寒，无毒。南瓜藤煎汤内服有清热解毒的作用，能治肺结核低热。南瓜藤汁，冲红酒服，治胃痛。南瓜藤汁涂抹烫伤的部位，可治烫伤。《本草再新》有记载：“平肝和胃，通经络，利血脉，滋肾水。治肝风，和血养血，调经理气，兼去诸风。”

朋友们，既然南瓜藤营养丰富，又有药用价值，难道你不想做一盘凉拌南瓜头，让家人尝尝鲜吗？