

食在随州

在随县殷店镇,鸚鵡冠山脉连绵不绝,群山环抱孕育出一种承载千年故事、兼具独特风味的优质大米——殷店鸚鵡大米。

殷店鸚鵡大米的根基,深植于得天独厚的自然禀赋。这里地处长江与淮河流域分水岭,是漂水河的源头,林茂水清,生态洁净,为稻米生长筑牢了基础。

油菜花开的季节

胡小纯摄于随县长岗镇



鸚鵡冠下稻米飘香

如今的殷店鸚鵡大米,在传承中不断焕发新生机。当地依托优质稻产业基础,大力发展香稻种植,推广“野香优”等优良品种,核心区2000多亩香稻种植规模带来近200万公斤的年产量。

煮一碗殷店鸚鵡大米,米粒在锅中舒展,清香悄然弥漫。入口软糯爽口,回甘悠长,无论是做喷香的白米饭,还是熬制浓稠的米粥,都能尽显纯粹本味。

煮一碗殷店鸚鵡大米,米粒在锅中舒展,清香悄然弥漫。入口软糯爽口,回甘悠长,无论是做喷香的白米饭,还是熬制浓稠的米粥,都能尽显纯粹本味。

(作者系随州市发改委退休干部,曾于1988年至1991年在鸚鵡冠下的殷店镇朱店办事处任党总支书记、主任)

家在随州

寻访随城古迹(上)

任儒举

汉东楼始于何时?后人是从唐代诗人李白那儿最早读到的,李白是大唐天宝年间来到随州的,按照这个推算,至少在唐代随州就有汉东楼了。

唐宋时期,随州汉东楼是文人墨客常常登临的地方。北宋,著名科学家、文学家沈括寓居随州,曾作诗一首《汉东楼》:野草粘天雨未休,客心自冷不关秋。

明朝,随州城框架已基本固定成型,是为清、民国随州时期随州城之基础。明初,水患频出,“溃水泛滥,城南为患”,随州外城,尤其是南外城,多次被冲毁。

“弘治十三年,知州李充嗣筑堤御水,起自城西,环而南至城东,周五里许,复为垣于堤上以为外城,设东、西、南三门,门各有楼”。此时的南门外正是汉东楼。

(嘉靖)三十七年,知州孙锐重修(随州城)。汉东楼等城楼焕然一新。

同治四年,城外居民因东、西、南三关房屋尽毁于“贼”,议筑土城为捍卫计,认段捐筑,周一千零六十丈,计五里三分,西南高三丈,东高二丈五六尺不等。

至民国初年,汉东楼、汉东门尚存,抗日战争、解放战争时期城楼被毁。据周边老人讲,汉东楼在上世纪50年代只剩下城墙遗址,约在上世纪60年代起汉东楼周边的城墙被逐渐拆毁。

宗 巷

宗巷巷因南朝刘宋名将宗宪而得名。在王勃的《滕王阁序》中有这样一句诗:“无路请缨,等终军之弱冠;有怀投笔,慕宗宪之长风。”

宗巷本是河南南阳人,之所以在几百里外的随州,还有一条以他命名的巷子,完全是因为他与随州有着颇深的渊源。公元446年(元嘉二十三年),宋文帝下诏征讨叛乱的林邑国(今越南),在江夏王幕府任上将军的宗宪主动请缨,领兵从广陵起程,随主帅檀和之出征。

第二年,宗宪因战功,被任命为随郡(即今随州)太守,这应该是他与随州的第一次交集。不过,由于此前数十年,淮河以北战事频仍,胡凶横行,北方汉人纷纷南渡,宗宪的故乡南阳想来也不安宁。

在随后的时间里,宗宪屡次带兵出征,官爵越来越高,名声也越来越大,连藩王谋反,都想借助他的威望笼络军心,只是最后被忠于国家的他识破。

清同治《随州志》载:“宋征西将军宗宪墓在玉波门内宗宪岭,乾隆三十年,居民锄地得断碑,仅存一李恂字,余皆剥落,知州王云翔立碑于墓前,旋失去。二十八年,知州李嗣复立,石刻宗宪墓三字,道光三十年,知州金云门即墓为垣,咸丰十一年毁。”

1957年文物普查时,在随州城关锁西关街(今小十字街)木器社集材场(后改为家具厂)院中尚有一大土冢,高2.8米,直径15米,南有一拜台,并有高1.6米、宽0.69米、厚0.15米的石碑,刻有“宋征西将军宗宪之墓,大清光绪二十五年,岁次己亥夏月,知随州事陈树屏立”。

(作者系湖北省作家协会会员、随州市作家协会副主席)

人生之旅

最大“汉马”“江山”如画

三月三

“一起跑,向美好”“跑过江,跑过湖”“江湖好汉,群樱荟萃”。这组2026中国银行武汉马拉松最炫赛道口号,点燃跑友们的激情,照亮选手们的行程。

2026,我与武汉一起奔跑,完成了人生“首马”。赛后复盘,拟向组委会提交两条赛道口号:“最大‘汉马’‘江山’如画”“‘江山’如此多娇,与武汉一起奔跑!”

1. 阅马,万马奔腾起江岸

“悦沐春光,抬头见喜。祝您二月二,春分吉之又吉!”3月20日,农历二月二,龙抬头,恰逢春分。一大早,悦读多位好友发来的微信,这一条最为别致,好兆头。当日,省厅在汉召开专题会,下午五点半,会议准时结束。

在东湖绿道,湖水荡漾,绿树婆娑,花团锦簇,阵风习习,好一派田园风光。眼前有花,耳边有风,还有铿锵的脚步声,和错落的喘息声,很享受这份惬意。

2. 越马,争分夺秒“跑江湖”

赛前,在研究今年的赛道时,发现2026“汉马”赛道是一幅锦绣“江山”图。这条41.195公里的赛道由一条金线,精巧地串联起武汉市的全部7个中心城区,从长江北岸的江岸区起跑,经江汉、桥口、汉阳、武昌、洪山五区后,在长江南岸的青山区冲刺,跑进如画“江山”。

“汉马”,是广大跑友梦寐以求的“美好向往”。2026年“汉马”,也是我的圆梦之旅、超越之旅。

我于2021年3月开始尝试长跑,坚持几年后,偶有心得。2025年初,在多位跑友的激励下,我抱着试试看的心态,报了武汉半程马拉松,意外地中签了。备赛两个月后,我以5'20"的平均配速安全完赛。赛后,写下“江湖”,再写!此次重返“汉马”赛道,与3万“江湖好汉”同道竞技,“江湖”梦圆!

2024年10月,老家首次举办2024随州半程马拉松,我积极报名,以5'17"的平均配速顺利完赛。首战告捷,信心大增。2025年10月,首届随州马拉松开跑。十分期待在家门口参加一场全程马拉松,积极备赛,踊跃组队,赛前一,因身体原因,被迫弃赛。比赛当日,通过电视直播,看完全程,感慨颇多,奋笔疾书《抱憾“随马”》,赢

得众多网友、跑友关注、支持和声援。“汉马”之行,又圆我的“首马”梦!

2026年是农历马年,马年跑马拉松,意义非凡。更何况我还是属马人,生于1966年3月,“汉马”开赛之际,我刚满六十岁,此时参加人生“首马”,更具纪念意义,可谓再圆我的马年“首马”梦。

“三梦”叠加,圆梦在今朝。根据家人叮嘱和友人的提点,我在赛前制定了三重目标:首先是安全完赛,5小时内完赛即可,这是保底的目标。从踏上武汉长江大桥那一刻起,我已调整到最佳状态,对“安全完赛”信心满满,二级目标是在安全完赛前下坡,争取取得4:30的好成绩。在月湖大桥下路段,我超过一群4:00“首兔”,对实现二级目标也充满信心;三级目标是力争取得“破四”的好成绩。30km处,我方开始补水,并吞下第一粒盐丸,此时顿觉“破四”有望。

“汉马”当日,我轻装上阵,且跑且珍惜,且跑且从容,且跑且赶超,一路春风相伴,阵阵加油声中,我顺利冲过了终点。“03:53:30”,冲过终点的那一刻,终点计时器上的这组数据,永远定格于我的脑海里。

在志愿者的祝贺声中,我一手接过运动饮料,一手从腰包中取出手机并打开。刚刚喝下半瓶饮料,11:24,收到极峰体育发来的信息:“恭喜您完成2026中国银行武汉马拉松。您的参赛项目:马拉松。参赛号为E30466,枪时成绩03:53:30,净时成绩03:48:28,最终成绩请以官网公布为准。”暖阳高照,江风轻拂,偌大的江滩目之所及,都是席地而坐的选手。领取完赛包和寄存的衣物后,我也侧卧在江堤的草坡上,向众亲友报平安!

3. 悦马,群英荟萃向青山

“汉马”放号后,我第一时间通过武汉马拉松官网查询到我的参赛号。惊喜地发现这是一组“神码”,惊的是此码的后四位数字与我的手机尾号一模一样,喜的是此码谐音可解读为“已算定,事顺顺!”。也许是心理暗示的作用,自此,我的“汉马”旅程成为一场愉悦的美好旅程。真应了一句老话,天帮忙,人努力,氛围好,万事大吉!

老天真作美,“定制”好天气。赛前半个月,查武汉天气预报:16-22日连续一周阴雨连绵,22日当天降水概率在80%-90%之间。21日上午领取完赛包,走出武汉国际会展中心,太阳出来了,备受鼓舞,心情大好。22日晨4时许起床,酒店所在地洪山区天气预报为:14℃-21℃,体感温度8℃左右,穿短衣短裤,我积极报名,以5'17"的平均配速顺利完赛。首战告捷,信心大增。2025年10月,首届随州马拉松开跑。十分期待在家门口参加一场全程马拉松,积极备赛,踊跃组队,赛前一,因身体原因,被迫弃赛。比赛当日,通过电视直播,看完全程,感慨颇多,奋笔疾书《抱憾“随马”》,赢

得网友、跑友关注、支持和声援。“汉马”之行,又圆我的“首马”梦!

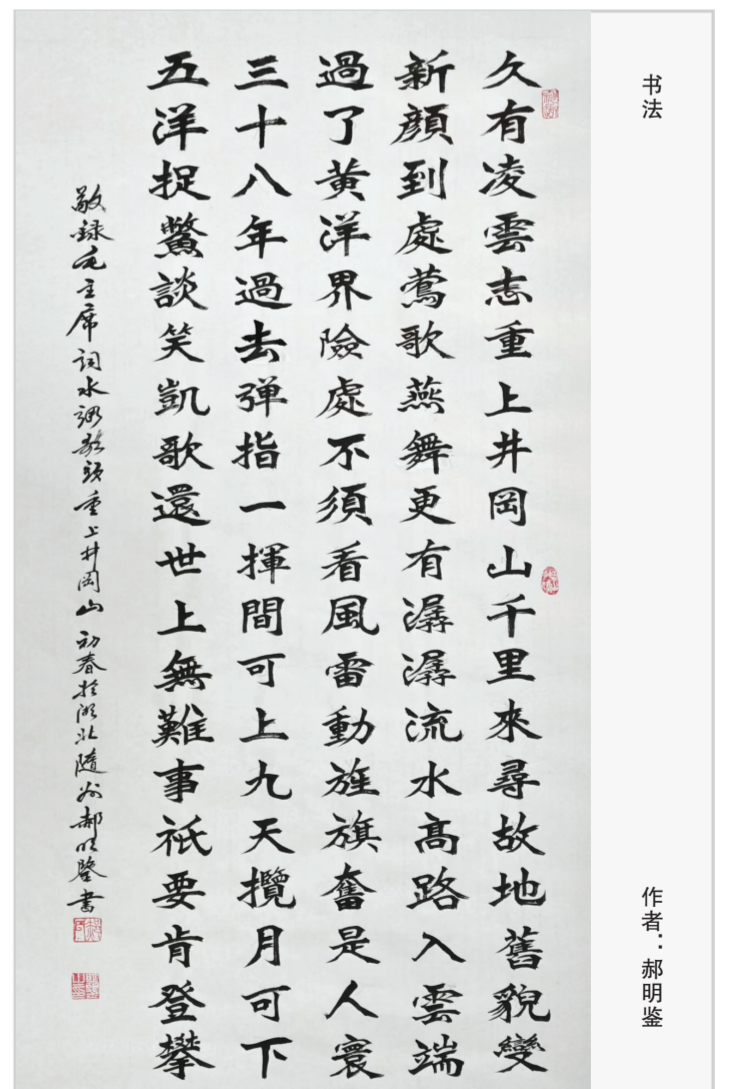
2026年是农历马年,马年跑马拉松,意义非凡。更何况我还是属马人,生于1966年3月,“汉马”开赛之际,我刚满六十岁,此时参加人生“首马”,更具纪念意义,可谓再圆我的马年“首马”梦。

“三梦”叠加,圆梦在今朝。根据家人叮嘱和友人的提点,我在赛前制定了三重目标:首先是安全完赛,5小时内完赛即可,这是保底的目标。从踏上武汉长江大桥那一刻起,我已调整到最佳状态,对“安全完赛”信心满满,二级目标是在安全完赛前下坡,争取取得4:30的好成绩。在月湖大桥下路段,我超过一群4:00“首兔”,对实现二级目标也充满信心;三级目标是力争取得“破四”的好成绩。30km处,我方开始补水,并吞下第一粒盐丸,此时顿觉“破四”有望。

“汉马”当日,我轻装上阵,且跑且珍惜,且跑且从容,且跑且赶超,一路春风相伴,阵阵加油声中,我顺利冲过了终点。“03:53:30”,冲过终点的那一刻,终点计时器上的这组数据,永远定格于我的脑海里。

在志愿者的祝贺声中,我一手接过运动饮料,一手从腰包中取出手机并打开。刚刚喝下半瓶饮料,11:24,收到极峰体育发来的信息:“恭喜您完成2026中国银行武汉马拉松。您的参赛项目:马拉松。参赛号为E30466,枪时成绩03:53:30,净时成绩03:48:28,最终成绩请以官网公布为准。”暖阳高照,江风轻拂,偌大的江滩目之所及,都是席地而坐的选手。领取完赛包和寄存的衣物后,我也侧卧在江堤的草坡上,向众亲友报平安!

“汉马”放号后,我第一时间通过武汉马拉松官网查询到我的参赛号。惊喜地发现这是一组“神码”,惊的是此码的后四位数字与我的手机尾号一模一样,喜的是此码谐音可解读为“已算定,事顺顺!”。也许是心理暗示的作用,自此,我的“汉马”旅程成为一场愉悦的美好旅程。真应了一句老话,天帮忙,人努力,氛围好,万事大吉!



书法

作者:郝明鉴



投稿邮箱:635782607@qq.com