体验中医文化的回乡之旅

我的老家福建省仙游县位于北纬 25°，气候宜人，年平均气温 20.6℃，春节期间往往温暖如春，有时上身仅穿一件衬衫足矣。相对来说，我工作的上海冬季湿冷，寒彻骨髓，须棉袄加身。随着年龄的增大，我逐渐怕冷，更愿回老家过年。今年冬天气候异常，上海气温如过山车，忽冷忽热，令人捉摸不定，我早计划好今年要回老家过年。

1 月 31 日，我们一家坐动车回家。早上从上海出发时，阴雨濛濛，因为寒冷穿得较多，下午抵达老家仙游时则是晴空万里，气温颇高，脱掉外套还嫌热。我心里不禁美滋滋的，终于可以摆脱寒冷，如同往常那样，衣着轻便欢度春节了。没有想到的是今年老家的天气也不友善。回家的第二天天气回潮，到处湿答答的。第三天起则基本为阴雨天，虽然回潮现象消失了，但气温较低，我过于迷信以往的经验，盲目乐观，厚重衣服脱得太快，又未能及时添加衣物保暖，导致受冷，引起发烧感冒。

父亲得知我生病后，便为我治疗。他痴迷中医，退休 20 年以来整天在家看中医书及视频，医学知识及经验与日俱增，能够开方子治自己和母亲的病，他的高血压、胆囊炎、胰腺炎、痔疮、痛风等以及母亲的颈椎病、双耳失聪等，均有所改善和好转。我弟妹身体若有不适，他总能指导用药，并收到一定效果。对于感冒，当然是小菜一碟，他先是为我刮背。虽已过了 83 岁，但他的手劲不小，我感觉他从上到下、从左到右，每刮一下都“刮在骨头上”，疼得我龇牙咧嘴，差点叫出声来，我想再这么疼，要立刻喊停。还好我忍了一下，竟然挺过去了，第二轮再刮，背部已经适应，不再发疼，反而浑身畅快，有百骸舒张的感觉。父亲一边刮，一边对我说：背上有很多穴位，尤其脊椎两旁，布满对应五脏六腑的穴位，刮透了，对身体有好处。

刮完背后，他接着为我拔火罐。罐安放的位置有讲究，要放在穴位上，父亲在我背上先后放四个罐子。每放一个罐就抽出其中空气，随着气被抽出，罐子覆盖的那块肉被越抓越紧，有些疼，但能忍受，等所有的罐子抽完气，我背上四处牢牢吸着罐子，互相牵扯，想要活动活动身子非常困难。我一动不动，俯卧 10 分钟后，父亲取下所有罐子。随后又用其中一个罐子，稍稍抽气，使罐既能吸附在我背上，又能推动。他利用罐沿在我背部上下推动，将我背上的痧都刮出来。父亲说我背上出的痧量多色深，说明体内湿寒严重。

我患感冒向来是“三段论”，先是流清鼻涕，接着浓鼻涕，再逐渐好转，不去管它，差不多半个月时间就自动好了。我以为经过父亲的积极干预，我感冒症状会得到缓解，或者时间缩短，或者改变原来的流程。然而，父亲的中医理疗似乎没有什么效果。我依旧是“三段论”，流一两天清鼻涕后，开始流浓鼻涕，还伴有咳嗽。他认为是我体质较差的缘故，他说我侄女小时候感冒，他只为她刮刮背，第二天就好了。

我身体不给力，父亲更要积极帮我医治。2 月 7 日上午，我昏昏沉沉继续躺床上睡觉时，他开方子，冒雨去抓五副中药回来，亲自煎好其中一副，要我午饭后服。我已几十年没喝过中药了，皱着眉头问苦不苦啊？父亲没答话，让我自己喝。我尝了一口，味道怪怪的，但并不苦。这时父亲把方子给我看，他开的是“止咳散”，共七味药，分别是桔梗、荆芥、紫菀、百部、白前、炙甘草和陈皮，因为我得的是风寒咳嗽，他又加了蜜麻黄、杏仁两味，总共九味药。这些中药名绝大部分我第一次听说，更不知道它们的功用，但看着就不苦。喝了三副后，果然有用，我不怎么咳嗽了。

2 月 10 日，我回上海，感冒尚未痊愈。这个年在家过得很糟心，因为四肢乏力，浑身难受，又怕冷，我基本以卧床休息为主，很少出门，也没做什么事，但刮背、拔罐、喝中药，亲身体验了中医药的某些治疗过程。尽管疗效并非立竿见影，可从中有所获益，增进了我对中医文化的了解。父亲说中医是宝藏，值得大力发掘，希望从现在起，我也挤出一些时间自学中医，几年退休后，很自然转移到中医调理和养生方面，对提高晚年的生活质量大有好处，至少不用动不动就往医院跑。

父亲说得有理，他和母亲确实很少去医院看病，为我们子女减轻了不少负担，但我未必能做得跟他一样。中医博大精深，若非如他那般基于浓厚兴趣，并有毅力，肯钻研，勇尝试，想自学成才谈何容易。

李志茗

文化·旅游
责任编辑：郭 爽
微博：http://t.xinmin.cn/guoguo11
邮箱：9773859@qq.com
热线电话：22897276

在重庆体验浓浓年味

今年春节，我和男朋友回重庆过年，首次体验重庆过年的氛围。重庆也称“山城”“雾都”，是近年来非常热门的旅游目的地。

除夕前，我们抵达重庆江北机场，一下飞机便迫不及待地去品尝重庆当地的烧烤。尽管当时已是凌晨两点多，许多烧烤店还在营业。烤苕皮、烤豆干、海白菜、五花肉、牛肉、鸡皮……一串串香喷喷的烧烤很快出炉了，一边看着重庆的夜景，一边吃着烧烤，非常“巴适”。

除夕当天，我们到涪陵区的长辈家里吃年夜饭。在我此前的刻板印象里，重庆人的饭桌上会有很多辣椒，但是今年，我发现水晶滑肉、酸菜鱼、鸡汤、蹄髈、卷心菜、虾仔……居然没几个菜是辣的。“饭店里的菜大多是辣的，但家常菜一般很少放辣，因为老年人不能吃太辣的。”男朋友说。接近零点，山城的街头巷尾鞭炮声震耳欲聋，过年的氛围十足。

重庆过年非常重视祭祖。大年初一一早，首先要做的就是祭祖，之后才是“走亲戚”。后面几天，这家吃饭，那家吃饭，亲戚轮流请客。

初五，我们去了重庆主城区，打卡重庆的著名旅游景点——解放碑和洪崖洞。乘坐轻轨道到小什字站，八一路、洪崖洞、解放碑、长江索道、朝天门等各个热门景点都集中在这里。解放碑是重庆最有名的地标之一，春节期间人山人海，我们随着人流一路走一路吃，豆花饭、凉虾、热卤、锅巴土豆、糍粑……地道的重庆美食让味蕾得到了极致的享受，也感受到重庆人的热情和豪放。而另一个著名景点洪崖洞，以其最具巴渝传统建筑特色的“吊脚楼”风貌为主体，依山就势，沿崖而建。洪崖洞的最佳观景时间是晚上亮灯后，神似电影《千与千寻》中的“不思议之街”。“普通话含量变多了”是我在重庆主城区游览时最大的感受，重庆当地人基本是用本地话沟通，很少说普通话。

旧历添新岁，春满好河山，在春节走进山城，感受老重庆人的悠闲，这个“最食烟火”的人间，有着太多让人留恋的风景。

钱依馨

西安不只是“背诗现场”

从电影《长安三万里》到央视春晚分会场，各种“大型背诗现场”让作为十三朝古都的西安成为近几年非常热门的旅游目的地，尤其是孩子们，很想去一次“背诗之旅”。

春节前夕，西安落雪，我们孩子同学 3 家人早上 9 点在西安下飞机，入眼便是一片白茫茫的天地——当地气温比上海要低，在零摄氏度左右，落下的雪能够停留很长时间，这让很少看到雪的上海小朋友们激动不已，出了机场就在雪地里打起了雪仗。

先说说每个游客都会优先“打卡”的景点。为了方便游览，我们入住永宁门附近的酒店，位于西安城区中心位置，大部分市区景点都可以乘坐酒店附近的地铁直达。首日，银装素裹的大明宫遗址公园让我们很震撼，清冷的雪粒子随风扮作背景，让整个遗址公园看上去更加萧索。登上高处，俯瞰整个公园，曾经巍峨的皇家宫殿如今只剩高低起伏的残存地基，不免心生感慨。

春节前的西安，节日氛围非常浓厚，今年西安永乐门城墙照例辟出一片位置举办灯会，人气很高；而被当地人称为“西安灯具城”的大唐不夜城，今年则升级成为央视春晚分会场，入口的大雁塔被隔开来，场景单独布置，没有对游客开放，是个遗憾。但整个不夜城确实是汉服拍照的绝佳场地，每走一步景色都不同，孩子们穿着汉服在其中跑啊跳啊，真的会让人瞬间“穿越”回大唐。

后面两天，我们去了兵马俑、华清池、骊山，观看了演出《长恨歌》。毫无意外，兵马俑是本次旅行最震撼的场景之一，现场的观感和此前在照片、图书、电视和手机视频中看到的感受完全不同，非常震撼。华清池、骊山、长恨歌表演这 3 处在同一地点。骊山由于刚下过雪，山上温度略低，但是有雾凇可以欣赏。华清池依托丰富的温泉，是古代皇家的“度假”行宫，现在游客可以在华清池出口处的温泉泡脚。

西安的歌舞表演及舞台演出非常丰富，演出《长恨歌》是室外表演，在骊山山脚下，利用现代的灯光视觉效果，让天地成为舞台，大气磅礴。西安的博物馆大多免费，其中陕西历史博物馆是西安人气最高的，预约票很难抢，有两个备选博物馆可以选择——西安博物馆和陕西考古博物馆。

最近非常流行的西安“城墙根 CITY WALK”是此次旅行最后一天的安排，也是惊喜之旅，让我们深切体会到了西安的蓬勃发展。从朝阳门进入，沿着城墙向南行进，先来到了西安著名的小吃集散地永兴坊，可以“一天吃遍陕西”。向南顺城东路北段就是非常古早的小东门古玩城，继续向南就可以来到城墙的东门长乐门，登上城墙，来到信义巷，这边是西安潮流文化及潮流餐饮聚集地，年轻人会来此消费“打卡”，很是热闹。继续沿着城墙向西行进，路过和平门后在下马陵路段这边有很多咖啡馆，小酒馆，可以享受一下城墙根宁静的时光。走过下马陵后就来到了本次的 CITY WALK 的终点——西安碑林博物馆，喜欢书法孩子们纷纷入内“打卡”，另外旁边就是热闹非凡的书院门。

西安“背诗之旅”，汇聚了历史、文化、考古、美食、城市生活的方方面面，孩子们明显“没玩够”，期待下次能更好地体验这个充满魅力的城市。

高李