

我和朋友分享了一个链接——杨绛的《锺书习字》。不到几分钟,朋友的评论纷至沓来。

有人说:这绝对是一篇美文,有研究称,一个人若要成为一位围棋大师,须有上万小时的实战积累,按三十岁往前推,须从五岁起每天五小时才行,且即使有上万小时积累还不一定能成为大师。习字亦然。但亦有天才,如钱锺书。成不了书家者如杨绛,积学深厚,字中自有书卷气。

有人说:人各有所长,某一方面的天才必有另一方面的弱智。反之亦然。好事不能全落在一个人身上。因而有了七彩世界。还有人说:天才的技能发乎心,显于形,无法分解,一如百足马陆,分不清左右足迈步之先后

顺序。然而天才毕竟是少数,故不必求全责备。我想:习字,为文,教书,育人,处事,做人,皆如是,入格难,出格难,自成一格难,无格而格更难。

“吴中四才子”之一的文徵明临写《千字文》,“日以十本为率,书大进。平生于书,未尝苟且,或答人简札,少不当意,必再三易之不厌”,如此,一丝不苟,持之以恒,书艺“故愈老而愈益精妙”。

国家“改革先锋”,人民教育家于漪老师,写下了400多万字论文专著,上了2000多节公开课,一生坚守在三尺讲台上。她

## 生命的铁砧

陈美

把教课当作艺术品。为了改进课堂教学用语,她把每一句话都写出来,并做修改,直至规范。在学校时,她每天早上步行上班途中,就如如何展开、铺开、反复思考。她用自身行动,诠释了一位“从课堂走出来的人民教育家”的教育情怀。



杨绛先生发表这篇小文,是应人民文学出版社之邀为《槐聚诗存》所写序言。钱锺书先生的《槐聚诗存》是杨绛先生用毛笔抄录的。“笔笔呆滞但求削平竖直”,读这篇小文,我们似乎又看到了季康先生“两道道劲高挑而又急

一说到病,人们首先想到的,多半是“病来如山倒,病去如抽丝”。病这东西,成功人士怕它——“英雄最怕病来磨”;小民百姓也怕它——“有什么别有病,没什么别没钱”。

健康健康,无病无灾,是人们对自己、对亲人的祝愿。自从地球上有了动植物和微生物,病,就与这些生命体如影随形,如胶似漆。人类患病的原因多多,着凉、贪杯、积食、劳损、受伤、中毒、感染、压力、病变……要保持健康,一靠基因,二靠锻炼,三靠保养,四靠医药。托庇医学的昌明,人类已经战胜了诸多从前的不治之症和凶险之疾,比如肺结核、天花、麻疹。

## 细菌、病毒与病

孔曦

能让人染病的,是细菌与病毒。对健康的人来说,偶生一场小病,静静地休养几天,体味一下亲情友情,检讨过往、筹划未来,未必是坏事。就像高速运转的机器,停下来加点机油做做保养,然后抖擞精神,满血复活。

回顾以前的医疗手段,当下的我们会觉得匪夷所思。1799年,首任美国总统华盛顿死于当时风行的放血疗法;1774年,法国国王路易十五死于天花,临终前,他身上的血液几乎被医师们放干。1967年,神州大地流行过鸡血疗法,一时间,小公鸡成了紧俏商品……

仰赖直立的后肢和解放出来的双手,依靠工具、语言和技术爬到生物链顶端的人类,睥睨众生,顾盼自雄。太多太快的科技进步,使人类自以为无所不能。但是,一回核泄漏,一次地震,一场瘟疫,足以把人类打回原形——高级灵长类动物。

在宏观世界,人类尚有太多无能为力之事、无法破解之谜;在微观世界更是如此。小小的细菌和病毒至少在地球上生存了34亿年,会用工具的人类祖先200万年以前才出现。有人因此戏谑,病毒和人类,究竟谁更有资格活下去?

一提到细菌,人们生发的联想就是不卫生。殊不知,细菌几乎无处不在。人体内,包括细菌在内的微生物数量,是人体细胞的10倍。这些细菌,有很多是有益的。

在致病的细菌面前,抗生素曾所向披靡,谁知,又出现了耐药药的超级细菌。至于病毒,则更难对付,有的病毒长着一副新面孔,隐匿又阴狠。目前,大概只有疫苗可以预防它。庚子年春节,大多数宅在家,也只为阻断它的传播。

如果把细菌和病毒称为人类的老师,也未尝不可。它们用恐怖的方法,教会人类营造文明的公共卫生秩序,养成良好的个人卫生习惯。

近日,在青藏高原的冰核样本中,俄亥俄州立大学的科学家发现了古老的病毒,其中28种是生面孔。全球变暖正在导致世界各地的冰川缩小,并且,可能释放出被封了数万年乃至数十万年的微生物和病毒。

承平日久的我们,曾以为健康快乐的太平日子是天经地义的,SARS病毒和新冠病毒,给了我们两次当头棒喝。真希望再也不要再有第三次!

但愿经此一疫,同胞们都能对宏观世界和微观世界心生敬畏,不再以万物之灵自居、不再为口腹之欲滥杀其他生灵。

红豆,也叫赤豆,圆滚滚的,粒粒饱满,古人咏其为“樱桃著子如红豆”了。抓一把在手,有三两粒从指缝滑落,在地上蹦蹦跳跳,一路欢歌,那模样,真是可爱极了。

我以前常常将红豆和赤小豆混淆,后来读了一点书,才知道大谬。红豆可以食用,赤小豆虽也可食用,但瘦瘦长长、干干瘪瘪,颜色也远不如红豆那般火红。赤小豆不太易煮熟,味道也不好,作为医用药材最好。

在大水中加入一些红豆,同煮一锅,熬成粥,样子好看,口感也不错,比起单纯的大米粥,味道要好得多。今人爱喝,古人也爱喝。苏东坡写有《豆粥》诗:“岂如江头千顷色芦,茅檐出没晨烟孤。地唯春秧光似玉,沙瓶煮豆软如酥。我老此无着处,卖书来问东家住。卧听鸡鸣粥熟时,蓬头曳履君家去。”这位北宋大文豪,将煮红豆粥写得如此妙趣横生,让人拍案,尤其是公鸡报晓,红豆粥熟,竟然顾不上梳洗,蓬头垢面就赶去喝红

豆粥,比起在地上蹦蹦跳跳、一路欢歌的红豆,苏东坡的可爱之状,更是要胜出一筹。《山家清供》记有多种粥的煮法,将落在地上的梅花,挑选、清洗、晾干,用雪水煮白米粥,粥沸腾时,将梅花放入,

## 红豆

陆林森

同煮,这便成了一锅梅粥。将鱼干浸泡至软,切成细块,和大米同煮,熬成粥,放入酱料、胡椒,这叫河氾粥。梅花,百花之先,独天下而春。用梅花和大米煮成粥,有暗香盈袖,别有风味。河氾粥,味道鲜美,据说还能医治头风病,但它们的身价不菲,尤其是鱼干,山居人家取之不易,远不如红豆,不仅颜色赤红、好看,而且,田头、山坡、屋后都可种植,苏东坡随手取来,蓬头垢面,入粥入诗,那是有道理的。

我小时候喝的红豆粥,大多是从肩挑小贩那里买的。那时,红豆不太容易买到,用很多红豆和大米煮成粥,成本不低,对于贫困人家,也是近乎奢侈。所以,每当听到小巷中传来“笃,笃笃”声,我

就知道是卖红豆粥的小贩来了。推门而出,见那小贩的挑子,一头放着碗筷、调羹,挑子架上,绑着一个圆筒的竹筒,小贩用竹棒一敲,空洞洞的竹筒里,就发出了如古时打更的声音,在小巷中回响。挑子的另一头,支着一口锅,里面便是熬得黏黏稠稠、雪白雪白的大米粥了。花几分钟,看小贩一勺子下去,提上,倒在一口锅边大瓷碗里。然后,从另一只小锅中,舀上一点红豆汤,盖在白米粥上,浅浅一层,红白相间,真是赏心悦目。那时喝红豆粥,总是喝一口白米粥,再用筷子往前扒一下盖在粥上的红豆汤,慢慢送进嘴里,红豆汤虽然有点像下粥菜,我却在白米的清淡中尝出了别一种味道,沙沙糯糯的,甚至还有点甜,那样的感觉,直到今天也没有忘记。

煮红豆粥,心急不得,喝红豆粥也要慢慢品尝。沈复在《浮生六记》中写道:“闲时与你立黄昏,灶前笑问粥可温。”我不知道沈复煮的是什么粥,如果能在白米中加上一些“春来发几枝”的红豆,沈复和他的妻子,喝出的该又是别一番的意趣了吧。

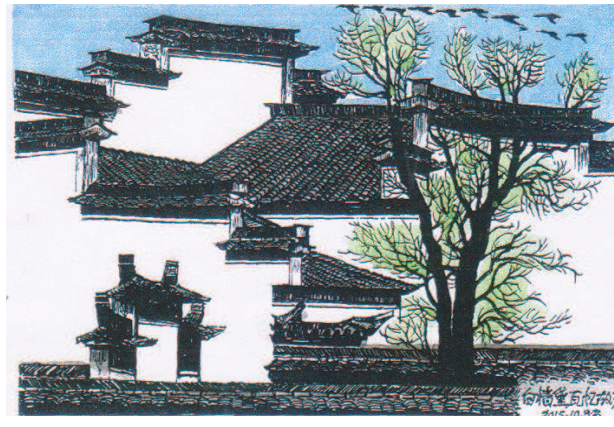
骤下折的弯眉,显示出一种坚毅刚强”。经历了人生的磨难,却能如此平静、执着,又宽厚慈祥,真可谓是“大人者,不失其赤子之心者也”。

先生云:好比香料,捣得愈碎,磨得愈细,香得愈浓烈。是啊,生命犹如铁砧,愈敲打,愈能散发耀眼的光芒。

《礼记·中庸》云:“大德必得其寿。”

丈夫、爱女离世,杨绛先生一人“留在人间,打扫现场”。毫羞之年仍笔耕不辍,文字一如婴儿般纯真。100多年的岁月风尘难掩她的风华,她依旧是这个喧嚣躁动的时代一份温润的慰藉。

在生命的铁砧上,我们该如何磨砺自己呢?



粉墙黛瓦忆故乡 (版画) 董介吾

今年春节,疫情把人都困在家里,只有一批批医护人员毫不畏惧地奔向武汉。勇于担当的医护人员中也有不少中医。中医的历史源远流长,有不少看病的故事流传,我也亲身经历过奇迹。

## 岐黄之妙

叶良骏

那时我上小学,一天清早,妈在楼下声嘶力竭地喊:“月丽,快,快下来!”我连滚带跳地下去,一看,妈变成了“老虾公”,弯着腰直喘气,头上都是汗,菜散了一地。妈说:“腰扭了,快搀我去下海庙。”“去干吗?”妈不回答只是催:“快,快,痛煞了。”叫了三轮车,妈动不了,车夫赶紧扶,她叫:“别碰,痛!”我只

好让妈靠在我肩上,一步一步挪走着去。妈的腰弯成90度,一路呻吟。平时只有五分钟的路,不知走了多久才到了下海庙。出来一个白胡子老爷爷,不能躺,一碰就哇哇叫。老爷爷在妈腰上重拍了两下,妈来不及叫,被他一拎,俯身躺在床上。我不大记得怎么看的病,好像有几根长长的粗针,刺进妈的背;后来又把妈翻过来不停地敲,一会儿妈就能动了。老爷爷又叫她站起来,用膝盖顶着她的腰,使劲扳她的肩,只听“咯”一声,说,“好了,好了。”妈试探着走,不痛了,腰也直了!她健步如飞和我们一起回了家。如非亲眼所见,真没法相信,居然这么神奇!这位姓周的老中医,祖上三代行医,在下海庙做善事,仁心惠及周边百姓。从此妈再未发过腰痛病。后来下海庙没了医生,妈每当生病时,还会念起这位医生。

我自己也碰到一次。去年带学生参加活动,只顾指挥没看脚下,一步踏空,从台阶上摔了下来。凭着几十年锻炼形成的本能,落地前身体下意识调整了方向,最后是右臂着地。我坐起,动手伸伸腿转转脖子,似都没问题,



吹牛

汉。保持宽容的心态,传播正能量,才是我们面对疫情应有的态度和责任。

最后一种反应就是抑郁。最近,微信中流传着这样一句话:等疫情过了,男人们就明白了一件事,为什么女人坐月子容易得抑郁症。有人还为这句话配了一张图:一个穿睡衣的男人郁郁寡欢地坐在窗台边,落寞地看着窗外。也许这是疫情期间一部分人的写照。抑郁产生的深层原因往往来自于个体价值感、意义感、存在感的损害。疫情改变了我们惯有的生活形态,在家中的我们失去了与他人、工作的联结,容易产生抑郁情绪。其实反过来想,正是疫情给了我们与自己、与家人联结的机会,我们可以沉下心来思考、看书、用心陪伴父母孩子……

换个角度,就是晴天! (作者为海军军医大学心理学教授)

吹牛自己学过体操,神抖抖地回去了。不料,第二天手腕肿了,紧写用电脑都不能确定,又说好像是两根并拢的骨头中间有了空隙。怎么治?只有开刀!我不敢开刀,但生活自理都不行了,走投无路,只好向朋友们求助。有人介绍了一位中医,名字很陌生,我半信半疑地去了。医生在臂上按了几处说,肯定没骨折。听说要开刀,他笑了说,是有些麻烦,我试试,如果弄不好,你开刀也没用。他拍、捏我的手腕,时轻时重,有点痛有点酸有点麻,一会儿,我觉得手腕越来越热,连肩膀也热起来了。廿分钟后,他重

拍两记说,好了!我不信,轻轻转了手腕,真的不大痛了。他给了我三张膏药说:“回去贴,如不好,再来。”回程坐地铁,发现竟可拉扶手了。膏药贴完,再也没痛过。后来我才知,这位陆学镇医生为许多运动员解决过难题,真是一位蜚居民间的中医高手!

植根于民族文化土壤中的岐黄之妙,是极具生命力的医学瑰宝。听说已有中药用于疫情,真是令人鼓舞的好消息!相信所有包括中医在内的白衣天使,都有面对绝壁,向死而生的勇气和力量。这样,爆发的力量将是任何病毒都阻挡不了的!



学习传统文化后,“感恩”已成为我的口头禅,也真的内化为一种自觉。那天收到一位作家朋友的赠书,我习惯性地用微信上留言:“感恩!”他回:言重了。滴水之恩,涌泉相报。从这个意义上说,点滴小事都值得感恩。

## 每天都感恩

李佳慕

其实,只要用心感受,就会发现有很多让我们感恩的事:感恩父母,给予生命;感恩师长谆谆教诲;感恩恋人,赐予爱情的琼浆;感恩朋友,馈赠友情的甘露;感恩孩子,让我们明白何为无私付出;感恩家人,温馨的陪伴和帮助……我们需要感恩周围的一切,因为我们不是零零地活着,每个人的生存都离不开环境的支持。做个善于感恩的人。将受到的恩传递出去,温暖他人。感恩缘于知足,无论如何,让每一天都充满感恩。越感恩,越幸福。

## 七夕会

七夕会

## 美食