

武汉新型冠状病毒肺炎病毒的蔓延，驱散了过年祥和的气氛，谁也不知道，天空中什么时候会飘过猖狂肆虐的病毒。阻击战开始了，全国人民进入了一级的防控。

外面的世界喧嚣，那场没有硝烟的战斗，比之炮火纷飞更为凶险；外面的世界正在忙碌，医疗队伍去了武汉，建筑工人去了武汉，解放军战士去了武汉；外面的战斗激烈，所有去一线的人把自己的命置之度外，去阻击病毒蔓延、救治确诊者生命。

为了救人，我们不惜一切代价。

农历节气的立春、雨水已经过了，天色还是阴冷，有时忽而出了太阳，暖暖的好像已入阳春；然忽而又降温十摄氏度，飕飕冷风把春天推的离我们好远。你说春天还没到，怎么小区里好多树竟然挂满了绿叶，我们家门前的无名小花也有了开花的迹象。

清晨传来“咕咕”的布谷鸟叫，它是来报告春天的。春天是不是已经来了？

今年是暖冬，不冷不热的气温把季节给搞乱了，把我们的心理也搞乱了。想想我们不懂医术，不会救治病人；我们不懂护理，不能去火神山、雷神山医院照顾感染者；我们不懂药理，当然也研制不出新药。而只能呆在家里写写、画画，这是我的本行。画几张画，挂牵前方作战的将士，只是表达自己的心意；写几行诗文，以表达对一线所有抗疫者的敬意。此外只能是看着窗外，等待春天到来。

我想起去年十月去新疆，到安集海大峡谷时的情景。站在壁仞千丈的峡谷，望谷底蜿蜒流淌的溪流远去，一直消失到天地之间；面朝空旷，那五彩的岩石，会一下子荡悠起来。阳光飞泻三千尺，落在溪水上，闪烁出一个

窗外的春天

黄阿忠

个光斑；两只老鹰从远处飞来，一高一低在我面前滑翔而过，把万般寂寥的天地浮出生气。我忽然感到，人在大自然中是多么的渺小；感到天地间的力量是多么的强大。

如果有机会去看看浩瀚的峡谷、绿翠的田野、一望无际的草原；碧蓝的海、洁白的雪、连绵不绝的大山，你一定会感叹。面对浩瀚、绿翠、碧蓝和洁白，你会油然而生豪情满怀；面对无际的草原、连绵的大山，静听空谷回响，你也一定会心生敬畏。

天地不言，而分明四季；天转地运，而创造生

命。敬畏天地，敬畏自然万物，敬畏生命生灵。千百年来，人与自然、动物、飞禽等，形成了一条共存的生物链。遵守那些早已在自然中生成的约定，是我们共同安全生活在一个地球的保证。敬畏之心，是我们每个地球人都必须具备的。

宅家画了一幅窗前的瓶花。一捧红色的、紫色的花，叫不出花的名字，我把它们定为“无名花”。那些花朵优雅知性，和窗外的春天相映衬。

我想，有时候名字并不重要，你看路边的小草，百花苑中的野花，她

们和万紫千红一起妆点春天。或许她们都有名字，然与繁花携手织锦春色，却并不在乎名字。我又想起了武汉、想起了火神山医院、雷神山医院、想起在实验室研究疫苗的医务人员、想起了众多的在各条战线阻击病毒的战士，他们都有自己的名字。而此时就像是无名花编织春天那样，只用了一个共同的名字——抗疫战士。是那些无名英雄用生命谱写了拯救生命的乐章，交响着时代的风采。

入夜了，满是星星的天空，预示着明天一定有灿烂的阳光；望窗外，远处的桔枝铺上了一层朦朦胧胧的粉绿，路边无名野花绽开，小草也已泛绿。我想，春天是应该到了。

中医，你到底是什么？

最早，远古时代，就是有人生病了，野老村夫在宅前屋后，篱笆墙下，拔几棵草，锅里一煮熬汤，倒出来趁热喝了，好了。然后，有人发现了，想用更多的草来治更多的病。

神农尝百草，是一个传说。神农先是教会了大家播种五谷，人吃五谷杂粮，是要生病的。草能治病，家门口附近的草不够用了，再说病也多了，神农氏就进了深山老林去采



春枝
吴友琳
中国画

中医，你到底是什么？

朱全弟

集草药，并且亲口尝试。传说不可考，但如此推理下来，就是有了草药，于是有了专门用草药为人治病的中医出现了。中国最早的一部医学典籍《黄帝内经》成书于2000年前的秦汉时期。

历史上，班班可考有文字记载的关于中医的故事很多。华佗最早用草药研磨成粉末，叫麻沸散，可以内服和外用，麻沸散是用来做手术前麻醉的。现在想起来还是让人觉得不可思议。接着，比他稍晚没有交集却是同时代的张仲景，写了一本《伤寒杂病论》，这个不得了，学岐黄术者无不奉为圭臬。张仲景

享有“医圣”的称号。

到了明朝李时珍，费时近三十年，收藏药物1892种，写下了一部皇皇大作《本草纲目》。李时珍被誉为“药圣”。

以前，没有西医，中华民族就是靠中医一路陪伴过来的。看病，形象一点的说法就是拔几棵草的事情。后来，人们去药房配药，民间还保留着它的形象的叫法：抓药。老舍还有一篇小说就是以《抓药》做标题的。

现在，还有中医可以印证草药的。

上海浦东周浦镇一对老中医伉俪方厚贤和杨容。1967年被分配到安徽岳西县，随后下到公社、乡医院。当时缺医少药，但是，利用大别山上的自然条件，中医最擅长。一根针、一把草就能给人看病。方厚贤医生学的是中医内科，他对我说，山上紫苏叶比较多，采摘下来，取两片生姜，治疗感冒，效果非常好。杨容是杨氏针灸疗法非遗传承人，她跟周浦医院针灸科主任的父亲杨永璇学会针刺麻醉，随后回到岳西当地为育龄妇女施行针刺麻醉生小孩。

方医生和杨医生这对中医伉俪在大别山一呆十八年，如今说起那一段艰苦岁月，夫妇俩无怨无悔。

拳不离手，曲不离口。一样，临床更是中医的生命线。

几年前去日本旅游，在京都走马观花，没有机会深入街巷。电影《在京都小住》，让我随甜美的女孩，重游了一回。辞职的佳奈，从东京去京都探望手指受伤的舅公，小住了五天。舅公绘制了一张地图，差遣佳奈去店铺选购食物。佳奈骑着单车，穿行在寂静、有着传统建筑的街道，寻找具有日本特色的美食文化。

第一天的几家店铺，就令人垂涎欲滴。在镰田鳗鱼店，佳奈买了蒲烧鳗鱼，还有诱人的八幡卷（星鳗牛蒡卷）。鳗鱼“滋滋”冒着热气，被烤得外皮焦黄，呈油亮的金色，纯粹的关西风。中年店主说：“关东的鳗鱼先蒸再烤，关西不蒸直接烤，口感不一样。”这家店开店一百多年，到店主已是第四代，连包装纸的式样都用了五十年，百年来盛酱汁的锅，也一直没有换过。后来舅公说：“在京都，没有上百年，是不敢自称为老店的。”佳奈去的豆腐店，创业时间为1897年。这家店所做的油豆腐，全都是手工切成，再油炸。胖胖的店主说：“现在京都这么做的店越来越少了，只有手工切制的时候，才能根据豆腐质地的不同，调整每一块的厚度，这是机器操作做不到的。”在七味粉店，店主是一位老年人，他爷爷开创的七味粉调制小秘方，一直流传至今：八味之外，再加青紫苏，成为八味。在京都一年四季，除了吃火锅、乌冬面外，味噌汤、腌菜、豆腐，都要放调味品——七味粉。看店主现场将芝麻、亚麻籽、花椒等原料，混合、舂击和调制，真是令人开眼。

佳奈的舅公，算是一位普通的长者，但他嘴里常常会说一些意味深长的话，比如“晴”和“霏”：“有喜庆的事或者庙会之类，就是晴，这时人们会精心打扮；霏就是普通的日子。料理也有晴和霏之分，高级的、很贵的店是晴，随随便便进去就能吃的店是霏，但往往这些平民小店隐藏着意想不到的美味。”对于佳奈进去的这些店，舅公定义为：“霏中的晴。”

第二天，当舅公要佳奈去打水，佳

在京都小住

刘伟馨

奈有点疑惑：不是有自来水吗？京都被人称为水都，虽然有鸭川，还有岚山的桂川——这些都是从人们眼前流过的河流，可是真正的好水都在地底下。舅公怀念小时候的情景：“不管哪条街，都有一个可以用手按得吱吱嘎嘎响的泵来打水。”佳奈去神社和麸包子店附近的井边打水，人们告诉她，这里的水，柔软、温和，可以煮汤、泡茶、做麸包子，更重要的是，所有的京都人都非常珍惜水。舅公用佳奈取来的水泡咖啡，并骄傲地告诉佳奈：京都人去外地，在当地喝了水之后，总会用上一句老话：“不行，水土不服。”

佳奈曾打算在网上搜索日式小点心，舅公阻止了她：“你自己喜欢的东西，必须由你自己摸索，放下手机，闻着味道去寻找。”佳奈开启了灵敏的嗅觉，果然找到了镰饼——一种细长、薄薄的豆沙馅精致小点心，用木纸包着。这木纸也有风味：将木头薄薄地削出一层，既有木头的香气，又不会粘住食物。她还找到了酥酥脆脆的葡萄干牛轧饼、一休饼……佳奈遵照舅公的嘱咐，又去了京都周边，在秋天满是红叶、鸟鸣、瀑布的自然环境里，品尝着青花鱼寿司。

事实上，佳奈来京都前，胸中充满郁闷之气。她对舅公说：“我辞职了，虽然我想当设计师，但不是那块料。工作要到很晚，还要和其他人竞争，吃饭基本靠便利店解决，我的人生真的非常失败。”舅公这样回答：“我没有结婚，也没孩子，按你的标准，我的人生全是败笔。不过，我觉得可以生活得更简单一些，想干什么就干什么，干着干着，就不能发现很多自己喜欢的事情了吗？就这样越来越多，兴趣爱好不断增加，这样的生活难道不快乐吗？”舅公面对美好的事物，总有一句口头禅：“这明摆的事，就不用都说出来。”他乐在心里。

舅公不仅给了佳奈一张美食地图，还给了她一把心灵钥匙，让她学会开启生活的方法，无怪乎，当佳奈离开时，对舅公说：“我感觉自己有了一点成长。”



读碟



万众一心 同舟共济 茅子良 作

肠草，无药可救而去世的。

张仲景开创了伤寒论，后有温病学，还有近人提出的寒温统一论。那么，有没有一个方子治同一类病的呢？历史上瘟疫流行不乏一方通治的例子。

只能靠我的“一声吼”平息。

吼声越来越多之后，我开始反思一个问题：在这个特殊的假期里，我是不是也该让两娃发泄发泄？平时在学校，他们有体育课、有社团活动，有机会把自己的能量彻底释放，带着满满的知回家。但在这个寒假中，天性活泼的他们活动受到了很大限制。其实，“疯”玩是孩子的天性。我们必须找机会让他们释放自己，“皮一皮”“疯一疯”“闹一闹”，这也是一种减压。也许你会觉得很少、很烦，但对于孩子们来说，这就是释放，有时坏情绪也会随之烟消云散。

以前，能在家办公、错峰上班，绝对是让人羡慕的一件事。但理想变成现实了，外加

俗话说：发寒热。寒热起因又分热伤风和冷伤风。两个不同原因的发烧，按理应该是两个不同的方子。张志明明白，因为平时耗神过度，体质偏弱，经常感冒，自己给自己开方子，把几味药捏在一个方子里，以后不管热伤风还是冷伤风，一帖药解决问题。

这一次防控新冠肺炎再次验证了中医是有效的。所以，在中医的眼里，这是无数次瘟疫流行中的一次，中药可以防控，可以治疗。

中医是什么？传承几千年，她是中华民族的贴身棉袄、护身符。我们没有理由不珍惜、不爱护。



夜光杯

十日谈

暂停键下的充电
责编：郭影

明日请看《神奇的“金刚坐”》。



扫一扫,关注“夜光杯”

因为一场疫病，今年的寒假也成了一大考验：必须把两只“神兽”好好地关在家里。按照自己的计划，有友很早就做完了寒假作业，可大把在家的时间却让她有点不知所措。有友不爱看电视，也不玩iPad游戏，她的最爱是看书。所以宅家刚开始时，她把时间几乎都花在了看书上，以两天看完三本书的速度一头扎在书堆里。但她整天端坐着看书，我开始担心她的视力，也担心她的体能下降。家里太安静了，不是件好事。没多久，我就下令：有友，你必须起来活动！就这样，弟弟成了她的玩具加跟屁虫。很快，家里开始变得闹哄哄了。

没有疫情的时候，弟弟每天上午的保留节目是出门兜一圈，如今有姐姐在家，被严禁出门的小朋友一点都不厌气。姐弟俩从扮家家玩到捉迷藏，甚至还开始在家借助小型“交通工具”滑滑板车、玩具车，你追我赶比速度。他俩玩起来疯，只能靠我的“一声吼”平息。吼声越来越多之后，我开始反思一个问题：在这个特殊的假期里，我是不是也该让两娃发泄发泄？平时在学校，他们有体育课、有社团活动，有机会把自己的能量彻底释放，带着满满的知回家。但在这个寒假中，天性活泼的他们活动受到了很大限制。其实，“疯”玩是孩子的天性。我们必须找机会让他们释放自己，“皮一皮”“疯一疯”“闹一闹”，这也是一种减压。也许你会觉得很少、很烦，但对于孩子们来说，这就是释放，有时坏情绪也会随之烟消云散。以前，能在家办公、错峰上班，绝对是让人羡慕的一件事。但理想变成现实了，外加

让寒假闷而不闷

丛歌

吵起来也厉害。在电脑前工作的我，经常会听到一声惨叫加一阵大哭。这时，我必须马上放下手头的活儿，当老娘舅。弟弟见我，立马跳上来让我抱着，向我讨教兵。有友则噘着嘴，满脸的不服气不高兴。这样的大吵小闹，每天都要上演多次。有的争端调解不成，

两头“神兽”伴随左右时，大人休想静心。在这非同寻常的假期中，办公之余，还要同时负责带娃、当家庭教师、处理日常家务等，为父母者只能逼着自己变强大，还必须学着消化负面情绪。这次宅家，也让我发现了女儿文静的一面，对我今后的亲子和教育方式也有了很大的启发。和孩子们一起宅家，我们要学会“闷而不闷”。经历了超长寒假的两娃，如今几乎练就了动静皆宜的宅家大法，姐姐看了很多书，还会给弟弟讲故事。在抗疫生活中，大人和孩子都要保持身心健康，取得最终的胜利。明日请看《神奇的“金刚坐”》。