

家乡无为是鱼米之乡,南濒长江北接巢湖,域内水系发达,沟河港汉水网密布。除了大家耳熟能详的鳊鱼、甲鱼、江蟹、河虾等江湖水产早登大雅之堂,家禽中的“无为板鸭”这一舌尖上的美味亦颇为出彩,央视《直播中国》《远方的家》等栏目对其多有报道。这道如今已被列入《中国名菜谱》《国家地理产品标志》的安徽美食,凡吃过的人对其独有的“皖美”风味无不赞赏有加。每每回老家省亲,接风洗尘的家宴上一定少不了这道硬菜。

无为板鸭始于清道光年间。200多年前一帮回族同胞从千里之外的大西北迁徙落户无为时,将故乡的清真卤菜做法与无为特有的麻鸭相融合,造就了这道新菜品。家乡成片成片的水田,大块大块的河塘是室外放养麻鸭的天然饲养场。每天一大早,成群的鸭子就被饲养户赶到河浜或水田里,这些麻鸭既是天生除虫能手,也是最佳鱼食消费者。水田里的各种昆虫、泥鳅,河浜里的小鱼小虾和螺蛳等都是它们最爱吃的美味佳肴。

出口梗阻型便秘是由于肛管和直肠的功能异常导致的便秘,是临床上的常见症状,可单独出现,也可并发其他疾病出现。任何年龄均可发病,尤其多见于老年人。临床表现为大便秘结,排出困难,腹部胀满或胸腹胀闷不适,下腹部痉挛性疼痛或钝痛,排便后缓解,可伴有食欲减退,口苦,嗝气,会阴部坠胀,焦虑烦躁,头昏头痛,疲乏无力,反应迟钝,健忘失眠等。

中医治疗出口梗阻型便秘注重整体治疗,辨证施治。

## 出口梗阻型便秘的防治

徐伟祥

小便短少,面赤身热,口干口臭,腹胀腹痛,心烦不安,舌红苔黄,脉数。治宜清热通便,方用加减麻子仁汤。阴寒积滞证,表现为大便艰涩,腹痛拘急,胀满拒按,肋肋偏痛,手足不温,呃逆呕吐,舌苔白腻,脉弦紧。治宜温里散寒,通便导滞,方用加减小承气汤。阴虚证,表现为大便秘结,如羊屎状,形体消瘦,头暈耳鸣,心烦失眠,潮热盗汗,腰膝酸软,舌红少苔,脉细数。治宜滋阴润肠通便,方用加减小承气汤。阳虚证,表现为大便排出困难,小便清长,面色㿔白,手足不温,腹中冷痛,得热痛减,喜热怕冷,腰膝冷痛,舌淡苔白,脉沉迟。治宜温阳润肠,方用加减小承气汤。总之,出口梗阻型便秘辨证当以寒热虚实为要点,慎攻下,图缓效。

出口梗阻型便秘在积极治疗的同时,平时应注意预防保健。1.合理饮食,多食纤维素含量高的食物,如青菜、芹菜、菠菜、韭菜、地瓜、玉米等以及香蕉、火龙果、猕猴桃等,不可过度饮酒及嗜食辛辣,多饮水,尤其是每日晨起喝一杯淡的盐开水。2.养成良好的排便习惯,定时排便,排便时间最好选择早上起床或早餐后,排便时不要看书看报、玩手机,避免蹲厕过久。3.保持心情舒畅,生活起居要有规律,保证充足的睡眠时间,避免过度情绪刺激。4.增强体质,避免久坐少动。5.经常做提肛运动,每次放松紧缩30次左右。6.如发现肛门疼痛,瘙痒,便血,分泌物增多,皮肤肿胀,肛内有脱出物,大便变形,次数改变,或便中带有暗红色血液,黏冻,脓血,下腹部隐痛等,不应随便用药,需及时治疗。

(作者为上海市中医医院肛肠科主任医师)



做板鸭的作坊在无为不计其数,售卖主要以路边摊档为主。稍有规模且享盛名的是城南马家和城东燕家,其制作技法和祖传秘方一直很神秘,从不示人。板鸭的制作从选鸭开始,鸭子一般要选4斤左右、饲养年限1年以上的上好成鸭。其做法大致为,麻鸭宰杀前要停止喂食、空腹1天。宰杀后拔毛洗净,在翅根下划2寸长刀口,掏出五脏六腑后,

灌入硝水洗净鸭肚内血水后,抹上食盐,在掌心反复推揉按摩下,使盐均匀包裹整只鸭子。在随后的三四个小时中,腌好的鸭子将在盐的作用下开始风味演化和外表塑形的神秘旅程。

盐,将鸭肉中的水分慢慢析出,令原本松软的鸭肉变得紧实,生鸭肉的腥味也被除去。腌制时间一到,立即取出放入沸腾的开水里急烫后,再挂着风干3~5个小时,进一步脱水。只有充分风干了的鸭肉熏卤时才更易吸收卤味熏香。烟熏架下不温不火弥散着的袅袅熏烟里,藏着无为板鸭美妙风味秘籍。其独有的熏制工艺,正是它有别于同享“板鸭”称号

的南京板鸭(无烟熏)的最大不同。风干晾好后的鸭子,将其放到专用的熏仓(锅)里上架烟熏,再用粗麻布盖上笼烟,每隔5分钟翻熏一次,让木质的熏香由表及里完全浸润于鸭子全身。这样做如给鸭子做香熏,既是给板鸭“上色出香”,同时,也为其注入了美味的灵魂。无为板鸭熏制技巧所形成的独特美味,使其素享“熏卤界活化石”美誉。烟熏料最佳组合是发热物芝麻秸秆和发烟物檀树木屑。这种当地生长的檀树木屑

虽是最好发烟物,但由于生长缓慢,今已少有,代之以樱桃木、杉木屑。制作时先在熏锅内点燃芝麻秸秆,当芝麻秸秆烧成火红的炭灰时,再撒上木屑,烟熏火燎的鸭肉在时间的作用下,会深深染上自然木香和烟深味道。

烟熏的火候与时间分寸由师傅拿捏着,待到鸭坯色泽酱黄,香味四溢时,便会使出最后一记绝招——将熏好的鸭坯立即放到盛满老汤的卤锅里,压上木条和石块,将鸭子深深浸在老汤里炖煮约15分钟,再用柴灰压火焖30分钟,一锅喷香扑鼻,遍身酱黄,皮脂厚润,肉质鲜嫩,香气四溢的无为板鸭就做好了。可别小瞧了这锅由八角、茴香、花椒、丁香、桂皮等近30种香料奠定本味,再加入生姜、葱、香菇、陈醋、料酒、酱油、冰糖等辅料泡制而成的老卤汤,这汤也是越陈越好,它的味道决定着板鸭的最终风味和品质高下。

“吃在无为”,是家乡人爱美食的真实写照,更是家乡人爱生活的直接表现。中餐菜肴绝大多数讲究趁热吃,而无为板鸭反其道而食之。刚出锅的板

多年前一盛夏,我上班就收到市局科教处通知:特色专科管理组全体成员,周末由朱处长带队,前往一海岛进行封闭式管理培训,岛名:小洋山。“小洋山是啥地方?在崇明么?”我疑惑着随口一问。

周围没人搭腔。抬眼望去,办公室里小伙丫头们在仰脸静候,等我下文,遂悻悻地自问自答:“呵呵,我也勿晓得这座山在啥地方。”

之后倒是问过其他人,那年月身边还真就没一个人能将“洋山”讲明白。好事者还斗胆来了句:“大还,依阿会把杭州湾陈山讲成洋山?”我翻了伊一记白眼。

集体登上大巴车开去浦东并朝向东海奔往的途中,力荐此行将与我们同行的《预防医学杂志》傅老师方才热情洋溢地作介绍:小洋山是位于南汇芦潮港外面的不大个海岛,离浙江蛮近,阿拉坐船蛮快就到。岛上原

## 旅 游

天空挂风影,大地听风声。世事有风涛,总为风之故。

风声过,西风东风辩;风声呼,北风南风浴。

吟风声之竹叶,竹之倚高士;看风声之松影,松之卧名贤。

风声传,风声可有难眠夜?风声紧,风声可有惶恐心?

风瑟瑟兮,无私无畏不嘚瑟;风萧萧 壮丽高人之襟抱;

兮,意志在胸自刚强。

昨夜风声,雨霖铃;杨柳岸,一帆爱。

的南京板鸭(无烟熏)的最大不同。风干晾好后的鸭子,将其放到专用的熏仓(锅)里上架烟熏,再用粗麻布盖上笼烟,每隔5分钟翻熏一次,让木质的熏香由表及里完全浸润于鸭子全身。这样做如给鸭子做香熏,既是给板鸭“上色出香”,同时,也为其注入了美味的灵魂。无为板鸭熏制技巧所形成的独特美味,使其素享“熏卤界活化石”美誉。烟熏料最佳组合是发热物芝麻秸秆和发烟物檀树木屑。这种当地生长的檀树木屑

虽是最好发烟物,但由于生长缓慢,今已少有,代之以樱桃木、杉木屑。制作时先在熏锅内点燃芝麻秸秆,当芝麻秸秆烧成火红的炭灰时,再撒上木屑,烟熏火燎的鸭肉在时间的作用下,会深深染上自然木香和烟深味道。

烟熏的火候与时间分寸由师傅拿捏着,待到鸭坯色泽酱黄,香味四溢时,便会使出最后一记绝招——将熏好的鸭坯立即放到盛满老汤的卤锅里,压上木条和石块,将鸭子深深浸在老汤里炖煮约15分钟,再用柴灰压火焖30分钟,一锅喷香扑鼻,遍身酱黄,皮脂厚润,肉质鲜嫩,香气四溢的无为板鸭就做好了。可别小瞧了这锅由八角、茴香、花椒、丁香、桂皮等近30种香料奠定本味,再加入生姜、葱、香菇、陈醋、料酒、酱油、冰糖等辅料泡制而成的老卤汤,这汤也是越陈越好,它的味道决定着板鸭的最终风味和品质高下。

“吃在无为”,是家乡人爱美食的真实写照,更是家乡人爱生活的直接表现。中餐菜肴绝大多数讲究趁热吃,而无为板鸭反其道而食之。刚出锅的板

来是解放军部队驻地,现在改建成了青少年野营基地,不错的……

下意识地环顾四周,确认团队同行中人都逾离“青少年”久远,老胳膊老腿的参与此行培训的强度难度,不免平添了些忐忑,瞅见众人似也都目光讶异。

海上航行的大机轮靠岸了。扑面吹来的海风里竟飘裹着一股子惹人想要用舌尖舔一下的海腥、海咸、海鲜味儿,我等上岛。

傅老师进一步介绍:“这野营基地是同济大学两位退休老教授,拿出自己全部退休金和毕生积蓄,利用岛上退役兵营的房屋与操场等设施,筹建开办了这么一个富有特色的青少年活动营地。原以为这儿碧海蓝天一望无际,毗邻杭州湾,又离上海市区不算远,岛上有山、有礁、有海;晨可看日出,夜能采牡蛎,观潮涨潮落;曾猜想会有众多孩子争相过来疯玩,遗憾的是并没有……但两位退休教授至今仍恪守不懈地不忍离

去,他们还是相信迟早会有人发现这里,启用这里,爱上这里。现在那高处站着迎接我们的便是其中一位。”

老教授诚恳宽慰:诸位放心!岛上民风淳朴,人心善良,夜不闭户没问题,你们怕热就不关门好了。到晚上夜深时,带你们去看海采牡蛎,相当好玩哦……

我是平生第一次于夜幕下贴近仁立在大海身旁。退潮后的海连天是墨墨黑,四下弥漫着深邃的寂静。虽不可避免地略略发痒着闻听哗哗震耳的海浪声,但在心里

则升腾起了浓浓的敬畏和感动。

好在四下人多,许多带着凿牡蛎工具的渔民们离我们不远。傅老师发给我们每人一个手电筒,一群人就跟着老教授走下海滩、走向礁石群。

借助手电筒,我生平首次亲临其境地看到了成片成片、密密麻麻蛰伏在礁石壁上的牡蛎(生蚝),观众多当地采蚝人用特制尖锤子很费力地敲

去,他们还是相信迟早会有人发现这里,启用这里,爱上这里。现在那高处站着迎接我们的便是其中一位。”

老教授诚恳宽慰:诸位放心!岛上民风淳朴,人心善良,夜不闭户没问题,你们怕热就不关门好了。到晚上夜深时,带你们去看海采牡蛎,相当好玩哦……

我是平生第一次于夜幕下贴近仁立在大海身旁。退潮后的海连天是墨墨黑,四下弥漫着深邃的寂静。虽不可避免地略略发痒着闻听哗哗震耳的海浪声,但在心里

则升腾起了浓浓的敬畏和感动。

好在四下人多,许多带着凿牡蛎工具的渔民们离我们不远。傅老师发给我们每人一个手电筒,一群人就跟着老教授走下海滩、走向礁石群。

借助手电筒,我生平首次亲临其境地看到了成片成片、密密麻麻蛰伏在礁石壁上的牡蛎(生蚝),观众多当地采蚝人用特制尖锤子很费力地敲

去,他们还是相信迟早会有人发现这里,启用这里,爱上这里。现在那高处站着迎接我们的便是其中一位。”

老教授诚恳宽慰:诸位放心!岛上民风淳朴,人心善良,夜不闭户没问题,你们怕热就不关门好了。到晚上夜深时,带你们去看海采牡蛎,相当好玩哦……

我是平生第一次于夜幕下贴近仁立在大海身旁。退潮后的海连天是墨墨黑,四下弥漫着深邃的寂静。虽不可避免地略略发痒着闻听哗哗震耳的海浪声,但在心里

# 夜光杯

今朝风声,蝶恋花;重霄九,千古情。风声小,窗前语,小溪点月成清白;风声大,海边望,大浪淘沙见忠诚。也有无声处,青穹听惊雷。更有狂

## 风声赋

高元兴

哦,风声烈,恢弘高山之奇绝高峡之

哦,风声吼,成就大地之雄韵大海之

宏阔大心之绝伦。

鸭不是最好吃的,要将其凉透,待其外皮紧绷,汤汁尽收,锁住其味后再吃不迟。

看师傅切板鸭也是一种视觉享受。切时讲究干净利落,刀落肉分,无人称之为“斩板鸭”,一个“斩”字形象地定格了刀锋连续撞击砧板时的豪飒之气。摆盘时,则切如未切,绝对拗造型。吃的时候,配料卤水可以没有,但香醋、麻油、蒜泥断不能缺。

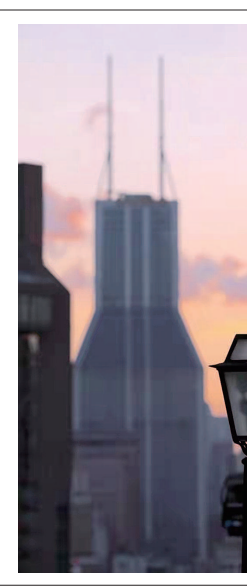
在无为,但凡有客人来了,一般都会斩点板鸭招待对方,斩了,主人也觉得受了厚待;在无为,提亲求婚、走亲访友等,提上整只板鸭作礼品,绝对扎台型。

和北京烤鸭一样,无为板鸭除了鸭身肉外,头、颈、爪、翅、内脏,一定分开吃,统称为“膀爪”。喝酒的更青睐“膀爪”这样的下酒菜,炒几个小菜,斩一副膀爪、温一壶老酒,邀三两好友小酌,别有一番滋味。

但凡风味小吃,一旦离开本土,大都风味难存,怎么也吃不出当地风味来,无为板鸭也是。随着

网售日益发达,无为板鸭早已名声在外。上海就有多家徽菜馆打着无为板鸭直销牌,号称每天直接由无为运来,很正宗。但比较起来,还是在老家吃的纯正够味。仔细想想,这不正是无为这座城市独有的味道,也是自己记忆中难以抹去的家乡味道?

网售日益发达,无为板鸭早已名声在外。上海就有多家徽菜馆打着无为板鸭直销牌,号称每天直接由无为运来,很正宗。但比较起来,还是在老家吃的纯正够味。仔细想想,这不正是无为这座城市独有的味道,也是自己记忆中难以抹去的家乡味道?



都市之光

(摄影)

沈丹锋

都市之光

(摄影)

沈丹锋

都市之光

(摄影)

沈丹锋

都市之光

(摄影)

沈丹锋

今朝风声,蝶恋花;重霄九,千古情。风声小,窗前语,小溪点月成清白;风声大,海边望,大浪淘沙见忠诚。也有无声处,青穹听惊雷。更有狂

哦,风声烈,恢弘高山之奇绝高峡之

哦,风声吼,成就大地之雄韵大海之

宏阔大心之绝伦。

鸭不是最好吃的,要将其凉透,待其外皮紧绷,汤汁尽收,锁住其味后再吃不迟。

看师傅切板鸭也是一种视觉享受。切时讲究干净利落,刀落肉分,无人称之为“斩板鸭”,一个“斩”字形象地定格了刀锋连续撞击砧板时的豪飒之气。摆盘时,则切如未切,绝对拗造型。吃的时候,配料卤水可以没有,但香醋、麻油、蒜泥断不能缺。

在无为,但凡有客人来了,一般都会斩点板鸭招待对方,斩了,主人也觉得受了厚待;在无为,提亲求婚、走亲访友等,提上整只板鸭作礼品,绝对扎台型。

和北京烤鸭一样,无为板鸭除了鸭身肉外,头、颈、爪、翅、内脏,一定分开吃,统称为“膀爪”。喝酒的更青睐“膀爪”这样的下酒菜,炒几个小菜,斩一副膀爪、温一壶老酒,邀三两好友小酌,别有一番滋味。

但凡风味小吃,一旦离开本土,大都风味难存,怎么也吃不出当地风味来,无为板鸭也是。随着

网售日益发达,无为板鸭早已名声在外。上海就有多家徽菜馆打着无为板鸭直销牌,号称每天直接由无为运来,很正宗。但比较起来,还是在老家吃的纯正够味。仔细想想,这不正是无为这座城市独有的味道,也是自己记忆中难以抹去的家乡味道?

网售日益发达,无为板鸭早已名声在外。上海就有多家徽菜馆打着无为板鸭直销牌,号称每天直接由无为运来,很正宗。但比较起来,还是在老家吃的纯正够味。仔细想想,这不正是无为这座城市独有的味道,也是自己记忆中难以抹去的家乡味道?

网售日益发达,无为板鸭早已名声在外。上海就有多家徽菜馆打着无为板鸭直销牌,号称每天直接由无为运来,很正宗。但比较起来,还是在老家吃的纯正够味。仔细想想,这不正是无为这座城市独有的味道,也是自己记忆中难以抹去的家乡味道?

网售日益发达,无为板鸭早已名声在外。上海就有多家徽菜馆打着无为板鸭直销牌,号称每天直接由无为运来,很正宗。但比较起来,还是在老家吃的纯正够味。仔细想想,这不正是无为这座城市独有的味道,也是自己记忆中难以抹去的家乡味道?

网售日益发达,无为板鸭早已名声在外。上海就有多家徽菜馆打着无为板鸭直销牌,号称每天直接由无为运来,很正宗。但比较起来,还是在老家吃的纯正够味。仔细想想,这不正是无为这座城市独有的味道,也是自己记忆中难以抹去的家乡味道?

网售日益发达,无为板鸭早已名声在外。上海就有多家徽菜馆打着无为板鸭直销牌,号称每天直接由无为运来,很正宗。但比较起来,还是在老家吃的纯正够味。仔细想想,这不正是无为这座城市独有的味道,也是自己记忆中难以抹去的家乡味道?

网售日益发达,无为板鸭早已名声在外。上海就有多家徽菜馆打着无为板鸭直销牌,号称每天直接由无为运来,很正宗。但比较起来,还是在老家吃的纯正够味。仔细想想,这不正是无为这座城市独有的味道,也是自己记忆中难以抹去的家乡味道?

网售日益发达,无为板鸭早已名声在外。上海就有多家徽菜馆打着无为板鸭直销牌,号称每天直接由无为运来,很正宗。但比较起来,还是在老家吃的纯正够味。仔细想想,这不正是无为这座城市独有的味道,也是自己记忆中难以抹去的家乡味道?

网售日益发达,无为板鸭早已名声在外。上海就有多家徽菜馆打着无为板鸭直销牌,号称每天直接由无为运来,很正宗。但比较起来,还是在老家吃的纯正够味。仔细想想,这不正是无为这座城市独有的味道,也是自己记忆中难以抹去的家乡味道?



老友相聚,谈谈家常,自然会谈到孙辈们的学习成绩。有人高兴,孩子的成绩不错;有的忧愁,孩子表现不佳。继而寻找原因,有的认为自己的孩子不是读书的料,人家的孩子却是天生的读书种子。天生的,就是有读书做学问的“天才”。

但是多年来,我始终在想,哪怕是一个“天资平常的普通人”,只要始终追逐一个梦想,瞄准一个方向,抓住一件事,一辈子勤奋努力,一辈子挥洒汗水,总能够取得某些收获和一定成就的。倘若这种超乎常人的勤奋引发了某种“灵感”,那就会做出自己也意想不到的巨大成绩来。

最近,我读到蔡理兄一篇文章,讲的是汤晓丹、许幸之、沈西苓年轻时学做电影导演的往事,很有意思。

当年,他们三个人都是怀揣梦想的年轻人,都是上海天一影业公司的员工,都非常希望自己能够成为一名电影导演。但那时没有电影学院,没有戏剧学院,也没“师傅”带教他们。怎么办?这三个年轻人,脑子活络,会想办法,难不住他们。汤晓丹觉得,人们常说熟读唐诗三百首,不会作诗也会吟。我们利用一切时间到影戏院里去认真看电影,好的电影,不妨看它十遍百遍,看电影的故事情节、人物特点、动作细节、音乐画面等都背下来,从中学习怎样做导演。

唉,事也凑巧。当时的上海虹口大戏院,虽然开办最早,但在激烈的竞争中,上座率急剧下降,急得老板雷玛斯频出降价“高招”,招徕观众。最后,他将每张电影票降到几角钱,只有其他电影院票价的三分之一;而且还决定在每场电影放映结束后不清场,只要观众喜欢,就可以从早上第一场看到晚上最后一场。这就吸引了许多穷苦的市民观众;同时,也吸引了汤晓丹他们。

从此,汤晓丹他们见缝插针,利用一切可以利用的时间,带着水和干粮,一大早就钻进虹口大戏院,从早到晚,不厌其烦地看着同一部电影。几天看起来,他们竟能对影片中的人物形象、个性以及镜头角度、结构、场次设计、对话、美术和音乐设计等几乎都能背下来。其间,他们还得到了放映员的支持。散场之后,他们就在放映室的倒片台上——一本本、一段段、一个个镜头,按编辑次序记录下来,就连帧数、格数也不放过。在近两年的时间里,他们在这座“电影学院”里,学到了许多中外优秀电影中的艺术精华和导演艺术。

功夫不负有心人。果然,他们三人的勤奋好学,迅速提升了他们的导演水平,得到了天一公司老板的赞赏。不久,老板就于刚刚二十出头的汤晓丹,独立执导了电影《白金龙》。影片放映后,获得观众好评。

新中国成立后,汤晓丹又成功导演了《南征北战》《渡江侦察记》《红日》等影片。

与此同时,许幸之和沈西苓也分别成功导演了《风云儿女》《十字街头》等影片,轰动大江南北。雷玛斯做梦也没想到,他的无奈之举,竟会歪打正着地培养出三位优秀导演来。

由此,我想到,现在学校实行“双减”,孩子们的额外“功课”少了,学习负担轻了,孩子们可以有大量时间去做自己感兴趣的事情了。汤晓丹他们的成功,就在于“成功未必在学校中”,社会才是一个更大更好的学校!我们应该鼓励孩子们舍得花时间去仰望天空,俯瞰大海,听听鸟叫,看看蚂蚁,抑或下棋打牌,读读闲书,甚至走街穿巷,拍拍视频……没准十年二十年之后,一批专家学者、大师权威就出在他们中间。

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会