

乡下的围炉煮茶，其实很朴素，炉子是一口铁锅，有时候是一个火钵。火钵是粗陶制成，外面箍两圈铁丝，因为火钵烧着烧着时间长了容易开裂。火钵或铁锅里头，装着柴火木炭。慢慢地，木炭就红起来，烧得炉子周围暖烘烘的。下雪的日子，山里实在是冷，大家

就围着这么一个炉子取暖。雨雪天气，山路湿滑，更是哪里都去不了，一家人围着一个炉子看电视，一坐就是一天。

乡下还有一种取暖工具，火熜。围炉是一群人的火熜，火熜是一个人的围炉。火熜小巧，多用竹篾编出一个外壳来，还有一个提手可以拎着。以前老人家冬天晒太阳，一排靠墙根坐着，每人手上都有一个火熜，藏于腹前围裙之下，双手拢着，怡然自得。

火钵大，小孩子常在炭灰之中埋藏一两颗番薯，或是在火钵的铁丝网上搁两个芭芦棒子。过不了多久，番薯和芭芦棒子就逸出甜暖的香气。火熜里就只适合煨一点精细的东西。比如煨橡子，煨板栗，或者用百雀羚雪花膏的小盒子装五六粒黄豆，放在火熜里煨。煨熟的黄豆有雪花膏的香气。

人坐在这样的炉子旁边，昏昏欲睡（也有可能是缺氧），就吃瓜子，喝浓茶。吃瓜子容易停不下来，烤火又容易嗓子发干，就多喝茶。大茶缸，泡老茶梗，一直燃在火钵上面，炭火在底下烤着，茶水就一直热得烫口。喝了半缸又添水，喝了半缸又添水。那时候有什么好茶叶呢，要是有十年以上的白牡丹，或者是三年五年的寿眉，也是好得很。现在人喝茶讲究。如果是围炉，要有好茶好器，煮水要用铁壶。而围炉之时，越简单越好。简单才符合这慵懒的氛围。乡下围炉还有一点好，山泉水随时可取。竹笕从山间引水至屋角，木桶盛来，炉上煮沸直接泡茶，一杯复一杯。

围炉之时，还适宜吃一种水果，冻梨。冻梨是把梨子冻成一个冰坨坨。冻梨搁在碗中，在炉火上慢慢烤着，冻梨缓缓解冻。冻梨完全融化，用小勺子一点点舀来吃，是一种乐趣，也可以在没有完全化开时，用牙一点点地啃，像吃冰激凌一样，也是一种乐趣。梨能清热润燥，生津止渴，最宜烤火时吃。这个冬天，咳嗽的人多，吃梨，或者吃小吊梨汤，都很好。小吊梨汤是老北京的风物，用冰糖和雪梨炖出来，围炉之时，顺便炖一壶小吊梨汤出来，烤火又喝梨汤，当是一件赏心乐事。如果有百合，小吊梨汤里也可以放一点。

火熜现在不易见到。我有一次在安吉，看到文创品商店有卖火熜的，但贵得很，要三百块一个。这就不是日用品，而是收藏品了。这仍是次要，最重要的原因，是那火熜材料簇新，油漆也上得光亮。我看就算了。乡下的老火熜，经历岁月的竹篾现出棕红的旧色，边沿都被手掌磨出了包浆。那样的火熜要是被我遇到，几百块也值得买一个。

发烧、嗓子疼、咳嗽、流鼻涕……出现这些症状，内服药是大多数人的第一选择，其实，许多中医的“非药物疗法”同样很有效，只要把道理搞明白，信手拈来就是“药物”，以下这些方法，均是笔者这些年经过多次验证有效的。

对于发烧、嗓子疼，我们可用刮痧疗法。

刮痧疗法的本质是中医的经络腧穴理论，通过刮痧器具和相应手法，蘸取一定介质（精油，食用油都可），在体表反复刮拭，使皮肤局部出现红色粟粒状或暗红色出血点，称之为“出痧”。我们可在后颈部刮痧，先在后颈部涂点油，再用一个硬币或铜板，先从风府穴刮到大椎穴。再从两边的风池穴开始，刮到肩井穴，第三步从前胸正中的天突穴开始，刮到两乳头连线的中点膻中穴，刮痧时，硬币和皮肤的夹角控制在45°以内，从上到下来回刮拭，力度要适中，以出痧为宜。风池和风府穴可疏风解表。大椎穴既能祛风散寒，也能清热泻火，还能益气温阳，天突穴还有止咳平喘、宣肺降气的功效，而且刮痧的这些位置距离咽喉很近，“穴位所在，主治所在”，能很好地解决发热嗓子疼的问题。

除了刮痧，还可揪痧，揪痧特别方便，属刮痧的分支，施行时不需要任何器具，用手指即可。揪痧是一种实用的自我疗法。嗓子疼揪脖子，对着镜子、手机就可对自己揪痧。揪痧时，将中指和食指弯曲如钩状，蘸水后，夹起脖子中间或侧面皮肤向前拧扯（哪块嗓子疼就揪哪），再快速放开还原，连续重复数次，以所扯皮肤发红或发紫发黑（发痧的严重程度表现）但没有皮肤破损为止，不发热的人一揪会很疼，但发热的患者脖子后面和背部反应“迟钝”，反而不是很痛，一揪还很舒服。

嗓子疼，其实最快的办法就是在少商、商阳穴上刺血。这是治疗所有嗓子疼的首选，能迅速止疼，屡试不爽。刺血时

2022年的最后一天，晚上9点多，我正在铲猫砂，一个平时鲜少联系的猫友发来一张图，祝贺新年。在微信对话框里，但见大红的底色、显眼的2023、下面一个大大的“新”字，再下面是三行金黄色的大字——平安健康、幸福快乐、万事如意。

接下来，我犯了全天下使用社交软件的人都会犯的懒毛病——借花献佛。选中，点“转发”，点“多选”，一键发出。喜滋滋地发了两批次共18位，发第三批次时，才想起来，把图片放大看看。蓦然发现，这不是图片，而是一个表情。要命的是，大大的“新”字旁，是那个猫友的头像！他抿嘴微笑，向镜头竖着大拇指。

赶快撤回！但第一第二批已经超过了撤回的时限。那一刻，我真切地体会到了什么叫大型社会性死亡。赶紧一一解释——“发错了。没细看”。只有一位很快回复：“哈哈，2023顺遂健康。”其余的17位都没消息，大约都在

古人“空桑偶得”自然发酵的酒，距今已有7000年。然而，直到明代华亭柘林人何良俊（今上海奉贤柘林镇人），在《四友斋丛说·杂记》中用了“黄酒”一词，或许命名才算乾坤已定。

笔记体的《四友斋丛说》初刻于隆庆三年（1569年），其“杂记”部分有这样的记载：“即同至酒店中换酒取酒。酒保持黄酒一大角，下生葱蒜两盘，即团坐而饮。”寥寥数语，内容却十分丰富，它被《辞源》“黄酒”一词释为首例，可见其权威性。

“黄酒”之名虽然迟到，文字记载的酒：“臣请荐脯，行酒二觞”出现在《吴越·春秋》中，至今却已有2500年。那时的酒或

偷着乐吧。

粗心偷懒的恶果，是贻笑大方。若这猫友真是密友，我也认了；若他是小鲜肉，就算被误解，也罢了……好吧，错的是我，怎能怪人家呢。

女儿读中学时，常常戴着耳机，一边唱歌一边做作业。我很奇怪，这样做功课，能行吗？彼时，她正处于叛逆期，根本不搭理我。我也试过一边唱歌一边看稿子，但注意力全部集中在阅读上。看来，能眼观六路耳听八方的，真的是天赋异稟。

笑话讲过了，我想说的是，在方向正确的前提下，专注，是成事的关键。千手观音只是美好的神话，人的注意力是有局限的，集中投放在某个领域，才有可能在这个领域取得成绩。人的注意力也是有阈值的，因此，很多原本笔直的高速公路，才会有意设计几个

弯道；才有严禁疲劳驾驶的交通规则。

孔曦 年轻女孩大多专注

于外貌的修饰、衣裳鞋子包包的穿搭；商人专注于生意，发明家专注于事业。苹果公司创始人乔布斯，每天都穿黑色圆领上衣和蓝色牛仔裤。他说：“如果我把时间都花在毫无意义的事情上，我就没有精力去做重要的事情了。”

工匠精神对专注的解释，是内心笃定而着眼于细节的耐心、执着、坚持的精神。百年老店、某某世家，就是如此造就的。优秀的政治家能同时关注几件事，甚至同时做几个重大的决定，他们所专注的，是谋篇布局。

专注的反面是开小差。读过一则真实的故事，一个旅行团去某省观光，大巴正在盘山道上行驶，导游小姐向团员们介绍，这是本公司的金牌司机，安全行驶多

少多少万公里。大家鼓掌致敬。司机从驾驶座上站起，转过脸来抱拳致意。刹那间的懈怠，导致大巴冲出公路，坠下了山崖。

偶尔的粗疏，运气好的时候，只是出出洋相；运气差的时候，就会酿成惨祸。根据事后的调查，很多事故都是一连串的粗心大意导致的。比如飞机机翼上的几只铆钉没有焊牢、头等舱里音响设备上的一个电容质量不佳，就造成了机组人员和几百个乘客殒命。但凡每一个环节的从业者们都全神贯注恪尽职守，很多惨剧，本可以避免。

网上有很多培养孩子专注力的方法，我也相信，通过后天的训练，能提高专注程度。百步穿杨、庖丁解牛、熟能生巧，就是实例。不过，我以为，这方面的能力，遗传的成分应该也不少。一个生来就坐不定立不定的人，再怎么训练，也是事倍功半。

至于我，以后再转发什么，一定会先看清楚，我属于一心不能二用的工匠型。

感冒发烧试试中医外治

倪欢欢

先让指尖充血，然后严格消毒，用注射针或采血针迅速进针出针，从近心端向指尖推挤，出血十几滴。少商穴是肺经的井穴，点刺放血，可清肺解毒、开窍利咽，通经、消肿止痛，这个方法很早就开始用了，《针灸大成》：“咽喉肿痛，少商……”《儒门事亲》卷四：“男子妇人，喉闭肿痛，不能言，微刺两手……少商穴……刺血出立愈”；商阳为手阳明大肠经的起始穴，井穴点刺放血，可清热通腑、利咽消肿。

对于感冒发热，还可采用食疗。若发热初期，表现为风寒表证，症见发热，恶寒，无汗，鼻塞，关节沉重疼痛，外感初期的发热，如是风寒感冒，可喝点葱白生姜红糖汤。别小看这根葱，它也是中药，取葱白三根，切成段，加人生姜3片，红糖适量，放入锅中煮沸五分钟，趁热服用，然后捂被发汗，也可透热散邪气。另一种就是风热感冒，症见发热，咽干，咽痛，咳嗽等，可用白菜根煮水喝，用白菜根从中间纵向切成两半，然后煮水喝，开锅十分钟即可，这种方法早些年在有些农村地区特别流行。

感冒时若是胃肠湿邪严重，症见呕吐、腹泻、头晕、发热不退，就是我们常说的“胃肠型感冒”，可用家里的生姜和陈皮煮水喝，生姜切片，多放姜和陈皮，少放水，尽量浓一些，开锅十分钟趁热喝，如果腹泻严重，可加入12粒花椒一起煮水喝。这种方法对寒湿型的急性胃肠炎也有一定疗效，尤其是食用海鲜后出现的胃胀、恶心、腹痛等，效果立竿见影。

发热初起属于外感风寒的，还可泡脚，泡脚时可加入艾草或生姜，如果没有艾草也可直接把厨房里的炖肉包拿出来，用里面的花椒、八角、小茴香、香叶、桂皮等佐料，每种取一小把，放入盆中，加入适量沸水，焖半小时以上，温度适合时泡脚，20分钟左右，多能汗出而热解。（作者为长宁区天山中医院治未病科主任中医师）



当美丽的画卷徐徐展开

马亚平

见过集体婚礼，没见过如此规模的集体婚礼；见过少数民族婚礼，没见过56个民族的青年男女在一块儿举办的集体婚礼。当这些青年男女，将蓝色哈达举过头顶时，当万千气球升腾起来时，全场数百摄影人都激动得齐声“吼”出声来。就像一幅美丽的画卷展现在人们面前，其蔚为壮观、撼动人心的感觉无比强烈。

这是那一年受邀参加在内蒙古通辽奈曼旗举办的奈曼国际摄影节，活动内容很丰富：有草原歌舞、马术比赛、摔跤比赛、骆驼冲沙等等，我们这些受邀的摄影师高兴坏了：好片子拍不过来啊！也不知道是哪位高手的策划，还安排了一

场“56个民族集体婚庆场面”的拍摄，真有56对青年男女，长得英俊、靓丽、精神十足。他们确实是

从全国各地赶过来的。在奈曼著名的宝古图沙漠的斜坡上置的一个景，56对青年男女，穿上56个民族的鲜艳服装。在斜坡上呈三角形排列，就这样，绚丽、夺目而充满中国各民族风情的美丽画卷徐徐地在我们面前展开了。

当时在场的摄影师当然不会放过这千载难逢的拍摄良机，以后还因为这幅美丽的“画卷”而纷纷获奖。这是充满了仪式感的摆拍，但真诚、气势、五彩缤纷和各民族风情之美确实是打动过我们的心灵，且长长久久让人难以忘怀。

能出其右。而李白在《客中行》中一句“玉碗盛来琥珀光”，则描述了使人艳羡的美酒之色，它如此接近黄酒的“标准色”，或许也为之后的黄酒，奠定了酝酿方向。与唐诗一样，宋词也是无酒不欢，辛弃疾的“醉里挑灯看剑，梦回吹角连营”；柳永的“今宵酒醒何处？杨柳岸晓风残月”；苏轼的“明月几时有？把酒问青天”等等，都是名句名联。更有陆游《钗头凤》里的“红酥手，黄縢酒。满城春色宫墙柳”，描述了自己与原配唐氏被迫分开后的相思之情，此曲催人泪下，也标配了酒在爱情诗上的独特作用。

诗与黄酒几乎相当于“同胞手足”，而黄酒，如同诗歌的多样化，并非只有琥珀色、淡黄色，它还有褐色、黑色、红色、棕色等。笔者近年曾专程去温州泰顺，觅得当地原住民自酿的红色黄酒，它的酿造过程与其他黄酒基本一致，只是酒曲用了当地传统的红曲。而来自山东即墨的黄酒则呈黑红色。这些似乎印证了黄酒界一位前辈的说法，黄酒之黄，并非只指酒的色泽，还包含有炎黄子孙的“黄”，黄色人种的“黄”，祖先发源于黄河流域的“黄”。黄酒是炎黄子孙的酒、中华民族的酒。

正值新年，把酒言情之际，也需要知道，这是古老的中华文明源远流长的有力象征啊。

摄影

瑞雪情思

郭树清

纷纷扬扬的瑞雪像细绒、像芦花、像柳絮，置身银装素裹的自然空间，思绪也随片片雪花飞舞。瑞雪有脱俗的美。极目远眺，茫茫天地间，一切都变成了粉妆玉砌的世界，亮丽风姿，犹如置身仙境。

瑞雪有纯洁的美。那每一片轻柔飞舞的雪花都是一首婉转、悠扬、清新的乐曲，也是一首轻快、和谐、鲜明的小诗，令人沉醉。

瑞雪是大自然派来的使者，是种田人的福音，是庄稼人的好兆头。来年庄稼就少受虫害的侵扰，心无旁骛地生长，植物就壮实，果实就饱满。那美丽纯洁的瑞雪，是春发出的明信片，传递着生机盎然的喜讯；那晶莹剔透的瑞雪，是仙女撒下的漫漫情思，万物心心相印，冰清玉洁，浪漫又优雅。

隐田园，虽“偶有名酒，无夕不饮”，诗中表达的意思却是高洁的道德情操和安贫乐道的生活情趣，或许这也是他所说的五味杂陈的“酒中有深味”。唐朝诗人的饮酒诗浩如烟海，名篇迭出，令人目不暇接，而诗仙李白的《将进酒》是其中的最高峰，把“人生得意须尽欢”和“天生我材必有用”组合在一起，一举将酒的品质和喝酒时的状态，黄河之水般倾泻而出，磅礴之势，无人能出其右。而李白在《客中行》中一句“玉碗盛来琥珀光”，则描述了使人艳羡的美酒之色，它如此接近黄酒的“标准色”，或许也为之后的黄酒，奠定了酝酿方向。与唐诗一样，宋词也是无酒不欢，辛弃疾的“醉里挑灯看剑，梦回吹角连营”；柳永的“今宵酒醒何处？杨柳岸晓风残月”；苏轼的“明月几时有？把酒问青天”等等，都是名句名联。更有陆游《钗头凤》里的“红酥手，黄縢酒。满城春色宫墙柳”，描述了自己与原配唐氏被迫分开后的相思之情，此曲催人泪下，也标配了酒在爱情诗上的独特作用。

诗与黄酒几乎相当于“同胞手足”，而黄酒，如同诗歌的多样化，并非只有琥珀色、淡黄色，它还有褐色、黑色、红色、棕色等。笔者近年曾专程去温州泰顺，觅得当地原住民自酿的红色黄酒，它的酿造过程与其他黄酒基本一致，只是酒曲用了当地传统的红曲。而来自山东即墨的黄酒则呈黑红色。这些似乎印证了黄酒界一位前辈的说法，黄酒之黄，并非只指酒的色泽，还包含有炎黄子孙的“黄”，黄色人种的“黄”，祖先发源于黄河流域的“黄”。黄酒是炎黄子孙的酒、中华民族的酒。

正值新年，把酒言情之际，也需要知道，这是古老的中华文明源远流长的有力象征啊。

摄影

七夕会

七夕会

见过集体婚礼，没见过如此规模的集体婚礼；见过少数民族婚礼，没见过56个民族的青年男女在一块儿举办的集体婚礼。当这些青年男女，将蓝色哈达举过头顶时，当万千气球升腾起来时，全场数百摄影人都激动得齐声“吼”出声来。就像一幅美丽的画卷展现在人们面前，其蔚为壮观、撼动人心的感觉无比强烈。

这是那一年受邀参加在内蒙古通辽奈曼旗举办的奈曼国际摄影节，活动内容很丰富：有草原歌舞、马术比赛、摔跤比赛、骆驼冲沙等等，我们这些受邀的摄影师高兴坏了：好片子拍不过来啊！也不知道是哪位高手的策划，还安排了一

摄影

这是那一年受邀参加在内蒙古通辽奈曼旗举办的奈曼国际摄影节，活动内容很丰富：有草原歌舞、马术比赛、摔跤比赛、骆驼冲沙等等，我们这些受邀的摄影师高兴坏了：好片子拍不过来啊！也不知道是哪位高手的策划，还安排了一