

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,火爨。围炉是一群人的火爨,火爨是一个人的围炉。火爨小巧,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爨,藏于腹前围裙之下,双手拢着,自然自得。

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苞芦棒子。过不了多久,番薯和苞芦棒子就逸出甜暖的香气。火爨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,放在火爨里煨。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,一直煨在火钵上面,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,要是有一年以上的白牡丹,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。竹篾从山间引水至屋角,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,用小勺子一点一点舀来吃,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。

火爨现在不易见到。我有一次在安吉,看到文创品商店有卖火爨的,但贵得很,要三百块一个。这可不是日用品,而是收藏品了。这仍是次要,最重要的原因,是那火爨材料簇新,油漆上也得光亮。我看看就算了。乡下的老火爨,经历岁月的竹篾现出棕红的旧色,边沿都被手磨磨出了包浆。那样的火爨要是被我遇到,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拉扯(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,或许命名才算乾纲已定。

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:“即同至酒店中唤酒保取酒。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

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,无寒,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,加入生姜3片,红糖适量,放入锅中煮沸五分钟后趁热服用,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,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,多能汗出而解热。(作者为长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

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,一边听歌一边做作业。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。我也试过一边听歌一边看稿子,但注意力全部集中在阅读上。看来,能眼观六路耳听八方,真的是天赋异禀。

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

许是“浊酒聊可恃”“三杯两盏淡酒”“一杯薄酒休辞醉”……这些“会须一饮三百杯”的酒,虽是诗人的夸张,倒也说出了酒之初是浊酒、淡酒、薄酒,是“醪醕

## 问酒冯强

之味”,与甜浊的家酿米酒相似,而与如今“酸甜苦辣咸鲜”六味齐全的黄酒,则相去甚远。

由此要问:从米酒到黄酒的蜕变究竟在何时?遍翻涉及酿酒的著述,从我国现存最早的农学著作、北魏的《齐民要术》,到北宋的《北山酒经》;从明代的《本草纲目》《天工开物》,到养生专著《遵生八笺》等等,面对卷帙繁复的古代酿造技术,有专家说,作为一种猜测,类似绍兴黄酒的工艺,很可能在南宋时就已基本成型。这一模糊说法,令人难以释然。同时,承载着诗人和文武之道的酒,随着世事巨变,其作用是否也有各



## 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市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!也不知是哪位高手的策划,还安排了一

弯道;才有严禁疲劳驾驶的交通规则。

年轻女孩大多专

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,转过脸来抱拳致敬。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欠佳,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,通过后来的训练,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。

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,是仙女撒下的浪漫情思,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,黄滕酒。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,它的酿制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。

少多少万公里。大家鼓掌致敬。司机从驾驶座上站起,转过脸来抱拳致敬。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欠佳,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,通过后来的训练,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。

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。

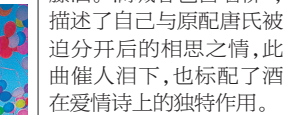
瑞雪有纯洁的美。那每一片轻柔飞舞的雪花都是一首婉转、悠扬、清新的乐曲,也是一首轻快、和谐、鲜明的小诗,令人沉醉。

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,是仙女撒下的浪漫情思,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”。

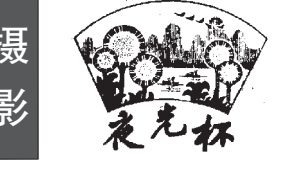
唐朝诗人的饮酒诗浩如烟海,名篇迭出,令人目不暇接,而诗仙李白的《将进酒》是其中的最高峰,把“人生得意须尽欢”和“天生我材必有用”组合在一起,一举将酒的品质和喝酒时的状态,黄河之水般倾泻而出,磅礴之势,无人



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,黄滕酒。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,它的酿制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

夜光杯