

刚上桌一道木槿滑肉汤。滑肉嫩白,汤色细腻,热乎乎的汤面上还有一把碧绿小葱。好汤!赶紧拿勺子盛了一碗,美滋滋喝起来。喝汤的时候,回想主人刚刚介绍此汤名字,“木槿滑肉汤”,心中又生疑——木槿呢?

问主人。主人笑而不语。木槿是六七月间别在山野篱边的花。《诗经》中就有木槿花,“有女同车,颜如舜华”,舜就是木槿花,老家乡下,农人密植木槿,年久遂长成篱笆,夏日清晨,木槿在篱笆上开花,真是美妙的一景。但是,似乎不太有人去摘了木槿做菜来吃。有一年,似乎是在江西的宜春,吃到一道木槿花做的汤,仿佛是他乡遇故知,有一点不期而遇的欣喜。

山野之花,很多可以拿来做成吃的。栀子花,香是真的香,白也是真的白,折二三朵插在矮胖的瓶子里,满室生香,也满室生暖。这香叫人产生暖的联想,仿佛是画上体态丰腴的女子,看了,让人心里觉得日子安好。栀子花香甜腻,花蕊之间总是有许多小飞虫逐香而来,要做菜来吃的话,先要在清水里漂洗上半天。一盆清水里,漂着半盆子的栀子花,这也真是再好不过的画面。

栀子花做成汤来吃,也是很香的。南瓜花做成汤,就没有那么地香。南瓜花开得大大咧咧,

三伏天是中医冬病夏治的好季节,很多人会选择穴位贴敷,有人觉得这办法很管用,也有人觉得自己都贴敷好多年了,身体也没啥变化,到底冬病夏治的穴位贴敷有没有道理?为什么有人会不管用呢?

其实冬病夏治针对的是寒性的问题、病状和体质,之所以要冬病夏治,是中医要借助夏天这个人体阳气最旺的季节,也是身体代谢能力最强的时机,通过温热的穴位,借助可温补的穴多管齐下,齐心协力地将身体里的寒邪推出去,所以冬病夏治针对的一定是寒性的问题,不然就是无效的。过去,寒性的问题主要集中在关节、消化道、呼吸道等,因为过去保暖条件不好。现在,人们很少在冬天受寒,但冬病夏治仍有有用武之地,就是针对那些体质虚寒的人。也许在冬天,你并没有如老慢支、哮喘、咳嗽、胃痛等固定的疾病,但假如冬天明显怕冷、遇冷就感冒,那就应抓住冬病夏治的机会。

穴位贴敷只是冬病夏治的疗法之一,如果你不想去医院,完全能自己在家治疗,办法很简单,就是艾灸。三伏天“灸疗”是我国传统医学中最具特色的三伏天保健疗法,它依据中医学“天人相应”“冬病夏治”“春夏养阳”等理论,通过对经络穴位的温热刺激,令阳气渗入穴位经络,通过经络的气血直达病处,标本兼治。三伏天艾灸的第一个好处是根除寒性疾病。为什么许多中老年人一会儿腰痛,一会儿腿疼?就是因为体内寒、湿气重。在中医里祛寒除湿调理之法就是艾灸。三伏天是天地阳气最盛之时。通过艾灸,双重

阳气注入体内,温阳驱寒。三伏天艾灸还可温肾壮阳,使元气充足,即夏不怕热,冬不怕冷,精力、耐力旺盛。古时,医家常用“神奇”来说明艾灸的功和奇作用。根据临床实践,艾灸命门和神阙穴,壮阳第一。灸命门可培补肾气,振奋肾经,使阳气充盛。神阙属任脉,为生命之根蒂,灸之可扶阳固脱。二穴相配具温肾壮阳、回阳固脱之效。三伏

天艾灸还能延年益寿。宋代名医窦材在《扁鹊心书》中云:“夫人之真气乃一身之主宰,真气壮则人强,真气弱则人病,真气脱则人亡,扶阳保命,延寿之法,灸灼第一。”若中老年人三伏天坚持灸关元穴,不光可解决尿频尿急、前列腺问题,还可强身健体,延年益寿。

再介绍一下最适合三伏天艾灸的几种病症。一、空调病。夏季,很多人选择躲在冷气充足的室内,走到室外又瞬间感受强烈的热流,冷热交替,温差极大,很容易引发感冒及周身酸痛,以肩颈部最常见。因为颈部正中属足太阳膀胱经及督脉。太阳经主“一身之表”,寒邪人体太阳最先受之,而督脉则主“一身之阳”。我们可艾灸大椎穴,达到温阳散寒的目的。二、寒性咳嗽病。这类慢性咳嗽患者痰多清稀,白色白,舌淡苔白腻,或滑腻苔,或伴有打喷嚏、流清鼻涕,遇冷则咳嗽哮喘加重,怕冷的症状。我们可艾灸肺俞穴,起到温肺止咳、化痰平喘的目的。三、暑湿证。中医所说的暑湿证,一般不会出现高热,仅有低热,常伴有头痛、身体酸懒、倦怠乏力等,出汗而热不退,口干却不想喝水,有些还会出现呕吐或腹泻等症

## 三伏艾灸和冬病夏治

倪欢欢



杏林夜谈

## 木槿在篱笆上开花

周华诚

金黄色的样子,时常见到土菜馆里拿南瓜花做成“天妇罗”,就是拖上面粉糊油炸,炸出来口感酥脆,只是不复有南瓜花的味道。我吃过南瓜花做的汤,汤多花少,漂漂荡荡,最是清雅。

吃花宜在山里。朋友将山间破旧农舍租来,改造成几间民宿,自己过上山野的生活。从衢州一路往山里走,到药王山,再往山里走,路途穷尽时弃车步行,沿着石头砌成的古道,穿过竹林与几株老柿树,向山上攀登,再一二百米,才能到达这么一个山腰上的村庄。日夕山中,这是民宿的名字。而农舍错落,大树掩映,泥墙老屋俨然,大雨过后,云朵停栖在山野窗前。

天晴,云雀叫了一整天,农家门前晾晒许多吃的东西。用旧竹匾盛放,一匾,两匾,三匾,四匾,数了数,共有九匾。晾晒的是长豇豆、黄瓜、青瓜,还有南瓜花、萱草花。长豇豆,农人唤作豆角,地边上种一棚豆角,长长的豇豆一条条挂下来,真是吃不完。吃不完,又不舍得让豆角在藤架上白白老去,就摘下来,过水,焯煮,晒干,绵软的一条条在阳光下晒成卷曲的豆角干。每天都摘豆角来

晒,于是一匾已晒了三天,干枯卷曲状,一匾已晒两天,还有些韧劲,另一匾里是当日才煮过来晒的,还新鲜。豆角在阳光下晒,有独特香气,忍不住偷偷拈一根新鲜的来吃,淡的,而有鲜味。

另两个竹匾里,晒的是黄瓜和青瓜。许多人不知道,黄瓜和青瓜其实都是黄瓜,而皮色不同,味道也有些差异。黄瓜干晒成切揪揪的,炒辣椒,下酒和配粥都是妙物。萱草花,就是黄花菜,煮过以后晾晒,样子几乎和豆角一个样子,颜色也几乎和豆角一个颜色。再一个匾里,小半边晾晒着几朵南瓜花,花在旧竹匾里蔫去,叫人愣住看了半天。

到民宿来住的,上海客人多,见了这些事物总是新奇。民宿里的厨师小哥心思细腻,根据时节把一些山野植物弄来做成吃的喝的。这个村庄叫做茶坪,山间野茶便肯定有一些的,民宿里做成四时茶饮。譬如现在是夏天,便有野金银花果茶、薄荷柠檬茶、紫苏酸梅茶之类的,这样的茶,浸在冰块中,看了还没有喝时,已有清凉顿生。小哥看见山野的植物,灵感很多,摘一枝竹叶,三四片,插在一杯冰



美式咖啡里,真是雅致,无以言说。竹叶当然是不能吃的,可是这个装饰,如神来之笔。还有的时候,也做栀子花拿铁、山茶花拿铁、桑叶枇杷茶饮、桂花冰饮,当然很多是在菜单上没有的——有什么,没有什么,就看屋子外面,山坡上,新开了什么花;也要看小哥爬山走路时,有没有雀跃的心情。

山里农家,许多人进城去了,在城里做工或者生活,有的也在城里买了房。有些老人家留恋山里生活,不愿意出去。反而有许多城市里住久的人,心心念念来这山中小住,为山野添了许多生机。朋友约友人来山里玩水,爬山,晚上看星星,听虫子叫,都是很开心的事。山路上遇到老人家刚从密林出来,背后编织袋里装着满满的山货,也会好奇问是什么。有时候是野生金银花,有时候是晚出的石笋,或者从衣兜里摸出一把野山楂,慷慨地分享给客人,皆是欢喜。也有人会从山上扛下一枝山茶来,花将开未开,那山茶花和老人家的身影行在山路上,像是电影里的画面。

至于木槿花,为什么没有出现在那天晚上的木槿滑肉汤里?后来问了民宿的小哥,小哥说,木槿还在篱笆上开着,开得好看,不忍摘来做菜。且留它开着,多看两天罢。我们都觉得甚好。而那汤,依然是叫作木槿滑肉汤。

爸的身子瘦得像一块木板,蜷缩在那张木椅上,目光空洞,嘴巴不停念叨:“安秀呢?安秀去哪了?”“我不在这儿吗?”妈放下锅铲,从厨房跑出来,摸摸他的脸,他便不吱声了。

每到傍晚,妈便领着爸往江边去。医生说,长时间不动,腿脚的肌肉会流失,运动能力也会丧失。爸嘟着嘴,皱着眉,斜着身子被妈拽着,宽大的黑布鞋“啪嗒啪嗒”打着青石板,像是个想逃学的孩子被家长往学校拖。

“爸,你快起来出去走走,再不起来,躺椅都要被你坐塌了。”我有时也去拽他,他不理,身子往后一靠,眼睛一闭,装睡。妈只用一招:“明文呀!快起来,出去吃饭了。”爸听到这样的话,眼睛就会发亮,翻身,跟着妈往外走。

一出门,爸就不认识路了,走几步就要问一句:“我们到哪呀?”妈一遍遍地哄他:“去吃饭。”走到半路,爸会突然将妈的手一甩,嘟着嘴站在那里:“我要回家。”“那你自己回去吧!”妈坏坏地笑。爸头一昂:“我不认得路。”去江边的路上有座桥,桥上有座鱼形的塔,远远看上去又像帆船。妈指着塔问:“明文啊,你瞧瞧,那个看起来像什么呀?”爸瞅一眼,得意地笑:“不就是像鱼嘛,又像小船。”妈见他得意,也笑了。爸头一昂,更得意了。

桥上开下来很多车,每次经过那里,妈都会放慢脚步,一只手扶着爸的胳膊,一只手搂着爸的肩,爸很听话,任妈搂在怀里。他们默默地往前走。爸的鞋子“啪嗒啪嗒”着,一声声落在夕阳里,落在车辆的轰鸣里。

太阳的半边脸沉在江水中,半边脸浮在水面上。岸边的芦苇在风中轻轻舞动。一艘船忽地发出一串长长的汽笛声。妈指着江上的船,对爸说着话。爸抬了一下眼皮,又

每年夏天,马路边都有不少卖西瓜的车子,高头、长兜的货车,多是河南、河北牌照。挥汗如雨,脸膛晒得跟瓜子一样黑的瓜农操着一口浓重的外乡口音,立在陌生的街头,面对潮水般的人流吆喝着,我走近他们时,从不忍心还价,即使偶尔买下一个不中意的瓜,也没有腹诽过。路迢迢,一只瓜在炎炎烈日下长途奔袭,仍要保持清爽、甘甜,太难了。

小区边还出现过宁夏中卫市的车牌。四年前,我去过中卫,饭后和一位老兄在街上溜达,偶然间走进一家卖枸杞的店铺,老板娘高高大大,热情而开朗,老兄加了老板娘的微信,连续几年都从她那里买枸杞,可见老板娘赢得了他的信任。人在江湖,这种萍水相逢的信任多么珍贵。

中卫海拔高,昼夜温差大,土壤适合西瓜生长,当地产的晒砂瓜,果肉鲜红,特别甜。我突然有点儿多情——车大西北的西瓜跋山涉水,风尘仆仆而我恰好能与其中的一个相逢,真是有幸。这么一想,瓜就不是食物了。其实,人多情一点,对人和物就会多一分珍惜。

外来的卖瓜者多半是夫妇,男人负责挑瓜,女人负责过秤,很有点夫唱妇随的意思,有的夫妇还会带着正在度暑假的孩子,或是少年,或是稚童。三口之家,吃饭时,两个菜摆在地上,三个人各捧一碗饭,蹲在路边。某个深夜,我骑自行车从路上过,看一个男人席地而坐,仰面靠着轮胎,发出呼呼鼾声,地上卧着的一个又一个滚圆的西瓜,在路灯下寂寞地泛着光,我没忍心喊醒他,取了一个瓜轻轻放进车兜里,转了一圈,终于寻到车门上的二维码,多扫了几十块钱,才心安地离开。还有一次,遇到一对来自衡水的夫妇,我有个文友就是那里的,便和他们多聊了几句,他们的儿子,一个四五岁的小男孩闪着两只乌黑贼亮的眼睛,死死盯着我手腕上的佛珠,又试探着伸出小手,在珠子上摩挲,“哈喇子”滴在我的手臂上,我买了瓜之后,卸下手串,套在小男孩胖乎乎的手臂上,他妈妈跟在我身后追,高喊:“大哥,这个不能要!这个要还给你……”

父亲也曾种过瓜。那正是我人生中的至暗时刻,我因为第二次高考落榜,异常消沉和敏感,父母和大哥尽可能小翼翼地跟我说话,他们没有让我这个“书生”下到稻田干活,而是让我在临时搭建的草棚里负责看瓜。父亲第一次种西瓜,满怀新鲜感,早晚都要来地里查看一次,面对着青青藤蔓上结出的一个个又大又圆的西瓜,他的喜悦可想而知。然而,正当西瓜即将上市时,一场又一场暴雨接踵而至,洪水漫过田野,卷走一个又一个硕大、滚圆的西瓜,父亲木然地立在雨中,眺望着那块田,雕塑一般,枯木一般……

种西瓜是个繁杂的过程,择地、选种、育苗、定植、整枝、施肥、浇水、除虫,无一不需要耐心和辛劳。相比于油菜、稻子,西瓜的利润要高不少,天越热,瓜越甜,价格也越高,但如若碰上阴雨、凉爽天气,西瓜就沦为白菜价,甚至不得不用来喂牲口。

父亲当年是跟同村的二华学着种瓜的。二华的老家在河南,孤儿,七十年前一路乞讨来到我们村庄,乡亲们厚道,让了田地和宅基地给他安身立命,他把从老家带来的手艺教给村庄的人。那些年,很多人家学会了种西瓜,卖西瓜的钱换口粮,给孩子做学费,我们村的孩子见惯了西瓜,看到别人吃也不会嘴馋。二华一生未娶,是村里唯一的光棍,今年初夏时去世,整个村庄的人都给他送葬,外村的人看着浩浩荡荡的送葬队伍走过田野,走上山冈,啧啧称赞:“二华无儿无女,却比很多子孙满堂的人有福气,大庄村的人真的仗义。

垂下头,一声不吭。他还记得那些船吗?他还记得江上的那条水路吗?

爸生病前,每个月都会坐几次船,去上海、武汉、重庆,推销小镇上的货物,那些年赚了一些钱,也吃了不少苦。再后来,爸生病了,很重的病,连他自己的名字都想不起来,再也跑不动了。

爸窝在家里时,每天说得最多的就是“安秀呢?”妈前脚离开,他就身后喊:“安秀呢?安秀去哪儿了?”隔一会儿,问一

过,牵回尘世。湖畔几位荷兰游客欣然照相留影,穿鹅黄外套的长者支定三脚架按快门。他道,连续来了多年,地球变暖,冰川融化加速,岁岁漂浮着形状、颜色不同的巨冰,高者若楼,时不我待呀……

我不舍移步,为眼前之景陶醉。“听得见的音乐真美,但那听不见的音乐更美。”我也为这位荷兰老摄影友的话感动,人嘛,该活得积极一点。

## 种瓜的人

魏振强



下,像一台自动播放机。有时,妈会跑过来,说:“我在这儿呢?”爸就笑了。那天,妈在厨房做饭,突然丢下锅铲,跑出来,一脸慌张,她看着那个空荡荡的木躺椅,喃喃说:“我好像听到你爸在叫我。”说着,她的眼泪就出来了。转眼,我爸已经去世一年多了。

状。艾灸取穴:足三里、阴陵泉、中脘、神阙,起到温中散寒,健脾利湿,止呕止痛作用。四、宫寒。女性每到经期就怕凉、痛经,总感觉小腹凉凉的,或宫寒不孕,伴有性欲冷淡、月经后错、稀发,经量少,经色暗,腰部冷痛。不妨也趁三伏天气旺时赶紧艾灸,温补一下自己的阳气。艾灸取穴:关元、肾俞、三阴交、血海。

冬病夏治是中医的智慧。有“冬病”的朋友可要好好把握住夏季三伏天,补充人体的阳气,提高机体的抗病能力。(作者系长兴区天山中医院治未病科主任中医师)

## 江湾镇老街

郭树清

位于虹口区西北部的江湾镇,素有“虬江十八湾,弯弯到江湾”之称,江湾以虬江而得名。江湾镇始建于南宋唐初,是上海地区的重要港口。相当长的一段时间里,有“金罗店、银南翔、铜江湾、铁大场”之说。昔日的江湾镇,交通便捷,淞沪铁路穿镇而过,一条走马塘贯穿全镇,古镇河道纵横。纵观如今的江湾镇,万安路上的古廊桥、奎星阁和三观堂,全国铁路网中最古老的车站之一淞沪铁路江湾站等景观,还有民间文化陈列馆、名人名言文化墙、江湾公园、纪念馆、雕塑、牌坊等各种历史元素,让人仿佛穿越历史的长廊。

遥想当年,江湾镇与崇明人有着不解之缘。那时,从老家崇明到上海,坐船至吴淞码头后转乘公交车前往市区的路上,江湾镇是必经之地,江湾镇给我留下了深刻的印象。随着高架、地铁和长江隧桥的开通,去江湾的机会极少了,记忆也渐渐疏远了。但江湾镇厚重的历史、璀璨的人文、瑰丽的景色以及那浓浓的化不开的情思却在我心中挥之不去。

归途中,举目望之,不远处的古镇外建设者忙碌的身影,大塔吊伸展着长长的臂膀在高空转动,打桩机的声音在震撼着原本宁静的土地。不禁浮想联翩,仿佛看见古镇正在焕发新活力,展现新雄姿,让人期待、遐想……



## 七夕会

没想到,冰岛的冰川仅占国土面积约八分之一,活火山却有30余座。我是在瓦特纳冰川湖上与冰相遇的。时在6月,忽地闯入冰世界,择高处憩,坐席不寒。目穿四极,蓝冰静驻,千姿百态,气宇恢廓,乃大自然赏赐的美景。有冷逸之气,无压迫之虞。“不同桃李混芳尘”,另辟青冥一世界。远离喧嚣,赏心悦目,心也安然。骤飞鸟掠

## 冰的礼遇

吴道富

球变暖,冰川融化加速,岁岁漂浮着形状、颜色不同的巨冰,高者若楼,时不我待呀……

我不舍移步,为眼前之景陶醉。“听得见的音乐真美,但那听不见的音乐更美。”我也为这位荷兰老摄影友的话感动,人嘛,该活得积极一点。

## 摄影