

岁月如流,我们又迎来了一个新春佳节。在享用年夜饭、守岁、庆祝春节之际,我不禁回想起在长乐邨与公公(石门方言称祖父为公公)丰子恺一起度过的时光。

### 己亥年忆公公丰子恺

丰南颖

公公和我们在一起的最后几年里,每年大年三十晚上我们总是团聚在大圆饭桌边,拿出花生、瓜子、大核桃、小核桃、饼干、茶水、糖果以及扑克牌来,一边守岁,一边玩二十一点。有一年婆婆还教过我们搓麻将,但二十一点更容易,老少皆宜,这是我们每年都十分向往的年夜活动。大家都玩得兴高采烈,一直到半夜以后方才去睡觉。公公一边酌酒,一边给我们讲家乡送灶君菩萨的趣事,也与我们谈论十二生肖的动物。我们奇怪,这么多动物都包括在十二生肖里,为什么常见的猫不在其中呢?公公告诉我们,猫爱睡懒觉,传说玉皇大帝选十二生肖动物时,猫睡过了头没有去,所以没有被选入十二生肖,这个传说听起来很合理,因为我们家的猫经常

常在懒洋洋地睡觉。说起十二生肖,今年是猪年,我最近偶尔翻旧物,找出一枚图章,是公公为我刻的“猪头”像,看到这个图章,五十多年前公公为我刻图章的情景不禁浮现在眼前。

历代画师笔匠和文人墨客都爱好各式各样的印章,公公也不例外。公公收藏了不少友人赠送的各种图章,兴致好的时候他会自己来篆刻,我从小在他身边长大,他曾经教过我刻图章。“文革”前我们老少两人经常一起出游逛商店,记得常去的一个地方是南京东路的朵云轩,公公带我去那里挑选做印章的石头。朵云轩的印石琳琅满目,有各种形状、色彩、图案和纹路,光是形状就有正方形的、圆的、长方形的、椭圆形的,以及不规则的形状,大小不一,但以正方形印石最为普遍。公公告诉我,好印章的关键是要有好的印章石头,印石纹路清晰,质地好,美观易刻,因此我们爷孙俩总是花很多时间精心挑选。

公公耐心地给我解释阴文和阳文图章的区别。阴文,即白文印,刻印石时将

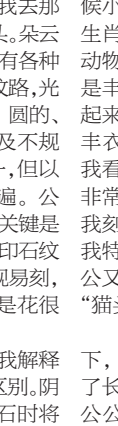
笔画的部分实线刻掉,保留平整的印面背景,印章留下凹下去的笔画或图案线条,盖图章后我们可以看到红色的印章背景和白色的字或图案。阳文,即朱文印,和阴文相反,印文的笔画凸出在印面上,印章的背景用利刀切除以凸出红色的印文字面或图案,盖图章后看到的是红色的字或图案,白色的印章背景。公公对我说,阴文图章比阳文图章容易刻,你学篆刻先刻阴文吧。

就这样,公公和我边说边刻,我看着他为我刻了一个“南颖藏书”的阳文图章,又为我示范刻了一个阴文的“猪头”像。公公选择“猪头”像,是因为我属猪的缘故。那时候小朋友开玩笑,说十二生肖里的猪是最脏最懒的动物,可公公常对我说,猪是丰年的象征,猪虽然看起来拙笨,但它很憨厚,有丰衣足食之吉祥的寓意。我看了这个“猪头”像图章非常高兴,缠着公公再给我刻一个阿咪的像,因为我特别喜爱阿咪,于是公公又给我刻了一个阴文的“猫头”像。

在公公手把手的指导下,我的篆刻技术开始有了长进。不幸的是,不久后公公被卷入运动,我没有能够继续学下去,永远失去了这个宝贵的机会!成为我一生中一大遗憾!我至今仍然保存着公公为我刻的图章以及我们曾经一起收集的印章石,那是我童年与公公在一起度过的美好时光的纪念品。又逢猪年,看到公公为我刻的“猪头”像图章,我情不自禁地想起公公对猪的评语:猪很憨厚。但愿己亥年为属猪的人带来吉祥,祝愿我们顺利地度过本命年!



己亥年丰子恺为南颖刻的“猪头”像图章



己亥年丰子恺为南颖刻的“猫头”像图章



### 老人呛咳,不可大意

杨秉辉

经过千万年的进化,如今人类身体的构造与功能可以说是十分完美的了:为了收集声波,在头的两侧长有耳壳;为了保护眼球,眼睑可以闭合;为了阻挡灰尘、鼻孔中长出鼻毛……不过百密难免一疏:人的气道与食道在咽喉部分却是共用一个通道的,这就难免会造成一些紊乱,气体进入食道到还问题不大,至多会引起暖气罢了;食物进入气道可麻烦了:大的食物可能阻碍呼吸,若无急救之法,可能一命呜呼,小的深入支气管、细支气管带进细菌、引起肺炎,此种肺炎又称“吸入性肺炎”,乃是因为吸入异物所致。

不过,造物主也有安排:气道是时时要用的,故这咽喉通道“年中无休”为之开放。进食或口中有物时,大脑经分析后判定吐出或是咽下,若是决定咽下,大脑会指令咽喉部位一系列的肌肉作协调性地收缩,将其送入食管,此时并有一个叫“会厌软骨”的结构盖住气管的开口,让食物通过时不致落入气管,当然此时呼吸暂停,亦不能发声或说话。食物经过后,气道重新开放。这一系列协调的动作,精妙至极,且为人之本能,生来俱有,无需学习。

小孩进食时嬉笑或哭闹,偶尔亦可有食物误入气道之事,多引起一阵呛咳。呛咳乃是人体防卫异物进入气道的本能,多数能将食物咳出,若是较大的异物进入气管,呛咳无效时应即送急诊救治。成人之后即少有此情况发生了,不过据生理学家研究,人到中年之后,咽喉部肌群协调性收缩的能力即开始有所下降,到老年以后渐趋明显,以致有些老人进食或饮水时都会引起呛咳。若将误入气管之食物咳出,自然是好,若不能咳出,便有可能形成吸入性肺炎。一些高龄老人体力衰退、免疫力不济,这“吸入性肺炎”甚至造成生命终结的宿命。

当然有些老人的呛咳与神经系统的病变如脑梗塞、帕金森病、阿尔斯海莫症等相关。也有人患食道反流症,食物、胃液等可自食道中逆流而上,进入咽喉,误入气道等等。所以对于有进食或饮水时呛咳者,应就医诊治,若由此类疾病引起的,自应予治疗。

多数老人的呛咳,因参与吞咽动作的肌肉协调能力下降所致。故对此类老人应着重预防食物或饮水误入气道,预防之要点为:进食宜细嚼慢咽,饮水切勿匆忙;进食时宜心态平和,勿生气发怒,亦忌开怀大笑;进食时宜注意力集中,尽量少讲话,古人有“食不言”之说。

近有日本学者提倡练习“喉咽体操”之法,通过低头、颌首并推额头、抬下巴的动作达到训练咽喉部肌肉的目的。不过“推额头、抬下巴”引起咽喉肌肉的动作,终是被动的,不经过人体神经系统协调的运动,何如经常、随时多做些“空咽(无物吞咽)”的动作呢?

呛咳是身体的保护性反应,但对老人却潜藏着一个关乎生命健康的大事,对此极需引起老人、家属甚至社会的关注。



走出亚健康

女儿告诉我,她的希腊小姐姐邀请我和他们一起迎接新年,心里充满了憧憬。

希腊小姐姐是女儿在巴黎读语言班的同学,我看到的每一张有她的照片都是笑容满面,想必爱琴海的阳光一直照到了她的心里。

而她的家,从阳台上就可以看到帕特农神庙。

从雅典机场出来,谷歌地图和苹果地图都没有显示路程规划。我和女儿找到地铁,却不知道该怎么乘坐。一个看似三十多岁的高个男子见我们在找站牌,问是不是来旅游的?听到Yes后他立即拿出两张地铁图给我们。我一看5欧一张表示不要,他说:“这是免费的,欢迎来希腊。”然后他问我们目的地,热情地介绍如何换乘。

谢了他,我们等车,发现他还在转悠,有点慌又担心他说得不一定对,就换地方询问坐在一边等车的一对中年知识分子夫妇(从他们箱子看也刚下飞机)。夫妇俩说的和那人一样,还让我们跟着他们,因为我们和他们同路。

上地铁后,夫妇俩告诉我们他们去过中国的上海、北京和苏州。然后男子从手机里翻出照片,熟悉的外滩、豫园、苏州园林等等,说还吃了很多好吃的,我猜是城隍庙。当你刚到

农神庙之中——巨柱环绕的多利安长方形建筑,一系列巧妙地安排,精心组成了视觉的和谐,而灵魂和诗意在其中闪现。

我从每一个角度仰望它都有不同的感受,街道

两边栽种的橘子树每一棵都硕果累累,却无人采摘,泛在

路边的金黄令人垂涎在神庙脚下自然安逸的生活。

希腊小姐姐名叫玛丽亚,本人比照片好看得多。她准备了丰盛的晚餐:烤肠、烤鸡、蔬菜色拉、煮土豆块(看上去像咖喱土豆)、希腊饼、希腊酸奶,以及面包等等。吃完了我们四个人轮流(还有玛丽亚的丈夫乔治)玩通过是与否的问题来猜出人物的游戏。猜了特朗普、希拉里、金正恩、克里奥佩特拉、苏格拉底、梅根、姆巴佩、梦露,我被成龙卡了时间,游戏中笑声不断。

夜深了,外面也下雨了,我们决定还是去看迎新音乐会,这种自发的音乐会已成传统,人们两天前就开始搭台准备。

帕特农神庙有一种震慑力,照耀着整个城市。你很难用语言来描绘它的美,白天在太阳光照射下统领万物生息,晚上在五

### 在帕特农神庙脚下迎接2019

李伶



雪后阳光 (水彩画)

陈造容

黎明  
张勤龙

我爱黎明,夜夜期盼;我爱黎明,日日歌颂。黎明每日有,黎明哪处无。只要身处地球村,总有黎明可期待。黎明是黑暗的丧钟;黎明是光明的向导。黑暗非常迎黎明,雄鸡一唱天下白。黎明看日出,诗意入心怀;黎明听美诵,人生开新篇。黎明犹睡,稀里糊涂;黎明即起,洒扫庭除。黎明总是悄悄地宣告:一天的生活新开始了……

北海游 (四首)  
陆继农

银沙静卧浪轻回, 狂风吹学直棕桐。 上天下地身且直, 做人当学直棕桐。

北海游 (四首)  
陆继农

银沙静卧浪轻回, 狂风吹学直棕桐。 上天下地身且直, 做人当学直棕桐。

北海游 (四首)  
陆继农

银沙静卧浪轻回, 狂风吹学直棕桐。 上天下地身且直, 做人当学直棕桐。

菠菜不是一般的菜。我记忆中,吃菠菜不是一件轻易的事。那是上世纪七十年代,生产队默许保留一小块自留地,如补丁一般,打在各家的门前屋后。菠菜生长周期长,体量小,相对难伺候,因而,农家只是点缀性地种一点,留待春节时分吃。在母亲的小菜圃中,青菜是主角,一茬接一茬;白菜是走向市场经济后才引种的;菠菜则是作为贵族菜,如薛宝琴身披凫裘震惊雪景中。

雪中的菠菜,精神抖擞。叶如凝碧,紧贴地面;根赤红,直伸地下。连根拔起,一棵棵(当时感觉为一朵朵),洗净,卧置菜盘,活脱脱“红嘴绿鹦哥”。那时的菠菜,纯粹施有机肥,因而,色深沉叶厚实特别肥赤,炒出色,甜津津,滑溜溜,还有一种肉类才有的肥腴感。油水稀罕的岁月,菠菜(还有白菜),往往赐予乡人一分肉食的意淫。

今天的菠菜,密匝匝齐刷刷地布于畦。大棚种植,茎高(中空),叶薄(全缘或有少数齿状裂片),色淡(鲜绿色),轻轻一抓就是一大把。根须不再壮实,肥腴自然减损。菠菜的密播,与荠菜的非野生,造成的结果就是产量大增,本味则大打折扣。汪曾祺老先生在《家常酒菜》中写到一款“拌菠菜”,在我看来,简直把菠菜等同于大棚芥菜——菠菜要去根,还算菠菜吗?要拌酱油、香醋、小磨香油及少许味精,“菠菜味”去哪了?汪老是大文人、大美食家,只缘客居京城高楼,食材易得却再难一得“春在溪头荠菜花”的野趣、本色了。

于野”的菠菜,是闪现于唐宋诗文中的菠菜。有意思的是,当代美国动画片《大力水手》刻画的主人公就是吃了菠菜而力大无穷。菠菜系一年生作物,留作种时,茁壮,高达1米多。籽有两类,一类有棱刺,如“触角菱”;一类无棱刺,如“馄饨菱”。当然都是缩微版。菠菜籽还可用作中药材。

《本草纲目》。释名:“菠菜,波斯草,赤根菜。”主治:“通血脉,开胸膈,下气调中,止渴润燥,根尤良。”现代医学认为,菠菜富含多种维生素,尤富铁,被誉为“营养模范生”。营养加美味,让菠菜当仁不让成为佳肴,传为佳话。

据考,菠菜原产波斯国(今伊朗,故又称波斯草),唐贞观年间,由尼泊尔国王进献。又说,菠菜种植于西域波菴国(故称菠菜)。不管怎样,菠菜与胡萝卜、

茄子一样,系舶来品,不免有些神奇。以致清代一位医学家如此牵强附会:“此菜色深碧,应三碧震卦;其根红,应震下一阳也。”意思是说,菠菜得天地“震气”,自然有益于提振精气神以“震人”。

苏州评话,好戏说乾隆下江南。风流非下流,偶遇实属缘。有一回,阴差阳错,乾隆爷沦为“身无分文”者。有农妇即兴以锅巴、菠菜豆腐汤献之,饥肠辘辘加之吃腻了膏粱的皇上,胃口大开,龙颜大悦。民间有谚:“菠菜豆腐虽贱,山珍海味不换。”

相对于重口味的西域菜,菠菜味浓而纯,基本以清炒为主,以放汤为佳。菠菜沥汁,和以面粉,作“菠菜面”,色泽滋味纯天然。此为陕地面点一绝,风情寓其中。

“芹,楚葵也”,芹菜,一种南方的蔬菜,请看本栏。

“芹,楚葵也”,芹菜,一种南方的蔬菜,请看本栏。

“芹,楚葵也”,芹菜,一种南方的蔬菜,请看本栏。