

新民晚报

生长于蜀地，一直以为，各省吃辣子排队，四川肯定老大。当兵出来一瞧，晓得自己小器了，嗜辣者，岂止川人，东西南北中，无辣不欢的彪男悍女多着哩。

战友中有晋人，喜欢较劲儿，声音辣不过你，但酸得得过你，遂就拿老陈醋说事。他们倒也洒脱，碰上好事，习惯举醋道喜；而心头不痛快，惆怅了，恼怒了，一个人关屋里喝“闷醋”，几杯下肚，坏情绪的火苗立马熄掉。

倘称酸得得过川军，当然未必。喜辣之人，往往与醋亦亲，因辣上加酸，好比锦上添花。入伍之前一二年，老家三五同学，爱在南门码头一家面馆，轮流做东。几张熟脸儿一露，老板往往欢喜交加。面条上

桌后，我们再次加工，取过“高醋矮酱油”的醋壶，慢条斯理地倾注，将各自面碗斟成与碗沿相齐的水平面。眼睁睁满盏醋液瞬间告罄，老板一脸无奈，嘴里却啧啧称奇，转身又会柔声提醒：“醋这个东西嘛，只是调料，当不得主食哦。”少时行径，虽有顽皮之嫌，但重温这些遥远时光，叫人萌发“思古”之幽情。

莫跑冤枉路

任芙蓉

部队驻北京南口镇。五十年前，那一带的酿醋手艺，令人不敢恭维。清汤寡水，进口一激灵，只剩一个“酸”，在嘴里乱窜。但我眼里，劣醋也有价值，可以撩拨味觉对良醋的渴望。偶有战友回苏南老家探亲，归队都会背回几瓶镇

江香醋。准有幸参与分享，就无疑属于铁杆交情。久而久之，我与醋，若即若离，一边热爱着，一边挑三拣四。新到某地，首顿用膳，醋极关键。尤其北方待客，最后一道酸辣汤，放醋如若马虎，定成败笔，往往能叫满桌荤素，无功一篑。川东北渠县有个三汇镇，醋好，让人醺然，我便爱上三汇；天津静海有个独流镇，醋好，让人爽然，我便爱上独流。二十几年前，蒙朋友邀约，游耍四川阆中，喝罢“保宁醋”（此地古称保宁府），醺中带爽，爽里含醺，妙不可言，我便爱上阆中。

一个艳阳天，凑巧来了机会，再访阆中。据史书所载，阆中开拓早，已然筑垒起三千年的悠久。就我有限的阅历而言，国内“历史文化名城”中，数此处城墙、城门最具气象。加上声名显赫，战国中期，成为巴国的国都；明末清初，做过四川的省会。小城依山傍水，玲珑雅致。这一依一傍，颇有章法。山不普通，叫锦屏山，数千亩茂林修竹，“依”成古埠的屏障；水非寻常，叫嘉陵江，数万年洪波碧浪，“傍”出玉带的环绕。昔日核心老街，依旧布满一百岁、两百岁、三百岁，乃至一千七百岁（张飞庙）的高宅深院。一言难尽的久远传说、事件、名流，无不叫人惊叹莫名。但去过、听过、见过之后，自会渐趋平静。唯有保宁醋，进嘴入心，难以释怀。

上次进阆中，“物流”尚未兴起，当然亦无“安检”相陪。回程时，携带保宁醋两坛，一路无碍。回家搁冰箱冷藏，咂摸着滋味，一滴滴享用，细水长流，愉悦半年之久。

我确乎爱醋，又实为醋盲，知之甚少。这回故地重游，便有心恶补一番，耳闻目睹，添了不少见识。1915年，保宁醋与茅台酒，参展巴拿马太平洋万国博览会，双双斩获金奖。前者国醋，后者国酒，已逾百年。为恪守血脉正宗，区别于众多“名醋”作坊蜂起、鱼龙混杂，保宁醋唯阆中一家。水质、原料、工艺、检验，环环设防，诸如醋精勾兑的把戏，完全绝迹。唯一的疑惑，乃保宁醋问世

C城某新购物中心的快餐店里，我坐在靠落地玻璃窗的小圆桌旁，眯着小眼看外面的风景。三分钟后，服务员端来“拿铁”，教我赞为“憨厚”的笨重粗瓷杯，满得要杯沿冒出的“穹顶”，用牛奶泡沫组成的图案——一朵带叶和茎的花，以盛开的蕊向着我，害得我不忍拿到唇边。

刚才进门，因午餐期过去，客人稀少而精力过剩的小姑娘马上盯住我，推销“下午茶随心搭”，价39元，含：一杯中号“好时巧克力榛果风味拿铁”加上以下三种小点中的一种：经典芝士蛋糕，一颗草莓，一朵白云。我如果有多一点闲心，便要热情洋溢的小妹讨论，“白云”是不是从天上现摘的。但我刚刚在一家小食店吃了一碗鸭血馄饨，食欲被消耗得差不多。所以，只要“拿铁”，而不拿“云”。李贺诗云：“少年心事当拿云”。奈何已过气。

举杯，以最慢的速度喝。没有疑问，这是天下最好“拿”的“铁”，滑溜溜地往喉咙下冲。这一次和过去每一次落单一样，买咖啡前例必遗憾一下——有人同来多好！但拿出手

边看边聊

年代。有说一千年，有说八百年，有说五百年。我于钩沉，向无耐心，总觉考证出来的“历史”，并非件件值钱。单看阆中醋铺林立，满城飘香，已属天下少见。再听街谈巷议，三句话不离“醋”字，从中领略醋由城兴、城因醋旺的渊源，“醋都”也就当之无愧。哪怕只是认定为最短的五百年，亦了不得哟，相当于五个“百年老字号”了。

阆中老街的第一顿

的结果。好在，我自己的影子，无任何吉凶之兆，由它去吧！

顾客依然寥落，四个眼睛从没离开过手机的年轻人，吃过汉堡包加炸薯条，走了，顾客只剩下我，和影子。貌似经理的年轻女子坐在我旁边，和一位保险经纪人模样的男子讨论一些意外险条款，神情严肃。三个身穿制服的后生进来，其中两个是“顺发全城”的快递员，一个是替这个店送外卖的，都带任重道远的神经。负责制作“拿铁”的女孩子无所事事，又和我套近乎：“是不是很热？拉上门帘好不好？”我摇头。拉上，就没影子了。

外面稍远处，停放扫码取用的自行车的空地上，四个年轻人骑车离开，驶向公路，迎面是鼓吹“植牙”优越性的户外广告牌。有点饿，打开小小的购物袋，掏出番薯干。刚才在商场买的，15元一斤的乡土风味。这个“拿铁”的下午，欣然的，一空依傍的孤独，让我细致而尽情地品赏人间的所有味道。

出门前，殷勤的女孩子送来一张优惠券，解释说：四次换一次免费，指的是“拿铁”。没有疑问，我会再来“拿铁”，至少四趟。

饭，跑堂小妹，先送上醒胃醋，一人一小瓶。开盖一尝，又厚颜申请两瓶。起身接过，做豪放状，一饮而尽。席间说话，自带三分醋意，颂扬阆中，便句句情真意切。酒足饭饱，信步不夜城，几声饱嗝，鲜香、柔润，漫延出保宁醋的绵绵体贴。

阆中数日，学到俗语甚多。“家有二两保宁醋，四季不用药铺”，浅白易懂，无须注释。“缺了保宁

醋，川菜无客顾”，这倒新鲜，头回听说。全球畅行无阻的川菜，其精髓、精灵的源头，原本在此呀。“未喝阆中保宁醋，人间一趟冤枉路”，这话手法显然夸张，盖因世上多数过客，身居千山万水之外，必与保宁醋无缘。不过，把此语范围缩小，那就字字珠玑了。试看：“走进阆中不喝醋，岂不跑了冤枉路”，循循善诱，直朴而诚恳，童叟无欺大实话矣。

1962年12月，父亲尹瘦石结束了北大荒四年多的劳动回到北京，一家人终于又团聚了。然而，父亲回京后，在大学任教每星期六回家的母亲，却从此不再回家。分别四年的父亲，望着长大的我和两个姐姐，欣喜地欲言又止。自此，父亲每星期天都领着我们去看电影，到公园去玩，想尽力补偿他不在我们身边的缺憾。临近清明的一天，我正与小朋友糊

风筝，父亲神秘地拍拍我肩膀叫我回家。回到家中，父亲拿出一个制作精美的仙鹤风筝。我惊喜地望着那风筝，问父亲是在哪买的？父亲摇摇头，举着风筝说：“你还记得看过的电影《风筝》中那个孙悟空风筝吗？这风筝就是他做的。”星期天父亲带着我到天安门广场放风筝，当我牵着那风筝奔跑在广场时，立即引来了人们羡慕的目光。一位瘦高个子的伯伯笑着走来，父亲立刻拉着我迎上去对我说：“快谢谢马晋伯伯，这风筝是马伯伯送给你的。”那一刻，我看到父亲脸上充满着欣慰的微笑。

父亲回来的那段时光，经常有朋友来拜访他，有时也会邀请朋友来家里吃饭，其中不乏在北大荒一同劳动的文艺友。大家对祖母烧的江南风味的鱼评价极高，其中倍感亲切的便是同乡吴祖光伯伯。令我印象深刻的是有一次，吴祖光携夫人新凤霞和小女儿一同来家里吃饭，一家人走在街上便引起了轰动。我家当时住在前门外鲜鱼

口的一个四合院，此宅原是评剧名角小白玉霜的，离中国评剧团演出的大众剧场非常近。红遍京城的新凤霞一露面，自然会引来喜爱她的广大观众的追逐围观。

那天宾客谈笑风生非常开心，席间父亲还将刚刚完成的一幅表现北大荒伐木生活的《踏雪出山图》展示给大家看。酒至高潮，吴祖光、新凤霞还让小女儿为大家跳舞唱歌助兴，引来大家的阵阵掌声。而我默默坐在角落里，充满羡慕地望着吴祖光伯伯一家。父亲发觉后拉我过来，让我用汽水给客人敬酒，当我走到新凤霞阿姨身边时，她充满怜爱地摸着我的头，充满母爱地与我碰杯，那一刻让我感到非常温暖。

送走客人后，父亲将我和姐姐叫到面前对我们说：“以后每星期六我送你们到汽车站，你们一同去看妈妈。”后来我才知道，在父亲回京的前一年，母亲已经与父亲离婚了。

在国人共同经历了那段不堪回首的日子后，父亲与吴祖光、新凤霞以及文艺界的许多朋友，终于得到了公正的历史结论。我到中国作协工作后，与吴祖光伯伯和新凤霞阿姨见面的机会多起来。那时中国青年艺术剧院复排了吴祖光的《风雪夜归人》，时隔半个世纪这部话剧再次在京城引起热烈反响。然而，同样为广大观众所喜爱的新凤霞，却因病遗憾地告别了舞台。面对残酷现实，这对患难夫妻以超越病魔的爱情力量，共同创造了艺术奇迹。面对坎坷际遇真情相爱的父母，女儿吴霜记录下了父母各自的深情表达：“你们的母亲是我的恩人，我用一生时间都无法报答她。”“祖光是我的命，没有他的引领就没有今天的我。”吴祖光、新凤霞共度时艰，一生磨难崇尚爱情感动过无数人。这种爱情力量，源于他们彼此都拥有正直正义、珍惜珍重、患难与共的生命底色。

上个月受中阿卫视邀请，我参加了吴欢主持的一档回顾父辈生涯的访谈节目，节目中我们一同回顾着父辈的艺术人生，无悔坚守，同时也让我回忆起了儿时的温馨瞬间。

话说子鼠养生



杏林夜谈

中国传统年历按天干地支排序，2020农历年为庚子鼠年，而中医养生非常讲究四时和时辰。我们常说：顺应四时，有益健康。传说子鼠开天，夜深人静，子时鼠出没。现代研究发现，人类一般睡眠时间以晚上9-10点至早上5-6点为正常睡眠时间，一夜睡7-8小时，不得少于5-6小时，而子时11点-1点，是人类睡眠最佳黄金时间段。

笔者十年前，在临床2412例第一次数据调查中已发现，三分之一以上失眠患者存在着晚睡（23点以后）现象，而且明显影响着学习工作和生活。如今《2019年中国睡眠指数报告》显示，中国每天有超过5000万90后在熬夜，90后成了中国最缺觉、睡得最差的一代。三分之一以上的人在凌晨1点以后才入睡，睡得最少的人每天仅仅只睡4小时。

“日出而作，日落而息”，是人类长期以来适应环境的结果，晚睡、熬夜则会损害身体健康。子时是阴阳交接的时辰，也是人类最佳睡眠时间段。只有尊重自然界阴阳消长规律，才能符合人类的生理规律，才能身体健康。

现代研究揭示：人体肾上腺皮质激素和生长激素都是在夜间睡眠时才分泌的。前者在黎明前分泌，具有促进人体糖类代谢、保障肌肉发育的功能；后者在入睡后方才产生，既促进青少年的生长发育，也能延缓中老年人衰老。故一天中睡眠最佳时间是晚上10时到早晨6时。长期熬夜的人，皮肤受损也会非常严重，皮肤休息最好的时间就是在晚上，如果晚睡会增加皮肤的负担，引起一系列的皮肤问题，肤色黯淡，起痘；熬夜者常喜欢吃夜宵，夜晚进食不但会使入难以入睡，还会白昼食欲不振，造成营养不均衡，诱发肥胖；晚睡、熬夜，还会白昼精神不振，甚至精神恍惚、记忆力下降等等。所以说，熬夜伤身，疾病丛生。

而晚睡、熬夜的人自以为，吃夜宵能放松白天积攒的压力，促进人际交往，但背后却隐藏着极大的健康风险。夜宵常吃烤串、烤鱼、海鲜等，加上过度饮酒、暴饮暴食，会增加胃肠道负担，甚至可能引起急性胰腺炎。中医认为，“胃不和则卧不安”。体内各器官为了消化吸收食物而“加班工作”，大脑也得不到休息，兴奋度增强，易引起失眠。笔者认为晚上十点后，就应该克制自己不再吃夜宵了，如果不得不晚点睡的话，可以适当将晚饭时间调后一些。

如今不少人却常有不正确认知，如：熬夜后昼补；夜深人静做事有灵感等，其实这些皆不宜。笔者提倡：尊重自然，合理作息，子时前入睡，有益健康。（本文作者系上海市中医医院主任医师）



夜光杯

养育

小时候，一直为外孙女的超重烦恼，长大了，想省点心，不料又为她的学业超重而担心。

已是中学生了，每天早上都要她妈妈叫醒，并强迫她起床。我对她说，你不是有闹钟吗？有啊，响了，有时听不到，有时听见，但又睡着了。她告我，晚上除做学校作业，没完没了的背诵，连古诗的注解也要背，还有罚抄，加上妈妈布置课外卷子，过十一点做完还算好呢！早上六点半必起床，否则到校就要迟到了。外孙女忿忿不平地诉说。

不是要减轻学生负担，保证你们睡眠八小时吗？功课做不完能睡吗？那怎么办？上课打瞌睡啊！

对瞌睡，我倒不陌生。

我当老师时，一位坐在教室后面听课的领导，不知什么原因，也瞌睡了，头在晃动，时睡时醒。不料现在轮到外孙女了。“你敢瞌睡，不

怕老师发现？胆子真大！”没办法呀，听着没劲的课，眼睛就闭上了。”她还告诉我这样一件事：有一次被老师发现了，我真的迷迷糊糊睡着，口水也流出来了。老师让我离开座位，到教室后面站着，清醒清醒。谁知我站着，眼睛睁开，但没有瞌睡，又被巡视学生作业走到后面的老师发现了，这次老

师真的火了，让我立即离开教室，到教室外面等着。“你怕了老师吗？”“没有，只是有点委屈。”“你恨老师吗？”“没有。”“上课瞌睡是不对的，但我忍不住啊！”

“你站在教室外面，应该不会瞌睡吧！”“当然。”出乎意料的是她竟没有站着，而是在外面兜了一个圈子。“不怕被老师发现？”“她在上课，看不到我。”“下课呢？”“早晨呢，我知道下课时，我有手事啊！”

孩子啊孩子，我说你什么呢，“老师讨厌你吧！”“没有。”“为什么？”“我成绩在班上名列前茅，老师还表扬我呢！”

瞌睡啊，瞌睡……

祥鼠送福

（剪纸）

李守白作



七夕会

七夕会