

延缓幸福感的降临

张欣

有关什么是幸福的讨论永远在过时被拿出来重新讨论，然后又是新一轮的莫衷一是，不了了之。没有唯一答案的问题都是这种呈现方式。

在我看来，幸福就是马上、即刻、刚刚好。

比如饿了，马上可以和朋友宵夜吃上海鲜粥，而不是冰天雪地半夜三更身在不毛之地的妄想，手边连一包方便面都没有。又如困了有人送来枕头，或者直接拿到星级酒店的房卡，而不是在车轮滚滚地赶路。

离开了时效性，幸福仍旧是黑五大甩卖，感觉倍减。就像三十岁拿到二十岁喜欢的小香包包，开心也是有限的。

终于说到正题，就是有相当一类事情，必须靠延缓幸福感的降临来完成。比如写一篇带货的文章，效果可能立竿见影。但是写一本书，就得花费几个月或者一两年的时间，效果怎么样也无从预估。做一件手工制品也一样，来来回回的工序，反反复复地操作。前不久离世的那个设计师，辛苦设计的衣帽架被各种厂家抄抄，结果令人不胜唏嘘。

这也是绝大多数人选择“尽快”的原因。然而马上得到的东西幸福感也相对有限，而且凡事的流程自有规律。我们都有过家装的经验，就是水泥多长时间干透，瓷砖多长时间牢固，都是客观有效的。我有一个朋友赶工希望新年住进新房，结果就是大过年的天花板直接掉下来一大块，幸好没有砸到人。

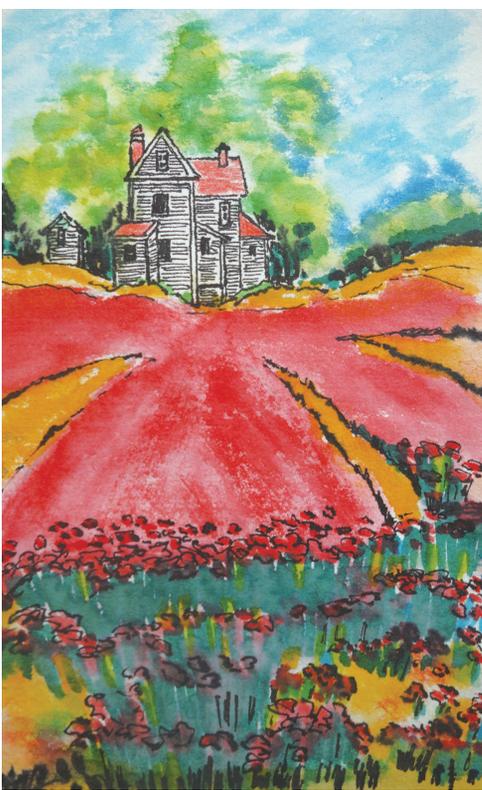
我想说的是，在温饱问题解决之后，还是应该拿出一部分时间和精力，去做一些难度大的事，所谓难度，当然就是一时半会根本不可能有回报的事，幸福感更是遥遥无期的事。

只有做这种事才能磨练我们的意志，精进我们的技能，迫使我们永不停止地思考；才能习惯在各种困难中寻找出路而不是碰到问题就逃避；也才能经受得住漫长而无望的等待，当然也有可能得到最后的彩虹。

尼采说，谁终将声震人间，必长久深自缄默；谁终将点燃闪电，必长久如云漂泊。其实人跟树一样，越是向往高处的阳光，它的根就越要伸向黑暗的地底。

道理我们都懂，对吧？可是有一笔钱近在咫尺，伸一伸手就可以拿到，这对谁都是一个巨大的考验。我们最大的问题是说得到但是做不到，我们需要的是当下那一杯酒，不想等。

急急地赚，快快地花。所以经年之后终将发现，仍旧是两手空空。



春天的花开了 (水彩画) 肖复兴

读《读医抄本拾遗》

王涵

从书架上找出一本以前一直想读而没有时间读的书——裘沛然手抄本《读医抄本拾遗（附医论）》。因为全书都是文言文，繁体字，直排，只好慢慢读。共十三万余字，读了三个晚上，收益良多。

手抄本是毛笔字影印。原稿没有标点，其中三篇，抄者还加了圈点。看得出来，裘先生当年抄书是下了功夫的。裘先生是中国国医大师、上海中医药大学和上海市中医药研究院终身教授，仙逝时93岁。

《读医抄本拾遗》是裘先生1932年前就读医校时的手抄本。有道是：“购书读不如借书读，借书读不如抄书读。”因在当年，买书、借书都不易，更无互联网可查考。抄书，成为学习知识的重要一法。裘沛然求学时，一字一句，边读边抄，边抄边读，可加深领悟，加深记忆。这和浏览泛读的效果，是完全不可比拟的。裘沛然说自己“于伤寒温病之学，能略识梗概者，盖得益当年之抄读”。

尤其值得注意的是，裘公当年所抄之书，有十余种，几经离乱，都成劫灰。但后在整理藏书时，他检得有中医教育家程门雪、费通甫二先生的讲义。还有陈平伯、叶香崖的医案，殊为难得。程门雪是上海中医药大学的首任校长。他的讲义现已绝迹。关于费通甫的讲义，我在网

上发现一本复印本《舌苔学讲义》，且破旧不堪。裘沛然认为，当年程、费二先生的讲义，为中医精要之书，“其中亦有极可贵之内容，为西方医学所不逮”，具有非常珍贵的理论和临床价值，而“今殆绝迹”。上海中医药大学出版社将裘沛然的手抄本影印出版，是做了一件大好事。

读《读医抄本拾遗》，对于今人来说，无论是普通读者或是医务人员，都大有益，可以治许多疑难杂症。至少这种治学精神，足以成为今人之楷模。裘沛然在书中对温病有过如下记述：“温邪上

要是你问我电影《以帆船为名的少年》讲的是什么，我可能用一两句话就讲明白了：一个男孩，受病重奶奶的嘱托，写了一首献给奶奶的歌，就这么简单。如此简单的电影，却让我看完后，至今还被橘黄色的温暖包裹。

这部电影的色调，怎么会令我如此迷醉？暖黄色，和电影故事发生的背景相一致——荒芜的沙漠小镇。你可以看到一望无际的黄色沙土，稀稀疏疏的树木，强烈的阳光让干旱持久，甚至还能感受到天空中吹来炙热的风。“爸爸来到这里，是为了开始一段平静的生活。”大约10岁叫帆船的男孩，这样讲述。他们一家住在一座倾斜的木屋里，边上用一根柱子支撑。当白天太阳照下来的时候，留下木屋寂寥的影子，而当夜晚降临，木屋隐在黑暗中，天空还残留晚霞的痕迹。“镇上的人都累了，我喜欢这样，因为很安静。”帆船说。

没有比这样一部更安静、更简单的电影了，剧情是，人物也是。爸爸样子可怕，光头、文身、壮实，开着没有车门的车，喜欢马，没有马，就画马，并把画挂满墙壁。他思考最多的，就是那根支撑木屋的柱子，生怕屋子倒了。妈妈和善、老实、腼腆，喜欢做肉丸，肥胖是她的短板，有人嘲笑她以后，很少出来见人。皮蒂，帆船的同学，喜欢足球，因为眼疾，常常要滴眼药水。学校戴假发的老师，上课总会夸张，最后丑恶的也是他。还有一个卖汽车的，他的一艘真的木帆船吸引了小孩的目光。这些人在小镇上平平静静做着自己的事。要说有点戏剧性的东西，大概就是帆船的吉他琴弦被一个同学弄断了，爸爸带着帆船，胁迫性地让对方的家长解决了问题。再一个就是，柱子被木蚁咬了，爸爸花大价钱买来蚂蚁的对手断蝎，不料断蝎还没有开始捉木蚁，就被从天而降的飞鸟给叨跑了。

这部电影的主角是帆船，小时候，大人叫他画一样东西，在干旱的土地上，从来没有见过船的小男孩，居然画了一艘小帆船，因此得名。他喜欢安静，可小脑

上发现一本复印本《舌苔学讲义》，且破旧不堪。裘沛然认为，当年程、费二先生的讲义，为中医精要之书，“其中亦有极可贵之内容，为西方医学所不逮”，具有非常珍贵的理论和临床价值，而“今殆绝迹”。上海中医药大学出版社将裘沛然的手抄本影印出版，是做了一件大好事。

读《读医抄本拾遗》，对于今人来说，无论是普通读者或是医务人员，都大有益，可以治许多疑难杂症。至少这种治学精神，足以成为今人之楷模。裘沛然在书中对温病有过如下记述：“温邪上

袋一点也安静不下来。奶奶曾经说过的话，总在他脑袋里盘桓，比如：“当你不去刻意寻找的时候，往往会发现重要的事情。”“有些事情发生了，其他的事情也会接连发生。”他在废料堆里，捡到一把吉他，在病重的奶奶要他为自己写一首歌后，全部的思绪都集中在这件事情上。“在安静的环境中，我可以为奶奶的歌想出一些东西。”通过播放机光盘的播放，他聆听老师对音乐的讲解。电影不纠结帆船如何创作这首歌的过程，在帆船几组弹吉他和奶奶面容镜头交替切换后，宣告：他写成了这首奶奶的歌。而且，这首歌被越来越多的人知道，越来越受人们的欢迎。

这部电影最特别的地方在于，电影里的人都被这首歌所感动，而我们观众却听不见，因为帆船每一次弹唱，导演都采用静音或模糊测试音掩盖，我们只能从听者的反应来感知这首了不起的歌。帆船第一次弹唱给女同学听，女同学陶醉得紧闭双眼，摇头晃脑；弹唱给爸妈听，爸爸惊讶地睁大眼睛，从站着到坐下，妈妈的眼里泪水哗哗直淌；在和老师、同学去郊游的车上弹唱，老师不可思议地用双手捂住嘴巴，眼里闪过激动的眼神，当这首歌传遍小镇，人们纷纷来到木屋前聆听，听完，鼓掌、互相拥抱。电影的高潮部分，更让人震撼：帆船独自上路，想去医院唱歌给奶奶听，载他的车人听到这首歌，带他到广播电台去，主播开始还不情不愿，可当帆船一开口，主播便情不自禁地递话筒、开启播音设备；而另一边，集聚在帆船木屋前的人们，原想听歌，却不见帆船，正感失望，忽然，收音机里传来了帆船所唱奶奶的歌，此时，很久没下的大雨从天而降，俯拍镜头、慢镜头里，人们在雨中，高举手臂、欢呼……最后，昏迷中的奶奶，也是等着听完这首歌后，安详地离开人世。

从始至终，我们并没有听到这首歌，它唱的是什么呢？也许，是爱，是情，是回家，是思念，是希望，是……总之，他唱的，一定是人间最美好、最暖心之歌。

治疗疑难杂症也要“于平淡之中见神奇”。对治疗疑难危重病而言，使用峻烈之药治病，当然是一位不错的医生，但称不上良工。因重药多伤元气，病虽得愈，体力暗耗，也不十分理想。如能用性味平和的药物治好病，既去邪，又不伤正，那才高明。

裘沛然处方还常用一药：黄芪。黄芪性温，味甘，入肺脾二经。裘公用黄芪，认为有三用：一为生用，二为重用，三为久用。生用可避温补碍气之弊，重用可生扶助元阳之功，久用可奏治病强身之效。故裘公临床治疗时，对病程长、体质弱者，常重用黄芪，且能取得较佳疗效。

吉他弹奏的歌

刘伟馨



读碟

受，首先犯肺。逆传心包，肺主气属卫。心主血属营。虽与伤寒同，若论治法，则与伤寒大异也。”由此可见温邪肺炎，在当时就是一种时疫。裘沛然特别加注：“此为治疗温病之纲纪。”裘沛然又抄书曰：“风温为病，春月与冬季居多。身灼热，口大渴头痛，咳嗽烦闷。此热灼肺胃，风火内旋。”如何治疗？处方是：“用羚羊角、川贝、连翘、麦冬、石斛、青蒿、知母、花粉之属，以泄热和阴。”清热解暑，是治疗温病的基本原则。这对我们今天中西医结合治疗新冠肺炎，或许有参考价值。

不过，裘沛然还认为，治疗疑难杂症也要“于平淡之中见神奇”。对治疗疑难危重病而言，使用峻烈之药治病，当然是一位不错的医生，但称不上良工。因重药多伤元气，病虽得愈，体力暗耗，也不十分理想。如能用性味平和的药物治好病，既去邪，又不伤正，那才高明。

家庭手工大赛

陈德良

读小学一年级的外孙女每天宅在家中，跟着空中课堂上学，离开了小伙伴的生活让她感到单调，小脑袋里一直策划着在家中如何开展一些文体活动，以丰富自己的宅家生活。每天，她在客厅里进行着轮滑、跳绳、踢毽皮球等。无奈场地太小，还是感到没劲。

前些天，我看到她在课间休息时，在4张小纸片上画着写着什么，我问她做啥？她说是给你们参加家庭手工比赛的邀请信。我拿过一张看，只见上面画着蓝天，下面是光芒四射的太阳，右边是给谁的称呼，如爸爸、外公等。

在客厅的门上，她还贴了一张通知：今天晚上7:30在客厅举行手工大赛，希望大家参与。底下是日期和她的小名。晚上，等大人看完新闻后，外孙女将邀请信发给每个人，要求大家将邀请信投入小纸箱，以表示向她报到并参赛。

“比赛开始！”她一声令下。我们找来了白纸、剪刀、手持画笔，分头制作自己拿手的手工。

一刻钟后，各人作品完成。外孙女要求每人介绍自己是什么作品及其内涵。介绍毕，她宣布：妈妈的折纸“青蛙张嘴”，情趣可人，并可与他人互动，获特等奖；外公的折纸“小船”，象征在海上乘风破浪前进，给人以力量，获一等奖；外婆的剪纸“窗花”，精致美观，赏心悦目，获二等奖；爸爸的素描“丹顶鹤”，从芦苇荡中飞出，告诉人们，疫情即将过去，春天已

经来临，获三等奖。外孙女幽默地说，由于爸爸说随意画的，所以此次又叫“随意奖”。她向每人颁发了她手写的奖状，室内响起了掌声，庆祝每人获奖。

外孙女感谢家人对她搞这次活动的支持，她说，今晚的活动如此成功自己没想到，家里的大人太可爱，她更热爱家人，也对今后的生活充满信心，期待以后家里有类似的活动。

第二天晚上，外孙女又策划了家庭歌咏比赛。她又是宣布获奖名次，又是颁发奖状，不亦乐乎。一场小小的家庭手工比赛、歌咏比赛，让我想了许多，对身边孩子的设想、创意，作为大人要给予鼓励、支持，并积极参与，孩子一定会十分开心，两代人的关系会更融洽。而更重要的是他们的实践能力会得到迅速提高，孩子就一定会更健康地成长。

惯性，惯性使然，有时连自己都木知木觉。两年前，偶遇华东理工大学援友冯老师，问：“近来您照片画质何以如此细腻、清晰？”冯老师说：“最近买了新相机，配了‘大师级’镜头，潘老师您也试试？”笑：“什么‘大师级’，都是商家噱头。”再问价钱，吓了一跳。冯老师追了一句：“试试嘛，又不影响生计？”

俗话说，心动不如行动。心里未动，然被冯老师风引得幡动。随之有心观看摄影展，借阅影集、画册，关注报刊语，还是外出旅游“一镜走天下”，甚或扫街“出枪”抓拍人间世态，都很方便，从没想过要升级换代。

在亲友眼里，我还算消费观念不落伍的。不过，凡事就怕

思想想去，先升级微单新机型，老镜头“留守”。新相机功能齐全，拍摄模式多样，操作快捷、对焦快捷、传输快捷，极为趁手。万事起步难。当我手持新相机，想法顿然多多，啥都入镜。然而照片画质总不尽细腻，成

升级换代小欢喜

潘修范

像的锐利程度更是美中不足，心有不甘。于是，“大师级”新镜头顺利地成章地纳入“单反单”了。照例去了“新光摄影器材城”，照例货比三家。待好马配好鞍，搞定中焦镜。一圈拍下来，“大师”果然名不虚传，连印相老师也啧啧称赞图像“蚀刻”。

与此同时，我把旧微单连

同“一镜走天下”的镜头，捎带着摄影包一股脑儿塞给了儿子。“现在都用手机拍照了，谁还用相机？”小子好个不情愿。

半年有余，老夫聊发少年狂，再采办长焦镜头。一机在手，拍近景，虚实相间；吊远景，眼到擒来。其间拍摄的《一阵风来碧浪翻》（荷花照）、《几生修得到梅花》（梅花照）等均在报刊发表，让我喜不自胜。去年甘南游，为拍美景，再添广角镜头。咔嚓声里，九寨晨岚、黄龙初雪、九曲黄河第一湾、扎尕那祥云金顶，一一定格，美得一路狂喜，一路受朋友圈热捧。

然而，儿子开始抱怨：“老爸，老微单拍得没劲了。”哦哟，这小子，我原想手把手教他学

摄影，他不干。谁知他自己摸索着倒也想升级换代了？大好事嘛！老爸立马买来新机型，儿子则把产品图册、绘本画页用新相机镜头连同种种奇思妙想鼓捣出他老爸都匪夷所思的一幅幅图像挂在了网上。

那天，儿子悄悄跟我说：“这场疫情非但没有影响销售额，反而进一步扩展了市场。老爸，记你一功！”

呵呵，现在，我家三台相机、六个镜头已成父子俩共享品。于我家而言，世界打开了一扇扇门；于生活、工作而言，摄影爱好平添几许小欢喜。

十日谈

云间超级商场的魅力在于可以随时比价。

责编：龚建星

