

住在底楼,高层的鞋底,只配坐井观天。
正前方比公园还大一圈的高尔夫球场,鞋底人家,隔着栅栏与灌木,无法鸟瞰有山有水有缓坡的球场,虽然很假很假,但是很美很美。艺术就是魔术,将虚幻呈现于你眼前,隔着美梦看现实如同雾里看花,窥视面纱的新娘,终于有个角落可以与梦共眠。总有瓦西里用风衣裹挟着你,俯首依偎着你喃喃自语:“面包会有有的,粮食也会有的,一切都会有的。”于是你就安详地成为卖火柴的小女孩,这样的艺术,不仅美,而且魅,最终堕落为媚。

边缘人的自我安慰

李大伟

楼上人家的前方风月无边,有诗有梦有远方;鞋底人家的我隔着栅栏灌木,相当于白内障里看前方。楼上人家坐在阳台上,齐胸的围栏与剧院的楼上围栏是一样一样的,就像看戏坐包厢,顺便吐个瓜子壳,失手落个茶壶,顺便晒个被子,掸个踩脚垫子。若仰头责问,楼上都关窗而成为缩头乌龟,没有一个迎敌。战士因孤独而忧郁了。楼上是享受者,楼上是忍受者,相当于《忍者神龟》,我只能用人名言来自我安慰:“但热闹是它们的,我什么也没有。”好像是朱自清说的。

作为补偿,开发商附送鞋底人家一个园儿,容得下两棵树:一棵是桂树,另一棵还是桂树——剽窃了鲁迅的句式,偷换了树种,属于高仿。园子上还有木亭,美其名曰:读书台。为了挽留“有亭翼然临于泉上者”的意境,特地挖个塘,月出倒影水中,风起歪曲楼台。塘,数年不掏不疏,有苔藓焉,有浮萍焉,有红虫菌菌焉,懒人号称“做旧”。几尾锦鲤鱼,养殖场老板朋友送的,可惜头上丹顶红都偏;扶正的锦鲤鱼,就像顶着锅盖的预警机,都出口到国外了。鞋底人家就像收容所,为了体现“子非鱼,安知鱼之乐也”的意思,曰:濠池。

因为喜欢,所以胡闹,一个园子,堆满了典故,像个旧书铺,乱七八糟,趣味偏酸,曰:山楂圃。

后园的墙是小区的墙,可见宅之偏,相当于踩着足球场的边线;就像我的一生,永远边缘化:喜欢文学,小说是主角,我只会散文,边缘化品种;可以考大学了,结果进了师范学院,相比顶级名校,当时类似民兵组织;编制属于教师,退休了还是助教,相当于高层鞋底;住在上海,不属于郊区户口,却在内环的下匝道出口,边角料;生在上海,却在下只角,与上只角的相比,选用上海童谣:“黄牛角、水牛角、各归各”。上只角的海人,地域意识很强。终于明白了,我就是那条歪戴红帽子的锦鲤鱼。

我奋斗了一生,但有点悲催,就像斗败的蟋蟀,总顺着盆沿贴边转,也好,与胜利者同在一个盆里。

好比住在五星宾馆朝北的标房,与商务房、总统包房的客人享受一样的五星宾馆市中心位置,出门就是闹市;享受五星宾馆提供的一样设施:免费游泳池、免费健身房、免费早餐。总统包房比你牛,想吃盱眙小龙虾,有人送上门,100元服务费,盱眙小龙虾的味道,澳洲大龙虾的价钱。我到门外的盱眙龙虾店,可以吃一大盆。那些在五星宾馆吃小龙虾的,钱比我多,人比我傻。

傻瓜里面最聪明的,还是傻瓜!我很努力,属于好的里面混得最差的,文科生免于孔乙己的厄运,有钱人里有点文化,文化人里有点钱,两处都走在边缘化,但享受两处的红利:有钱人的财务独立,文化人的精神自娱。

很欣赏“知足庐”,兄弟,不是洗脚房,是旧上海三个半大亨黄楚九的书房斋号。他向往却未实践,结果身后风波迭起,家人凄惨。我做到了,虎口脱险,也是一乐。

粽子是中华民族的传统美食,不过全国各地的粽子文化也大相径庭。以嘉兴粽子为代表的上海派肉粽,原料就是一块半油半糯的猪肉,近年来的发展是加进一个咸蛋黄,糯米和肉都事先用酱油浸腌。广东肉粽则复杂得多,馅除了小块猪肉外,必须加进香肠、鸡鸭块、虾米,甚至干贝等各色上乘原料,糯米是不加酱油的,但加入去壳绿豆,相对制作复杂,成本也高。作为上海人,我还是痴迷我们从小吃惯的上海肉粽。

上海肉粽

到了旧金山后,每逢端午想起粽子,外面市场上出售的都是广式粽子,因为这里的华人大多是早先先广东、香港一带移民过来的,广式饮食文化统治了旧金山的华人圈子。要想吃在上海粽子看来只能自己动手了,好在这里样样原料都有,连粽叶壳都有,于是乎我太太突然决定一试,虽然她从未包过粽子,但觉得不会太难,我当然全力支持。第二天动手开始包,出乎意料,居然一举成功!

弟弟后来打电话给我:味道太好了!

“这个月,轮到给你给高老师写信哦。”同学群里,曾经的班长@了我。

高老师是我高中的英语老师。在上世纪80年代末我们那所郊区中学,他绝对是神一般的存在。那时高老师已年近花甲,比我们爸爸的年龄都大,但处处显示出一种与众不同的气质。他约1米80的个头,腰板挺直,双目熠熠,头发一丝不乱,走路大步流星。他穿着当时中年男子常见的中山装,整洁妥帖,不见褶皱,冬天围一条浅灰色羊毛围巾,五四青年般的意气奋发。

开学没多久,高老师就为我们每个人起了英文名字。不同于现在成堆的玫瑰和天使,他起的名字或励志或形似或神合,每公布一个,都让我们雀跃不已。一女生态音嘹亮,活泼调皮,领名“lark”(百灵鸟)。一瞿姓男干部乐于助人不留名,被命名“cricket”(蚱蜢)。高老师给我起名Lamb(小羊),他说:把莎士比亚戏剧改编成故事集是英国的Lamb姐弟,他知道我喜爱文学。

高老师的英语课上几乎没有一句中文。上来就是十分钟左右的当日新闻,我们不仅能学到课

上篇文章中列举了现代医家中不乏应用启动量的临床事实,那么在中医的经典或其他文献中有没有这样的事实或相关论述呢?

我首先想起的是虽然载于《尚书·说命篇》,但却被中医界广为熟知的一句话:“若药弗瞑眩,厥疾不瘳。”后人对此的解释通常是,如果患者在服药后不出现头脑昏沉或眩晕似的药物反应,疾病就很难以痊愈,并认为这种反应的机理是由于药后正邪相争(我认为不是正气与邪气,而是药力与邪气,即药邪相争)所致。它的特征是,患者服药后原来的病情会出现明显加重的现象(这不是中毒反应,短期内会自然消除),随后病情即会明显好转甚至痊愈。从文献看,我认为这种药物反应除了头昏眩晕类的狭义之症外,还更会出现尚难以解释的一些跟原病无关的其他症状的广义之症。

再看《黄帝内经》中《素问·六元正纪大论》所载:“黄帝问曰:妇人重身,毒之何如?岐伯曰:有故无殒,亦无殒也。帝曰:愿闻其故何谓也?岐伯曰:大积大聚,其可犯也,衰其大半而止,过者死。”这段话的意思是:黄帝问道:女性已经怀孕了,给她用性力强烈(这里的“毒”并非现在所谓的毒性之义,而是指药物的偏性或用量大)的药物会怎么样?岐伯回答说:只要有导致疾病的原因存在,那么即使用性力峻猛的药物也不会伤及母体,这也就是这种结果的原理。黄帝说:我希望了解这种原理是如何解释的?岐伯答:只要妊娠女性生了严重的积或聚的疾病,那就可以突破(触犯)平时对于妊娠用药的禁忌法则而用性力猛烈的药物,但必须在病情好转一半后就会停止用药,过度应用就会致命。上面《尚书》中的那句话以及《黄帝内经》中的这段话显然成了后人治疗大病应用重剂的学术依据,也成了后人所谓“有病则用是药”“有病则病当之,无病则人受之”之意的经典出处。

《素问·至真要大论》也云:“帝曰:气有多少,病有盛衰,治有缓急,方有大小,愿闻其约奈何?岐伯曰:气有高下,病有远近,

本上没有的词和词组,而且对于新闻的背景和影响,他都会给予深入浅出的解读。他授课时热情专注,时而神采飞扬,时而内敛忧伤,让讲授的每一个词和句子,都随着他浑厚的男中音,在教室里荡漾。高老师讲课既解释词义语法,也不止于段落大意和中心思想,更是把他对人生的理解、对美好的向往、对虚荣的鞭挞、对淡泊的景仰向学生倾诉。

我们是寄宿制高中,一周中的晚自习,一半时间高老师为我们讲授新概念或者练习英文打字和口语,当然全是免费的。做习题时,他喜欢放着舒缓的背景音乐,由此,我们认识了舒伯特、莫扎特、约翰·施特劳斯……学会了《月亮河》《昨日再来》《音乐之声》里几乎所有的插曲。

那是在三十多年前上海市郊简陋的教室里,没有电脑,没有互联网,学校里甚至没有电视可看,一群大多数来自农村家庭的孩子坐在那里听讲,心却跟着老师翩翩起舞。

每个周六的第一节必是英语

课,因为课后高老师就要回市区的家。这天他会稍显“隆重”:抹点头油、换件衬衣,脸上更有掩饰不住的喜悦。他会开心地告诉我们: Kids, I am going home to see my wife. I miss her very much.(孩子们,我要回家看我的妻子啦,我很想念她)当我们叽叽喳喳地哄笑时,他也会如少年般涨红了脸。然后下课的铃声响了,我们呼啦冲向阳台目送他:校门口,他必定回头、潇洒地一挥手,留给我们充满豪情的背影。

高老师的批评方式也很独特。隔壁班的同学因为早恋被开除,他组织我们去看电影,用电影里的故事告诉大家:早熟的苹果不甜。我们曾偷偷溜出校园吃饭、闲逛,被他逮住了,没按规定报告校长,而是被一个一个“赶”上讲台背书。感觉他和别的老师就是不一样,没有世故圆滑,没有故作正经,既讲法度之方,也允许自由生长,可商可量。

那个崇尚知识改变命运的年代,他的到来为我们送来了清

新的风。在他的辛勤教育下,我们班不仅高考英语成绩遥遥领先,而且齐刷刷迈进了大学的门槛。我始终认为,我英语水平的高光时刻是在高中。

上大学时高老师已经退休,我们结伴去看他,他像朋友一样接待我们,去家附近的小吃店吃生煎、鸭血粉丝汤。后来他妻子病逝,我们再去探望,高老师明显憔悴了,却依然干干净净。谈话间,他突然哽咽,快步掩面走了出去。联想到当年那个少年般快乐的他,一种难言的悲伤涌上我们心头。

获悉高老师住进敬老院,同学们相约去看望。敬老院门口,他的儿女满脸歉意:“高老师感谢大家,可他不想让同学们看到他现在的模样……”于是,我们便开始每个月安排不同的人给他写信。每次总能收到他的回信,尽管那个英挺的背影渐渐模糊,但他说过的话,他刻在骨子里的优雅和昂扬,一直无声地引领着我们,尊重、认同、归属。

银行服务不可缺只角

费平

一般去银行存取款的多为老年人,他们在力所能及的情况下不麻烦小辈,但去了银行,在享受提供方便优质服务的同时,却享受不到“方便”服务,故而产生心病。

多老人谈起去银行就心有余悸,甚至去过银行前不吃不喝,免得内急了麻烦,尤其是发放养老金的日子。因为曾经发生过有的老人排了近一小时队,内急了,就去外面找厕所,没找到,就去大的商场待解决,后面排队不认,于是产生怨气,吵嚷上去,办理了后面排队不认,于是产生怨气,吵嚷上去,办理了后面排队不认,于是产生怨气,吵嚷上去。

类似的现象好多老年人都经历过。许多老人谈起去银行就心有余悸,甚至去过银行前不吃不喝,免得内急了麻烦,尤其是发放养老金的日子。因为曾经发生过有的老人排了近一小时队,内急了,就去外面找厕所,没找到,就去大的商场待解决,后面排队不认,于是产生怨气,吵嚷上去。

另外,在《灵枢·邪客篇》中有用半夏汤治疗失眠,根据病证的新发久发而用药剂量的有所不同的记载。其谓:“置秫米一升,治半夏五合……去其滓,饮汁一小杯,日三,稍益(逐渐加量),以知为度。故其病新发者,复杯则卧,汗出则已矣。久者,三饮而已也。”方中半夏剂量为五合,按古今容积量与重量的换算关系,五合半夏约合今之32.5-65克(《药典》中半夏的用量是3-10克),这一剂量可视为临床上重剂用药之先例。

我国第一部药学专著《神农本草经》中载:“若用毒药治病,先起如黍粟,病去即止。不去倍之,不去十之,取去为度。”这一段语在指出了用药剂量初始用常的同时,也提出了药物剂量的应用范围可以很大,总以能够去病为定量原则的观念。

同为中医四大经典之列的《黄帝内经》与《神农

本草经》虽然都不是临床医学经典,但前者提出的应用药量“以知(见效)为度”、“治有轻重,适其至所为故”以及后者的“取去(祛除病证)为度”之说,都给后世的剂量应用之限提出了基本原则(我认为治病以“去”为度比之以“知”为度应是医疗追求的更高目标),而这剂量应用的两种尺度的理论基础则都本源于“有故无殒”的哲学思想。

由上可知,上述经典中尽管没有启动量之说,但各自所述的只要药后未效就应不断递增剂量的用法,就说明了在初诊时还存在着药量不足的常见事实。而在未效的初诊剂量与后面不断递增直至生效的剂量之间的空间,就是可用启动量的药理学依据。(待续)

老伴那天上午吃过早饭就骑车去银行存款,取了号,看前面只七八个人,心想很快的。她看了坐在椅子上等待的都是老年人,和自己一样,都不会操作机器存取款。再说这家银行的自动存取机设在外面,老伴曾经让银行工作人员帮忙操作或教她如何操作。对方回答:银行规定不可以。那就慢慢排队吧。

三刻钟,原本四个窗口只开了两个,约等了两个小时,前面还有两人。此刻,老伴内急了,对服务台说想用厕所。服务台直截了当说洗手间不对外;再打听附近有公厕,也没答案。老伴实在受不了,不顾还有两人就轮到自已,即刻骑上车赶回家……

类似的现象好多老年人都经历过。许多老人谈起去银行就心有余悸,甚至去过银行前不吃不喝,免得内急了麻烦,尤其是发放养老金的日子。因为曾经发生过有的老人排了近一小时队,内急了,就去外面找厕所,没找到,就去大的商场待解决,后面排队不认,于是产生怨气,吵嚷上去。

另外,在《灵枢·邪客篇》中有用半夏汤治疗失眠,根据病证的新发久发而用药剂量的有所不同的记载。其谓:“置秫米一升,治半夏五合……去其滓,饮汁一小杯,日三,稍益(逐渐加量),以知为度。故其病新发者,复杯则卧,汗出则已矣。久者,三饮而已也。”方中半夏剂量为五合,按古今容积量与重量的换算关系,五合半夏约合今之32.5-65克(《药典》中半夏的用量是3-10克),这一剂量可视为临床上重剂用药之先例。

同为中医四大经典之列的《黄帝内经》与《神农

中药剂量应用之补议(中)

张建功

《尚书》所述的这种药物反应其实在临床上并不少见,它主要强调了治病时用药应该足量的观点。那么在中医自身的经典中有没有这方面的记载呢?

现存最早的医方著作《五十二病方》中记载了痘病的治疗。方中有白菰、黄芪、芍药、桂、姜、椒、茱萸七味药,并提出“骨疽倍白菰,肉疽倍黄芪,肾疽倍芍药”。根据痘病的不同类型,调整主药的剂量。这可能是迄今为止对于量效关系的最早记载。

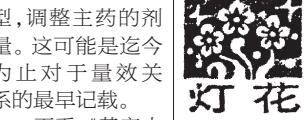
再看《黄帝内经》中《素问·六元正纪大论》所载:“黄帝问曰:妇人重身,毒之何如?岐伯曰:有故无殒,亦无殒也。帝曰:愿闻其故何谓也?岐伯曰:大积大聚,其可犯也,衰其大半而止,过者死。”这段话的意思是:黄帝问道:女性已经怀孕了,给她用性力强烈(这里的“毒”并非现在所谓的毒性之义,而是指药物的偏性或用量大)的药物会怎么样?岐伯回答说:只要有导致疾病的原因存在,那么即使用性力峻猛的药物也不会伤及母体,这也就是这种结果的原理。黄帝说:我希望了解这种原理是如何解释的?岐伯答:只要妊娠女性生了严重的积或聚的疾病,那就可以突破(触犯)平时对于妊娠用药的禁忌法则而用性力猛烈的药物,但必须在病情好转一半后就会停止用药,过度应用就会致命。上面《尚书》中的那句话以及《黄帝内经》中的这段话显然成了后人治疗大病应用重剂的学术依据,也成了后人所谓“有病则用是药”“有病则病当之,无病则人受之”之意的经典出处。

《素问·至真要大论》也云:“帝曰:气有多少,病有盛衰,治有缓急,方有大小,愿闻其约奈何?岐伯曰:气有高下,病有远近,

服务机构的关爱老人,特别是银行要设身处地为老人着想,避免服务缺只角。

当今本市迈入老龄化社会,希望各个服务机构多关爱老人,特别是银行要设身处地为老人着想,避免服务缺只角。

当今本市迈入老龄化社会,希望各个服务机构多关爱老人,特别是银行要设身处地为老人着想,避免服务缺只角。



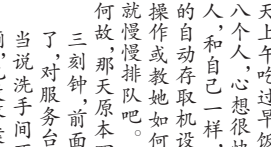
灯花

证有中外,治有轻重,适其至所为故也(药力到达病灶为原则)。”“有毒无毒,所治为主,适大小为制也(药力的轻或重,以所治疗的病情为依据,再选择制备合适的大方或小方)。”同样也提示了所用剂量应以病情以及药力是否到达病灶为据的观点。

另外,在《灵枢·邪客篇》中有用半夏汤治疗失眠,根据病证的新发久发而用药剂量的有所不同的记载。其谓:“置秫米一升,治半夏五合……去其滓,饮汁一小杯,日三,稍益(逐渐加量),以知为度。故其病新发者,复杯则卧,汗出则已矣。久者,三饮而已也。”方中半夏剂量为五合,按古今容积量与重量的换算关系,五合半夏约合今之32.5-65克(《药典》中半夏的用量是3-10克),这一剂量可视为临床上重剂用药之先例。

我国第一部药学专著《神农本草经》中载:“若用毒药治病,先起如黍粟,病去即止。不去倍之,不去十之,取去为度。”这一段语在指出了用药剂量初始用常的同时,也提出了药物剂量的应用范围可以很大,总以能够去病为定量原则的观念。

同为中医四大经典之列的《黄帝内经》与《神农



灯花

证有中外,治有轻重,适其至所为故也(药力到达病灶为原则)。”“有毒无毒,所治为主,适大小为制也(药力的轻或重,以所治疗的病情为依据,再选择制备合适的大方或小方)。”同样也提示了所用剂量应以病情以及药力是否到达病灶为据的观点。

另外,在《灵枢·邪客篇》中有用半夏汤治疗失眠,根据病证的新发久发而用药剂量的有所不同的记载。其谓:“置秫米一升,治半夏五合……去其滓,饮汁一小杯,日三,稍益(逐渐加量),以知为度。故其病新发者,复杯则卧,汗出则已矣。久者,三饮而已也。”方中半夏剂量为五合,按古今容积量与重量的换算关系,五合半夏约合今之32.5-65克(《药典》中半夏的用量是3-10克),这一剂量可视为临床上重剂用药之先例。

我国第一部药学专著《神农本草经》中载:“若用毒药治病,先起如黍粟,病去即止。不去倍之,不去十之,取去为度。”这一段语在指出了用药剂量初始用常的同时,也提出了药物剂量的应用范围可以很大,总以能够去病为定量原则的观念。

同为中医四大经典之列的《黄帝内经》与《神农



刮豆腐刮子 (剪影) 李建国

秋苇

徐珺

你
蚊的眼里
如椽
笔画的天书
也许星星能懂

你
风的耳中
如笛
吹奏的曲子
也许旷野能懂

雪花般地
飞舞
天涯此时
与你共苍苍
月几点亮了灯

你在
河流的床上
憧憬蒹葭的青葱

美食