



五颜六色

我有个朋友，姓余，股票界混了十几年，风水不倒，不仅有钱，而且热情，还直爽。生于石库门，长于虹口区，号称东大名路上一只鼎。

江湖气重的男人很念旧，中年以后，朋友晚上请客，喜欢放在虹口乍浦路上，照顾开裆裤朋友的老板，往往请一位客人，叫上一桌隔壁弄堂的兄弟，酒足饭饱。

见他刚出电梯，男服务生们，不是奔出来，而是扑上去，拉住车门，为他开门。他抽出一张张“青币”（一百元大钞），一分发，见者有份！熟人圈里，这是很有面子的。他的公司在淮海路上，午餐常在隔壁福临轩吃。因是常客，所有

的服务生都认识他，见他进门，就大呼小叫：“余老板来了！”一传十，十传百，一墙侍者一墙喊声。他要的就是这份锣鼓喧天的闹忙，其逻辑：“摸铜钿要听得到响声！”

一次，他早到，大堂空空，新来的服务生递上菜单，笑得盈盈地问：“先生，依需要点啥？”他脸一板：“问啥？拣好的！”他心目中的“好”，就是鱼翅鲍鱼橄榄菜。

幸福感就是碗咸浆

李大伟

幸福除了感觉，还有指数。在我这个朋友看来，鱼翅鲍鱼就是幸福指数。

在上海，朋友来了，我总是约在六艺茶馆，晚饭就是咸菜素鸡肉丝宽汤面；夜宵，拉到霍山路

吃，一副大饼、油条，再来一碗咸浆。油条炸得脆黄，攥在掌中，高高耸起，半透明状，一折就断，趁热吃，一咬一口，刮啦松脆，好比上海女人管老公——口酥。大饼油酥香，咸浆是豆腐花打碎，加上紫菜，撒上辣油，伴以一撮老油条——隔夜没卖掉的。

霍山路上开小吃店的，不是安徽人就是苏北人，大饼摊则一定是苏北人掌炉，兼容南北，风味绝佳。一顿夜宵，十元左右，干的大饼、湿的豆浆、脆的油条，乐胃！老板吃得落，瘦三吃得起，主人无“出血”负担，客人无“三高”负担。百吃不厌、百吃不怕、百吃不败。

幸福指数很低，幸福感觉很高。以此请客，一定是好朋友；换鱼翅鲍鱼，一定是生意场的陌生人。

霍山路侧、贴近黄浦江的第一排，耸立于黄浦江湾道，是十几万平方公尺的豪宅，可以看到浦东陆家嘴的辉煌、浦西外滩的璀璨。一次陪朋友去那里看房，中介贴着耳朵絮叨喋喋不已，道尽风月无边的妙处。朋友征询我的意见，我直言：如要看风景，搬只小板凳，坐在江边，看风景兼乘凉，直到睡醒、伤风，一分不花；花上一两万买房套看风景，幸福指数很高，幸福感觉么，天晓得！

幸福往往与钱无关。幸福是一种感觉，而不是一叠账单式的指数。

今天我们再来看看类似瞑眩的药物反应现象在临床学经典的《伤寒杂论》中是否也有着类似的记载？有的。如在白术附子汤方后注曰：“一服觉周身痒，半日许再服，三服都尽，其人如冒状，勿怪。即是术附并走皮中逐水气，未得除故耳。”在乌头桂枝汤方后注曰：“初服二合，不知，即服三合，又不知，复加至五合。其知者，如醉状。得吐者，为中病也。”上文所述的“如冒状”、“如醉状”，另如其他条文中的药后“发烦目瞑”、“如虫行皮中”诸症在性质上都是类同于瞑眩的药物反应。

中药剂量应用之补议(中)

张建明

我认为这也是由药性或药量的重用所引发的药邪相激之果。理由是一、所用多是猛烈药物，如附子、乌头等。二、剂量超重。中药的古今（指张仲景时代与以后各个时代）剂量换算

方法达数十种之多。当代则以下述二法为代表：一是柯雪帆先生提出的一两折合为现在的 15.625g；另一是范吉平先生提出的，又被小丛林、傅延龄团队（列为 973 研究项目）所论证的一两换算为 13.8g，现以后者趋于主流。现在的约定则是一两等于 3g，那么张仲景原始剂量的一两就折合为现代的四倍多，近五倍。三、瞑眩现象在临床上几乎都出现于药性或药量的重用之后。这里需要作出解释并纠正的一个常识是，通常说的剂量都指所用药物的用量，而重量、峻量则是指常用量之上再增加的不同层级的剂量。事实上在实际使用中还应包括服药的频次、每次所服的剂量以及服于餐前餐后等多方面因素。

在《伤寒论》的桂枝汤方下对药后未愈就在短期

防控之弦不能松

易木

近期申城疫情总体向好，但不少人的懈怠和麻痹情绪抬头，出门变常出门，出门不戴口罩，勤洗手变忘洗手，好的卫生习惯都丢了。这种倾向危害多多，病情高峰已过，风险尚存，如今输入病例增多，传播危险骤增，阻击战尚未全赢。我的老友仍绷紧弦，坚守阵地，刀枪不入，马不放松，持之以恒，讲卫生，少出门，出门戴口罩，勤洗手，勤洗手。老友说：“警报解除，防控之弦不能松。一警报不除，防控之弦不能松。一警报不除，防控之弦不能松。一警报不除，防控之弦不能松。一警报不除，防控之弦不能松。”



灯笼

曰：“初服六合，次服四合，后服二合，凡三服。”（初次服药显著加重，明显含有启动量之义）再看明清诸家所论，张景岳云：“若安危在举足之间，即用药虽善，若无胆量勇敢而药不及病，亦犹杯水车薪。”孙台石云：“凡治法用药有奇效验俗者，只要见病真，便可施用，不必顾虑。”戴元礼云：“药病须要适当，假使病大而汤小，则邪气少屈，而药力已乏，欲不复治，其可得乎？犹以一杯水救一车薪，竟不得灭，是谓不及。”吴又可云：“证有迟速轻重不同，药有多寡缓急之分。”喻嘉言云：“大病需用大方、大药。”王清任云：“药味要紧，分量更要紧。”王孟英云：“急病重证非大剂无以拯其危”、“骇人之病，必服骇人之药”。吴又可提出“急证急攻”、“数日之法，一日行之”的观点。薛已治疗同病过度，真阴耗竭者，以“八味丸料一斤，肉桂一两，以水顿煎六碗，冰冷与服，半碗已用大半”。陈士铎“素尚霸法”，其治肿瘤，

三言两语记

徐弘毅

有时你的性格没有好坏之说，当有是否合适之行可论，终有素质良劣与出心善恶定判。

人的性格并非“一锤定音”，不同性格的融合与一种性格的形成、变化、再成，也是常有的事。只是你的性格施行，以善为底，以适为合，以好为定。

现时冠以xx家、xx家的许多，而称以著名xx家、xx大家的也不少，细观之或细想之，一些也只是xx爱好者而已。

有时，著名者少时，署名者都称著名；大家少时，大家也能当那个家——这不是学术繁荣与世俗进步的一种表现。

有运迸发，自无退下，心在时潮的起伏中寻求一种新的探索与迸发；无运自发，志无拖下，情趣在静水的寂寞中获取一番不朽的磨炼与心安。

内连续服药直至痊愈的用药方法则是治病遣量的范例。其曰：“若一服汗出病差，停后服，不必尽剂。若不汗，更服依前法。又不汗，复服小促其间。半日许令三服尽。若病重者，一日一夜服，周时观之。服一剂尽，病症犹在者，更作服。若汗不出，乃服至二三剂。”真是穷追猛打，不愈不止。由上可见，尽快起效的剂量用法可有一步到位或渐次增加二法，追求的都是能够启动疗效的那个量值，否则就无效或低效。尽管重剂重剂的起效或用重剂后未必都见瞑眩反应，但此反应每见于重剂之后则是多见的临床事实。

那么仲景之后的古代医家有无相关的识见或者案例呢？不仅同样有，而且还不少。

例如：晋代葛洪云：“凡服汤药三服、再服者，要视病源证候，或疏或数，足令势力相及。”唐代孙思邈云：“病轻用药须少，病重用药须多。”其在《千金要方》的妊娠患疟后方注



夜光杯

银花用十两；治头痛，细辛用一两、川芎三两。吴瑭自患“先暑后风，大汗如雨，恶寒不可解，先服桂枝汤一帖，为君之桂枝用二两，尽剂，毫无效验。次日用桂枝八两（折合今之 110.4g。《中国药典》所定的用量范围是 3-9g），服半帖而愈”。凡上种种，强调和证明的都是“矢虽中的”而如“力不及致”则效难逮之理。

从上面所述张仲景诸贤的用法用量和观点可以得到的经验与启示是：一、只要确诊正确，初诊即可重剂。如初药不效，则需连续增量直至“知”（显效）为止，总以早效早愈为务。二、药后开始起效的服药次数既有一服即应的，更有多次后仍不起效而需多次服药次数的不同。由此可见，在诊断正确的前提下，初药后效与不效的原因在于剂量的足与不足。既如此，那就自然可以把因为初药未效而后面递增至起效的那个剂量直接提前用于初诊或二诊，而这就是启动量应用的药理学基础。（待续）

盐是一种能独立存在的味道，在烹调中作为调味中的主味使用，咸味也是各种复合味的基础味。一般的菜肴，大部分都要先有一些咸味，然后再配合其他的味。如酸甜口味的菜肴，也要调上少许咸味，吃起来才会酸甜带香。如果没有盐，人们便一票否决说此菜淡而无味。

天目笋干用盐加工而成，这在冰箱发明前带有普遍性，如咸肉、咸豕、咸菜等。腌制作为保存食材的一种手段，天目笋干概莫能外。但天目笋干还略微讲究一些：用盐水煮熟后，再用炭火烘干，那就带了香味。

笋干为本木植物嫩芽，符合食材“嫩鲜老补”的规律，可谓春天第一鲜。笋干成了鲜味、香味、咸味三味合一的食材，

笋干烧汤。天目笋干适合做汤，笋干老鸭煲是新创杭帮菜的代表。我还自创夏日佳肴“三原汤”。我家每年至少食用笋干达十斤，今年疫情，有个同好者无法从澳大利亚回沪，因而原本要带走的份额留了下来，我家一下子多余了很多。笋干与茶叶一样不宜隔年，于是，我发明了“和合鲜笋干”。菜中食材“干”是笋干，“鲜”是鲜笋。由于菜里加了酱油，需要的咸味更少，那更多浸泡的笋干水要倒掉。开始我觉得可惜，后来有意将笋干水当做盐。一用才知好处：这可是带鲜香味的液体“盐”啊！用它烹制食材，咸味更均匀，还自带鲜香味，何乐而不为？

不少人以为用奢侈品能够代表对美好生活的追求，但事实上并不全是如此，用带着天目笋干鲜香味的“盐”来烹饪，我觉得也很美好。

七夕会

上世纪 30 年代，评弹流派纷呈，名家辈出。有一位严仁初的美少年，他年少失学，在苏州桐油行、银匠铺当学徒，因崇拜以说《三笑》蜚声书坛的徐云志，程门立雪，拜师从艺。经 26 岁的徐云志一番考试，14 岁的严仁初终于成为徐云志开山门大弟子，艺名严雪亭。

当时评弹好手如云，严雪亭虽一副清朗、爽利好嗓子，但他的嗓音不及其师有得天独厚的高嗓音，况且徐云志的《三笑》已称雄书坛，严雪亭虽崭露头角，获“徐步青云酬芳志，严冬瑞雪盖梅亭”之佳誉，但若一辈子跟着师傅说《三笑》，严雪亭心有不甘。

在弹词四小书中，除《三笑》，还有沈保安、薛筱卿的《珍珠塔》，周玉泉、蒋月泉的《玉蜻蜓》，杨斌奎、杨振言的《描金凤》等响档，为了拥有看家书目，严雪亭不断改说传统书，未获成功。好友陈范我为严分析：“你脸型方正，嗓音浑厚酣畅，说表清脱，不适合说‘才子佳人’戏，更适合说‘公案堂回书’。”这让严雪亭豁然醒悟。他终于选中了《奇案录》（又名《杨乃武》）。此书系老艺人李文彬根据《绘图新刊杨乃武供案全集》，又采访杨乃武本人，历时十年才编写而成。他传子不传婿。严雪亭欲拜李氏之子李伯康为师被拒，幸得陈范我相助，他用工整的毛笔字，自编了 50 万字脚本，严雪亭如获至宝，反复修改，几经润色，在夏荷生、汪云峰老艺人鼎力支持下，于 1940 年在“湖园”书场首挂《杨乃武》演出。

《杨乃武》虽一炮打响，但严雪亭自觉说的《杨乃武》还存在李本《杨乃武》的痕迹与欠缺，他仔细酝酿，认为一是此剧冤情太苦，便插入喜剧人物，如醇亲王与夏同善师爷一节，葛三姑娇憨傻气与王昕私访船家张老三的细节。二是严雪亭觉得李本《杨乃武》唱词太雅，他将钱宝生、葛小大的唱词向俚语靠近。对于小白菜毕秀姑的形象，有人说她是淫妇，严雪亭分析剧情，觉得不妥，她是受刘子和一家蒙骗。他亲去寻访杨乃武的女儿杨澄、女婿姚芝山，了解内情，大大提高了《密室相会》扣人心弦的内涵。为了查清杨乃武奇案前后背景，他又去上海图书馆查阅了《光绪政要》《清代野记》《余杭大狱记》《绘图杨乃武奇案》等史书，为演好剧中各类人物方言，严雪亭还学了京片子与绍兴官话，使他说的《杨乃武》脱胎换骨，塑造的不同角色皆栩栩如生，呼之欲出。他说表从容不迫，增强了奇案的艺术魅力。

当时蒋调、张调与徐调、薛调相映媲美，蒋调尤以韵味醇厚而倾倒众人。严雪亭说《杨乃武》，他除开创爽脆清雅的评调，又在说表上下功夫，一人多角，绘声绘色，以声造形，惟妙惟肖，《杨乃武》再次与老听客见面，引来好评如潮。1945 年秋，李伯康知严雪亭在苏州说《杨乃武》，便带了弟子徐绿霞与大响档张鸿声、刘天韵与其敌档斗艺，甚为轰动。

严雪亭知悉，不免紧张，李伯康比自己大 10 岁，名头大，书艺高超，其余三位赫赫有名，如虎添翼。严雪亭考虑再三，便邀“蛇王”杨仁麟、“枪王”汪云峰、“短打书奇才”韩士良三位助阵，并请 79 岁的光裕社社长朱耀庭出面主持。这场书坛打擂精彩纷呈，百余天后，最终以李伯康场下“冷落车马稀”而告终。事后张鸿声如实评价：“严雪亭博取众长，兼收并蓄。角色起得好，唱得有感情，声调清脆有创新，还加了不止北京话。”

严雪亭终于说红《杨乃武》，成为苏州上海书坛的大响档。1946 年上海《书坛周刊》评选“十大说书名家”，由几百名资深老听客投票，严雪亭、杨斌奎、徐云志、薛筱卿名列前四，严雪亭以 604 票高居榜首，被誉为“评弹皇帝”。1951 年他当选“评弹改进协会”主委。

《杨乃武》为何在弹词小书中后来居上？笔者赞同《严雪亭评传》作者万鸣兄观点，杨乃武案件暴露了封建官场的官僚相护。三年冤案能平反，盖因浙江巡抚杨昌浚是曾国藩、左宗棠的亲信，翁同龢、夏同善还杨乃武清白，慈禧起了决定作用，但她并不是想为无辜的杨乃武申冤，而是想打击曾、左湘军势力，扳倒杨昌浚是她居心所在。《杨乃武》经严雪亭娓娓道来，起伏跌宕，诙谐有趣，扣人心弦；又触及到了封建社会官僚集团的内在矛盾，似乎比“才子佳人”戏更具社会意义，这或许也是《杨乃武》至今百听不厌的缘故吧！

评弹皇帝说奇案

曹正文

《杨乃武》赏析



“左右开弓” (剪纸) 辛旭光