

我旧得有点发霉，至今还在订阅纸质报刊，晨报、晚报，日报、周报，每天厚厚一叠。派送报纸的物业很惊讶，以为有收废纸破烂癖的；年长的有些阅历，纠正道：“这家可能是机关租赁户。”不得已，我院墙外挂着的报箱很高很厚，下雨天要在院墙上撑把伞，如同给大头鬼戴顶太阳帽，说句江湖行话：罩着。

我还有个怪癖，订报纸不看新闻。不管晨报、晚报，周刊、月刊，我都积攒在晚上翻阅，至此新闻都泛黄了瘦掉了，老得翘起，老菜皮一叶，才恍然大悟西谚说得妙：“太阳下无新鲜事。”其实，每天的新闻都一样，自然新闻纸的新闻也是雷同。于是，报纸的面目就是副刊了。

副刊文章，在一堆新闻纸里，鹤立鸡群。《中国经营报》纯粹“老板报”，居然每期有好几页文化性副刊，多历史，与经济不搭，与经营不搭，与金融不搭。报纸的新闻，如同饭馆的米饭，消费者不是冲着米饭去饭店的。米饭是主食，千篇一律；千差万别的是菜肴，如同副刊，才见眉目。但电视台不能不播新闻，仿佛饭店不能没有饭。没新闻的电视台就是录像厅，电视剧、纪录片扎堆。而报纸副刊最大的特点，是各有各的特色。

我喜欢“夜光杯”，因为像菜场，

从葱姜到海鲜，从死货到活物，荤腥搭配，应有尽有，高雅的如陈鹏举谈诗，而且是古诗，有点青铜器锈；也有谈茶的，也是连篇累牍，有点神叨叨、飘飘欲仙，尽管我是开茶馆的，尽管我看不懂，聊备一格，这就是“夜光杯”的包容性。它更多地偏

俏眉眼，说副刊

李大伟

于市俗，毕竟市民多、俗人多，如我辈，过去养花谈文文章抢眼，今天美食辣眼，十年前的江礼阳，如今的沈嘉禄，馋嘴还有感而发。有定期露脸的，如陈钰鹏，知识小品，一以贯之；也有久不见面的吴凤珍，她的家长里短，善良而温暖，将无聊变有趣，可惜久不见文章，一打听，入养老院了，可惜了，夜老酒少了有嚼头的卤汁鸭翅膀。再早的，有聊养花的，有侃戏曲的，有谈书法的，有评绘画的；也有的，好比弄堂口乘风凉、听人嘎山湖，充满了烟火气。

“夜光杯”最大的吸引力：不装！即便很装的作家，到了“夜光杯”，话锋一转，接地气啦！“夜光杯”往低里说，就是一个大拼盘，五花八门；往高里说，就是一罐佛跳墙，山八珍、

地八鲜，一锅乱炖。

出差到外地，我喜欢到县城的报摊买一叠报纸，了解当地风俗，“颂其诗，读其书，不知其人，可乎？”翻开报纸先看广告，可一眼判断编辑方针、文章趣味、读者群，王八眼找绿豆釉，简单粗暴。广告商投放的是真金白银，始终研究读者群，顺便免费为你指明方向。汽车类多的，财经类报纸；化妆品多的，家庭类的；保健品多的，往往是老年报；只剩下上市公司年报公告，那是证券报；只有书刊广告，如同文学报。广告越少，读者越少，不买！没有广告的，意味着没有读者，不买！求诊问药多的，不买，看多了，烧香引出鬼来。



五颜六色

每天晚上，灯下一叠报纸，一张张翻，如护肤霜，由外而内，看到副刊，抽出，搁在一旁准备精读，其他呢，像外文系的阅读课，分精读、泛读。我呢，中文系毕业，做些差异化竞争——新闻版面：翻读，一翻而过，合辙北方人一句话：看书看个皮儿，看看看个题儿。大菜总在殿后，最后看副刊，一定放上一柄放大镜，有时免不了查地图，这叫精读。

又到了报纸杂志征订季了，邮局会寄来一本目录。我呢，没有副刊的，不订！



托孩邻家好婆 (剪影) 李建国

时下虽是太平盛世，然而毋庸讳言，伺机上门行窃的宵小仍未绝迹。正因如此，倘若有人将某户人家阖家外出、家中正唱“空城计”的情况随便告知外人，会引起该户人家全家老小何等的不安、不快与愤慨！

然而小区里偏偏有人愿意一而再、再而三地贴上钱财精力，干这等引人不快与愤慨的傻事。前些日子，我与老伴外出旅游半月，归家之日不禁倒吸一口冷气：信箱口沿处足足塞有数十张壮阳、疏通下水道、家教、商家盛大开业之类的广告宣传纸。这分明在广而告之：“窃贼，我家无人！”

忍无可忍，禁不住想对那些贴上钱财精力干此等傻事的家伙说几句——

你们的广告宣传纸效果如何？老实说，我从来不信！你们根本不用指望我读了那些广告宣传纸后会买你们那些乌七八糟的东西。如果你们真的有强大的经济实力，有良好的产品信誉，又有完善的售后服务体系，那么，请正儿八经在媒体上做广告。至于其他住户对你们广告宣传纸的评价如何？早有定论：环境污染品、信箱垃圾！辛辛苦苦换得如此结果，你们说冤不冤？

去无锡必吃小笼。这就像苏州美食家陆文夫所言，不仅吃得好，还要“吃得到，吃得起”。

两年前去无锡，特地到王兴记吃小笼，这里小笼曾首屈一指。见过美食家沈嘉禄先生笔下上海豫园排队等吃南翔小笼的盛况，随身带了本书，做好排队准备。想不到，那儿是立等可取，只用几分钟，就笃笃定定坐享其成了。无锡小笼精工细作，有不破皮、不漏底，一吮满齿、味鲜不腻的特点；它的个头比南翔小笼、苏州汤包大，可以论只买。与南翔小笼相比，它最大的不同是肉馅有点甜。近年来，可能王兴记的小笼风格在往北靠，甜度降低，此举有点“添堵”。好在我的吃

今天讨论的是《黄帝内经》中关于治疗力度控制的另一段经文。其在《素问·五常政大论篇》(简称“五常”，后同)中的原文是：“帝曰：有毒无毒，服有约乎？岐伯曰：病有久新，方有大小。有毒无毒，固宜常制矣。大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之。无使过之，伤其正也。不尽，行复如法。”

古代中医用“毒”字表述药物时常有两个含义，一个是相当于现在的概念，指对人体具有危害作用的毒性；另一个是指药物的偏性，好比人体不同的性格。上文中“毒”字的含义属于后者，是指不具有毒性但药性或强烈或偏强的一类药物，据其程度而又分为多个等级；所谓无毒，是指药性相对平正而作用和缓的一类药物。

上文的大意是：黄帝问道：药物有性烈与性平的区别，使用时有一定的规则吗？岐伯答道：患病的时间有久有新，处方的形式有大有小，药物的偏性有强有弱，使用时确实有

着通常的规则。用性力峻猛的药物治病，在病去除了十分之六时即应停药；用性力一般的药物治病，在病去除了十分之七时即应停药；用性力偏弱的药物治病，在病去除了十分之八时即应停药；用性力平和的药物治病，在病去除了十分之九时也应停药。此后再用谷类、肉类、水果、蔬菜等食物调养，以将剩余邪气全部去尽。不要过度治疗，以免伤及正气。如果使用食养之法后邪气还是未能去尽，那就再按前面的方法相宜处理。

五常中的内容跟我上篇文章中所引《素问·六元正纪大论篇》(简称“六元”，后同)中的经文相比后可以看到两者存在明显不同。相同的是，六元所指的是大病之治，即依据所病的程度来确定治疗尺度。五常所指的则是大毒治病，即依据所用药物的偏性强弱来确定治疗尺度。因为大病之治通常多用性力偏强或强烈之药，所以两者表述虽然不同，但实际上的意思还是相同的，即所谓“衰其大半而止”与“无使过之”的目的

虽未开创弹词流派，却能将传统流派唱出新意而别具一格者，朱慧珍也。

朱慧珍1921年生于苏州艺人之家，自幼学唱苏滩，15岁学习弹词，私淑前辈艺人蒋如庭、朱介生弹唱“俞调”，琵琶师从周云瑞。她唱的“俞调”圆润甜美、缠绵悱恻，17岁以一曲“俞调”开篇赢得“金嗓子”美誉。1954年与弹词名家蒋月泉搭档，以演《玉蜻蜓》《白蛇》红遍江南。据传，蒋、朱合演的《玉蜻蜓》有90回录音，但笔者只听过蒋、朱的《玉蜻蜓》6回，两人合说的《白蛇》则有18回，由“游湖”、“说亲”一直至“合钵”、“哭塔”，蒋、朱档演来声情并茂，白蛇入世更可人。

《白蛇》亦称《义妖传》，最早演出者为清嘉庆艺人陈遇乾、俞秀山。光绪十九年有上海书局石印本《西湖缘》，讲白蛇修炼成精，取名白素贞；其婢小青，青蛇成精。两位丽人在西湖偶遇药店伙计许仙，同舟生情，由小青做媒，当夜成亲。白素贞赠银两锭给许仙，不料是钱塘县失窃库银，许仙因此发配苏州。大堂店店主王永昌见许仙相貌不凡，技艺高超，作保至药店。后由白素贞资助，许仙另开保和堂药店。端午节乃驱五毒之日，许仙误以为妻子患风寒，劝其服雄黄酒，白蛇现形，吓死许仙。白素贞爱夫心切，上昆仑山盗仙草，救活许仙，又造假蛇疑。茅山道士见许仙，言及他身有妖气，付诸灵符，白素贞智败茅山道士。许仙迁保和堂至镇江，金山寺住持法海诱许仙入寺，告之青、白两人为妖。许仙惧而入寺为僧。白素贞上金山寺恳求法海，法海不允，白、青施法，水漫金山。后白素贞、小青败退至西湖断桥，与许仙相遇，小青怒斥许仙，许仙悔恨不已。因白素贞

已怀孕，在许仙姐姐家中待产。白素贞产下梦蛟后，被法海用金钵镇于雷峰塔下。十九年后，梦蛟中状元后至雷峰塔祭母，正逢白素贞厄满出塔，父母与子团圆。

剧中有“大生堂”、“端阳”、“盗仙草”、“断桥”、“合钵”、“哭塔”等精彩书目。人称“蛇王”的杨仁麟说《白蛇》，后由陈灵犀整理，以蒋月泉、朱慧珍合说《白蛇》最为精彩。蒋调的雍容大方、韵味醇厚配上朱慧珍“俞调”的委婉清丽、恬淡典雅，可谓珠联璧合。朱慧珍唱的慢俞调端庄大方，饱满灵动，婉转时渐放渐收，仿佛绕过无数个弯，听来舒缓自如。余音绕梁。朱慧珍唱女蒋调隽永婉约，如《寿堂唱曲》《刀会》《哭沉香》，再如她唱的《断桥》，用了几句小阳调，听来别有一种味道。

《白蛇》通篇写白素贞对许仙的柔情蜜意，体贴入微，她无意中吓死许仙，为救郎君一命，舍身上昆仑盗仙草，以命相搏。白素贞上金山恳求法海一段，忍辱负重，情真意切，动人心魄。纵为妖，情深如海更迷人。

朱慧珍还留下脍炙人口的弹词开篇《官怨》《思凡》等。《官怨》又称“唐诗开篇”，唱者无数，但佼佼者之首，非朱慧珍莫属。其唱词空寂哀怨，起首两句是王昌龄的句子“西宫夜静百花香，欲卷珠帘春恨长”，百般无奈，跃然纸上。后写高力士起奏唐明皇下榻昭阳宫，杨贵妃自叹：“竟把奴奴撇一旁”，“短叹长吁泪两行”。转而弹唱“衾儿冷，枕儿凉，一轮明月上宫墙”，寂寞悲哀交融于词里行间。直唱至“君王原是薄情郎，倒不如嫁个风流子”，让人叹惜不已。落句回到白居易的诗句：“紫薇花对紫薇郎”，真是余味无穷。如此精美之词，经朱慧珍轻吟弹唱，岂不令人沉湎其中，思绪万千。

妖做人时亦深情

曹正文



只有重量，没有固形。一个尊字，应该是它最好的量词。比如，一尊佛像，五十尊巨炮。那是铸铁，又叫生铁。铁链，护栏了波涛千里的大堤；铁柱，并排于烈士陵园的青松；铁门，隔着秋风黄叶的庭院；铁炮，在城墙之上，默对了寂寞长空的大雁。铁锚，定位大船。大风来了，不动；如动，将会吊动海底，连带地球，一起进入茫茫的宇宙。总是幻觉，有一只硕大的铁轮，在大漠的风沙上独自行走。总是抚摸，以双手沉重，抚摸一切沉重。总是回想，非洲的马赛人。夕阳晨曦下，远远地，一个人形，不，一尊铁像，像是稀树草原上的孤树，一身格子红布，一杆细长木棍，直立，像是一万年一动不动。

铸铁

魏鸣放

铁锚，定位大船。大风来了，不动；如动，将会吊动海底，连带地球，一起进入茫茫的宇宙。总是幻觉，有一只硕大的铁轮，在大漠的风沙上独自行走。总是抚摸，以双手沉重，抚摸一切沉重。总是回想，非洲的马赛人。夕阳晨曦下，远远地，一个人形，不，一尊铁像，像是稀树草原上的孤树，一身格子红布，一杆细长木棍，直立，像是一万年一动不动。

治病，十去其九”之后说了“食养尽之”。“尽”，使病全部去除之义。为何要尽呢？因为药物所治之病还有剩余下来的十分之一没有彻底去除。此时如果继续使用即使性平之药也有可能伤及正气，所以换用习惯上不作药用而对人体有益的食物疗法以去尽剩余之病。但如果用食疗后余病仍然“不尽”，那就“行复如法”，即仍然可以再用药物。这又是为什么呢？其目的还是为了要去除尚剩之余病。由此可见，治病十去其十其实本来就是经文所追求的。既然如此，那在前面用药治病已经十去其九之际为何不再继续使用药物以直接解除所剩已少的尾病，却要换成食疗之法来完成，但在食疗无效时却又可换成药疗呢？我理解这应该说明了这样三点：一、体现了对保护人体正气的高度重视。凡能不用药物者，则尽最大可能不用。二、之所以在用性平之药治病十去其九时才用食疗而不是在十去其六至八间就用，说明食疗的去病作用毕竟有限。如果过早

要问题是，大病在“衰其大半”后所剩的部分病情能否借助食疗等非药物疗法或借助正气自身而获得全部去除呢？既然“无毒”之药治病可以一直治到病情的十分之九，那么用“大毒”之药治病时是否也可以一直用到这一尺度，甚至达到十分之十呢？如果可以，那么治疗尺度的把握究竟是以病因的完全去除，还是以所用药物的偏性强弱作为依据呢？

(持续)

七夕会

店里不仅堂吃无锡小笼，而且有成叠的带竹编包装的小笼外卖，可惜生意不怎样，最后这家店还是关门了。有意思的是，隔了没几年，在原地居然开起了老盛昌，其汤包虽是苏州口味，但对像我这样的菜鸟来说，有点甜，味道就差不多。听说现在无锡人大多上熙盛源吃小笼，而上海那几家专卖无锡小笼的餐饮店，冠名锡缘的小笼，网上评价还行。当然，更多的解馋者，或许就直接在网上挑挑拣拣地购买小笼包了。那种饥不择食的日子，已一去不返，我更喜欢在中式的餐厅里堂吃小笼，附带一碗清清爽爽的蛋皮汤，大热天附带一杯冰冻的酸梅汤……

小笼有点甜

冯强

口比较“混乱”，甜也行，不甜、偏咸也可以。今年9月，又去无锡吃小笼，不仅事先问清借住的太湖小笼店早餐有小笼可吃，还特地跑到附近街上，在名不见经传的锡品记买小笼吃。相比太湖饭店的小笼，这儿的甜度略低，余味大致相同。当场尝了一只，感觉不错，就想买两盒半熟的带回上海。在等小笼出屉时，与店老板聊天，他说，小笼包与北宋时期的梅花包和灌汤包有传承上的渊源，靖康之变后，北宋皇室南迁，将其带入南方。现代的小笼包起源于清代道光年间的常州府，又各自形成特色，常州味鲜，无锡味甜，上海味或介于两者之间。听其一番话，十分长知识。对无锡小笼情有独钟，与小时候住我家隔壁的无锡裁缝有些关系。裁缝的阿姐常来小住，她在无锡餐饮店做过点心师，做包子的功夫，时不时用某种方式摆摆一下。有次，帮我家做了整整两大笼外观很美、甜味十足的包子。我们全家一起夸奖，她却谦虚地说，比起我们无锡王兴记的小笼包，味道还差了点。那时，饥不择食的日子尚未完全过去，虽然嘴馋，却只能让耳朵过把瘾。很多年后，我家附近出现过一家店名就冠以“无锡小笼包”的餐饮

