

1951年夏初,一位旧时代过来的新青年,心悅滋滋,自南京东路铜门码头,登上小火轮,清风轻浪,一小时已到高桥天灯口码头,二站公交车就到高桥镇。这条路线正是1931年,当地闻人私家祠堂落成庆典时拓通的。下车就是私立四维中学。青年手执信札,直接找校长室。一栋三层的西式小洋楼,是镇上最高楼宇。满握在雕栏扶手上,让他记起上海美专的旋转楼梯。施校长是土木工程学人出身,佛相可掬。青年深蓝衬衫,黑色西装,窄裤脚,三截鞋,剑眉硕鼻,乌发偏倒,果然美术人范。一盏绿茶下去,牒证画稿检阅,酬对投缘,立下聘书,延聘美术教师兼教导处工作。临别请教住宿问题。施校长爽喝一声,呼一校工,寻看镇上宽余人家。

古镇也是沿岸设街,一条东西向的界浜河,中段接小浜,浜西称西街,浜东是东街。近晚的街市如此喧哗,店门都悬了一块巨匾,鏤金雕板,书写认真,店旗相接,灯火初擎,炊香飘逸。弹

### 一柄钥匙

辛旭光

街路中央一长溜石条,标正了路的中线,鸡公车叭叭呀呀地穿梭喧张,顽童闯街串户,左右蹊突,形如穿鞋绑带。演绎着活色生香的大码头样子。三家看过,心犹不定,感觉无非多见了几个很笨很丑的人。老校工说,我家附近还有一家,多走几步?好比说,多一次失恋何妨?东街走尽,越过一条公路,同一条街,变了路名叫“高沙街”。推开91号四扇红漆剥落的宅门,一进天井,屋宇轩敞,然各色农具杂物堆放,显然杂居。二进天井,恭桶晾天,鸡笼互鸣。三进已是河边,原来的柴屋灶间被房东翻筑为上下四间的二层。“就在这里,沈家是书香门第,1912年中国公学国文系第一届毕业生。”校工请出一位六十左右的老姆,自行返家了。

老姆白发整齐,青色夹衫,肤色白润,步履稳健。招呼进屋,一张硬木八仙桌,四个配套长凳,“这位工作同志,请坐。”一小碟瓜子,一盅茶。完全是旧时礼仪。“家里先生去邮局,马上回来。”青年就请老妇人指路,先看下二楼空屋。三间方正朝南屋子,南窗下,就是界浜河,一股潮水正汹涌拍岸,乘潮进港的竟然有高桅大帆的海船,原来是条潮汛河。那么经过黄浦江的驳船,也可驶到。老屋的家具箱笼,可轻易运到。



“有贵客光临?”楼下的有人喧叫。青年疾步下楼,一位半老先生,已在门口拱手,齐肩架臂,一派旧学风范,中式宽体服饰,小量身板,齐平短发,目光如炬。

“老朽沈轶刘。”“啊呀呀,晚学孙璞,多有打扰。”一老一少,寒暄如仪,矜持周到。

青年觅到桌上的报刊书信中,有一信札字迹熟悉,问:“可是夏成焘先生书函?”

“正是,夏先生是我诗词唱和老友也,贤弟可有交集?”

“不才幼年冥顽不化,家母曾请夏公来家督课二三年。”

“请用茶,老朽尚在中华书局做些校编,上海、乡下来回跑,如有见教,请与内人转告。”

原来“错误的房子里,住着聪明美丽的一家”,抑或理所当然?青年略有些自得。或询房资?先生一餐,取过台历一张,翻转背面,急笔锋回,蝇头小楷,秀润遒劲。内容二三,每间贰元,云云。青年大喜。“遵旨,照办。”约定楼上三间一并定下。先生指点侧院水房,屋后水桥,街上公厕。毕竟乡下,单独卫浴,不可奢求。

生活的逼仄与紊乱,有了定局。家人可来回住,独子撑家的责任可尽。杭里几位学子仍要随自己备考音乐,也可同住。不久,风帆舟楫,乌镇老屋家具和一台钢琴也水运到校。墙上是油画和习作,乐器雁列,唱片充栋。临海靠江,“天风吹下步虚声”可也。从此孙家在高桥扎根不离开。

月余,青年路过,老夫人唤留步。“沈先生让我特程转交。”青年挎着一个土布小袋,举轻若重。三念转过,瞬时明白,启封一看,果然是一柄好看的钥匙,恰是房东自家的解忧所钥匙。房间平时总是锁着,诸多租家,均无殊遇,偏偏沈先生将土子自备的便利,给了青年以最高的礼遇。君不闻“一幢房子里最有用的是厕所”吗?

从此,青年频频外出西湖“雪隐”庐,“静坐观诗句,放松听清声。”无须频频外出散步。多年以后,在乌镇这个老青年的美术馆墙上,刻着一段话——从前的锁也好看,钥匙精美有样子,你锁了,人家就懂了。



从前出差归来时 (剪影) 李建国

今天接着分析中医的药学经典——《神农本草经》是如何认识治疗力度控制这一问题的。

原文(简称“神农”,下同):“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。”

常见的译文是:如果用偏性大的药物治疗疾病,刚开始的时候应该使用如同“黍”或“粟”般的小剂量,疾病去除了就停止使用。如果没有去除,就再用加倍的剂量。如果还是没有去除,就用初始剂量的十倍,以去除疾病作为标准。这样的翻译是否准确呢?我认为客观上

是基本达意的,但也有并非个别的学者基于语境的分析而将文中的“毒”字视作药物的毒性而非偏性理解。尽管本文讨论的依然是治疗力度控制方面的问题,但这里顺便就此“毒”字加以分析,不仅利于歧

义明晰,也有利于本论题的周详。

原文中的黍,俗称小黄米;粟,即北方俗称的小米。二者皆为古代五谷类的草本植物,形似于小圆颗粒,因其体积小而被用在文中

比喻初始应用药物治病时应取像其一样的小量。据此,如将“毒”字作有毒性之解,那么所用剂量即使如同米粒之小也会有中毒

之虞,更何况在小量无效时竟可成倍乃至十倍地加重使用。但如视作并非有毒之义的药物偏性理解,则初始剂量就不必皆从如此小量起步。上述两点都是中药应用上的基本事实和常识。由此可见,原作者在该词的表达上确实是有失缜密而存歧义的。

对此歧义如何辨析呢?首先,可以借助语法中的一个常识:当在理解一个多义字产生歧义时,可以借助该字所处的语境而作出甄别。语境有局部(上下文)与整体(全篇文章)之分。通过《神农本草经》的通篇行文可以看到作者在表示药物偏性之义时大多使用了“药”字而非“毒”字。如果“神农”文中之义是指药物偏性而非毒性,那么自应依然沿用已多次使用过的“药”字。该用没

用,就应属于有意为之,以示药物有毒性及偏性之区别。按此理解,“神农”文中的“毒”字在客观上的表达更多地偏向于毒性之义。但是《神农本草经》所

载药物共365种,其中具有毒性的只占少数,而更多的则是无毒之药,故“神农”文所指显然是针对全部药物而言的。因此而言,其“毒”字作为药物偏性理解应该更为贴切。

其二,可以借助其他文献在表达“毒”字时的通

例来作鉴别。就以我在上两期文章中引《黄帝内经》中的两段经文为例:“五常”文云:“大毒治病,十去其六;……小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九……”这里的“毒”字显然不可能当作毒性之义理解。因为原文中将治病的药物分成了大毒、常毒、小毒、无毒四个等次,如把有毒性之药作为治疗疾病的主要药物,这显然跟临床实际是不相符合的。有毒之药固然可以治疗不少疾病,但不可能成为治疗众多疾病的主要药物。至于“六元”文中“妇人重身,毒之何如”之“毒”字,更是

确指药物偏性无疑。尽管有毒性之药在病证确实需要时也可使用,但也不可能成为治疗孕妇大病的常用之药。因为孕妇的一些大病在事实上使用常药即可,而并不是非用有毒之药不可的。

其三,可以借助专业常识作出判断。正如上文所述,如作毒性解,那么在毒药剂量递增时,如以成倍之量加以应用尚还可能的话,但十倍量(或数倍量,笔者注)的递增则是没有可能的。

通过上面的分析,可以明确“神农”文中“毒”字的确切含义应该主要是指药物的偏性,但也包括了有毒的药物。宽而言之,不论“神农”文中之“毒”是指药物的偏性,还是毒性,仅就治疗力度控制这一角度而言,作者是主张应以疾病完全去除为标准的。

“神农”文之体现了四个观点:一是治疗时的初始剂量应该先从小剂量开始。二是如果小剂量不见效果,就可以不断增加。三是增加剂量的方法分为初始剂量的一倍与数倍两种(文中所言之“十”,应该并非实数,主要地更在于对

军旅歌唱家何世杰,于退役二十多年后创办“战友之音”,从2017年初成立至今,数年内用他优美纯净的男高音讴歌新时代,用他饱含深情的军歌,奋力弘扬红色军旅文化。

他南下云南,北上新疆,驾车奔走于祖国大好河山之间,且行且吟,没有季节地域之分;且行且唱,一曲军歌尽显各地现役、退役军人的慷慨激昂。

何世杰的父亲是位上过朝鲜战场、在火线上荣获军功的热血军人。军人卫国天性和战友间生死相托的情谊传给了他

的儿子。1989年春,何世杰由朴素的山村青年变成为一名光荣的共和国水兵。在部队的闲暇里他玩乐器、唱红歌、唱流行歌曲,逢着搞文艺活动便踊跃给大家演唱,甚至被推荐去参加驻地政府举办的歌唱比赛,赢得他平生第一个优秀奖。

离开部队这些年,通过不断打拼,他的物质生活水平逐渐提高,可是仍觉得缺少些什么,尤其是社会上出现的浮躁现象让他很反感也很迷惘。他曾带着妻子去部队探访战友,试着洗刷社会上接触

到的种种不适应,但一离开他们又陷入苦闷和无解。而最近几年逐渐唱响的军歌让他神情振奋,军歌——军魂,一下子把他带入火热的军旅生涯。“唱军歌,弘扬军人捍卫祖国的壮志豪情;唱军歌,串联起各地现役退役军人爱国爱军的朴素情怀。”这一刻起,何世杰爱上了把唱响军歌作为他余生的“主旋律”。

2014年他发起战友联谊会,三十多名退役战友闻讯后带着家属从各地奔赴部队基地浙江石浦相聚一堂。2016年3月,何世杰在上海打浦桥社区文化活动中心举办了个人演唱会,上海武警文工团副团长、著名歌唱家敖长生和现、退役战友纷纷赶来相助。演唱会得到当地政

府和部队的赞扬,一些商家和个人也乐意襄助。这是一个触发点,他不无感慨地说:“原来只是为了圆自己一个军旅梦,没想到同时圆了一群人的军旅梦。”从一个人唱到一群人一起唱军歌。

为了进一步提升自己的歌唱技能,他拜师上海音乐学院的石林教授。何世杰唱军歌爱军歌的情愫让石教授感动,所以得到石林教授更多的照顾和指导。

喜欢军歌的人都熟悉《当兵的人》《小白杨》激昂的旋律、深情的歌词,而何世杰似乎通过自己的独特演绎更引起听

者的共鸣。什么原因?他这样说:“每当我唱军歌就想起自己的从军经历,想起新兵连的老班长,想起海边的军营和舰艇,想起这么多年的心路历程。我唱歌既是给大家听,也是给自己听。我只想抒发真挚的感怀之意。”所以,无论何时何地,只要他唱响昂扬的军歌,就能感动

上至身经百战的老将军,下至刚入校的懵懂学生。2018年8月,他去到伊犁哈萨克自治州的一个边防哨所,在那四周白雪茫茫的哨所里为战士们谈理想,谈守边

保国的意义,也谈自己从军经历,同大家交朋友做兄弟,至今仍与他们互通信息。

何世杰热衷于公益事业,演唱到哪里,常常也将公益做到哪里,足迹遍及上海、浙江、安徽、云南、新疆等。他在云南洱源县的一所小学做了次个人公益活动——演唱+演讲+捐助。这次活动光赠送学习用品就花去万余元。他一系列演艺加公益的活动,引起有关部门的注意,去年上海市退役军人事务局聘请他为006编号的志愿者。

“咱当兵的人就是不一样,头枕着边关的明月,身披着雨雪风霜……”何世杰十分喜爱演唱这首军歌,听众则常常被他饱含深情的歌唱打动。

目行目歌的“战友之音” 秦史轶

保国的意义,也谈自己从军经历,同大家交朋友做兄弟,至今仍与他们互通信息。

何世杰热衷于公益事业,演唱到哪里,常常也将公益做到哪里,足迹遍及上海、浙江、安徽、云南、新疆等。他在云南洱源县的一所小学做了次个人公益活动——演唱+演讲+捐助。这次活动光赠送学习用品就花去万余元。他一系列演艺加公益的活动,引起有关部门的注意,去年上海市退役军人事务局聘请他为006编号的志愿者。

“咱当兵的人就是不一样,头枕着边关的明月,身披着雨雪风霜……”何世杰十分喜爱演唱这首军歌,听众则常常被他饱含深情的歌唱打动。

时潮,有时许是时尚+回潮。有的东西不能偷懒,偷懒会给你带来更大与更多的麻烦。

有的时候,不厌其烦,才少其烦。有为着一个共同的目标走到一起来的人;也有怀着各自的鬼胎凑合在一起的事。

坚定自己的正确而不畏人说,坚信自己的正确而不为事折。勤劳自有劳得,懒惰何来多获。相遇直言不讳,相见直心真意。有时手把手教很重要,有时挥手指点更需要。

确指药物偏性无疑。尽管有毒性之药在病证确实需要时也可使用,但也不可能成为治疗孕妇大病的常用之药。因为孕妇的一些大病在事实上使用常药即可,而并不是非用有毒之药不可的。

其三,可以借助专业常识作出判断。正如上文所述,如作毒性解,那么在毒药剂量递增时,如以成倍之量加以应用尚还可能的话,但十倍量(或数倍量,笔者注)的递增则是没有可能的。

通过上面的分析,可以明确“神农”文中“毒”字的确切含义应该主要是指药物的偏性,但也包括了有毒的药物。宽而言之,不论“神农”文中之“毒”是指药物的偏性,还是毒性,仅就治疗力度控制这一角度而言,作者是主张应以疾病完全去除为标准的。

“神农”文之体现了四个观点:一是治疗时的初始剂量应该先从小剂量开始。二是如果小剂量不见效果,就可以不断增加。三是增加剂量的方法分为初始剂量的一倍与数倍两种(文中所言之“十”,应该并非实数,主要地更在于对

所用剂量勿惧峻烈的强调)。四是剂量的应用并没有定则而可大可小,唯以去除疾病作为标准。

这段经文与《黄帝内经》中两段经文意思的不同点在于:一、明确提出治疗疾病的力度控制应以疾病的完全去除为标准。而《黄帝内经》之意虽然只是依据药物偏性的强弱而分别给出了相应的治疗力度把握的标准,并没有在文字上直接地明确提出治病应该全部去除的观点,但在应用性平之药与结合食疗的前提下,也在客观上明确提示出了治疗时应将所病“尽之”,即十去其十的追求。二、主张治病时的初始剂量皆应从小量开始,而《黄帝内经》则并无此意。据此而可概括的“神农”文的主张是:剂量应用的大小以及治疗力度的控制都不以药物偏性的强弱而以疾病是否完全去除作为标准。

(待续)

### 中药剂量应用之补议(下三)

张建明

不用,就应属于有意为之,以示药物有毒性及偏性之区别。按此理解,“神农”文中的“毒”字在客观上的表达更多地偏向于毒性之义。但是《神农本草经》所

载药物共365种,其中具有毒性的只占少数,而更多的则是无毒之药,故“神农”文所指显然是针对全部药物而言的。因此而言,其“毒”字作为药物偏性理解应该更为贴切。

其二,可以借助其他文献在表达“毒”字时的通

例来作鉴别。就以我在上两期文章中引《黄帝内经》中的两段经文为例:“五常”文云:“大毒治病,十去其六;……小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九……”这里的“毒”字显然不可能当作毒性之义理解。因为原文中将治病的药物分成了大毒、常毒、小毒、无毒四个等次,如把有毒性之药作为治疗疾病的主要药物,这显然跟临床实际是不相符合的。有毒之药固然可以治疗不少疾病,但不可能成为治疗众多疾病的主要药物。至于“六元”文中“妇人重身,毒之何如”之“毒”字,更是

确指药物偏性无疑。尽管有毒性之药在病证确实需要时也可使用,但也不可能成为治疗孕妇大病的常用之药。因为孕妇的一些大病在事实上使用常药即可,而并不是非用有毒之药不可的。

其三,可以借助专业常识作出判断。正如上文所述,如作毒性解,那么在毒药剂量递增时,如以成倍之量加以应用尚还可能的话,但十倍量(或数倍量,笔者注)的递增则是没有可能的。

通过上面的分析,可以明确“神农”文中“毒”字的确切含义应该主要是指药物的偏性,但也包括了有毒的药物。宽而言之,不论“神农”文中之“毒”是指药物的偏性,还是毒性,仅就治疗力度控制这一角度而言,作者是主张应以疾病完全去除为标准的。

“神农”文之体现了四个观点:一是治疗时的初始剂量应该先从小剂量开始。二是如果小剂量不见效果,就可以不断增加。三是增加剂量的方法分为初始剂量的一倍与数倍两种(文中所言之“十”,应该并非实数,主要地更在于对

所用剂量勿惧峻烈的强调)。四是剂量的应用并没有定则而可大可小,唯以去除疾病作为标准。

这段经文与《黄帝内经》中两段经文意思的不同点在于:一、明确提出治疗疾病的力度控制应以疾病的完全去除为标准。而《黄帝内经》之意虽然只是依据药物偏性的强弱而分别给出了相应的治疗力度把握的标准,并没有在文字上直接地明确提出治病应该全部去除的观点,但在应用性平之药与结合食疗的前提下,也在客观上明确提示出了治疗时应将所病“尽之”,即十去其十的追求。二、主张治病时的初始剂量皆应从小量开始,而《黄帝内经》则并无此意。据此而可概括的“神农”文的主张是:剂量应用的大小以及治疗力度的控制都不以药物偏性的强弱而以疾病是否完全去除作为标准。

(待续)

舌尖上的节约从居家始 杨莹 杨克昌

如今,提倡“光盘行动”,着眼点饭店餐厅,而对居家不重视,忽视对居家小户。其实居家小户的“光盘行动”同样不能小觑。中城有多少住户,上千万户。居家小户每天多浪费数两或一斤粮食(或蔬菜),全上海就是一个个惊人的数字。省阿姨从每天买菜始,吃多少买多少,在家里做到“光盘行动”,这实在是件意义深远的事。

舌尖上的节约从居家始,言简意赅。省阿姨文化水平不高,可一语惊人,点赞。

邻居省阿姨买菜,有点斤斤计较:蔬菜买一斤,蛤蚧买四只,虾买五只,青椒一只,肉五元,请摊主老板将肉切成肉丝,晚餐炒只青椒肉丝。省阿姨说:“吃多少买多少,能省就省,正合其姓。舌尖上的节约,光盘行动——要从居家始。”省阿姨的这句话,说得真好。

如今,提倡“光盘行动”,着眼点饭店餐厅,而对居家不重视,忽视对居家小户。其实居家小户的“光盘行动”同样不能小觑。中城有多少住户,上千万户。居家小户每天多浪费数两或一斤粮食(或蔬菜),全上海就是一个个惊人的数字。省阿姨从每天买菜始,吃多少买多少,在家里做到“光盘行动”,这实在是件意义深远的事。

舌尖上的节约从居家始,言简意赅。省阿姨文化水平不高,可一语惊人,点赞。

邻居省阿姨买菜,有点斤斤计较:蔬菜买一斤,蛤蚧买四只,虾买五只,青椒一只,肉五元,请摊主老板将肉切成肉丝,晚餐炒只青椒肉丝。省阿姨说:“吃多少买多少,能省就省,正合其姓。舌尖上的节约,光盘行动——要从居家始。”省阿姨的这句话,说得真好。

如今,提倡“光盘行动”,着眼点饭店餐厅,而对居家不重视,忽视对居家小户。其实居家小户的“光盘行动”同样不能小觑。中城有多少住户,上千万户。居家小户每天多浪费数两或一斤粮食(或蔬菜),全上海就是一个个惊人的数字。省阿姨从每天买菜始,吃多少买多少,在家里做到“光盘行动”,这实在是件意义深远的事。

舌尖上的节约从居家始,言简意赅。省阿姨文化水平不高,可一语惊人,点赞。

邻居省阿姨买菜,有点斤斤计较:蔬菜买一斤,蛤蚧买四只,虾买五只,青椒一只,肉五元,请摊主老板将肉切成肉丝,晚餐炒只青椒肉丝。省阿姨说:“吃多少买多少,能省就省,正合其姓。舌尖上的节约,光盘行动——要从居家始。”省阿姨的这句话,说得真好。

如今,提倡“光盘行动”,着眼点饭店餐厅,而对居家不重视,忽视对居家小户。其实居家小户的“光盘行动”同样不能小觑。中城有多少住户,上千万户。居家小户每天多浪费数两或一斤粮食(或蔬菜),全上海就是一个个惊人的数字。省阿姨从每天买菜始,吃多少买多少,在家里做到“光盘行动”,这实在是件意义深远的事。

舌尖上的节约从居家始,言简意赅。省阿姨文化水平不高,可一语惊人,点赞。

邻居省阿姨买菜,有点斤斤计较:蔬菜买一斤,蛤蚧买四只,虾买五只,青椒一只,肉五元,请摊主老板将肉切成肉丝,晚餐炒只青椒肉丝。省阿姨说:“吃多少买多少,能省就省,正合其姓。舌尖上的节约,光盘行动——要从居家始。”省阿姨的这句话,说得真好。

### 美食

兔,属畜禽类烹饪原料,繁殖较快,出生半年后,即能生育,每只母兔一年可生育18-24只。兔肉细嫩、味道鲜美、蛋白质丰富,能补中益气、凉血解毒;兔肝能明目补劳、泻肝热、治头晕眼花,因此有“飞禽不如鹑,走兽莫如兔”之称。

兔肉的烹调方法多种多样,可烧、卤、炒、爆、蒸、煮、炖等,有生炒兔片、五香卤兔,川菜中的怪味兔丁、脆皮兔,家常兔块等。在此介绍一款最有营养的淮杞炖兔块汤。

原料:新鲜去皮带骨肉兔600-700克,肋条咸肉250-300克,毛山药300-400克,枸杞15克。

调料:葱50克,姜30克,料酒50克,熟油50克,精盐、鲜粉、胡椒粉各适量,冬笋150克,香菇4-5只。

制作方法:新鲜兔肉洗净,斩成一寸半大小方块;咸猪肉切成一寸大小方块,同兔肉一起放进开水锅内煮开3-4分钟,捞出放进冷水内冲洗干净;葱姜洗净,姜切片,葱打结,炒锅洗净上火烧透,加精盐、鲜粉、胡椒粉,撇去葱姜,尝好口味,见汤汁白浓即成,装大碗上席。

特点:汤浓味鲜美,兔肉酥软咸,肥而不腻,营养丰富,山药补肾,杞子明目,兔肉滋补,是适合中老年人吃的冬菜。此菜是汤菜,可供全家6-8位食用。

友情提示:购兔子时一定要新鲜放血的兔子,见兔肉要洁白无血红色的;一般购兔子一只或半只,一次用不完可将多余的放冰箱,下次再煮其他口味菜肴,红烧、炒片、炒丝都可以。

淮杞炖兔块汤 李兴福

只香菇切片。见兔肉咸肉内有六七成熟时,将这些辅料放进兔肉内烧,如见汤汁少于800克,再加200-300克烧20分钟。枸杞用清水捞一下,放进兔肉内,用旺

火烧透,加精盐、鲜粉、胡椒粉,撇去葱姜,尝好口味,见汤汁白浓即成,装大碗上席。

### 七夕会

特点:汤浓味鲜美,兔肉酥软咸,肥而不腻,营养丰富,山药补肾,杞子明目,兔肉滋补,是适合中老年人吃的冬菜。此菜是汤菜,可供全家6-8位食用。

友情提示:购兔子时一定要新鲜放血的兔子,见兔肉要洁白无血红色的;一般购兔子一只或半只,一次用不完可将多余的放冰箱,下次再煮其他口味菜肴,红烧、炒片、炒丝都可以。

友情提示:购兔子时一定要新鲜放血的兔子,见兔肉要洁白无血红色的;一般购兔子一只或半只,一次用不完可将多余的放冰箱,下次再煮其他口味菜肴,红烧、炒片、炒丝都可以。

