

中秋节后，每天起床的第一件事，就是到阳台上问桂花：你今年还来不来呀？桂花常常静默，有时会轻轻摇着身子，柔柔地细答：来呀，肯定来，我知道全杭州的人都在惦记我！

嗯，你知道就好。我转身洗漱去了。小区的桂花们基本都肃立，运河边也是，我默默走过，甚至不敢看它，怕给它们压力。我知道，想桂花的人急，桂花自己也急，它们并没有故意睡着，但急归急，桂花还是迟迟不来。

十月十四日，下午三时，日光朗照，我在百广王桥的水边，百水居旁，闻到了今年的第一缕桂香，它依旧热烈主动，就迫不及待地沁入你的鼻腔。桥下，水波静卧，河水并没有满溪，两只墨色小野鸭却在芦苇间嬉戏，我在一株桂花树下站着，伸着头，贴近，看那些紧密的细碎与金黄，然后再闭眼，启文兄见状调侃：边上还有一株，小心醉了。遂移步另一株桂下尽情闻香。随后，山坡、陈仓、伍斌、袁敏、华诚等一干人都兴奋起来：我们在你的老家桥头，迎接了今年的第一缕桂香。

秋天的重要使者，杭州市民代表，迟迟不至，一定出了什么问题。尽管专家不断出来解释，普通百姓却依然执拗：往年这个时候，满城尽飘桂香，不是大自然借桂花来惩罚我们呀。桂花虽软语淡淡却

饱含坚强：我们的花朵需要积聚，香气也需要积累，天气确实打乱了我们的节奏，不过，我们没那么脆弱！事实上，这几十年来，我们已被反季节弄得麻木，时令不再敏感，夏赖着不肯走，秋拖着不愿来，霜降无霜，大雪不雪，大寒不寒，节气似乎只是写在纸上。感谢迟到的桂花，是它又让我们记起了春天的笋夏天的瓜秋天的果，这些时光的精华，它们才是天地间真正健康的使者。

子钓而不纲，弋不射宿。钓和弋，古代男子极普通的休闲活动，但孔老师只钓鱼，不用网绳捕；孔老师射鸟，不射在巢中休息的鸟。满满的仁爱之心，洋溢在生活的细节中。

两千五百年前的中国大地，南北生态俱佳，鱼与鸟，应该都比人多，多得多，适当的围猎，有助于生态平衡，但密网不能用，巢中休息或哺育的鸟绝对不碰。有人统计，《诗经》中，歌咏到的植物有一百五十多种，动物也有一百多种，比较著名的动物有：关雎、黄鸟、鹿、燕、马、鸟就有四十来种。这还只是有文字的记录，这些动物应该常陪伴先民，先民们也用它赋比兴，就如他们的亲人一样。

现在的大江大河大海，一般都禁渔，鱼类产卵生长期，每年三个月，让它们休养生息。长江索性十年禁渔。即便捕捞

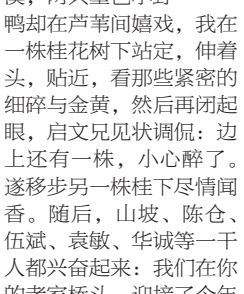
延后、经量少、痛经等问题。中医看来，补阳气可以通过“艾灸”。秋季艾灸可谓是“雪中送炭”，可温通经脉，祛除寒湿，补益阳气，调和气血，抵御即将到来的冬季寒气。晚秋时节我们可以艾灸关元穴、足三里、肺俞穴。

关元穴是人体足太阳脾经、足少阴肾经和足厥阴肝经在任脉的交会点，此穴有精宫、丹田等别部。关元穴在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸，关元穴是人体保健要穴之一，坚持艾灸关元可以增强体质，也可以

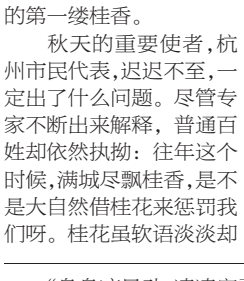
调理阳虚证、气虚证，如气喘短气、畏寒怕冷、小便频数、腹痛、月经不调、虚劳羸瘦等。灸“关元”穴可以补阳气。脾胃为后天之本，也是气血生化之源，五脏六腑赖之充养，是生命的根本。而调补脾胃的重要穴位“足三里”可以补益气血，扶正培元，达到保健防病、强身健体的目的。足三里穴在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（此穴为双穴，左右各一）。通过艾灸“足三里”，可以促进气血运行，起到温中散寒、化痰消肿的作用，并能健脾补胃，增强正气，提高肌体的免疫功能，发挥其防病强身、延年益寿的作用，因此特别适合在晚秋时节艾灸足三里。

晚秋时节，寒气逐渐加重，户外活动时冷空气直接吸进肺里，为了避免寒邪入体，固护肺气变得很重要！肺俞穴是肺脏之气出于背部之所，也是主宰全身在表之卫气，能固护人体之正气不受邪气侵犯。肺俞穴在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸（此穴为双穴，左右各一）。

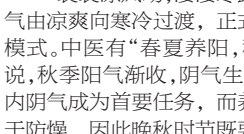
秋季是最美的季节，让我们健康快乐地享受大自然的美好吧！（作者为上海市长宁区天山中医医院治未病科主任医师）



桂花令 陆春祥



江南秋色（摄影）马亚平



杏林夜谈

工会李主席又在伤脑筋：发什么物品呢？她见我去领办公用品，就不失时机地征询：大米，优质大米，需要吗？

需要吗？我有多久没淘米烧饭了？自从减肥计划实施，我们晚上只吃蔬菜和蛋白质丰富的鱼虾。为了不辜负主席，我认真地说：当然，民以食为天嘛！

回办公室的路上，我不禁思绪万千。我读小学的时候，家里总缺粮食，大米是稀罕物，用我妈的话来说就是：哪怕钱贴在额头上，也买不到啊，何况又没钱。没有大米，纯粹的玉米粉或者碾碎的大麦煮饭，真的扎喉咙，难以下咽。母亲就想办法，把麦子粉，筛了又筛。粗糙的，煮饭；细腻的，就揉面。面条、面疙瘩，汤里漂几根青菜，挖半匙猪油，我们姐弟三个吃得打巴掌都不放啊。那满满的幸福感，油然而生。母亲有句名言：天天无，顿顿有

怎么办？我答：显然是写作水平在提高，好事。另外，扎实写好每一篇文章，那样的集子，你肯定满意，为了一本书，匆匆而成，和白羽鸡没什么区别，要做桂花，一年香一次，狠狠地香，浪浪地香，让人系念。

辛丑年迟来的桂花，实在让人联想多多。我们的要求是不是高了一点？假如这个自然的使者今年真的爽约呢？

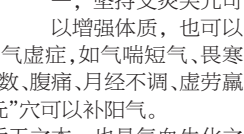
鲁哀公向孔子的学生有若请教：今年收成欠佳，钱不够用，怎么办？有若答：为什么不抽十分之一的税呢？

袁公嘟哝着嘴：十分之二还不够用呢？怎么可能抽十分之一！

有若一针见血地指出：如果百姓够用，您怎么会不够用呢？如果百姓不够用，您怎么能够用呢？

哈，天一句，地一句，东一句，西一句，顾左右而言他，我是被窗外浓郁的桂花熏晕了头，成此《桂花令》，抱歉。

哎，又突然想起，我奶奶名叫江桂凤，或许，她就生于一百一十年前富春江边金秋桂月的桂令时刻。



松江泗泾古镇的先民从北宋时期便依水而居，享江南鱼蟹稻麦之富饶，傍外波江、通波泾、洞泾、张泾四泾之水便利，开泗泾镇先端。至元代中叶，随经济发展人口增长，因四泾之水汇集于此，取沿用至今的镇名泗泾。

泗泾的水是泗泾生命的摇篮，哺育了泗泾的文明和繁荣。“郡东十八镇，泗泾第一镇。”泗泾自古物产丰饶，商贾云集，为水运官路的重要枢纽和农副产品集散地。如今尽管我们无法描绘古镇当年舟楫川流的景象，但周六记、赵万兴、松鹤楼、听月楼等百年老店和曾风靡上海的松江松花皮蛋，可见其曾经的风光。

在上海繁华的外滩，有一条马路叫泗泾路，这条以古镇命名的路，可谓泗泾的骄傲，也印证了泗泾曾作为上海的一个重

镇，对转运江浙粮油农副产品进十六铺码头，保障上海这座远东大都市生活供应的重要地位，由此可以想象泗泾昔日的辉煌。

一方水土养一方人，在泗泾这块地灵人杰的土地上，曾孕育了著名史学家陶宗仪、著名书画家范允临，还滋养诞生了许多影响中国现代的历史人物，其中有对着旧时教育制度呐喊“我是一条狗啊，叫了一百年，也没有把中国叫醒”的中国著名教育家、复旦大学创始人、震旦大学首任校长马相伯。还有发出了“人有人格，报有报格，国有国格，三格不存，人将非人，报将非报，国将不国”铿锵之声、激浊扬清的教育家、经营近代中国时间

最久、影响最大《申报》的报业巨子史量才。

踽踽漫步在泗泾这座底蕴深厚的古镇，虽经千年时光的流转，但其文化脉络还在传承绵延。弥足珍贵的“十锦”细锣鼓，那脍炙人口的古老器乐还在老街上回响；南宋时传至江南、松江历史上著名的皮影戏，人们还在鸿绪堂里为它鼓掌。

我登上安宁一方高高的安方塔，闻着随风飘来、氤氲在空气中的广利粽子、阿六汤圆的清香。远望绿树掩映中鳞次栉比的高楼大厦还有气势恢宏的G60科创走廊，近观几只鹭鸟在垂柳依依、碧波微漾的泗泾塘水面上飞翔。这时耳边传来福田净寺悠扬的钟声，给人一种在喧嚣中的宁静。

塔下层层叠叠老屋上的黛瓦，好像是一张张记录着沧桑底蕴的书页，让我在品读中回味和畅想……

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

啊。现在想想，这该是怎样的酸楚和欣慰啊。

过年的时候，我们乡下每家每户都忙忙碌碌地蒸糕。大人们分工明确，烧火的，上笼的，揉糕的。母亲便把一长条木板架在两张凳子上，把揉捏好的糕晾在木板上。这一蒸，大概要一天一夜，通常两家人家合作。

有一年，我们家蒸了10笼糕，放在房间里，蔚为壮观。第二天，我便在桌面前炫耀，哪知他们家比我们还多了半笼（同样五口人）。骄傲的气焰顿时灭了。

多年后，我问母亲，那10笼糕，是不是我们家发了什么财？母亲朗朗地笑了起来：都是骗你们小孩子的呀，你们不要吃什么玉米稀饭，做成糕，放在粥里，或者蒸了蘸糖吃，你们就爱吃啦。原来如此！我们虽然穷，但

我家附近新开了一家光明悠焙面包店，很喜欢他们家的核桃全麦面包。每次经过，必买。店家贴心，代为切片。面包散发着小麦的清香，厚厚的面包皮颇有嚼劲。面包中部，核桃甚密，吃起来香醇可口，很是叫人开心。

嵌在面包里的葡萄干又甜又软，因为稀少，更觉好吃。想想甚是好笑。厨房的储物柜里，一袋新疆葡萄干搁了很久，想不起来吃。还有整袋的薄壳核桃，一只一只夹开，剥壳，吃起来更过瘾。但是，若论美味，还是面包里的核桃更佳。经高温烤制，核桃仁的油香被激发出来，与全麦粉的麦香相互烘托，风味更佳。

由此想到“点缀”。点缀有衬托、装饰之意。以少衬多，以稀饰众，以达到视觉、味觉或听觉丰富多样的效果，提升被点缀之物的美感和价值，仿佛画龙点睛，比如奶油蛋糕上的红樱桃、戒指上的祖母绿宝石。看过脱口秀的人，都有过笑到脸部肌肉酸痛的体验，如果这场脱口秀足够有趣。有个成语叫妙语连珠，形容一个人说话的时候，不时有金句涌现。若是身边真有这样的朋友，想来，你的感受也不一定美妙。很多妙语，是需要时

间来接受，需要思考来领悟的。姜文的《让子弹飞》上映之后，褒扬声一片，有位评论者却写文章揶揄说，这部电影的编导，从头到尾都在跟观众耳语：“老子牛吧，看老子多牛。”意思是说，这部电影的高潮太密集。经典的商业大片，在故事情节的编排上，自有多少分钟一个小高潮、多少分钟一个过渡期的安排，让观众感官和情绪有放松的间隙。同理，一篇文章，倘若通篇都是警句真知以及作者自鸣得意的小包裹小机灵，读者多半会觉得累。想象一下，奶油蛋糕的表面和周身嵌满了红樱桃，戒指整圈镶足了绿宝石，该是多么恐怖的景象。密集恐惧症患者，更是要崩溃。

好东西，总是物以稀为贵的。一要有衬底，二要有分寸。即便命运对你足够垂青，让你手握大把的“核桃”和“葡萄干”，若是不懂节制，终会适得其反，既浪费，又虚掷。

看着橱柜里未开封的那两袋葡萄干和大核桃，学烘焙的念头悠悠然在我心中升起，随即又被撇开。烘焙巧妇，原是主妇当中的点缀。吾这等手残党人，还是安安静静地做做衬底，不要暴殄天物为好。

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

从不缺乏吃的智慧。我读初三那年，不知怎么用功辛苦，期末考试前，发烧住院了。那时张海迪是我们的学习榜样，我在医院里，很是坚强，一边吊水，一边背书、做题。一个礼拜出院，得到两个好消息：一是期末考试已

过，不用补考；二是凭住院证明，可购买10斤大米。母亲正愁过年没米，迎来送往，如何是好。这一下，我这一病，成了大功臣。为了庆祝我康复，母亲终于在医院大门外的地摊上，给我买了一双黑色皮鞋。这是我生命里值得骄傲的生病经历。

总之，米饭意味着富足，意味着高人一等，意味着……我还记得大人们下田劳动前，把孩子送到“托儿所”（由有孩子的妇女轮流看管）。这时总有几个顽皮的

伯伯要孩子：我家有白米饭，炖鸡蛋，到我们家来吧！然后就有几个孩子摇摇晃晃地扑到伯伯的怀里，惹得大家哄然大笑。我固然知道那是画饼充饥，但足以看出白米饭的魅力。

我读师范时，每月有32斤饭票，若无意外，能攒下四五斤全国粮票，我妈当然如获至宝。我工作后，有一本粮证，每月可供应30斤平价的大米。

再后来，籼米、粳米；长粒子米、圆粒米；蛙稻米、蟹田米，应有尽有。一锅在煮，满屋飘香。再挑剔的，总有一款适合自己。

可不知怎的，面对恹恹的白米饭，怎么也没有当年的饥饿感，幸福感似乎打了折扣。

然后，我由吃饭想到了求知、教学，如何拯救孩子们的饥饿感呢？毕竟很多很多的教学策略是建立在孩子们爱读书的基础上的。

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会