

我读小学的时候,在药材公司工作的妈妈接了一个活,准备向公司供应臭橘子(中药枳壳)。从此,在近十年的时间里,我们三姐妹每个暑假都有了“勤工俭学”的机会。

记得许多个蝉鸣乱心的夏日午后,瘦小的我在麻源果园的树上上攀下跳,左扯右折,把一个散发着苦冽刺激气味的青色臭橘子晒向树下的筐子里。树

边的小水渠里盛满了阳光,热辣辣的,好像一锅沸腾的灿金蜜糖水。抬头望天,瓦蓝的天,绵软的一云,仿佛触手可及。天上一只孤独的鸟影倏地掠过,小小的人儿在微风荡漾的树枝上,无比羡慕轻盈的鸟儿。

我能清晰地记得在树上不小心踢到蜂巢时,一大群马蜂漫天遍野嗡嗡冲过来时的惊叫惶恐,落荒奔逃以及被蜂蜇时的尖锐疼痛与绝望;我还能想起树间蛛网兜头糊脸的懊恼和指甲不裂心被树枝翻折时的撕心裂肺……都在记忆中那黄晕的暖光里,变得淡远而宁静。而大姐看我一次次酣睡在树下时那气急败坏的脸,二姐那些又腰嘟嘴抱怨的碎语,她们热得通红的脸上被汗水濡湿的额头和鬓角,隔着三十多年的悠远时光,连缀成清晰的特写,漂浮于温暖的记忆之河上。苦涩的枳壳像是人生锤炼的大熔炉,千锤百击的苦炼之后却能慢慢品尝到生活的那一点点甜。

夏天的晚上,夜幕低



夏天的弄堂 (剪纸) 李守白作

垂,布满星星,我们一人一把菜刀,一块砧板,在小院子里将一只只臭橘子切成两半,爆汁四溢,臭橘子特有的辛辣苦涩气息,在夜晚的雾气升腾中,氤氲一整个庭院的微苦带甜的凉意。

天边的第一缕晨曦拂天宇时,我们三姐妹就

地以为,这样就能治好外公的病。而人到中年,我才知道,枳壳的药效只限于治疗外感咳嗽,疏通痰瘀,升降肺气,打通气滞,对外公的肺病根本无济于事。原来,世间总有那么多我们以为重要的东西,不过如此。

可是,在那个时期,在幼小的我们眼中,枳壳比天还大。我们会挑一个风和日丽的日子,一起把几麻袋臭橘子干拍去药材公司,把它们放在巨大的磅秤上,等着那穿着灰黑色裤褂的瘦高个老头,举起他那硬实而修长的指甲拨动戥秤,精细地拨动算盘珠子。我们会瞪大双眼,急迫地看着戥秤移动,看着算盘珠子翻飞,心像破布一样纠结在一起,在终于等到几张花花绿绿的票子后,慢慢松开,咧嘴大笑。那,就是我们下学期的饭菜票和零花钱了。更重要的是,我们第一次体认到小小的身体里可以蕴藏无穷的力量。

枳壳树下的人生碎影

肖朵朵

已经在大晒台上各占一个角忙开了,一个一个将臭橘子剖开的那一面朝上。太阳抖抖颤颤地露出了头,滚烫滚烫的暴晒让成串的汗水滴落下来,在灼热的水泥地上烟花一样地炸裂开来。排到正午的时候,一大晒台的臭橘子全部整齐地躺在地上,圆睁着大嘴,等待检阅。无论如何,这种浩大场面的震撼还是让人惊喜。一下一下,一下一下,认认真真摆正每一个臭橘子,关注脚下,莫问前程,就这样慢慢成为我们烙刻灵魂深处又如行云流水般自然的事。偶尔,有邻居过来抢占晒台,我们就像三只斗志昂扬的小公鸡,目光灼灼地盯着邻居的萝卜干、柚子皮,生怕他们会让自己的臭橘子无处安身。生活的挤压,让我们炸成三棵小辣椒,到处开花,从容和宽厚则是漫长的岁月和更舒缓的生活才能教会我们的人生智慧,彼时的我们只会在辛劳日子的碾压下,以一种用力过猛的刺猬姿态扎向可能到来的伤害。

第一阵簌簌的秋雨落下来,天上总会有一些早凋的梧桐叶在空中无助地打着旋,我们会争着从臭橘子干里挑选最饱满最芳香的几个,细细地切成薄片,在哑哑的小火上炖上半个小时,给久咳的外公奉上清心润肺的浅黄色茶汤,让他能自由顺畅地呼吸。我们天真

渐渐的,我们变高了,长大了,离开了,只在年末的时候像候鸟一样聚集在一起,热热闹闹,而后又一个一个奔赴不同的远方,汇入不同的河流。只有两个花白脑袋,贴在窗口,静静地守候着,眼睛一眨不眨的。终于有一天,妈妈把院子里那些半死不活的果树全部拔光,随意种下十几棵好养活的臭橘树下,庭院里开始有了生命拔节拱动的声音。再后来,春节聚会时的保留节目,就是大家团聚在臭橘树下,回忆我们当年和臭橘子有关的糗事。仿佛我们从来没有老去,也从从来不曾离开,或者哪怕我们离开,也总有一样物事将我们黏合在一块儿。

我看着家里一年年堆积下来的臭橘子干,一阵苦笑,牛奶和可乐催大的孩子,完全没有办法接受这种古老而奇珍的饮料,哪怕我加上再多的冰糖,儿子也嘟它太土了。我只好自己一个人,在闲暇的时刻,泡上一杯苦涩的臭橘子干水,一点点品味这寂静无声的苦涩,在这苦涩中用婴儿的姿态蜷缩着重新回归水样温润的母体,魂兮归来,归来去兮,似乎只有在这一刻,才能回到家乡,回到童年。

夜光杯“居家共读云上书”的公益活动,为孩子们送上了200本电子童书,让我和老师们有了如临宝库的惊喜!我们就像在阿拉伯神话里,只要说声“芝麻开门”就能进入宝库了!

完全不需要动员,“居家共读云上书”就点燃了家长和老师们们的热情;孩子们也进入了自己钟情的童话世界。如小班的陈或同学居然还知道和爸爸的阅读欣赏是有所不同的,他就和爸爸每天根据夜光杯书单互相推荐喜欢的图书。他特别告诉我:“自己最喜欢的书是《巴巴爸爸去非洲》,故事里的小动物开始被关在笼子里,他

们都

们都不开心,巴巴爸爸变魔法把自己变成一只大箱子,把所有的小动物都装进他的大箱子,一起送回了他们的家乡非洲。动物朋友都在一起很开心!

“芝麻开门”入宝库

龚敏

心,我也很想念我的朋友们。”二孩家庭的增加,使得亲情在阅读中发挥着特有的优势。如乌南就有一对姐弟读者,姐姐分担了家长的陪伴责任。弟弟皓皓在乌南小班,姐姐媛媛在乌南大班;封控在家的日子,姐姐经常讲故事给弟弟听。眼看着夏天来临了,弟

弟总是盼望着能去海边玩,贴心的姐姐在“接力读书”小程序上找到了不少与大海有关的故事和书,她带着弟弟一起看了《乌龟一家去看海》,与弟弟约定暑假里一起去看海!

隔代亲,是上海家庭教育的一大特点,尤其体现在低龄儿童的教育上。乌南中班学子许奕辰小名刀刀,她爸爸告诉我的是:“疫情中,刀刀小朋友被隔离在外婆家,她妈妈则因为工作原因一直坚守在岗位上,一家三口分隔三地。六一节前夕通过乌南了解到新民晚报夜光杯云端公益阅读活动,尝试注册后发现其中有不少适合刀刀这个年纪孩子阅读的书籍,非常不错,于是马上分享给了外公外婆。”乌南有对伉俪老师池涛和庞舒丹,池涛老师推荐给他带教的大班孩子的是《中华人物故事会——中国航天员:太空追梦人》。他的理由很刚:“结合前不久神舟十三号顺利返回地球的时事,我与孩子们共享了祖国太空追梦人的故事!燃起航天梦的同时,我们都感受到那片星辰大海下的非凡航天精神,致敬伟大的航天英雄。”而他带教小班的爱人庞舒丹老师,推荐的则是二十四节气绘本。

爱读书的人,独处也不会孤独,衷心感谢夜光杯的真情!

寒、暑、湿、燥、火”六邪入侵人体,及七情“喜、怒、思、忧、悲、恐、惊”失调,导致脏腑气血紊乱而引发疾病。故食物也好,药物也罢,药到可以病除,但却不能治心,所以人的情绪状态是最容易影响人的健康的,平日运动锻炼更显得重要,所谓活动活动,要活就必须耍动,在动静之间取得平衡才是上策。

“养身在动,养心在静”,是陈立夫先生的长寿的秘诀,他晚年每天必走2000步来养身。同时他30余年如一日,每天都写书法来养心,因此他长寿,活到101岁。在先生百岁那年我刻了一方印章向他祝寿,先生更有别于平日书写四书内容的习惯,题了“精刻可爱”四字送我,使我特别感动。

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

初

指落寸关尺

叶国威

生柯子、五倍子、牛蒡子就归一屉,两柜共360种常用中草药。如今这百年药柜搬进我家以后,已不再装中草药了,我将几百个药斗清出,定制了一堵墙的松木格子,把药斗一个一个放进去,壮观之余,又可收纳置物,这是老药斗的新生命。我曾写了一首诗“欲学悬壶终未得,偏方偶录储吾庐。略知百药其中味,百药何曾识我无?”想起昔年想学中医,只是后来我选择了文科,就没有往中医一途,有时候想来有继续曾外祖父的医术,确实非常遗憾。不过在大学时,我在冷摊上只要看到线装中药书籍或手抄医案,都会买下来收藏。有时听到一些偏方,也会记录下来,像在台湾也有生长的一味草药“钉地蜈蚣”,朋友少时单味煎服,治好了身上的皮蛇,也就记下作为参考。而有一部浪浮人西亭汪坦在乾隆二十一年所辑《济世经验良方》稿本,他在序言说:“……生平喜读方书,第有一症即有百千之方,茫如浩海,乌知所向,必究其奥妙,百试百验,乃为天下第一,至当不易。三十年来客游于外,每遇亲朋效验良方,见者必录……殆济人利物之至宝。”诚然如是,地虽有南北,人亦有虚实寒热,验方,是医者长年临床经验的积累,只要因时制宜,增减施药,就能起死回生。

昔有一老妇日夜头痛,经医数日不止,反将两目痛盲。再另请医生皆不能治愈,反兼全身痛。经月余,得我曾外父雨亭公切诊断为“心肝肺肾火太燥热”,开生石决明、元参等17味药增减轮服头痛止,雨亭公言此症初起如由他诊治,老妇两目不致痛盲。可见指落寸关尺,须精确按脉取浮沉缓涩,定病出何脏腑外,配药得宜,方能药到病除。

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

