

夜光杯

苏州河道变清后,两侧堤岸步道贯通,路边种植树木,便经常有鸟光顾。人类不出来走动的时段,成为野生动物休养生息的季节。麻雀和珠颈斑鸠已不稀奇,白鹭、乌鸫、白鹡鸰都变得常见,我见过一次翠鸟,连小猛禽红隼偶尔也会展翅从空中掠过。不能出门的日子里,从高楼俯瞰,这些野生动物一改过去的谨慎,大胆地在河堤上漫步,在往昔供人类游玩的亲水平台聚集。等聚会散去,留下大堆斑驳白色鸟粪,显示它们数量之密集。有时到了傍晚,光线黯淡了,远远看下去,河边总是整齐地有一成排鸟在聚集。时不时要拍拍翅膀去河面上盘旋一番的,必然是别的什么鸟。那久久蹲着纹丝不动,凝神注视河面的,总是夜鹭。

夜鹭不像白鹭那么好看。或许是为了更易在晨昏的光线里隐蔽,它们的额头、后颈和肩背都是青色近乎黑色,它们头部有几根长带状白色羽饰,像

汪老太今年68岁,平时总是感觉口干舌燥,半夜尤其明显,睡觉前床边习惯放一杯水,以备口渴之时。为此她专门去医院做了一些相关的检查,但空腹血糖、糖化血红蛋白都没有问题。

我仔细询问后发现她除了口干明显,整个人也偏瘦,平时胃口一般,大便偏干,三五天一次,且比较费劲,舌质偏红,舌面津液也很少,舌苔薄少,摸其脉明显感觉脉象沉细。综合分析下来,我认为汪老太属于典型的阴虚津亏,治疗当然以养阴生津为主,处方中重用天冬,配合麦冬、石斛、瓜蒌根、牡蛎养阴生津,同时给予生地、山茱萸直补肾阴,乌梅、焦山楂、白芍、炙甘草酸甘化阴,双管齐下。两周后,汪老太感觉夜间口干明显减轻,胃口渐开,大便也较之前顺畅许多。既已见效,前方不变,嘱患者减量使用以善其后,平时少食辛辣厚重之物,多吃百合、银耳、荸荠等滋阴食品,以养阴液。

类似案例临床并不少见,简单一个口干,或许很多人都不以为意,根本不会把它当作一种病去认真对待,但一些严重的口干确实会影响我们的生活,也需要接受药物治疗。对这样一个患者的自觉症状,西医可能首先想到的是没有糖尿病等问题,重在寻找口干背后可能存在的其他疾病,我非常认同这一点。

中医对于口干的认知,我的理解中大致分为两大类,一类是湿邪阻滞,津不上承。通俗来说,这种人体内并不缺水,只是水的运输出了问题。因为湿邪太盛,困阻了脾胃,阻碍了气机的运行,导致津液不能正常地布散,有些地方得不到润养,所以感觉口干。对这种情况我们要以化湿健脾为主,只有湿邪祛除了,脾的运化功能正常,才能将水谷精微上输于肺,津液得以上承,不补水而水自足,口干自然也就消除了。比较常用的方剂如藿朴夏苓汤(藿香、厚朴、半夏、茯苓)、香砂六君子汤(木香、砂仁、党参、白术、茯苓、陈皮、炙甘草、制半夏)、平胃散(苍术、制半夏、陈皮、厚朴)等。

口干的另一种类型就是前面汪老太这种情况,中医称之为阴虚津亏,临床比较典型的特点就是口干以夜间更为明显,舌红少苔或无苔。这种口干是体内真的缺水了。那么既然缺水,多喝一点水不就好了吗?为什么还要借助药物呢?事实上,人体内的阴液和自然界的水还是有区别的,饮水有助于补充我们体内的阴液,但阴液还包括其他一些营养物质,不单单是水,所以光喝水不能完全解决问题,必须通过药物养阴增液。针对阴液不足导致的口干,尤其夜间明显的这部分人,我常用增液汤治疗,该方所用生地、玄参都是味厚质重之品,具有较强的养阴之功,配以麦冬、天冬、花粉、石斛既补肾阴、也养胃阴,先后天同治,尤其天冬这味药,乃是治疗夜间口干的特效药,根据程度的不同,可以用至15到30克,一般经过2到3周的治疗,口干大都能明显好转。

(作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院治未病中心主任医师)

老先生的须眉,一直下垂到后背。加上它们总是保持静态,更显得不如别的生物活泼,这给这种小鸟一种垂暮之态。令人联想起老弄堂的门口,过去也总是有一群老人家坐着,他们各自拿着各自的旧圈椅、老沙发、折叠凳、塑料椅子列成一排。有时他们交谈几句,有时保持沉默。他们一起安静地看着路面上来来往往的人,如看着正在上映什么故事的大屏幕。

街上能有什么故事呢?无非是为生计奔波劳碌的人们、乘车赶路的人们、准备去上班或者回家的人们,所有的这些生命的片段,当一个人走到垂暮之际,想必都已经过。如今他们只立在水边的树枝上或者站在堤岸的围栏上,观察着水面的动静。那种心无旁骛的样子,仿佛哲学家的沉思。它和它所凝视的流逝的河水,以及水中一旦被它捕获就会丧命的鱼虾,动与静,看与被看,生与死,残酷与慈悲,都不以人类的意愿为转移,这幅画面在向城市里的居民展示一种超越日常法则的、属于自然世界的奥秘。

等到河边重新有了散步的人群,等到堤岸上再次坐满了乘凉的居民。鸟的身影就后退一些,它们自然而然避让去了别处。但你知道它必然还在别的什么地方,凝视着人类世界所有的变化,如观察一条河流的潮汐。

曾在上世纪九十年代参与苏州河环境综合整治工程的专家们,曾在苏州河的不同河段打了百余个样孔,显示了河床底泥从基底土黄色逐渐变成黝黑色的过程,污染底泥的厚度从20厘米至2米多不等。码头附近的污泥成分里,多有麻布包、碎煤渣、塑料袋等等,从这些沉淀中,可以推断出沿河开过的工厂、进行过的物流、生产货品的变化,一捧土里,也忠实记录着上海发展的痕迹。

那如今我们所经历的日子与夜,也会被苏州河所记录吧。与我们共享这座城市的野生动物,永不会与人类开口交涉,但我们的确彼此影响,脚步叠叠在同一空间。我们看夜鹭,夜鹭观察着河流,而河流望着整座城市,一如你站在桥上,看风景,看风景的人在楼上看你。所有的生命,在这些无字的凝视里,互为记录,互为镜像。

给友人闪送去辣椒枝还没几天,他就从微信里发来了照片:原来枝繁叶茂的枝条蔫了,叶子掉得不剩几片,空留下几粒小尖椒孤零零地挂着。怎么会这样呢?我可是选了最精神的几株送给他的啊。难不成从花盆里拔出辣椒枝条时伤到了根?

送辣椒苗的事,我和友人说了好几个月了,这是位爱绿植的人,每年的春季都要上网买各种植物。用他的话说来:绿,是生命之色,每天看到绿色不仅养眼且安心。可是,上海人错过了这个春天,网购也“短路”了,我于是承诺一旦清明时节种下的辣椒籽出苗,便分给他一些。好在辣椒没有辜负我的期望,它们渐渐成长……

友人在微信中说,他一剪刀一剪刀地剪去那些枝叶时好心疼!我赶紧安慰他辣椒很容易成活,不用担心它会死去,你浇点水吧。友人回复我白天不能浇水,晚上再浇吧。我又说盆里的土太少,营养不够,你加点土吧。友人又回复我加土容易生虫……我问

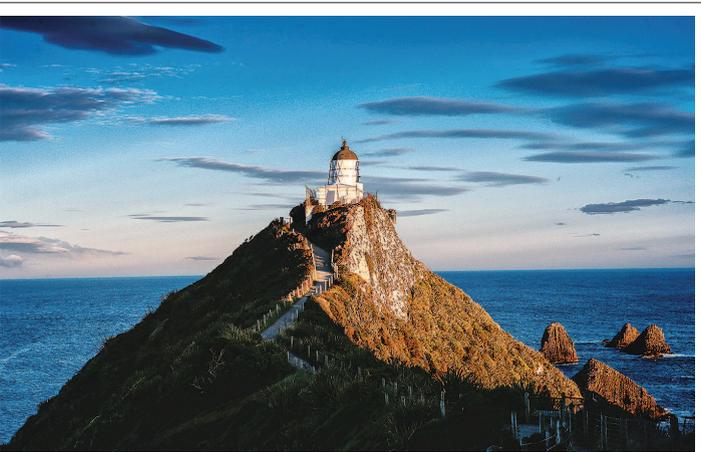
他,你哪里来的这些条条框框?他说,每次上网买绿植时都会请教客服种植的学问,客服会一二三不厌其烦地教授给他,不过他因困惑,客服每次都留下个“但是”的尾巴,这个“但是”似是而非,令他找不准方向。

我苦笑,一个能把文章解析得头头是道的专家竟然唯客服“砖家”是从,难怪他那么精心呵护的宝贝每年的成活率只有30%不到,教条主义有时也误人啊。我赶紧补了一句:只要有阳光沐浴,任其成长,千万别宠着。

说别人容易,我自己不也宠死过小生命?前几年,小舅把一对黄蛉连同它俩住的“房子”送给了我。小房子隔成黑与白两个空间,有网状镂空的活动门,小舅戏称它是立体声音响。果真,黄蛉振翅时发出的鸣声从这里传出,听起来悦耳极了。

最近整理家什,理出一只白色的搪瓷面盆,盆底里写有“太浦河工程会战留念”的红色字样。那是1991年冬,乡水利指挥部向参与“太浦河工程会战”的全体人员发放的纪念品。当时,我在乡广播站工作,也随同乡水利指挥部人员一起上了工地,现在,当我看到那只白色的搪瓷面盆时,总会情不自禁地想起搪瓷生活的种种趣事。

小时候,天刚蒙蒙亮,家里的有线广播总会响起《在希望的田野上》的晨曲。乡亲们纷纷起床洗漱,儿时的梦呓里,隐隐约约听到了搪瓷叮叮当当的声响。那时,一起床会先拿个搪瓷杯,从灶间水缸里舀一杯水,一屁股坐在客堂的门槛上喝。时不时的,将水合在嘴里发出“咕噜、咕噜”的怪声。母亲则走到灶间的面盆架前,将



纳吉特角灯塔(摄影) 马亚平

夏日出街,找到长乐路上那条“爱情神话”弄堂后,一个左转红灯,一台黑色机车驻我车前,黑色的头盔抬起,一个超大红色蝴蝶结装饰在盔后,哦,原来是一枚机车少女,不可混同摩托女郎,前者是自主驾驶,后者只是假坐兜风。运动型机车多为壮汉设计,低把高座,而女性的身高、臂长平均低于男性,显然对女性骑手并不友好。

绿灯亮起,头盔前扑,一个运动跑车的标准的C形趴骑姿,人机合一。刹那间,炫耀得让你躲闪不及,可盐可甜的机车少女。无由地跟随红花花结,驶入淮海路中雁荡路口,却见一支长板飞出(两头翘的滑板,才是严格意义上的运动滑板),载着

一双黄蛉安详地分居两室,两根长长的触须上下左右不停地摆摆摇摇,听两个小家伙争相齐鸣,爱怜之情油然而起。都说黄蛉只要吃浸了水的米粒就行了,可我想米粒的营养哪够得上黄蛉振翅鸣叫的运动量?我是今天苹果,明天猕猴桃,唯一给它们吃的米粒还是在又浓又稠的白木耳羹里浸过的,我希望黄蛉也能滋补养身。

天气转凉,我想方设法不让它们受冻。夜里睡觉,黄蛉跟我一块儿钻被窝,第二天早晨被窝里发出一阵“铃声”,这闹铃好不舒心;我在电脑前打字,它们的小房子就便安置在调光灯上。灯光柔柔的,不一会儿便照暖了它们,那铃声此起彼伏,和唱、重唱、独唱、连唱,真不知它们豆大的躯体里蕴藏着如此强大的生命力!

寒潮突降,我禁不住捂紧藏

宠爱与悲哀

章慧敏

一双黄蛉安详地分居两室,两根长长的触须上下左右不停地摆摆摇摇,听两个小家伙争相齐鸣,爱怜之情油然而起。都说黄蛉只要吃浸了水的米粒就行了,可我想米粒的营养哪够得上黄蛉振翅鸣叫的运动量?我是今天苹果,明天猕猴桃,唯一给它们吃的米粒还是在又浓又稠的白木耳羹里浸过的,我希望黄蛉也能滋补养身。

在衣袋里的黄蛉。衣袋的热量已经抵御不住外来的寒气,我只想让小东西们感受到我手的暖意、心的温存。晚上,我凝视着变得安宁的黄蛉,真心实意地想帮助它们度过寒关。我插上电热水袋,把它们的小房子放在上面,期待它们暖和后又能发出振翅的铃声。只几分钟的工夫,当我再看它们时,两只黄蛉都翻转了身子,任凭我怎么晃动小房子也摇不醒它们了。

我和友人都是热爱小生命的人,我们是理想当然的爱在“宠爱”,尽管有良好的愿望却不一定有美好的结果。如今,每当我看到那些过度担心孩子冷了、饿了、磕了、碰了的家长,我会想起友人的辣椒和那对黄蛉,担心家长把握不住宠爱的尺度。只不过孩子不愿意或不舒服了会哭闹、会抵抗,而黄蛉不会。我深深地自责,因为我知道两只黄蛉在临死前一定很悲哀,为自己,也为我。

搁放在架上的搪瓷面盆取下倒进半盆温水。然后,喊着:“小弟弟过来……”边喊边将冒着热气的毛巾轻抚我稚嫩的脸庞。瞬间,一股暖流涌遍全身。记得,大哥结婚办喜事时,我和三哥、妹妹守着洞房门口,逮着红娘端着一个印着大红“喜”字的搪瓷面盆出来给新嫂子打水。然后,我们追着红娘讨喜糖,直到她将堆满糖果和饼干的搪瓷盘端出来,我急不可待地把手袋塞满,吃着糖果滋滋地离开。在那个物资匮乏的年代,一块饼干、一颗糖果,足以让幼小的我得到满足和快乐。

过去,市郊人家的日常生活几乎离不开搪瓷制品。刷牙、吃茶是搪瓷杯子、洗脸是搪瓷面盆,小孩吃饭是搪瓷碗(俗称洋铅碗),连老人用来咳嗽吐痰的也是搪瓷痰孟罐。搪瓷用品深受人们欢迎,几乎家家户户都有,搪瓷的背后浓缩了上世纪整整一个时代的记忆。搪瓷用品是当时的家庭图腾:搪瓷盘子上有漂亮的月季花、孔雀和荷花的图案;印有白底红字语录、标语、口号和厂名的搪瓷杯也是那个年代的特色;白色搪瓷杯印上特定的字,作为奖品发给职工也是司空见惯的。童年时,我经常看到父亲

得眉毛也落下来。没有培丽的冷面酱瓜,摆在弄堂里的小饭桌上,简直是端不出去的。

再次红灯,巧在“三八妇女商店”的长窗前,一对俏丽少女,高的一位黛蓝肚兜衫子,浅绿摩卡其紧身裤,一双马丁高腰靴子。转晴后背,一朵干脆的四角花结。素腰一束,不盈一握,云一涡,玉一梭,恰是柳腰身。花季轮回,风骚各领。“云想衣裳花想容,春风拂槛露华浓”,一人成石,万人成海。绿灯闪起,不甘地起步,颠到了后座的吉他,一丝轻微响响,好似安慰我没有见到街头那些游吟歌手,我已找了夏日街边的主旋律。

七夕会

夜间口干如何解

周扬



杏林夜谈

汪老太今年68岁,平时总是感觉口干舌燥,半夜尤其明显,睡觉前床边习惯放一杯水,以备口渴之时。为此她专门去医院做了一些相关的检查,但空腹血糖、糖化血红蛋白都没有问题。我仔细询问后发现她除了口干明显,整个人也偏瘦,平时胃口一般,大便偏干,三五天一次,且比较费劲,舌质偏红,舌面津液也很少,舌苔薄少,摸其脉明显感觉脉象沉细。综合分析下来,我认为汪老太属于典型的阴虚津亏,治疗当然以养阴生津为主,处方中重用天冬,配合麦冬、石斛、瓜蒌根、牡蛎养阴生津,同时给予生地、山茱萸直补肾阴,乌梅、焦山楂、白芍、炙甘草酸甘化阴,双管齐下。两周后,汪老太感觉夜间口干明显减轻,胃口渐开,大便也较之前顺畅许多。既已见效,前方不变,嘱患者减量使用以善其后,平时少食辛辣厚重之物,多吃百合、银耳、荸荠等滋阴食品,以养阴液。类似案例临床并不少见,简单一个口干,或许很多人都不以为意,根本不会把它当作一种病去认真对待,但一些严重的口干确实会影响我们的生活,也需要接受药物治疗。对这样一个患者的自觉症状,西医可能首先想到的是没有糖尿病等问题,重在寻找口干背后可能存在的其他疾病,我非常认同这一点。中医对于口干的认知,我的理解中大致分为两大类,一类是湿邪阻滞,津不上承。通俗来说,这种人体内并不缺水,只是水的运输出了问题。因为湿邪太盛,困阻了脾胃,阻碍了气机的运行,导致津液不能正常地布散,有些地方得不到润养,所以感觉口干。对这种情况我们要以化湿健脾为主,只有湿邪祛除了,脾的运化功能正常,才能将水谷精微上输于肺,津液得以上承,不补水而水自足,口干自然也就消除了。比较常用的方剂如藿朴夏苓汤(藿香、厚朴、半夏、茯苓)、香砂六君子汤(木香、砂仁、党参、白术、茯苓、陈皮、炙甘草、制半夏)、平胃散(苍术、制半夏、陈皮、厚朴)等。口干的另一种类型就是前面汪老太这种情况,中医称之为阴虚津亏,临床比较典型的特点就是口干以夜间更为明显,舌红少苔或无苔。这种口干是体内真的缺水了。那么既然缺水,多喝一点水不就好了吗?为什么还要借助药物呢?事实上,人体内的阴液和自然界的水还是有区别的,饮水有助于补充我们体内的阴液,但阴液还包括其他一些营养物质,不单单是水,所以光喝水不能完全解决问题,必须通过药物养阴增液。针对阴液不足导致的口干,尤其夜间明显的这部分人,我常用增液汤治疗,该方所用生地、玄参都是味厚质重之品,具有较强的养阴之功,配以麦冬、天冬、花粉、石斛既补肾阴、也养胃阴,先后天同治,尤其天冬这味药,乃是治疗夜间口干的特效药,根据程度的不同,可以用至15到30克,一般经过2到3周的治疗,口干大都能明显好转。(作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院治未病中心主任医师)

时尚

街市素描

辛旭光

的酱菜柜台前,任由顾客零碎挤挑几十种酱瓜,包容了沪上饮食男女的甜咸辣酸。独特的是虾子风味:虾子带鱼、虾子腐乳、虾子鲞鱼、虾子酱油、鲜贝虾米酱。兼营南北糟货:平湖糟蛋、香糟鱼、笋脯花生、海会寺腐乳、黄泥螺、肉松鱼松、糖醋大蒜头、香禽笋。都是过泡饭的小菜,又好当增鲜辅料炒菜,鲜