



俗话说“日有所思，夜有所梦”，可这段日子我并没有想起大理的山水人情，怎么就梦见了苍山洱海，还津津有味地听着当地友人讲述“风花雪月”的故事？

醒来后竟无法入眠：云南这块土地我至少去过六七次，而每一次到访云之南，大理是我必去的地方。那里存放着我热忧的友情，更有让我眷恋的人文景观和美食。自然，我心底深处还时常会牵挂一个小东西，那是一条鱼，学名叫弓鱼。此刻在这万籁俱寂中，弓鱼在我的脑海中越来越鲜活而生动起来。

记得那次去大理是在上世纪90年代中期，来接我的小李问想去洱海钓鱼？这个建议太诱人了，洱海是个能生出浪漫和爱情的地方，波光粼粼，湖光与苍山的积雪相映，妩媚迷人。还用问吗，别说钓鱼，就是在洱海里荡漾双桨也是种享受，我连声称好。

时近中午，洱海里的渔船只有几条，我们这只尖尖窄窄的小船仍在沉网、起网。我发现洱海的水质比我多年前到大理时已有了很大的提升，网上来的鱼儿特别肥硕，半斤一条的河鲫鱼，我当稀罕物，可小李却一个劲儿地嫌小。白族人吃鱼讲究一个新鲜，小李说一会儿上岸，餐馆老板会用我们网上来的每尾5斤左右的大鲤鱼做一道“活水煮活鱼”。这道菜可是鲜到掉眉毛的美味啊，真正的原生态：洱海的水煮洱海的鱼，加上自制的老豆腐一锅烧，最后洒上辣子、蒜叶和香菜盛在搪瓷大脸盆里端出，不喝酒也醉了。

突然，小李一声惊呼：“弓鱼，是弓鱼！”我凑近渔网，看到网上来的几条鱼中有一条最多重2两，嘴尖、细鳞，全身闪着银白的小鱼，比起那些大鱼来它根本不起眼。只见小李双手托着弓鱼，满脸崇拜之情，轻轻地把它放回洱海。他说，白族人非常敬佩弓鱼的性格，因为小个子的弓鱼喜欢逆水而上，游不动了就用嘴衔着尾巴，弓着身子弹向前方，决不回头。小李指着苍山说：“你看，苍山有多高，可弓鱼就能沿着苍山的十八溪弹跳到山顶，小身体里拥有多大的能量和毅力！”

在大理当地有一个弓鱼的美丽传说：每年的春季月圆之际，弓鱼会成群结队地跃出水面，鱼身弯曲成

弓鱼的性格

章慧敏

弓形，形成“弓鱼奔月”的盛景。然而，自上世纪70年代后弓鱼一度竟濒临灭绝，肉嫩味美的弓鱼渐渐成为洱海沿岸百姓留在舌根的味道，记忆中的乡愁。近年来，当地政府下决心拨巨款保护洱海，弓鱼这才得以渐渐繁衍。

原来，小李对弓鱼如此“膜拜”是有原因的，他有位堂兄当年是个民办教师，和一名去插队的昆明女知青恋爱了。在那个荒唐的年代，堂堂正正的恋爱却被扣上了一顶破坏知青上山下乡的帽子，堂兄被隔离起来，还要他承认莫须有的罪名。他又气又怨，只想以死解脱。有一天夜里，同情他的看管从窗洞里丢进一只手绢，他认出手绢是恋人的，解开一看，里面没有只字片语，只有一条晒成干的弓鱼！他自然明白恋人的良苦用心，泪水瞬间溢出了眼眶……

小船仍在洱海上飘浮。一条小小的弓鱼让我俩心潮起伏，一时间谁也没说话。或许从我看到、听到弓鱼的那一刻起，我就被它百折不回的品格深深地感动，因为弓鱼的性格就是人们追求和向往的一种精神境界。

我想，在今后的日子里，虽然“日有所思”，依旧会梦见那些扎根在心底的人和事，记忆是隽永的啊。



边看边聊



晨曦渔家人 (摄影) 马亚平

巧吃萝卜防感冒

倪欢欢

冬天到了，天气又冷又干燥，也就到了感冒高发的季节。如何才能防治感冒呢？中医有个办法，就是“冬吃萝卜夏吃姜”。之所以冬天要吃萝卜，因为冬天，人们的饮食相对厚重油腻、热量更高，胃肠负担比其他季节重，很多问题就是在这基础上发生的。最典型的就是感冒——上呼吸道感染。大多情况下，都是饮食失节在先，感冒、上呼吸道感染在后，特别是孩子，一般都是先吃多吃撑了，过几天就不爱吃饭，然后开始咳嗽，之后就发烧，感冒、肺炎。对成年人，这个反应虽没那么快，但呼吸道感染确实可以在胃肠消化不好、生湿的前提下发生，更何况现代人最常见的如血糖、血脂、尿酸、血压高这种“四高症”，也是痰湿的另一种表现，萝卜恰能帮到这两方面，一防感冒，二化痰湿。

中医有个名方，叫三子养亲汤，这是当时的一位名医为孝敬父亲创立的。方子就三个“子”：莱菔子，就是我们说的萝卜子；芥菜子，就是我们现在冬天腌芥菜的菜子；还有就是苏子，我们吃韩国烤肉的时候包的那个苏叶，结的籽就叫苏子。用这三个子，煎汤服用。这三个子有个特点：都是温性的。能帮助阳气日渐不足的老人化痰湿。冬天吃萝卜的原理和这个近似。中医经典《食疗本草》这本书对萝卜的记载是这样的，可“利五脏，轻身，令人白净肌细”，且萝卜的生熟不同，治疗的侧重点也不同，如果是生吃萝卜，它的作用主要局限在上焦，也就是呼吸系统。因天气干燥引起的感冒初期或呼吸道感染的早期，比如嗓子疼，干咳，口干且大便干，明显的又干又热的这种状态，最好是生吃萝卜。这里的萝卜是白萝卜，胡萝卜不在此列，因为胡萝卜不是萝卜。用白萝卜和梨一起打成汁，稍微加一点冰糖调味就可以了，这个配方清肺火的作用很好，可缓解嗓子疼；此外，其中丰富的纤维素也可以帮助你排便，而中医讲肺与大肠相表里。呼吸道感染、感冒时，只有保证大便的通畅，感冒、发烧才能尽快消退。

萝卜好吃的侧重点在中焦，中焦就是胃肠消化系统。如果因为吃多了或吃得油腻了，胃肠负荷过重时就会产生食积、痰多等消化不良的状态。熟萝卜的作用能消食去痰，因为煮熟了，萝卜的凉性也降低了。如果本身脾胃虚弱，时常有胃肠消化不良的问题，熟吃萝卜才更有针对性。对这类人群在冬天感冒初期，嗓子发干发疼，眼看就要成燎原之势，我推荐一个食疗方：萝卜豆腐汤。做法很简单：首先，将白萝卜和生姜切片，豆腐切成块。然后把切好的白萝卜和生姜，加入水中煮沸，待水沸后转小火。等白萝卜基本煮软后，加入豆腐，继续炖煮5到10分钟，加入少许食盐调味，撒上葱花，即可出锅。吃的时候要记得把煮出来的汤一起喝掉，再好好睡上一觉。一觉醒来，各种感冒症状会明显好转，很多人照此方法做了之后都大呼神奇。其实这没什么神奇的，之所以加入豆腐，是因为豆腐是中医名方：白虎汤的草根版，白虎汤是东汉医圣张仲景《伤寒论》里的名方。他治疗的是寒气闭塞，内热壅滞，其中关键的一味药就是石膏。石膏可清内热，而现在人的感冒基本上都是寒包火的。着凉的同时，体内早就有热的蓄积了，所以必须用清热的药物清热、散热。石膏起的就是这个作用，因此，萝卜豆腐汤的豆腐一定要用石膏豆腐，且煮出来的汤一定要喝掉，因为那里含有石膏，现在市面上的石膏豆腐占了大多数，从质地上看，石膏豆腐比卤水豆腐要绵软，且没有明显的豆腥味。现在是冬天，正是萝卜大量上市的时候，为了预防和缓解你的感冒，巧吃萝卜恰恰就能帮到你。

(作者为长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)



晨曦渔家人 (摄影) 马亚平

毕业离校老大回。前些天，母校大同初级中学为即将到来的60周年校庆举行“甲子新征程”茶话会。大家相聚座谈。回到母校，我感受着“出走半生，归来仍是少年”。

归来仍是少年

沈惠民

一年后，拆除其中一栋平房，新建起4层的教学楼。我中学时的课堂，就在这教学楼上。

刚进中学，我在报上发表了篇习作，受到老师和同学称赞，我也自鸣得意。为我们上语文课的是班主任方林娣老师。她见我作文中将“测验”写成“测念”后，就在一次课堂练习时，让我和其他三位同学一起上黑板书写。方老师问谁写得对？班上同学齐声

说我对。方老师说：“不要盲目迷信优秀同学，再仔细看看？”这看似让我当众“出洋相”，实则是老师用心良苦。中学时“测念”那一幕，让我形成了以后写稿编辑时“咬文嚼字”的严谨作风。

我这些年有幸为母校“反哺”出点力。座谈会上每人桌前的《花开有声》是张雷鸣校长主编的教师论文集，我也参与了编辑出版工作。2006年，求是中学冠名“大同初级中学”。张雷鸣校长、章国芳副校长与师生们一起，通过整理建校以来的档案，梳理校史和校园文化，将“崇真、求是、创新”凝聚成校训，并以此命名学校三幢楼，其中“求是楼”正是我读书时的教学楼。已82岁的陈铭云老

几年前，时年88岁的老妈向我们诉说，操持家务力不从心了，第N次，我和弟弟一起劝她：“请个保姆或钟点工吧。”老妈照例摇头：“找不到称心的。”我们问：“怎样才算称心？”答曰：“要把这里当成自己的家。”弟弟当即笑她：“您老人家是把房子传给人家，还是让人家继承您的存款？人家是来赚钞票的。”

出生于1932年的老妈，心中理想的保姆还是戏文里的义仆、回忆录里的忠仆。比如把东家的小女儿带回家抚养的保姆；比如《三娘教子》中的老薛保。母亲对保姆的要求，令我想起了林语堂笔下的书童阿芳和杨绛写的林奶奶。

阿芳是林语堂的书僮，18岁——“他很干练；我几乎不能没有他”“在他来我家之前，那些修理电铃电灯保险丝、整理抽水马桶的机件、悬挂画镜等事务都

要我亲自动手的。自他来了以后，我都让他去弄了”“在我的仆役中他却是一个最捣乱，最易健忘，而最不认真的人，在一星期中他打碎了全体仆役半年内打碎的碗、茶杯、酒杯的数目”

家有保姆之理想与现实

孔曦

“我要他去买一罐擦铜油，他去了一个钟头，回来时替自己买了一双新鞋，给我孩子带来了一只蚱蜢，没有擦铜油”。为钱家洗衣服的林奶奶，人品过硬，倒是真的把钱家当成了自己家，积攒多年的存款也请杨绛先生代为保管。

刊发过一篇稿件，作者是截瘫病人，多年来由妻子照顾。妻子积劳成疾后，他家请了住家保姆。从此有福同享，吃的，东家和保姆一样，敞开供应；电视机的遥控器，不再由东家掌握。将心比心，保姆对东家也不错，她回乡过年，返沪时带来一堆土产。

老妈还抱怨，小区里张阿姨家请了保姆，一碗红烧肉，主人吃两块，保姆吃了五块；老同事某某，丈夫半身不遂，保姆换了几十个，远超《田教授家的二十八个保姆》，后来终于觅着一个满意的。我和弟弟听罢，哑然失笑。人家保姆比东家年轻很多，吃得下，有什么不好？等她肚子里油足了，胃口就会小的。再说，寻一个好保姆，比找一个好老婆好还要难。就算保姆样样都好，也要和东家磨合的。弟弟说：“我家以前的保姆，菜做得不好

吃，油煎馄饨做得烂糟糟的，我从来不说她。有现成饭吃，蛮好了。”我道：“家务，就是亲生子女为您做，您也不入眼的，跟您分开住几十年了。您不能一点也不将就。”但望着态度坚决的老妈，我们词穷，闭嘴，甘拜下风。

日前与朋友通话，讲到好保姆难觅，朋友笑我不领市面：“如今的住家保姆，要实行八小时工作制，要每周一天的休假，薪金还不菲。”聊了一通，我们一致认为，一周一天的休假很合理。但保姆的作息通常跟东家一致，硬性的八小时规定就比较吓人了。不禁感叹，我们到底不是“大人家”出身，见识不够。“大人家”的“大”，在此要用沪语念，与“大老倌、大肚皮”的“大”同音。

我一向认为工作没有贵贱之分，凡是凭合法的劳动谋生，任何职业都值得尊重。况且，劳动力价值的提升，也反映了文明程度的提高。“八小时”之限，也是文明进步的标志吧。

说回做家务。一家之中，无论人口多寡，家务活都是琐碎繁重的。好在如今，社会分工越来越细，家用电器也越来越多。最可喜的是，科技达人马斯克已推出家务机器人。待到这一成果走进家庭，置办一台，过好开启一轮又一轮“寻觅、磨合、容忍、崩溃、解雇”的轮回。如今，莫说忠仆，即便是合格的保姆，也不容易请到。至于老妈的烦恼，用她的话来说，船到桥头自然直，总有办法化解的。

失与得

李佳慕

晚上十点多，从母亲家出来，拎着些杂物走向垃圾桶，昏暗的灯光下，有人在大桶内翻拣，见我过来，说，先放外边吧。回到自家小区，一个中年男子系着围裙，也在专心“淘宝”，心不由得一动，都这个点了……到家，我发了条朋友圈，想起来了：清运车次日天蒙蒙亮开始运送垃圾，还是当天晚上“淘宝”更合适，虽然忙完已是半夜，但又有什么办法？突然记起一次传统文化课堂上，老师曾说，待扔的塑料瓶易拉罐废纸壳，可单独放在垃圾桶外。很多人的做法是攒攒卖了，包括我。想想，也值不了几个钱，与其耗费工夫，不如送给需要的人。别人得到了，自己也得到了——表面上是失去，却得到了境界的提升。

师兴奋地拉着我在“求是楼”前合影。身后是他当年所处的校行政办公室；在隔壁学生社团办公室里，我课余曾多少次伏案刻蜡纸，编印《青春之火》校刊。此时仿佛仍有油墨香袅袅飘来……

七夕会

我来到建于1308年的裕昌楼，最大的特点是柱子东倒西歪，不少柱子倾斜度在10度左右，登上了三楼，有根柱子最大倾斜度为15度，我好奇地摸了摸，感慨也许是圆楼建筑，几何形相互支撑的原理，看起来摇摇欲坠，但经受七百多年风雨侵蚀和无数次地震考验，至今安然无恙！我们还去了高山上的太极水乡塔下村，一条长约一公里的蜿蜒山溪，从峡谷中穿越，溪流上有八座风格各异的石拱桥，沿溪两岸有42座土楼；楼中两口水井，相距8米，水质竟一浑一清，被称为阴阳井；长教官村的土楼古时被火灾烧毁，留下残墙断壁，几百年风吹雨打，千疮百孔，而今依然屹

土楼遐想

王士雄

独具特色的建筑形体组成的经典，创造性地用生土、当地甘蔗熬糖的废汁水、石灰浆、糯米浆等黏合、夯实，具有节约、坚固、防御等特点，是大型生土夯筑的建筑艺术成就和杰作。在群山环抱下，层层土楼与层层梯田遥相呼应，灵动超脱，珠联璧合。土楼风雅千古颂，引得诗情山水间，但仍留下许多难以破解之谜，如高达21.5米，当今最高的和贵楼，就建在沼泽地上，固若金汤，稳如泰山；楼中两口水井，相距8米，水质竟一浑一清，被称为阴阳井；长教官村的土楼古时被火灾烧毁，留下残墙断壁，几百年风吹雨打，千疮百孔，而今依然屹

旅游

融入于山

早在上世纪60年代末，我还在虹桥中学上学时，就听说过福建土楼群。我总想目睹土楼究竟是啥模样？前几年，妻子工作单位天原厂的陈厂长，回了趟福建云霄家乡过年，顺便带我们踏上土楼之旅，了却我的心愿。

福建土楼，星罗棋布，迁徙足迹遍布闽西、赣南、粤东等一带。我们选择了素有乡村文化大观园的“土楼王国”南靖县，这里拥有形状各异的土楼计一万五千座。在通往南靖的路途上，我抬头远望，俯瞰四方，处处绚丽多彩，幽长的古道、崎岖的峡谷、千年的榕树，特别是那神奇的土楼，或融入于山

吞，或散落于村间，或突兀于溪畔，或隐没于林间，疏密错落。

出发前，我做了点功课，有幸的是，陈厂长虽说“嫁”到沪上几十年，依旧一口闽南“土味”十足的普通话，娓娓讲述土楼文化，充满着诗与远方的魅力。如建在沼泽地上，堪称“天下第一奇”的和贵楼；建有别致双环圆“最精美”的怀远楼；酷似“北斗七星”的河坑土楼群等等。福建土楼标志性建筑，“四菜一汤”的田螺坑土楼群，掩藏在深山密林间，似一座座硕大无朋的圆形建筑物，像地下冒出来的“蘑菇”，又如同自天而降的“飞碟”，这座按“金木水火土”五行次序，建造的一方四圆土楼，是