

塘河里的鸂鶒花开得好。紫色的花朵,绿色的叶片,远远地浮在水面上。水面朦胧,似乎还有雾气飘浮。船开过,波浪将鸂鶒花成片地带起来,仿佛一片花儿在有韵律地舞动。这景好看,河岸边有浣洗衣物的人,泊舟的人,钓鱼的人,无所事事的人。船开过时,会在岸边激起一片热烈的浪花,所以它提前拉两声长笛来提醒众人,并且放慢行驶速度,那波浪的幅度就小了,可浪花依然会有。于是,浣洗衣物的人、泊舟的人、钓鱼的人、无所事事的人,都在这会儿直起了身子,看船儿在塘河上驶过。泊舟的人,撑着竹篙把舟子横过来,抵消了浪的冲击。浣洗的人,退后两级台阶,手上的物件湿淋淋的,正往下滴水。钓鱼的人,这时有没有提起钓竿,我没留意,似乎水下的鱼儿在波浪中也不影响咬钩吧。无所事事的人看花的人,本是仰头看一树的洋紫荆,此时依然是看一树的洋紫荆,洋紫荆有一树白的,一树粉的,他沉醉其中,长长的汽笛似乎也没有办法将他从春日的梦境中拉出来。

温塘塘河悠悠南下,八十里河上花开,看也看不尽。晚春的塘河看起来有一点蓝色调。这蓝色里,远景是山,山意如浅淡水墨;中景是桥,一座一座桥横跨于塘河两岸,我们的船就从这桥洞中穿过,桥洞有高低,船上人便时而低头,时而直腰;近景,如果说

身体虚,觉得没力气,特别容易疲劳时,如果看中医,一般会辨证为气虚,需要吃补气药。补气的中药很多,如人参、黄芪和西洋参,不过,这三类药材虽都有补气功效,但在作用原理上还是有区别的,若盲目进补,可能会适得其反。今天,我们来说说人参、西洋参、黄芪三者有何不同,以及三种补药的作用。

先说有“百草之王”美誉的人参。一般人们会认为人参药性很猛,不敢轻易服用。其实,人参是心脾肺肾五脏都补的,五脏平和才能百病不生,所以对久病

体虚的人而言,用人参来补气再合适不过。人体虚弱,脏腑之气就会不足,表现出出汗、气短、虚脱、心慌、神经衰弱等症,有这些症状的患者,常用人参来调理身体,可起到很好的效果。人参怎么吃才能更好地发挥功效?一可炖汤,二可泡酒。用人参补气时,一般要配点补血或补阴的药,功效会更好。以泡酒为例,我们可将人参、当归、枸杞子、黄精、黄芪、熟地等药材泡在高度白酒中,一周后即可服用。这些药材中,人参、黄芪补气,当归、枸杞子、熟地补血,枸杞子与黄精滋补肝肾,填补肾精,经常服用,能阴阳双补,气血两补。但舌质红的人不适合用人参,舌质红是体内有内热的表现,而人参是甘温大热之品,如果体内阳气偏胜,内热较明显时,吃人参就会火上浇油。除了舌质红,对于口干舌燥、小便短黄、夜间盗汗、大便干结、五心烦热等症状的人,也都不适合吃人参。

再说说说黄芪。黄芪的性质是温的,且主要入脾经、入肺经,所以黄芪所治疗的是肺气虚和脾气虚。这两个脏腑虚的特点除了有疲劳,一定还有肺虚和脾虚的病症。肺气虚会出现

塘河看花

周华诚

近景,便是我们这些河上的游客。

想起,倘在旧时,同行的人里恐怕是有谢灵运的。他在温州的时间不长,只有短短一年,但他沿着温瑞大地上的塘河,走了不少地方,爬过不少山,看过不少的花。“首夏犹清和,芳草亦未歇”,和今日差不多的季节,“水宿淹晨暮,阴霞屡兴没”,和今日也差不多的天气。他坐船且渡河,舟舟又登山,穿着随时可以调节鞋跟高度的谢公屐,一路看山看水,看花看月。“扬帆采石华,挂席拾海月”。这一条山水诗路,给谢灵运馈赠了多少美好的诗句,似乎一路的花,都慷慨地开给他看。

果然,岸上的桃花、瓠柑花、油菜花一下子都开了。桃花是零星的一树一树粉红,倒映在水中。油菜花最是肆意汪洋,连片开成金黄的一片,偶尔高低错落,明亮又夺目。瓠柑花就不易看到了。一年之中,瓠柑花也不过是开那么短短的十天半个月,哪有那么巧,偏就被我们遇见了呢。但是,你且闻一闻,船儿驶过时,这湿润的空气中怎么有一种馥郁又清甜的芬芳?吉敏也吸了一鼻子,说,对啦,这就是瓠柑花啦。吉敏说话会带一个尾音,这个把文章写得像瓠柑花一样的女人,带我

们坐船顺河而下。很多年里,她走过若干条古道,我严重怀疑她是跟着谢灵运一起走的。也一起坐船。于是,久了,谢灵运说话的时候,也染上了她的尾音:这个啦,那个啦。

我们在一座码头停靠,在塘河岸边,找一处地方坐下来。喝酒,或者喝茶。仙岩街道穗丰村的伯温楼,就是个喝茶的好地方。在伯温楼第九层的观景平台,可以一览温瑞平原的塘河面貌。楼的侧面,有一副楹联,“登楼且问水乡渔网鸥鹭可曾在,举目则答河岸钓竿鲫鲤仍尚留。”这字句甚佳,让我沉吟再三,仿佛眼前四通八达的塘河水系,及岸边人日常生活的样子,一下子奔涌到眼前。行至伯温楼下,又有瓠柑的花香悠悠飘来。

喝了茶,继续坐船,旧时的船要慢一些,这是一定的。但是,着什么急呢?水边的菖蒲也一定多。荷花也一定很多。飞鸟就更多了,若写一部塘河的诗集,也可以叫《飞鸟集》。飞鸟巡河,一日百里,这悠游的样子,比谢灵运和我们都要更加轻盈一些。河岸边的古镇、古街、古桥,那时候也一定有了,且比我们所见的更加古一些,人们穿着葛布青衣,行走在暮春的风里。

若问他们去哪里,则答,是去泽雅。去水碓山村。那里有纸山,那里是吉敏的老家。



没力气、气短,同时还易出汗,易感冒、过敏,这在春天尤其常见;而脾气虚则会出现消化不良与四肢无力的问题,典型的症状是消化不良,多吃点儿就难受,且不能上火。西洋参是人参的一种,也是人参里唯一一种不仅不上火还能去火的参。西洋参人心经,这注定了它有其他补气药没有的功效。首先,西洋参特别适合在夏天吃,因为夏天是心所主,最容易上火,上的是心火。夏天,我们喜欢吃一些苦味的菜,就是因为苦是入心经的,吃苦是为了清心火,西洋参可在补气清心火。很多人觉得夏天不能进补,其实,这才是最该进补的时候,因为夏天是一年出汗最多的季节,中医有句话“气随汗泄”,所以夏天耗的主要是气,人也会因气虚而容易疲劳,这时需要补气,可以说西洋参是专门为夏天准备的,且在补气时还能补阴清热。如果我们用西洋参补气,每天可以用到十克,用开水冲泡代茶饮就行了,也可以把西洋参切片后含在嘴里,很多气阴两虚的人既疲劳又口干,特别是那些说话多的人,如老师这样的人,我们就可以把1至2片的西洋参直接含在嘴里,口干会明显地缓解,且西洋参的成分也是可以通过口腔黏膜直接吸收的。(作者系长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

如何挑选补气药

倪欢欢

敢吃任何生冷食物,这些都是黄芪的治疗范围。黄芪入脾、肺二经,这是它的优势。因为脾是中医的后天之本,能兼顾到后天之本的黄芪,就比单纯入肺经的药补气的力量更强。因为健脾补脾就是增加了身体对营养(包括对药物)的吸收能力。所以,在新冠疫情中,中医的处方中常会用到黄芪,目的是通过补气提升病人身体的免疫力,筑起一道御敌的屏风。有一个传统的中成药——玉屏风散,是补肺气的名方,这个名方中只有三味药,黄芪、白术、防风,前两个药都是入脾经的,就是因为能健脾,补气的力量才会更强。最后再说西洋参。西洋参性质偏凉,这是它和其他补气药的不同之处。补气药基本都是温性的,都可



杏林夜谈

七夕会

新加坡一家公司聘请女儿黛西去工作,开始她犹豫,不想去,我们鼓励她:你去,又升级又加工资,还能在那里生活几年,新鲜几年,何乐而不为?人家年轻人去看世界,背个包就走,到那儿还得找工作。她说那里没家人、朋友,我们对她说:我们会常常去看你。她去了。然而,因为疫情,我们一直没去看她。最近,我们决定前往。女儿知道后,说,她和哥哥准备给我们买去新加坡的飞机商务舱——他们知我腰背不好,最怕长时间坐飞机。我们听了,立刻去电阻止:

能上火。西洋参是人参的一种,也是人参里唯一一种不仅不上火还能去火的参。西洋参人心经,这注定了它有其他补气药没有的功效。首先,西洋参特别适合在夏天吃,因为夏天是心所主,最容易上火,上的是心火。夏天,我们喜欢吃一些苦味的菜,就是因为苦是入心经的,吃苦是为了清心火,西洋参可在补气清心火。很多人觉得夏天不能进补,其实,这才是最该进补的时候,因为夏天是一年出汗最多的季节,中医有句话“气随汗泄”,所以夏天耗的主要是气,人也会因气虚而容易疲劳,这时需要补气,可以说西洋参是专门为夏天准备的,且在补气时还能补阴清热。如果我们用西洋参补气,每天可以用到十克,用开水冲泡代茶饮就行了,也可以把西洋参切片后含在嘴里,很多气阴两虚的人既疲劳又口干,特别是那些说话多的人,如老师这样的人,我们就可以把1至2片的西洋参直接含在嘴里,口干会明显地缓解,且西洋参的成分也是可以通过口腔黏膜直接吸收的。(作者系长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

白墙青瓦的篷船

王文明 作

烧饭,洗衣,扫地;喂鸡,喂羊,喂猪,这些都是母亲要做的事,她就开启忙碌的一天,东方刚露白就起了床,忙着这一切的同时,催促我们早些出门,早些到学校。母亲管这叫“起早不忙”。

起早不忙 种早不荒

张秀英

盖在暖棚上,和母亲一起用稻柴绳在暖棚上拉上绳网,防止风吹跑了草帘。那年的育苗期,寒潮来了几次,我家的西瓜苗准时出苗,未伤分毫,有人向父亲取经,父亲笑了笑:起早不忙,种早不荒,我们



几天新鲜的菜蔬。父亲说这是“种早不荒”。那年我家开始种西瓜。我们隔冬就深翻土、埋上农家肥,一开春,父亲就叫我们将冻化的土耙碎耙细。日子进入三月,那几日阳光高照,气温升高,父亲带一家人开始打钵育苗。动作轻但速度要加快,父亲说,三月的天是说变就会变的,要抢在变天前将育苗工作做好。瓜籽全部埋在钵里,盖上薄薄

新加坡看女儿

黄惟群

其他公司都出钱请专业单位写图文并茂的参赛件,他们公司,黛西一个人做的,结果,她的文案赢了。一到新加坡,她妈就要去兑些新加坡币零用,女儿一听,说,不用,她有。把钱给她妈时,为减压力,她轻松道:这钱是公司给的过年红包。转身对男友说:你的红包也拿出来吧。给了钱,还觉不妥,想了想又说,新加坡有些地方不收现金,说着,拿出银行卡:你们把

友人汪家芳是沪上大画家,其巨幅代表作《初心》磅礴,《上海》恢宏,目遇之,每每育气韵而生豪情,流连其间,心潮澎湃。当初,我未见得汪家芳躬身面壁、呕心沥血数十个昼夜之劳作,也未替他臆想作画时凝思形状、澄怀味象之凄苦,却有幸在谷雨时分,与他同去徽州黄山写生,见识“方寸”之间的他。

眼前的汪家芳,一袭墨装,一头乌发,一脸黧黑,浑身上下似一锭墨。微风拂衣,恰似他笔下舞动的墨迹;沐浴晨光,齐肩发际好比书法飞白,浑然飘逸。他望见了,冲我微笑,黧黑的脸庞荡漾起迷人的色泽。

下榻屯溪,他一头扎进老街胡开文墨店,年逾古稀的店主汪培坤从家中赶来,翰墨之人惺惺相惜,先去毗邻的胡开文墨厂参观。胡开文制墨师承清代汪启俊,墨厂回到当代匠艺人汪培坤手中,汪氏一脉相承,汪家芳岂不心动。一行人虔诚观摩炼烟、和料、杵捣、制墨、压模、晾墨、挫边、洗水、描金九道工序,“药墨”馨香四溢,汪家芳却嗅到此中的“脏”“苦”“累”,万锤成墨,他将一块老墨摩挲掌中,心仪墨的沉郁、笃实、庄重与厚道。

翌晨,我们沿云谷寺索道上黄山,凝望脚底山涧流淌的溪水,汪家芳若有所思:“黄宾虹八次爬黄山写生,乐此不疲,我等扶摇直上,愧当不如。写生乃画家毕生功业,就像脚下溪水,不是每一滴水都能流向大海,但崇尚大海是它们矢志不渝的梦想。”闻言,我悠然而悟:汪家芳

几多“宏制巨作”,都以他走遍名山大川的脚步丈量而来,无数方寸写生已然浓缩于石库门的一砖一瓦。这是他第六次来黄山写生,人迹罕至的青藏高原,他就去写生了三次,最高爬到六千米以上,去年拉萨写生,回沪后,顿觉脊背一阵痛,检查发现背部一处动脉几近破裂,若不及时手术,几乎丢了性命。我们沿栈道拾级而上,遥岑远目,奇峰嶙峋,阳光初照,云雾缭绕。初到黄山的我,被眼前浩大景致

一层细土,父亲要求我给他搭手,给苗畦搭上尼龙暖棚,母亲则回家用稻柴编了草帘。晚上,春雨淅沥,倒春寒的风如带着尖利的箭头,父亲扛着草帘盖在暖棚上,和母亲一起用稻柴绳在暖棚上拉上绳网,防止风吹跑了草帘。

这带上,不收现金就用它。新加坡期间,女儿和她男友请假,一直陪我们。为不耽误他们太多时间,我们安排去巴厘岛,女儿要陪我们一起去,我们说不用。为此,她还免不了向哥哥抱怨:他们不要我和他们一起去。见她妈在网上买机票,她借口她熟,帮着找航班,结果,一声不吭,帮我们买了两张巴厘岛的来回机票。其实平时她也挺节约,为我们买的航班却贵不少。感觉最特别的是,一天,我和她妈出去转转。结果,一转转了三小时,待到回家,女儿见到我们,大大松了口气。她男友说:你们出去久了,黛西急了,怕出事,怕你们找不回来,正准备出去找你们。都倒过来了,以前是我们给他们钱,现在是他们给我们,以前是他们回来晚了,我们担心,睡不着觉,现在轮到他们为我们担心了。是欣慰,也是感慨。离开那天,女儿要送我们去码头,我们说不用,她坚持要。分别时,我俩急急忙忙进了排队人群。上船后,忙完一切,打开手机,看到一条女儿男友发来的微信:“黛西连说离别得太匆忙,没准备好;出码头,一块空地上,她站了好一阵,看着不远处父母的背影……”

所震撼,汪家芳问我:“第一感觉是什么?”我脱口道:“在大自然面前,我们太渺小啦,沧海一粟啊!”择一处观景台歇脚,汪家芳半晌才接话:“是啊,人虽为沧海一粟,但一粟之中也有‘沧海’,如同写生,寥寥数笔,妙得无限,方寸之间,蕴含大千。”

汪家芳写生,仅一支毛笔,行笔走势,取其意象,写在他眼里非描摹形状,全然流泻胸中臆想,奇松异峰,石径小阶,俨然点画人生。他喜好评锋渲染,青昧留白。他对我说,绘画生命在于创作,绘景物当化作内心情愫,尤当调动观赏者审美情绪,留白,才能给观赏者以想象力,而绘画者的使命是传递美。话语间,他在纸上画一横墨迹,问我看到了什么?一条地平线?一处平静的水面?原来,臆想之中,可以是一叶扁舟,也可以是一抹浮云,美在乎彼此共赏,而非孤芳自赏。

下山,我们去了黟县宏村,宏村汪氏一脉,村口南湖,一群美校学生正沿湖边埋首写生。宏村是一幅天然水墨画,粉墙黛瓦,绿树倒映。汪家芳兴致盎然,择一处空隙,凝视片刻,一气写生三幅,收尾当口,学生们早已簇拥汪家芳跟前,几个细心女孩摄下他写生过程,那些未来美术家,能目睹大画家写生,想必胜过十年寒窗。

都说艺术家个性鲜明,尤其出了名的艺术家,或孤傲,或耿介,轻者夜郎自大,甚者恣意放浪,我眼中的汪家芳始终雍容高雅,谦逊豁达。他烟瘾大,但凡动车停站,即往站台须臾吸上一口;冥思作画时,惯常一烟在手。上黄山写生半日,却未见他碰烟。有一细节不吐不快,汪家芳此行携夫人,夫妻并肩行走,他总是手臂搭于夫人肩膀,颇似热恋之年轻人,那是汪家芳给我的“留白”,联想汪夫人上黄山上端砚续墨,鞍前马后替丈夫张罗的情景。

屯溪河街,与汪家芳小酌,微醺,偶得汪家芳一番作画禅言:中国画表面上看墨色为基元,其实白才是本色,知黑守白,阴阳依存,水墨画唯墨色,空虚之白才幻化万象,山水画家笃情墨色,视之圭臬,但我更钟情于白,白是空灵的地界,白也是绘画者的内心,画家创作的一切归宿全在乎心,创作《初心》和《上海》,是我内心的独白,笃守清白,性空情逸,方能领衔潮流节拍,俯仰时代气息,最终守住中国画文脉。如此,汪家芳画中每一块砖,每一片叶子,岂不由“染”而“净”,由“迷”而“悟”。

受父母影响,我对“起早不忙,种早不荒”有了更多的引申理解。比如读书,我喜欢提前预习新课程,那样再听老师讲解会有更快速的领悟;上班后,我喜欢提早十分钟出门,换新工作新岗位了,我喜欢先打听情况摸清工作范围工序要求,以便上岗时少一些接手与适应时的慌张……



养

养