

你注意过吗？日常中有人常把“老了、老了”挂在嘴边。我不知道这是否是真实的表达,可我觉得人生不应该只以生理年龄来衡量老或不老。

上海世博会期间,我曾去电影艺术家秦怡的家里约稿,那时她虽已90岁高龄了,但谈吐还是那么温文尔雅,一头银发更是衬托着高雅娴静的气质……以往我是隔着屏幕欣赏秦怡的,此刻面对面地和她交谈,心里除了敬意,更多的是对她的赞美。我由衷地感叹,如此美丽的女人天下少见。

那期间,我也去了指挥家曹鹏的家。他家的公寓是复式结构的,正巧那天他收到了山东寄来的花生,说要给我尝尝。我看他上楼去拿花生时竟是一溜小跑,这可是位耄耋老人啊！更让我吃惊的是在和他讨论“海宝”的选题时,他满脑子都是童趣和情趣,我都有点跟不上他的思维了。如今,每每在屏幕中看到他用音乐和爱守护“星星的孩子”,甚至于还身板笔挺地在舞台上指挥大乐队,真让人敬佩。当年的秦怡和曹鹏都已是个名副其实的老年人了,但积极的人生观是他们永葆青春的养料,他们哪里就老了呢？

又到了一年中最闷最热最湿的季节,很多人觉得身上湿气很大,会到中医院寻求祛湿的方法。而祛湿治疗时,一些中医会建议大家不妨在这个阶段吃点点姜,因为中医素来就有“冬吃萝卜夏吃姜”的讲究。也许很多人觉得奇怪,生姜本身就是热性的,闷热的夏季吃不会上火吗？其实,夏天吃姜从中医的角度说,有两方面的原因。

首先,姜的性质确实是温热的,它能健脾温胃祛湿。而夏天,特别是三伏的时候,天气很闷热,闷热的季节最容易生湿。尤其是脾胃,特别容易被湿邪所困,而中医讲的湿邪属于阴邪,祛除它必须借助温性的药,就像我们要把湿衣服弄干,要么拿出去晒太阳,要么用火炉烘干,总之必须借助热力。用温热的姜祛湿同样是这个道理。任何食物进入到身体里,在被消化之前,必须要和你的体温等温,也就是说这个食物一定要达到36℃左右,只有到这个温度的时候,身体里的消化酶才开始工作,才能开始消化食物。如果低于这个温度,消化酶就不干活,那么在夏天,凉的东西吃多了,身体就要不断通过消耗自身的阳气来加热食物,使它达到36℃。如果你经常吃点凉的,身体就要经常消耗阳气,久而久之就造成了脾虚。从中医角度看,脾是主运化水湿的,脾虚的时候,体内的湿气就没法运化,造成体内湿气内停,因此祛湿必须首先健脾。夏天吃姜或者说在三伏吃姜,就是为了借助姜

的温性,祛除夏天尤其严重的湿气。夏天吃姜的第二个原因,是因为夏天热,人体的毛孔是张开的,人们长时间躲在空调房间,会比冬天更易受寒气侵袭,因此,现代人夏天受寒的感冒往往比较多,这时用温性的姜非常适合。夏天吃姜可以帮助人体建起一道卫外的防线,吃姜就是为了守住身体这道防线,使它不被夏天的冷饮、空调等冷气攻破。

很多人觉得生姜是佐料,又有点辛辣,平时烧菜时都不会去吃它,更何况单独去吃生姜。夏天我们该如何吃姜？我们可以用生姜做成小菜,这个小菜就是腌制的嫩姜。具体做法:我们将买回来的嫩姜洗净后去皮切片,晾干水分后加入少许食盐,用手搓匀,腌制4小时后去除水分,放入干净玻璃容器中,倒入香醋,再用勺子压实姜片,醋汁的量以刚没过姜片为宜。玻璃容器加盖密封放入冰箱冷藏,5天后即可食用。吃的时候,可以每天食用5~8片。很多老中医吃早餐时,就吃这道醋泡姜的小菜,为的就是借助姜的御寒作用,为一天提前筑起防寒的屏障。最后提醒大家的是,如果你感冒时有嗓子疼的问题,那就要慎用生姜了。因为嗓子疼的感冒都是热性的,生姜能助长热性,这时用生姜可能会引发燎原之火。

(作者系长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

你认为你几岁

章慧敏

还记得有一年友人去新疆旅游回来,迫不及待地告诉我们,她认识了一位年逾花甲的老先生。老先生在丝绸之路上已经走了3个多月,看他的旅行装备一应俱全,应该不是缺钱花的人,可在这3个月的时间里,他的交通工具最奢华的就是乘了次火车,其他的都为长途汽车或搭便车。

友人当时就发问了,不年轻的他未免对自己太刻薄了吧？老先生一脸灿烂地说,走丝绸之路是他年轻时的梦想,独自旅行的确很辛苦,但他心中只有幸福感,因为他正在享受着一步步圆梦的过程……

也有问老先生的年龄？他笑着反问道:“你是问我的头发,还是问我的心？如果是问我的心理年龄,那我告诉你离老还远着呢！”没想到这句话引来了周围旅人的一片赞赏声,大家读懂了老先生身上蓬勃的朝气,这是不受限于年龄大小的热情。

老先生的故事也让我想起自己去国外旅游的经历,随处可见穿着鲜艳的老人。他们的行动能力的确迟缓了,但面容却平静而生动,那是一种对人生的自信和向往。身披亮丽的色彩,我宁愿相信老人们的心底有一个太阳,正在滋润着他们的心田……我忍不住一次次地按下快门,希望在相机里多多地留下这份心灵的愉悦,或者说是期盼自己老态龙钟时也能像他们一样从容地生活。

我旅游回来和朋友们说起这些旅途见闻时,彼此也都有共鸣。有朋友就提议了,以后若问别人的年龄时,是不是就问“你认为你几岁”？

我还真这么问过人几回,有人依旧把“老”挂在嘴边,感觉活得很累,嘴角也始终耷拉着提不起来。这样的沉重难免会影响人的心情,交往多了自然也会觉得心头沉甸甸的。而更多的人认为自己的状态还年轻,说这话时的口气豪迈而自信。对他们而言好心情就是阳光灿烂,年轻的心态是可以永久保存的。这样的热情、冲动和进取心无疑会感染人、影响人、冲击人,身边越多这样的朋友,觉得自己也跟着年轻了不少。这感觉不错！



边看边聊

这把剪刀一直在我放针线的抽屉里静静地躺着,从父辈辈算起,它在我们家的历史,已超过我的年龄。

我从没仔细看过,刚才找出这把小剪刀,前后左右细细看了一遍。

剪刀头上“张小泉”三字隐约可辨。“张”上面还有一字,看不清了。剪刀左右对称,严丝合缝,刀把弧形丝毫未变,铆钉紧密,开合自如。我特地试了下,依然锋利,仍能剪指甲。

小剪刀呈黑色,好像一直是这颜色,那时剪刀都是打铁铺工人锤打出来的,越小越难做。不知娘从哪儿得来的,她生前一直用它做针线活。剪刀很轻,拿在手里不累,不记得是否请磨刀师傅磨过。刚才我又试

着剪纸、剪线头,同样好使。

娘以前做过裁缝,到我们家却只做家务,好像不用为我们做衣服。家里的衣服大多是新三年,旧三年,缝缝补补又三年。

过年,娘把衣服做好了,她撬立头,锁钮洞,钉钮扣,倒有印象。这把剪刀主要是做鞋时用来剪硬衬、鞋样、线头的;滚鞋边、纳鞋底,上鞋也要用。后来她做不动鞋了,剪刀主要用来剪趾甲。她自己会剪手指甲,剪脚趾甲不方便,她会弯起脚,慢慢地剪,要剪很久。再后来,要人帮着剪,我们姐妹几个,还有弟媳,都帮她剪呢。但她最喜欢我剪,其实我是最笨的那个,常把她的脚剪破,有时还剪出大口子流了血。尽管如此,只要我

一把小剪刀

叶良骏



荷风送香（剪纸）孙平

那日还在大佛寺,接到朋友信息:准备上山采杨梅,摘了给你送一筐去可好？

我在山西,在一尊大佛前长久伫立。古寺修缮刚完成,大殿前的地上都是泥浆,一位僧人上山下山,两手拎水桶健步如飞,几名义工也在打扫擦拭。此情此景,使人想到一句偈:身是菩提树,心如明镜台;时时勤拂拭,莫使惹尘埃。

从大佛寺出来,外面是宽阔马路,大货车隆隆而过。小小朴素的山门,贴着一副手写的楹联,意境如偈——野堂行梵开斋晚,古寺朝香念佛深。

出得寺门来,我心中想着杨梅——今夏还没有吃上过杨梅——便给朋友回消息:可惜,我还在出差。朋友回:知道了。

过两天到家,发现杨梅也刚到。一筐杨梅,竹筐子的底部用蕨叶垫着,筐子的表面也用蕨叶遮盖。杨梅一颗一颗躺在其中,饱满新鲜。朋友特意说,这杨梅是特意迟了两天再采摘的,为了一口新鲜。

后来,看到又一朋友在朋友圈中帮老家山农卖杨梅。我悄悄地下单。朋友不知怎么看到了,也悄悄地退款。不仅退款,又一筐杨梅也送到。

东魁杨梅,大如乒乓,吃起来过瘾。我用大茶碗装了,一边吃茶,一边吃杨梅。诗人昌建老师出了新诗集,《江河万古流》。我看到,也立即下单买他的签名本。好诗如杨梅,每一粒每一行,都滋味丰富。

喝茶。喝的是老班章的普洱。这个普洱放了几年,香气愈见醇厚。一碗杨梅盛放在黑釉茶碗里,颜色都是暗调,分外好看。

早几年,财经作家吴晓波出过一款杨梅酒,叫作“醉江南”。这酒所用杨梅,听说是产自千岛湖的一座小岛。有人送我两瓶,酒瓶上面还写着我的名字。我收着不舍得喝。后来在北京读书待了几

个月,那时候便把这酒带到北京。有一次跟同学去后海,一边坐船一边喝杨梅酒。北方的朋友说,这事儿只有你们南方人干得出来。

原来,北方朋友是说南方人懂生活。杨梅酒,这人间美物,就只合南方才有啊。这酒体的玫红之色,这微甜带烈的丰富口感,这喝快了大醉喝慢了微醺的调调,一杯杨梅酒,就是一道江南味。怪不得吴晓波后来出了一本书,《人间杭州》,专门写杭州这座城市。懂杨梅酒的人,才懂得杭州。

杨梅酒喝完了,北方朋友还惦记。这惦记,是对江南的亲近。这也使我想到,有些地方的好处,你身处其中时不容易感知到,离开以后反而才会明白。譬如杨梅酒这样的事物,本地人倒是见惯不怪,外地人有乍见之欢。时间长了,还会生出一种想象和怀念。我想,这就是文化。

文化长久地积淀在一样事物里头,留下了痕迹。如同茶与酒,越陈越香。朋友寄赠杨梅,寄赠新诗,都是美意。杨梅虽是树上长的,农人采摘极是辛苦。摘杨梅的人爬高山,钻丛林,还要上树,杨梅树不堪攀爬,每年都听说有人在摘杨梅时跌落受伤。写诗的人,更是如此,常常是吟安一句诗,捻断数根须。不劳而获的人,应心存愧疚——我们对于那些风物的享用,实在是应该感激,因为背后有人在默默地承担一份未知的风险。

写诗和摘杨梅的风险是一样的,对于人生的消耗便是最大的成本。对于那些为我们捧出好东西的人,难道不应该敬重吗？世上没有什么事情是容易的。我们安享一切,绝不能够就心安理得吧。买书,买杨梅,无非是最简单最朴素的表达。

我一个人在书房,吃杨梅,喝普洱茶。又选出一些杨梅来泡酒,等到五年后,至少三年后再拿出来喝。届时我有两杯酒,一杯敬你,一杯敬光明。

上,为她泡脚。我用毛巾

捂在她脚上,用手轻抚她脚背,脚背像弓一样高高弯起,看着她苍老的脸,一瞬间,我想起很多事,忍不住湿了眼眶。脚泡热,趾甲软了,我用这把剪刀为她剪,脚拇趾甲很厚,一下子剪不了,只好一层层剪,一点点刮,剪了好久。等全部剪完,我背上都是汗,坐在小凳上直喘气。她惬意地望着我说:“以后记得天天回来,有事欧依(叫你),冒欧(别叫)勿到!”

那时交通不方便,我要上班,没法天天回去。见我不会做家务,也许是不习惯与我分开,后来,她常住我家。屋很小,只放得下一张床,她只好睡在窄窄的小沙发上,但她似乎心满

意足,天天很开心。

这把剪刀她一起带过来了。我给她剪过好多次趾甲,从剪得坑坑洼洼,到平整整齐,我终于成了剪趾甲高手。她每次都笑说:“介笨格人,总算会剪趾甲了!”娘到90多岁,也不讨人“手脚”,我似乎没为她倒过一杯水,盛过一碗饭,洗过一件衣。她爱吃的橘红糕,也不记得买过几次。我不要我做事,也不提任何要求,记忆中为她做的事,只是一次次剪趾甲。娘走了三十七年,茫茫人世,早已无影无踪,这把剪刀却纹丝不动地“活”着,照样能用。人当然活不过一把剪刀,肉身怎能与铁拼,但谁说剪刀没灵魂呢！只是想再为娘剪次趾甲,永远不能了！

“笃笃笃/卖糖粥/三斤核桃四斤壳/吃依肉还依壳/张家老伯伯/问依讨只小花狗”,凡在上海度过孩提时代的,都听过或读过这朗朗上口的童谣。但我也偶然发现了它逻辑上的“不足”,从卖糖粥跳到买核桃,又跳到张伯伯要小花狗。小朋友对声响敏感,转动的场景对他们有吸引力,这符合人们尤其是儿童的好奇心、新鲜度。

年至晚,含韵弄孙时,亦写《笃笃笃》助兴:“笃笃笃/竹梆声声卖糖粥/三撮桂花四碗粥/外加白糖一小勺;笃笃笃/柜台秤砣捶核桃/三堆桃肉四堆壳/细品桃仁壳烧粥;笃笃笃/敲门/张家讨小狗/三只幼崽四只母/甜甜香粥送伯伯。”卖糖粥,生意小,经营门槛不一般,三撮桂花四碗粥,内里降成本,当面加白糖一小勺,面子上的小动作,恰投买主的欢心。用顾客划算心理,招徕回头客。南货店里卖核桃属高档滋补品,价格不菲。工薪人家去买上一两斤,里面夹杂几颗干瘪货。店主善做生意,用秤砣击核桃,现卖现剥壳,次坏当场调换,诚信取悦顾客。去邻居家串门,懂礼貌才受欢迎,况且上门要小花狗。张伯伯家,一条母狗生下三只小狗。张伯伯喜欢又犯愁,张家婶婶哪会高兴,不出一年半载,三只小雌狗又怀小狗。上门讨小狗正中张伯伯下怀,送上一碗热气腾腾的核桃粥,甜美的营养粥,礼轻情意重,可见那年代邻里之间的民风。

亦写童谣《笃笃笃》

罗永椿



时尚

可以挖沙子了！如今对城里的孩子来说,星空是个渺不可及的概念;与城市的夜景相比起来,也太黯淡了。被现代工业堆砌得五光十色的童年,固然饶有趣味,唯独与自然无关。

这两年我常去地广人稀的西部,那些河流曾路过、绿洲曾出现过的地方,文明的遗存和人不时而遇。去拜访一个个古城址和石窟寺的间隙,开着车窗,在无人的戈壁滩肆意走几十公里。每天行程都很远,有时开着开着,还没回到城里,天就黑了。苍凉清爽的暮色下,树木在车的两侧飞快倒退。偶然,明月早早悬在半空中,这轮明月,大概就是秦时明月汉时关的那轮明月,千万年来,依旧如是。

天地无情而命若微尘。看星,大约就是凝望那种类似永恒的东西。

女星是最亮的,牛郎、织女、天津四,夏季大三角清晰可辨。慢慢地,还辨认出了北斗七星。有限的观星记忆中,曾认过一些星座,这些知识因为难以复习,渐渐就生疏了。

社交媒体上关注了很多“追星”博主,有人拍过中国空间站路过的

看星

杨菁菁

照片,根据轨道去追寻观测位,在那里彻夜守候,拍下照片。感谢他们的无私分享,我在社交媒体上看过夏季银河、冬季银河、火流星、彗星、月出、日出,看过星野,看过月亮和火星的细节,图片令人惊叹,黑暗中,星球如宝石般,又辉煌又孤独。

想带孩子去看一场流星雨,去沙漠里看。他很兴奋,可以去沙漠了,