

夜光杯

李白诗云:“早起见日出,暮见栖鸟还”,今天的我们,朝阳和倦鸟似乎都不见了。醒来的第一个动作,是伸向床边柜拿手机;临睡前还得一屏屏地刷完信息,才能安眠。不知你是否关注过自己的“屏幕使用时间”,每天拿起手机的次数、使用的若干App为此耗用的时间,这里都用彩色条形统计图,一笔笔记录得清清楚楚。谓予不信,翻看一下,你的下一个表情基本是惊讶、愕然。

《计算机与人类行为》杂志上有一项研究,说今天的新闻消费最突出的特征是,消费者接触到的信息量非常大,一张《纽约时报》周日版所包含的信息,比19世纪普通公民一生所面临的信息还要多。传统媒体中,报纸是普及性最广的媒体。上世纪六七十年代,我们经历过信息饥荒、无书可读的日子,那时在我居住的小阁楼上,斜坡屋顶糊满了旧报纸,睁眼闭眼,报上的黑体宋体隶书魏书标题字,编排文章的小五号字,工工整整地都印在脑子里,一些常用的词句语汇可以倒背如流,至今我尚能写几笔新魏汉隶,功夫也概源于此。

从通宵在书店排队抢购名著,到电视机普及、各种报刊雨后春笋般涌现,从互联网将人类引入“信息时代”,到微博微信各种自媒体公众号,短短几十载,桑田碧海须臾改。有个实验数据,我们从互联网一天接收的信息量达128400个字,沉溺于电子产品中的年轻人,一天接收的信息,更是可以堆满一个普通电脑的硬盘。其实对于我来说,拥有每天10万字的阅读量,与其碎片化、心不在焉地刷屏,不妨去试着拿起一本书,比如一天看罢乔尔·贝斯特《这是真的吗》,三天读完东野圭吾的最新小说《白鸟与蝙蝠》,五天掩卷“天才历史学者”李硕的《翦商》;都说《红楼梦》至少应该读五遍,花费一星期又可以再读一遍,何乐而不为?

翻看手机屏上的信息,大多如过眼云烟,不会经过大脑深层次处理。在快节奏的生活中,放慢脚步,下意识地走进

有些毛病看似稀奇古怪,但若要从中医的视角去理解它却并不困难,明白了个中道理,解决的方法自然跃然而出。

舌痛一症也是如此,很多人治不得法,迁延不愈,深受其苦,原因何在?个人以为还是没有明白其发生的关键病机所在!观其病症,有些人是因为舌上生疮而感觉舌痛,这不难理解,有明确的病灶可见;可也有人舌头外在如常,却会感觉沸水烫过一般疼痛,这又是什么道理呢?

中医讲,心开窍于舌,舌为心之苗,意思是舌头是心的外在表现,心若有病变,可以从舌头上反映出来。舌头上的病症,说到底还是心的问题,这一点我们要明白。

生理情况下,肾水上济于心,使心火不亢,心火下潜,使肾水不寒,如此水火既济,维持一种平衡的状态。

如果身体内肾水匮乏,不能上承于心,水不制火,就会导致心火偏亢,火势旺盛,反映于舌上,轻则感觉口中热,舌头如沸水烫过一般,重则火热灼伤脉络,出现溃疡之症。反观这些因为舌痛就诊的人群,年龄大多四十岁朝上,特别是一些更年期女性,更易发生此症。因为这个年龄肾水日渐不足,阳气相对亢奋,全身阴阳失去平衡,就心与肾来讲,呈现出“水不济火”的一种病理状态,这才是舌痛发生的关键病机所在。

公元765年春夏之交,杜甫携家离开成都草堂,乘船沿岷江南下,准备出三峡到荆州,再由汉水至襄阳,然后陆路向长安。却终于漂泊湖湘。他把草堂留给了弟弟杜占。

成都,西有都江堰市。秦李冰为蜀守,在岷江上作大堰,“水旱从人,不知饥馑,沃野千里……谓之天府也。”岷江浩荡,“蜀地之甲,浮船于汶(岷江),乘夏水而下江,五日而至郢(荆州)。”成都县设立于汉武帝元鼎二年。今成都双流区,乃西汉广都县。据考,古蜀王蚕丛等曾先后以广都之樊乡为治所。司马相如蜀人长安,于广都城门题:“不乘高车驷马,不过汝下也。”我津津有味道在人流如织的成都锦里品尝当地小吃。锦里一带,即杜甫“好雨知时节”诗中的锦官。古时织出锦缎,濯之锦江,色泽特鲜

明,“遂命之为锦里也。”

在成都草堂,杜甫先后写下240余首令后人心口相传的诗篇。草堂成了无数人心中的向往。五代时,穷愁潦倒的诗人韦庄应邀入蜀,担任了蜀王建王的宰相。他第一时间寻觅到草堂遗址,重建茅屋,使之保存。我在草堂流连忘返。这里有此出土的唐代陶瓷器具,如短流执把壶,好酒的杜甫曾执此壶自斟自饮吗?“千里犹存旧冰雪,百壶且试开怀抱。”双耳罐是杜夫人日常贮水用的吗?四耳罐是否用来从浣花溪提水?草鞋斑驳的钵或是用以盛饭?

在成都草堂,杜甫先后写下240余首令后人心口相传的诗篇。草堂成了无数人心中的向往。五代时,穷愁潦倒的诗人韦庄应邀入蜀,担任了蜀王建王的宰相。他第一时间寻觅到草堂遗址,重建茅屋,使之保存。我在草堂流连忘返。这里有此出土的唐代陶瓷器具,如短流执把壶,好酒的杜甫曾执此壶自斟自饮吗?“千里犹存旧冰雪,百壶且试开怀抱。”双耳罐是杜夫人日常贮水用的吗?四耳罐是否用来从浣花溪提水?草鞋斑驳的钵或是用以盛饭?

在成都草堂,杜甫先后写下240余首令后人心口相传的诗篇。草堂成了无数人心中的向往。五代时,穷愁潦倒的诗人韦庄应邀入蜀,担任了蜀王建王的宰相。他第一时间寻觅到草堂遗址,重建茅屋,使之保存。我在草堂流连忘返。这里有此出土的唐代陶瓷器具,如短流执把壶,好酒的杜甫曾执此壶自斟自饮吗?“千里犹存旧冰雪,百壶且试开怀抱。”双耳罐是杜夫人日常贮水用的吗?四耳罐是否用来从浣花溪提水?草鞋斑驳的钵或是用以盛饭?

在成都草堂,杜甫先后写下240余首令后人心口相传的诗篇。草堂成了无数人心中的向往。五代时,穷愁潦倒的诗人韦庄应邀入蜀,担任了蜀王建王的宰相。他第一时间寻觅到草堂遗址,重建茅屋,使之保存。我在草堂流连忘返。这里有此出土的唐代陶瓷器具,如短流执把壶,好酒的杜甫曾执此壶自斟自饮吗?“千里犹存旧冰雪,百壶且试开怀抱。”双耳罐是杜夫人日常贮水用的吗?四耳罐是否用来从浣花溪提水?草鞋斑驳的钵或是用以盛饭?

在成都草堂,杜甫先后写下240余首令后人心口相传的诗篇。草堂成了无数人心中的向往。五代时,穷愁潦倒的诗人韦庄应邀入蜀,担任了蜀王建王的宰相。他第一时间寻觅到草堂遗址,重建茅屋,使之保存。我在草堂流连忘返。这里有此出土的唐代陶瓷器具,如短流执把壶,好酒的杜甫曾执此壶自斟自饮吗?“千里犹存旧冰雪,百壶且试开怀抱。”双耳罐是杜夫人日常贮水用的吗?四耳罐是否用来从浣花溪提水?草鞋斑驳的钵或是用以盛饭?

在成都草堂,杜甫先后写下240余首令后人心口相传的诗篇。草堂成了无数人心中的向往。五代时,穷愁潦倒的诗人韦庄应邀入蜀,担任了蜀王建王的宰相。他第一时间寻觅到草堂遗址,重建茅屋,使之保存。我在草堂流连忘返。这里有此出土的唐代陶瓷器具,如短流执把壶,好酒的杜甫曾执此壶自斟自饮吗?“千里犹存旧冰雪,百壶且试开怀抱。”双耳罐是杜夫人日常贮水用的吗?四耳罐是否用来从浣花溪提水?草鞋斑驳的钵或是用以盛饭?

行深度思考显得尤为重要。马克·吐温曾经说过一句著名的话:“我因为太忙,所以没法把这封信写得更短。”要把信写短,言简意赅,需要下功夫,慢慢炼字,慢慢删减。但如果忙得静不下心,只能信笔而书,随意挥洒。信息超载会导致焦虑、压力和疲劳的增加,甚至影响思维和判断能力。有一封在某国教授界疯传的电子邮件,标题是《电子邮件让教授们变傻了吗》,西方人比较正式的交流是电子邮件,而且收到电子邮件当天必回。于是很多教授每天一打开邮箱,就有一两百条邮件,处理完这些信息,哪还有时间做科研?有一名教授有感于此,大声疾呼,然而这篇“防傻”的文章,还是通过电子邮件发给其他教授的,无意间给教授们又添一“傻”。

手机利用了即时满足、趋易避难的人性弱点,那些千奇百怪的信息、短视频,投其所好的推送、自动播放的机制,不断刺激大脑释放快乐的神经递质,让人们产生依赖成瘾,没完没了地刷屏。前不久,余秋雨在上海戏剧学院和师生对话时说:“不要在各种各样媒体信息当中淹没我们的生命,我们不要成为信息的奴隶。在信息发达的时代,更要在信息中保持清醒、保持干净、保持自己的完整。”我们有禁烟日、熄灯日、无车日等,这是一种倡导健康环保、回归绿色生活的合理尝试。每年高考时分,在试场附近实行信号屏蔽,数小时的手机无声、屏幕熄灭,周围的人们开始抬头打量四周,其实不妨看作这是一种“无手机时”,或者“禁微信时”,让我们暂时躲开汹涌而来的信息大潮。

柳宗元当年孤寂清冷时,写过一首诗:“三日柴门拥不开,阶平庭满白皑皑。今朝蹋作琼瑶迹,为有诗从凤沼来。”在我看来,可以借以规正平日的手机使用,比如为了闪躲冗余信息,给手机屏幕设立一扇“柴门”,屏蔽那些“刚刚体”“重磅文”;将一些难以退出的群聊折叠起来,皑皑白雪,无人来访;在可闻亲朋好友“琼瑶迹”的距离内人机分离,心无旁骛,独有“室幽”。当然微信、短视频毕竟还是外界投射的镜像,是放眼四望的一处观景台,如果偶尔从中看到几帧云涌风动的新闻画面,发现一段令人喜欢的美文,感觉就是朋友圈里的一首诗了。

叶入心,可以导心经之热下行从小便而出;麦冬既能清心经之热,也能养阴增液,一举两得;黄连、连翘苦寒直折,尤其适合心火较亢者。

单纯灭火这仅仅是第一步,并不能从根本上杜绝舌痛一症的发生。什么是根本呢?肾水不足才是根本,只有肾水充沛,方能制约心火上炎之势。养阴方面我喜欢

使用生地、玄参,这两味药集清热与养阴于一身,且养阴之力不弱。

最后总结一下,对于舌痛一症,我的看法是多为肾水不足,心火上炎所致,调治应既清火又养阴,标本兼治,基本用方为生地10—15g、竹叶9g、通草6g、生甘草6g、玄参15g、连翘15g。

(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)

逃学暂登楼。”成年后科举屡试不第,穷愁江湖。

公元880年12月,黄巢攻入长安,韦庄却还滞留城中,他在著名的《秦妇吟》中痛切地写道:“昔时繁盛皆埋没,举目凄凉无故物。内库烧为锦绣灰,天街踏尽公卿骨。”而此时,一位将在20年以后收留他、此时尚不相识的军人,刚刚出城。王建作为忠武军将领,护卫唐僖宗逃亡成都,重走玄宗避安史之乱的蜀道。

青羊宫依傍锦江,始建于西周,初名青羊肆。唐僖宗于881年避黄巢兵乱而驻蹕于此,大修殿宇。伴君的是生死相依的将领王建。2019年秋天,我来此地拜谒。看铜质青羊、吴道子画的刻石、紫气东来亭……想得更多的,是韦庄,以及那位王建。

王建,因军功典领皇家卫队神策军。在护卫逃难的唐僖宗时,他冒死效忠:“负玉玺以从……棧道几断,建控僖宗马冒烟中过。宿坂下,僖宗枕建膝寝。”二十多年后,公元907年,王建称帝,国号蜀。王建目不识丁,却喜欢文化人。他有这样一段肺腑之言:“吾为神策军将领,宿卫禁中,见天子夜召学士,出入无间,非将相可及。”于是我们看到不少诗人出现在王建的宫廷之中,包括诗僧贯休。

被王建实实在在委以治国重任的,是《花间集》中领衔的韦庄。面对北方战乱,韦庄吐出“避难徒为阙下人,怀安却羡江南鬼”的心声。901年,应王建之请入蜀,王建将其倚为肱股。让我们感激韦庄,他富贵不改书生本色,迅速寻觅并修复了杜甫草堂。此时距杜甫之解缆离开浣花溪,已有140多年了。

王建,因军功典领皇家卫队神策军。在护卫逃难的唐僖宗时,他冒死效忠:“负玉玺以从……棧道几断,建控僖宗马冒烟中过。宿坂下,僖宗枕建膝寝。”二十多年后,公元907年,王建称帝,国号蜀。王建目不识丁,却喜欢文化人。他有这样一段肺腑之言:“吾为神策军将领,宿卫禁中,见天子夜召学士,出入无间,非将相可及。”于是我们看到不少诗人出现在王建的宫廷之中,包括诗僧贯休。

被王建实实在在委以治国重任的,是《花间集》中领衔的韦庄。面对北方战乱,韦庄吐出“避难徒为阙下人,怀安却羡江南鬼”的心声。901年,应王建之请入蜀,王建将其倚为肱股。让我们感激韦庄,他富贵不改书生本色,迅速寻觅并修复了杜甫草堂。此时距杜甫之解缆离开浣花溪,已有140多年了。

王建,因军功典领皇家卫队神策军。在护卫逃难的唐僖宗时,他冒死效忠:“负玉玺以从……棧道几断,建控僖宗马冒烟中过。宿坂下,僖宗枕建膝寝。”二十多年后,公元907年,王建称帝,国号蜀。王建目不识丁,却喜欢文化人。他有这样一段肺腑之言:“吾为神策军将领,宿卫禁中,见天子夜召学士,出入无间,非将相可及。”于是我们看到不少诗人出现在王建的宫廷之中,包括诗僧贯休。

被王建实实在在委以治国重任的,是《花间集》中领衔的韦庄。面对北方战乱,韦庄吐出“避难徒为阙下人,怀安却羡江南鬼”的心声。901年,应王建之请入蜀,王建将其倚为肱股。让我们感激韦庄,他富贵不改书生本色,迅速寻觅并修复了杜甫草堂。此时距杜甫之解缆离开浣花溪,已有140多年了。

王建,因军功典领皇家卫队神策军。在护卫逃难的唐僖宗时,他冒死效忠:“负玉玺以从……棧道几断,建控僖宗马冒烟中过。宿坂下,僖宗枕建膝寝。”二十多年后,公元907年,王建称帝,国号蜀。王建目不识丁,却喜欢文化人。他有这样一段肺腑之言:“吾为神策军将领,宿卫禁中,见天子夜召学士,出入无间,非将相可及。”于是我们看到不少诗人出现在王建的宫廷之中,包括诗僧贯休。

被王建实实在在委以治国重任的,是《花间集》中领衔的韦庄。面对北方战乱,韦庄吐出“避难徒为阙下人,怀安却羡江南鬼”的心声。901年,应王建之请入蜀,王建将其倚为肱股。让我们感激韦庄,他富贵不改书生本色,迅速寻觅并修复了杜甫草堂。此时距杜甫之解缆离开浣花溪,已有140多年了。

王建,因军功典领皇家卫队神策军。在护卫逃难的唐僖宗时,他冒死效忠:“负玉玺以从……棧道几断,建控僖宗马冒烟中过。宿坂下,僖宗枕建膝寝。”二十多年后,公元907年,王建称帝,国号蜀。王建目不识丁,却喜欢文化人。他有这样一段肺腑之言:“吾为神策军将领,宿卫禁中,见天子夜召学士,出入无间,非将相可及。”于是我们看到不少诗人出现在王建的宫廷之中,包括诗僧贯休。

有人说宁波菜的特点是:鲜、咸、臭。鲜,这是无疑的。比如,奉化的银蚶,据说以前是皇帝享用的贡品,而岳父自制的银蚶,酒香扑鼻,血水淋漓,虽然有点恐怖,但那种肥嫩鲜美,简直不可方物。

咸,这是宁波菜最为入诟病的。岳父腌制的红膏呛蟹、鳗鱼鲞等,放盐不多,入口不咸,甚至有点甜丝丝。我有时“嘴巴淡出鸟来”,就悄悄地“偷”点咸菜或咸蟹脚当零食吃。

臭。有人形容宁波人的臭冬瓜、臭苋菜梗是“顶风要臭500米”。岳父第一次请我吃臭苋菜梗时,髹盖一开,臭气四溢,但我吃了一口臭冬瓜,唇齿留芳,这种既臭又香的感觉,堪称一绝。后来我读到宁波籍著名作家王鲁彦(1901—1944)的一段文字:“有的人闻到了邻居的臭汤气(即臭卤),心里就非常神往,若是在谁家讨得了一碗,便千谢万谢,如得到了宝贝一般”,我顿时发出了会心的微笑。

臭冬瓜是岳父的下饭神器,他说腌制发酵的那股浓烈气味中,有着“盘尼西林”(青霉素)的成分,杀菌开胃。有一年三伏天,我生病卧床,胃口全无。岳父端来一碗臭冬瓜,我顿时馋涎欲滴,于是,我和岳父这对“臭味相投”的翁婿,大快朵颐。

宁波人将菜肴叫作“下饭”,文绉绉的。每天开饭前,岳父总习惯地问岳母:“今朝有啥下饭?”记得滑稽大师姚慕双、周柏春在《宁波音乐家》曾调侃:吃饭的小菜叫下饭,格末吃粥的小菜叫啥?叫下作……到此,总会引来哄堂大笑。

我发现,岳父却不将黄泥螺、臭冬瓜、虾蟹、蟹糊、龙头烤等叫“下饭”,而叫“压饭榔头”,因为它们“战斗”了。我第一次听到叫“压饭榔头”,感到新奇幽默,差点笑出声来。而我的一位朋友则说,不是“压饭”,而是“押饭”。如此说法似乎有点暴力色彩,让我想起《水浒传》中董超、薛霸押着“豹子头”林冲发配沧州的情景……这恐怕有点过度解读了。

我吃过甬菜馆和亲朋好友自制“压饭榔头”,怨我直言,无人能和岳父比肩。一次,岳父看到一本刊物登了我的小说《爱

美人蕉(彩色钢笔画) 陆锡民

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

带“书刊架”回家

陈民宪

一天,家人告诉我,底楼有一个书刊架,问我要不要。我赶忙下楼,看到架子上粘着一张纸,上书“赠送:需要的请带它回家”几个大字。下面还有几行小字:“家里已有一个绘画本架,这个没有位置放,九成新,没怎么用。如果两天后没人需要,就拿去扔掉了。”

看到这个书刊架,我有点喜欢,也许它正符合我的需求。

我喜欢留存一些书刊资料,把几个书柜塞得满满的。查资料时,翻箱倒柜,还常常劳而无功。眼前这个书刊架占地不大,我可把常用的书刊分置其间,找起来一定方便。

既然如此,还犹豫什么?我马上将它带回家。

自拥有这个书刊架后,我也想到我们家也会有一些多余的物资,如穿过的衣服、看过的书籍等,丢了,可惜;留着吧,占地方。看来,这位邻居最果断:与其留家占地方、惹烦恼,不如让它流向社区,让需要的人带回去“物尽其用”。如今,生活水平提高后的我们,各类用品更替加快。我们要创造一种机制,鼓励人们将多余的物资,利用网络等条件,让给有需要的人。

一个文明的社会,就是要物尽其用,减少资源消耗,减少垃圾产出。这样才能让我们的天更蓝、水更净,家园更美丽。

微笑。

臭冬瓜是岳父的下饭神器,他说腌制发酵的那股浓烈气味中,有着“盘尼西林”(青霉素)的成分,杀菌开胃。有一年三伏天,我生病卧床,胃口全无。岳父端来一碗臭冬瓜,我顿时馋涎欲滴,于是,我和岳父这对“臭味相投”的翁婿,大快朵颐。

宁波人将菜肴叫作“下饭”,文绉绉的。每天开饭前,岳父总习惯地问岳母:“今朝有啥下饭?”记得滑稽大师姚慕双、周柏春在《宁波音乐家》曾调侃:吃饭的小菜叫下饭,格末吃粥的小菜叫啥?叫下作……到此,总会引来哄堂大笑。

我发现,岳父却不将黄泥螺、臭冬瓜、虾蟹、蟹糊、龙头烤等叫“下饭”,而叫“压饭榔头”,因为它们“战斗”了。我第一次听到叫“压饭榔头”,感到新奇幽默,差点笑出声来。而我的一位朋友则说,不是“压饭”,而是“押饭”。如此说法似乎有点暴力色彩,让我想起《水浒传》中董超、薛霸押着“豹子头”林冲发配沧州的情景……这恐怕有点过度解读了。

我吃过甬菜馆和亲朋好友自制“压饭榔头”,怨我直言,无人能和岳父比肩。一次,岳父看到一本刊物登了我的小说《爱

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头



压饭榔头



压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头

压饭榔头