

“溢江江口是奴家,郎若闲时来吃茶。黄土筑墙茅盖屋,门前一树紫荆花。”

偶然间看到一幅郑板桥的字,甚是喜欢。六分半书,乱石铺街,有时又像在画兰画竹。“郎若闲时来吃茶”,这一句有趣,我想若能借来做书名可太好了。

发给编辑业雨兄。业雨兄后来把这个书名讲与几位同事听,却都觉得做书名似乎不太合适。理由是,现在的读者,都喜欢有所谓情绪价值的书名。那么好吧,还是用了我最开始提交的一个书名,一句家常话,《不如吃茶看花》。

书出来了,我自己吃茶时翻翻,竟一翻而放不下。

我吃茶是从三年前开始。那时居于家中,一时百无聊赖,遂吃起茶来。在那之前,我对吃茶这件事一直没有特别的执念。朋友送的茶,各种各样的茶,或是去茶馆谈事,吃而不求甚解。上海朋友梁慧,是我见过吃茶最认真的人,她教我一个办法,是在茶叶的包装纸袋上,随手记录品饮的感受:什么时候的茶,什么时候饮的,怎么个冲泡法,有没有花香,有没有豆香,有没有涩感,回甘是不是明显,诸如此类。记录之后,就记住了这茶汤的味道,过三个月,过半年一

年,又喝一次,与上次喝茶再做一个对比,再记录在案。如是我者三,吃茶功力将大增。

我后来暗暗赞叹,世上的事,没有一件是容易的。

这吃茶,与读书是一样的道理,以前有一句话,“不动笔墨不读书”。我读书时,也喜欢随手拿一支笔,在纸页上涂涂画画,圈圈点点,记几句感受。没想到吃茶也要做笔记。大多数的人,吃茶也好,读书也好,观影也好,看展也好,也就是走个过场,热闹看过了,茶也吃过了,只是并未往心里去。这就像坐在别人的车上旅行,开车的人会记得路,坐车的人是游离的状态,眼前景象纷纷过,而从哪里来到哪里去,有时并不怎么关心。

《不如吃茶看花》这本书,还真的是三年来的吃茶记录。只是,我的吃茶与梁慧的吃茶不同,我吃茶时玩心重,意往往不在茶,而在别的事情上。收到什么书,见了什么书,看了什么花,花开有几朵。这两天偶然翻到一个短视频,北师大教授张柠说,文学之所以为文学,它是数学、科学、伦理道德、哲学都

周华诚

南门,第一个到的是谁呢?数学系的人,两点之间直线距离最短。于是他直直走过去,没想到中间是个湖,就掉到湖里去了。所以,第一个到达的,是经济学系,以最少的投入获得最大的回报。最后,大家都到了,清点人数,发现还少了一个人。一查,文学系的人。原来他在花园里流连忘返。对于一个文学系的人,花在开着,水在流着,此时此刻,此情此景,多么美好,流连或是迷路,就是文学的意义。

这段话,听来很有意思。相比之下,吃茶也类似于文学。因为吃茶绝不是为解渴,也绝不是为饱腹,而可能只是为了一点儿日常的消遣。在吃茶的时候,遇到了沿途的花开,听到了枝头的鸟鸣,这就是吃茶的意义。

三年吃茶的结果,是我如今,在行李箱里常备着一套旅行茶具。走到哪里,茶具就带到哪里。最近在四川的绵阳出差,参加一个文学的活动,与诸友高谈阔论之余,也静静地吃一点茶。

想到新出的这本书中,居然随手记录了许多生活的琐碎,这琐碎背面,又藏进了许多的悲喜。表面上云淡风轻,绝不只是闲云野鹤,其实在一盏茶汤里,映照了壮阔的波澜。这样想来,我吃茶的记录,与梁慧在纸袋上的吃茶记录,又有着异曲同工之处。吃茶也好,读书也好,其实都是审美活动,是一条自我建设的道路。一个人,对美注视得久了,他也就会逐渐照见自己,从而有可能,去完成一个更好的自己。

前不久,与吉敏、草白、朝涛等友人聚于温州瓯海,走了几个村庄。后来,在一个叫山根的村庄走累了,进到一个院子里吃茶。这是在温瑞塘河之畔,小村背靠一座山,村前一条河,依山又傍水,青砖院落里茶香袅袅。我们在屋檐下坐下来,把一壶茶煮了又煮,直到天色暗下来,直到昏黄的灯盏一粒一粒亮起。

对于时间的消耗,是最大的奢侈。用它来做什么?黄土筑墙茅盖屋,门前一树紫荆花。要知道,人生并不是一条直线,或是要用最小的投入获取最大的回报——而是流连忘返,是吃茶看花,是忘何所来,亦忘何所归,一边遇见一边丢弃,走在一条布满欢喜的路上。

假期余额不足,再一次回乡下探望老母亲。为了不给老太太造成精神负担,回去,我们常常出其不意。老太太欣喜地看我们从包里一件件拿出她中意的小吃,还有快断档的维生素片、钙片。这回,我们还切了一刀肉,一下车,我们就把它塞进老人的冰箱了。午饭后,我们坐着聊天,突然想,老太太怎么处理偌大一块猪肉呢。我说,妈,我来做蛋饺吧。

说时迟那时快,母亲已抓来七八鸡蛋。我撸起袖子,系上围裙,冲洗、去皮、切块,不用绞肉机,纯手工。三下五除二,剁好肉糜,再加入料酒、精盐、姜末、调和油,再敲一个鸡蛋,和了一碗咸淡适中的肉糜。再敲几个鸡蛋,调匀,就开火了。

等锅里两勺油热了,舀一汤匙蛋液,吱——蛋液在油里炸成圆饼状,再捏一团肉糜放在蛋饼的一边,再用铲子把蛋饼卷起来,一个蛋饺就初具雏形了。

这种做法很粗犷,不像上海人家过年时在煤球炉上用小汤勺做出的那种小家碧玉的雅致。

老母亲高兴得几乎雀跃起来。她说我们小时候,她也做蛋饺,那一定是过年才做。是啊,我记忆犹新呢。那时植物油稀罕,鸡蛋、精肉更难得。她小心翼翼地往锅里滴油,用调羹舀蛋液,用筷子夹一小团肉糜,一切都匀得正正好,绝不多一点点,否则会影响整体数量。一个个整齐划一的蛋饺,像襁褓里的婴儿卧在盘子里。我们兄妹三个就“粘”在灶边,走不动了。偶尔有蛋皮粘在锅上,就顾不上烫手,抓来就往嘴里送,那个香啊,美得无以复加。原以为这满满一大盘,供我们晚上大快朵颐了,谁知,母亲一声令下,谁也不许偷吃,这是大年初一的菜。好不容易到了初一,母亲又翻出花样:没客人来,吃什么?!这不得不令人想起一个掌故:咸肉止馋!北宋元丰二年(1079年),因为“乌台诗案”,在朝中做官的苏轼被贬为黄州团练副使。没有实权,被人监视不说,一家人的生计也成了问题。到黄州的第二年,苏轼生活费吃紧,不得不开源节流。传说,他们饭桌旁挂着一块咸猪肉。儿子苏迨、苏过想吃肉时,苏轼便让他们望一会儿肉,扒两口饭,这叫“咸肉止馋法”。有时,苏迨、苏过望着猪肉不眨眼睛,苏轼会说:快扒饭呀,不怕咸啦?苏过告发哥哥苏迨盯着咸猪肉看了好几眼,苏轼就说,不管他,咸死他。

令人喷饭,令人辛酸。而他们家的那碗蛋饺和那块咸肉,真有异曲同工之妙。我结婚后,终于可以大吃蛋饺了。我往儿子碗里夹,他瞪大眼睛,委屈地大嚷:爸爸只吃一个,我为什么要吃两个?我们俩相视一笑。总之,蛋饺,谁稀罕啊。今年暑假,我们去国外看望儿子。回国前去超市买了馄饨皮、肉糜、大白菜,包了一百多个馄饨,用盒子装起来,放冰箱,叮嘱儿子,忙碌时,蒸煮几个蘸着酱油、醋吃。我用剩下的馄饨馅,做了几个蛋饺,没想到,儿子狼吞虎咽,说多长时间没吃上蛋饺了。我喜出望外,第二天去超市买了肉糜、鸡蛋。我认认真真地在平底锅上做蛋饺。油多,蛋液尽量炸开,肉糜抻成长条。这哪里是“饺子”,简直是蛋包肉。一下午,做了满满一锅,放入生抽、料酒,煮熟,撒上大把青葱。用玻璃乐扣装了三罐,放冰箱。我满心欢喜地做,做着做着,热泪盈眶。

昨天跟儿子视频,欢快地聊学业、聊工作。最后,他说,妈,冰箱里那么多的馄饨、蛋饺怎么处理啊。我心里一沉,慢慢吃啊!眼泪又出来了。

桂花别称秋香。亦有诸多雅称,木犀、金粟、天香、桂子、岩桂、九里香、金雪、古香、珠英、广寒仙。集众多美名于一身,可见世人之钟情。南方的秋,细腻甜蜜,花气袭人。袅袅细雨中,天气即将转凉。秋风吹过,枝头的果实饱满,把甘甜压进浓酒,把句子酿成诗:“谁此时没有房子,就不必建造/谁此时孤独,就永远孤独/就醒来,读书,写长长的信/在林荫路上不停地徘徊,落叶纷飞。”

眼睛干涩怎么办

倪欢欢

俗话说,眼睛是心灵的窗户,但拥有一双明眸善睐健康的眼睛,对于电子屏时代的我们来说,快成了一件奢侈的事了。不要说四五十岁的中年人,就连二三十岁的年轻人眼睛发干发涩的情况也是屡见不鲜。眼睛干涩是视疲劳的一种表现。视疲劳顾名思义就是视觉疲劳,并非单纯的眼睛累了,而是一种综合症状,如眼睛干涩、酸胀、流泪、视物模糊,甚至眼胀、头痛等。

正常情况下,我们的眼睛会有一些的眨眼频率,眨眼的过程是在给眼睛润滑的过程,我们的眼睛会不时分泌一层泪膜。这个泪膜不光是水,水的表面还有一层油脂。油脂会在水面起到封闭,减少挥发的作用。如果人们盯电脑、手机时间长了,眼睛疲劳加重,不能正常地分泌这层油脂,水就不能留在眼睛表面。引起视疲劳的原因有很多,最常见的是长时间、近距离用眼,尤其是长时间看手机、看书、玩游戏、看电脑。我们眼睛的进化适应的是自然光,电子屏的蓝光会加重眼睛负担。另外,如果有近视或散光又没有纠正,更会产生视疲劳。如果眼睛干燥得不到缓解,视疲劳会越来越严重。

从中医角度看,视疲劳不是独立的眼科疾病,它与全身的健康状况都有关,《黄帝内经·素问》里有“久视者必劳心,故伤血”的说法。明明只是眼睛的问题,却和脏腑关联甚多。眼睛是人体精气神的综合反应,但现在年轻人白天要学习工作,夜里又舍不得闭上眼睛睡觉,非要“腾”出必要的工夫来消耗肝血。久而久之,黑眼圈、青光眼、眼干眼涩等各种不适来临,必会伤神,眼中六神无主,便无精气神可言。

我们应如何预防和改善视疲劳呢?历代养生家都主张“目不久视”“目不妄视”,因为久视、妄视耗伤血神。《素问》言:“久视伤血。”所以养眼最关键的一点就在于不要久视。经常对着电脑工作的人,可以提醒自己每隔30分钟向远处眺望一会儿,或站起来原地活动活动。

此外,再给大家推荐几个中医护眼小妙招。一、按摩眼周穴位。通过按摩眼周穴位,疏通眼部周围经络,改善气血的运行,这样能很好地缓解因过度用眼及长期凝视所导致的干痒、疲劳、发胀感。方法:用两手按压睛明穴、攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空穴、瞳子髎穴、承泣穴,每个穴位按压半分钟左右,每天可进行数次。能疏通经络,放松眼周,舒缓眼部不适,使眼睛充分休息。二、食酸养阴。眼下正值深秋,可以适当食用山楂、葡萄等水果,这样有助于减少秋燥的症状出现。除了酸性食物,还可多吃一些常见的养肝血食物,如桑葚、猪肝、菠菜、枸杞、红枣和红糖等,用眼过多、睡眠不足的人可以常吃。三、呵护肝肾养眼。用枸杞和菊花泡水喝有养肝护目的作用。可以取10克菊花和10克枸杞加水煎15分钟,枸杞可以补肾养肝护眼。菊花具有疏散风热,舒缓眼部的作用。两者搭配可养肝、补肾、明目、去肝火。枸杞和菊花的性味相对来说比较平和,适合大部分人群。但阳虚体质的人群菊花需放少许,湿热体质的人群枸杞量应减少。如果症状明显,我们可以在中医师的指导下,选择明目地黄丸、杞菊地黄丸之类的中成药服用。

工作再忙也不能忽视自身健康,眼睛是心灵的窗户,保护眼睛健康从现在开始。(作者系长宁区天山中医医院治未病科主任医师)

“暗淡轻黄体性柔。情疏迹远只香留。”似有似无,浓烈、香甜、馥郁,一缕一缕的香飘过来。刚至成都,桂花就这样猝不及防地拥抱我了,空气里的花香让人沉迷。清远幽香。我这才留意到,不远处几棵桂树,高大葱郁,仰头如一团团绿云,层层叠翠的枝叶间,挂着米粒一样细碎的桂花。好一个绿云剪叶,低护黄金屑。

夜幕渐深,一轮圆月跃在树梢。月淡淡的黄,天暮深蓝,绿枝上,桂花黄金屑一样地簇在枝头。今夜人尽望月,月虽不识人,倒也不妨有情人千里共婵娟。月上中天,无风。桂花的香气愈发清逸,人也觉得清爽。“举杯邀明月,对影成三人”“我歌月徘徊,我舞影零乱。”李白的孤独里有豪情,还有放荡不羁。友人在朋友圈晒图:摘得桂花满盆黄,灿然喜发,惊艳夺目。隔着手机屏也忍不住惊呼,这么多桂花!想想摘花的情景,真让人羡慕嫉妒,这是南方秋天才有的样子,对长期生活在北方的人,恰好赶上时令,就已是幸运了。犹记得那年金秋时节,在长沙初见桂花的喜悦。时移世易,而桂花年年开又落。

那日去永陵博物馆,天空飘起雨丝,轻轻细细的,时有时无。赭红的墙,墙外一棵桂树如伞似棚撑起树冠,青翠的叶,被雨淋着愈发青翠。树上一簇簇碎金,脚下黑色的地砖上落

崇明岛上的江堤,原来承担着防潮防汛功能,很少有人问津。近年来,经过“百里生态秀带环岛景观道”的改造,加固了江堤,拓宽了岸道,还增添观光赏景设施,给堤岸注入了活力和生机,被人们称为“崇明外滩”。秋日的一天,我来到家乡崇明堡镇码头东侧的长江南岸,站在宽敞舒适的江堤上,江面上波光潋滟,如一匹辽阔的绸缎向江滩涌来。

秋天的江堤是一年四季中最醉人的时节。迎着秋风,漫步在平坦绵长的江堤,风动处,摇曳多姿的芦苇发出沙

沙的声音。秋天的江堤是生动又耐看的。那雄伟壮观的长江大桥和江对面的长兴岛船厂塔吊的雄姿,清晰可见,尽收眼底。

秋天,江堤的夜色是浪漫迷人的。夕阳西下,余晖洒满堤岸,一切都沐浴在金黄色的暖光中。晚风亲吻着堤岸,抚摸着江滩,原先清晰可见的景物,渐渐消失,无边的寂静,像雾霭一般袅袅地弥漫开来。

秋天的江堤,恰似一幅诗意舒缓的景象,让我们放下烦恼和困扰,沉浸在这大自然的怀抱中,真切地享受生活版的“桃花源”,无限惬意、无穷乐趣沁入心脾。

秋香 胡 岚

黄点不久,粒粒惹人怜。空气里飘来丝丝缕缕的香。儿子随口诌道:三两点雨红墙外,百八十朵黄金屑。进到馆内,路旁、青草丛、石径上,无处不有点点落黄。桂花落在石阶上沿着石缝散布,一行行如小楷金黄浅黄,错落有致,有深有淡,舒展闲逸,疏密相间,似工笔如写意,随着小径向前一路铺呈,画轴般徐徐延伸。几丛竹子青幽幽的,近处石盆里一株柿树,挂满了鸽子蛋大小的柿子,红盈盈的。私以为柿子是民间最具喜感的水果,有了它,秋天格外丰盈喜人。若是植在庭院,连空气都氤氲着洋喜气,一派万事顺心的年景。范宗尹有诗云:“村暗桑枝合,林红柿子繁。日斜僮仆困,共喜到山门。”红彤彤的柿子挂满树,但见得一团团和气、喜气迎面袭来,夜色将暮,范宗尹游华龙寺的劳乏几消于无。

“山寺月中寻桂子,郡亭枕上看潮头。”月中寻桂子,枕卧看潮头,都是可遇不可求的美景。人于微雨中缓行,香气若有若无,心无挂碍即是良辰。园中竹幽,木桥,山石,流水,红墙,木桥上几个小儿追逐嬉戏,厢房里有人在抚琴,一曲《良宵引》引遐思。

这是一张抓拍照,那天,眼看着这对年轻的恋人快步走上阶梯,我顿感:或许会有好片出现。脚下下像是装了弹簧,一个跨步蹦到阶梯前,猫下身子,按下快门……

这是韩国首尔的梨花洞壁画村。这里原来就是一个相对贫穷的半山村落,2006年,首尔市政府组织了70多名绘画艺术家用壁画和阶梯画对这里进行了粉饰,小山村一下子充满了很活泼的艺术韵味。我去看了:壁画内容很丰富且有趣味,有城堡、少女、小狗

跨越烂漫的鲜花

马亚平

喜欢的打卡地,同时也成了首尔市著名的景点。我是2014年去的,那时,韩剧还在热播,壁画村名声也很大,到处能看到一对对年轻的恋人。这个阶梯作为图片的引导线太美了,五彩斑斓,暖意融融,而这对年轻的恋人手牵着手正快步跨越这烂漫的鲜花,走向幸福的远方。

摄影

七夕会

七夕会

