



边看边聊

《现代汉语词典》中,抵达和到达的意思略有不同。“抵达”指的是到达目的地。仅用于空间。“到达”不仅指到某一空间上的地点,也关乎时间,指到某一阶段。假如用两个词组句,“抵达终点”和“到达终点”,有何异同?

比如说从上海到北极村,坐地铁到虹桥站,再坐火车到哈尔滨站,再转到漠河站,全程要花大约60个小时。那是抵达。

又比如今年1月,一个上海的医学生计划花16天坐公交去漠河。曾在两年前花9天时间从上海坐公交到北京的,这次,准备给2000多个公交车站到达3865公里外的漠河。那也是抵达。

在接受媒体采访时,这个医学生说,“或许我的旅行没有常人所谓的意义,但在出发的那一刻我已经超越了过去懒惰的自己,也会在终点迎来一路沉淀后的收获。”他又说,“我喜欢地理,想要慢慢欣赏沿途的山河风光,不想立刻到达终点。”

终点在那里,就像那出经典的回答“因为山在那里”,所以要出发。但尽管上路,却不必立刻到达,也不必急着到达。“因为山一直会在那里”。因为它不增不减,如同岁月,不会因为有人抵达或者到达发生盈亏。有所增长和削弱的只有人,人的时间和阅历,人的精神和心力。

我把这则采访发给远方的同学,她说,她感到了触电,因为“在这个什么都着急的时代,慢是最高级的奢侈品”,也因为“不论个人如何选择,每天夜晚的零点,都会准时到达”。在一起读书的日子里,我们很多次在宿舍促膝夜谈过零点。我们讨论自己人生的过去未来和现在,试图回溯复盘我们如何走到人生的这个节点而不是那个节点。我们也在地坛公园办“地坛书市”时一起结伴去看史铁生摇着轮椅的车辙滚过千百次的树一起。

史铁生生病后一次次来这里,“总得到那古园里去,去它的老树下或荒草边或颓墙旁,去默坐,去呆想,去推开耳边的嘈杂理一理纷乱的思绪,去窥看自己的心魂。”作家到达的是离家很近的地坛公园,那个上海的医学生走向的,是离家很远的漠河北极村。我和我的同学,我们哪也没去,只是在北京宿舍的灯下,用聊天到达了某处。

那是一次向内心到达的旅程,我们没有什么目的地,我们只是把步伐交给了心愿,把回答交给了时间,把未来交给了未知,把自己交给了认知。

史铁生说:“我来的时候是个孩子,他有那么多孩子气的念头所以才哭着喊着闹着要来,他一来一见到这个世界便立刻刻成了不要命的情人,而对一个情人来说,不管多么漫长的时光也是稍纵即逝,那时他便明白,每一步每一步,其实一步步都是走在回去的路上。”

这位了不起的作家到达了生命的一个高度。对生命的宏观视角,让他将出发看成回去,让到达成为一次启程。整个地坛公园,连带这个书市,和所有因为书市而到来的,不仅是为了遇到我们生命中的地坛,不是为了去攀登一直在那里的山,也不是为了出发去丈量我们生命中的北极村,不是为了空间,而是为了到达那个时间——那个你终于与过去和解的时间,那个你愿意领受命运的时间。这份愿意,让你终于驯服下来,慢下来。

因为“一个人,出生了,这就不再是一个可以辩论的问题,而只是上天交给他的一个事实;上天在交给我们的这件事实的时候,已经顺便保证了它的结果。”我们可以在每一个站点下车看看永不回来的风景。换一个思路坐上这一趟单程车。其实我们所有人都会抵达一个终点。但此刻,我们拥有全部的此刻,全部窗外的景色和风,我们还不es想立刻到达终点。

七夕会

“判断一个人喜欢什么书,看他上厕所时抓什么。”听到朋友这句话,我一阵不安。他的话像一把利剑直刺我的心,让我反思:我们是否已经远离了那些宁静的阅读时光?回想以前,在那宁静的时光里,我翻开了书页,感受文字的力量,而现在则换成了看手机。手机,这个小小的方块,虽然也带给我们快乐和娱乐,但它是否能代替书籍的价值?

“妈妈,不要看手机,陪我玩一会儿,好不好?”七岁的儿子站在我面前,像个犯了错事的孩子。他很乖巧,一周只有十五分钟的时间可以上网,手机更是绝对不能碰的。“等会儿,自己先一边去玩。”我正看着微信,有些不耐烦孩子的打扰。“妈妈,我等了好久了,只一小会儿可以吗?”儿子拿着一幅画走过来,“妈妈,我想当你的手机!”儿子画的是一个手机宝宝,边上

茶喝完了,碗就见底了。父亲将饭碗放在矮凳上,一眼瞥过热水瓶,转身,走向了场地,那里有树墩、树干、树条。父亲将一块树墩摆正后,一斧头下去,咣当一声;再一斧头下去,又咣当一声。树墩裂开一条缝,父亲笑了,再次抡起斧头。母亲跑出来喊叫

父亲劈柴震天响

高明昌

肉摆在眼前,便是最好的享受。

父亲真的买来了猪头,清洗猪头的工作都是在井边完成的,父亲说,井水是暖的。我不信,但因为猪头在手里横竖捣鼓着,捣鼓的是希望,所以感觉不到冷许是事实。父亲侍弄猪头的那个劲头,与劈柴一样,有的是办法和力气。我在一旁看着,好像闻见了肉香。父亲拎起猪头对我说,现在,可以烧火去了。一切都是天然的分工。父亲去了灶面,我去了灶后。父亲掀开镬子,我在灶膛点火。这点火是有学问的,先要用一把劈柴引火点燃,然后塞进灶膛,在稻柴快烧着的时候,稻柴上面放一些芦柴,等芦柴烧着的时候,再放几根木条。这木条要干、小、细。父亲问,烧着了没?我说,火头很旺很旺的。

不多时,灶膛里不时地发出噼啪噼啪的声音,那是木条爆裂的声音。此刻,灶膛满是火光,满是红光。灶膛暖了,热了,灶膛照亮我脸庞,我的暖从脸上暖到了心上。很快,闻见了镬子滋滋的声音。我估计:镬子边口冒气了。站起,探身望望镬子,却听见了场地里传来了咣当咣当的震天响声,那响声清脆、干净,像是透着酒足饭饱后的力量。

父亲又在劈柴了。

俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”这个说法遵循了中医治病养生的准则,就是保护好身体的阳气。中医重视身体的阳气,阳气是我们身体产生的能量。金元时期的名医张景岳这样形容:“天之‘春捂’怎么捂”

倪欢欢

温下,各种生理功能才能发挥作用,生物酶才有活性。我们吃了冷的食物容易不消化,就是因为体温低的时候,胃里的消化酶停止工作了。为此,全身所有器官合力而为,首要任务是保证体温恒定。这就要求身体产生足够的能量,这就是中医说的阳气,“春捂秋冻”就是在护阳的理论产生的。

初春,身体的机能刚复苏,原先处于“冬眠”的皮肤细胞开始活跃,毛孔张开。这时若冷风袭来,就能长驱直入。春天乍暖还寒,常有倒春寒,若不“捂”着点儿,很难适应冷暖变化,增加了身体受寒的机会。历来医家都强调“春捂”,孙思邈曾说:“春天不可薄衣,令人伤寒,霍乱,食不消,头痛。”民间所谓的“吃了端午粽,再把寒衣送”说的也是这个道理。

但“春捂”也有限度。我这儿有个病例,去年开春时总是嗓子疼,眼睛分泌物很多,口干口渴。这个人典型的气虚体质,一直很怕冷,很少上火。怎么突然就有了这么大的火?细问才知,因为怕冷,他到三月还在用电热毯,直接导致肺炎大增。中医讲“肺开窍于皮毛”,衣服捂得太厚,被子盖太多,或居室温度太高,总之各种让皮肤保温过度的方式都会上肺火,尤其要注意的是孩子,如果小婴儿早晨起来眼屎很多,大便很干,

的教育,但这教育首先是母亲对自己的教育,母亲节衣缩食。但做儿子的我,对春节的喜爱,除了盼望有新衣服穿,有新鞋子穿,有压岁钱拿,确实一直建立在要有吃的上。猪肉,我是有记忆的,记着红烧与白烧。父亲虽然没有我的想法,却多了一个春节可以喝酒的习惯。父亲一直没有忘记喝酒的自由与自在。春节里的喝酒,一大碗的猪肉

父亲真的买来了猪头,清洗猪头的工作都是在井边完成的,父亲说,井水是暖的。我不信,但因为猪头在手里横竖捣鼓着,捣鼓的是希望,所以感觉不到冷许是事实。父亲侍弄猪头的那个劲头,与劈柴一样,有的是办法和力气。我在一旁看着,好像闻见了肉香。父亲拎起猪头对我说,现在,可以烧火去了。一切都是天然的分工。父亲去了灶面,我去了灶后。父亲掀开镬子,我在灶膛点火。这点火是有学问的,先要用一把劈柴引火点燃,然后塞进灶膛,在稻柴快烧着的时候,稻柴上面放一些芦柴,等芦柴烧着的时候,再放几根木条。这木条要干、小、细。父亲问,烧着了没?我说,火头很旺很旺的。

不多时,灶膛里不时地发出噼啪噼啪的声音,那是木条爆裂的声音。此刻,灶膛满是火光,满是红光。灶膛暖了,热了,灶膛照亮我脸庞,我的暖从脸上暖到了心上。很快,闻见了镬子滋滋的声音。我估计:镬子边口冒气了。站起,探身望望镬子,却听见了场地里传来了咣当咣当的震天响声,那响声清脆、干净,像是透着酒足饭饱后的力量。

父亲又在劈柴了。

父亲又在劈柴了。

次洛一直没有找到一根称心如意的金箍棒,那根歪七扭八的沙柳棍子,也在我的不断奚落和嘲弄下,终于遭到他的嫌弃,不再整天拿在手里耍弄了。作为孙悟空,却没有金箍棒,这让他很沮丧:“这孙悟空,为啥跑到东海龙王那里去要兵器呢?”次洛对我说,“如果他到西海龙王那里去要,他得到的兵器不一定是金箍棒呢!”

“那会是什么啊?”次洛的话让我惊讶又意外。“可能是乌尔恰、郭果尔,或者就是一条鞭子呢!”

“为什么呢?”

“你不是说了嘛,咱们的青海湖,古时候叫西海,那住在青海湖里的龙王就是西海龙王。青海湖在草原上,那西海龙王就跟咱们一样是个牧民,他的兵器库里藏着的兵器一定是在草原上用得上的,就比如我刚才说的乌尔恰、郭果尔,或者鞭子,不会是没用的棍子或者棒子!”次洛说得头头是道,有理有据。

他的话让我更加惊讶和意外的同时,也让我想起了几天前早晨的一件事儿。

那是一个星期日的早晨,天气晴好,太阳暖融融地照耀着草原,到处萌动着春天的气息。这是草原五六月的日子。

阿妈挤完了牛奶,解开了母牦牛们的拴牛绳,让阿爸把它们赶到了草原上,它们的孩子——那些小牦牛们依然还拴在拴牛绳上。母牦牛生下小牦牛后,为了能挤到更多的牛奶,它们就要分群放牧,母牦牛是一个群,小牦牛是另一个群。阿爸去放牧母牦牛,小牦牛就交给了我。等阿爸赶着母牦牛走远了,阿妈便来喊我解开小牦牛,把它们赶到另一片草原上去放牧。

我的任务就是,整个白天,不能让牦牛犊见到它们的阿妈。这事儿看起来比较简单,其实是一件艰巨的任务——母牦牛思念着自己的孩子,小牦牛想吃阿妈的奶,它们彼此惦记着,彼此寻找着,凭着直觉就能向着对方走去,一不留神,就会合群。如果合群了,小牦牛就吃了母牦牛的奶,家里挤不到牛奶,免不了要挨家长的打骂。

那天,次洛牵着被他叫作白龙马的他家的白色藏獒,赶着他家的牦牛群来找我,我便放下手上的少儿版

《西游记》,出门解开了拴牛绳上的小牦牛犊们,和他家的小牦牛合成一个群,与次洛一起,把它们向着萨日——雪豹山赶去。一路上,次洛不断称呼我为师傅,并且说:“你现在都是我师傅了,你得教我一点什么呀!”

“我教你啥啊,我没有长生不老的秘籍,也不懂七十二变的法术。”我回答说。

“你会讲《唐僧喇嘛传》的故事,这就很厉害了,再给我讲讲别的故事吧,什么故事都行!”

此时,我们已经赶着小牦牛登上了萨日,站在山顶举目远眺,刚刚开湖的青海湖一片碧蓝,与天空无缝连接,海天一色,十分壮观。次洛看着远处的青海湖,便对我说:“讲讲青海湖的故事吧!”

恰好那几天我翻看了阿爸的藏书里一本叫《青海历史纪要》的书,书里说,青海湖古称西海,是西汉时期一个叫王莽的人想当皇帝,他想让东海、南海、北海和西海都来祝贺他。当时,东海、南海、北海都是现成的,也都建了郡,唯独没有

西海,他就给青海湖封了个西海,还在湖边建了西海郡。他当了皇帝后,就让四海的郡王前去祝贺他。这就是四海来贺的故事。我现学现卖,把这个故事讲给次洛听,次洛一下就记住了。“这个故事真好!”次洛当时说。

令我没想到的是,他从这个故事联想,认为西海龙王是个牧民!他的想法恍然打开了我的思路,我便顺着他的想法对他:“如果西海龙王是草原上的牧民,那你就是草原上的孙悟空,所以你的兵器就不一定是金箍棒,可以是草原上原本就有的一样东西。”

“真的吗?”次洛听了我的话,眼睛一下子亮了。

第二天上学的时候,我和次洛一同向公社的小学走去。路上,他从书包里掏出来一条皮鞭给我看,说,这是他的金箍棒。这是一条短小的鞭子,怪柳的鞭杆,牛皮的鞭绳,鞭杆的两头包裹着黄色铜皮,像极了袖珍的金箍棒。据说,是他的阿爸去县城参加赛马会,得了奖,这条鞭子是奖品。

从此,次洛的金箍棒换成了金箍鞭。而他所说的乌尔恰,是一种放牧用的抛石索,郭果尔也叫打狗棒,是在草原上用来防止野兽和野狗攻击的。

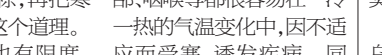
部室,尤其是双脚,不但处于人体最远端,且上面有很多影响脾、肝、肾的要穴,易遭风寒侵袭,导致多种身体不适。早春时节不要急着换掉棉袜、棉鞋,夜里寒气温,要盖好被子,护好双脚。另外,“春捂”的同时也要锻炼。防病如御敌,“春捂”是被动防御,还需加强锻炼,增强机体的适应能力。饮食上要调养肝气,祛春火,多吃甘淡之品,如黑米、豆类及其制品;蔬菜有菠菜、韭菜、油菜和胡萝卜等;果品有栗子、红枣、枸杞等。此外也需调养精神,制怒养肝,以防春火萌动。



紫气东来 (中国画) 戴培钧

很可能是被子盖太厚了。“春捂”是为了顺应身体机能,过度捂则是对机能的违背和伤害。

“春捂”究竟该怎么捂?一般情况下,15℃是“春捂”的临界温度。研究表明,对多数老年人或体弱多病的人来说,15℃可视为捂与不捂的临界温度,当气温持续在15℃以上且相对稳定7天以上,就可不捂了。如果过早脱掉棉衣,头部、下肢、手部、咽喉等都很容易在一冷一热的气温变化中,因不适应而受寒,诱发疾病。同时,“春捂”的位置也有重点:首先要捂好腹部,肚脐是中医“神阙穴”所在,此处血管丰富,受凉后易引起胃肠功能紊乱,出现呕吐、腹泻等症。其次要捂好后背。后背是人体督脉循行之处,督脉为“阳脉之海”。万一带寒,有碍阳气升发,使抵抗力下降,容易感冒。外出踏青时,要多加件外套,起夜时,也要披件厚睡衣。第三要捂好下身。“春捂”讲究“上薄下厚”,因为人体下身的血液循环比上



杏林夜谈

“判断一个人喜欢什么书,看他上厕所时抓什么。”听到朋友这句话,我一阵不安。他的话像一把利剑直刺我的心,让我反思:我们是否已经远离了那些宁静的阅读时光?回想以前,在那宁静的时光里,我翻开了书页,感受文字的力量,而现在则换成了看手机。手机,这个小小的方块,虽然也带给我们快乐和娱乐,但它是否能代替书籍的价值?

养育