



边看边聊

相传南宋名将韩世忠曾至江湾屯军。在如今的宝山和嘉定之间驻兵厂头,因此后来这块区域得名厂头镇。

那是南宋建炎三年。“入夜,韩世忠批阅文件,众蛙群集帐外鸣声不止。韩走出帐外一看,众蛙昂首望韩,蛙声顿止,韩惊讶不已。如此反复多次,韩随手拿起笔来,蘸朱砂洒向蛙群,从此厂头附近的青蛙头上都生有红色的斑纹。另一传说,韩世忠驻兵厂头,夜间部署用兵,蛙声不止,妨碍了传令,韩世忠即向蛙承诺如不叫就予以嘉奖,蛙声顿止。过不久有一只蛙来讨赏,韩即以朱砂笔在头部点了一下,从此厂头的蛙头部皆生有红斑纹。”

以上,是散落在《厂头镇志》里的一则民间传说。如今,即便是老上海人也不一定熟悉这个古镇地名。历史上,厂头镇先后被划入嘉定、宝山,如今划归普陀区,其实这块地在物理上没有丝毫挪动,却已经完成从边郊到中心城区的飞跃。

895年过去,昔日的冰与火

均归于尘土。站在历史上的厂头镇位置,环望四周高楼环绕,万家灯火,平静的街面上,车来车往,于此想象沿着长三角平原能到达的徐州、盱眙、瓜洲渡口;想象金兵南下,完颜翰被徐州,韩世忠于汴阳兵败,想象没有抓到宋高宗的金兵纵火焚扬州城后北撤;想象整个江南曾如履薄冰,而自然却浑不在意,依旧开花,依旧一候鸟至、二候雷乃发声、三候始电。营帐内的韩世忠一定是五内俱焚,本应是身经百战、山崩于前也面不改色的武将,才会连些许蛙鸣也无法忍受。

春分过后,我在一个平常的夜里准备过一座公园回家。刚刚穿过雨后的路面,湿漉漉的,路灯下,草木抽芽拔节,也是湿漉漉的。散步的居民对着路灯下新萌花朵的樱花、结香和郁金香欣喜取景。即便每一年都会有春天,每一个春天公园里的这些花都会开,但人们还是忍不住驻足停留。而夜幕中的红叶李开着成片的白花,远远望去,也像湿漉

灞山上的一团炭。恐怕是方才下雨的缘故,当年在公园各占一角唱歌跳舞的队伍今天都不在。安静的空间里,听见一片咯咯的声响从左手侧发出。好像有人在转动车。我有一刹那的疑惑。那里没有道路也不见树林人影,只是空无一物的黑洞洞,究竟有谁在那里发声。间或一样什么东西在空中中一动,翻出水花和涟漪,借着路灯的光亮一圈一圈荡漾出来,这才让人恍然大悟,那空白处是夜晚的池塘,咯咯声,就是水边的蛙声。原来是地气渐暖,蛙群现身,入夜昂首求偶。过了多久,孩子们就能在池塘边用小扁勺捞蝌蚪了。我想着这些,一边走路,一边想到白天在上海地方志里看到的厂头镇的红头青蛙的故事。

人世间斗转星移,曾经的稻田竹屋、曾经的水网密布,其环境连带附着于地建筑上的往事都被消解在这座城市的日常中。人口稠密的市区里,蛙声再一次响起。那被韩世忠的朱砂笔点化过的厂

头镇青蛙的后裔,还存在吗?当想到一切都在变化,想到几百年前的此处,与几百年后的此处均与我无关,但几百年前的蛙声,和几百年后的蛙声恐怕都不会有改变;想到韩世忠在此点蛙的11年后,辛弃疾才出生,想到辛弃疾写下“听取蛙声一片”时,他见过的世界与我见到的世界在表象上千差万别,但人能感受到的七情六欲却依旧相通……我想,这片土地不是一个平面,而是一个生命体,不是四季在流转,而是万物流转,唯有四季是恒常的存在。

我穿过公园,市声扑面而来。蛙声如星辉,渐渐随着我脚步的移动,消失在城市的夜空里。我知道许多事脆弱易折,我知道在一座讲究效率的大城市里生活要适应“变化是最大的不变”。我知道时间的流速,知道个人的局限。我知道哪怕是一个人类幼童也能轻易捉住一只青蛙,但即便所有人类的财富加在一起,也不能叫青蛙在季节到来时停鸣叫或者改变声调。

我便还能相信许多事就像相信眼前这个平平无奇的春天,当它要到来时,是不可撼动。

我的父亲在他三十三岁那年拥有了第二个孩子,即我的妹妹。他儿女双全,志得意满,不再甘于矿上最底层的生活。他拿出家中所有积蓄决心办一个炼铁厂,吹起发财梦的号角。

这些钱有四万元,当中的一小部分,自他二十岁外出在小兴安岭学木工攒起,之后到了矿上,下矿井、做装修、跑农运,足足攒了十三年。更大部分其实是我母亲养猪及推着自行车在街上卖冰棍、馄饨、包子所得,其余部分由我大伯筹出。那时大伯刚刚买了房,七十平方米,四千元一套,能再筹出钱款支持兄弟实属不易。

我的姑姑,小我父亲三岁,是铸造厂的厂长,所以他觉得炼铁厂的产品销路不必担忧。父亲把高炉和四间工舍盖在铸造厂的隔壁,巴不得高炉里出来的铁水直接流进铸造厂的熔炉里,他咄咄打着他的如意算盘。

算盘珠子很快散落一地。高炉里从未淌出一滴铁水。炼铁的门外汉,我的父亲,又苦苦支撑了几个月,终于败下阵来,一把赔光了相当于大伯能买十套新房的钱,自此在床上躺不起。母亲也急得没了母乳,断了妹妹的口粮。学不懂数理化、偏科的我即将升入初三,迎接一次重要的大考。炼铁厂新盖起的工舍不再热闹,清冷空荡。

那日,不知从哪里来了一位老油匠,寻到那里,经我母亲同意,就在那弃屋住了下来。他白日外出,游于街巷,谁家中若有家具需要刷油补漆,他便有了收入。时逢矿上新房兴起,他的活计倒也兴盛绵延。日落时分,他回来,插红一盘电炉丝,煮沸锅,下一卷挂面,捞进海碗里,撒一层葱花蒜末,放一勺盐,淋少许醋和几滴香油,这便是他每日的晚饭。

他就端着这每日如一、从不变换的一海碗挂面,每个黄昏来找我父亲,从他包浆般油亮的随身挎包里取出一副副油亮的象棋来,把我父亲从床上唤起,对弈。他一只手端着海碗,另一只手忙着在画着棋盘的黑黄帆布上游走,逮住我父亲思谋的时刻,狠挑一箸面卷进嘴里。那么不起眼的碗面,我吃得极投入,嚼得可太香了。我父亲那时已瘦下去二十多斤,茶饭不思,看这油匠日日这样有滋有味,打这之后,也渐渐地肯把自家饭多端几碗,身体一点点恢复起来了。

那油匠的棋艺依我看实在不精湛,每每被杀得棋盘空空,而他也不认输,终至绝境。他真爱悔棋,每被杀下一子搁棋盘边上,他就醒悟过来重摆回去。这之后我父亲杀下棋子来就揣进自己内口袋,再弯下身,把肚皮窝进去,牢牢抱住,以防油匠来夺,再后来索性塞给我,让我躲远。油匠抬眼求我,我便转过身。我转过身,就看见我父亲在笑。我已经很久没有见过他的笑脸哩。

油匠总不能赢,可我从没见过他生气,有一次旁人笑他,他喃喃说句“下棋嘛,输了,摆上重来。”我父亲听了,怔一下,若有所思。

暑假过后,油匠来告别,说要回他的家乡河北省井陘县去,要收秋了。我之有几回还烦他夜夜来我家,那一刻却有点舍不得他了。

我也开学了。往后老油匠没有再来,我没有了他的消息。初三的课业很有压力,我总在喘息间想起油匠,想起他吃面,想起他下棋。也说不上来为什么,每当想到他,就感觉我父亲千疮百孔的伤和我不知去向何来的未来,又唤起一股蓬勃的力量,生活和学习都重新有了意趣。我后来是班里的中考状元,化学拿了满分,记得最清楚的是如何获得铁的公式。

没有留下名字的老油匠,在那一年,倏忽来了,又悠悠走了,如今又三十年过去了。在少年的我的心里,只当他是个神仙吧。

老油匠

张晚飞

金宇澄小说《繁花》中有这样一个情节:礼拜天下午,小毛在家被罚写字,却被沪生带去荡马路,直到黄昏才回家。兰兰看到小毛说,肯定要“吃生活”了。果然,刚踏进房间,小毛娘一把拖过来,头上一记麻栗子。小毛娘说,依你个小赤佬,死哪里去了。

其实一记麻栗子对我来说,简直就是小儿科,哪算得上“吃生活”。我们小的时候,因为淘气、不听话,“吃生活”是家常便饭。上树掏鸟窝,下河摸鱼虾,果园里偷葡萄,父亲看不惯,恨铁不成钢,痛骂不孺性痛打。

“吃生活”总是伴着嚎哭大叫和歇斯底里。一天,我与小伙伴在城墙根捉迷藏,那里是一大片向日葵地。后来,不知道谁出的主意,我们把还没成熟的向日葵花盘全摘了下来。傍晚时,邻居老太太找上门来,向父亲告状。父亲气不打一处来,紧绷着脸,对我怒目而视。我知道一顿暴打就要降临,拔腿就跑。父亲一把捉住我脏兮兮的手臂。我转过身,对着父亲的手狠狠地咬了一口,这更让父亲火上浇油。于是像拎小鸡似的将我拎到院子里,捡起一根竹鸟簪。一鸟簪抽下来,火辣辣钻心地疼痛。腰背上,屁股上,顷刻爬满一条条蚯蚓似的血痕。父亲每抽一鸟簪,就会厉声问我:“以后去不去讨债了?”开始,我只是高声哭喊,绝不回答,再几鸟簪抽下来,我丧气地嘶吼一声:“不去了。”父亲再问:“有没有记牢?”我边哭边大声地回答:“记牢啦!”然后父亲的怒气消下来,我终于得以解放。我的脸上挂满了泪水,皮肉早已血痕道道。

“打是亲,骂是爱”,父母打孩子,天经地义。他们给我们吃米饭,当然也有权给我们“吃生活”。“棍棒底下出孝子”的古训,是大人打孩子的理论依据。当我们的长辈还是孩子的时候,其实也吃过无数次“生活”。等他们自己做了父母,完全忘了儿时的痛。有的孩子顽劣成性,调皮捣蛋,年长的人就会摇着头说:“是大人不打的缘故。”

孩子的玩性远强过记性,我们总是“吃过肚饥,打过忘记”。三天不打,父母的教导就成为耳旁的一阵风,就会故伎重演,上房揭瓦,于是,夹杂着鸡飞狗跳的打骂便隔三岔五卷土重来。

一年夏天,我和我弟弟到人家地里偷黄瓜。被人发现,一直追到我家。父亲突然沉下脸,命令我们跪在堂前,先对我俩里啪啦一阵痛打。这时,我弟弟从地上跃起夺路而逃。村子里,弟弟哭哭啼啼在前面逃,父亲骂骂咧咧地在后面追,弟弟的奔跑能力已经让父亲望尘莫及。一路追赶下来,父亲慢慢地就泄气了。父亲虎着脸,凶巴巴地警告弟弟:“别再回来!回来就敲断你的腿!”弟弟在外面躲到天黑,才悄悄地回家。

其实,父亲是决不会往死里打我们的,毕竟被打的孩子是自己身上掉下来的肉。更多的时候是掀开裤子打屁股,或在手脚上做些文章,那都不是身体的关键部位。其实,打在孩子身上的鞭子,肉痛的是父亲自己。打的时候是解恨的,打过后就后悔了。

童年的记忆中,我有无数次“吃生活”的经历,那切肤之痛至今难忘。然而,除了当初挨打时深感委屈,除了当初讨饶时心非,如今重温那时的皮肉之痛,我丝毫也没有憎恨父亲的意思。我知道,我们小时“吃生活”毕竟只有一点点皮肉之痛,而我们的父母,为了家庭操心操肺,还要承受身心的重重折磨。只是,当我们真正理解他们的痛楚时,他们再也打不动我们了。

七夕会

吃生活

胡圣宇

春天气征着生机勃勃和希望,但有人却常感到周身乏力,早上睡不醒,且醒后精神不佳,做什么都提不起劲。都说“一年之计在于春”,若总犯困,如何为一年做打算?

为何在春天会犯困?

《内经》云:“春气者,病在头,年高气弱,清气不能上升头面,故昏闷尔。”春日阳气升发,阳气上升至脑窍则神清气爽,头脑灵活;阳气不升,则气血、营养物质无法运至大脑,就易导致大脑缺氧。脾胃是人体气机升降的重要枢纽,“脾主升清,胃主降浊”,两者既对立又统一,维持着气机升降出入的

动态平衡。只有升清降浊,方能气运正常,若平衡打破,就会清阳不升,浊阴不降。春天在五运来化解人体

之,吸收并上输于心、肺、脑,同时,胃的通降功能也会受到影响,导致湿邪等浊阴蒙住清窍,就容易“春困”了。

哪些人容易被春困盯上呢?第一类就是长期伏案人群。《医效秘传》有云:“动则生阳,静则生阴。”所以只有动起来,脾阳才能振奋,一身之气才能运转起来。尤其是春季湿气重,湿在体内,湿性黏滞,不动则湿气难去,体内的湿气淤积多了,脾阳易被困住,无法正常升清降浊,所以春困也被称为“湿困”。第二类就是喜食生冷食物人群。长时间食用冷菜、冷水、冰

淇淋等食物,对脾胃、肠道会形成一定伤害。而脾胃主阳,主要通过其运转来化解人体

湿气和水分,常年食用生冷食物就会导致人体内水分、湿气不断淤积,让大便、手脚、食欲等出现问题,春季雨水增多,内外湿结合,易加重身体疲乏的症状。第三类就是常熬夜人群。《素问·生气通天论》中说:“阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。是故暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露,反此三时,形乃困薄。”入夜后还在劳作,特别是在23点后,还从事紧张的脑力劳动,是大耗身体库存阳气的,阳气不足容易被湿邪侵犯,脾不能正常运化。

我们该如何应对“春困”呢?春困与阳气不足、肝旺脾虚、湿浊内滞有密

切关系,因此,调动身体阳气、恢复脾土功能是关键。教大家三招搞定“春困”。一、刮痧疗法,祛湿除困。刮痧是中医外治法中最常用的泻法,操作简单,收效明显。刮痧时,患者俯卧在床上,撩起后背的衣服,操作者在患者背部皮肤表面涂一层润肤霜,先刮位于后脊正中线的督脉,然后再刮督脉旁开1.5寸的两侧膀胱经。刮痧时,刮板与皮肤倾斜45度角以内,从上至下以轻柔适度的力量刮拭,直到刮出痧疹。所谓痧疹是指被刮皮肤表面出现粟粒状的小红点,中医认为,“百病皆可发于痧”,刮出的痧疹皆是人体风、寒、湿、火等病理产物。刮痧后使阳气得以宣通透泄,可起到行气活络、祛邪解表、健脾益胃、化湿和中的功效。二、调整作息,守住阳

春困如何解

倪欢欢



心中若有桃花源 (中国画) 戴培钧

已经很久没有见过他的笑脸哩。油匠总不能赢,可我从没见过他生气,有一次旁人笑他,他喃喃说句“下棋嘛,输了,摆上重来。”我父亲听了,怔一下,若有所思。

暑假过后,油匠来告别,说要回他的家乡河北省井陘县去,要收秋了。我之有几回还烦他夜夜来我家,那一刻却有点舍不得他了。

我也开学了。往后老油匠没有再来,我没有了他的消息。初三的课业很有压力,我总在喘息间想起油匠,想起他吃面,想起他下棋。也说不上来为什么,每当想到他,就感觉我父亲千疮百孔的伤和我不知去向何来的未来,又唤起一股蓬勃的力量,生活和学习都重新有了意趣。我后来是班里的中考状元,化学拿了满分,记得最清楚的是如何获得铁的公式。

没有留下名字的老油匠,在那一年,倏忽来了,又悠悠走了,如今又三十年过去了。在少年的我的心里,只当他是个神仙吧。

杏林夜谈

春青,夏赤,秋金,冬墨。中华文化,数千年的色彩智慧。这里虽没有“苔痕上阶绿”,却有“草色入帘青”。展卷、问篆、唱丝、寻石、习笔、淬墨、入画、手绘丝帘;古与今、静与动、虚与实;千年不褪的流行色,行云流水间由暗至明,盛放眼前。

金色光点聚成缕缕丝网覆在二楼图书馆的地面,撒下一地金灿灿的甜蜜。临窗而坐,品读千年之前的文字,寻找沧海中的遗珠,嗅得唐

之风,吸收并上输于心、肺、脑,同时,胃的通降功能也会受到影响,导致湿邪等浊阴蒙住清窍,就容易“春困”了。

哪些人容易被春困盯上呢?第一类就是长期伏案人群。《医效秘传》有云:“动则生阳,静则生阴。”所以只有动起来,脾阳才能振奋,一身之气才能运转起来。尤其是春季湿气重,湿在体内,湿性黏滞,不动则湿气难去,体内的湿气淤积多了,脾阳易被困住,无法正常升清降浊,所以春困也被称为“湿困”。第二类就是喜食生冷食物人群。长时间食用冷菜、冷水、冰

淇淋等食物,对脾胃、肠道会形成一定伤害。而脾胃主阳,主要通过其运转来化解人体

湿气和水分,常年食用生冷食物就会导致人体内水分、湿气不断淤积,让大便、手脚、食欲等出现问题,春季雨水增多,内外湿结合,易加重身体疲乏的症状。第三类就是常熬夜人群。《素问·生气通天论》中说:“阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。是故暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露,反此三时,形乃困薄。”入夜后还在劳作,特别是在23点后,还从事紧张的脑力劳动,是大耗身体库存阳气的,阳气不足容易被湿邪侵犯,脾不能正常运化。

我们该如何应对“春困”呢?春困与阳气不足、肝旺脾虚、湿浊内滞有密

切关系,因此,调动身体阳气、恢复脾土功能是关键。教大家三招搞定“春困”。一、刮痧疗法,祛湿除困。刮痧是中医外治法中最常用的泻法,操作简单,收效明显。刮痧时,患者俯卧在床上,撩起后背的衣服,操作者在患者背部皮肤表面涂一层润肤霜,先刮位于后脊正中线的督脉,然后再刮督脉旁开1.5寸的两侧膀胱经。刮痧时,刮板与皮肤倾斜45度角以内,从上至下以轻柔适度的力量刮拭,直到刮出痧疹。所谓痧疹是指被刮皮肤表面出现粟粒状的小红点,中医认为,“百病皆可发于痧”,刮出的痧疹皆是人体风、寒、湿、火等病理产物。刮痧后使阳气得以宣通透泄,可起到行气活络、祛邪解表、健脾益胃、化湿和中的功效。二、调整作息,守住阳

气的。中医提倡“起居有常”,人的睡觉要随着季节的变化,春天应“夜卧早起”。清醒时,阳气行于表;睡眠时,阳气行于内。春天适当调整睡眠时间,有利于阳气开发。三、饮食调养,疏肝健脾祛湿。

脾不健运,为湿所困,单纯补脾则易越补越滞,所以应补中带消,恢复脾土功能。如补脾佳品山药,可健脾补虚,和赤小豆、芡实等利湿之品搭配则可健脾利湿,一补一消,脾气健运,湿气排出,则可清阳升,浊阴降,心清神明。同时,春季为肝火旺的季节,肝火旺,容易出现脾胃虚弱的病症。中医认为,“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”也就是说,春季要少食酸,多增甘。酸性食物吃多了会使肝火更旺,而性味甘平的食物就可有效调节肝火。

(作者系长兴区天山中医医院治未病科主任中医师)

春风拂面露华浓

何芳

风宋韵亘古不变的浓郁墨香。那一刻,我的心被历史潮流裹挟,与衣袂轻扬的太白、子美、东坡、易安,如此之近。读他们的桀骜不羁,狷介疏狂,抑或他们的缱绻情思,几多悲喜。渐渐地我就成了他们,在草色烟光里伏于文案上,一笔笔把过往

春青,夏赤,秋金,冬墨。中华文化,数千年的色彩智慧。这里虽没有“苔痕上阶绿”,却有“草色入帘青”。展卷、问篆、唱丝、寻石、习笔、淬墨、入画、手绘丝帘;古与今、静与动、虚与实;千年不褪的流行色,行云流水间由暗至明,盛放眼前。

金色光点聚成缕缕丝网覆在二楼图书馆的地面,撒下一地金灿灿的甜蜜。临窗而坐,品读千年之前的文字,寻找沧海中的遗珠,嗅得唐

之风,吸收并上输于心、肺、脑,同时,胃的通降功能也会受到影响,导致湿邪等浊阴蒙住清窍,就容易“春困”了。

哪些人容易被春困盯上呢?第一类就是长期伏案人群。《医效秘传》有云:“动则生阳,静则生阴。”所以只有动起来,脾阳才能振奋,一身之气才能运转起来。尤其是春季湿气重,湿在体内,湿性黏滞,不动则湿气难去,体内的湿气淤积多了,脾阳易被困住,无法正常升清降浊,所以春困也被称为“湿困”。第二类就是喜食生冷食物人群。长时间食用冷菜、冷水、冰

淇淋等食物,对脾胃、肠道会形成一定伤害。而脾胃主阳,主要通过其运转来化解人体

湿气和水分,常年食用生冷食物就会导致人体内水分、湿气不断淤积,让大便、手脚、食欲等出现问题,春季雨水增多,内外湿结合,易加重身体疲乏的症状。第三类就是常熬夜人群。《素问·生气通天论》中说:“阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。是故暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露,反此三时,形乃困薄。”入夜后还在劳作,特别是在23点后,还从事紧张的脑力劳动,是大耗身体库存阳气的,阳气不足容易被湿邪侵犯,脾不能正常运化。

我们该如何应对“春困”呢?春困与阳气不足、肝旺脾虚、湿浊内滞有密

切关系,因此,调动身体阳气、恢复脾土功能是关键。教大家三招搞定“春困”。一、刮痧疗法,祛湿除困。刮痧是中医外治法中最常用的泻法,操作简单,收效明显。刮痧时,患者俯卧在床上,撩起后背的衣服,操作者在患者背部皮肤表面涂一层润肤霜,先刮位于后脊正中线的督脉,然后再刮督脉旁开1.5寸的两侧膀胱经。刮痧时,刮板与皮肤倾斜45度角以内,从上至下以轻柔适度的力量刮拭,直到刮出痧疹。所谓痧疹是指被刮皮肤表面出现粟粒状的小红点,中医认为,“百病皆可发于痧”,刮出的痧疹皆是人体风、寒、湿、火等病理产物。刮痧后使阳气得以宣通透泄,可起到行气活络、祛邪解表、健脾益胃、化湿和中的功效。二、调整作息,守住阳

气的。中医提倡“起居有常”,人的睡觉要随着季节的变化,春天应“夜卧早起”。清醒时,阳气行于表;睡眠时,阳气行于内。春天适当调整睡眠时间,有利于阳气开发。三、饮食调养,疏肝健脾祛湿。

脾不健运,为湿所困,单纯补脾则易越补越滞,所以应补中带消,恢复脾土功能。如补脾佳品山药,可健脾补虚,和赤小豆、芡实等利湿之品搭配则可健脾利湿,一补一消,脾气健运,湿气排出,则可清阳升,浊阴降,心清神明。同时,春季为肝火旺的季节,肝火旺,容易出现脾胃虚弱的病症。中医认为,“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”也就是说,春季要少食酸,多增甘。酸性食物吃多了会使肝火更旺,而性味甘平的食物就可有效调节肝火。

(作者系长兴区天山中医医院治未病科主任中医师)

养

春青,夏赤,秋金,冬墨。中华文化,数千年的色彩智慧。这里虽没有“苔痕上阶绿”,却有“草色入帘青”。展卷、问篆、唱丝、寻石、习笔、淬墨、入画、手绘丝帘;古与今、静与动、虚与实;千年不褪的流行色,行云流水间由暗至明,盛放眼前。

金色光点聚成缕缕丝网覆在二楼图书馆的地面,撒下一地金灿灿的甜蜜。临窗而坐,品读千年之前的文字,寻找沧海中的遗珠,嗅得唐

之风,吸收并上输于心、肺、脑,同时,胃的通降功能也会受到影响,导致湿邪等浊阴蒙住清窍,就容易“春困”了。

哪些人容易被春困盯上呢?第一类就是长期伏案人群。《医效秘传》有云:“动则生阳,静则生阴。”所以只有动起来,脾阳才能振奋,一身之气才能运转起来。尤其是春季湿气重,湿在体内,湿性黏滞,不动则湿气难去,体内的湿气淤积多了,脾阳易被困住,无法正常升清降浊,所以春困也被称为“湿困”。第二类就是喜食生冷食物人群。长时间食用冷菜、冷水、冰

淇淋等食物,对脾胃、肠道会形成一定伤害。而脾胃主阳,主要通过其运转来化解人体

湿气和水分,常年食用生冷食物就会导致人体内水分、湿气不断淤积,让大便、手脚、食欲等出现问题,春季雨水增多,内外湿结合,易加重身体疲乏的症状。第三类就是常熬夜人群。《素问·生气通天论》中说:“阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。是故暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露,反此三时,形乃困薄。”入夜后还在劳作,特别是在23点后,还从事紧张的脑力劳动,是大耗身体库存阳气的,阳气不足容易被湿邪侵犯,脾不能正常运化。

我们该如何应对“春困”呢?春困与阳气不足、肝旺脾虚、湿浊内滞有密

切关系,因此,调动身体阳气、恢复脾土功能是关键。教大家三招搞定“春困”。一、刮痧疗法,祛湿除困。刮痧是中医外治法中最常用的泻法,操作简单,收效明显。刮痧时,患者俯卧在床上,撩起后背的衣服,操作者在患者背部皮肤表面涂一层润肤霜,先刮位于后脊正中线的督脉,然后再刮督脉旁开1.5寸的两侧膀胱经。刮痧时,刮板与皮肤倾斜45度角以内,从上至下以轻柔适度的力量刮拭,直到刮出痧疹。所谓痧疹是指被刮皮肤表面出现粟粒状的小红点,中医认为,“百病皆可发于痧”,刮出的痧疹皆是人体风、寒、湿、火等病理产物。刮痧后使阳气得以宣通透泄,可起到行气活络、祛邪解表、健脾益胃、化湿和中的功效。二、调整作息,守住阳

气的。中医提倡“起居有常”,人的睡觉要随着季节的变化,春天应“夜卧早起”。清醒时,阳气行于表;睡眠时,阳气行于内。春天适当调整睡眠时间,有利于阳气开发。三、饮食调养,疏肝健脾祛湿。

脾不健运,为湿所困,单纯补脾则易越补越滞,所以应补中带消,恢复脾土功能。如补脾佳品山药,可健脾补虚,和赤小豆、芡实等利湿之品搭配则可健脾利湿,一补一消,脾气健运,湿气排出,则可清阳升,浊阴降,心清神明。同时,春季为肝火旺的季节,肝火旺,容易出现脾胃虚弱的病症。中医认为,“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”也就是说,春季要少食酸,多增甘。酸性食物吃多了会使肝火更旺,而性味甘平的食物就可有效调节肝火。

(作者系长兴区天山中医医院治未病科主任中医师)