

学游泳这件事

陈睿映

今年暑假,给小学三升四的女儿报了游泳班。站在队伍里,她是年龄最大的一位,大器晚成型选手。

其实三年前,女儿幼儿园大班的暑假,我就“白鸡”过游泳。丈夫斥资在五星级酒店办了张游泳年卡,每晚带她去。教了快一个月,女儿的头还是浮在水面之上,不肯下水憋气。我鼓励她,试着去看看水下的世界,就像去另一个星球看看一样。她说,去另一个星球的火箭还没造好呢!我想不用急,反正有一年的时间,有些事情只有静待花开。然而,花一直不开。直到游泳年卡到期,她的头还是倔强地浮在水面之上。学会游泳遥遥无期,她倒是爱上了去那家酒店吃自助餐。

你一定会问我,为什么我当时不去替他报个游泳班呢?因为我常常把女儿的人生视作我自己的Round 2,而在Round 1的人生里,故事的版本是这样的:

我的小学是庄泳的母校,我爸自然给一年级的我报了学校的游泳班。然而他却不会想到,一个小女孩学游泳要面临多少艰难险阻。

首先,我无法打开更衣室的柜子。那时进更衣室前先得拿到一串钥匙,需要找到钥匙上数字相对应的柜子,数学不太好的我,有时会把6看成9。等找对柜子后,我又会面临够不到柜子的窘境:一年级的我身高矮了。偶尔我能够到柜子,但无法打开锁,因为用钥匙开门需要一股巧劲,笨拙如我不够心灵手巧。

终于打开柜子后换上泳衣去淋浴。那时没有温水,淋浴间的水是拔凉拔凉的,劈头盖脸一头冰。规定拖鞋不能穿去游泳池,淋浴完赤脚走去游泳池时,发现还要下一层楼的台阶。台阶湿滑,环境阴暗,如同走过一片沼泽。有时感觉脚底板沾到了别人的头发丝,有时又像是什么不明颗粒。我在这方面有点洁癖,就试着弓起脚底板走路。这样很容易打滑,一路哆哆嗦嗦走到游泳池,三魂六魄早已失了一半。

教练很严苛,教憋气时问大家都把头埋下水了吗?只有我一个人回答,埋下去了。结果当然是只有我没有埋下去,埋下水是无法张嘴说话的。后来我鼓起勇气把头埋下水,当时没有泳镜,只能紧闭双眼,一下子陷入冰冷的黑暗中,很快就开始呛水,逐渐失去意识,直到教练抛下一根竹竿让我抓住上岸。那次回家后我感冒了,高烧不退好几天没法上学。我央求我爸不要去学了吧。我爸终于同意。后来他自己教我蛙泳,在二医大的露天游泳池,我很快就学会了。

所以在这人生的Round 2,我想,父母自己能教的事情就不用找老师了吧?更不用让一个小女孩独自面对那么多困难。然而“白鸡”失败,我们终于放手,去让专业的人做专业的事。在教练的指导下,女儿第一天就学会了憋气——我花了一年教都没教成的事。第二天学会了自由泳打腿。第三天她就可以双手扣在浮板上往前游,进度喜人。

我问她教练凶不凶?她说一点也不。我以过来人的经验“挑战”她,更衣室的柜子你能用钥匙打开吗?她说,最底下那一排没有上锁,专门安排给我们小朋友用的。另外更衣室配备了一位阿姨,负责帮低龄小朋友穿脱衣物。我问淋浴怎么办?那么多小孩洗澡,你排不到水龙头怎么办?女儿说她找了个搭子,一个人在水龙头下站好,另一个去取洗发水沐浴露,两人配合就能第一时间洗上岸。我还担心女儿的长头发洗完湿答答。她说,有吹风机啊,我把头发吹干了才出来的。

我感叹,时代真的在进步。当年的我在这样的硬件设施下,可能也可以在游泳班就学会游泳吧?

也感叹,人生啊,不能因为我踩过头,就对孩子束手束脚。我的人生经验只适用于我自己。女儿遗传了我的基因,却没有遗传我的傻气,Round 2的人生比Round 1更值得期待!

最近,知名歌手那英参与“歌手2024”期间罹患带状疱疹,而且是生在面部、眼睛,她选择了坚强面对和积极治疗,顶着疼痛不适带病登台并且获得第三名。这个消息一度登上热搜,也引发了大家对这一常见但疼痛难忍的皮肤病的广泛关注和讨论。

在中医科门诊上碰到大量的患者往往不是发病初期来就诊的:有早期治疗不当、耽误病情、疼痛剧烈的;也有经过一段时间皮肤科治疗,皮肤恢复光滑,但仍有剧烈的神经痛;甚至更多的是后遗神经痛(皮疹愈合后持续一个月以上的疼痛),几个月、几年不能缓解,四处求医才来的。每每看到这些患者,医生也很痛心惋惜。有感于患者在治疗中经常出现的认知误区,作些总结,以便对此类患者有所帮助。

误区一:带状疱疹一定有疱疹?有些带状疱疹没有任何皮肤上的表现,需要医生临床经验和相关检查来诊断和鉴别。要知道,水痘-带状疱疹病毒可以在身体任何部位的神经节中复制,除了常见的腰腹部,还可能出现在头部、眼部、

耳道、面部、胸部、臀部、手臂和腿部等。所以如果出现单侧的皮肤不适、瘙痒甚至疼痛,也别忘了尽早到皮肤科就医,排除带状疱疹。

误区二:带状疱疹只要水泡、皮疹消失,皮肤恢复就是治愈了?水痘-带状疱疹病毒除了损伤

皮肤,还会损伤神经,从而引发剧烈持久的火烧、针刺感,紧绷、抽动、电击样的疼痛,严重的还会发展为后遗神经痛,所以神经修复才算治愈。为了减少损伤,早期的治疗非常重要。应该在发现皮疹或明确病情72小时内及时足量服用抗病毒药、营养神经药物。也不要忘记看

中医科,带状疱疹是针灸科的优势病种。且多项研究表明,中药口服或外用,局部火针、电针、刺络拔罐、艾灸等疗法均可改善带状疱疹性神经痛或后遗神经痛,疗效优于单纯西药治疗。针灸可贯穿带状疱疹治疗全过程,且愈早愈好。

小哥进来,驾轻就熟拿饮料冲冰水,闲谈撸猫,还告诉我这里是他们的饭堂,专门开车过来吃,因为大厨手艺高超,被韩国某电视台报道过,多次被大型伙食集团招募,但仍隐居此地。大厨传菜之时,和几位小哥相谈甚欢,忽然又被此地某社会福利机构社工叫住——原来给他带来了五六位首次来大澳的社工同行帮衬。

我正得起身买单,却见得异国面孔的一家四口满身大汗淋漓走进三楼用餐之地,状甚迷失,于是便转客为主,招呼这一台新的客人。聊起来发现他们从西班牙来,初次访港,来渔村寻胜。眼见大厨一脚踢忙得团团转,于是就待了下来,解释菜式,安排冲茶,帮忙传菜,招呼奔走,倒也有趣。待两台客人吃饱喝足买单,我也帮忙算钱,居然还收到西班牙旅客一家四口的小费。自己结清午饭钱之时,已经近下午四点,此时才和大厨真正聊起来,得知他在行内和此地人称“丹爷”,喜欢看书,尤其金庸,写小说,也写诗歌。他说起金庸笔下人物风土美食,谈得不亦乐乎,邀我共进晚饭。我说不如做又烧?他马上拿出自制的一盘又烧。我说不如吃鱼?他便骑自行车去找渔民买到一条新鲜马友鱼。我看到有已经切段的韭菜花,商量着可以做个小炒王,他便从柜里找出湛江名产沙虫问我吃过没有。谈笑之间两菜一饭热辣出炉。姜葱蒜头蒸马友嫩滑绵软,倒不稀奇,最为惊喜的是上面撒了细碎川味剁椒,将渔村风味升华到更高境界。小炒王材料用上韭菜花、炸沙虫、自制叉烧、大澳虾干,爽口酥脆,火候到位,镬气一酥。我说吃米饭,丹爷迅速用橄榄菜、菜脯粒和鸡蛋炮制出一碟粒粒分明的炒饭,香气袭人异

坐落於大嶼山最西端陡峭山脚下的小漁村大澳,以當地居民依水而建,以橋板相連、格局猶如迷宮的棚屋聞名,被譽為“東方威尼斯”。過去幾年此地成為極為熱門的旅遊景點,人流熙攘,接踵比肩。日前臨時起意坐早班船去了一趟,下船之時發現當年極為熱鬧的街頭如今却空蕩靜謐。本想重訪由旧警署改建而成被列入古物保護名單之列的大澳文物酒店,但一不留神,迷失方向,信步走到了一處名為“太平街”的所在。日光凶猛,四顧無人,瞥到身邊一條窄巷深處,盤踞着一只虎斑貓,狀甚友好。我走近蹲下與其互動,忽然一位中年男子冒了出來,說:“這只貓媽媽叫卷尾,她的四個孩子在籠里,要不要看看?”於是看貓,瞎聊,被問到說要不要吃午飯,那就隨緣上去看看這間看不究竟的私房菜。此地是一座三層建築,廚房在地下,二樓三樓都是用餐場地。男子把我帶到三樓入座,放下一壺水,一桶冰塊,說一切自助,沖茶倒水飲料冰塊刀叉餐具自己搞掂。而卷尾也一路隨行而上,于是我便坐下為自己煲水洗杯沖了一壺金駿眉,等男子慢慢安排午飯菜色——他說有上好的漁獲黃立鰓,可以炒涼瓜。

午飯時分,細品豆豉涼瓜腐竹炒黃立鰓,風味極佳,與貓共賞。忽然有幾位晒得黝黑的建築工人

伏,有隱藏的含義。中國古代將三伏稱為“藏伏”,認為在這段時間內,阴气受阳气所迫藏伏于地下。夏天接下来是秋天,夏天“火”旺,秋天“金”旺,火克金,金畏火,藏伏之说由此而来。

在西方,古希腊人则认为北半球上七八月这段时间内,天狼星与太阳同时升起,天狼星的光与太阳光合在一起引起天气酷热。天狼星 Sirius,在希腊语中有“烧焦”的含义。西方将三伏天称为“犬日”,即所谓 dog days。很有意思:不分东西方,这最热的时节,都与“犬”挂钩了。

三伏与犬日

司享

育雏记

七夕会

杏林夜谈

张伟大

摄影

夜光杯

陈祖德英年早逝十多年之后,他的全谱出版了。这是围棋界的大喜事。东晋高僧支遁“以围棋为手谈”以来,手谈就成为围棋的别称。棋谱犹如手谈的书面记录。能设想只谈话而不留下书面记录吗?那样围棋世界还能久远延续吗?

棋谱犹如教科书,本手、俗手、恶手、妙手尽显其中。模仿、研习老师的棋谱称为“打谱”。打谱是学棋过程中必不可少的基本学习方法之一。

棋谱犹如镜子,围棋的深刻内涵以及职业高手实战谱的深奥玄妙反映其中。近代日本围棋界的观战记者应运而生,他们描绘出超一流棋手对局的精彩瞬间,棋友们一看棋谱获得共鸣,于是流传更广。“剃刀坂田”、“刽子手加藤”、“宇宙流武宫”等,都脍炙人口。高川秀格堪称自觉适应贴目的智者,改变传统,执黑积极主动,执白从容不迫,并以“流水不争先”为座右铭。理论一旦披露,棋谱自然成为高手们关注的对象,先睹为快。日本自古就有“小石桥板敲敲才渡”的谚语,提醒人们凡事要谨慎。林海峰有一局欲杀对方大龙时,做了万全的准备。当所有人都认为下一手必开杀戒时,林海峰突然转而收官。原来林海峰担忧屠龙“智者千虑,必有一失”,收官更加安全。观战记者遂以“敲敲石板却不渡”来形容林海峰的格外谨慎,棋谱也就成为名谱。在这里语言和棋谱相得益彰。

棋谱犹如史书,可窥知时代的兴衰。看新中国成立初期老前辈们的棋谱,实战不足、棋理不通、情报不灵、基本功差等问题随处可见。一言蔽之就是水平落后于时代了。那是此前国运衰败造

常开胃。这一顿吃得畅快,远望飞渡伶仃洋的港珠澳大桥,有好酒,更有故事。一路喝着丹爷自制的三蒸三酿米酒勾兑威士忌苏打闲聊,我各种提问,他也有问必答,说起自己年少拜师学艺,三年后便艺满出师,被邀到城中最好潮州菜馆掌厨,十几年来大澳渔村归隐江湖。当年城中私房菜做得风生水起,顶峰之作是在中环某会所,从晚上七点一直煮到午夜,连冷气(空调系统)都停止运作,但诸位宾客仍吃得

不亦乐乎,不愿离席。问题问得多了,丹爷脸上忽然怅然,道一声“桑榆晚矣”,望向天边,沉思不语。天色渐晚,最后一班客船也已经离岸,丹爷

送我到巴士站,一路上说起他在此十多年看过大澳旅游业高峰风光,也见证了这一年多来的寂寥。我们在车站静静站了一会,他挥一挥,说我先回去了,有缘再见。晚霞掩映之下,他的背影渐渐淡入夜色,虽落寞,亦潇洒。

成的。看陈祖德1959年集训前后的棋谱,可知其进步飞速,足足提高了两个子甚至更多。其中离不开刘棻怀、王幼宸等老师的倾囊相授,才带来他第一次顿悟。再看1963年陈祖德的棋谱,刚柔并济,进退得宜,告别往昔的幼稚,初具高手风范了,可谓第二次顿悟。其中的外因,当然离不开与日本棋手的切磋磨砺。陈祖德作为中国一号选手,与日本棋手交流最多,得益也最多,其他中国棋手再向陈祖德学习,这就是真实的历史。1964年以后的陈祖德明显趋于成熟,不免令人想起陈毅老总的论断,陈祖德不是天才,但是有才能。离开了沃土,他也长不成参天大树。陈祖德在其自传《超越自我》中,真情总结了自己的围棋人生。“我个人的成长史和新中国的围棋史紧密相连。我所走的路也就是新中国围棋事业所经过的路。我是新中国围棋史的见证人。这一切我最清楚,我有责任把这一切写下来,我不写是罪过!”写下这段文字的时候,陈祖德正遭受着贵门癌

的突然袭击,而日本哲学家中江兆民

的著作《一年有半》却赋予他带病坚持作

的力量。当时他并不知道自己的生命还有没有一年半,但是使命感促使他必须写,在病床上平均每天500字地写。

我与陈祖德一起学习、工作近40年,感受或者亲历了发生在他身上、新中国围棋身上的许多大事。陈祖德立德、立功、立言的光辉人生,通过《超越自我》得到充分的彰显。同时,棋谱也是其人生不可或缺的重要组成部分。《陈祖德全谱》是其留给围棋界的巨大财富。勤翻阅,勤打谱,亲近围棋,体会围棋的博大精深,这才是对陈祖德最好的纪念。

棋谱与人生

华以刚



的著作《一年有半》却赋予他带病坚持作

的力量。当时他并不知道自己的生命还有没有一年半,但是使命感促使他必须写,在病床上平均每天500字地写。

我与陈祖德一起学习、工作近40年,感受或者亲历了发生在他身上、新中国围棋身上的许多大事。陈祖德立德、立功、立言的光辉人生,通过《超越自我》得到充分的彰显。同时,棋谱也是其人生不可或缺的重要组成部分。《陈祖德全谱》是其留给围棋界的巨大财富。勤翻阅,勤打谱,亲近围棋,体会围棋的博大精深,这才是对陈祖德最好的纪念。



龙子湖边上的山桃花开了。这时候,凤头鸊鷉会在湖面准时集结。约定俗成,鸟友们叫它凤头。凤头的恋爱仪式庄重、热烈、好看。一对对凤头深情地注视对方,上下左右有节奏地摇头晃脑跳起舞。有时,凤头全身羽毛竖起,身体贴着水面转圈游动,展示自己的美丽,鸟友称之为炸花。更有凤头衔着水草向对方快速冲过去,双方正面撞在一起,激荡起一团水花,双双立起在水面欢快地舞起来,这正是所谓的撞胸舞。

热恋之后,喜结良缘的凤头鸊鷉一对一对各自行动,在芦苇丛中寻找建筑爱巢的地方,然后齐心协力衔来芦苇、草棍搭建起一个浮在水面上的平台,开始产蛋孵化。月余,一只小凤头面世了。凤头衔走蛋壳,等待着下一只面世。一般一窝出三至四只,小凤头黑白灰条纹缠身,头镶红点,毛茸茸的。一周后,凤头妈妈便开始把小凤头甩下水了,小凤头跟在妈妈身后游动。湖面上波光粼粼,凤头一家的出现成为一道亮丽的风景线。

观察拍摄凤头鸊鷉育雏过程,深深感到鸟也不容易。我们应该爱鸟,护鸟,让鸟儿与人们和谐共存。使山清水秀,鸟鸣于林,鸟游在水,把生态美留在我们身边。

观察拍摄凤头鸊鷉育雏过程,深深感到鸟也不容易。我们应该爱鸟,护鸟,让鸟儿与人们和谐共存。使山清水秀,鸟鸣于林,鸟游在水,把生态美留在我们身边。

观察拍摄凤头鸊鷉育雏过程,深深感到鸟也不容易。我们应该爱鸟,护鸟,让鸟儿与人们和谐共存。使山清水秀,鸟鸣于林,鸟游在水,把生态美留在我们身边。



扫一扫,关注“夜光杯”