学陶、师陶、践陶

于 漪

叶良骏同志将她1987年至2022年所做的宣传陶行知先生高尚人格和奉献精神讲演的文稿以及有关文章结集付梓出版,邀我作序。

从20世纪80年代她在上海市陶行知纪念馆工作时,就为我们师范学校师生讲述陶行知先生的教育思想和伟大人生,使我们深受教育感染。后来她工作虽有更动,但学陶、师陶、宣传陶行知先生光辉业绩的初心不改。而今,习近平总书记在2023年教师节前夕提出要大力弘扬教育家精神,勉励广大教师要树立“躬耕教坛,强国有我”的志向与抱负,为强国建设和民族复兴伟业作出新的更大贡献。为此,引导广大教师继承发扬老一辈教育工作者“捧着一颗心来,不带半根草去”的精神,以赤诚之心、奉献之心、仁爱之心投身教育事业,是时代之需。出版书籍,持续宣传,很有必要,故而勉力作序。

数十年来,叶良骏同志学陶、师陶、研陶使我最为感动的是她一丝不苟、执着追求的精神。要宣传陶行知先生作为人民教育家的卓越,就需要有大量具体实在的史料支撑。陶行知先生生在乱世,纷飞的战火、办学的艰难辗转、公益活动的变化莫测,使许多珍贵的第一手资料流失,她不畏艰难,到处奔波搜集,长期坚持积累,丰富了原本较为匮乏的史实资料,为研究与宣传陶行知先生作出了贡献,她出版的《陶行知箴言》《陶行知教育思想论述》《陶行知的故事》《永远的陶行知》等就是明证。

序跋精粹

叶良骏同志不仅用文字赞颂,更是几头述说,到处演讲,她的听众包括工、农、商、学、兵,数以十万计,针对不同的对象情真意切地讲述陶行知先生“教人求真、学做真人、爱满天下”的思想与情怀,许多青少年受到人生的启迪,感动得与她写信交往,她总是热情地回复,成为“忘年交”。除了口说言传,她更采用文艺的形式加大宣传的感染力、辐射力。她用少儿京剧的形式宣传“爱满天下”的教育理念,让更多的人了解陶行知;她又创作几部话剧宣传陶行知先生在上海的这段经历。编写剧本对她来说是高难度的事,从未做过,但陶行知先生提倡的创造精神给予她莫大的激励。“没有做,莫说做不通。做得不够,莫说做不通。做了九十九次失败,第一百次会成功。”她总是日夜奋战,历经艰辛,八易其稿,终于完成。戏演出以后,好评如潮,青少年学生与家长深受其益。

叶良骏同志学陶、师陶、研读陶行知,数十年如一日坚持不懈,激情澎湃,秘诀究竟何在?根据我较长时间的观察与领悟,是她心中对陶行知先生有真正的敬仰之情,把他作为人生的丰碑来学习、来崇拜,来由衷地赞颂,不是图形式,图热闹,讲排场,而是真学真做,真正践行陶行知的思想和精神,提升人的品位和格局。学习、宣传、研究陶行知先生往往聚焦在他教育领域的所思所想所作所为,其实,何止是教育领域,他的内涵十分丰富,人生道路该怎么走,他以自己的思想言行、毕生精力做出了榜样。热爱自己的祖国,热爱自己的同胞,彻底摆脱名利的桎梏,竭尽所能创造培养后代的幸福,是精魂所在,永不衰竭。

希望阅读这本书,继续倾听叶良骏同志的诉说,学陶、师陶、践陶,在人生道路上满怀信心,步履坚实地前行。(本文为叶良骏新著《爱满天下之路—研读陶行知》序,标题为编者所加)

在佛堂古镇吃茶

周华诚

说到义乌,都会想到生意;说到佛堂,你会想到什么?

佛堂这个地方,是义乌的一个经济大镇,也是文化古镇。外地人到义乌,看到“佛堂”作为镇名,先是心生惊讶,继而心生敬仰。

佛堂之得名,始于何时,史无明载。不过,几乎每一个佛堂人都相信,达摩祖师曾经来过这个地方。传说,在南朝梁普通元年,达摩云游至此,碰到义乌江江水漫溢,大水泛滥,许多百姓被困水中,情况危急。达摩便将手中铜磬抛进江里,那磬顿时化为一艘船,水中的百姓爬上船,因此得救。

于是当地百姓就在岸边修建了一座寺庙,叫“渡磬寺”。这“渡磬寺”三字,便是“佛堂”镇名的由来。渡磬寺中有一楹联,“佛光透彩传万代,堂烛生辉照四方。”上下联头一个字联缀起来,便是地名“佛堂”。

现在的佛堂,还有一座双林寺也很有名,建于南梁,隋朝时号称“天下第三,江浙第一”。到北宋时,双林寺已有僧舍一千二百余间,成为规模宏大的江南名刹。我好几次到双林寺去,找释开星师父吃茶。有一次是雨天,车往山路上开去,穿过长长的林间小路,双林寺在云黄山的山谷间显现。雨歇时,寺在云雾间。远处青黛色的山影,仿佛水墨洇染。白色烟岚在山腰上飘浮,那景色,让人觉得身在尘世之外。

佛堂古镇,因佛事而兴,因水运而盛。数百年间,无数商船往来于江上,码头周边成为商业发达之地,孕育了一批百年老字号。佛堂的老街,也留下了许多历史老建筑。老街纵横分布着直街、商会街、盐埠头横街、浮桥头横街、石草田沿、共和巷等。专家们考证,佛堂古镇保留如此完好的街巷布局和构造,在全国都少见,可称作浙中版的“清明上河图”。走进这幅“清明上河图”,老建筑、老商号、老手艺、老生活,都在老街上复活如初。

义乌的红糖很有名,佛堂镇是义乌最早种蔗制糖的地方。在老街,红糖自然也受到游客追捧。佛堂的豆制品加工历史悠久,不仅有豆腐,还有豆腐皮、豆腐干、油泡、千张等各种相关豆制品。虽然义乌各处都有做豆腐、千张的老作坊,但佛堂千张还是很独特,其厚度偏大,豆香味浓,吃起来口感丝滑软嫩,又不失韧性。芹菜炒千张、千张炖排骨,都是义乌的特色菜。而当地最出名的,还有一道佛堂千张面。这个面条,以前我没有吃过,千张与面条相得益彰,令人一食而难忘。

在老街走一圈,吃了千张面,买了红糖,朋友又邀去双林精舍小坐吃茶。双林精舍是一座民宿,在古民居苑中。说起来,这座老房子能落在佛堂古镇,也是缘分。房子旧名“树德堂”,建于光绪年间,是富阳一位姓李的造纸商人所建。李家行善布施,父慈子孝,故名树德堂,典型的徽派四合院建筑风格,是讲究山水意境传统的江南水乡庭院布局。算来,此屋建成至今,已有一百五十年的光景。一座遥远的房子,在时光里代代相传,最终又分拆重建组合,辗转落到佛堂这个地方。

午后,佛堂风雨大作,听雨吃茶,身心两安。

双林精舍的负责人朱晨洋,很年轻。一问,他是1990年生人,祖籍就是在佛堂镇。长大了,他觉得在这样快节奏的现代商业社会里,一个人内心的宁静是有多么重要。

小朱还记得,从前的渡磬寺并没有僧人,那里只是一座寂寞的小寺。现在,他知道了渡磬寺对于佛堂的意义,也懂得了双林寺对于佛堂的意义。现在的人,做生意、挣钱、打拼,都不算什么太难的事。只是,在这些之外,人们还要解决一个问题:人们为什么要打拼?在打拼之外,我们的人生还需要一些什么?于是,他希望在这座民宿里,能为旅人营造出片刻的宁静。人生旅途,匆匆来去,其实最需要的是停栖。在一时一处,便有一时一处的静好。

屋檐,天井,荷缸,风声雨声。大雨从屋檐成串滑落,落入天井的大水缸中,铮铮有声。想起“有约不来过夜半,闲敲棋子落灯花”这样的诗句,想起“松下问童子,言师采药去”这样的场景,想起“返景入深林,复照青苔上”这样的意境。渐渐的,心里便装了一座空山,空山中落满了禅意。

于是想到,如果是在冬天,住在这样的古建筑里,雪花飘落,时光当是沉静而幽远。如果是在冬夜,一夜听雪,第二日天地一白,坐在这样的屋子里烤火读书喝茶,是一件多么安静美好的事。

风雨之中,觉得佛堂这个地方很好。豆腐干张,或者红糖,都是凡俗生活里的温暖;而佛堂与丛林,则把人的思绪带到高远的地方。想起在寺中与师父吃茶时,师父念着两句偈,来自傅大士——

步行骑水牛,空手把锄头。人从桥上过,桥流水不流。

比奖牌更闪亮的

安 谅

何冰娇的银牌和国人再多的奖牌,都不曾让我像自己年轻时那样,为之热血沸腾、雀跃欢呼。诚然,所有的奖牌,都是汗水、智慧和意志的结晶,是值得骄傲的成就和荣耀,我打心眼里是祝贺并敬重他们的。但真正让我心里骤然一暖、双眼不禁湿润的,是女子羽毛球单打决赛后颁奖时的那一幕。

何冰娇站在了领奖台上。她运动服上五星红旗的标志格外醒目。当我的目光触及她胸前新添的一枚徽章,我瞪大了眼睛。及至电视节目主持人点明,她戴的是一枚西班牙徽章时,我心底的柔软之处被深深触动了。我站起身来,仿佛要向电视画面上的何冰娇,致以注目礼。

边看边聊

是的,这位中国羽毛球小将,我仅看过她两场奥运比赛,但我对她顿生敬意。说实话,她与西班牙名将马林的那场半决赛,发挥并不出色,我甚至感觉她还有点技不如人。面对强手,她在场上也很拼,那不甘落后的劲头,还是值得点赞的。不过,若不是马林旧伤骤然复发,泪洒衣襟,不得不退赛,何冰娇应该是会被淘汰的。出乎意料,她竟进入了决赛,不战完而获胜,至少银牌已收入囊中,这是不是她的侥幸?

幸运的何冰娇心思细腻,她在半决赛后新闻发布会上的发言,只字不提自己,对马林充分表示了惋惜、敬重和祝福。在颁奖时,佩戴马林所在国徽章的小小举动,更是体现了中国运动员的胸怀、情操和挚诚。那一抹温情和仁厚,是高尚文明之云,在奥运的天空升腾。

对手并非是敌人,人类需要和平和友爱。有时,善意的释放,远比唯我独尊、冷眼相加更重要。幸灾乐祸、自以为是更不可取。体育比赛如此,日常生活又何尝不在检验我们的情智呢?嫉恶如仇雠,见善若饥渴。对于芸芸众生来说,善如阳光甘露,不可或缺。纪伯伦说:“爱,是连接人与人之间最坚韧的纽带。”纯真、无私与温暖的力量,人人都渴求。在这复杂多变的世界里,葆有一颗善良,感恩的心,珍惜身边每一份真情,用爱去温暖彼此,这对于当下何等重要。

比奖牌更闪亮的,是人间之爱!何冰娇,好样的!

夏天出汗多是在排毒吗

倪欢欢

夏天会出汗,有人觉得这是正常现象,但有人觉得自己一定是虚了,否则不会出那么多汗,而他们也确实随着出汗多而体力不支。那么,夏天就该多出汗吗?多出汗就能排毒吗?

答案是可以出汗,正常的出汗可以排毒,但绝对不能大汗淋漓,出汗太多会对身体造成两个危害。

首先,出汗太多是身体控制不住水分的结果,属于中医说的气虚了。人类最早是从水生进化到陆生的,为适应在陆地的生存,人体进化出了严密的锁水功能,当身体虚弱时,人就会出现口水多、唾沫多、鼻涕多、小便多,大便也因含水量多而变得溏薄不成形,这些都是身体在“漏水”。中医认为这些问题是气虚、阳虚产生的结果,需补气温阳来提高身体水液代谢的能力。出汗多也就是气虚不固,阳虚不能温化水液的结果,换句话说,你出汗太多了,那也就未老先衰了。

其次,出汗过多会伤身。身体里必需的电解质,如钠、钾等,会随着汗液排泄而流掉。这些电解质直接影响着我们身体肌肉的功能,如心肌受到电解质丢失的影响,会出现心慌、心动过速等;骨骼肌也会因电解质的丢失受到影响,人会疲乏无力,甚至出现软瘫。这时必须紧急补充电解质,因为情况如果不被遏制,会引起心脏骤停。可见,出汗确实是身体的本能,但大汗会伤及身体的本能。身体虚弱到一定程度时,人体会丧失对汗液控制的这种本能。

那么,怎样才算异常出汗多?异常出汗有个基本的判断标准,如同等条件下,和你一起吃饭的人无汗,你却满头大汗,就有可能出汗异常。如果坐着不动都大汗淋漓,那无疑也异常了。简单地说,如果不是因为运动、穿衣厚或炎热而导致出汗,或稍运动就会大汗淋漓,就意味着人体可能出现了异常情况,应引起重视。

中医历来重视异常出汗,且根据不同部位的异常出汗做出相应的判断,如浑身出汗,这种人无论冬夏,在白天不活动或轻微活动的情况下常汗出不止,这些人常有身体虚弱、说话语声较低、食欲差、易感冒等特点,这是气虚的表现。对头部异常出汗,头上出汗多而全身无汗或少汗,就意味着阳气有些虚弱,因“头部是诸阳之会”,阳气本应是最足的,其固摄力也应最强,现在反而出汗多,就是阳虚导致固摄功能减退的表现。再比如,人体颈部汗腺不太多,若常出汗,可能与内分泌不调有关,和体内湿热有一定关系,由于湿性黏滞,导致体内气机不畅,往往表现为上半身或颈部以上出汗。还有一种常见的,就是睡着出汗,醒来汗止,中医称为“盗汗”。这些人常伴有手脚心热、心烦、面部发红发热、口咽干燥等特点,这就是中医所谓的阴虚表现。

杏林夜谈

既然出汗过多是病,那么我们该如何止汗?有个很简单的方子,这就是用浮小麦泡茶。中医止汗的药物往往离不开补气,补气的目的就是提高身体的固摄功能,防止身体“漏水”。除了大家熟悉的补气药生黄芪,还有一个药效很好的中药:浮小麦。浮小麦就是那些没长好的,甚至有些干瘪的小麦,这些小麦质地很轻,放在水里会漂浮在水面。这些没长好的麦粒,虽不入农户的法眼,却是止汗良药。浮小麦一次可用20到30克,配合麦冬10克,再加三四个乌梅,稍微加点冰糖,用开水冲泡,焖上20分钟就可以喝了。如果你想加强止汗的效果,浮小麦可先用铁锅炒到微微发黄,有些焦香气了,再去泡茶,止汗效果更好。之所以还配上麦冬,是因为麦冬入心经,夏天是心所主的季节,夏天的多汗、出汗多和心火盛、心率过快有关。中医治疗心率过快、心动过速时,一般都会用到麦冬,麦冬能补心阴,充足的心阴可降低过亢的心火,心火降了,心率也就降下来了,心率下来了,出汗也就减轻了。乌梅是酸的,酸味的药有收敛的功能,用乌梅可收敛汗液,且乌梅富含钾元素,我们出汗会丢失掉大量的钾,这时用乌梅,不仅能及时补充钾,还能止汗,等于一举两得。

(作者系长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

情 绪

李 行

简单地吃了一点早餐,突然发现玉米特别甜、鸡蛋特别嫩、酸奶特别顺爽。想起那句话:心境才是一切美好的根源。或许也应了一句话:没有情绪的日子,便是幸福!

能控制情绪的人往往是内心强大的。情绪不佳时,那些索然无味与五味杂陈恰恰填补了所有的美好与快乐。这时,即便是看见好看的花,听见特别优美的旋律,闻见香飘四溢,吃到山珍海味都会难以取悦自己。

有时,一念,恰恰就是情绪的困扰。被情绪控制了理智,被情绪击垮了内心……一念之间,往往是情绪的变化。如何才能不被情绪左右?我想,远离情绪的旋涡或许是最好的方式。这个时代,过于嘈杂,也过于复杂,我们应该远离一些负面因素和消极的人。尽可能地生活在自己熟悉的环境里,也尽可能地减少一些不良习惯与不可控的风险,尽可能地不与人争执和计较,尽可能地找到自己的爱好与兴趣,尽可能地取悦自己、放过自己。允许别人与自己不一样,也允许自己与别人不一样,前半句是包容,后半句是做自己……

也许,情绪的最大价值就是没有情绪,情绪稳定正是情绪最好的基础。

七夕会

黑龙江畔的翩然起舞

马亚平

旭日东升的清晨来到黑龙江畔,整条江及整个天际都被染得殷红,一派壮美。我们这拨老同学激动万分,耐不住地就有点手舞足蹈。说起这张照片,还真得提一下我的大学老师张老师,当年她在学校时跟我们的年龄差不多。她16岁到黑龙江的黑河地区,近十年下来,跟那里的老乡打成一片。退休后,张老师隔年就要回一次那片黑土地,看望那里的乡亲们。后来我们有了微信联系群,张老师在群里发出通知,愿到祖国最北端的黑龙江去看看的师生都可以报名跟她走,一下子20多人报了名,我也是其中之一。

我们住在黑河市,相互间约定了一个很早很早的清晨,由张老师在当地的朋友用车把我们接到这漫天红霞的黑龙江畔。兴奋不已中,有一位比我们低很多级的学妹,现在已是50岁的人了,独自一人翩然起舞:一会儿像红霞之下的精灵,一会儿像大江之侧的飞鸟。真的是:“袖舞惊鸿影,裙飞彩凤翩”,看到此情此景,我又焉能不急着按下快门。

摄影