

唯有冰,才能镇住夏天。现在的夏天,是越来越热了,热成了狗。我们家的狗,一到夏天,就喜欢趴在下沉式卫生间的地砖上,舌头伸得比夏天还漫长。这个卫生间,比客厅下沉了七步台阶,有七八十厘米深。如果再深一点,就相当于一个小地窖了。不知道房屋的设计师是怎么想的,他难道预知一条热成狗的狗,要年年躲在这几避暑吗?

还真有温差。不多,也就一两度。别小看走了这一两摄氏度,你从客厅一步下到卫生间,感觉一股凉气袭来,恍惚有了冰镇的感觉。小时候,到了夏天,村西头那口唯一的古井,就成了全村人的救星,早上扔一个西瓜下去,傍晚的时候,捞回来,切开,一口咬下去,舌头降两摄氏度,一瓣西瓜落胃,浑身一哆嗦,直降五六摄氏度,凉透了。这是土法子的冰镇西瓜,镇的不是西瓜,是夏天。家家户户都将西瓜扔下去了,不会弄混吗?我们又不傻,扔下去前,先用指甲盖在西瓜上刻个字,姓或名,都可以。不认得字的人家,干脆就刻个符号。就像村子里的芭蕉扇,都长一个样,大人会用烟熏个“张记”“李记”“王记”在上面,以示区别。

到底是小黑子更聪明,不知道他从哪儿弄来了一个网兜,将他家的西瓜装进去,还在网兜里,加了一块小石头,然后,“咕咚”一声,一起丢进古井里。我吃过一块他家的西瓜,瓜瓤比我们家的西瓜红而沙,沙而甜。其实都是一块瓜地里的西瓜,也在同一个井里冰镇过,唯一的不同,是小黑子加的那块石头,让它们家的瓜,完全沉到了井水中,不像我们其他人的西瓜,其实都是漂浮在井水上。他家的西瓜因而被彻底镇透了,冰透了。那是我吃到过的最正宗的冰镇西瓜。

到了夏天,不吃点喝点冰镇过的东西,还真对付不了无处不在的热分子。印象最深的,是小时候喝的冰镇汽水。便宜,两三毛钱一瓶。瓶盖是那种液压上去的金属盖,撬开,一股气直冲云霄。要的就是那股气,别让它白白跑掉了。赶紧喝。一大口灌下去,丝丝滑滑的凉意,顺着喉咙滑到胃里,钻到心里。那个酸爽啊。但这还不够,汽水之妙,就在于那股气,它落到了你的胃里,

去女儿家带娃。清晨,被鸟儿唤醒。披衣移步阳台,窗外绿树似冠,鸟儿啁啾,顿感心情愉悦。

忽一日,在鸟儿鸣叫声中,有一缕锯子锯木声传来,似隐似现,像溪水在青石板上流过,仔细去听,又只有一片鸟鸣之声了。黄昏,从幼儿园接了外孙,携他在小区散步。兜到河畔那几栋楼前,复又听到锯子锯木的滋滋啦啦声。

循音而去,在河边一空地上,一老汉正在用锯子锯着一根木料。时虽深秋,但见他穿着一件汗衫,额上沁着汗珠,双臂粗壮有力,上下舞动。小外孙没见过这玩意儿,很是新鲜。见有人观察,老汉停下了锯子,朝我嘿嘿一笑,伸手撩起身上背心,擦拭额上汗水。又掏出烟盒,抽出香烟一根,点上抽了起来。随即又把烟盒递了过来,我朝他摆了摆手。

美国心脏学会曾经提出:可以用7个指标来评估和促进心脑血管的健康。这7个指标是:健康饮食、规律运动、不吸烟及血压、血脂、血糖与体重的正常。去年他们又提出了一个“生命八要素”的说法,即在这7个指标的基础上又增加了一个“健康睡眠”的说法。

据美国神经病学学会的期刊《神经病学》发表的研究报告显示,与夜间睡眠7小时的人相比,常年每晚睡眠不足5小时者中风的风险增高3.15倍,而多于9小时的人群

不会就此安分,它还要在你体内东奔西突,它还要继续横冲直撞,将那股凉意传遍你全身。这依然不够,在你毫无防备时,它还会突然杀个回马枪,让你重重地打个饱嗝,将你体内的热气,给彻底喷发出来。每次喝了冰镇汽水后,我们都在期盼着那个饱嗝爆发出来,那是一种浑身凉透,无比满足,也倍有面子的饱嗝。

冰镇过的东西,远不止于能把暑热驱走,将凉带给你,冰镇的美妙处还在于,它能使苦不再苦,使甜更甜。冰镇过的西瓜,就远比没有冰镇过的西瓜甜,冰镇过的咖啡,就减弱淡化了咖啡之苦。我喝不了原味热咖啡,必得加糖,加奶,以掩盖其浓浓的苦味,但到了夏天,冰镇咖啡却是最爱,且不用加糖。尤其在高速上开车,每次到了服务区,我一定要买一杯冰镇咖啡,降温,醒神。到了目的地,与友在路边的夜排档小聚,再来几瓶冰镇啤酒,夏天的炎热,一扫而空,何足惧哉?

为什么是冰镇,而不是冰冻?冻了岂不是更凉爽吗?我还真的在某年夏天,买到过一瓶冰冻的矿泉水,是那种完全冻住了的,老板刚从冰柜里拿出来,冻得硬邦邦。它融化了一点,我才能吸一小口。我又不是饮酒,小口小口地抿,我是热啊,我是渴啊,我要一大口一大口“咕咚咕咚”灌下去的啊,哪里等得及夏天慢慢地将这瓶水全部融化?

真冻住了,就没意思了。把炎热的夏天,变成冰冻三尺的冬天,那还叫夏天吗?冰镇住它,就是对夏天一声大喝,如晴天霹雳,给它一个下马威。该热,你尽管热,咱冰镇,也继续冰镇。看谁镇住谁!

我以为这就是冰镇的本意。其实不是。冰镇这个词,是从南方传过来的,原意是冰浸,把东西放冰箱或冰块里浸一浸,让凉意浸入进去。粤语的浸,读音却是“zhen”,也不知道谁最早聪明地化用了“镇”这个字。

冰浸之浸,也很有意味,浸嘛,慢慢地渗透,凉意可不就是缓慢地,由外而内地侵入的吗,很准确,很生动。但却没有冰镇来得猛烈,有爆发力。镇是什么?是压制,是制服,是你服也得服,不服也得服。

能把夏天镇住,这多豪气啊!

## 吟唱新生活

任炽越

我问,现在电锯早已普及,还喜欢这手工锯子锯木?老汉猛吸了口烟道,这电锯锯起来声音尖利,怕吵了邻居,不如这手工锯拉起来有劲道。交谈中,得知老汉来自燕赵之地,做了一辈子钳工,各种手艺样样精通。退休后一次有同事求做小板凳,他做的板凳,模样漂亮、不用一根钉子,顿时名声大噪,求凳者不断。这不,孙子出生了,就来上海带娃,这手艺、习惯也带到了黄浦江边。他骄傲地说,不要看网上买小凳子方便,哪有我做的结实。

我不禁对他竖起了大拇指。他问我住哪儿,我指了指旁边的楼房。他脱口道,那咱还是街坊。要

中风的风险也高出2.67倍。过与不足皆不健康,故有了这个“健康睡眠”的说法。

分析下来这8个要素当中,饮食、运动、睡眠、吸烟4个属于“行为因素”,而血压、血脂、血糖、体重属于“代谢因素”。其实代谢因素亦受行为因素的影响,有健康的饮食、规律的运动,不吸烟的人其血压、血脂、血糖与体重多易控制在正常范围内,即或需要些医药的帮助,及时、正确地获得和使用这些帮助亦是由于个人行为因素决定的。

严格地说将这8点说成是“生命的要素”似乎并不十分准

聂绀弩既是诗人、散文家,更是著名杂文家。胡乔木于1982年为《聂绀弩诗全编》写的序言中曾这样评价他:“绀弩同志是当代不可多得的杂文家,这有他的《聂绀弩杂文集》(三联书店出版)为证。”夏衍也曾言:“鲁迅以后杂文写得最好的,当推绀弩为第一人。”他的杂文,题材广泛,文笔犀利,剖析问题,鞭辟入里,于雄辩中呈诙谐风格。

他写于1934年的《论〈封神榜〉》就是一篇文笔淋漓酣畅、反复驳难、论述缜密的学术性杂文。起笔就直截了当地指出:“《封神榜》这部书,一向没有登上大雅之堂。”他批评该书字句粗陋、章法呆板、结构草率,而且把后来才出的人物、姓氏、军用器具扯到商周时代。所以这部小说“实在不值得‘博雅君子们’的一笑。”转而却写道:“不过《封神榜》,如果说它好,不见得就没有话。譬如说它暗示着多少革命的意义,似乎也可以。”接着他在详尽地剖析了该书的内容后尖锐地指出:“安知《封神榜》的作者,不是自己的思想太危险,不容易存在,所以转弯抹角故意找出武王伐纣这一确有的史实来,又故意使它穿上神怪的衣衫,以掩饰它的内容的呢?”他

## 蝴蝶自来

李伶

前段时间看到云南玉溪上亿只蝴蝶大爆发的新闻,当时我正自驾在雁荡山的周围,在楠溪江畔寻迹山水。

前几年在西双版纳租车一路往北,经过玉溪,之前只知道这里产烟,去过之后才发现生态非常好。报道称“云南玉溪元江县成群的蝴蝶在空中飞舞,时而落在树叶上,时而来到河边汲水……在爆发期间整个元江县境内有上亿只蝴蝶羽化”。毫无疑问,元江县成了蝴蝶栖息的天堂。

小凳子吱一声,质量绝对保证。我忙朝他拱手致谢。

翌日,晨光里,和着小鸟的歌唱,我又听到了那时时断时的锯木声。在这滋滋啦啦声中,似多了份亲切。晨起,下楼。屋前绿地鲜花被移到他处。布告称,因安装电梯,花儿暂去“邻家”客居,今夏即返还。绿地上,很快堆满了钢管、水泥、砂子等建筑材料。楼道间,霎间爆发冲击钻的哒哒声,似雷鸣,时而在头顶滚过。

忽一日,在绿地边上,冰冷的钢管旁,二三株小花绽出了可爱的笑脸,似沙漠中的绿洲,吸引住了进出楼宇的脚步。是迁移中遗漏的,抑或爱美之人栽种?

无论是久未听闻的滋滋啦啦锯木声,还是钢筋水泥里偶尔生出一抹红色,都是小小的确幸,吟唱着新生活。

在“八要素”中尤以饮食、控烟及血压的问题最大。随着经济的发展,我国民众饮食不健康的情况突出,普遍呈现高脂、高盐、高糖饮食,缺少全谷类食物、奶类及蔬菜,过多食用畜肉及加工肉类等问题日益凸显。在血压、血脂、血糖及体重的调查中,血压控制的情况最差。

## 生命八要素

杨秉辉

如果2/3的民众饮食不健康,戒不了烟、控制不了血压,又怎能拥有健康的心血管、健康的身体呢?饮食、控烟、血压的问题突出,缺少运动、超重肥胖、高血脂症等问题在我国其实亦甚普遍,无怪乎心脑血管

## 聂绀弩的杂文

周丹枫

在反复论证后作出的结论是:“《封神榜》这部书,光凭它的神怪这一点,就毒害了中国社会不知多深多久,是谁都不能辩护的。”鲁迅在《中国小说史略》中这样评价这部小说:“似志在于演史,而侈谈神怪,什九虚造……”“然其根柢,则方士之见而已。”

上世纪三十年代,著名演员阮玲玉自尽,引起社会轰动,除了同情她的不幸结局外,各种舆论铺天盖地。聂绀弩的剖析入木三分,极为深刻。他写的《阮玲玉的短见》,是一篇立论公正、具有独到见解的杂文:“就是住在都市上,受过相当教育,独立生活着的女人像阮玲玉,也仍旧没有取得社会人的地位,和‘五四’运动开始的时候所预期的男女平权还差得很远。”“然而阮玲玉如果是一个真实意味的奴隶,她也许会是一个短见。”于是他大声疾呼:“杀阮玲玉的不是她自己,也不是张达民,唐季珊某个人,是到现在还残



存着的封建势力,是那盘踞在我们每个人的脑子里的封建社会的道德观伦理观。”他认为:“但娜拉的时代虽然过去,新时代的女性身上应该同时负有作为反封建的娜拉的任务,也只有通过新女性的努力,娜拉的愿望才能彻底实现。”这是多么具有战斗风格的强烈声音。

他写过多篇揭露和讽刺贪官污吏的杂文。如1946年7月7日写于重庆的《乡下人的风趣》中这样写道:“对于官,比起一个乡下人来,我们实在看得太多,知道得太多……”“即使有人更夸张,说官(大官)是以人血为酒,人肉为肴,靠吃人过日子的,我也愿意替他作证,他的话没有错!”再如1946年11月2日写于重庆的《论拍马》,曾这样辛辣地讽刺:“至于咱们尊贵,如果你曾耳闻目睹过一些官场现形记,就该明白:人怎样变成非人!我的意思是说,人,只要想做官,在官场里混,还要想尽方法混得不错,那就很容易变成非人的……”他敢于针砭时弊,对当年官场的丑恶,勇于揭露批判,文笔尖锐锋利,嬉笑怒骂,淋漓尽致,就像匕首和投枪直刺那些贪官污吏的嘴脸。

热爱旅游的人必定热爱自然。这不由得让我想起去年9月初我和邻居自驾湖北旅游的事情。我们坐火车到宜昌,从宜昌站租车,第一站往南直奔清江画廊,贪图的是坐船可以轻松地欣赏两岸风景。

没想到远超预期。清江画廊能成为5A级景区绝非浪得虚名,江水清澈碧绿,两岸层峦叠嶂,船在江上移,人在画中游,其秀丽不输富春江,“风烟俱净,天山共色”“奇山异水,天下独绝”,一路展开的是一幅幅中国特有的山水画卷。

最震撼我的是蝴蝶岩。当年在桂林漓江观九马画山,费了半天眼神也没找出九匹马,以为蝴蝶岩也不过尔尔。当游船拐弯,两片无比巨大的岩壁如巨大的翅膀竖立在眼前,相连处的中间有一条白色的瀑布奔涌而出,发出“怒吼”的水声。这个宛如巨无霸的“蝴蝶”张开怀抱,迎接一批批客人,又像时刻振翅、等待着飞向蓝天,给初见者以惊艳之美。“鸢飞戾天者,望峰息心;经纶世务者,窥谷忘反”。

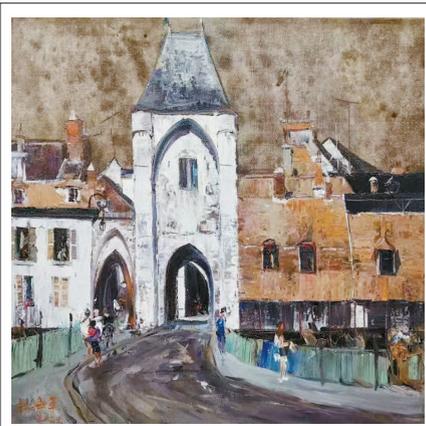
之后的旅程,蝴蝶围绕着我们。神农架拥有完整生态系统的原始森林约有50万亩,其植物多样性弥补了世界遗产名录中的许多空白,那么一路不断地看见蝴蝶也就容易解释了。甚至在恩施大峡谷的云龙地缝景区里,蝴蝶依然飞舞。

但我忘不了前些年带大阿姨去贵州旅游的情景。年过七旬的大阿姨看

病成为我国民众的头号健康杀手。这一情况反映出我国民众的健康素养还需大力提高。对于健康知识不仅需要“知”还需要“行”,民众需要有追求健康的行动,政府、社会都需要从政策、法规、设施等各方面给予支持。

专家们指出八成的心脑血管病是可以预防的。“生命八要素”的8条便是评价和促进心脑血管健康的标准。追求健康是公民的权利,也是每个人对自己、对家庭、对社会的责任。

七夕会



布拉格(油画) 杜海军

海拔1800米的神农架天生桥,是一个以奇洞、奇桥、奇瀑、奇潭为特点的景区,天然石桥+飞瀑+石壁栈道,非常地生态。我们行走其间,大部分时间都有蝴蝶忽左忽右、忽前忽后地跟踉,它们扑闪着迷人的翅膀,欢快怡然,花枝招展。我们边走边笑,互相调侃:“啊呀呀,它认为你是年轻的小姑娘,回去不要跟老公讲哦,不然他要紧张了。”

神农架拥有完整生态系统的原始森林约有50万亩,其植物多样性弥补了世界遗产名录中的许多空白,那么一路不断地看见蝴蝶也就容易解释了。甚至在恩施大峡谷的云龙地缝景区里,蝴蝶依然飞舞。

但我忘不了前些年带大阿姨去贵州旅游的情景。年过七旬的大阿姨看

病成为我国民众的头号健康杀手。这一情况反映出我国民众的健康素养还需大力提高。对于健康知识不仅需要“知”还需要“行”,民众需要有追求健康的行动,政府、社会都需要从政策、法规、设施等各方面给予支持。

专家们指出八成的心脑血管病是可以预防的。“生命八要素”的8条便是评价和促进心脑血管健康的标准。追求健康是公民的权利,也是每个人对自己、对家庭、对社会的责任。

七夕会

