

有一个成语:如鲠在喉,不吐不快。但要是没被鱼刺卡过,对此的认知不免肤浅;而真要是被卡过呢,就晓得光靠吐,大抵是白费力气。

我爱鱼之美,也为此付出了代价。到目前为止,有五次被鱼刺卡过的悲惨经历,算不上惊天动地,却也死去活来。第一次是我五六岁时,印象已模糊,应该是吃河鲫鱼,鱼汤拌饭味道鲜,吃到一半不对劲,含在嘴里的饭就吐了出来。妈妈当即训斥,浪费粮食真是罪过,将桌上的饭粒塞回我嘴里。果然咽不下去,只能号啕大哭,最后被妈妈抱到曙光医院,见到白大褂,闻到酒精味,听到金属钳子在搪瓷腰盒里发出的叮当声,身体筛糠似地颤抖。最后被四脚朝天按在小床上,扒开嘴巴一顿操作,快了快了,不痛不痛,霎时风平浪静。回到原点,仿佛做了一场梦,但还要哭几下作为尾声,回家路上妈妈买了一根棒棒糖聊作安慰。从此落下心理障碍,看到河鲫鱼又

爱又怕,直到十多年后才忘记教训,又要吃河鲫鱼了。妈妈善持中馈,河鲫鱼肚子里塞了一团肉糜,油煎结皮,加大量葱段红烧,鲜透入骨。这道家常菜上海主妇都会做,也叫葱熘河鲫鱼塞肉。鱼不必太大,六七两正好,要紧的是活杀现烹。入冬后用河鲫鱼鱼杂萝卜丝汤,奶白色的鱼汤,碧绿的葱花,以前在本帮馆子有卖。

上世纪70年代,姐姐在青浦工作,经常在周末带回十来条活蹦乱跳的野生河鲫鱼——城厢镇的农贸市场有淀山湖的河鲜和时蔬。照例塞肉,红烧,葱段要多放。我喜欢吃鲫鱼尾巴,这是活肉。其实尾巴上的小刺最为密集,吃着吃着,头皮发麻,被鱼刺扎到了。说话喝水咽口水都觉得痛,用力干咳,吞咽饭团,多吃蔬菜,灌两勺米醋,都没用。邻居阿婆拿来一把韭菜,关照不要切碎,在清水里烫至半熟后囫圇吞下,

一首歌能生长吗,这似乎是一个很有诗意和趣味的话题。

树能生长,尽管肉眼不见,但时间能证明一切:忽地一日,我们便要仰视了;城能生长,它遒劲的触角伸向天空,泥土里种植和承载着儿时的梦想,遇山开路,遇水架桥,城与城之间更是相互孵化和孕育着无尽的可能。歌呢?它似乎更单一,一首歌有了时代感,是因为唱歌的人。这样说来,当我们渐渐变老,那些歌也在陪着我们慢慢生长了。

想说刀郎,这是一种纯粹的念想。据说,厦门演唱会场馆里1.8万人侧耳倾听,场馆外有13万人在激情合唱。还有更多的人应该和我一样,属于这些数字外的余音。

我最喜欢听《喀什噶尔胡杨》,艾捷克是维吾尔族和乌孜别克族使用的一种传统乐器,音色明亮,辨识度很高。最重要的还是前奏,它漫长而悠扬,很容易就把人带回到某个刻舟求剑的时段里:多年前堂叔常常开着那辆破旧的皮卡带我进城,他车里循环播放刀郎的歌。堂叔最喜欢的就是《喀什噶尔胡杨》,粗犷中带着细腻,张场中带着伤感。彼时,他练了一身的好武功,还在村里当村长,准备辞了去西安做保镖,闯天下。

堂叔不止一次和我说如何喜欢,他甚至成为他去西北闯荡一番的勇气。延伸由此离开,他向往更多的自由和未知,喜欢一个人开车在荒芜和城市之间奔波,听一首刀郎的歌,或沉着嗓子嘶哑和追逐。这是一个如此透明的梦想,以至于无须多提,我们都知道。而随着日子的翻滚,我也开始慢慢听刀郎的歌,甚至很多时候,我喜欢一个人开车行走在崇山峻岭之间,跟着那样的蜿蜒翩翩起舞。

另一首歌来自阿哲,这是我唯一一次去看的演唱会,在上海体育场。我向来遵循追星有度,物喜和己悲应守在均衡的两端。但真到了现场,又不尽然,左边是一上了年纪的汉子,副歌部分的深情演绎让我忍不住往右靠了三分。右侧一排姑娘,一看就是要好的几个约着过来的。这和我臆测的演唱会有些不同,我一直以为追星的多是年轻人。也有可能,他们是从年轻时一路追来的,就像手中挥舞的蓝色荧光棒,每个人都变成了星星的一部分。

那是在读高中时,同桌喜欢一个女孩。他不认识,又不好意思去递情书,就每天拉着我在晚自习放学后一起护送女孩回家。其实还有很多学生同路,但在他眼里就只有那个女孩。且每晚只唱阿哲的情歌,《多想》居多。因为有我壮胆,同桌踩着自行车一忽儿在左,一忽儿在右,像是在制造绕梁的低音炮。唱的时候摇头摆尾的,人家女孩子就骑着车子笑。这种笑多清纯,就是这么多年过去了,不管什么时候说起来,我们都会跟着一起笑。

如今,堂叔已不在了。但我每回听到《喀什噶尔胡杨》,都像是在反复播放一些片段,那些前奏像是在生长,在消亡,在延续。这又忍不住让人遐想,他会不会正开着车,哼着那句“任我是三千年的成长”,孤独而勇敢地穿越一片又一片的戈壁;我和同桌靠着那句“多想再为某人”,也一转眼几十年过去了,但那首歌,那些事却成了我们之间永恒的话题。是啊,再也没有比那更纯真的事情了。

在枝叶疏漏的光阴里,这些歌正在生长着,它们由青涩变得厚重,由不羁变得沧桑。不变的,却是留给我们的追忆、动力和念想。



“韭菜会把鱼刺拖下去。”她如此斩钉截铁,似乎是成千上万个倒霉蛋屡试不爽的不二法门。我照此办理,但身负使命的这把韭菜实在难咽,而况有将近一尺的长度,一半在喉管一半在嘴外,狼狈不堪,眼泪汪汪,恶心反胃,一阵抽搐后就忍不住呕吐了。

嘿,歪打正着,连带着那根可恶的鱼刺也随仓大拍卖了。邻居阿婆抚掌大笑:“听老人的话,总归不错吧。”

而立之后,又爱上了葱熘河鲫鱼塞肉的水平替:咸鲞鱼炖肉饼子。

鲞鱼,在江南人民的海错图中特指腌后晒干的鲈鱼,最优者为三曝,蒸熟后鱼肉色泛桃红,味道游走在腐败边缘,这就是浙东风味的迷人之处。切四指宽一段,刮去鳞片,加猪肉糜和鸡蛋蒸,诚为干饭神器,筷头笃笃可以缠绵好几顿。然而,放之四海而皆准的真理,天下好物不可轻得。鲞鱼在美味

和多刺这两方面,堪与鲫鱼为伯仲。于是,常在鱼边走,哪有不卡喉。

鲞鱼在猪肉和鸡蛋的掩护下,骨刺隐藏得更深,加上我天生性急,吃饭赛过打仗,不被鱼刺教训一下就有悖常理了。有一次,鱼刺在喉管深处留滞了十多个小时,下班途中去医院求救。此时天气渐暗,负责拔鱼刺的医生已经下班,接待我的小护士真是不错,马上奔出去,硬是把鹤立在公交车站的医生叫回来。这位大哥救命心切,白大褂也不换了,穿着粗花呢西装与病人短兵相接,套上带小灯的头箍,托起我的下巴看了一眼,就操起一把弯弯的钳子:嘴巴张大不要动,想想最近碰到什么开心事……

手里的股票涨了几个点?一个海底捞月,钳子稳准狠地夹出一根蛾眉状的鱼刺。你吃了什么鱼?鲞鱼。噢,这种鱼的骨头比较硬,如果再拖一晚,后果就严重了,受伤部位会发炎,脓头将鱼刺包住,我也没戏了,只好吃一刀。

粗花呢西装收拾一下器械准备走人,“噢,你还没挂号是吧?快去。”收费25元,不好意思,我想给医院小小创收一下,要不要配点药?医生一笑:无此必要。谢谢,再谢谢,这笔“生意”他们亏定了。

去年,又被游走在腐败边缘的鲞鱼恶搞一下。总在那个位置,总是那么有深度,总是在一系列努



力失败后,将最后的希望押在医院急诊室。这次有老婆大人陪同,又遇到一位细声细气的美女医生,我情绪相当稳定。医生的犀利目光恰似相控阵雷达,在我的咽喉要道扫了几遍。但这根鱼刺不同凡响,隐藏得特别深,所以痛感也特别明显,斟酌之后她决定搬救兵。我打量诊室,白漆的器械柜里挂着上下两排共三四十把钳子,长短不一,弧度从90度到180度,如此完备,如此锃亮,我没有理由不放心。

十分钟之后美女医生沮丧地回来:那位主任医生跑去北京开会了,你们可以去某医院,那里条件更好。我当即打电话去某医院询问,被告知这个门诊已经取消。我和美女医生迅速交换了一下眼色,决定将老命交给她。她从柜子里拿出五把不同规格的钳子:我准备试五次,如果不成功,请别怪我噢。没问题,再加五次我也积极配合。不跟你开玩笑,放松,坐直,不要朝后让。

她拿来一块白布,一把裹住我的舌头使劲往外拉,还指示我发出“呸”的声音。天地良心,在舌头被绑架的情况下,那个声音就像恐龙的哀号。一次两次三次,三把钳子垂头丧气败下阵来,医生圆润的额头上沁出了细密汗珠。我向她投去无限信任的目光,又将自己想象成一个地下工作者,叛徒出卖,不幸被捕,任你严刑拷打,我也不会说出联络暗号。

此时,一个小姐姐在男友陪同下也来拔鱼刺,目睹我受苦受难的情状,尖叫一声飞快逃走。

终于,当最后一把钳子深入案发现场,这根狡猾的鱼刺被她逮了个正着。她举起鱼刺迎着灯光审视,脸上浮现出胜利者的微笑。这是一根半透明的鱼刺,带着美丽的弧度

南浔古镇行

郭树清

南浔,中国历史文化名镇,因水而秀美,依水而成街,形成一河两街的布局,尤其那“百间楼”,沿街街廊,蜿蜒逶迤,嘉庆年间张镇曾有诗云:“百间楼上倚娉娟,百间楼下水清涟;每到斜阳村色晚,板桥东泊卖花船。”走进南浔,就是走进了一段旧时光,有丝商建筑群、张氏旧宅建筑群、小莲庄及大运河等国家级文物保护单位旧址。清人鲍轫在《南浔小泊》中有“水市千家聚,商渔自结邻”之句,将南浔称为“水市”。水多,桥当然也多,当地民间有“十步一桥”之说。南浔古镇的夜晚更迷人,河面上游船悠悠,两岸民居在灯光的映照下古朴素雅。走出历史,回眸远眺,古镇安详,耳边隐有江水荡漾着古音和诗人的歌吟,从古到今,穿越千年……



这次过年回家,传闻九十二岁高龄的曹师傅要“鸟枪换炮”了——三轮电动车升级为密封的四轮小汽车模样的电动车。我们都惊讶不已。

三年前,他嫌弃四轮电瓶车动力不足,行驶起来不够拉风,私下高价购置了一辆二手三轮车(他主动加价四百大元),他终于称心如意了。每天驾驶着三轮车路头小店坐坐,附近养老院兜兜,瞧瞧老朋友,唠唠国家大事、家长里短。才几年啊,怎么好端端的座驾又落伍了?我们正担心着,又听说店家老板不肯卖给他,他只好无奈地摇摇头嘟嘴。我们悬着的心总算落地了。曹师傅怎么就不服老呢?这飞快地日子,他永远有盼头,有激情。

在咱们乡下,虽然大多数人烧饭煮菜用液化气、电饭煲、微波炉,但上了年纪的人,还是喜欢用土灶,说柴火饭有嚼劲,有味道。说起土灶,曹师傅与之有着不解的缘分。曹师傅是方圆百里最有名的泥水匠,这些青砖黛瓦的老房子大多出自他之手。他更是灶花匠中的翘楚。如今九十二岁高龄的他,依然能清晰地记得自己十五岁那年,跟着师傅学艺时的点点滴滴:挎着一篮子扎喉的麦饭和一根腌黄瓜,跟着师傅捣泥砌墙,早出晚归。有时,在师傅的厉声呵斥下,边流泪边返工。

四十岁那年,改革开放的春风吹进这个江南小镇。曹师傅带着十几个徒弟,组成了一支建筑队,从修缮老屋开始,渐渐承接起新建房屋的工程。曹师傅砌砖的手艺堪称一绝,砖块在他手中仿佛有了灵性,一块块整齐地垒起,转眼间就是一堵笔直的墙。更让人称奇的是,他能在墙头行走如飞,扛着大梁也能健步如常,仿佛身怀轻功。

但最让乡亲们津津乐道的,还是曹师傅砌的灶。他砌的灶头,火旺烟直,省

和我的DNA,在钳子顶端见证她的德艺双馨。

鱼刺虽小,危害极大。每一次鱼刺被拔后的感觉犹如重生,但我对多刺的鱼依然爱得山高水长。老外吃的鱼是不带骨头的,怕的就是鱼刺。西餐厨师再牛,身上的米星再多,做鱼总不如中国厨师。一位定居美国三十年的朋友告诉我,美国医生压根儿就不会拔鱼刺这门手艺活,那么中国人养鱼、烹鱼、吃鱼、拔鱼刺,应该是世界第一了。

随着沪苏湖高铁的开通,上海至南浔乘高铁仅用40多分钟便可到达。大年初二,我们四位老人从上海乘坐高铁到南浔,方便极了。

南浔,中国历史文化名镇,因水而秀美,依水而成街,形成一河两街的布局,尤其那“百间楼”,沿街街廊,蜿蜒逶迤,嘉庆年间张镇曾有诗云:“百间楼上倚娉娟,百间楼下水清涟;每到斜阳村色晚,板桥东泊卖花船。”走进南浔,就是走进了一段旧时光,有丝商建筑群、张氏旧宅建筑群、小莲庄及大运河等国家级文物保护单位旧址。

清人鲍轫在《南浔小泊》中有“水市千家聚,商渔自结邻”之句,将南浔称为“水市”。水多,桥当然也多,当地民间有“十步一桥”之说。南浔古镇的夜晚更迷人,河面上游船悠悠,两岸民居在灯光的映照下古朴素雅。走出历史,回眸远眺,古镇安详,耳边隐有江水荡漾着古音和诗人的歌吟,从古到今,穿越千年……

曾到过辽阔的呼伦贝尔大草原,有奔涌的额尔古纳河,奔驰的马群,彪悍而又热忱的牧马人,这些都让我留下了深刻的印象。然而,我敢肯定的是,最难忘的,还是那天在大草原上的天边红云。清晨,我们的计划就是起身出去拍几张。蒙古包外,满眼的红色将整个草原都染红了,往东方看去,竟是一大片火烧火燎般的红色彩云,闪耀着火红的光芒。其实在大城市高楼,隔三五天,也是可以看见天边的红云的,但此红云非彼红云,呼伦贝尔大草原上看到的红云,有万千道金光闪耀,有烈焰般向上升腾……在天边红云的映衬下,牧马人已起身,已经开始遛马了。此情此景吸引我的拍摄,同时也让我情不自禁地开始歌唱:“呼伦贝尔大草原,我的心爱我的思恋……”此时的我,心灵深处产生了震撼。

柴省力。更绝的是,他能在灶台上画出栩栩如生的灶花。鱼戏莲叶间,寓意年年有余;五谷丰登,象征丰收吉祥;喜鹊衔春梅,寄托美好祝愿。这些灶花不仅美观,更蕴含着深厚的文化内涵。

其实,曹师傅没上过学,斗大的字识不了几个。他的灶花技艺,源于他对生活的细致观察。他常常蹲在河边,看鱼儿在水中游弋;站在田埂上,看稻穗在风中摇曳;躲在屋檐下,看喜鹊在枝头嬉戏。这些生动的画面,都化作了他笔下的灶花。他说:“灶花不是画在灶壁上,是画在心里的。”

然而,曹师傅的人生并非一帆风顺。十岁那年,因为父亲曾为解放军做过账房先生,他被敌人抓去,险些被活埋。幸得一位德高望重的老人说了句“一个孩子知道些啥”,才得以活命。后来,每年清明节,曹师傅都会去给那位救命恩人上坟。这段经历,让他更加珍惜生命,也让他明白了善良的可贵。

随着时代的发展,乡镇建筑站相继成立。曹师傅的两个徒弟先后担任站长,带领队伍走出乡村,加入北上广的建筑大军。曹师傅却选择留在故乡,继续为乡亲们砌灶画花。他说:“灶是家的心脏,灶花是家的灵魂。我要让每个家都出烟,温暖,美好。”

如今,耄耋之年的曹师傅,手不再稳健,眼睛也花了,但依然乐意为砌灶的乡亲们画花。他说:“灶花是老祖宗留下来的好东西。我怕再过几年,孩子们从外面回来,都见不到这些花了。”在他的灶花里,我们看到的不仅是一个匠人的技艺,更是一个时代的记忆,一种文化的传承,还有普通匠人对美好生活的追求。

曹师傅,永远是一个有故事的人。但是,感佩之余,我们还是不同意他驾驶升级版的四轮电瓶车。

时下体检发现甲状腺结节的人并不少。中医认为,甲状腺结节主要是由于肝郁气滞,脾土不运,痰气互结,凝聚在颈前形成,可采用理气化痰、软坚散结、滋阴清热等办法治疗。中医食疗强调通过食物的性味、归经来调节人体的阴阳平衡,对甲状腺结节具有一定改善作用。

青皮、夏枯草和蒲公英是常用于缓解甲状腺结节的草药,可以通过食疗的方式辅助治疗甲状腺结节。

青皮,即橘子的未成熟果皮,性味苦、辛、温,归肝、胆、胃经,具有疏肝理气、消积化滞的功效。食疗中,可将青皮晒干后煎水代茶饮,或与其他食材一起煮汤,帮助缓解因气滞引起的甲状腺结节。夏枯草,性味苦、辛、寒,归肝、胆经,具有清肝明目、散结消肿的作用。夏枯草常用于治疗目赤肿痛、头痛眩晕以及瘰疬、癭瘤等症。食疗中,可将夏枯草与其他草药如黄耆、连翘等配伍,煎汤服用,或将其煮水后用来泡茶。蒲公英,性味甘、苦、寒,归肝、胃经,具有清热解毒、消肿散结、利尿通淋的功效。蒲公英全草可入药,常用于治疗热毒、痈肿、瘰疬、目赤、咽痛等症。食疗中,可将蒲公英新鲜叶子做成沙拉,或将其根部晒干后煎水饮用,有助于清热解毒,缓解甲状腺结节。

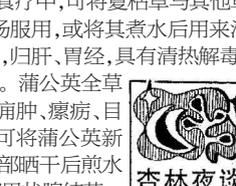
疏肝理气的食物有助于调节情绪,减少因情志不畅导致的气滞血瘀,如常见的柑橘类水果、薄荷、玫瑰花等,滋阴清热的食物如银耳、百合、莲子等,可帮助调节体内阴阳平衡,缓解因阴虚内热引起的症状。

需注意的是,中医食疗虽然对缓解甲状腺结节有一定的辅助作用,但不能替代正规的医学治疗。甲状腺结节患者在食用的同时应定期到医院检查,监测结节变化,以便及时调整治疗方案。食疗要长期坚持,并结合现代医学治疗,才能达到最佳效果。(作者系同济大学附属甲状腺疾病研究中心教授、主任医师)

马亚平

中医调养与甲状腺结节

余飞



摄影

