

新民晚报 | 星期天夜光杯 / 夜光杯

三月的窗外,又见春雨。莫名的,脑海中浮现了一幅模糊的画面。已经忘了是何等缘由,大抵是我幼儿园时,青壮的老爹,带着我回了一趟桃源老家。

春雷乍起时,农人早已在劳作。春雨绵绵时,过年前新买的冬衣,已然收纳进了衣柜,和一包包刺鼻的樟脑球躺在了一起。背着沉重的书包,撑着沉重的黑布伞,在湿答答的雨幕中,步履越发沉重地走向时隔一月,略显陌生的校园。

春雷一声响

血 红

又一声惊雷炸过头顶。绵绵滚滚,生生不息。窗外,隔着小小的操场,矮矮的围墙外,军分区的兵们,排着队,步伐极用力地跑过校园。整齐而沉重的步伐声,混着“一二三四”的吼叫。暗沉沉的幕布,骤然就粉碎了。窗外熟悉的老枝丫,居然已经生出了两三个新枝条,上面已经有细如绿豆的绿芽儿冒了出来。灰褐色的老树,居然就蒙上了一层脆嫩的黄绿。教室的灯光,也就明亮了。新发的课本,也就鲜妍了。人莫名地就有了精神,跟着班主任语文老师,翻开新学期的课本第一页,扯着嗓子,如同围墙外的兵们,扯着嗓子诵读了起来。

好些年后。春雨绵绵,润物无声。端的是隔了好些年,许久未见的同学。过年时,于老家,那深山中的小城聚会。第二日于狭小昏暗的书房中清醒,楼顶层檐积攒的水珠落下,打在窗口塑料雨棚上,“咚咚”的颇为刺耳。睁开眼,看着灰扑扑的屋顶,过了好久,才恍悟身在何处。挣扎着爬起,同学群里,尽是告别的语句。年假的最后一天,他们已经买了车票,依着应有的生活轨迹,奔去了四面八方。小小的书房,空荡荡的。春节过了,同学走了,空荡荡的屋子,只有自己一个人蹲在电脑前,敲打着键盘。三月初的一声春雷,从遥远的天边滚过。同时响起的,是书友群的“滴滴”声,有小伙伴在询问,都过完年了,还不更新么?雷声震得精神抖擞,于是,喝着茶,敲击键盘,酣畅淋漓的两万余字,一气呵成。

春雷响处,丢开一切惆怅和幽思,一个写书人,要努力干活啦!不知不觉,年轮已经狂奔五十。前兩日,和妻子在市区路边一个老式的糕饼点心店门口。我站在比我腰身粗大三倍有余的梧桐树下,瞪大眼,看着街对面的面馆招牌,盘算着稍后是要去吃面,还是吃馄饨的问题。有淅淅沥沥的春雨,似存在,又似幻梦,轻柔地落在头上、面上、身上,却是一点水汽都没能留下,只是街道、房屋和树木,以及面前划过的车流,色泽都暗沉了几分。妻子在身后三尺处,挑选着青团,惆怅是豆沙馅的,还是其他馅儿的。说好的是买青团,当我不经意回头的时候,看到她又抓起了一袋咸蛋黄锅巴。刚刚过完年,还沉浸在过年时一堆腊猪尾巴蘸辣椒酱的滋味里,刚刚脱去了厚重的大棉袄,换上了白衬衣和薄夹衣。陪着妻子遛遛弯儿,吃点好吃的,买点好吃的……上海这样的城市,固然是忙碌的,奔波的,但是市井的烟火气,也是可以慵懒的、平和的。

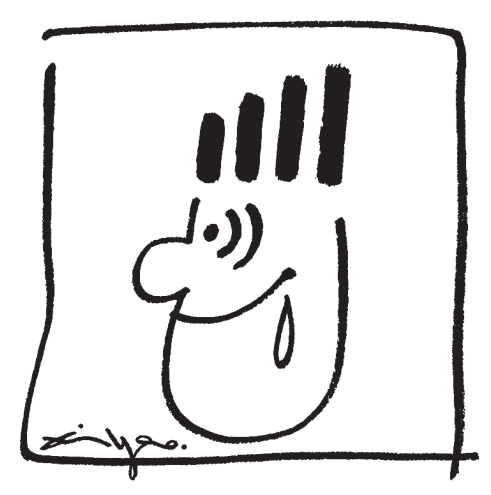
准备叮嘱妻子给我捎上一袋蝴蝶酥的时候,春雷又不期而至,恰恰端端正正地从头顶上方滑了过去。那般响亮,就连湿答答的梧桐树枝都震得荡了好几下,滴落了一长串冰冷的水珠,端端正正地砸在了脑门上。激灵一个冷战,下意识摸出手机,点开未读的消息。就是一道春雷的工夫,三个手机会议和活动,已经上门了。深深地吸了一口气,振奋精神,要开工干活了。

春雷一声,从幼时到中年。每一年,它总在该响起的时候,应时而生。脱去冬日的累赘,打起全部的精神。大好春光,迈步向前,正是努力拼搏和出成绩的时候啊!

我一直接家里有个小花园,可惜没有。老屋边上有一个自家的菜园,那是儿时的乐园,可惜早已不存。手机里喜欢的视频,成了我的“后花园”。

最爱家乡戏。应林锋的绍剧《双龙会》,“天波府闹坏了杨家将”,高亢激昂,痛快淋漓。但不敢多听,怕情绪被带动,也激昂起来。唱腔相近的,有南京越剧团老生商芳臣《天雨花》《投江》的唱段,悲愤苍凉,呼天抢地,情绪之悲激,如同《窦娥冤》中的“地也,你不分好歹何为地?天也,你错勘贤愚枉做天!”亦不敢多听,怕情绪受影响。

我是越剧尹派粉丝。尹桂芳上世纪50年代的《珍珠塔》录音,小方脚与姑母相互赌气,听着同情小方脚。《屈原》吸收绍剧的唱腔,展现了尹派唱腔的丰富性和与绍剧本土同



郑辛遥
小确幸:Wi-Fi满格、电量100%、外卖速达……

不觉间,与上海宝山这座城区结下了近四十年的难忘情谊。回想人生第一次踏足宝山情景,再与现今眼前的所见所遇“合屏”,顿感天翻地覆的变化,由衷生发换了人间的感叹。

儿时的记忆,总让人回到无忧而快乐的时光。母亲是宝山人,家父是嘉定人,因家里孩子多,我又是排行末。从我读小学始,父母每年到放寒暑假时就把我送到老家,嘉定、宝山两地。记得我当时就盼着放假,到农村可以自由玩耍,至今每当回忆起成长的快乐时,还提笔写上几笔……

当时家住江宁路,到宝山中原路要整整大半天,75路公交乘到长海医院站下,沿着中原路徒步行走几公里。那时的中原路一片田园风光,老宅坐落在2号桥金家宅,不大的院宅砖瓦平房,房前一块小小的自留地,前面就是一条小河,过了石板就是大队养猪、养牛的棚,几十头猪、牛发出的叫声美妙至极。那时约上小伙伴手拿自制的工具在田埂上、树上捕捉麻雀、蝉等,有时会跑到月浦、丁家桥,更远的到吴淞码头,那时长辈们就到处寻找我们,每次找到就“抓”我们回去,不是挨骂,就是一顿“生活”,我们每个人的小

我与宝山的情缘

汪家芳

脸晒得像“小非洲人”,然而童年是幸福的,是一辈子永恒的记忆。

上世纪八十年代初,20岁的我,命运第一次由自己选择,我刚从学校毕业并选择了来宝钢工作,那是一块熟悉的土地,有童年的记忆……当来到濒临长江口的宝山,参与现代化企业宝钢的建设,顿感周遭全是新鲜事物。曾经的田野正在发生着前所未有的变化,中国正在这片热土上建设大型钢铁联合企业。伴随昼夜轰鸣的打桩声响,高大耸立的厂房如同积木似的星罗棋布,拔地而起。

宝钢地处宝山境内。与其说,我人生的最好年华是在宝钢度过,不如说宝山是哺育我成长进步的第二个故乡,更为确切。原籍嘉定,出生于普陀区的我,从不满20岁的毛头小伙直至年逾60,整整40多年的光阴岁月,与宝山城区既不离,更有缘。那时下了班后,去宝钢厂外寻找儿时的记忆,农田边、丁家桥的银杏树、吴淞口的灯塔、月浦老街、罗店古镇等,这些都是我手中的画笔记录的对象,几十年下来当翻开泛黄的速写簿,这也成为了历史的见证,更是速写了宝山的发展。

在宝山区域工作40余年,特别是后20年间,笔耕不断,拾级而上。继

《伤寒论》中有不少关于中医忌口的记载,比如药方“桂枝汤”的原文中有如下记录:“禁生冷黏滑肉面五辛酒酪臭恶等物”,这正反映了中医忌口的总体原则。

人生生病,特别是慢性病,大部分情况是外邪,以寒邪为主,阳气受损后,寒性的疾病用温热的药物治疗,此时当然不能再食用生冷之物来影响疗效。比如淋雨受寒后,到家要换一身干爽的衣服,洗个热水澡,喝杯热姜茶驱除寒气,这些都是大家都掌握的防病技巧。

过去,少吃生冷是老百姓普遍常识。随着人们接纳和适应西方化的饮食习惯,渐渐漠视生冷食物对人体的不利影响,而过度关注食物本身的营养成分。西方人很少会谈及饮用热水,他们的三餐也不太讲究热食,这是饮食习惯和文化

的差异,因此在讨论食物与人体之间关系的时候,西方人很可能就忽视了“禁生冷”。“生”即指没有经过加热烹饪的食物,如蔬菜色拉、生鱼片等。我们一般把低于人体温的都算作温度低,冰镇的自然不必说,因为食物一旦低于人体温度,进入人体后就会消耗人体的阳气,这对人的健康是不利的。有些人一吃糯米、年糕等黏性大的食物,胃就不舒服。这类食物对脾胃运化会造成很大的负担,

脾胃功能弱的人自然就容易出现问题,所以要“禁黏滑”。同理,肉类,特别是油腻的肉类,也会增加脾胃的负担,患者身体负担已经很重,还要增加脾胃运化的负担,那肯定是对疾病恢复不利的。“禁面”特指不容易消化的面食,对患者来说也是负担。

《伤寒论》对“五辛”具体所指何物,并无明确的记载,一般认为是指刺激气味的食物,如《本草纲目》记载的五辛是指大蒜、大蒜、韭、芸苔(油菜花)、胡荽(香菜)。《伤寒论》出自东汉时期,当时只有米酒、清酒和浊酒,酒精浓度低。相对应

如今的葡萄酒、黄酒和白酒等高度酒,在治病期间都是应该被禁止的。东汉时期的酪是指牛羊的乳汁发酵制成的食品,类似于今日的酸奶和奶酪。“禁臭恶”是指特殊气味或不良气味的食物。东汉时期主要指豆豉、醃(肉酱)、鲭(鱼鲑)等调味料,这一类调味料是通过发酵制作并且气味浓烈,在患病时不适合食用。

总之,患者在外感病治疗期间需要饮食清淡,不吃不易消化和气味香味太过浓郁的食物,并且严格禁酒。中医忌口并不是在限制人们的饮食自由,而是在帮助人们更好地调理身体,保持健康。(作者系上海市中医医院肿瘤外科行政主任)

中医“忌口”哪些不宜吃

朱为康



杏林夜谈



夜光杯

难忘四十余年宝山区的哺育,更铭记宝山区与物的深情加持。《崛起》等画作是我最后一次画宝山美景吗?当然不是,每隔一段时间,我都会满心欢喜,踏访这片生机勃勃、昂扬向上的美丽热土,怀揣饱蘸浓墨的深情,挥写与记录宝山新发展的每个精彩实景。

清晨,当人们睁开眼晴,你我的手、指尖、意识就在屏幕上流动,生成浏览的痕迹。它比远古先民在岩壁上只刻下存在的痕迹要动感得多。数字时代,现代人灵魂存在的聚焦,特别是红心点赞跳动时,某种隐秘的震颤,抑或亢奋,会在胸腔中共鸣——这或许就是存在、被存在与刷存在感的回声。

黑格尔的“存在即合理”,哲学语境不可误读,这个“存在”非日常语境中的“合理”。当然,我非哲学家无需多言,但我明白不少朋友可能是误解而去“存在”。老黄哥性格使然退而不休,微信群、朋友圈,用文字、图片和表情包无穷尽地勾勒自我,俨然当成了人生长廊的延伸。一会儿咸菜炒鸡蛋,一会儿高空飞机餐,一会儿老旧闻,一会儿街角巷尾……喋喋不休而絮絮叨叨。他认知的微信群、朋友圈就是自我存在的表演舞台,与从不冒泡的我形成强烈的反差。终于,某老同事光火了。缘由:凌晨2点钟,老黄头在“微信群”“朋友圈”发安民告示,“鄙人已达法兰克福机场”,一张张照片,嘟嘟不停。有些同事晚上不关机或不设防,从此,有同事退群;有碍于面子,设定了朋友的权限。

数智时代告知,存在需要被量化。最近,我也被落入了“刷存在感”的环流。那天一位文友转来上海散文杂志征集已故新闻名人析哥(析才良)回忆文章的通知。按要求,首次投稿要送作品、简历和照片,为表达对邻居大哥和老师的崇敬,我破例将原本不宣人的过往,发给了编辑。征文刊出了,但是个人“三送”信息也被亮黑,远在苏黎世的外孙女可在第一时间送上“刷存在感”之说。

我不认同社交媒体的点赞数是存在价值的标识,留言栏的弹幕构成存在感体征的观点。我也非老黄之性格,但同情那些依赖“打赏”的主播、文字排列组合者的有每天工作十四个小时之多,在镜头前、在文章中重复着“谢谢送的火箭”“谢谢点赞留言”。当屏幕绽放的瞬间,瞳孔才有发亮的欣慰。他们需要存在感来维持“业绩”,数据跳动的多寡,抑或是他们存在的晴雨表、衣食父母甚至养家糊口的保障。当然这种生存与存在方式并无不妥或高低之分。社会所需的存在,就是合理,也印证黑格尔的论断:只有符合合理性必然性的存在,才具有现实性。而大多数存在之美无需“刷”感,就像深谷幽兰的绽放,不为无人而不芳。

刷存在感

陈甬沪

七夕会

“卷”。

童安格的《让生命等候》,“让生命去等候,等候下一个漂流。”当年大学毕业后做辅导员,几位同学很喜欢这首歌。现在听听,有悲喜沉浮的种种回想。叶倩文《潇洒走一回》,“岁月不知人间多少的忧伤,何不潇洒走一回。”短发飒爽,节奏热烈。《太阳岛上》,“明媚的夏日里天空多么晴朗,美丽的太阳岛多么令人神往。”第一次听到这首歌,是80年代初读高中时,几个初中女生在练唱。那是初春的阳光,初春的天籁。视频中是电影明星龚雪,其清丽、明亮、淡雅的形象,是80年代的纯净。

手机世界,包罗万象,于善于美,有所选择,是为掌上后花园,忙碌之余,徜徉其中,不亦乐乎?

掌上“花园”

秋水

庵,“大鱼不知何处去,小鱼可是被抛弃?”“小鱼已大鱼化龙,那大鱼怕见生人躲着你。”唱词是那么贴切人物,贴近生活。

还有当年的流行歌曲。读大学时,在寝室楼内听到电视机正在播出的《霍元甲》主题歌,“万里长城永不倒,千里黄河水滔滔,江山秀丽叠彩峰岭,问我国家哪像染病!冲开血路,挥手上吧,要致力国家中兴!”洋溢的那股爱国情怀,热血豪情,是难忘的记忆。《情义无价》主题歌,好长时间里只记得“只好偷偷地走在你身后”。听这首歌,觉得很牵动人心。《人在旅途》主题曲,“从来不怨命运之错,不怕旅途多坎坷。向着那梦中的地方去,错了我也不悔过。”自信,坚定,有年少人的执着和果敢,可以治

雅玩