

春节是在泉州过的，去之前就想好了要去吃姜母鸭。大年初一早班机刚落地泉州，先去西街兜了一圈，十点半，我已在“林松喜”门口排队了。这家店纯属偶遇，之所以愿意排队，就是冲着门口一溜翻滚的姜母鸭去的。十一点店家准时放客，我迅速点完单，十一点二十三分，就吃到了心心念念的泉州姜母鸭。鸭肉不柴，汁水收得正好，但最好吃的还是里面的姜片，姜味过后尽是甜甜。除了姜母鸭之外，我还点了海蛎煎、土笋冻、泉州小吃三拼、紫菜炒饭、风卷残云，吃得干干净净。晚餐是三家朋友聚在一起，在觅鲤大排档，吃地道的泉州菜。十多个人一大桌，第一道菜，就直接先上了两份姜母鸭，只见十几双筷子此起彼伏，饭店风格又是纯粹的闽南古早味，欢声笑语间，姜母鸭迅速就被消灭了。

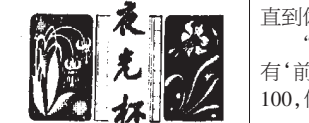
晚餐结束，各回各家，约定了第二天晚上去吃本地渔家菜。回宾馆的路上，发现泉州晚上的游客跟白天一样多，写文章这么久，已经好久没用过“摩肩接踵”这个词了，此刻脑子里蹦出来的却只有这个词。沿街的饭店，招牌菜都是姜母鸭，感觉整条街道、整座城市，都弥漫着姜母鸭的味道。因为仍旧惦念着中午姜母鸭里甜甜的姜片，便觉得这个味道甜腻得恰到好处，又因为晚上再次饱食了姜母鸭，便感觉整个夜晚都是甜腻的。尤其是路边还有许多甘蔗摊，小摊老板吆喝着鲜榨甘蔗汁，我想，泉州大概就是一座很甜的城市吧。

但与夜晚相比，泉州老城的清晨，还是有些不一样，特别是八点以前，感觉是清涼的。我对于自己在陌生地方觅食的能力一直很自信，尤其对吃早饭这件事情尤其上心，到了泉州，自然也不例外。听说面线糊是此地特色早餐，便早早打

清代不设宰相，但人们对位高权重的尊者，往往也会在私下里称其为相，左宗棠即如是。左宗棠当年在捍卫祖国边疆，尤其是西征保卫新疆的战场上，建立功业，且载入史册。战场上的左宗棠为人称颂；但官场上的左宗棠，有时候暴露出来的某些缺点，却不足为训。晚清改良主义政论家、思想家薛福成，在所著《庸盒笔记》中记载，同为晚清有功之臣的曾国藩和左宗棠，后来因产生矛盾而至绝交。但即使如此，曾国藩在对西征中的左宗棠部筹饷及人马支援上，丝毫没有因为个人恩怨而受影响，仍不遗余力地予以支持。正是由于曾国藩的加持给力，因此大大提升了左宗棠率领的军队在边疆的作战能力，最后奏捷班师回朝。所以薛福成认为，左宗棠在疆场上立下的赫赫战功中，也有曾国藩不可磨灭的一份功劳。

然而令人不解的是，左宗棠对此却并不承认。不仅不承认，很多时候，他在会见部下将领时，还会当着他们的面责骂曾国藩。只是这些将领心里明白，左相这是心胸狭隘，意气用事。更让人不解的是，他们同样也不认可左相对曾公（曾国藩）的数落，并且在背后发泄对左相的不满，说左相与曾公不和睦，有意见，但又“何必对我辈烦恼？”这些将领还认为左相的话“其理不直，其说不圆，聆其前后所述，不过如是，吾耳中已生茧矣”。

1872年3月，曾国藩去世，左宗棠终于在所拟挽联中检讨自己道：“谋国之忠，知人之明，自愧不如元辅（曾国藩）。”见此，将领们都欣慰地觉得，从今往后，左相应不会再絮絮叨叨去数落曾公了。连薛福成也觉得，左宗棠“自此意气可平矣”。结果事实并非如此。就在左宗棠



满城皆是姜母鸭

陈佳勇

探好了附近有一家“水门国仔面线糊”的店。八点到店里，已经在排队了，我赶紧点了一份加了醋肉和大肠的面线糊，再要了一个大肉粽。只剩下面对街道的橱窗位，虽然心里知道接下来吃早饭的情景，一定会被橱窗外面的游客拍照拍下来，但抢座位的意识仍旧占了上风。坐定后，我开始认真真吃早饭。面线糊口感不错，因为有胡椒粉加持，配着醋肉和大肠，食物与食物的中和便产生了协同效应。大肉粽里面放了香菇，米粒不及嘉兴肉粽软糯，肉块也偏瘦显柴，味道一般，加之肉粽上面还淋了一勺花生酱，我感觉吃起来不是很协调。但这餐早饭，八十分还是有的，唯一别扭的是，外面的游客已经拿着手机对着我拍照了。但愿玻璃橱窗里的我，只是他们照片里虚化的背景。

因为一清早就吃了面线糊和大肉粽，又或者是前一天姜母鸭吃多了，多少感觉有些燥。此地饮茶文化兴盛，我便在自动售卖机上买了一罐山楂消食凉茶，边喝边在清晨的老街上闲逛。走到金鱼巷，安静是真的安静，抬头看到墙上刷了几行字，“人与神邸为邻，古厝与洋楼共生，泉州”。想起这两天的行走见闻，还真是如此。

行走了一上午，虽然肚子并不饿，但到了中午，总归要吃午饭的。便随便进了一家饭店，奈何店家春节供应的是套餐，套餐里无一例外都有姜母鸭。想着再好吃些，也不能连吃三顿姜母鸭，便只好退了出来。最终在隔壁饭店，点了牛肉羹，吃了沙茶味道的海鲜毛血旺，还有槟榔芋头鸡翅，算是姜母鸭之外同样好吃的当地特色菜。

当然，泉州街头最多的还是姜母鸭，这是不可能改变的现实。都说没有一只鸭子能够活着逃出南京，因为南京人最喜欢吃盐水鸭，看这个情形，又有哪只鸭子能够逃出泉州呢？

“烦聒”左相

陆其国

担任两江总督后，有官绅赴金陵（今南京）拜见他，左宗棠又故态复萌，交谈间不是忘情地讲述他昔日西征时的业绩，就是又开始数落曾国藩的种种不是。其间，薛福成还具体说了这样一件事：有个地方乡绅潘季玉，为公事赴金陵见左宗棠。可等他见到左宗棠，后者竟不给潘乡绅插嘴的机会，只顾自己说个喋喋不休，后来发现时间已不早，可能左也觉得累了，竟吩咐手下“送客”。想到第二天左要宴请宾客，潘觉得自己也在其中，便想那就等明天见了左再说吧。然而，第二天还是没有潘说话的机会。左甫入坐，“即骂曾文正公，继则述西陲之事，迄终席，言尚如泉涌也”。整场宴会俨然是左一个人唱独角戏。后来潘好不容易抓住了向左辞别的机会，想最后再向他陈述此事理由。但即使在这样的情况

下，左见了潘，还是一如潘几天前“初谒左相，甫寒暄数语，引及西陲之事，左相即自述西陲战绩，刺刺不休，令人无可插话”。结果不难想见，潘这次见左终究还是无功而返。类似记载不独出现于薛福成的《庸盒笔记》，近代湘人欧阳兆熊在《水窗春晓》一书中也记载，一日左相在来客面前，“极（力）诋（毁）文正（曾国藩）用人之谬，词旨亢厉，令人难堪”。

毫无疑问，左在西征的疆场上身先士卒，奋勇杀敌，建立功勋，这是事实，且为历史铭记。但就因为左的高调扬己抑曾（国藩），以及屡屡在人前为己摆功，终至让人感到聒噪而厌烦，这也不无遗憾地影响了左原有些多受人尊敬的人设。明乎此，便可知有些有话语权的人设，平时能严以律己，谦逊低调；再加上谨言慎行，洁身自好，何以会被视为是难能可贵的美德。薛福成对左宗棠并无成见，他在《庸盒笔记》中记载发生在后者身上的这则故事，应该也是想让人们能从那些将领“烦聒”左相一事上，知道有所诫勉吧。

你才35岁啊！不要命啦？”看到我的体检报告，多位临床科主任同事都苦口婆心地劝诫。回想起大学《病理学》课本中那些触目惊心的文字和图片，恐惧终于战胜了食物的病态渴望。平心而论，当年并没有“我从今天开始减肥”的正式宣告，更无“要减重xx斤”的宣言，只是翻出《医学营养学》课本，督促自己“知行合一”而已。

什么才是“减肥神药”

生星

医学营养学的核心是“均衡”二字，所以，“不吃主食”“不吃晚饭”“断碳（水）”“零脂肪”“生酮饮食”这些旁门左道从来没有出现在我的字典中。我唯一做的就是根据自己的身高（182厘米）、体重（188斤）、日常活动量（办公室工作、轻体力劳动），将每日的卡路里摄入量限制在不超过2000千卡，再按照3:4:3的比例分配于一日三餐。至于食谱的构成，我从未将任何一种食物排除在外，我爱吃的蛋糕、巧克力、冰淇淋甚至薯片、炸鸡排等依然在列，只不过降低摄入频率，从一天一次到两天一次，再到一周两次、一周一次，逐渐减量

医院，对我来说曾经是一个殿堂，遥远而神秘，触之不得，高不可攀。这些感觉来源于我对医院有着强烈的陌生感，因为在几十年的时间里，我就从没有去过医院。每每提到医院这两个字我就会感到一种油然而生的恐惧，总觉得那里面会有我难以预知的危险和危机，甚至可能会有灾难。

三十四年前我曾经在医院里住过一夜，那是因为我生孩子，在美国，在我居住的俄克拉何马塔尔萨市。那天我感觉到规律性的阵痛，于是赶去了医院，很快生产，当天便留在医院住了一夜。第二天，我觉得身体什么问题都没有，便抱着初生的儿子回家了。那以后，我曾经在2003年和2010年分别在我父亲生病期间和我婆婆病危住院时去医院探望过他们，再以后直到今年三月初我一直没有踏入过医院的大门。

转折出现在今年的三月上旬，原因是我先生查理生病了。他从去年四月份回京，阔别多年的北京对他来说就像是拉开了一道久未打开的帷幕，过去熟悉的一切如今变得新鲜华丽，焕然一新，生活里的各种细节都与过去有了

明显的不同，各种新老朋友的邀约，各种场合的聚会让他又找回了以往的记忆和热情，活动增多，时间似乎也不够用。然后，他生病了，他的腋下长出了一个像小馒头一样的鼓包，伴有疼痛感，开始发烧，人也没了精神。然后我对他说，走吧，去医院。

多年没去过医院的我们完全不知道到急诊看应该怎么走程序，于是先问了一个朋友。他说，你去急诊吧，急诊不用预约，24小时随时可去。这样，我们去了离家最近的朝阳医院，先去挂了急诊。急诊间面积很大，挂号窗口、分诊台、医生看诊桌、拍片子的工作

间，还有抽血验血的地方。查理检查也都是在急诊间解决了。血液报告和CT片子都是直接在机器上取得的。应该说，相当迅速和便捷。

查理患的是一种体表结节，其实就是我们俗称的疖子，只是他这个疖子很大，以至于伴有烧热，其实就是一种炎症。这样就需要打点滴消炎治疗，于是在缴费取药之后他到了急诊室的另一边，那里有很多的长条座椅，都坐满了需要打点滴的病人。人家告诉我，如今北京的

“请客”两字似乎总和“吃饭”两字连在一起，叫作：请客吃饭。关于请客吃饭，钱锺书先生的“种饭”一说极为诙谐：好比播种，来的客人里有几个是吃了不还情的；有几个一定是还席的。这样，种一顿饭是可以收获几顿饭的。过去是请客吃饭不容易，现在是请客请人不容易，这个说要陪小孩去溜冰，那个说要陪老妈去看眼科，老也凑不齐。过去是种饭种得大家心知肚明，现在有的人视而不见。比如大垦，总喜欢在宴席接近尾声之时上厕所，而且上的时间很长很长。也有人在宴席进行到五分之三时，说一声我还有点事先走一步不好意思。朋友们面面相觑，心照不宣。不过，朋友们下次吃饭还是请大垦赴宴，现在请客吃饭不图个吃，而是希望热闹闹个。老一辈人坚定地认为请客吃饭是必要的社会责任，是一种普遍的社会行为，更是人际关系的润滑剂，因此必不可少，要请好，要吃好。这就给大垦们提供了更多的“机会”。再说大垦在酒席上插科打诨，也是小可爱一枚。

大垦的做法在年轻白领那里恐怕难混，因为他们比较喜欢AA制，吃完饭平均分摊饭钱，各人付各人的，付完走人。大垦对此不屑：你自己吃自己的那一份，还不如一个人上饭店去吃！聚什么餐哪？

减肥当然是医学问题，但更是物理学问题，无论采用哪种方法，都绕不开“减少能量摄入，增加能量消耗”这一核心。从2015年春开始“节流开源”，坚持了一年时间，我就成功甩掉60斤赘肉。如今近10年过去，我依然保持着减肥成果未反弹。45岁时的体重与16岁时一样，这也许是中年男人最大的成功。回首瘦身之路，“知行合一”与“坚持”才是最有效的神药。



国泰民安（漆画）张明远

医院里凡是需要打点滴药物的病人都是在急诊室里进行了。这应该是一种比较先进的新制度吧？想起多年前，北京的医院各科室有自己的付款窗口，各自结账各自取药各自点药，繁琐又复杂，满楼层里奔走着匆匆的护士大夫，充斥着各个年龄的男女病人，有时为付款取药找不到窗口，穿来穿去不同奔逃。怪不得我那时对医院有一种惧怕和警惕，那时的医院管理确实普遍存在着混乱与不合理。

而现在，查理在一个长条椅子上坐下，一个护士走过来给他操作，动作熟练地扎针抽血打点滴，几个程序十分迅速快捷地完成。半小时之后，一小袋抗菌消炎的药水滴进血管，治疗就完成了。我想起去年在美国，查理也发生过细菌感染，由一个女护士来家里给他打点滴，女护士技术不灵光，扎了不止四五回也找不准地方，扎进去不见血，只得拔出来再扎，几进几出，直扎得查理坐在长沙发上

“嗷嗷”地喊叫，我当时站得远远地都不敢过去看，帮不上忙又不好意思走开，简直就是哭笑不得。那小护士倒是十分地温柔，轻声细语地安慰病人，终于完成她的工作时，连我这毫无关联的旁人都出了一身汗。这次，查理每隔一天都去医院的急诊室输一次液。每次的治疗程序都是一样的，我陪着他一起去。结果是，医院怕和警惕，那我的医疗服务水平是大大地提高了。对我而言，医院已经不是一个危机四伏的所在，而是可以让病人感到安然和温馨的地方。谢谢我的祖国，这真是太好了。

请客吃饭

童孟侯

“生命在于运动”胜于躺平吃药，请看明日本栏。

十日谈

减肥这件事 责编：殷健灵 潘嘉毅