

我是在广州出生长大的,也一直在家乡工作。可我的身份证号,却和广州人通常的44010打头不一样,是31010打头的。为此,在需要出示身份证的场合,还曾经出现过一些异样的眼光:我一口流利的“白话”(广州话)也不像“新移民”啊,怎么号码会与众不同?

通常,身份证号码就是人出生后在户籍所在地领到的终身号码,具有排他性。这些代码是根据中华人民共和国居民身份证的编制规则设定,用于标识个人的出生地或居住地。31010代表着上海市区,按理说,在广州出生的人,即使因为工作、婚姻等将户籍迁往上海,都不会被赋予前缀为31010的身份证代码。

偏偏,还真有“例外”。上世纪80年代初在上海念大学的大学生,按照当时的大学学籍管理规定,户口会从户口所在地迁到学校。而《中华人民共和国居民身份证条例》是1985年9月第六届全国人大常委会通过并正式公布施行的。1985年,公安机关开始依法颁发和管理第一代居民身份证。也就是说,1985年户籍在上海各大高校的在读大学生首次领取身份证,都能够荣幸地领到“31010”的号码,并与它不离不弃一生。今后,无论你毕业漂到祖国的哪个角落,你都由这个号码陪伴,并见证和发扬着它的荣光。

2000年,国家颁发了新的高校户籍管理制度,异地求学的大学生可以自主决定你的户籍是否迁移到考取大学的城市。不过,即使把户籍迁移到上海,你也不可能再拿到31010的“牌照”,你的号码永远只能是首发城市的代码。代码本身没有意义,而80年代在上

海求学的我,却非常珍视这串号码(我所读高校位于静安区,因此身份证号码前六位是310106,6代表静安区),如同我对上海这座的城市别样感情。80年代在上海求学的学子,是上海改革开放的见证者,是时代进步的目击者。1985年我来上海读书时,美丽的外滩与浦东隔江相望,没有桥,交通工具是过江轮渡。班主任住在浦东,每逢黄浦江大雾轮渡停航,老师都会打电话给我们报备——回不来啦。毕业时大家给老师送一张他在黄浦江边的照片,题目便叫《江边有大雾》。1988年,连接浦东浦西的延安东路隧道试通车,我和同学高高兴兴地坐着隧道专线穿越浦江。当时真的不敢想,浦东如今会成为最璀璨的那颗明珠。

80年代初在上海求学的那一代大学生,也许没有机会体验到时尚大都市的魔力,但他们当中的许多人,已经成为了建设上海的中坚力量,成为了无愧于这个时代的栋梁。当然,大部分人和我一样,成为在全国各地平平凡凡的普通劳动者。不过,受到包容豁达的海派文化浸染的我们,都会脚踏实地,热爱生活,勤勉上进。那串“密码”,无时无刻不在提醒我们:我们是上海的大学毕业生,我们和这个城市有着永远的情结,我们要无愧于它的品位和精神。

今年我的母校将迎来80周年校庆,也是我们这批学生走进母校校园40年的纪念日。到时若能相聚,大家都拿出自己的身份证吧:我们有相同的前缀,这是我们青春的烙印,记录着原始的艺术灵感。我们邂逅过的最好的老师,我们曾经相亲相爱的同学啊,不知不觉间,这座城市(学校)的历史已记取了你的笑容。

人体自愈力的智慧

雷鸣中医认为,人体是一个有机整体,五脏六腑、气血津液、经络系统相互协调,维持生命活动的平衡。当这种平衡被打破时,疾病就会发生。而“体内自有大药”指的是人体自身的调节机制,包括:气血调和,气为血之帅,血为气之母,气血充盈则百病不生;经络畅通,经络是气血运行的通道,通则不痛,痛则不通;脏腑平衡,五脏(心、肝、脾、肺、肾)功能协调。免疫调节,中医所说的“正气存内,邪不可干”,即指免疫力强,外邪难以入侵。这些内在的调节能力,就是人体自带的“大药”。

如何激发“体内大药”?中医养生强调“顺其自然”,通过调整生活方式、饮食、情志、运动等,激发人体的自愈潜能。具体方法包括:饮食调养,“药补不如食补”,许多食物本身就是药物,如:生姜驱寒、红枣补血、山药健脾、枸杞养肝。合理搭配饮食,避免过食生冷、油腻、辛辣,以免损伤脾胃。情志调节,心平气和。情绪对健康影响极大,中医有“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”之说。要保持心态平和,避免过度喜怒哀乐。可通过冥想、书法、音乐等方式调节情绪。还有就是运动养生,动静结合。适度运动能促进气血流通,增强体质。太极拳、八段锦、五禽戏等传统功法,强调“形神合一”。现代运动如散步、瑜伽也有助于气血运行。当然,作息规律也很重要,要顺应天时,遵循自然规律作息:早睡早起,避免熬夜(晚上11时前入睡最佳)。有条件的活,也可进行

经络调理:推拿、艾灸、针灸,通过外部刺激,激活经络气血:艾灸足三里可增强免疫力,按摩谷穴缓解头痛,针灸调理气血,治疗慢性疾病。中医的“体内大药”理念,实际上是对人体自愈系统的深刻认知。通过养生手段,可以优化这些机制,减少对药物的依赖。

养生即养药,健康靠自己。“体内自有大药”并非否定医药的作用,而是强调防病重于治病。真正的健康,源于良好的生活习惯和心态。只要我们顺应自然,调养身心,就能让体内的“大药”发挥最大功效,收获长久的健康与活力。(作者系上海中医药大学附属第七人民医院重症医学科主任医师、教授)



杏林夜谈



夜光杯



大地诗章 方忠麟 摄

小学时,每年寒暑假爸妈都会用一张无人陪同儿童机票把我“寄”回江苏老家,放任我在干休所的院子里自顾自耍。干休所大院的尽头是一面石墙,石墙东侧的第一户就是外公外婆家,家里的厨房紧挨着石墙,从厨房的窗户能一眼望到大理院的门口。清晨,我常常站在这面石墙前等待从菜市场回来的外公。而我要到家的那天,石墙前守望大门的就变成外公了。迈进大门的那刻,我总能一眼看到等在石墙前面、拄着拐坐在木头凳子上的外公;外婆则会在我出现在院门口的下一秒就从厨房走出来,一边在围裙上擦手,一边往大门走来。那个时代没有手机,外公外婆只知道我飞机落地南京的日期,却无从得知回家的路我已经走了多远,还有大概多久才能到家。外公在石墙那里等了我多久,外婆在厨房的窗前抬了多少次头,我

近日,笔者和港中大的同学共读《易经》。在首次读书小组聚会中,笔者问同学:“我们看到坊间一般谈到《易经》,都和占卜算命以至股市预测等拉上关系,我们怎样理解‘善易者不卜’这句话?”这句话来自《荀子·大略》的“善为易者不占”。如果擅长《易经》的朋友都不进行占卜,那么我们学《易》是为了什么呢?

古代中国研究《易经》主要分为两派:义理派(或称易理派)主要研究《易经》的文义和道理,以应用于面对人生顺境逆境应有的正确态度,接近哲学的范畴;象数派则着重阴阳五行的生克关系、六十四卦卦象和爻象变化之推演,接近数理的范畴。一般朋友对于文言文和三千多年前的中华经典,难免感到隔阂难懂。所以我们不妨遵从《中庸》中“善读者玩索而有得焉,终日身用之,有不能尽者矣”的道理,起先以玩耍的态度熟习《易经》各卦的变化。

怎样以玩耍的态度学习《易经》?汉代以来有一名叫“射覆”的游戏,“射”是猜的意思,“覆”则是覆盖要猜的物件。笔者记得以前在易经班学习时,老师以纸皮袋装着对象,一众同学以三枚铜钱占卦,以推测对象的五行属性和形状。“射覆”要成功测出对象并不容易,心要定静才能获得灵感,占出卦象后,又要熟识《易经》卦辞,并以卦辞对应今天存在的事物。这是一种验证学习《易经》成果的好方法。

然而,《论语·子路》有言:“‘不恒其德,或承之羞。’子曰:‘不占而已矣。’”意思是一个人如不能抱持道德操守,就会蒙受羞辱。孔子认为如是这样,我们即使占卜问卦也没有用。因此,不应沉迷于易卦占卜之术,更应学习的是“卦德”,并以之应用于待人处事之上。

乾和坤是《周易》首二卦,乾为天为男,坤为地为女,开天辟地,或男女产生下一代,重要性不言而喻。同学问:“为甚么紧接坤卦的是屯卦?”《易经·序卦传》解释了六十四卦排序的原因:“有天地,然后万物生焉。盈天地之间者唯万物,故受之以屯。屯者,盈也。屯者,物之始生也。”屯卦作为第三卦,是乾坤两卦交合后的产物。下卦为震,上卦为坎。坎为水,震代表在水中的动能,因此远古地球的生命产生于海洋。坎代表险,喻意弱小的力量生于忧患之中。这些都是事物处于最初阶段的特质。

我们又读到泰卦。泰卦上坤下乾,而否卦刚好相反,上乾下坤。上卦代表外部,下卦代表内部,所以否卦是外强中干之象。同学问:“为何泰卦能转变为晋卦,从而逃出变成否卦的厄运?”晋卦和泰卦卦象唯一的分别是第五爻由阳爻变为阴爻(此称为爻变)。六十四卦均为六画卦,单数的一、三、五爻如是阳爻则当位,双数的二、四、六爻如是阴爻则亦当位。五爻属君位,阳爻居阳位,属当位,为甚么不好?笔者和同学共读卦德的时候,说到乾卦的卦德是“刚”,执行力强。《易经·象传》:“天行健,君子以自强不息。”《易经》和中国学问都着重辩证事情的正反两面,另

曲,就又求助外婆帮我火速收针,织了个比口罩长一些的“脖套”,勒在老公的脖子上,还不忘埋怨他脖子粗。寒假回去的时候会赶上过年。碰上年市大集,外公会给我带回一大捆粉色手柄、上面包着亮色彩纸的仙女棒,还有一盏在地上推着、会一边转一边发出嘎啦啦响声的兔子造型的走地花灯。一边挥着仙女棒,一边推着飞速旋转的花灯在院子里狂奔,我笃信,那个抱着玉兔的仙女嫦娥也不会有我快活。暑假快结束,菱角刚刚下市。我酷爱吃菱角,但八月末菱角还没有大面积成熟,外公总是早早走到更远的菜市,帮我淘回几斤菱角。为了方便我吃,外公会把煮好的菱角从正中间一劈为二。碰到四角菱,外公还会多砍两刀,剥掉长在菱角肚子上的两根刺一样的角。外

公的眼睛因为重度白内障看不太清,却能为我精准地劈开一颗又一颗菱角。然而,在我小学毕业前夕他就过世了。外公走后,石墙前面再不见了他的身影;外婆的年龄大了,已不能在厨房忙碌,坐在石墙前等待的人变成了外婆。

《我的阿勒泰》里,外婆对归家的作者说:“以后再也别买这些东西回来了……你回来了就好了,我很想你。”外公外婆从没对我说过这样的话,但儿时的我就已经从堆成山、没有角的菱角,吃出了这份思念;从捧炮、擦炮、仙女棒不间断的硫磺味,闻出了这份思念;从时不时出现在汤锅里的蛋饺,尝出了这份思念。外公,我很想你,我要你牵着我的手一起去早市,把你爱吃的,我爱吃的,还有外婆爱吃的,全都买回来。外婆,我也很想你,我知道你在等着我,还有我的孩子们,我们回来了。

七年前,他生了一场大病,经手术,死里逃生。当他刚离开病床时,连拿相机的力气都没有,更不要说拍照了。从病后恢复的第一天起,他就让妻推着轮椅到离家不远的南园调养。一个月后,他就拿最轻的相机,坐着,面对绿树草坪五彩的鲜花,开始拍照了。三个月后,他每天从家到公园独自来回走五千步,进行体力康复锻炼,除大风雨外,七年来从不间断。

记不得从什么时候起,他又重新拿起七八斤重的尼康顶级相机,又在摄影天地里遨游了。他说,拍照不仅是一种兴趣爱好,更是健身的需要,他迫使自已每天从不间断地步行锻炼。

他十八岁就开始学习喜欢摄影。退休前,是大型建筑工地的项目经理。成天和钢筋水泥打交道,戴着安全帽,在脚手架上爬上爬下。这样一位“粗人”,想不到竟是屡次在全国摄影大奖赛上获奖的摄影高手。

我写此文时,要他把获奖的照片和证书发给我。他回复,这些对我已不重要了。过去的事也不值得再提了。但对摄影艺术的完美追求,是永远不会停止的。这些年来,他坚持拍摄《快递小哥》这个专题。每天从家里出来,去附近的咖啡馆喝咖啡。他习惯在穿马路时,在一个路口,每次都要等五个红灯才过去。这五个红灯,他举着相机,以一秒二十张的速度,对准不断飞速驶过的穿着不同颜色工作服的快递小哥,同时关注同向或逆向同样快速的电动车作为背景,当两者擦肩而过的瞬间,立即按下快门,既要主角图像清晰,又要背景快车虚化,从而突出快递小哥分秒必争的飞快速度。贵在神速,难在坚持,刮风下雨,节假日,甚至除夕,他都按时站在这个路口,寻求最佳角度。拍摄几百张照片,有时满意的只有一两张,有时颗粒无收,但他却乐此不疲。

风风雨雨,七年过去了。拍的照片以万计,具体的数字?连他自己也记不清了。我称赞,他笑答,还在摸索中。我和他交流,为什么对快递小哥的拍摄会如此上心?他告我,这些年轻小哥充满活力,为生活顶风冒雨快速前行,从不退缩。在拍摄中,深感有一种向向上力量的冲击,令人振奋,让人进取。有时心里也会涌现对他们工作辛苦的怜惜。快递作为一种业态,也许会由盛而衰,甚至到某个历史阶段可能会消失,现在的这些照片就将是历史的记录。为后人留下这些普通又难忘的生活场景,这也是一件很有意义的事。

尼康相机很重,机上有背带。我让他背在肩上,可减轻负重。他说习惯了,拿在手上权当锻炼。一次相见分手,我有意识地放慢脚步,跟在他后面,用手机拍下马路对面他行走的照片。背微驼,缓缓行。手上拿着沉甸甸的相机。在过马路时,停步,他又举起相机,这时我突然明白,机不离手,随时准备着,为了用最快速度抢拍一闪而过、可遇不可求的镜头。他想抓住的,不仅是艺术的真谛,也是生活的真相。

一位同学便指出乾卦可能出现的弊端:“太刚强,则易折!”因此,阳爻居阳位,失之太刚强。在否卦的阶段,有成熟智慧以怀柔姿态示人,便可以化否为晋。晋卦上卦为离,离为日,属日出之象。旭日东升,前景光明!

简言之,《易经》所表现的哲理如书名的“易”一样:简易,卦辞或爻辞的一

个“吉”“凶”以及“元亨利贞”“吝”和“无吝”的断言,背后有很精深的人生道理;变易,无论顺境或逆境,稍一不注意就变了,即使我们身处困境中,懂得变,哪怕只是一爻变,全局都会变!《易经》呈现了中国所特有的符号思维。细心阅读并作进一步的思考,当可体会到顺应变化和全局整体观的智慧!

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆

姚骨隆