

走向深蓝。  
大海是我向往的另一片草原，草原是我已然拥有的一片大海。  
2018年春，我有机会走向真正的深蓝，中国南海西沙群岛中深入汪洋深处、只有“蚕豆般大小”的城市——三沙市，一个建立在巨大的珊瑚礁岛屿上的城市。  
在一些资料中，介绍三沙这个小城市同时占有中国最大和最小，最大是其总面积达到两百多万平方公里；而最小是陆地面积仅有二十多平方公里。  
这座城市，还没有我最小的草场三分之一大。但又比我最大的一片草场还要大，因为那么大片幽深的海洋都属于城市了。城市接纳海洋，接纳草原，和城市接纳人群不必分出区别，都一样，是相互的接纳与融合，其中产生的魅力与苦难，会成为这座城市特色。  
但没有哪一个城市，像三沙市一样给我如此深刻的印象。  
坐着小飞机，从空中第一眼看见它的美时，我被一种寂寥又孤独的美所震撼，我看见七座彩色的小岛屿排列在一起，浅浅地相连着。它们像是活物——也许就是活物——静怡、优雅地呼吸着，经营着自己。  
这是七连屿。旁边就是永兴岛，三沙市的主体建筑和居民，都在这里。永兴岛是这片海域中最大的一座岛屿。它的周身被不同的颜色环绕着，像一块调色板。最外面是深蓝色，接着是浅

蓝，接着是翠绿，接着是浅绿、橙黄、蛋黄、米黄，又是一圈复杂地变换的绿色，然后，才是乳白的沙滩，沙滩外圈绿色的植被，一圈一圈。  
世界上的岛屿千千万，哪一个能有这么美？直叫人想伸过手去捧起来，据为己有。  
三沙有一个小机场，军民两用，安检之严格是以前没遇到过的。在这里建立城市，最主要的原因是边防。生活在这里的几千人当中，几乎一半是军人和其家属，原住民只有几百人，绕岛一圈不用一小时。我跟浙江作家雷默散步时，我说我的牧场走一圈最少要三个小时，但我爱上这里了，因为我深爱深蓝，以及深蓝的一切。我开玩笑说，你的小说，我只记住一篇，那就是《深蓝》。  
我们走散后，在海边的环城路上我遇到一个人，在海防堤坝上扶着身锻炼身体。我没打算攀谈，但和他一样扶着堤坝，看灯塔下的海湾，风温吞吞的，饱含氧分。自从下了飞机，我的头就没清爽过来，鼻子里被氧气塞得太满，仿佛感冒鼻塞了。  
这个老人转过脸看我，说你是今天来的游客吧？我说是。他问我怎么长得这么黑？很少有人肤色像他们一样黑。他说，这里天气好，阳光很辣。我解释，我是

从高原来的，打小就这么黑。我们聊起来，他是正儿八经的渔夫，没有这个城市之前就是渔夫，他能在黑夜里感觉到路过的海水里有没有鱼。我是正儿八经的牧人让他感到新奇，并表示交到我这个朋友他很高兴，请我吃鱼，因为他开着一家“鱼庄”饭店，他进一步解释，饭店里除了各种海货，其他什么都没有，连米饭也没有。  
三沙市麻雀虽小，五脏俱全，该有的设施一应俱全，面面俱到。从学校到商场，从邮局到电影院，银行、医院、饭店、酒店、图书馆等等。马路修得异常漂亮，岛上有一个海洋博物馆，里面的海洋类生物非常漂亮。他说你要去看看，接着又说你一定会去，来这里的人都去。  
这些，是他带我参观整个岛屿时介绍的。我实在不好意思说我已经走过一遍了。他那么热情，几乎把我当一见如故的忘年交。他实在太能说了，从郑和下西洋说到自己当兵的儿子就在岛上，但不怎么回家。又说当年在北礁，他拾到过不少沉船遗留下来的蚕豆……他讲岛屿的历史宛如评书，但我没听进去多少，后来时间一久，全忘干净了。  
三沙的美更体现在夜晚。海风轻轻轻地吹，海浪轻轻地晃……

椰树林立，热带植物散发着有别于草原花草的气味，潮乎乎地带着海洋的味道。湿漉漉的马路上行人稀少，灯光摇曳，既温馨又苍凉。一些海军官兵坐满了冷饮店外的桌椅，笑着、聊着；三三两两的健身者时而从身边跑过；一些居民背着手，梦游般地恍惚地散步……  
我们到了他的“鱼庄”，简直不像样，简陋得我都不好意思坐下。他端上来的海鲜，我基本都不认识，乱糟糟地装在一个铁盆里，连汤带水放在我眼前。我小心捏了一只虾剥了吃，然后就不客气了，这是我从来不曾品尝过的鲜美海味。  
吃了这么好的海鲜，更不好意思马上走开，我耐着性子听他说，我玩手机我也不在意。  
夜深了，我终于可以告辞了，吐着气在海边走。再次经过港湾，灯塔迷人，让我想到伍尔夫的《到灯塔去》。但灯塔的方向去不了，有一个拦截杆挡着路。灯塔的灯光把港湾染红了，几条船还在进进出出，汽笛一两声。远方的深海中，一阵厚沉的声音迸发，便有一波浪水拍打于堤岸。  
快到酒店时突然想起来，他问了我的名字，我却忘了问他的名字，又吃了人家的海鲜，真是好不礼貌。但后来的几天，我都没到他店里去，我害怕他又跟我说那么多话。所以我永远不知道他的名字。

我不是医学家，无权更没资格给一种疾病命名。但我，一个与之交战几十年且屡战屡败的过敏者，给它起名“难缠”，算是再客气不过喽！  
说话须得有根据，对！那就听听我的经历吧。  
我与过敏第一次交手是在我初登讲台的第一个春天。课后，我忽然脸部发痒：镜照，脸绯红，挠之，顿现小疙瘩一粒粒。初，不以为意，谁知一两两天里红疙瘩遍布整张脸，奇痒无比。赶忙跑到公费医疗指定的小医院，外科医生给开了药水加纱布，回家药敷。天天药敷药敷，小疙瘩不见消失，反倒溃破了好多粒，那个痒是百爪挠心！再跑医院，换成药膏，涂成了“白面奸臣”！无效不说，还成了学生的笑柄！  
我成了奔波在学校与医院途中孤独而哀伤的行者。我真怕我就此破相，毁了我的教师梦，也怕难嫁出去哦！  
小医院的外科医生终于歉疚地给我开了转诊单——去了虹口区中心医院皮肤科。接诊的是李君帮主任(这个名字是最近回DeepSeek才回忆起的，可见他名气不小)。只记得他写在处方上的几个字“常规小剂量”外加我看不懂的针剂药名。这针剂是注射在我膝盖的外侧穴位里的。他说三天后再来注射一次，即可痊愈。我不无担心地问，会不会落下疤痕(我怕成为女版卡西莫多)，李医生说，这取决于你能不能管住你的手，不能去揭痂，让它自然脱落。最终，是李医生还了我一张洁净的脸！  
但那时，我并不知道这就是过敏，更不知是什么引起的。自此像揭开了潘多拉魔盒，经常是一到春夏，过敏就缠上了我。扑尔敏、苯海拉明吃得我昏昏欲睡。  
又一次大发皮疹，金橘、虾皮、灿灿的葵花田，都被我怀疑为过敏源，就是不知它们谁是肇事者。我跟医生讨要注射葡萄糖酸钙加维生素C，这个配方，曾多次为我力挽狂澜。谁知医生说，都什么年代了，还葡萄糖酸钙呢，更好的药早研发出来了。他指的是激素强的松，我拒绝。我以为老配方太便宜，医院赚不到钱故而弃用。直到今天查了资料，方知那配方出过人命，它有安全隐患！当时固执的我，新旧俱弃，只靠吃开瑞坦，涂抹这个洛松，那个米松，硬挺了一个多月，人瘦了好多斤才收场。  
过敏，防不胜防，它明明存在，就不知在哪里候着你。在食堂吃客清蒸油鱼，过敏；吃个腌笃鲜，过敏；半粒霉菌素，过敏；带学生在中药厂分拣草药，过敏；闻到浓郁的花香，过敏。就医时医生谆谆嘱咐：牛肉、羊肉、海鲜、时鲜蔬菜、南方的罕见水果、葱姜，统统别吃管住你的嘴！大型车展，也不要去看热闹，管住你的腿。嗨，做人做到这个份儿，还有啥意思？  
生活不能没意思。于是我采取了迂回策略——惹不起咱躲得起啊！旅游照去！人家旅游是美景看看，美食吃吃。我呢，只看美景，当地美食概不斜视，拒绝诱惑。无论到哪里，我总是先打听麦当劳、肯德基的位置。别以为我喜欢快餐，只是它们的配方稳定没引发过鄙人过敏，各地的食材、烹饪方法和香料各有风味，自是诱人，但我还敢以身试错吗？  
然而，也有走到穷途末路时。那是在三亚的蜈支洲岛，绕岛一周观山看海沐浴浴风后，饥肠辘辘，来到了一家饭店。店主殷勤介绍他们的椰汁米饭，四角豆，好吃到家。我赶紧说，只吃白米饭，不加椰汁，行吗？店主摇头。四角豆呢，一看也傻眼了。它居然也是个另类，支棱起四条腿，成了立体的豆身。按医生的话说，没吃过的东西最好别碰，那可能要付出代价的。问了几家，家家如是。摆渡回酒店？胃又提了抗议。我心一横，拿出了拼死吃河豚的勇气，吃了椰汁米饭和立体的四角豆！  
谢谢难缠的过敏，终于开恩了一次，在试错成功后，我第一次在三亚松弛地，不需戒备地，美美地吸了一整只椰子的甜汁！  
是紫色的果汁，额头上的汗水早已湿了后背，脖颈上还带着丝丝火辣……但那不是我要注意力都被这手里沉甸甸的桑葚果吸引，那怯怯的喜悦如同一个可爱的孩子收获一样喜欢许久的玩具。  
等我到家，几个朋友早已在门口闲谈。我拿着手上的果子，意味深长地说：“来吧，分享一下我半小时的成果和我们童年的五月记忆。”  
茶香四溢，终究也抵不过这几颗黑黝黝的桑葚。话语之间也少不了对儿时的回忆与对岁月的感言。也许，有些记忆我们终究无法忘记，也许有些情怀我们终究无法替代，也许有些故事终究还是成为了故事……

## 它的名字叫「难缠」

桑胜月

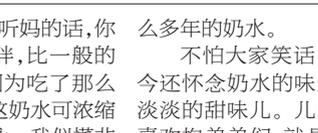


边看边聊

我们乡下将吃奶叫作“吃妈妈”。也习惯叫母亲“阿妈”，而我一直叫“妈妈”。直至遭人嘲笑才改叫“阿妈”。这其实与吃奶的称呼有关。三年困难时期，母亲没怀上小孩，我得福，吃奶至四五岁。当年，大人大小孩常饿肚子，可我有奶吃。瘦骨嶙峋的母亲才二十来岁，却奶水充足。我至今还记得自己都在村宅上疯野了，看到妈从田头回来，就跑去扑在她怀里吃奶。  
一般孩子，很少记得自己断奶的事，可我记得。困难时期一过，母亲怀上了二弟，没奶水了。为了断奶，我跟奶奶睡。可晚上奶瘾上来了，我就哭闹。母亲闻声过来，奶奶拧亮煤油灯，奶奶说，“妈妈”坏掉了，不能吃了。我无奈地大哭。如此三四个晚上，总算断奶了。之所以记得，是因为我差不多五岁了，可在心理上，我还没断乳，每次看到二弟吃奶，我就显出一副馋相。妈把我叫过去，让我也吃。这怎么了还吃奶？村里人见了，刮鼻子羞我。可我才不管呢！二弟三弟，三弟出生了。三弟患乙型肝炎，常惊厥，吃奶咬牙头。妈奶胀，苦不堪言，就拉住我弟兄吃奶。我已上学，怕羞，怕被伙伴笑而不肯吃。叫二弟，二弟说，哥吃他也吃。母亲把我俩拉到怀里说：难为情什么，你们不都吃了我的“妈妈”长大的吗？  
其实，能有奶吃是多么奢侈的事。那时，有的家庭有五六个孩子，奶末头孩子出生时，母亲已老，奶末头往往吃不饱奶，长得瘦瘦的，头发黄而稀松。看到我吃奶很馋，我母亲就将他

拉过来，吃上一回。这样的情景在乡下很普遍，像奶末头那样的小孩，会吃不同妇女的奶水。俗话说，吃过同一个奶的孩子，就是兄弟姐妹。女人们用天生的母性哺乳，将这种感恩，植入他们的心灵。我们那一拨孩子，长大了都像兄弟。  
我小时候比较叛逆，大人说我，我一定会还嘴。大人批评得不对时，我不但还嘴，还扭转头，一副倔状。所以常遭收拾。收拾我的方法也各有别，奶奶用食指戳我的前额，爷爷用细竹梢打我的脚裸，母亲用缝针将线绕得只露一点点针头，刺我屁股，疼却不出血，我再还嘴，就刺嘴。不过常等到她拿出针，再绕上线，我早已逃之夭夭了。那时很顽劣，故意叫母亲的名字惹她，母亲追打，则由奶奶护着。母亲队里家里整天忙，根本没时间与儿子们肌肤亲热，喂奶时，她把母爱通过源源不断的奶水，倾注给她的孩子。  
见我常常与母亲作对，有一次，奶奶边纺纱边

“拍八虚”  
在网络上热度不减，从明星到博主，很多人都在谈论这个养生态度，还有不少博主声称“拍八虚”可以祛湿气，强身健体。这一养生方法真的靠谱吗？凡事都有出处。“八虚”源自《黄帝内经·灵枢》，书中指出人体肘、腋、髀、膈这八处为“八虚”，是判断五脏邪气的重要部位。这八处不能被邪气阻塞，否则会导致筋脉拘挛。其中，肺和心对应的部位是肘，肝对应的是腋，脾对应的是髀，肾对应的是膈。不过，“髀”究竟指腹股沟还是大腿内侧尚存争议，从“髀肉之叹”典故来看，大腿内侧的说法更贴合古义。  
尽管“拍八虚”受追捧，但《灵枢》仅提出“八



杏林夜谈

跟我说，你要听妈的话，你长得白白胖胖，比一般的孩子高，是因为吃了那么多年的奶。这奶水可浓缩了做娘的血脉。我似懂非懂，姑妄听之。一个霜晨，奶奶将妈挤出来的奶水，隔夜放在外面。她端着碗对我说，你看这里面是不是一道血丝？这都是娘的血，你呀，不要再不懂事了。自那以后，我一直记着奶奶的话。我长得像母亲，脚踝细瘦，我的血压也像她，偏低；性格也像，直率。我想，那除了骨肉遗传，还在于我喝了她那

“八虚”宜按摩不可重拍  
朱为康  
对应病症需从背部取穴治疗，也无拍打相关内容。且从治疗逻辑看，“八虚”对应五脏，盲目全拍缺乏针对性。  
从中医学理论来讲，人体分阴阳面，“八虚”处于阴面，较脆弱。反复大力拍打，不符合中医治病理念。临床中，已不少人因拍打过度，出现腋下疼痛、淋巴结发炎等损伤。其实，“八虚”更适合轻柔按摩，而非大力拍打。若坚持拍打，务必控制力度。在缺乏古籍依据、存在健康风险的情况下，建议尽量减少对“八虚”的刺激。  
(作者系上海市中医医院肿瘤五科行政主任)

多多年的奶水。  
不怕大家笑话，我至今还怀念奶水的味道，有淡淡的甜味。儿时，我喜欢抱弟弟们，就是为了蹭他们身上的乳香。特别是脖子间无可名状的酸奶味。那该是一辈子都不能忘怀的味道。  
如今的娃儿，全母乳喂养的不多，大多喝牛奶，但那怎么能替代母乳呢？我们那时虽然艰苦，没什么好吃的，但小孩很少生病，那是母乳的护佑。当生命还在母腹中时，由脐带输送营养；而一旦降生，

母乳就像清泉护送着那小蝌蚪成长。吮吸母乳的经历，浓缩了感恩，浓缩了亲情，这一课日后是无法补偿的。

我对江南五月的农村有太多的记忆，野草莓、蛇盆子、酸草茎，还有桑葚果……或许是因为那些年零食的匮乏，或许因为是大自然

是紫色的果汁，额头上的汗水早已湿了后背，脖颈上还带着丝丝火辣……但那不是我要注意力都被这手里沉甸甸的桑葚果吸引，那怯怯的喜悦如同一个可爱的孩子收获一样喜欢许久的玩具。  
等我到家，几个朋友早已在门口闲谈。我拿着手上的果子，意味深长地说：“来吧，分享一下我半小时的成果和我们童年的五月记忆。”  
茶香四溢，终究也抵不过这几颗黑黝黝的桑葚。话语之间也少不了对儿时的回忆与对岁月的感言。也许，有些记忆我们终究无法忘记，也许有些情怀我们终究无法替代，也许有些故事终究还是成为了故事……



目光炯炯审视门洞，左手攥紧生命钥匙的是世界文化遗产守护人。  
尼罗河畔建于3000多年前的阿布辛贝神庙，乃古埃及文化的象征，神庙内的雕刻和壁画记录了拉美西斯二世的丰功伟绩。最神奇的是，每年2月21日(拉美西斯二世的生日)和10月21日(拉美西斯二世的登基日)，阳光会穿过60米廊庙，依次披洒在神庙尽头右边三座雕像的全身上下，长达20分钟，让神殿熠熠生辉，而最左

边的冥界之神却永远躲在黑暗里。“太阳节奇观”是古埃及人智慧的象征。  
上世纪60年代，阿斯旺水坝始建，神庙将被淹没。联合国教科文组织牵头出资，耗时四年完成了抢救工程。神庙整体迁移至高出河床水位60余米的后山上，而太阳节奇观(阳光一年两次照亮神殿神像)被保留了下来。  
“神庙所在地历来生活着努比亚人，他们信奉神庙是他们的，理应守护，钥匙则是生命的重要形式。”我边听讲解，边按快门，思绪切换，顿至遥远。

摄影