

星光熠熠的上海电影节期间,许多人在网上晒出自己在影院、在街头遇到来参加活动的明星,激动不已。生活中,有人或许会在不经意间与明星邂逅,有人或许从未有过这样的机缘。但在每个人的内心深处,都藏着一座专属于明星的秘密花园。

上世纪八十年代中期,我住在上海西区的一个“文艺大院”里。那是文化局自建的小区,院子里住满了备受大家认可的明星。当时的我,觉得住在这是件再平常不过的事,也就没把身边的这些明星太当回事。记得一个周日的下午,刚凭借《孩子王》荣获中国电影金鸡奖导演特别奖的陈凯歌,突然来到了大院。初次见面,他

玫瑰花与轻养生



养生保健的茶饮、药食同源的药方,成为现代人追捧的新时尚。玫瑰花是常见的药食两用之物,既是爱情的象征,也是中医和西医都重视的药材。它不仅能疏肝解郁、和血止痛,还能改善情绪问题,特别适合压力超负荷的人群泡茶饮用,将玫瑰花与代代花、绿萼梅搭配,对肝气郁结有很好的调节效果,因此玫瑰花在中医花类药材中地位颇高。

现代年轻人熬夜成习,体质偏寒、心气不足的情况很常见。民间有个简单验方:玫瑰花10朵配桂圆20克,加适量红糖水煎服用,适合心气虚、常感心慌的人,但实热体质者不宜饮用。若是生气引发的胃痛,可用6克玫瑰花泡水,每日1—2次,坚持饮用能缓解肝气郁结导致的疼痛,若无改善则需及时就医。

对于查不出病因的功能性胃肠道病,患者往往伴随焦虑情绪,每天用6克玫瑰花煎水代茶,部分人症状会有所改善。情绪问题还与女性乳腺健康密切相关,古人用玫瑰花研末黄酒冲服治疗乳腺炎,现代人则更多面临乳腺增生和经前胀痛。这类情况可用“玫菊青茶”(玫瑰花10克、菊花10克、青皮6克)调理,但需注意青皮是破气药,见效快却不宜久服,症状缓解后应调整情绪和习惯,避免依赖。

玫瑰花药性平和,适合日常养生,长期饮用能改善气色、淡化色斑。养生如同微风拂过湖面,贵在持之以恒,而非追求立竿见影。与其用猛药强求速效,不如细水长流,避免过犹不及。让养生成为生活的一部分,方能真正受益。(作者系上海市中医医院肿瘤外科行政主任)

七夕会

沿拓跋鲜卑迁都路径逆行,自大同即北魏平城向北,穿越阴山南支余脉,至和林格尔即北魏故都盛乐,次至于汉云中郡即呼和浩特。又自呼和浩特向北,循北魏孝文帝之故迹,走古白道,登临阴山,于山顶荒野与大风中,访北魏祭天遗址。

我曾在宝鸡凤翔深入雍山,探索秦汉血池祭天遗址而不得。明明就在导航指示点位,却只见座废弃窑洞,只几个口音很重言语难通的老乡。考古现场看来未能保留,回填了。幸而,北魏祭天遗址一击而中。驱驰越野,登高凌绝,只见大青山顶平行空旷,北魏遗址一览无余。

找是找到了,惜乎遗址核心之内辟雍顶部加装了钢结构伞盖,这当然是为了保护,但看上去竟像个天外来客宇宙飞船。祭天之所,反倒绝地天通,器宇狭促,浑莽之气顿失。

于此得兽骨数枚,往往有灼烧

给我的印象极为深刻。他身材高大挺拔,面庞英俊,浓眉大眼,留着精神的板寸头,说话声音洪亮,是个十足的北方汉子。原以为他会有些架子,接触之后才发现,他十分谦逊,看似高冷,实则为人随和。原

遇见明星

张耀

来,他此次前来是想邀请我岳父袁之远参与拍片,可惜岳父当时正在《八仙的传说》剧组拍外景。在那个通信不发达的年代,没有手机,电话靠门卫传呼,和外地联络只能发电报。无奈之下,这位明星大导演只能白跑一趟。

还有一次,是十几年

前在香港大屿山,竟偶遇前来爬山的周润发。见到他的那一刻,我忍不住脱口而出:“发哥!”没想到的是,他神色平静,左手轻轻揽过我的肩,右手接过我的手机,“咔嚓咔嚓”连拍了好几张合影,拍照的同时还亲切地询问我从哪里来。我受宠若惊,心里直犯嘀咕:这不是在做梦吧?还没缓过神来,周围就围满了人,大家一边喊着“发哥”,一边争着要和他拍照。周润发始终面带标志性的微笑,一一满足大家的要求。远远望着他,我心中感慨:眼前这个平易近人的发哥,和《上海滩》《赌神》里那个霸气十足的形象截然不同。

关于明星,也许还可以扯很多,但我最想写的,是我心中一位独一无二的“明星”,那就是我的母亲。

母亲出生于1930年。在我儿时的记忆里,母亲就颇具人格魅力。她总是面带微笑,说话生动形象,那些宁波俚语从她口中说出,总能恰到好处,散发着独特的智慧光芒。那时供应不足,没什么菜,吃饭时她总会说:“今末下饭末沙,蛋划划,茨菰肉。”翻译过来就是:今天饭菜没啥,淡划划,自己肉。

母亲自幼热爱越剧,还曾私下拜名家尹桂芳为师,可惜因家里长辈反对,没能继续学下去。但她在越剧表演方面的功底却备受称赞,她用假声唱歌时,旁人常常误以为她很年轻。如今,母亲在K歌软件上有近千名粉丝,因为



碳化之迹。祭天须燔燎,这些必是牺牲燎祭过火后的遗骸。

考察北魏孝文帝祭天前历史迹:太和十七年,帝以南征之名,行迁都之实。既成事实大局底定之后,太和十八年,于二月自洛阳北巡,以迁都遍谕天下。闰二月回平城,谒母后冯太后永固陵,向平城留守群臣晓以迁都之略。七月自

在阴山 姚渊

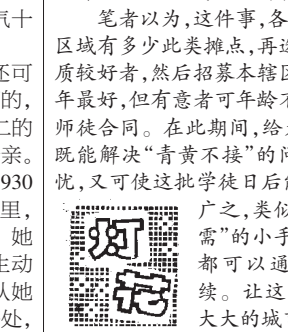
平城北巡。八月甲辰行幸阴山,观云川。

我眼前,大约即孝文帝巡山祭天之所。

这是向祖先故土英雄史诗深沉回望,也是汉化改制断然开启王朝新命之际,向先祖的告慰,向天帝的祈祷。从此,王朝的走向幡然不同。他要做真正的华夏之君,北魏要做入五行居紫宸的正

最近,我有两条半新的藏青色西裤几乎同时门襟拉链滑牙。丢弃吧,未免可惜;各换一根拉链,成本费手工费没个50元恐怕怕下不来。抱着试试看的想法,带了其中一条裤子去附近的修鞋摊碰碰运气,结果,摊主张老爹拿一把尖头钳拨弄了几下,竟然就手到“病”除了! 并且不肯收钱,直到我再拿另一条裤子去修好拉链,才勉强收下5元。

暇时琢磨,年逾七旬的张老爹这样的手艺人年龄将越来越大,去年他还生了一场大病。然而,他的高超手艺对于周边居民来说,无疑是太需要了。在日常生活中,遇到鞋帮(底)有点开裂(脱线)、伞断了一根骨撑、衣物(或箱包)拉链滑牙等,不必一扔了事,而可送到集综合修理于一体的摊位,花几块钱处理一下,就能继续穿戴、使用。既节省了开销,又能厉行环保节约的美德。就想,这样的手艺若能薪火相传,那该多好呀。为此,曾特地问张老爹,有没有向子女传授这门手艺的打算?他回答说,他们都在忙自己的事……



笔者以为,这件事,各街道倒可以做。先摸清所辖区域有多少此类摊点,再选取其中愿意带徒弟、综合素质较好者,然后招募本辖区内肯学习这门手艺的人(青年最好,但有意者可年龄不限),帮他们牵线搭桥,签订师徒合同。在此期间,给为师者适当经济补贴。此举既能解决“青黄不接”的问题以及居民们日常修补之忧,又可使这批学徒日后能有一门“长技”傍身。推而广之,类似的即将“失传”却往往是“刚需”的小手艺:磨刀、皮艺、缝补……也都可以通过这个模式,加以传承延续。让这一道小小的风景线,在这座大大的城市里,美美地继续存在下去。

她资料里填的年龄是45岁,粉丝们总想方设法和她搭讪,母亲每次说起这事,都会忍不住开怀大笑。

我小时候,父亲被派往外地工作,家里兄妹四人全靠母亲一人拉扯。即便如此,她上班时也总是把自己打扮得漂漂亮亮。母亲爱烫卷翘的头发,就像电影明星一样。她还特别喜欢穿旗袍,各种面料、款式的旗袍,大多是她亲手裁剪、缝制的。很多个深夜,我在半梦半醒间,都能看到母亲坐在缝纫机前,一边哼着越剧,一边默默流泪。

后来,母亲按政策提前退休,我也因此从农村回到了上海。母亲很快就被一家知名旅游公司聘用,成为一名导游。凭借出色的口才和优雅的形象,母亲深受游客喜爱,收获了无数好评,年年都能获奖。旅游公司对她格外重视,遇到难搞定的景点,总会派母亲前往。神奇的是,只要母亲去过的地方,和当地的关系都处理得非常融洽,后面跟着的年轻导游也能跟着沾光。她总是跟我开玩笑说,顾客要

荷塘轶事

张伟摄

统治王朝。因此,他心底明白,此行绝不是身为嗣君的例行公事,或历代国君必当完成的规定动作,而是永诀。

他当年远望所见景象,与我应是大致相同。

“观云川”,《魏书》这三字用得真好,辞极简而义极丰赡,气境高远,情之所致而绝不煽情。悠悠之云,苍苍之川,昊天上帝历代先王冥冥在上,诸神不语,宇宙洪荒。既然下定了决心,那就毅然决然去做吧,无非尽人事,听天命。

此一别,再未归来。五年后,气容顿竭而离世,终年三十三岁。

一千五百年后,我至此地,大风萧然,游目骋怀。南望前套平原,北望武川镇,诵读勒川。遂驱策翻山,下驰武川。于茫茫漠南草原原首大青山,这座守在阴山北麓白道入口的军镇——北齐高氏,北周宇文,隋之杨氏,唐之李氏,北朝英雄俱从此出。

薪火待传

殷卫钢

薪火待传

靠哄的。

五年前,母亲90岁大寿,我们一大家子在西郊宾馆为她庆祝。那天,母亲穿着自己做的旗袍,头发依旧烫得卷翘,脖子上戴着一串象牙项链,随意搭配着一条粉色素丝围巾,脚上还蹬着一双白色高跟鞋。当她从车上下来时,立刻吸引了众多游客和服务人员的目光,从他们惊讶的眼神和表情来看,他们一定以为是哪位明星来了。

其实,明星也是普通人。当我们仰望他们时,会心生羡慕;可当我们低下头,仔细观察身边的人,就会发现,那些有着美好品质、独特魅力的普通人,同样也是熠熠生辉的“明星”,就像我的母亲一样。

上海图书馆珍藏着一部明代吴门医派饮食专著《食物辑要》。这部成书于万历四十二年(1614年)的古籍,目前已知大陆地区仅上图独藏。其中一条记载尤为独特:“土拨鼠,肉味甘平无毒,颇肥美。”这种高原草原的啮齿动物,为何会出现在江南医家的食疗典籍中? 这背后暗藏着一段跨越时空的文明交流史。

《食物辑要》的作者穆世锡为娄东(今江苏太仓)人,历时八载编纂此书。他博览古今医著,将四百余种食物按“水、谷、菜、兽、禽、果、鱼、味”八类整理,从性味功效到饮食禁忌,并述及食物贮存及烹调之法,详尽周全。书中既收录了江南常见的菱角、芡实,也记载了蒙古草原的土拨鼠、南洋的胡椒,甚至还有猩猩、海狗、海獭等珍奇动物。这部四百年前的江南饮食专著,颇有开阔的视野。

更令人惊叹的是,穆世锡对土拨鼠的记载不仅描述其肉质肥美,还标注了“动风治瘰疬”的理疗价值。一位江南医者,何以能精准记录千里之外的生灵药用价值?

在穆世锡之前,李时珍《本草纲目》已将土拨鼠归入兽部,记载其可治瘰疬,头骨能安小儿夜啼。这或许为江南医家认知土拨鼠提供了重要参考。

对于李时珍来说,土拨鼠是食疗药材。对于生活在草原的人们来说则是生存智慧。回溯历史,《元朝秘史》记载少年铁木真一家穷困潦倒,“捕捉土拨鼠、野鼠吃着过活”。至元朝天历三年,土拨鼠也被列为宫廷珍馐,在饮膳太医忽思

旅游

若干年前书名流行“有生之年一定要……”,后面跟的数字还很大,好像非如此显不出有生之年带给人的紧迫感,什么《有生之年一定要读的1001本书》《有生之年一定要听的1001张唱片》……最近整理书架,还翻出了一本英文版的“有生之年”:《1001 Photographs You Must See Before You Die》(有生之年一定要看的1001张照片)》,我顿时煞有介事阅读起来,不然对不起自己的有生之年嘛。就这样,被有生之年带着,我竟然买了有生之年的第一张livehouse演出票。一个喜欢听上世纪90年代港台金曲和平克·弗洛伊德的人,去买了以古琴后摇独步天下的沼泽乐队上海站的票。

自从供职的单位开张之后,很少有机会再收到演出赠票,我开始自己花钱买票看演出。一般是看堂堂皇皇的古典音乐,或者她名全球的音乐剧,就是看演唱会,也是首选漂洋过海远道而来的合唱团,仿佛在古典或者距离的加持下,演出就说不清道不明地珍贵起来,买票的钱才没白花,才能让我放弃捂紧钱包。之所以为沼泽破例,因为在我无数个曾经辗转反侧的夜晚,这个乐队深度陪伴了我。谁都不会忘记深度陪伴自己的一切,一只偶尔喵呜一声的玩伴猫,亲密无间又离散的朋友,一首歌,一本书……时不我待,有生之年怎么不可以去听听livehouse现场? 不仅听,我还拉上了一个曾邀请我一起听脱口秀的朋友。我在喊她之前心想,你敢让我陪你听脱口秀,我就以牙还牙,让你陪我听后摇。这位朋友是个理科博士,具有教授头衔,但她唱起《平凡之路》的时候,瞬间彻底颠覆了我对“非我族类”的认知。没想到她爽快地答应了陪我,说有生之年去感受一下。那一刻,我明白了什么叫作文理相通,就算有代际差异也没什么。

有了“有生之年”这几个字的警醒,我们都可以打破藩篱,去欣赏自己认知之外的事物,去做平时不想或不敢为之事。说到这,思绪不由自主转到父亲和母亲身上。他们都已七十有五,除了找片空地种点小菜之外,还养了三条大狗。谁能想到,我那素喜清静最怕麻烦的母亲,有生之年竟然和一夫三狗共处? 而我那吹拉弹唱样样会一些的曾经的文青父亲,从教育岗位退休后居然“安贫乐道”,终日烧饭喂狗,洗碗刷狗盆? 最有趣的是,他还当了好多年红白喜事大总管,免费发光发热。也许,当他那略带沙哑的吆喝宾客的声音响起,就是他人生某一阶段的华美乐音呢。

在有生之年,有人要遍游名山大川,有人只愿埋头工作孜孜不倦;有人喊着要换一个活法,有人胡闹一世后打算“立地成佛”。我在最近这些年换了五份工作,不知有生之年现世安稳是否存于梦境? 饭后沿着长乐路散步,看到一家服装店,门面很大,后面还有一栋建筑,甚至还有庭院,我问店员,这么大的地方就只卖服装吗? 那个庭院是不是用来喝茶的? 她回答我,喝茶的活动结束了,但8月份有个日本艺术展。你看,一个服装店的可能性是可以举办艺术展。如果服装店有所谓的有生之年,这样的服装店多么的独一无二啊。

有生之年,也许,我们还可以像非常非常年轻的时候那样,鼓起勇气告诉自己:如果你敢,人生还是有很多可能的。往前走,别回头。

慧所撰古代营养学专著《饮膳正要》中详述其甘平之性、御寒之皮与安神之头骨。元人宴饮亦好此味,《雍熙乐府》卷七“哨遍打围套”等文学作品中也有所反映。马可·波罗在游记中印证,蒙古人食用一种“状如兔子的小动物(土拨鼠)”,夏季时遍布草原。更早的唐代,《本草拾遗》已用音译“塔刺不花”记载西域人食用土拨鼠的习俗。

江南食谱里的草原客

徐凡

不过,历史的长河总有暗涌。二十世纪初,土拨鼠突然从食谱跃入瘟疫史。1910年,东北大地爆发鼠疫,六万人殒命。追根溯源:清廷瓦解后,关内移民涌入东北猎捕土拨鼠。他们不知游牧部落自有一套习俗以应对感染鼠疫的危险,包括“土拨鼠只能射杀,设陷阱则是禁忌,病弱土拨鼠不可触,染疫群落必须避”。

面对汹涌疫情,医学家伍连德临危受命,发现土拨鼠竟是鼠疫杆菌宿主。他焚烧尸体、隔离疫区,迅速控制,也因此获诺贝尔奖提名。伍连德后来在著名的英国医学期刊《柳叶刀》上发表《旱獭(蒙古土拨鼠)与鼠疫关系的调查》,为医学史留下重要文献。这场灾难,成了人类贪欲的残酷注脚。

从《食物辑要》到《柳叶刀》,土拨鼠在历史上扮演了很多角色。它曾是美国学者谢弗《唐代的外来文明》中记载的大唐的舶来品,又是草原民族的生存依托,继为江南士绅的药膳良方;见证过丝绸之路的文化交融,也背负过瘟疫蔓延的沉重代价。而今则成为网红顶流,以可爱的形象走进大众视野。