

敦煌，敦者大也，煌者盛也，这是汉语的解释。还有一个解释，敦煌是古代在这里生活的羌人的发音音译。

我来过很多次敦煌，没有十次也有八次了。从上大学时暑期和同学结伴而行到达这里开始，三十多年里，隔三四年就会来一趟。每一次，必要看几个敦煌洞窟。这次来不太想看洞窟了。家里关于敦煌洞窟的书有不少，大型画册也有。现在来到敦煌，除非有学术方面的特殊支持，可以看到一些特窟。不然，跟随大批游客随大流，是看不到太多石窟的，因为敦煌研究院要把它们尽量保护起来，人的呼吸中二氧化碳太多，对洞窟壁画有损伤。

“在敦煌怎么转？”朋友热情地问我。我说，这一次不去莫高窟了，驱车在四周看看敦煌广大的地理环境吧。朋友说：“那好，上午去鸣沙山上看戈壁，傍晚去看月牙泉看泉水，才有感觉。”从敦煌市区出发，我们直奔莫高窟。车子在敦煌莫高窟附近的黄土沙梁子上狂奔，先抵达三危山脚下。三危山是莫高窟的屏障，位于敦煌市东南方向20多公里的地方，并不高大，却很管用，没有它的存在，莫高窟会受到风沙的更大侵蚀。三危山，顾名思

敦煌的世俗场景与洞窟世界

邱华栋

义就是有三座山峰像是危险的崖壁一样摇摇欲坠，因而得名。当年，乐僔和尚就是看到了三危山上的霞光万丈，恰似三座大佛，产生在附近开凿洞窟的愿望。我们尽量向三危山的高处靠近，这样才可以一览莫高窟周边的环境。从三危山较高的地方，确实可以看到，莫高窟就像是藏宝的绝佳之处，隐身于一片被河流和地质作用冲刷出来一条深沟之中，那里杨树、柳树成荫。

敦煌莫高窟，现在已经是一个文化圣地。夏天里，这里的游客非常多。敦煌学也由此成为一门显学。很多初次来到敦煌的人，都会问：为什么敦煌莫高窟会出现在这个地方？为什么这里荒凉，交通不便，却成了中国中古时期延续一千多年，一直到当代又再度复兴的佛教艺术和人类文化交融的宝藏之地？答案就在眼前。我在三危山的高处看过去，就能看到，敦煌莫高窟就是这片荒凉之地中的一块绿色宝石。党河蜿蜒而过，使得莫高窟前面形成了一片绿洲，正是这绿洲，孕育了敦煌莫高窟的

艺术与文化。

这时，敦煌研究院的一位老友给我打电话。几句话之后，我决定，还是要去莫高窟再转一转。这一次，肯定能看几个特窟了，谁让我本身就是写过敦煌的人呢。到了莫高窟，这一切就实现了。人都来了，还是要再次朝拜这一文化圣地。在朋友的热情引领下，在莫高窟的参访成了一次意外的收获。而这个巨大的收获，直接促成我写出了小说《敦煌七窟》，这是后话了。看完了五个比较独特的洞窟，就在敦煌研究院吃工作餐。

到了傍晚，我们前往鸣沙山和月牙泉。那时，已经过了下午5点钟。太阳还在西沉，可景区已经关门。甘肃的朋友在当地朋友多，我们仍旧可以上到鸣沙山上，先去俯瞰月牙泉。鸣沙山是一座由沙子构成的山丘。每当风吹过去，山上的沙砾会发出响动，因而得名“鸣沙山”。在鸣沙山上，我望向月牙泉，不禁惊呼，这月牙泉就像是鸣沙山所守护的一个躺在那里安睡的大美人。这简直太神

奇了。大沙漠的边上，就是一弯清澈的泉水，且常年不会干涸，也永远都没有枯竭。这是怎么回事？这是因为，祁连山的冰雪融水渗入地下，成为地下水，一直潜伏到鸣沙山下。

看了月牙泉，我们回到敦煌市。夜幕降临，敦煌夜市是非常热闹的。从西宁一路到敦煌，走了四五天了，敦煌还有些都市的样子。这里的人就很多了，加上来往的游人，市区里保持在20万—30万人的样子。敦煌夜市是一条大街。主要卖烧烤和各种小吃面食等等。吆喝声此起彼伏，招揽生意的店家非常热情，我们选了一家吃烤肉串。

大快朵颐咬着羊肉串，吃着凉粉、黄面，我眼前的世俗生活的热闹让我想到，敦煌莫高窟之所以留下了千年珍宝，那些艺术绘画、雕塑，假如没有从古代到今天的敦煌市区世俗社会的繁荣发展，是不可能有那么多的工匠和艺人，能够前来敦煌进行创造，也就不会有敦煌莫高窟的艺术存在了。于是，恍惚间，我感觉似乎置身于从西晋到隋唐时期，敦煌莫高窟在丝绸之路上繁荣的景象之中。周围所有的店铺，都变成了时间中的风景，人们的衣着变成了中国古代时期的衣着，一起穿越了千年。

对于照相，我并不热衷，手机相册里常年没有“人影”，里面保存的照片多是“书影”——读到书里的精彩段落，便赶紧拍照下来，待日后重温。不过，自从女儿出生后，手机相册里便逐渐多了人气。她尚在襁褓时，我曾暗暗下了决心，每日抱着她拍一张照片，好见证孩子的成长。然而，这个计划很快就放弃了，每日坚持不懈地拍照，着实是一件非常考验人耐心与毅力的事情。但凡有个疏忽，计划便会前功尽弃。尽管没有继续特意给女儿拍照，但在五年后的今天，她的照片在不知不觉之中占据了我的手机相册里大部分空间。有些是在附近公园玩闹的，有些是在动物园里游玩的，有些是坐在摇摇车上的。更有一些，是她不知何时探索自拍时，留下的“鬼脸”。手机相册有个时光机的功能，以年月为单位，精选了她的精彩瞬间。时光虽在缓缓流逝，成长却仿佛在不经意的刹那间。

假期回老家，有一天偶然翻看了母亲的朋友圈。大概是七八年前，她发了张我跟弟弟合影的照片，并配言：“二十多年前的兄弟俩。”那是张旧照片，已经非常模糊，泛着旧黄色。应该是我读三四年级的时候，跟弟弟一起在学校里照的。我们站在学校花坛上，红色的芍药花开得浓烈。我抓着花枝，歪着头，似乎皱着眉头，望着镜头。弟弟则站得笔直，眼睛露出青涩的微笑。拍照是在六月份，正值南方天气炎热。那天的阳光似乎很灿烂，我们两个人的眼睛都有些睁不开。

那时，我们并没有多少机会照相。应该说，照相是生活中一件奢侈之事。只有在毕业季时，街里的摄影师会骑着摩托车来到学校，给毕业班的学生们拍毕业照。拍完毕业照之后，他也顺便做做散单。学生们这才有机会照相。因为机会难得，所以整座校园很快就热闹起来，照相的人络绎不绝，在花坛里、在院子中央的榕树下、在芍药花旁取景。记忆中，那天的我陷入了过分兴奋的状态，在不知不觉之中跟同学拍了许多张照片。两三个星期后，摄影师寄来照片，委托班主任收费（一张照片是一元钱，或者是两元钱），总费用已然大大超出我的意料。放学后跟母亲要钱，立马被她狠狠教训一顿，最终写了份检讨书，才顺利拿到钱。不过，母亲虽然生气我和弟弟“花钱无度”，但把照片拿回家后，却也在灯下欣赏了许久。多年后，我读项静的小说集《清歌》，写到乡村电影放映员、乡村医生、乡村教师等人物，脑海中即刻浮起摄影师的样子。虽然当年他可能有“诱导”懵懂学生消费之嫌，但他帮忙拍下的照片，已然成为宝贵的时光证据。这些照片，也是我为数不多的成长记录。可惜的是，在许多年后，我在外读书，父母和弟弟外出打工，老家房子无人看管，过年回家时，才赫然发现相册里大部分相片已不知所终——可能是村中小孩，钻进屋子里，拿走了照片。

我喜欢看旧照片。小时候常常去发小的爷爷家玩——在上海生活多年后，老人以及那所房子的印象皆已影影绰绰，但对他家的相片却印象深刻。木桌上铺放一块透明的玻璃，下面错落有致地放着一张张照片。墙上挂着裱了框的相片。有单人照，有多人照，也有过年时节的全家大合照。离散的亲人们在相片里相聚与欢笑。

类的终极“主人”？未来回顾人类历史，或许会把人类纪年分为智能手机发明前、智能手机发明后。那个时候的人类，不会像我，还拥有过一段没有智能手机的日子。

如果人间不见手机，又会是怎样的情形？现在，我也时不时回忆起这段日子，竟然记忆也已经有些模糊了。印象中，因为没有手机，所以走路、坐公车的时候，不用一直

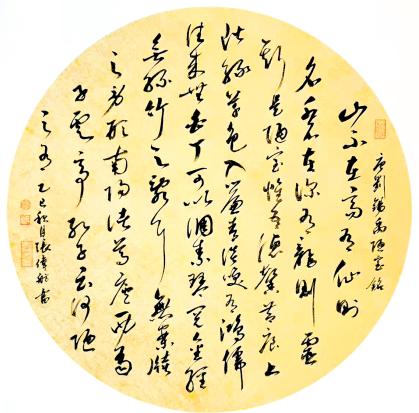
低头看屏幕，所以，就有更多的机会抬头看天，注意天气的阴晴，关心云层的变化。和人交往，远的靠写信，等不及就打电话。可是因为长途电话费贵，不是急事，就还是在写字桌前展开信纸，一个字一个字地用笔写在信纸上。如今我除了文件签字外，很少写字了，字也有些生疏。小时候写信时，那一行行的字就流畅多了。有时候想念一个人，即使对方就在隔壁教室，也并不通过语言来说话。

我们这代人会去买一张印着漂亮照片的硬纸卡片，在卡片上写上短短一句祝福的话，再偷偷塞到对方的课桌里。有时候具名，有时候不具名。

这样的时代已经不会再回来。我们已经进入了发明智能手机后的纪年时代，我怀疑，自己正在一天天地沦为“老伴”的工具，乐此不疲，无法自拔。

照相里的生活

王辉城



陋室铭（书法） 张伟舫

杏林夜谈

冬季是急、慢性咽炎的高发季节。咽喉干痒、疼痛、异物感等不适症状不仅严重影响生活质量，也降低工作效率。咽喉作为呼吸与消化系统的共同通道，是抵御病原体入侵的重要屏障。冬季干燥空气带走黏膜水分，寒冷刺激导致局部免疫力下降，室内外温差过大容易诱发上呼吸道感染，而咽炎常为首发或伴随症状。室内通风不足增加感染风险。冬季人们偏好辛辣饮食（如火锅、烧烤），加上酗酒、熬夜等不良行为习惯，可直接刺激咽喉黏膜诱发咽炎。

急性咽炎起病突然，多由病毒或细菌感染引起，咽痛剧烈、吞咽加重，可伴发热、头痛、声音嘶哑，检查

可见咽部红肿、淋巴滤泡增生。慢性咽炎则病程迁延，常因急性咽炎反复发作或长期刺激所致，患者常感咽部异物感、干燥发痒、晨起刷牙恶心、频繁清嗓却咳不出痰，症状虽

不剧烈，却久治不愈。

预防重于治疗。要给咽喉创造舒适的环境，室内使用加湿器保持湿度40%—60%，每日少量多次喝温开水，外出戴围巾、坚持鼻呼吸，每日开窗通风2—3次，坚决戒烟限酒。饮食宜清淡，多吃梨粥、银耳粥、冰糖雪梨、罗汉果茶等生津食物，忌辛辣、油炸、过烫、过甜、过酸

之品。生活上早晚刷牙、饭后淡盐水漱口，科学用嗓，保证7—8小时睡眠，适度锻炼增强体质，保持心情舒畅，避免情绪抑郁降低免疫力。

急性发作期需充分休息、多喝水，轻症可用上述食疗缓解，剧痛高热应及时就医，遵医嘱使用抗生素或抗病毒药物，切忌自行滥用。慢性期则要把上述养护措施变成生活常态，坚持下去可明显减轻症状。必要时可在中医师指导下配合针灸、中药调理，同时积极治疗鼻窦炎、反流性咽喉炎等。

咽喉虽小，却关乎生活质量。只要做到保暖保湿、避免刺激、合理饮食、充足饮水、适度运动、保持良好作息与心态，咽炎完全可以得到有效防控，安然度过冬季。（作者系上海长征医院副主任护师）

冬季科学护咽

杨小蕾

不剧烈，却久治不愈。

预防重于治疗。要给咽喉创造舒适的环境，室内使用加湿器保持湿度40%—60%，每日少量多次喝温开水，外出戴围巾、坚持鼻呼吸，每日开窗通风2—3次，坚决戒烟限酒。饮食宜清淡，多吃梨粥、银耳粥、冰糖雪梨、罗汉果茶等生津食物，忌辛辣、油炸、过烫、过甜、过酸

之品。生活上早晚刷牙、饭后淡盐水漱口，科学用嗓，保证7—8小时睡眠，适度锻炼增强体质，保持心情舒畅，避免情绪抑郁降低免疫力。

急性发作期需充分休息、多喝水，轻症可用上述食疗缓解，剧痛高热应及时就医，遵医嘱使用抗生素或抗病毒药物，切忌自行滥用。慢性期则要把上述养护措施变成生活常态，坚持下去可明显减轻症状。必要时可在中医师指导下配合针灸、中药调理，同时积极治疗鼻窦炎、反流性咽喉炎等。

咽喉虽小，却关乎生活质量。只要做到保暖保湿、避免刺激、合理饮食、充足饮水、适度运动、保持良好作息与心态，咽炎完全可以得到有效防控，安然度过冬季。（作者系上海长征医院副主任护师）

学习颇为紧张，即便是晚自习以后回到宿舍，也会躲在被窝里用手电筒照着看书解题，可谓费脑力、耗精力。而况，正是长身体的时候，因而肚子无疑对油水有着极大的渴望。然而，缘于物资严重匮乏的大环境，学校伙食也是够清苦的。其时，春晖食堂除了偶尔有红烧油豆腐肉和蛋蒸肉外，七分钱一碗而有荤有素的“烂糊肉丝”，算是一道天天供应的“网红”菜了。

因为考虑到自己是放弃打工补贴家用而来参加补习的，因而我每周都会买上一大瓶最便宜的什锦菜，作为平日的主打菜。下课时，当绝大多数同

学赶往窗口排队买菜时，我总是抓紧用什锦菜下饭。而当买菜的同学赶回宿舍时，我早已将饭盒里的蒸饭吃完了。可有一天，我的秘密不免被一名同学发现了。有同学担心我的营养，有一次还特地给我带来了“烂糊肉丝”。要说不喜欢“烂糊肉丝”，这肯定是假话，尤其尝过其味后，还真的过舌难忘——黄芽菜一俟与肉丝配伍，两种荤素的鲜香便有了珠联璧合的升华，而淀粉的

烂糊肉丝

赵畅

营养，有一次还特地给我带来了“烂糊肉丝”。要说不喜欢“烂糊肉丝”，这肯定是假话，尤其尝过其味后，还真的过舌难忘——黄芽菜一俟与肉丝配伍，两种荤素的鲜香便有了珠联璧合的升华，而淀粉的

掺入，亦便有了滑爽的特别滋味。深秋初冬之时，冒着热气的“烂糊肉丝”往碗里一扣，汤汤水水、有滋有味的，谁挡得住呀！难怪，每每上课结束的铃声一响，同学们便争先恐后赶往食堂排队，其实大多就是奔着“烂糊肉丝”去的——因为排队靠后的话，或许就轮不到了。“烂糊肉丝”的诱惑无时不在，虽然我总是在竭力克制自己的冲动，但有一天我总算横下心买了一回。

自然，咬咬牙买这碗“烂糊肉丝”，也是事出有因。

原来，他嫌底脚的“烂糊肉丝”是残羹冷炙，即便阿姨说给减两分钱，他也不要。听说降价了，尽管这是最后一碗“烂糊肉丝”，于我则是动了“捡漏从速”之心。

时间如白驹过隙，一晃就过去了四十多年，“烂糊肉丝”那鲜爽滑腻、油润糯香的滋味，已然成为我对那段时光刻骨铭心的记忆定格，挥之不去。

七夕会

那天恰

巧排在中间位置，排在我前面的一名同学，看见“烂糊肉丝”快要见底，竟踩着脚、敲着碗，那情形猴急猴急的。可轮到他时，他竟然临时改变了主意：不要了。原来，他嫌底脚的“烂糊肉丝”是残羹冷炙，即便阿姨说给减两分钱，他也不要。听说降价了，尽管这是最后一碗“烂糊肉丝”，于我则是动了“捡漏从速”之心。

时间如白驹过隙，一晃就过去了四十多年，“烂糊肉丝”那鲜爽滑腻、油润糯香的滋味，已然成为我对那段时光刻骨铭心的记忆定格，挥之不去。

