

一周最重要的两个小时

刘友杰

别看它圆圆白脸盘,细黑框,指针、刻度眉清目秀,平日里挂在墙上分秒不差,一副好模样,一到女儿要来看望老爸那天,它就开始调皮捣蛋了——老早起床收拾好房间,洗好茶杯,摆上果盘,老早地等,可那挂钟的秒针、分针、时针,达成默契似的,故意慢慢挪动慢慢走,急得心里晃火苗。

女儿终于按时到了。打开门,声音先到:爸,你先帮我把这些东西拿进去,好吧。进门前她一定会穿好鞋套。走进客厅,脱下外衣,她笑着说:这个你喜欢吗?从提包里掏出一个手机盒大小的包装盒,装着一台小巧轻便的收音机。打开,露出晶亮细长、黑色椭圆形机身,活像一个小精灵。轻松的交响乐随即从它肚子里飘出,充满房间。继续搜索,有谈话,有养生,还有相声曲艺……爸,这是我收集的几个有意思电台频率内容记录,你不用的搜索,直接按那几个数字就行。慢慢找,总有你喜欢的台。左边前端有个手电筒功能,可以晚上走路照明。这个按钮是报警的。来,我教你用……

没结束。她从纸袋提包里,又拿出了6支长管状的中药制剂。爸,这个能助眠,一天一支噢,我和他都试用过了,能帮你一觉到深睡眠。有点副作用,比如会有“噗噗噗”,就是放臭屁,哈哈哈哈哈,大便也有变软,祛除体内湿气。没关系,各人有不同,很快就会转正常的。

最后,她又掏出一个铁盒。那个盒子我认识,里边是香港美心牌香酥鸡蛋卷。上次你拿来的还没吃完嘞,怎么又买了?女儿没回答,走进卧室,放在五斗橱上。

一番交代完,半个多小时没了。接下来,各坐客桌兼饭桌一边,你一句我一句。还没怎么说完几件事,墙上挂钟告诉我们,两个小时快到了噻,你们抓紧。真不知道指针们是怎么争抢内外跑道,同时去完成120圈长跑、2圈短跑和10厘米短跑跨栏冲刺的。这段时间,我们可没耽误一分一秒啊,几乎用场外解说的速度来交流。这边没等到对方停下,那边又有新的话题压了过来。反而是女儿让爸爸先说完,她听完再说,显得爸爸不太懂礼貌。爸爸生怕耽误女儿接下来的安排,不禁时不时昂头,看一眼挂钟三根指针的径赛。你别看了,我有数。女儿比爸爸沉得住气,把椅子再拉近眼前一点,取来手机屏,教爸爸怎么一步一步点开高德地图,到要去的地方……预定时间剩最后一分钟,女儿才拿过自己手机点网约车。穿戴,整容,拎包,摘下鞋套,等爸爸穿好衣服戴好眼镜口罩锁好门,一起电梯下楼。

去小区门口路上,我不由得脚步加快。爸,你走慢一点呀。她把拽着我,右手很自然地插进爸爸的右手臂里。我走不快的。说着靠近我左侧,很自然就紧紧贴在身边,仿佛小时候让我拉着她的小手出去逛街。

网约车来了。女儿转过身,习惯性地轻轻搂抱一下爸爸,在耳边小声说:爸爸下周见,你不用跟过来了,就立在这边噢。快步奔到车前,拉开右后侧车门,再次向这边挥着手:风大,快点回去吧。车子开了,左侧后车窗下露出一半,她在车里探着身子,露出一副笑脸……

看不到人和车影子了,才慢慢走回,进屋收拾刚才热气腾腾的茶杯和果盘,摆回尚有余温的椅子至原处,气息犹存,场景时在脑中闪过,仿佛电影观后的散场。墙上的挂钟与我对视,一声不吭地平静,复归耐住独处模样,好像也在期待下一周。

剪短发是一时兴起。上一次留短发,还是中学时候的事了。

暑假去水上乐园玩,冲洗时梳子轻轻一带,头发就掉了一大把。想到家里床上,头发无处不在的落发,还有爱人那句“早晚你得掉成秃子”的玩笑,抚着那齐腰的长发,我心里悄悄打定了主意:这次一定要剪短,短到脖子以上,或者,再短些也无妨。

第一位理发师再三确认:“确定要剪这么短?舍得吗?”“剪吧。”我的语气没有一丝犹豫。可惜,他终究手下留情,剪得保守了些。直到遇到第二位理发师,在我一再坚持下,才终于剪出我想要的效果,长度刚好齐下巴。望着镜中干净利落的自己,仿佛这才是真正的我。

推开理发店的门,清风拂过新剪的短发,身心都感到前所未有的轻松。路过商店的落地玻璃时,总忍不住要多看几眼这个崭新的自己。

同事们见了我的新发型,有人夸减龄像高中生,也有人觉得长发更适合我。听到夸奖自然心花怒放,不同的声音我也欣然接受。无论如何,能让自己身心愉悦,就是最好的选择。记得初二那年,母亲领我去剪发。

春节快到了,恐怕不少人又要“跳将出来”,把自家过年的往事摆摆谱儿。

不时不作,挺好;只是,孟子说:“君子之泽,五世而斩;小人之泽,五世而斩。”那么,你的“我家老底子”的“老”,老到什么程度?上溯三代、五代,到头了吧。问题在于,随着时代变迁、城市化加速,我们所谓的“赓续”,还保留了多少老样子?谁也说不清。所以,翻老账,获新知,乃必由之路。至少,姜子匡编纂的《新年风俗志》,是我们最好的参考材料之一。

当年我入手这部又老又黄又脆的书(商务印书馆,1935年第1版),并非出自对于民俗学的喜好,而是:1.封面有周作人题签——好比收藏古代书画请到了谢稚柳的鉴定题跋;2.附收“刘海戏金蟾”“文武财神”等26幅与新年有关的传统白描图片——原汁原味,相当精彩;3.周作人、顾颉刚、爱堡哈特、姜子匡等4篇序文,并非敷衍应酬之作——正本清源,条分缕析,极见功力。

这里要特别提一笔:爱堡哈特,现通译艾伯华(Wolfram Eberhard 1909—1989),德国汉学家、民俗学家;柏林大学博士;1934年赴华考察民俗;长期任教于加州大学伯克利分校,研究中国民俗、社会与文化;代表作《中国民间故事类型》《中国文化象征词典》《中国史》等,推动西方学界了解中国民俗。



另两位序作者周作人、顾颉刚,公认的中国民俗学、民间文学的开山鼻祖,毋须烦言。

那么,姜子匡何许人也?他既然请得周、顾、爱作序,当非等闲之辈。

姜子匡,1905年(一说1907年)生,2005年卒;笔名适翁;浙江绍兴人;被尊为“中国民俗研究论著的守护神”;与周作人、顾颉刚、江绍原、钟敬文一道列为20世纪中国民俗学运动五大核心人物。

我再补一点:是他,坚持用“茶艺”两字与日本“茶道”区分开来,意义深远。

至于那本《新年风俗志》,是他耗费多年实地调研的产物,收录27篇涉及21省41地区共364种年俗,堪称中国新年风俗研究奠基之作,被多国译介。其看点,爱堡哈特挑明了:“固然,在过去已经有过民俗的资料

的汇集,但那些资料中大部分只是从文献上收集来的,与实际的田间工作‘Feldarbeit’毫无关系。”“他破天荒地在最广阔的意义上将全中国新年风俗与新年习惯采集了起来,从而树立了此后关于中国民俗学研究工作的一个榜样。”充分肯定此作在民俗研究中率先采用田野调查的科学方法。

周作人对老乡也不吝赞词:新年“是过年礼仪特别繁多的,所以值得学子调查研究者也就在这地方。可惜中国从前很少有人留意,偶然有《清嘉录》

年年有鱼

吴东鸿 作

夏先生网购附子冲泡殒命、李先生误服伪品“白芍”险猝死、母子用路边摊中药煲汤中毒入ICU……近期频发的悲剧,戳开了大众的养生认知盲区。中医养生本是护佑身心的千年智慧,事故根源皆在丢失了敬畏之心与规范之道。

中医自古强调“是药三分毒”,毒性本是中药药性的一部分,关键在辨证使用与风险管控。2025年版《中国药典》将有毒中药分为大毒、有毒、小毒三类,马钱子、附子等10种大毒药材,口服少量即可致命,必须经专业炮制、精准配伍后方可入药。夏先生所用生附子含剧毒乌头碱,需经九道炮制工序减毒,煎煮时还需先煎2小时,且不可与半夏、瓜蒌同用。即便是枸杞、黄芪等常见食材,也需把控药性、配伍、剂量三大核心,非专业人士难以周全。

此外,对症不辨证,也会让养生变伤身。中医养生的核心是辨证施治,需结合

体质、病症、

龙年春节我是在蒙特利尔过的。

这一天天很暖,太阳斜斜地照进落地窗,映在粉色的蝴蝶兰上。外孙女艾眉瑞和艾玛,书包里装着温暖老师的贺卡,匆匆奔去了学校。幻载着我和凤去中国超市买肉和菜做春卷,今天要送到学校去展示中华美食。凤起早煎了50个,老上海的味道,趁热送到学校后,被风卷残云般地一扫而光,人人都说美味,尤其是加拿大的老师。

那是全校各国学生民族佳宴,在一个大大的厅里,彩绘高光,食有余庆。我也品了阿拉伯的糕,意大利的墨鱼面。一架古筝弹着《高山流水》,则是一位中国女老师。盛宴之际也须展示文化,幻是要我演示书法,我说,那不是滥竽其间么?幻笑说,热闹而已,外国人也不懂呢。我哈哈笑了。拼好课桌,铺好毛毡,展开宣纸,我问幻有没有耳麦?我先要讲一讲汉字的起源和书法美学,你要翻译的。她笑喷了说,又不是上课。

正好是龙年,我在红纸上写了个草体“龍”字,刹时聚拢一群孩子。一个女孩萌萌地问,可以送我吗?我说,可以啊!她雀跃地拿走了。而后孩子们按序排队索字,好在写“龍”很快。一个意大利男孩用英语问了我一句,我忙问旁边的中国女孩,女孩说,他要写“爱与和平”。这出乎我的意料,我说太棒了!小男孩是意大利移民的后代。又一位法国男孩要我写“梅西”,说是他偶像。中国女教师的要求甚高,她竟和我谈《洛神赋》,我只能把记得的陶渊明“云无心以

等书就一个区域作纵的研究,却缺少横的,即集录各地方风俗以便比较的书籍……《新年风俗志》可以说是空前的工作,这在荒地里下了一铲子。”

这“一铲子”下得真好,举例说,苏州与无锡是江苏省内的“隔壁邻居”,但在“接路头”的形式上略有差异——苏州:“正月五是五路神的诞辰,金锣爆竹,牲醴毕陈,算盘,银锭,天平这些东西,也供在桌面上,一旁放置刀一把,上面撮一些盐,谐音叫‘现到手’。人家都以争先为利市,迟了恐给他家迎去了,所以必须早起来迎接,今则更有隔夕来迎接的。吴人叫‘抢路头’。”无锡:“年初五是财神生日,家家要接路头,仪式和过年时请路头差不多的,不过商家因为发财心切,而且希望能够早些发财,所以都在初四夜就接了,一面大家吃路头酒,往往要接到天亮才接好哩。”而在浙江宁波,“接财

出岫,鸟倦飞而知还”,挥一记草书。她惊讶了一声,赵孟頫呢!

艾玛还没见过书法现场,又是这么多同学索字,很是兴奋。她有限的汉字记忆里,“龍”是最可爱的,凡我写一个,她便指着大叫一声“龍”,好似极有学问的样子。艾眉瑞则给我翻译简单的英文

单词,我教她如何盖章。本来约定五点结束,可是队伍不断壮大,直至五点半幻奔过来,说,艾眉瑞约好六点半钢琴,我才依依不舍地和排队的神子告别。孩子们似乎也很失望。在车上,想到神情落寞的学生,尤其是最后一位阿拉伯女孩,长睫下的黑睛追随着我。我想当时我要是记下学生的名字和班级,回家写好后送给他们,那真是美事呀。幻笑说,老师们希望你办书法班呢!

忽然想起哲学生中的美学。书法中的美学是直追晋唐,探索柔美与稚拙,豪奢与古雅;卫夫人与王右军,米芾与蔡襄,精研似与不似之间,神韵与心性之别,如绘画中的毕加索或马蒂斯,书道中的井上有一。柏拉图认为“美是超越经验的”,美学家叶朗则认为“美是意象”,而日本现代书法家井上有一的作品《庄子》用甲骨文和墨迹拼贴呈现,超越了“书以载道”的美学思想。那么,白马驮经、深云弈棋、锦囊暖香、鸿鹄寄诗的美学理念也是一致的。美即愉悦。

你当然不能成为王右军和米芾,但你可以成为满足心灵要求的一个美的创造者。对人类而言,激励人类慈悲共情的心灵美学最为可贵。它奉行天则。

元旦,我又去参加蒸蒸日上迎新跑。

这是一个在上海国际赛车场举办的马拉松赛事,至今已有10年。

2017年,蒸蒸日上迎新跑甫一推出,我便参与其中,从此每年参加。第一次,想着弄出些“花样”:用2小时01分07秒,跑20.17公里。因此,两圈过后,我按计划开始减速,到第四圈,甚至开始走了起来。20.17公里到了,我立即停下来等着,2小时01分17秒跳出的瞬间,我按下停止按钮,带着成就感跑向终点。

今年特别巧,参赛号码是2026号。我依然计算着时间,控制好速度,迎着多年未见的大风,小心翼翼地跑着。终点前一公里处,两个数字会合,我用冻僵的手,留下这一刻。

马年,我还有一个任务要完成:跑出“马”字。

趣跑

天目耶

七夕会

偏方疗效、隐瞒毒性

风险,让人误入陷阱。安全养生,核心在于回归中医本质,对专业保持敬畏。首先要辨证,先经中医师的四诊明确体质,再制定调理方案,即便枸杞、黄芪这类常见药食同源食材,也需专业指导,孕妇、老人、基础病患者等特殊人群,严禁自行用药;其次,渠道要正规,严控药材质量,仅选择医院药房、连锁药店等正规渠道购药,药材做好防潮、防霉储存,炮制饮片严格按照要求煎煮,不随意更改流程;第三,在服药过程中若出现头晕、恶心、心悸、皮疹、尿色异常等症状,绝非所谓的“排毒反应”,需立即停药并就医,同时携带剩余药材及包装,助力医生精准判断。

中医养生是讲究“治未病”的慢艺术,是承载千年智慧的医药科学。唯有摒弃盲目认知,坚守专业规范,以敬畏之心对待,才能让千年智慧真正守护身体的安康。

敬畏之心

倪欢欢

伍讲究“君臣佐使”,一味药的增减便可能改变整体药性,普通人自行组方,轻则调理无效,重则引发药物相互作用,埋下健康隐患。

网购便捷,却有用药安全隐患。例如,有的药材有掺假、霉变、农残超标问题,更有商家将未经炮制的生药材以“初级农产品”名义售卖,刻意规避药品监管;非专业人士随意定剂量,极易引发蓄积中毒;部分养生博主为博流量,夸大