

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,急得心里火苗乱窜。

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,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,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田径赛。你别看了,我有数。女儿比爸爸沉得住气,把椅子再拉近跟前一点,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,女儿才拿起自己手机点网约车。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。她一把拽着我,右手很自然地插进爸爸的手臂里。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。女儿转过身体,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,就立在这儿噢。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,左侧后车窗下来一半,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,场景时在脑海中闪放,仿佛电影观后的散场。墙上的挂钟与我相对,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、地上无处不在的落发,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,老子编纂的《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爱,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、老子等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。

网约车来了。女儿转过身体,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,就立在这儿噢。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,左侧后车窗下来一半,她在车里探着身子,露出一副笑脸……”

理发师傅手起刀落,我是一路哭着回家的。多年过去,依然清晰记得后桌男生的话:“为什么不拨弄你的长发了?天天在我前面摇来晃去的,这下没得拨了吧。”这话像在伤口上撒盐,我当场在班里哇哇大哭。现在回想真是好笑,竟为短发哭了一场又一场。

有趣的是,那位理发师后来转行做了面包师。有一年回老家,和母亲去她店里买面包,一进门她就认出了我:“哟,这不是当年被我剪哭的小姑娘吗?都这么大了,没记恨阿姨吧?”我心里嘀咕:拜您所赐,我可在学校成了有名的“哭包”。嘴上却笑着说:“怎么会呢,早忘了,难为您还记得。”

前些天去儿子学校开家长会,发现全班女家长无一例外都留着长发,或束或散,唯独我一头利落短发。我不禁想:为什么女性就一定要留长发呢?短发既方便打理,也不失美感。对忙碌于家庭和工作之间的女性来说,还能节省不少时间,岂不一举两得?

阳光下,我的短发闪闪发亮,脚步也格外轻盈。我不再是那个为剪发而哭泣的小女孩。随着短发一起改变的,是愈发从容愉悦的心境。这缕缕发丝剪去的,是过往的束缚,迎来的是一个清爽、自信的全新自己。

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,毋须赘言。

那么,老子匡何许人也?他既然请得周作人、顾颉刚作序,当非等闲之辈。

老子匡,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》

龙年春节我是在蒙特利尔过的。

这一天很暖,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。幻想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“龙”字,刹时聚拢一群孩子。一个女孩萌萌地问,可以送给我吗?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“龙”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”,说是他的偶像。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

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,“龙”是最可爱的,凡我写一个,她便指着大叫一声“龙”,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,艾眉瑞约好六点钟

美的创造者

徐华泉

荒地里下了一铲子

西

坡

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。”

“他破天荒地在最广泛的

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》

神”的方式跟苏轼又不一样:“初五这天,各商家都虔诚地供奉财神。住家举行的很少。”尽管同属浙江,湖州“接财神”也有别于宁波:“五更的时候就供着牲醴奉祀他,叫做‘接五路’。据说财神底下体是裸着,祭他的时候,不能

太久,为怕财神害羞。商家今天也设宴,叫做‘吃路头酒’,辞留伙友,就在今天决定了。”

相隔不远的几个地方,新年风俗竟各具风貌,于是《新年风俗志》的价值得到完美体现,而这一切,都是老子匡一处一处实地考察得来,“活生生的”(老子匡语),自然比“翻书党”或道听途说者要靠谱得多。

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

趣跑

天目耶

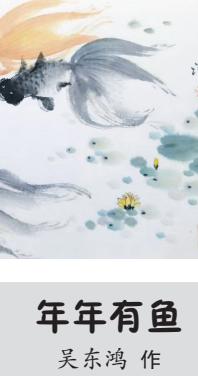
2017年,蒸蒸日上迎新跑一推出,我便参与其中,从此每年参加。第一次,想着弄出些“花样”:用2小时01分07秒,跑20.17公里。因此,两圈过后,我按计划开始减速,到第四圈,甚至开始走了起来。20.17公里到了,我立即停下来等着,2小时01分17秒跳出的瞬间,我按下停止按钮,带着成就感跑向终点。

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。

七夕会



年年有鱼

吴东鸿 作

夏先生网购附子冲泡殒命、李先生误服假品“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”,毒性本是中医药性的一部分,关键在辨证使用与风险管理。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、年龄等因素。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

时令等多重维度,绝非“看症状对药材”。同样是“失眠”,心脾两虚者需用归脾汤益气健脾,阴虚火旺者需用天王补心丹滋阴降火,痰热内扰者需用温胆汤清热化痰。若仅凭“失眠”症状就自行购买酸枣仁泡水,可能对部分人有效,却会让阴虚火旺者加重内热。中药配

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

5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