



新大众文艺 大众抒写

在我的记忆里,春节或者家有喜事,有了大糕就有了甜蜜的生活,未来步步高升。

“新老大,旧老二,补补纳纳是老三。”每到春节,哥哥姐姐们都有自己的愿望,我在家排行老四,对新衣服不敢有太多的奢望,但对大糕情有独钟。

那是上世纪八十年代的一个大年初三,我们皖东一带的习俗,要去姑姑家拜年。

这么多侄子去给姑姑拜年,姑姑当然满面春风。不过,一阵礼数过后,就是满面愁容,毕竟中午要多了好几张嘴吃饭。

高血壓是老年人常见的慢性病,虽常常没有明显症状,却悄无声息地成为引发脑卒中、心肌梗死等心脑血管事件的重大隐患。

许多老人长期服用降压药,却很少关注日常血压监测。其实血压受季节、气温、情绪、睡眠甚至饮食影响而频繁波动。

血压超过135/85mmHg属偏高,但对80岁以上老人,收缩压在150mmHg左右不必过度紧张。

高血压需长期规范用药,切忌自行停药、减量或随意减量。换药或调整剂量后,更应动态测血压并记录。

健康生活方式的调整往往比单纯服药更具基础意义。戒烟限酒,严格控盐,远离腌制品、动物内脏和高油食物。

作者系上海交通大学医学院附属第九人民医院老年病科副主任医师)



龙马精神 (篆刻) 张屏山

关键时候,姑姑赶紧把我拉到一边,偷偷地从裤兜里拿出一个用淡红纸头包裹着的东西塞给我说:“去,去,到那边没有人的地方去吃。”

我不知道是什么东西,感觉很珍贵,就一个人跑到茅草屋后面,打开一看是一块扑克牌大小的白色雪块样的东西,就咬了一口,也许是太饿了,前面啃了两口没有尝到味道,再咬,口感滋润细软,香甜直抵心田。

回来那两天,我嚷着要妈妈带我去外婆家。并答应妈妈,来回七八公里路保证不要妈妈背。

“老四,过来!”爸爸的脸和天气一样,阴沉沉的。我顺着墙角怯怯地来到爸爸跟前。

“你有没有偷拿你姑姑家的大糕?”

我从床垫被下的草里拿出大约大半条大糕,递给我,另一只手里的树枝条狠狠地抽在我的屁股上……我咬着嘴唇一声不吭,知道自己犯了错。

爸爸一边打我,一边咬牙切齿地说,你这个小家伙,不学好,怎么可以随便拿人家东西?那条大糕是你姑姑托人从池河带过来的,准备大年初四让你大表兄去给老丈人家拜年的,你却……

因为爸爸打我打得太狠,妈妈就找了个借口,第二天,妈妈就带着我去了外婆家。

在表兄弟还在打牌的时候,我已经把姑姑家的另一条叫大糕的东西偷偷塞进碎花棉袄里。

“老四,过来!”爸爸的脸和天气一样,阴沉沉的。我顺着墙角怯怯地来到爸爸跟前。

“你有没有偷拿你姑姑家的大糕?”

我从床垫被下的草里拿出大约大半条大糕,递给我,另一只手里的树枝条狠狠地抽在我的屁股上……我咬着嘴唇一声不吭,知道自己犯了错。

边扯下我的棉裤,张着嘴巴,半天没有说一句话。

外婆轻轻抚摸着我的屁股说,都过去一天了,屁股上还有几条血痕,如果不穿开裆裤就好了……她又搂住我说,还是外孙管用,一边抹着那激动的泪花,一边撕着一片片大糕塞进我的嘴里。

外婆问我,为了外婆被爸爸打了你委屈不委屈?不知怎么的,听外婆这么一讲,我的泪水夺眶而出。稍微平复了一会儿,外婆认真地对我说,做人就应该像这大糕一样,里面有芝麻、瓜子仁这样的好东西做芯子才更好吃,小孩子没有经过同意,拿别人的东西就成了小坏蛋。我认真地低着头。

其实,我们来到这个世界上原本就像大糕一样白净,内心的美好就是充满希望的童年,更是成年人对幸福生活的愿望。

欢迎读者向本栏投稿,来稿请发: ygb@xmwb.com.cn, 邮件主题标明“新大众文艺投稿”。

挂半山腰间,就像是晾晒着一件浅紫色的披风——这么大的披风,那该是一个多大的人才能披戴的呢?达央每次看到那片满眼的浅紫,心里就想,只有每年藏历正月十五,家乡的寺院在寺院对面的山坡上晒大佛的时候,展出的那尊彩色的佛像,才可以披戴这件披风。

正是草原最好的季节。走进草原,极目望去,整个儿就是一个花的世界:先不说小牧村外的公用牧场上大片的狼毒花,只要再略微走远一点,小牧村往东快到雪豹山的那面斜坡上,被当地人叫作羊眼睛花的高山紫菀密集地覆盖着,悬

时光一晃,再次来到约克时,已是七年之后。也是冬天,我从爱丁堡南下来到约克。一下火车,满街的人流步履匆匆,全然不是我印象中那个安静宁谧的约克,不知他们是下班路上的当地人,还是和我一样的异乡人,小小的约克被加快了节奏。

在游客眼中,约克的亮点在于《哈利·波特》中对角巷的取景地肉铺街,在高耸壮观的约克大教堂。对一个坐了十几个小时飞机远道而来的游客而言,这些地方是不可错过的,此外,中世纪建筑下的现代生活图景,将古今元素毫无违和地交汇在这座不大的城市里,是约克给我最深的印象。

第一次来约克,是在冬日,阳光明媚。雪后的城墙上覆盖着皑皑白色盔甲,时光沿着城墙渐渐流淌。那是一次短暂的伦敦—约克一日行程,当时对约克了解不多,此行的目的仅仅是为了参观约克火车站边上的英国国家铁道博物馆。作为一个铁道迷,那座建在铁道诞生地附近的博物馆承载着铁道发展史,浓缩了世界各地铁道发展的实物和影像。然而,在铁道博物馆之外的老城约克,如同高耸的城墙一样,自带压倒性的气场,让人一眼倾心。约克老城的街巷狭窄,有些地方汽车都难通过。白天的约克,只需一点阳光,就带来温暖、平静和期望,尤其惊艳的是一片小商店,书店、糖果店、酒店、巧克力店、礼品店……各家的橱窗装饰别具一格,令人过目不忘,既让人体验到怀旧复古风,又能让人品味生活的真实味道。和约克的初见,只有几个小时。傍晚时分,在夕阳下的约克站等车回伦敦,心里存着深切的眷恋,一心念着,下次再来,必须住上一晚,在夜深人静时,走一走那些古老的中世纪街巷。

在当地的依旧吸引了很多顾客——蜡烛、贺卡、礼品包装纸、鲜花……有了它们,才真正有了节日的氛围。街头巷尾洋溢的欢乐空气中,满是家人团聚、辞旧迎新的味道。回酒店吃了晚餐,再次钻进夜色。星空下约克大教堂沉静厚重,周围的灯饰华丽却不张扬,把这座古建筑烘托得恰到好处,时光流转、星空见证,就是在这年复一年的轮回中,约克渐渐褪去了过去的兵戎相见、喧闹繁盛,留给今天的人们的,是一座美丽小巧的中世纪风格的古城。肉铺街上的小店打烊了,但会留一盏灯给自己的橱窗,为过客照亮前行的路,也让他们有一小段驻足细看的旖旎时光。

在多雨的英国,要在冬天遇上晴朗天气实属不易,而我和约克的两次约会都是在冬日的暖阳下完成的。白天,坐在咖啡馆的窗边喝一杯下午茶,配一点现做的甜点;夜晚,戴着毛线帽子和手套,在市集买一杯热红酒。慢慢地,自己走向了历史,历史来到了身边。这就是约克时时处处会提供的神奇体验。听说,英格兰的夏天亦是风景,期待下次的约克之行,让我再次欣喜。

节前张灯结彩,林紫心理机构的小伙伴们纷纷展示“十八般武艺”——不仅共同创作了一幅独一无二的团队年画,还出口成章、挥毫泼墨写下喜气洋洋的春联:好很好非常好,安恒安自在安。横批:岁岁年年。连起来则是:岁岁年年、非常自在。

恰逢好友来访,读罢赞叹不已:“妙、很妙、非常妙,特别适合你们的心理工作——陪伴来求助的人们一点点好起来、一日日安下心、一年年走下去!”

听到共鸣,自是喜不自胜,颇有“酒逢知己千杯少”的意犹未尽,于是一口气拉着她沿木楼梯而上、来到二楼C位我刚贴上的新宝藏面前。

“这是……”好友话没说完,我已急不可耐地开启了“自动应答模式”:“这是丰子恺先生画的辛弃疾的《西江月·遣兴》,虽是北京画院的复制品,但对我来说仍是弥足珍贵,因为丰子恺和辛弃疾都是我从小喜欢到大的,喜欢到骨子里的那人啊!”

好友被我感染了,毕恭毕敬地凑近了细看。画面上苍松斜倚,醉翁侧卧,右侧还题上了整首词作。我使用手指着词作,却一字不地看着她背诵给她听:“昨夜松边醉倒,问松我醉何如。只疑松动要来扶,以手推松曰:去!”

词人在纸上留下的文字,子恺先生写的是他自己心里留下的文字,而我贴在这里,是想要求所有来到机构的朋友,都可以汲取到他们二位深远旷达又饱含童真的人格力量,学习他们与天地万物对话,即使身处困境,也能以心转境。”

“昨夜松边醉倒,问松我醉何如”——这回,久经沙场的辛弃疾没有“醉里挑灯看剑,梦回吹角连营”,只留一颗懂世故而不世故的赤子心,与自然相互慰藉。轻轻一问,消了人的愁情,也解了松的孤寂。人与松之间,有了兄弟与战友般生命呼应,侠骨柔肠,足抵岁月侵袭。

辛弃疾的一生,壮志难酬却活得通透。人世纷扰奔波,他不向权贵低头,只与青松对话。同样历经颠沛,依然能带着家人如画如诗过日子的丰子恺,则最懂得这份天地间的疏朗干净,所以才能把壮士的

花瓣摘下来,花瓣的底部便是一个小孔,把有小孔的一头放进嘴里,轻轻吸吮,一股带着野花香的花蜜便充满了整个口腔。不光是这些整片整片开放的花儿,在这些试图用一种单一的颜色统领草原的花海里,总是点缀着其他不同颜色的花儿们:金黄的金露梅、纯白的银露梅、深蓝的微孔草、浅粉的天山报春……

花儿们都开成这样了,而每一种花儿几乎都是藏药的药材——这话也是阿克玉妥说的,怎么就不能说去就去呢?

阿克玉妥正在揉制一张用来缝制羊皮袍的羊羔皮,看达央一脸疑惑,便放下手头的活儿,走过来,看着达央的眼睛说:“那我问问你,你知道藏族的大五明和小五明文化吗?”

“知道!”达央信心满满地回答着,还磕磕绊绊地背诵起来:“大五明是,工艺学、医学,嗯,还有,还有声律学、正理学,还有佛学。”“不错,那么,小五明呢?”“小五明是,修辞学、辞藻学、戏剧学,还有,还有那个韵律学,对了还有就是天文历算学。”“还不错!”达央磕磕绊绊地答完了,阿克玉妥赞许地摸了摸他的头说:“那我再问你,现在的藏医院里,都有个叫门孜康的部门,你知道是做什么的吗?”“不知道,我都不知道藏医院里有这么个部门。”达央说,“它是做什么工作的?”“门孜康是藏语,这里的‘门’指的就是大五明里的医学,‘孜’则

问松我醉何如

心灵港湾

飞鸟迎春 (剪纸)

辛旭光

飞鸟迎春 (剪纸)

问松我醉何如

心灵港湾

飞鸟迎春 (剪纸)

辛旭光

飞鸟迎春 (剪纸)



飞鸟迎春 (剪纸) 辛旭光

采药不是说采就去采

龙仁青

达央放假回家的第二天,就去找他的伯伯阿克玉妥,让阿克玉妥带他去采药。阿克玉妥听了他的话,却失声笑了:“采药哪能是说去就去的呢?”一句话把达央问住了。达央看着阿克玉妥,满脸的疑惑。

正是草原最好的季节。走进草原,极目望去,整个儿就是一个花的世界:先不说小牧村外的公用牧场上大片的狼毒花,只要再略微走远一点,小牧村往东快到雪豹山的那面斜坡上,被当地人叫作羊眼睛花的高山紫菀密集地覆盖着,悬

时光一晃,再次来到约克时,已是七年之后。也是冬天,我从爱丁堡南下来到约克。一下火车,满街的人流步履匆匆,全然不是我印象中那个安静宁谧的约克,不知他们是下班路上的当地人,还是和我一样的异乡人,小小的约克被加快了节奏。

在游客眼中,约克的亮点在于《哈利·波特》中对角巷的取景地肉铺街,在高耸壮观的约克大教堂。对一个坐了十几个小时飞机远道而来的游客而言,这些地方是不可错过的,此外,中世纪建筑下的现代生活图景,将古今元素毫无违和地交汇在这座不大的城市里,是约克给我最深的印象。

第一次来约克,是在冬日,阳光明媚。雪后的城墙上覆盖着皑皑白色盔甲,时光沿着城墙渐渐流淌。那是一次短暂的伦敦—约克一日行程,当时对约克了解不多,此行的目的仅仅是为了参观约克火车站边上的英国国家铁道博物馆。作为一个铁道迷,那座建在铁道诞生地附近的博物馆承载着铁道发展史,浓缩了世界各地铁道发展的实物和影像。然而,在铁道博物馆之外的老城约克,如同高耸的城墙一样,自带压倒性的气场,让人一眼倾心。约克老城的街巷狭窄,有些地方汽车都难通过。白天的约克,只需一点阳光,就带来温暖、平静和期望,尤其惊艳的是一片小商店,书店、糖果店、酒店、巧克力店、礼品店……各家的橱窗装饰别具一格,令人过目不忘,既让人体验到怀旧复古风,又能让人品味生活的真实味道。和约克的初见,只有几个小时。傍晚时分,在夕阳下的约克站等车回伦敦,心里存着深切的眷恋,一心念着,下次再来,必须住上一晚,在夜深人静时,走一走那些古老的中世纪街巷。

在多雨的英国,要在冬天遇上晴朗天气实属不易,而我和约克的两次约会都是在冬日的暖阳下完成的。白天,坐在咖啡馆的窗边喝一杯下午茶,配一点现做的甜点;夜晚,戴着毛线帽子和手套,在市集买一杯热红酒。慢慢地,自己走向了历史,历史来到了身边。这就是约克时时处处会提供的神奇体验。听说,英格兰的夏天亦是风景,期待下次的约克之行,让我再次欣喜。

在多雨的英国,要在冬天遇上晴朗天气实属不易,而我和约克的两次约会都是在冬日的暖阳下完成的。白天,坐在咖啡馆的窗边喝一杯下午茶,配一点现做的甜点;夜晚,戴着毛线帽子和手套,在市集买一杯热红酒。慢慢地,自己走向了历史,历史来到了身边。这就是约克时时处处会提供的神奇体验。听说,英格兰的夏天亦是风景,期待下次的约克之行,让我再次欣喜。

旅游

老年人如何管理血压

陈朝婷

高血压是老年人常见的慢性病,虽常常没有明显症状,却悄无声息地成为引发脑卒中、心肌梗死等心脑血管事件的重大隐患。

杏林夜谈

高血压需长期规范用药,切忌自行停药、减量或随意减量。换药或调整剂量后,更应动态测血压并记录。

健康生活方式的调整往往比单纯服药更具基础意义。戒烟限酒,严格控盐,远离腌制品、动物内脏和高油食物。

作者系上海交通大学医学院附属第九人民医院老年病科副主任医师)

龙马精神 (篆刻) 张屏山



夜光杯