



意义。大自然中平常景，日常生活中的世俗情，微弱的，渺小的，顿时在她的笔下都会鲜活起来。这使她的关切，顿时有了新的启迪。她的胸襟，也可说是她的爱心，赋予了世间的一切以善意，以温情。西施的美貌，貂蝉的艳丽，以及秋瑾的壮烈，中国诸多优秀的女性，都成了她笔下心中的美景。丽双说自己，“晶莹是我的心境，圣洁是我的天性”，此言甚是。

优美和轻松是这部著作的特点。阅读让人愉悦，她引导我们进入她的绮梦。她把一本诗集做成了一部宏阔的交响乐章，整部乐章由若干首美好的乐曲组成。家山静好，亲人友爱，浅草地，浅溪水，淡淡情，一切的烦恼，一切的苦厄，都化为了三春细雨，九秋明月，岁月充满微笑。丽双说，我是一朵天真无邪的云彩，以绵绵细雨，幽幽清泉，滋润万物，厚爱人间。她有一颗慈悲心，菩萨心。

我感到，可能别人也会感到，她很真情，但她并不深刻。说实话，我不想在她的诗集中找深刻，试想，有限的短短的篇幅，有限的特殊的文体，它的规格和容量毕竟有它的局限，在这里要求更多，是不现实的。对我而言，当然深刻是我的文学和诗歌的一个梦想。愈到近来，我愈是为文学的缺失深刻性而遗憾。但我的天性追求快乐，活着一天，就快乐一天。其实，我们生活中有许多貌似“深刻”的东西，那些“深刻”令人不快。人生需要微小的抚慰，我感恩一切的“抚慰者”。每当此时，我宁可贬抑那些絮叨的说教，而取轻松的抚慰。丽双多情，她送给我们以微笑，她告知我们，生活中可以缺失一切，但不能缺失“微笑”。对比之下，“深刻”就显得非常地“次要”了。况且，话说回来，要是我们的文学或诗歌，甚至泛而说之，要是我们的岁月，没有微笑，只剩下“深刻”，这还是岁月应有的样子吗？打住，有些走题了。

说到蔡丽双这个作家，我还想说几句。丽双祖籍福建，是我的大同乡，现在是在香港居民。丽双多才多艺又多情，她不仅创作丰盛，而且身居香港文学艺术的要职。丽双在促进香港与内地的文学、文化交流上作出巨大的贡献。作为内地的一个作者，我由衷地感谢她的贡献与劳绩。借此机会，我也热烈地祝贺《岁月的微笑》的出版。

空政话剧团人叫他小濮，业内尊称濮哥！远近一喊，一回头，不管多久未见，依然不时光岁月的磨砺，挺拔着气质儒雅的身姿，迈着军人的步伐，真诚地笑着，就来了。对，是濮存昕。他对戏剧的宣言、炽爱，全在对形体的管理上！骑马、跑步、健身、控制饮食让他永远是“小濮”。

去年8月9日，我在北京天桥艺术中心演话剧《立秋》。当晚六点半收到他的微信：“已到，勿念，演出成功。”结束后我谢完幕，一身大汗来休息室卸妆，他先我而到。“关上空调，千万别吹着，别感冒，身上有汗。”我说：“七点半开演，你提前一个半小时，来得够早的。”“怕堵车，我六点到就了，把车停在天桥剧场路边，正好安静背背《简·爱》的词。”我一件件褪去角色的披甲，想着他对友人的真诚，不就是看一场戏吗！我有一丝感动。大家与他合影，他彬彬有礼地逐一欢颜定格。看



百花盛放，与岁同长。农历十二个月，月月有花，月月有花神。二月花是杏花。春晚那极唯美的节目《贺花神》打动了无数人，也让无数人知道了杏花的花神是南宋大诗人陆游——他以一句“小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花”，写活了温润烟雨的江南。其实，陆游被奉为杏花花神非常小众。流传最广泛的杏花花神是杨贵妃杨玉环。唐玄宗曾折杏花插在她的帽子上，凸显美人的娇羞。安史之乱，杨贵妃惨死马嵬坡下，人们遍植杏花，纪念她绚烂而短暂的一生。北宋词人宋祁因其名句“绿杨烟外晓寒轻，红杏枝头春意闹”而被尊为“红杏尚书”，也被文人雅士奉为杏花花神。还有一位是上古的燧人氏，取杏木之火，教人熟食，这大概是年纪最大、资格最老的杏花花神。

永远的“小濮”

吴京安

戏，小事一桩。认真，一生必从。这就是濮哥对人、对事的态度！

记得2021年，我在西安，和一群喜爱戏剧的狂热年轻人一道，拳打脚踢，创演话剧《原上的星》。我强撑着西北狼的胆，编、导、主演于一身。他知道我爱舞台，戏长在心里，长得结实，像秦岭的壁立千仞，不管不顾地挺着，不低头。我像一个戏剧“包工头”，在干着不怕失败，煎熬自己的活！拉投资、找演员、租排练场、租剧场、借灯光、借音响、借排练道具……因为没有剧团，一切都得费神，焦头烂额。突然一天清晨看到小濮发来的微信：

“为你我有些感动，我像正规军，你像游击队，我有皇粮而你一切都是自发，仅出于真情，向吴京安致敬！濮存昕”

我心一紧，眼窝有点湿！戏剧力量的汇聚，是曲江泾渭，湖海河流

的奔涌。两个加起来130多岁的男人，本身就是戏剧的一部分。老树繁花，戏剧“少年”还在。不仅在剧场，也在俗世。小濮的微信让我不曾衰颓的导演勇气，更加自信满满。下一个排练的“预备，开始！”是戏剧的合力使然！

他总想帮我做些什么，就是不知如何使劲。有一日他说：“你这部戏的投资者了不起，是谁？”“西安禧福祥品牌运营公司董事长王延安，他全额投资。”“感谢爱戏的企业家，我送他一幅字，是个心意。”天呐，我的小濮兄，太给力了。正好，王延安董事长的风美术馆，刚刚落成。于是一幅楷书《兰亭序》的墨香，跃然陕西禧福祥风美术馆的墙上。

戏剧的灿烂和艰难李生同在。在我心里，彼时已化作坦然！“有困难找民警。”有最好朋友鼓劲，也就成了一半吧。我从心里敬重这个叫小濮的濮哥！

记得有一次与何冰聊天，他说：“濮哥，北京人艺的长子。”我说：“小濮，中国戏剧的长子。”

深巷明朝卖杏花

韩可胜

杏花是蔷薇科。那些好看的花，那些好吃的果，梅、桃、李、杏、梨、海棠、玫瑰、草莓、苹果、樱桃、山楂，都是蔷薇科。没有蔷薇科，就没有春天，也没有幸福的生活。在蔷薇科中，梅花在严冬中报春，杏花则明明白白宣告了春天已经到来。“春色满园关不住，一枝红杏出墙来”，杏花开了，春天一下子就浓了。“乱点碎红山杏发，平铺新绿水苹生”，每次看到这两句，我就想起新疆那漫山遍野的野杏花，谁要约我去看，抓紧，已经时不我待了。“春日游，杏花吹满头”，人与杏花，来个春天的对撞机，多好。

说起来，还真有趣，百花之中，让人最感矛盾的

用，只要病愈者在山中栽杏，数年之间就种植了万余株杏树，“杏林”成为医学和医德的代名词。“董奉杏成林，陶潜菊盈把”，这是匡庐之下、九江城边最美的芬芳。北宋大诗人王安石还把杏花写成了梅花，一样的高洁和风骨：“纵被春风吹作雪，绝胜南陌碾成尘”，是不是很像陆游写的梅花“零落成泥碾作尘，只有香如故”？上面都是无以复加的赞美吧？但偏偏有更多的人把杏花写成轻薄之花，“活色生香第一流，手中移得近青楼”。清代大学者李渔更是断言，“树性淫者，莫过于杏”。够狠的。流氓余绪之下，“一枝红杏出墙来”这么美的诗句，被简化成“红杏出墙”，成为女子轻薄、不贞的代名词。人有何不伦，杏有何辜？大概确实因为杏花太美、太有诱惑力了吧。美难道就是原罪？

杏花原产中国，关内塞外都有。但是“杏花春雨江南”与“骏马秋风塞北”相对，杏花成了江南的象征。与“小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花”一样写尽江南的还有一句，“沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风”，这是南宋僧人志南写的。一个心如古井的方外之人，也被杏花搅动了一池春水，还是因为杏花太美了。

更对立的还在后头。孔子讲学的杏坛，杏花环绕，那种场景，既神圣又唯美，让人爱煞了孔夫子，“双杏坛前花自春，登坛宛见仲尼心”；东汉名医董奉在庐山行医，看病不收费



七夕会

塞班军舰岛，这座曾在二战太平洋战场留下硝烟印记的小岛，如今以极致的蓝绿之美，成为治愈人心的自然秘境。当镜头从高空

铺开，整片海域的层次美到令人失语，每一寸色彩都像是被上帝精心晕染。外海是深邃厚重的藏青，浪涛拍打着绵长的礁盘，翻起一线雪白的浪花，尽显大海的磅礴力量；而环礁怀抱的潟湖，是从蒂芙尼蓝到薄荷绿的温柔渐变，清透得能一眼望穿水下的珊瑚丛。那些深褐色的珊瑚礁，像散

一眼沦陷的蓝绿秘境

申然

落在蓝丝绒上的墨色星子，在阳光穿透下，每一块礁石的轮廓、每一片珊瑚的脉络都清晰可见，海底的肌理在澄澈海水一览无余。小岛如一颗遗落的绿宝石，被洁白沙滩温柔环抱，葱郁植被肆意生长，一条木栈道从岸边延伸向海面，为这片纯粹的蓝绿添上了最动人的人文点缀。潟湖内静如镜面，礁岸外浪涌不息，一动一静间，是大海最温柔也最有力量的一面。军舰岛的这片蓝，是大海写给人间的情诗，更藏着对和平的无声祈愿：愿这片碧海永远不再被战火惊扰，愿世界和平，永无硝烟。

摄影

门诊中，一位长期口干的患者自述坚持食用铁皮石斛粉却收效甚微。其实，石斛有效成分需通过充分煎煮才能更好释放，打粉服用与煎水饮用在吸收效果上差异明显，这也是疗效不佳的重要原因。



石斛是我国传统名贵中药材，具有益胃生津、滋阴清热的功效，用于热病津伤、口干烦渴、胃阴不足等症，简单来说石斛可以改善口干。其史料可追溯到唐代，古代关于石斛的

柳州柳侯祠，有一件国家一级文物“三绝碑”。韩愈说：“是我写的诗。”苏东坡说：“是我写的字。”柳宗元说：“写的是我做的事。”——这是导游说的。我看见，柳侯祠的光影中，一座青灰色石碑在静静伫立。看见柳宗元从1200年前走来，在4年柳州刺史任上，释放奴婢、兴办学堂、开凿水井、推广农耕，深受百姓爱戴，有了“柳柳州”的美名。看见他的老同事老朋友韩愈，以一首文辞优美的《迎享送神诗》表达怀念，用147字一字字一句句吟诵着柳侯的德政与功绩。看见在此近400年之后，苏东坡以一

丽双诗文如其名，一曰清丽，再曰秀丽。她的诗，她的文，还有她的书法和楹联，均可称得上是双重的含蓄之美。丽双的作品是一种惬意的享受，丽双诗歌著作甚丰，我多半也都尽心地欣赏过。最近，她为自己的一本诗集起了个优美的名字：《岁月的微笑》。我由衷地喜欢这个名字。岁月为我们所有的人生留痕，它并非完全静好，有风，有雨，甚至有雷电。所谓的月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，正如诗人所言，“此事古难全”。此乃人生的“常态”。岁月多艰，阴晴参半，难以预测，然而，面对着无边的“未知”，我们应当如何？事实是，并非所有的人都能从容面对。我读丽双的诗文，真有如知音之感。我钦佩她处理艰难、化解悲苦的能力。那就是，她能在岁月的“折痕”中寻找快乐的“缝隙”，而以“微笑”面对。

人生苦厄，佛家有他的逻辑，主张“回头”，教人“放下”，佛学高深，我等凡人，难及一二。但我坚信诗人的逻辑，不是放下，不是回头，而是承受，而是前行。我坚信，凡能用“微笑”面对岁月的人，不论其间曾经如何的悲、苦、愁，他总能化解那一切，使那一切化为优美，且充满微笑。这是强者的逻辑，丽双就是这样一个人。其实，她的人生道路我并不深知，但我知道这一路有微笑与她相伴，她有着高超的“转换”和“处理”人生负面的能力，她就是一个令人羡慕的始终的微笑者。她于是成为了幸福的人。

《岁月的微笑》采集了丽双多年的优秀诗作，春风、绮梦、缤纷、风姿、风采、梦恋……计十数章，都是由吉祥和爱的嘉名所组成，它们构成了一部规模宏大的“欢乐颂”。它记载着作者丰盛的人生经历和经验。她笔下展示的不仅是轻柔婉转，也有高山流水，甚至还有大风海涛。也许春花秋月是她的专擅，但她也写屈原和孔子这样庄严的题目。对于屈原这样一位深情的苦吟者，她用委婉的笔，写诗人的“侠骨柔肠”，皇皇离骚，殷殷天问，写“家邦的凋零”，写“民生的艰辛”，只有幽兰和蕙芷烘托着一颗伟大的诗魂。她写孔子，以圣贤之书为镜，以智慧之言为灯，她于是举步前行。

这里展示的是作者体积幽微的散文诗，一般而言，这种文体适宜于表现轻松短小的内容，如前述，丽双以此表现了大的庄严的题材。她的文字，有大的能力，她能化平凡为神奇，她能赋予渺小以大

石斛为何不适合打粉服用

草，体瘦无汁，味淡难出，置之煎剂，猝难见功，必须熬煮，用之为良。”如果把石斛放在煎剂中一同煎煮，很难达到效果，应该将石斛久煎熬制成膏，药效才强。

《上海市中药饮片炮制规范》的记载中，石斛的用法具体是：水煎内服；入复方宜先煎15—30分钟，单用可久煎。现代中药的研究表明，石斛中最主要的成分是一种多糖，这种多糖经过7个小时的煎煮才只能溶出50%，而另一种有效成分是生物碱，生物碱的溶出率只有15%。

研究表明，石斛的有效成分需要长时间的煎煮才能充分析出。需说明的是，要仔细甄别AI的查询结果。AI有部分资料来自网络，如果说法在网络上成为主流，就可能被AI引用，会当答案告诉询问者。就像古今的记载和研究都指向石斛煎水是合理的服用方法，能充分发挥石斛的功效，而非网传的打粉服用。（作者系上海市中医医院肿瘤五科行政主任）

一手古朴高绝的楷书，诉说了对前辈的敬意，后来还被历代书家誉为东坡的“书中第一碑”。名副其实的“三绝”呀，韩文的深情、苏书的风骨、柳事的赤诚，在此一块碑中凝聚。唐宋八大家，竟有其中三位大文豪在这里相会，成就了一段世所罕见的佳话。我看到碑上横着两道裂纹，知道它曾被岁月断为三截。不过，历史需要传世，是不会断绝的，它终究又被找到复原了。我站在三绝碑前，这块冰冷的石头，让我心中渐渐温热起来。这时，导游还在说，我听到的却是柳宗元在说，韩愈在说，苏东坡在说。哦，是柳侯祠在说，是柳州在说，是一个民族在说……

在柳侯祠读三绝碑

蔡旭

柳州柳侯祠，有一件国家一级文物“三绝碑”。韩愈说：“是我写的诗。”苏东坡说：“是我写的字。”柳宗元说：“写的是我做的事。”——这是导游说的。我看见，柳侯祠的光影中，一座青灰色石碑在静静伫立。看见柳宗元从1200年前走来，在4年柳州刺史任上，释放奴婢、兴办学堂、开凿水井、推广农耕，深受百姓爱戴，有了“柳柳州”的美名。看见他的老同事老朋友韩愈，以一首文辞优美的《迎享送神诗》表达怀念，用147字一字字一句句吟诵着柳侯的德政与功绩。看见在此近400年之后，苏东坡以一

