



身闲气才定

1 詹皓

春耕夏播秋收冬储,这是农谚,好像也是股谚。如今,一天冷于一天,心在收缩的同时,也就想到了冬天该干什么的问题。

原本,做人是没选择的。到了冬天,老天爷规定你不能出门,外面风呼呼的,道路不通,万物瞌睡,做人只能缩在家里,唯一的乐趣,可能就是烧点东西吃吃。

按照中医的观点,冬令宜进补,不知有什么科学根据,大概是古人研究者突然发现,哎,冬天人运动少,各种营养储存在体内,有利于消化吸收,吃点药材,不是最好吗?冬天进补的观念就此千年流传,言之凿凿。

可是,冬天到底应该进补吗?我怀疑。那些个老药局,一到冬天就门庭若市,为了吸引白领参与,还推出了适合年轻白领的方子,这叫做市场细分,看来中医并不守旧。有许多相信食补的人,一到冬天就去买芝麻核桃粉,冲来吃。我最怕的就是这玩意。干吃,一口灰在嘴里喷开;冲来吃,像在沙漠里迎风张嘴大笑,连带着喉咙也受罪。磨砂喉咙。

冬天到底补什么?有人说,补点人参之类,补品吃吃总归好的。可是,如果老了患重病,却因为早年的人参打下坚实底子,老也死不了,病床上拖啊拖,像歌唱家一个高音唱上去就是不落,观众鼓掌敲得很累,心想最好快点断气,巴掌生疼——这人生,数量长、质量低,届时到底会不会怨那些人参呢?

我的冬令进补比较简单:精神食补。因为出门遭风,各种活动能推尽量推掉,于是多出很多时间,便用来看书。看书也不随便看,这年头能看的书跟大西北草原似的,急剧减少。

友人搬家,送了我好几年存下来的《万象》杂志,这大冬天,缩在沙发上,泡一壶茶,嗑个瓜子什么的,捧读那些个老练的写手挖出的名人往事,得失进退,时代风云下的个人喘息,命运的变数与分寸把握,一幕幕过往的活剧,如函数般变幻,又同抽象画般排列组合重叠,翻覆出迥然不同的各色效果。就此一本本补下去。

一个冬天补下来,我想,纵然春天不能打虎么,远远地看到虎,就知道自己该干嘛了。

冬令进补你补啥?

冬天来了,人们又开始琢磨“冬令进补”。膏方,人参,各种食材……交流的热劲儿抵挡了寒流的侵袭。有人要补一补太阳光的缺失,有人要补一补一年的睡眠,有人认为读闲书喝茶是上乘境界,有人感觉和父母长辈聊天叙旧是心理最好的疏通。冬天或许让人性与人情复归,有太多的理由要热爱冬天。

本版摄影:易木



滋补膏,想说爱你不容易

2 吴毓

《史记》中有载:“春生夏长,秋收冬藏,此天道之大经也。”冬令是养精蓄锐黄金期,生活改善了的现代人更懂得“良好的健康状况和由之而来的愉快情绪是幸福的最好资本。”当满地秋叶飞卷起丝丝寒意,注重健康的人开始去老中医那儿觅一方冬补良膏为肌体充电。

曾有段时日,我的脏腑频频闪过红灯,于是也信奉起冬令进补。临近冬季,会把进补这点事提上重要日程,记得很郑重而煞有介事地折弄冬令滋补膏有二次。以前对门邻居有位老伯是中药店的配药剂师,熬制滋补膏方的大能手,年年冬至前为自家两女儿熬一大锅阿胶补膏,坚持十多年,据说两女儿很受用。于是托老伯顺便也替我熬上阿胶补膏,老伯同样地精心配制芝麻、核桃等,该配的全配上了。熬成后,我如得宝似地存入冰箱,盼到冬至那天,天天补上一口,为体能加油,来年春季一定容光焕发。但后来这阿胶我仅仅吃过二回,那种难以下咽的腥臊味,那种吃下胃里的不舒服感觉,想着我的喉舌为何要受这份折磨,不补又如何,后来坚决拒绝再吃那黑乎乎腥气冲鼻的东西。最后我老爸不管三七二十一,一口不剩地全补了去,我特佩服老爸舌感的宽容,竟能忍受那种苦涩和腥臊,老爸一语道衷肠“苦口才良药么”。还有一次朋友介绍盛情难拂,和先生大老远赶到有名中医那里号脉察苔,然后开出滋补药方,又熬成了大罐滋补膏,和先生一人一大罐,但后来我存入冰箱后几乎忘记了,再后来想起来了也仅仅只吃过几天。因为太麻烦,因为太难吃,因为没耐心,反正都没能将冬补进行到底。

我是个蛮讨厌吃药的人,吃药没长性也没信心,但上帝偏又赐与我并不强壮的体魄,漫漫人生,多有小恙,朋友戏言:胎本不好,后天难调。而平日自己又偏偏是性情达人,比如肠胃欠安,医生的戒规一条又一条,但兴致高时,诸规乃抛,有酒照喝,咖啡不拒,美食当前也会百无禁忌口,狼吞虎咽,自觉无救。冬季又至,耳边常飘过朋友的询问和关照:冬令补啥?岁月不饶人,当补则补,不宜错过。其实本女真正信奉的并非什么良药佳膏,冬令滋补,有道是:药补不如食补,食补未及养心和锻炼。曾经读过并很赞赏健康大师洪昭光的《养心八珍汤》:“滋爱心一片,好肚肠二寸,正气三分,宽容四钱,孝顺常想,老实适量,奉献不拘,回报不求”。不失为一帖调养养心的上乘补药,健康的至高境界是心态健康,有闲无闲我们平心静气地补一味“养心八珍汤”,时时龟勉,于身心百利而无害。

心情的进补

3 吕玫

我是个话痨,不管是疲倦兴奋痛苦失落幸福快乐,都喜欢找人说,可是年纪越来越大,能说话的人越来越少,能对人说说的话也越来越贫乏了。有点小小的成功,跟别人去讲,好像显得浅薄;有点小小的失意,现在大家的生活都不容易,都是差不多中年的境况,你不好意思找谁诉苦去呢?

在家写作的时候,常常二三天电话铃手机铃一声不响,家人下了班回到家,已经在拥挤的交通糟蹋下面无人色,大家吃个晚饭洗洗睡吧,所以,我的话痨是一天比一天严重,但无处发泄,几乎要得内伤。幸好,每年冬天,雷打不动地要回一次老家看看我的父母和外婆,那几天,可以好好说说说话。

春节的假和五一国庆是不一样的,春秋两季放假,就想出去走走,闷在家里就好像亏了一样,可大冬天的,才化上的妆,出门一吹就变形了,想露个膝盖显得有点范儿,中年的关节立刻抗议了,照照镜子灰头土脸的,还出什么门?

这样的季节,抱个热水袋跟父母长辈聊聊天,好像是最适意的享受了。有点得意的事情,跟父母一说,那种得意难免洋洋起来,憋在心里许久的失意,才刚一倾诉,自己已经觉得没什么了,于是轻描淡写起来。父亲,希望了解你的事业;母亲,想知道生活的细节;快九十岁的外婆,看见你健健康康地回来,就已经十分欣慰。

天冷下来的时候,希望跟父母外婆靠得近一些,穿着厚厚的棉袄,吃着他们希望我再胖一点所以精心烹制的饭菜,三五天下来,就会长二三斤肉,可是,压抑在心里年把的疑惑困扰伤心都有人倾听了,收藏在心里年把的快乐幸福也有人分享了,那种感觉就好像穿着最美丽的衣服被自己仰慕的那个人遇见和欣赏了一样,心里暖洋洋的。

老人都有早睡的习惯,但是他们愿意跟你多谈一个小时两个小时,他们总说我们平时在家,要睡多少觉都睡得,跟你说说说话吧,过几天又要走了。于是,把所有的事情都拉拉杂杂地跟他们说说,到最后,哪怕是道听途说的,也拿出来娱乐他们一下。呵呵,也怪,话讲多了,晚上竟连梦也没有了,黑甜甜地睡到天亮。

越来越多的人开始了解,身体的健康和心理的健康有着莫大的关系,辛苦一年的人们,希望在寒冷的冬季通过一些珍贵的药材来慰藉一下自己疲惫的身体,那么心情呢?跟家人聚在一起,说说话,宽容地、低调地、放松地。这也算是心情上的一种进补吧,好好调整之后的心情,痊愈了伤痛,平复了忧伤,治疗了孤独,那种淡淡的踏实感会滋润着你,让你有更多信心和勇气,健康幸福地走下去。

太阳还是冬天的好

4 于是

冬季进补的口号喊了几十年,赤豆红枣当归枸杞也没少下肚,但这几年我越来越觉得,吃什么总归是次要的,口腹之欲若无法深入骨髓、浸入精气,吃不过是一种香甜的享受。我想到这一点,是因为冬天的阳光太吸引人,每日清晨首先想到的不是吃喝什么,而是——能不能晒晒太阳?

读书人最喜欢的享受莫过于夏夜清凉就着西瓜凉茶看小说,冬日正午舒展四肢晒太阳看美文。冬天的夜大概更适合卡夫卡之辈,吾辈只想手脚笼在暖被子里看碟。但越懒越冷,越懒越弱,讲求规律的身体并不随我们看书看碟的享乐而改变路径。前几天被医生判为亚健康,尤其是缺钙。吾辈不过三十上下,竟然缺钙?我问医生要钙片吃,被医生白了一眼,他说,多晒晒太阳、多做做运动就好了,干嘛要吃药。一语惊醒梦中人,自从告别了校园操场集合的生活后,晒太阳确实是被忽略的小事。夏天总是躲着太阳,冬天就要越发当向日葵,补一补太阳紫外线,还不用搽黏腻的防晒霜,幻想着健康是太阳散发出来的温暖粒子,而坐拥阳光的自己就像一株听话的植物。

其实并不是吾辈文字工作者亟需冬补阳光,从销售到 CEO 概不能免,地铁和写字楼都在扼杀我们应得的那份阳光,若如我的闺蜜所言“我们公司只有中高层主管才能有朝南向阳的办公室,小八腊子全部挤在终年不见阳光、只有中央空调呼呼作响的格子间”,领受阳光也有了几分之之分。无论知识分子还是市井百姓都晓得谈论阴虚阳虚,也都买得起冬令进补佳品,可惟独阳光这东西不是买得到的,连人造仿造的都没有。城市人大都无缘享受大自然的美妙,这可偏偏就是最需要的自然珍宝啊!

身边看中医养生的年轻朋友一大把,刚过 25 就开始仰仗各色中草药,希望灌下肚后就能一劳永逸。可心情照样差,让人郁闷的事情一样也没少,最不爽的时候难免想到心理医生,担忧自己得了抑郁症。虽说这病现在时髦了,但大多数人需要的治疗只是在太阳底下无所事事罢了。欧洲贵族疗养院并不见得有高超医师,而是强调户外新鲜空气、阳光充足、鸟语花香,这一切足以让心情趋向安宁。中国黄帝内经的主旨也不是堆积珍奇药草,而是“顺其自然,保正气”。而现代人自以为有十八般维生素七十二变就可以放任自己在废气、噪音和人造气候中生存,强调进补不过是杯水车薪。根源上缺失的东西不去补,就等于亲自釜底抽薪。

今年冬天的阳光算是不错的,玻璃窗整个儿被阳光照透,再手捧一碗热腾腾的地瓜粥,配上香喷喷的红烧牛肉,一碗秋季新米白饭,这样内外温暖之后,什么书都是看得进的,见到什么人都容易微笑的。珍惜阳光吧,这万物之源。

