



不知从何时起,每到7月17日,文化界的眼光都会投向一位“无官无职”的优雅女性,她便是已故著名作家钱钟书的夫人杨绛。她是专家学者,也是丈夫眼中“最贤的妻,最才的女”。今年,杨绛先生迎来104岁生日(如按照先生自己的虚岁算法,是105岁),但她每年都要“躲”生日,曾一再告知不要去她家看望,也不要祝寿。并表示:“我无名无位活到老,活得很自在。”中国社科院外国文学研究所所长陈众议说,日前他去探望杨绛先生,“先生现在身体很好,仍然思路清晰、精神矍铄”。

本文作者杨立立,系杨绛堂侄女,四川音乐学院作曲系青年教师。

晚辈谈杨绛:永葆一颗童真、求知的心

杨绛先生是我堂姑妈。我曾和家人前往北京海淀区钱杨寓所探访杨绛姑妈。一晃,三年过去了。但是,姑妈慈爱的音容笑貌,高洁的品格气质,强大的人格魅力,即使是十年,三十年过去,也一样会在我心中清晰如昨。

在我眼中,杨绛姑妈永葆一颗童真的心,永葆一颗求知的心,温暖、坚定、富有活力。

我们刚一进门,姑妈已缓步走到面前,微笑的脸白暂光洁,连老年斑也没有,实在很难把她和百岁老人联系在一起。最先跟姑妈聊起来的,是我家的小小辈,我的女儿思如。思如时年5岁,叫过姑奶奶了还害羞得很,脑袋一直往我怀里钻。姑奶奶笑着拉过思如“你是想困觉了吧?来,我来诓觉觉。”声音温柔又调皮。思如在姑奶奶臂弯里闹道:“我不要睡觉觉。”大家都笑了。

之后我们与姑妈聊家常,汇报工作学习,小妮子都在房间里自顾自地玩耍。倒是姑奶奶总还惦记着,怕思如不好玩儿,跟家里阿姨连说了好几遍

“快去把以前那个小车拿出来给她骑着玩儿吧”,阿姨悄声道“早就没有了”,我忙跟姑妈说“她玩儿得好着呢,不用找车给她。”姑妈这才安心了。

那天离姑妈生日只几天,我们提前给姑妈唱生日歌,姑妈也跟我们一起唱,一遍唱毕,思如连说“再唱一遍英文的,再唱一遍英文的”,姑妈高兴地拍手“好!还有一遍英文的。”大家又高唱一遍,一时欢乐四溢。

姑妈的童年回忆,充满了对家庭的爱,对老师同学的爱,使人感到亲切与感动。

我的曾祖父杨景苏,字志询,与杨绛的爷爷是兄弟,因年纪相仿,虽为叔侄却互称哥们。杨绛从小聪明伶俐,深得我曾祖父喜爱。曾祖父去世前,杨绛曾长时间伺候床前。姑妈看到我带去的曾祖父的照片,脱口而出“这是我的五叔公!五叔婆!”姑妈回忆跟叔公在一起的旧事趣闻,笑说:“我和五叔公也是哥们儿。”姑妈回忆,小时曾有一次由我曾祖父带她一起出游,下馆子吃饭时点了

一道鱼,曾祖父把肉多刺少的鱼肚子肉夹给姑妈吃,姑妈也给五叔公夹鱼肉,夹的哪里呢?鱼脊(刺多的地方)。姑妈讲的时候开怀得如同昨日发生一样,“我回去还跟我妈妈讲,五叔公请我吃鱼,只给我吃鱼肚,我给叔公吃的可是鱼背呢。”听得我们哄然一笑,也惊讶于姑妈的记忆力这样好。

姑妈谈到的做研究做学问的方方面面,对我的工作学习产生了深远的影响。当时鼓起勇气给姑妈表演了一段自己新创作的古乐作品,姑妈笑着拍手说“搞艺术好啊。”还讲“我们小的时候也自己搞了一个女子民乐队,我呢,是吹箫。”说着比划了一下吹奏姿势。其实姑妈早年读东吴大学,除了吹箫外,还会弹月琴,还能识工尺谱唱昆曲呢,实在是全能的才女。

当我流露出为研究和创作的困难担忧时,姑妈立即鼓励说“克服大的困难,就有大的成绩,对吧?”还给予我中肯的意见“第一要身体好;然后,看书甚其广,各种有兴趣的书都看看。”

“看书甚其广”,即便本是自己兴趣所在,也是相当考验耐力的事情。而姑妈自己,在青年时期的求学和治学之路就是这样走过来的。当初考进清华研究院时,因自己是政治专业转为外国文学专业,奋力补追之下,居然同时选了“翟孟生的《欧洲文学史》、梁宗岱的《法国文学》、吴宓的《中西诗比较》、吴可读的《英国文学》,还有朱自清的《散文》”(引自《听杨绛讲往事》)。当时我已在四川大学文学与新闻学院上了一两年课,也因自己是音乐专业转跨学科研究专业,想要奋力补追一下,不过仅上了导师曹顺庆教授的几门必修课,就被典籍文论的诵记和比较文学的理论把脑袋给弄晕了。这次短暂探访,受到杨绛姑妈这样的大家的风范指引,使青年的我终身受益。

很多人关切杨绛先生的晚年安康,好奇她是如何养生保健的。而在我眼中,姑妈正因有一颗童真烂漫,温柔坚强的心,故此能鹤发童颜,青春不老。

杨立立

大暑进补 专家建议清补调理

“夏入大暑”清补调理很重要

“清”是夏季养生的关键词,进入夏季,大暑天是清补养生的最佳时期,同时也最适合“冬病夏治”。如果说冬季是病症高发期,那么夏季就是病症征兆期,“夏治”就是利用夏季体内阳气充沛有利时机,采用适当清补药物调整机体平衡,扶助正气。缓解冬季易发生或加重的病症,主要适用于呼吸、消化、免疫系统的调理预防。

依据“清补养生”的传统中医学理论,寿仙谷药业集结数位名医,基于唐代御医叶法善的名方,研制出全面调理的清补佳品——以铁皮枫斗和灵芝孢子粉为主要原料的浸膏。

铁皮石斛搭配灵芝孢子粉清补上品

此浸膏采用4年生鲜铁皮石

斛为主,铁皮石斛是养生必备的一款中药材,清代《药性论》说铁皮石斛能“补肾积精、养胃阴、益气力”。朱丹溪认为“人阴气自半”,人进入中年以后,人体的阴津开始衰弱,各项功能也随之衰退,滋阴养生是强身之根本,补益之必须。

并以原木有机破壁灵芝孢子粉为辅,《本草纲目》记载“灵芝、益心气、补中”。“益气”则指灵芝具有扶正固本、有助机体重要器官系统功能(如心、肺、肝、肾等)调理。灵芝孢子即灵芝的种子,其主要功效是灵芝的75倍,调理效果更佳。

浸膏中铁皮石斛与灵芝孢子粉二者协同作用,通达五脏,清热、除湿、滋阴补气,扶正固本。夏季清补是养生延年之基本。

清补膏剂全面调理

在中医理论里,膏方是一种具

有高级营养滋补和预防疗养综合作用的养生成药。以铁皮枫斗和灵芝孢子粉为主要原料的浸膏,被誉为“清补养生上品”。即清又补,补而不腻、凉而不寒、滋阴而不抑阳、安神而不嗜睡。

在传统中医制剂型中,膏剂细腻、滑润,吸收性好、见效快的特点。特别对身体虚弱、肠胃较弱的慢性病人和术后免疫力较低的人群很有帮助。

清补膏剂可通过全面调理,滋补抗衰,增强体质,从而保持机能平衡。

夏季服用清补膏方,对生活不规律、烟酒过度、身体疲倦、暑热不适、躁动不安、工作压力大、失眠等人群,有明显调理效果,非常适合现代人体质。

寿仙谷出品的该款浸膏是国内第一款有正式批文的膏方养生品。且为全素膏方,不加辅料、不加糖,高血糖人群也可服用。



■寿仙谷铁皮枫斗灵芝浸膏

夏季天气炎热干燥,尤其是大暑天更甚,湿邪较重,正气亏损,勿吃过油腻食物,不食滋腻补品,注意保持愉悦心绪。调理方面注重“清补”,健脾除湿,补气益肺,养阴护肾,清体内虚火,扶正固本。

延伸阅读:

寿仙谷药业建立了4800多亩通过欧盟有机认证、中国有机产品认证和GAP认证的铁皮石斛、原木灵芝标准化出口基地。

2006年成为铁皮枫斗质量标准制定单位之一,2012年获首个铁

皮石斛国家地理标志保护,当选铁皮枫斗协会会长单位,2014年寿仙谷铁皮枫斗炮制技艺入选国家非物质文化遗产名录。

目前上海众多知名药号及商场如南京东路第一医药商店、蔡同

德堂、静安寺雷允上药城、老庙童涵春堂、同仁堂(延安西路店、东方路店)、淮海中路劲松药房、浦东养和堂、松江余天成堂(松江店/杨浦店)、一德大药房(松滨店/仁德店)、徐家汇东方商厦、虹桥友谊商

城、八佰伴、五角场又一城、南方友谊商城、第一食品商店(南京东路店/中环百联店/张杨路三鑫店)等地均设有寿仙谷专柜,有兴趣的读者可去咨询详情。

