

## 新民晚报

妻子身体不遂去一家中医院诊治,付款结账时收银员问我,草药是否需要代煎?我们都是上班族,平时早出晚归,所以就请药房代煎。小袋装的汤剂携带储存确实方便,要吃的时候只要将塑料袋放在热水中烫片刻即可。然而妻子服用了一个月的疗程,疾病却未有明显好转,会诊时那位满头银发的老中医也很纳闷。细心的他叫我老婆拿一袋汤药给他看看。不看不要紧,一看便找到了问题的症结:代煎的中药汤汁呈淡绿色,而标准的汤剂颜色应呈红酱油的颜色,而且汤汁黏稠。现在代煎的药没有将汤汁熬出来,药性根本没有充分发挥出来,怎么能有效呢?

我们自己去动手丰衣足食,按照老中医指导的煎药步骤,果然煎出来的汤药浓而黏稠,妻子服了几天后病情明显好转……

医院为了让病家节省煎药时间提供代煎服务,本是件值得点赞的便民服务

一只小翠鸟儿落在木槿细细的枝头,枝上两朵紫色的花正得意地开着。微风中,花枝颤动,鸟儿在枝上转头瞭望,探头凝视花蕊,用小而尖的喙低头梳羽,复扬头鸣叫,这一切均在颤颤悠悠的花枝上完成,它随枝而动,从容自若,无丝毫惊慌、匆忙之态。我静静欣赏这只小鸟儿,人的生活中,如有鸟儿这样的精气神一定是快活的心境。

我常常以平视的姿态观察一种植物或动物,这在心理上先存了静气。人与动植物的生存理由平等,皆在于生物链之一节,只是人因有理性而独立思想。

人愿意了解甚至与某种动植物生活在一起,不仅是对异类的好奇,还有它们所带来的帮助和安全感。当人刻意隐藏自己时,即使近在咫尺,彼此见到的不过是虚伪。另外,历史证明,人对人的攻击危害程度远远大于动植物对人的危险。

人与自然彼此都是复杂的,相互的了解极肤浅。既共处,和平最好,那么彼此认知便必不可少。我相信,在草叶和花朵的颜色与形式之下,潜伏着人类未知的思想。它们在开放和凋谢的往复中更新自己,以此提醒我们对它们

母亲说“儿子功课做得很辛苦,出来放松一下提提神,这有助于回家做另外功课更有劲。”儿子说“夜走真不错,夜风吹一吹,头脑更清醒。”……

夜走的人群在增加,有同事相约,边走边说单位新鲜事;有夫妻结伴,边走边谈家务琐事;有爷爷牵孙子手,边走边说童话故事;有新上海人结伴走,手里的半导体还唱着家乡的戏曲民歌;有女儿手推轮椅车老人的夜走,月光下的夜话,说的是真正的“不离不弃”;也有闺蜜的相约,边走边说“致青春”、“励志篇”……我的夜走大概3公里路,边走边说,不仅增进邻里友情,还能获得不少社区信息。

当告别石库门邻里方式后,新工房的邻里方式也在不断创新。邻里相约为主的夜走,不仅是健身的延伸,更是社交的新方式。走呀走,乐呀乐。不要问我星星有几颗,我会告诉你夜走有多乐。

晚饭后看完电视新闻,便与邻居相约,去小区绿地夜走。走一走,肚子松一松,脚底热一热,浑身一轻松,回到家阅报看书,心情舒畅,睡眠也特别香。

夜走,步子也很紧,不比早上节奏差,只有快一点,才能“微微出汗”,达到锻炼效果。但夜走是饭后的走路,还真有点休闲的味道,天下大事,家长里短,颇有意思。

夜走,总有一连串的“故事”风景线,由于我们的步子较快,常会赶上前面一拨又一拨的人群,偶尔听到他们的闲聊,也突然会冒出一个生活新常态的“故事”,比如两个遛狗女士,下午遛狗后各奔东西,晚上又相约一起夜走,边走边聊养狗经,从狗的养生、卫生讲起,聊到狗通人性和遛狗文明,似乎天天有关于狗的内容;两位书友相约夜走,说的是最近热门书籍,近期思南公馆的文学讲座内容,每天都有主题;有对母子夜走更有意思,

措施,但是由于缺乏统一的中药煎煮质量标准,因此“八方神仙,各显神通”,煎出来的汤药质量就会参差不齐。现在,但凡一件产品都有一整套严谨科学的工艺质量标准,有些工艺标准甚至还与国际接轨,因此产品质量的好与坏、优与劣都有标准可参考可对照。但在日常生活中还有一些东西是没有统一规范的质量标准的,不免就

像无轨电车随心所欲,开到哪里算哪里,凭的全是商家的主观意愿与职业操守,并没有一个相对细化的产品质量标准,这就导致花了同样的钱却并没有得到称心的商品。虽然标准的制定不是一件容易的事,但并不代表不能做、不去做。而眼下又到了熬膏方的高峰期,相信对很多病人来说,代煎的质量到底如何,到底能不能得到保证,是一件非常重要的事。那么,怎么监督?如何监督?这里面倒还真有点学问呢,就看我们的职能部门怎样作了!

和自然的关注。在一朵花、一片叶、一只飞鸟的成长、姿态和繁衍中,仔细观察,人类生活的方方面面常有其类似之处。

田野里,当我将自己与一棵棵树或槐树,或者一株苍耳、马齿苋站在一起,我就成为它们中的一棵或一株,伸展着枝叶吮吮空气,根在泥土中钻进。蜜蜂从我身边飞过,扑向牵牛花的胖脸。风摇曳几下我的枝干,问候我的健康。远方,几片云正翻过山梁走向这里,如一群无所事事的游客,太阳的光影使起伏的山峦分出了浓淡淡淡的色块,阴阳之属让同一座山有了厚薄轻重似的。我们驾驭不了自然,但是我们可以控制自己。从草木秉性中认识人性,自人性中理解草木情怀,我们不断地认识自然,想深入了解和适应人类,比如动植物的驯化、进化,环境气候的改变、植被的增减(被动除外)等。一株草、一棵树、一只飞鸟或者一只走兽都是自然完美精致的作品,真正了解它们中的任何一个(种)并不比了解一个人容易。别轻视对自然的认识,它是通往我们自己的必经之地。很多时候,我们的心只对自然和神开放。

和自然的关注。在一朵花、一片叶、一只飞鸟的成长、姿态和繁衍中,仔细观察,人类生活的方方面面常有其类似之处。



▲哈哈哈哈哈,你也真够坏的!只几句话,就把他气得脸色像块臭猪肝,夹着尾巴逃跑了。

●哪里,其实我真是为他好。

▲还好呢,你的表情、腔调我历历在目呢:“行家呀!你真是精通《周易》的大专家呀!我可是门外汉。《周易》我只晓得两句话:‘积善之家,必有余庆;积不善之家,必有余殃。’哈哈哈哈哈,你这是诅咒他呢,是戳他的脊梁骨、扇他的耳光呢。

●扇耳光?假如能扇醒他,就像《儒林外史》里扇醒中邪的胡屠户那样,也算是阿弥陀佛了。然而我还真不是想赏他巴掌。不是有人说善是精神世界的太阳吗?我只是提醒他不要错过暖心的阳光。不是有人说善是人类的宝中之宝吗?我只是提醒他不要为捡恶之屎而丢了善之宝。你看他,一钱障目,什么不善的手段都敢用。“寻求善需要费尽千辛万苦,而恶不用找就自己来了。”(德谟克利特)表面上他享受着荣华富贵,实则恶之毒蛇已缠上他,他的灵魂在地狱里备受煎熬呢。

打手机,没想到,头发被手机的细缝给夹住了,弄了半天,以一根头发的代价,才将手机连同头发丝一起拽下来;

夏天,床上铺凉席,凉席编得精细而缜密,但半夜翻身,时因汗毛或头发,被凉席的细缝夹住,一阵生疼而从美梦中惊醒;

坐公交车打盹,头靠拉在椅背上,左右晃荡,忽觉一阵悸痛,猛然回首,只见一根细发,飘飘然悬挂在椅背上,又是被几乎看不见的缝隙,给夹住了;

两个如兄弟般的朋友,分道扬镳了,起因仅仅是因为大大咧咧的他,一次在不恰当的场所,说了另一个他一句不是,两人自此生隙,终至灭绝。

如胶似漆的他和她,吹了,原因是,挤牙膏时,她喜欢从尾部往上挤,而他总是从中间挤,她试图纠正他,无果,一而再,再而三,她和他都终于忍无可忍,最终劳燕分飞。

因为看不惯婆婆在给小孩喂食时,总是先用嘴吹气,再用舌尖试温,一气之下,她干脆把孩子送回了娘家,一直辛辛苦苦帮他们带孩子的婆婆,也一气之下,索性回到了乡下自己的家。婆媳关系由此生出间隙,她不肯去乡下的婆婆家过年,婆婆也不愿意再回到城里的家。

生活中,很多缝隙,正因为太细微,常常被我们忽视,可是,别忘了,越是细小的缝隙,越容易夹人,轻则扯断发丝,重则伤感情,毁家庭。可见,再小的缝隙,也不可小觑,杜隙防微是多么重要的一件事情。

案上有一块小石头,是多年前从敦煌戈壁上捡回来的。此石平常无奇,并非奇形怪状,没有肖形图案,亦谈不上什么瘦皱透漏。当时不过是一时之兴,随手塞进包里就带回来了。这么多年,我一直置之案头,朝夕相对,未曾厌弃。

“米颠拜石”的故事一直惹人笑。米芾在无为州做官,一日见一巨石很是奇特,大喜曰:“此足以当吾拜!”赶忙穿戴官衣官帽,跪倒拜石,呼之为兄。又一回

路上遇一怪石,马上就命衙役将它搬到州府衙内,又是跪拜于地,口称:“我欲见石兄二十年矣!”如此痴颠颠,大家只好呼他“米颠”了。

喜欢看书,难免就被偏见所累。我一直觉得“书非借不能读”是走极端,所以从学生时代就热衷淘书买碟,几乎不问外人借,也几乎不外借。家里的收藏于是和沪上的房价抱团涨,待到成家,书房渐满,开始迷茫,有了黄生之叹,买书好似买面积,一平方几万几。我就是从那时开始回归图书馆的。但是,陈年恶习难除,偶尔还在电商下单,选自认为值得一看的书,其余的,就交给图书馆吧。

图书馆培养偏见,也消除偏见。那天,我只是出于好奇翻了《木心回忆录》,觉得他谈法国新小说,不偏不倚,幽默犀利,就借了一本。回程地铁还在读,满眼惊悚警句,差点看瘫了。今天我可以说不买这套书是正确的,老先生拒绝在生前出版这套文学讲稿自有道理。这简直就是《傲慢与偏见》和《被侮辱与被损害的人》的合订本,我读到他说契诃夫的短篇写得太通俗,不如莫泊桑,就把书合上了。可是我一点都不后悔,我感谢图书馆,不然我看不到书中另一些精彩的论述。

书借得勤了,会想起名家笔下的图书馆,产生某些不健康的联想。孙甘露的长篇《呼吸》,男一号罗克在图书馆看贡布里希,倦了,于是勾搭上了项安,后者是馆里的女工;威廉·特雷弗的短篇《格来利斯的遗产》更绝,寡妇去世,给她常去的图书馆的管理员留下一大笔遗产,面对巨款,格来利斯先生慌了,仿佛流言已经四起,仿佛他真做错了什么,愧对已故的妻子。这都属于心理现实主义,现实不重要,拷问的是心理:去图书馆真的是为了书吗?

当下的上海,图书馆已经有了一些水蒸气。夏冬两季,会到寂寞的老者对弈象棋;工作日的下午,会看到青年男子对着液晶屏研究曲线图;还有人(少女为主)在开馆的任意时段追连续剧,刷微信聊天。这些风景无不让我想起以前的混堂,想起现在的大浴场,洗澡通常只是一个借口,你把自己洗干净,是为了其他目的。

于是,我开始怀疑,怀疑自己,去各个区的图书馆,是为了提高写作技巧,还是收集写作素材?

上周遇到几个出版社的朋友,抱怨当下文学著作、学术书籍的出版现状,印量奇小,主要走图书馆,又或者被实体店寄养一阵,然后打回原籍,或酷刑化浆,或特价清仓。朋友说得真切,做书越来越缺乏成就感,也容不得什么情怀,而读者并不领情,互不待见。点开豆瓣,经常看到有人晒书单,都是把心仪的新书存在购物车,等到电商做活动,然后以极高的折扣一举歼灭。我何尝不是如此。所以虽然我不向出版社的老友讨样书,却并不能得到他们的尊重。

亏得还有图书馆。

之多颇为罕见,逾两百多处。石刻既保留了名人手迹,亦把花山的山势妙趣从横生地呈现出来,如“出尘关”,如“宿坚”,如“凌云栈”。记忆最深的是“花山鸟道”,这是明末文学家、书论家赵宦光的书刻上

“三绝”。这就惹得康熙皇帝南巡时亲自登临,兴之所致,赐“翠岩寺”匾额。从此,花山寺易名为翠岩寺。

据《吴郡图经续记》载,花山“望之如屏,或登其巅,见有如莲华,今最高顶莲花峰是也。”我们沿路而上,至莲花峰。站在峰顶,俯看山下,远处高楼耸立,不知当年的隐居者举目四望看到的是什么呢。尽管早就有“吴西界有花山可以度难”的记载,但东晋高僧支遁来到,才算是首开花山名僧高士隐居之先河。从此,不少名人雅士都在这里留下超然物外的身影。

所以说,花山的质地,是隐逸的,一如花山隐居之名。隐逸暮色中,下山。途中,偶遇几个挑夫,个个光着臂膀。他们是从山下往翠岩寺的门口挑沙子。寺院门口要建一池塘,他们一担一担地挑,汗流浹背的样子让人想起少年时代的乡村生活。我试挑了几步,一百五十斤的担子还是可以走几步的。我的肩头,离开扁担,倏忽间已经好多年了。

半日的时间就这样消磨于花山山水间,回程中突然想起石刻群中的一枚,上书“且坐坐”三字。是的,偶尔得闲,应该来花山小坐片刻,无论林间小道,还是花山隐居,皆可望峰息心,以抵归隐之梦。

花山半日

叶梓

品。可惜字迹稍有风化,也许这就是时间的力量吧。时间,是想把我们的重新带回去么?就像古老的翠岩寺,在1966年那个特别的年份,一夜之间于一场大火里只剩下十根石柱。如今,这些孤柱的,石柱作为遗迹的一部分佐证着一段伤心往事。相传始建于东晋的翠岩寺,最早叫花山寺,是佛教禅宗临济正宗的道场,寺内的铜钟、铁佛、石门槛乃其

路上遇一怪石,马上就命衙役将它搬到州府衙内,又是跪拜于地,口称:“我欲见石兄二十年矣!”如此痴颠颠,大家只好呼他“米颠”了。

我也要拜拜案头这一块小石头呢。米芾拜的是奇石怪石,我要拜的却是此石的平常无奇。米芾拜石,人皆笑其颠,我拜此石,人要笑我迂。迂就迂吧:今日之世,奇奇怪怪,有一块小石头平平常常不奇怪,不亦“此足以当吾拜”。



## 夜光杯

缝隙越小越夹人

孙道荣

吴伟忠

练字岂能靠蛮劲

昨日谜面:花脸反串

谜底:净化装备(注:净,花脸;备,刘备)

案上有一块小石头,是多年前从敦煌戈壁上捡回来的。此石平常无奇,并非奇形怪状,没有肖形图案,亦谈不上什么瘦皱透漏。当时不过是一时之兴,随手塞进包里就带回来了。这么多年,我一直置之案头,朝夕相对,未曾厌弃。

“米颠拜石”的故事一直惹人笑。米芾在无为州做官,一日见一巨石很是奇特,大喜曰:“此足以当吾拜!”赶忙穿戴官衣官帽,跪倒拜石,呼之为兄。又一回

路上遇一怪石,马上就命衙役将它搬到州府衙内,又是跪拜于地,口称:“我欲见石兄二十年矣!”如此痴颠颠,大家只好呼他“米颠”了。

我也要拜拜案头这一块小石头呢。米芾拜的是奇石怪石,我要拜的却是此石的平常无奇。米芾拜石,人皆笑其颠,我拜此石,人要笑我迂。迂就迂吧:今日之世,奇奇怪怪,有一块小石头平平常常不奇怪,不亦“此足以当吾拜”。

## 今宵灯谜

吴伟忠  
练字岂能靠蛮劲  
(五字俗语)  
昨日谜面:花脸反串  
刘皇叔(四字环保词语)  
谜底:净化装备(注:净,花脸;备,刘备)

案上有一块小石头,是多年前从敦煌戈壁上捡回来的。此石平常无奇,并非奇形怪状,没有肖形图案,亦谈不上什么瘦皱透漏。当时不过是一时之兴,随手塞进包里就带回来了。这么多年,我一直置之案头,朝夕相对,未曾厌弃。

“米颠拜石”的故事一直惹人笑。米芾在无为州做官,一日见一巨石很是奇特,大喜曰:“此足以当吾拜!”赶忙穿戴官衣官帽,跪倒拜石,呼之为兄。又一回

路上遇一怪石,马上就命衙役将它搬到州府衙内,又是跪拜于地,口称:“我欲见石兄二十年矣!”如此痴颠颠,大家只好呼他“米颠”了。

## 我亦拜石

孙香我

案上有一块小石头,是多年前从敦煌戈壁上捡回来的。此石平常无奇,并非奇形怪状,没有肖形图案,亦谈不上什么瘦皱透漏。当时不过是一时之兴,随手塞进包里就带回来了。这么多年,我一直置之案头,朝夕相对,未曾厌弃。

“米颠拜石”的故事一直惹人笑。米芾在无为州做官,一日见一巨石很是奇特,大喜曰:“此足以当吾拜!”赶忙穿戴官衣官帽,跪倒拜石,呼之为兄。又一回

路上遇一怪石,马上就命衙役将它搬到州府衙内,又是跪拜于地,口称:“我欲见石兄二十年矣!”如此痴颠颠,大家只好呼他“米颠”了。

## 偏见图书馆

王莫之

喜欢看书,难免就被偏见所累。我一直觉得“书非借不能读”是走极端,所以从学生时代就热衷淘书买碟,几乎不问外人借,也几乎不外借。家里的收藏于是和沪上的房价抱团涨,待到成家,书房渐满,开始迷茫,有了黄生之叹,买书好似买面积,一平方几万几。我就是从那时开始回归图书馆的。但是,陈年恶习难除,偶尔还在电商下单,选自认为值得一看的书,其余的,就交给图书馆吧。

图书馆培养偏见,也消除偏见。那天,我只是出于好奇翻了《木心回忆录》,觉得他谈法国新小说,不偏不倚,幽默犀利,就借了一本。回程地铁还在读,满眼惊悚警句,差点看瘫了。今天我可以说不买这套书是正确的,老先生拒绝在生前出版这套文学讲稿自有道理。这简直就是《傲慢与偏见》和《被侮辱与被损害的人》的合订本,我读到他说契诃夫的短篇写得太通俗,不如莫泊桑,就把书合上了。可是我一点都不后悔,我感谢图书馆,不然我看不到书中另一些精彩的论述。

书借得勤了,会想起名家笔下的图书馆,产生某些不健康的联想。孙甘露的长篇《呼吸》,男一号罗克在图书馆看贡布里希,倦了,于是勾搭上了项安,后者是馆里的女工;威廉·特雷弗的短篇《格来利斯的遗产》更绝,寡妇去世,给她常去的图书馆的管理员留下一大笔遗产,面对巨款,格来利斯先生慌了,仿佛流言已经四起,仿佛他真做错了什么,愧对已故的妻子。这都属于心理现实主义,现实不重要,拷问的是心理:去图书馆真的是为了书吗?

当下的上海,图书馆已经有了一些水蒸气。夏冬两季,会到寂寞的老者对弈象棋;工作日的下午,会看到青年男子对着液晶屏研究曲线图;还有人(少女为主)在开馆的任意时段追连续剧,刷微信聊天。这些风景无不让我想起以前的混堂,想起现在的大浴场,洗澡通常只是一个借口,你把自己洗干净,是为了其他目的。

于是,我开始怀疑,怀疑自己,去各个区的图书馆,是为了提高写作技巧,还是收集写作素材?

上周遇到几个出版社的朋友,抱怨当下文学著作、学术书籍的出版现状,印量奇小,主要走图书馆,又或者被实体店寄养一阵,然后打回原籍,或酷刑化浆,或特价清仓。朋友说得真切,做书越来越缺乏成就感,也容不得什么情怀,而读者并不领情,互不待见。点开豆瓣,经常看到有人晒书单,都是把心仪的新书存在购物车,等到电商做活动,然后以极高的折扣一举歼灭。我何尝不是如此。所以虽然我不向出版社的老友讨样书,却并不能得到他们的尊重。

亏得还有图书馆。

之多颇为罕见,逾两百多处。石刻既保留了名人手迹,亦把花山的山势妙趣从横生地呈现出来,如“出尘关”,如“宿坚”,如“凌云栈”。记忆最深的是“花山鸟道”,这是明末文学家、书论家赵宦光的书刻上

“三绝”。这就惹得康熙皇帝南巡时亲自登临,兴之所致,赐“翠岩寺”匾额。从此,花山寺易名为翠岩寺。

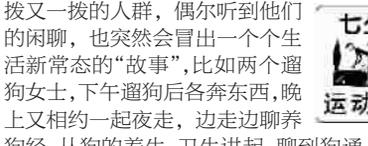
据《吴郡图经续记》载,花山“望之如屏,或登其巅,见有如莲华,今最高顶莲花峰是也。”我们沿路而上,至莲花峰。站在峰顶,俯看山下,远处高楼耸立,不知当年的隐居者举目四望看到的是什么呢。尽管早就有“吴西界有花山可以度难”的记载,但东晋高僧支遁来到,才算是首开花山名僧高士隐居之先河。从此,不少名人雅士都在这里留下超然物外的身影。

所以说,花山的质地,是隐逸的,一如花山隐居之名。隐逸暮色中,下山。途中,偶遇几个挑夫,个个光着臂膀。他们是从山下往翠岩寺的门口挑沙子。寺院门口要建一池塘,他们一担一担地挑,汗流浹背的样子让人想起少年时代的乡村生活。我试挑了几步,一百五十斤的担子还是可以走几步的。我的肩头,离开扁担,倏忽间已经好多年了。

半日的时间就这样消磨于花山山水间,回程中突然想起石刻群中的一枚,上书“且坐坐”三字。是的,偶尔得闲,应该来花山小坐片刻,无论林间小道,还是花山隐居,皆可望峰息心,以抵归隐之梦。

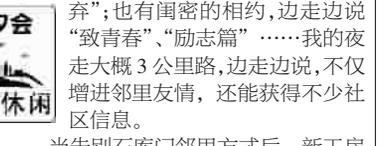
路上遇一怪石,马上就命衙役将它搬到州府衙内,又是跪拜于地,口称:“我欲见石兄二十年矣!”如此痴颠颠,大家只好呼他“米颠”了。

我也要拜拜案头这一块小石头呢。米芾拜的是奇石怪石,我要拜的却是此石的平常无奇。米芾拜石,人皆笑其颠,我拜此石,人要笑我迂。迂就迂吧:今日之世,奇奇怪怪,有一块小石头平平常常不奇怪,不亦“此足以当吾拜”。



## 七夕会运动休闲

七夕会运动休闲



## 七夕会运动休闲

七夕会运动休闲

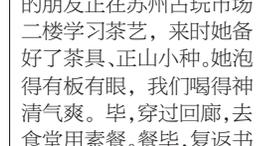


## 七夕会运动休闲

七夕会运动休闲

七夕会运动休闲

七夕会运动休闲

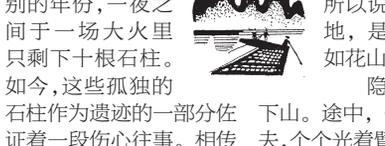


## 七夕会运动休闲

七夕会运动休闲

七夕会运动休闲

七夕会运动休闲



## 七夕会运动休闲

七夕会运动休闲

七夕会运动休闲