

不知何时,饭桌上老鸭、猪骨等浓汤成了必供的菜品,辛辣腌炸更是烹制佳肴的必需,吃的口味变得越来越重。偶尔炒盘青菜,炖个清汤,想回归一下菜肴的原汁原味,全桌人却一个劲地撇着嘴,叨咕着太清淡,太没味了。真不明白!如果范仲淹今天还吃那春来鲈鱼的话,他的诗一定要改成“江上往来人,但爱调味美”了。

吃的口味变重了,自不必多说。我们眼珠子的“口味”也变得越来越重了。那网上的东西,不是国际大片,看着不爽;不是血淋淋的警匪大战,没劲道;不是细腰丰乳的美女更是少了韵味。影院也自然差不多没了适合孩子的节目,偶尔有个什么奇侠,也是美女加酷少,不夹带些情爱的胡椒粉,是成不了大餐的。走进影院,满目皆是情债血恋,只能匆匆牵着孩子回家。

可回家打开电视,却又常常面

## 说口味

冯备节

临尴尬。瞬息瞬刻,做母亲的只能像母鸡护小鸡似的喝令“少儿不宜!”孩子也习惯了,自会捂着眼睛“少儿不宜”一会儿。一场电视看下来,一直在担心那香艳血淋的胡椒粉像蓬蓬头里的水突突然洒落下来,这倒是休闲啊,这是“时刻——准备着!”

住,是生活七件事中的大事。刚开始的时候反正大家都穷,能有张床就可以了。过了些年,住的“口味”就开始考究了。结婚会有孩子吧,孩子大了,要个书房呀,这样三室一厅就成了最低标准了。没这个最低门槛,岳母难免笑脸,女友难成妻子,朋友面前也会失尽颜面。

而这几年我们看见的房叔、房

姐多了,他们绝不是为了三室二厅的刚性“口味”而来,他们竭尽全力,要尽武艺,追求的是贪欲的重口。自然,房叔、房姐的口味重到放肆的程度,自会有法律去羁押他们的。可房价的“口味”真的被他们推高到一般工薪都不敢轻易“下箸”的地步了。

有人吃尽了世间的山珍海味,最后摇头叹息:“世上没有什么好吃的了。”可我们却能经常看见在城市的某个角落,一家人竟把粗茶淡饭吃得津津有味。

清淡能回味原汁原味的纯,朴素能见证真诚真意的情。狂歌醉舞的黄梁之上,怎会有鸡犬相闻、桑竹之乐。狐朋狗友的酒池肉林,也真的无法比拟君子之交的一杯水。

我想,当你的心不再躁躁,当你的心能够安宁,你一定愿意去细细品尝那清淡的原味。



今年8月初,微信平台频繁转发复旦大学优秀青年女教师于娟去世前撰写的《为啥我得癌症?》的博文。年仅32岁的海归女博士因乳腺癌晚期于2011年4月辞世。她在文中反思了她之所以得病的一系列不良习惯,其中之一即是晚睡和熬夜的问题。结合临床看诊的体会,我也有众多感悟。

21世纪,“失眠”成了内科疾病的一大病症,它既独立成病也是其他病的伴随症状和主要病因或诱发因素。据我观察,长期睡眠障碍可以不同程度地导致或加重高血压、高血脂、糖尿病、甲状腺结节、甲状腺炎、淋巴结炎、胃炎、胆囊炎、胰腺炎、慢性肝炎、咽喉炎、月经失调、先兆流产、不孕不育、痤疮、偏头痛甚至于脑血管意外等各大系统疾病,尤其在处于年龄过渡阶段和有家族性遗传史的人群中体现。

一些失眠患者否认之前有高血压病,但就诊时一量血压很高,短期睡眠障碍表现为上压(收缩压)高的较多,长期睡眠障碍表现为下压(舒张压)高的较多,服用中药汤剂七至十四帖,睡眠问题有所改善后血压就恢复正常范围了。临床发现这一病症的发病年龄范围越来越广,年轻患者开始居多,他们的发病特点为:刚开始到22点左右会想睡,手头事情一忙过了那个点又有精神了,久而久之不到子夜无法入睡。而且越是晚睡,睡眠越浅也容易早醒。然后轻者只是出现亚健康表现:脱发白发、毛发油腻、频发痤疮、耳鸣头痛,重者肝肾囊肿或慢性炎症。

失眠,中医常称为“不寐”,《内经》有“夜不瞑”、“目不瞑”等名称。古籍中还有“胃不和则卧不安”、“虚劳虚烦不得眠”、“烦热盗汗”、“胆虚梦魇”、“思虑劳倦”等记载。根据临床表现可分为:(1)不能入睡或入睡慢,甚至彻夜不眠。大都由于生活紧张、忧虑、焦急和恐惧等所引起。年龄层过渡的中老年人多见。现代年轻人长期熬夜也常出现这类表现。多因中气不足、痰浊内阻、水气凌心所致。(2)睡醒醒醒,常有恶梦和梦魇发生。中青年人有消化不良者较易产生。多因心脾两虚、阴血亏损所致、心胆气虚所致。(3)入睡无碍但持续时间不长,后半夜醒后即不能再行入睡,是高龄的必然现象,常在血管硬化症和高血压症中遇到,精神恍惚症常有此类失眠发生。失眠者常伴有头痛、头重、头晕、目眩、记忆力减退、注意力不集中、心慌、手颤、疲倦乏力、肢体沉重等自诉。有的短暂性失眠是由于身体疼痛或环境干扰造成的。

我临床诊治失眠多年,治疗已经涉及学龄前儿童患者,幼儿长期晚睡容易引发肺炎、扁桃腺炎和鼻炎、肠胃炎等呼吸系统和消化系统疾病。

当出现轻度短暂睡眠障碍时,我建议可尝试我根据临床诊断体会推荐的十余则安神自疗简易方:

- 1.安睡茶 2.竹叶宁心茶 3.米仁红枣粥 4.秫米茶 5.芹菜根茶 6.丹参酒 7.莲心茶 8.蒸百合 9.首乌粥 10.合十茶 11.猴头菇粥 12.黄花酿 13.灵芝茶。(作者为上海市闵行区中医医院治未病中心医师)

## 今宵打谜

杨一峰

民歌书籍堆满房

(四字环境用语)

昨日谜面:小白兔乖乖,把门儿开开(五字俗语)

谜底:里外不是人

(注:门里为小白兔,门外为大灰狼,都是动物)

这回走永春,我们在大帽山天禄岩寺用的午斋,两菜一汤:菜是素炒炒芹菜、面筋烧番茄,汤乃豆腐木耳汤。主食为清汤面和咸干饭,那饭的米粒闷得恰到好处,芯透而硬实,很有嚼头,老夫我吃得特有滋味。

不知真是素食味道好,还是一路走了东关桥和福田寺,肚子饿得咕咕叫,我的吃态有点狼吞虎咽了。俗人就是俗人,与同桌淡定的启明法师一对照,果然有天壤之别:光是那汤面我就连下三碗。其间有位厦门居士在斋桌上贡献了一瓶自家炒制的沙茶酱,微辣而浓香,进一步撩拨了我的胃口,欲罢不能!

当然,那餐具也推波助澜:斋饭与瓷碗竹筷最为般配,就如普洱茶和紫砂壶的天作之合。而那竹筷,山泉濯后,厨伯将其置于斋堂外的一处空地晒太阳——正午的暖阳穿过寺院那株800年的老桂花树,洒在那堆散的竹筷上。阳光把山风的柔和与老树的灵气,都一一“罩”进了竹筷硬挺的身子里。

秉持这样的筷子吃面买菜,素净而自然,心中无半点杂念!

## 竹筷斋饭

郑启五



李清照,南宋才女,一代文豪,擅长书、画,通晓金石,而尤精诗词。代表作品有《一剪梅》《如梦令》等,是中国文学史上婉约派代表人物。

新婚燕尔的李清照与丈夫赵明诚情投意合,生活美满,写就了诸多流传千古的爱情诗篇。后因丈夫受朝廷委派,远赴他乡任职,分居两地的李清照常夜不能寐,望月寄情,以女性特有的细腻情感和清丽笔调,写下了许多深情伤感的诗词,被后人誉为女诗仙。

火车是个勾起无限情怀的交通工具。我八岁和父母一同坐着一辆慢吞吞的绿皮火车去无锡,车上有穿着老式列车员制服的乘务员,他们推着推车来回走,轻轻吆喝,提供不大烫的泡面和咖啡。

我父亲读高中时是个叛逆青年,他拿了我爷爷放在家里的两个月工资并孤身上了从上海开往别处的绿皮火车,一个人在外飘荡了两个多月,没人知道他去了哪。而这件事,在爷爷故世两周年的那一天,他突然对我说起,语气平淡得像在说隔壁家的一个孩子。他已经50多岁了,神态越来越像他的父亲,我知道他正在老去,但他的青春里曾行驶过一节轰隆隆的绿皮火车。高三那年,他背着全家人又坐上一辆开往北京的绿皮火车,去考电影学院。

所有人的青春都是场接力赛,我的青春里也有无数列绿皮火车。高考后,我和同学们买了一张售价

## 青春的绿皮火车

丹妮

仅7元的开往宁波的绿皮火车票。那年上海真热,40多摄氏度的明晃晃的刺眼的大热天,车厢顶上有个摇摇欲坠的小风扇。我和四个同伴挤在闷热的车厢里,邻座的都是些赤膊的农民工,与他们黝黑的身体挤压在一起,并没有使我们感到任何不适。我们看着他们,他们同时也看着我们,像是两个世界的人互相善意好奇地张望。

十八九岁的年纪,我坐着绿皮火车差不多逛完了上海周边所有的地方。一个人坐火车最不孤独,邻座的,走道的,那些平行世界中原本都不会交汇的人都到了一个空间里。世界突然变得好玩起来。我曾经一个人坐火车时遇到同校的师兄师姐,他们背着吉他聊着天,看我落单,便把我这闲散的师妹捎带了一路。旅途中我们弹琴唱歌,在异地的古镇庭院内看月亮、散步。因是出乎意料相

在我少年时代的印象中,波兰华沙影响深刻,我童年时居住在沪上淮海中路伟民集邮社那条弄堂内,门口是那家老牌邮票店,爱好集邮的人进进出出,也滋养了我收藏的兴趣。当时流行的外国邮票,除前苏联外,东欧就有匈牙利、捷克、波兰、保加利亚与罗马尼亚各种漂亮的邮票,波兰邮票很有个性。稍大,我又观看了电影《华沙一条街》,因此,渴望到波兰一游,成了我青年时代的夙愿。

我们这天中午从特拉凯出发,经过7个小时456公里的路程,终于来到波兰华沙。那时已是灯火阑珊,我们下榻的旅馆是 Radisson Hotel。

翌日,我们来到了华沙一条街,当地人称之为“新年大街”,街头一尊高高的雕像,雕像主人是波兰著名的天文学家哥白尼。雕像下,导游正在为众多观光者讲述哥白尼的经历。

哥白尼的职业是一名医生,但他业余爱好是迷恋天文学,后来受天文学家德·诺瓦拉的影响,他开始学习天文观测技术。当时人人都认为太阳是围绕地球转的,但哥白尼经过悉心研究,他大胆否定了,并提出了“日心说”。也就是说,哥白尼认为地球与其他行星是围绕太阳运转的。为了证实这一大胆推测,哥白尼白天当医生,业余时间对星球变化进行了长期观察考证,终于完成了《天体运行论》,他对月球到地球的平均距离作了精准的认定,对恒星年时间的认定,也与今天相差无几。由于哥白尼当时的认定,违背罗马教皇的学说,他一直到临近古稀之年,才决定将此书出版。当《天体运行论》出版后送到哥白尼手中,垂危的哥白尼只摸了一下书的封面,就与世长辞了。

在哥白尼雕像前的地面上有一只地球图案,在地球图案上有几十只和平鸽在那里啄食,我的思绪中不由涌起这位天文学家走过的路程,引发思绪万千。今天哥白尼不仅成了波兰人的光荣,也是全世界人类的骄傲。

哥白尼雕像背靠波兰天文研究院。我沿着这条漂亮的大街一路走去,看到了圣十字教堂、华沙大学、华丽斯波大酒店、波兰总统府、波兰诗人密茨凯维奇的雕像,还有安德列教堂、华沙皇宫、华沙宗教学院以及远处的欧洲体育馆。这条“华沙一条街”相当宽敞,两边的建筑物也极具欧洲中世纪风格,但这些都是战后根据资料与人们的记忆重新修建的,当年华沙曾遭到致命的轰炸与破坏。

我们从南至北一直走到华沙老城墙,这才看到了一条繁华的商业街,那里有数以百计的服饰店、首饰店、饮品店、咖啡馆,还有许多以销售琥珀为主的工艺品商店,这里的琥珀价格与立陶宛相差无几,于是又成了旅行者争相选购的一块乐土。

我们最后的目的地是华沙美人鱼雕像,它是由波兰女雕塑家卢德维卡·尼特斯霍娃根据波兰女英雄什塔塔哈尔斯卡为模特创作的。这里也是一个艺术品广场,有各种画廊和站在街头的画家,他们向游客提供素描、水彩画、水粉画和油画,还有一些欧洲著名画家作品的印制品。拉小提琴、弹吉他和吹黑管的音乐艺人也在路边表演,让华沙美人鱼雕像前热闹非凡。

华沙的夜晚真是很美妙,这座沉浸在我记忆里半个世纪的古城,终于在我晚年的旅行生活中复活了。这个晚上,我睡得特别香甜。



翠鸟身材娇小,其貌不扬,垂钓的钓具只是一双长而尖的喙。老家门口是一条弯弯曲曲的小溪,因山洪的冲刷,形成了无数个小水塘。每口水塘旁都生长着杂树无章的树,每一口塘里的水都清澈见底,水塘里有戏水的鱼儿。

翠鸟一向是单枪匹马的,它总是只身歇息于水塘上方树木的细小枝桠上,眼睛紧紧盯住清澈透明的水下,当眼前游来几条梭子鱼时,翠鸟便以迅雷不及掩耳之势,像一支高速的利箭射向其中的一条。猎物还没回过神来,身体已被那如钳的长喙牢牢夹住。瞬间,水面浪花飞溅。钓者纵身一跃,扑腾着翅膀,如雄鹰腾空而起,飞回枝桠上开始美美地享受。正如一首描写翠鸟捕猎的诗句所言:“鱼儿嬉闹多欢喜,疾掠无痕收入囊”。

翠鸟的狩猎令人赞叹,其养育儿女更让人叫绝。鸟儿一般都喜欢在树上筑巢,喜鹊在高大的白杨树尖端筑宝的摇篮,画眉把自己的房子建在深山老林的大树上,美洲鹦鹉则乐意把巢修建在老树洞里。而翠鸟的“窝”竟在土洞里!在高高的河堤或堤坝的悬崖旁,它长长的角质喙是修筑爱巢的工具。

为什么偏要和哺乳动物一样在土里打洞繁育后代?翠鸟娇小的身躯,无力抵抗天敌对后代的侵犯。天上老鹰的眼穿不透土层,地上的爬行动物也无法攀援悬崖骚扰,连喜欢偷食鸟蛋的蛇也望崖莫及,聪明的翠鸟把巢选择在光滑的河堤、堤坝或崖壁上,而土洞比高高的枝头更隐蔽。

这蓝色的小鸟不但有“离弦之箭”般的捕猎本领,而且有居安思危的筑巢意识,翠鸟不简单。

那位从一上车便开始不停吃东西以抑制高原反应的同车大哥也不再进食。当身体处在濒临崩溃的边缘,我们开始祈祷这48小时赶快结束。我们轮流把靠窗的座位让出来给不相识的同伴去坐,并互相鼓励期望能安然无恙到达圣地。那节火车像是一场朝圣,素不相识的人给予温暖,经历煎熬,不问来路。原本孤身上路,却收获了同行的同伴与温暖帮助,和人生倒是一样的。

在我的青春里,不断交替着平地与绿皮火车。那些平地的凡常年华与火车上那些梦幻的画面成了我记忆中最大的部分。一跟根连结遥远未来与现在的铁轨在行进中越来越清晰。我想,在未来很长的年华里,那些绿皮火车上的遭遇都能温暖生命中那些不期而遇的苍白冷漠岁月。因为那节青春的绿皮火车曾经轰隆隆地行驶,盛大而热烈……

## 独钓的翠鸟

陈道泽

