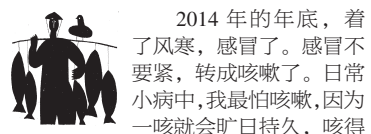


## 新民晚报



2014年的年底,着了风寒,感冒了。感冒不要紧,转成咳嗽了。日常小病中,我最怕咳嗽,因为一咳就会旷日持久,咳得人

都要散架了,更苦的是,咳嗽总在晚上加剧,会让你寤食俱废,有气无力。

岂敢轻敌?喉咙像洞开的城门,各种止咳药水、消炎药片,列队兵勇般地冲进城中。怎奈城中守敌颇为强大且一味顽抗,厮杀一个多星期之后局势还是混沌,进入2015年了,我还是咳个不停,晚上几乎不能睡一个安稳觉。

老妈照例传授她的穴位按摩:天突,鱼际,太渊,列缺。(天突就在喉头,力度很难掌握,其他的穴位按啊揉啊,效果也是林中微光似的难以捕捉。)

忍不住在微信朋友圈里诉起苦来。这下子可热闹了!朋友们纷纷关心慰问,收获的,除了表情符的“鲜花”和“拥抱”,还有各种止咳验方。

传统经典的有:冰糖雪梨水,雪梨炖川贝。(试过了,温良恭俭让,没有效果。)

改良型的:葡萄干加冰糖炖水喝。(所有的方子里,这个最清甜可口,至于效果嘛,估计和《红楼梦》里的“疗妒汤”差不多,甜丝丝的,喝又喝不坏,一直喝下去,横竖总有一天——呃,会好的。)

改良型加强版的有:盐炖橙子,号称“秒杀一切止咳药!”

制法:1.彻底洗净橙子。2.将橙子切去顶,就像橙盅那样的做法。3.将少许盐均匀撒在橙肉上,用筷子戳几下,便于盐分渗入。4.装在碗中,上锅蒸,水开后再蒸大约十分钟左右。5.取出后去皮,取果肉连同蒸出来的水一起吃。(实在不习惯往水果里加盐,这个没有尝试。)

除了炖橙子,还有烤橘子。就是将橘子放在火上烤,直至皮发黑,橘皮有油滴下,放凉,将皮剥干净,把烤好的橘子瓣搅成汁,饮汁。(感觉操作有难度,也没尝试。)

也有“中国功夫”派的,“拍打止咳法”:1.左手伸直,手心朝上,右手拍左手上臂20下,再拍下臂20下;2.换右手伸直,手心朝上,同样拍;3.双手拍大腿后侧20下;4.双手拍小腿后侧20下;5.双手拍膝盖20下。每天早晚各做一次。据说一般感冒两天可愈,久年咳嗽也可明显改善。(认真拍了两天,手酸腰酸之外,并无别事。)

朋友中的“无照良医”虽多,但我苦盼的止咳验方在哪里?

最近看到篇写诗人余秀华的文章。不知道她,便从网络上翻看她的诗,看关于她的评论。关键词是:诗、残疾、女性。这残的不是手脚,是听起来很恐怖的脑瘫。脑瘫全称“脑性瘫痪”,是自受孕开始至婴儿期非进行性脑损伤和发育缺陷所导致的综合征,主要表现为运动障碍及姿势异常,有些脑瘫可能合并智力障碍和行为异常。

余秀华的病患是很典型的那一类,只是运动障碍和姿势异常。

她走路会摔跤,常常摔得头破血流,也摔出了带血的文字,鲜红、触目、惊心。她倒在沟坎、庄稼地,她试图爬起,有时很徒劳,她的肌肉远没有她的思维那么好控制,匍匐在地时,她的视角成了独特的一种,看到了不一样的大地、天空、树木和人。

但是,她用仅有的一根可控制的手指敲击键盘。我们到达一个宽

忍不住想念起二姨来。因为是二姨让我体会到什么叫“药到病除”。十多年前,二姨从泉州来沪,正巧见证了我的一场久咳。到了两个月,她有一天突然说,炖点高丽参喝。什么?那么热补的东西,咳嗽时喝,岂不火上浇油?二姨却说:你咳得这么久,人已经虚了,可以喝。她用四片高丽参加两片里脊肉,炖了近一小时,炖好后为了味道好,还给我加了一点盐花。我就那样连汤带渣热热地吃下去,当时觉得喉咙有轻微的刺激感,然后就平复了,十分钟后就几乎不再咳嗽一声,就此风平浪静。二姨真是无照神医!

可是这回,我似乎已经从风寒转为风热,又尚未久咳成虚,如果贸然用这个险招,十有八九会“闭门留寇”、适得其反。(虽然这次我不敢用这个方子,但是它确实奇验,所以还是写出来,希望能救人于久咳之火水。)

终于,一位被我的咳嗽打扰的同事,忍不住也来“无照行医”了,她说每天睡前一颗“顺尔宁”,保证能入睡。去药房买,说要登记,感觉颇严肃的样子,看说明书是治疗哮喘和过敏的药,睡前略有迟疑,但一阵剧咳掠过,顿时不管不顾地吃了一片下去,不一会儿就睡着了。这宝贵的几个小时的睡眠,使持续那么多日日夜夜的咳嗽有了中场休息,明显有助于精力的恢复,到这时,其他药方的药力似乎才真正发动总攻。我忍不住封那位同事为“无照良医”。

另一位“无照良医”走的是心理路线:多睡觉,多晒太阳。(点赞。体能和心情双管齐下,对绝大多数病症都是稳妥的辅助治疗。)

最昂贵也最别出心裁的一个方子是:去国外。哪个国家?新西兰啊瑞士啊澳大利亚什么的,你懂的,那些空气洁净的地方。

可不是!这个冬天连续的雾霾真是害人匪浅。本来元旦我已经好了,结果两天重度污染,咳嗽马上杀个回马枪。后来略好些了,又被随后赶到的中度污染弄得再次严重起来。好空气,肯定是所有呼吸道病人最需要的一味药。可是去国外,哪能说走就走?何况去了之后,还不是得回来?怎么拔着自己的头发离开这片土地?

只盼着新的一年,朗朗晴空和清新空气多一些,可怕又可恶的雾霾少一些,再少一些。别让人把众药吃尽,诸方试遍,更别让人飞过重洋,只为将异国的好空气当成一剂止咳的良药。

潘向黎

## 无照良医与止咳验方

俄罗斯的乐团,在乐界还是颇具特色的。我们欣赏过特米卡诺夫的圣彼得堡爱乐乐团、杰杰耶夫的马林斯基、科岗(著名小提琴大师列奥尼德·科岗的儿子)的莫斯科广播交响乐团,那都是很典型的俄罗斯乐团,热烈、粗犷、奔放、浓郁,就像喝了伏特加,有时达到巅峰状态时,会有种醉醺醺毛刺刺的感觉。

普雷特涅夫是俄罗斯人中的异类,当年他的钢琴以冷静、理性、细腻、节制著称,现在当起了指挥,同样如此。

前几年,他指挥上海交响乐团的新年音乐会,即给我留下了这样的印象,最近由他执棒的、1990年由他一手创建的俄罗斯国家交响乐团,到上海演出新年音乐会,其独树一帜的指挥风格更是体现得淋漓尽致。

我坐在东艺的F区,对指挥的表现一览无遗。上半场开篇是里姆斯基-科萨科夫的《俄罗斯复活节序曲》,慢速的引子一开始,木管组奏出庄严的主题,声部的精致细腻即

最好的捕捉器。人生这个过程,是在缺憾中寻找缺憾后面的一些。

余秀华不是天才的诗人,她的文字经过不断打磨,她在自己的文字中长成。文字是她的药和粮食。在某种意义上,文字也是我们大家的粮食。

文字为何有如此大的魅力?“文字既成,天雨粟,鬼夜哭,龙为潜藏。”文字泄露了天机,使人在天地之间站立起来,高大起来,主宰了自己的命运。

女顺利开学而开展的“社区矫正爱心助学公益活动”。

吴家生活环境相对较差,一家几口人挤在弄堂深处一间不起眼的屋子里,面积不到20平方,屋里的摆设也很简单,除了生活烧饭的炉灶和一张用来吃饭的桌椅外,就只有一张残破不堪的旧床,家里连个像样的电器也没有,每次来到这里看到这种场景都很让我心酸。我们坐在床前与他们攀谈起来,详细询问了小吴同学的生活近况和学业情况,

临别时我们送上了500元的爱心助学金及一些阅读书籍,并鼓励小吴同学要好好学习,不管学习中还是生活中碰到什么困难,要及时和我们联系。经过近半个多

小时的交流,小吴同学感触颇多,在听到我们对他的鼓励和关爱时,当场表示今后一定要努力学习,要以更优异的成绩来报答爷爷奶奶对他的养育之恩。矫正对象吴某对我们经常地走访探望表示感谢,嘴里一直不断地说:“感谢党、感谢你们一直长期以

来对我们的关心,今后我一定改过自新,用实际行动来报答这个社会。”

离开吴家,我们又马不停蹄地走访了华新其他几家有未成年子女的特殊对象的家庭,对于这些家庭在生活、工作上存在的困难,我们都做了详细的询问和关心,并鼓励其子女一定要好好学习,在一次的走访中,帮助特殊人群的子女树立正确的世界观、人生观、价值观,让他们感受到党和社会的关怀,我的心里都是满满的。

鼓励对于孩子来说是多么的重要。

## 这是一杯葡萄酒

任海杰

场的表现已经给人心理准备,但他指挥的“柴五”之另类,仍然超乎人们的想象——更加的理性,更加的西洋化。仔细想想,似乎也有道理。与俄罗斯“强力集团”相比,柴可夫斯基的风格其实更趋向西欧化,他是俄罗斯人中

的欧洲人,现在普雷特涅夫也许在还他本来的面目。

返场曲也是老柴的曲

清代会书家沈宗騫云:“华之外观者,博浮誉一时;质之中藏者,得赏音于千古”。吾友陶君经新就是一位喜沉静,甘寂寞,不苟名于时,不取媚于世,以游戏三昧精神涵泳于艺术海洋中的智者。

陶经新,号远斋,即以取“非淡泊无以明志,非宁静无以致远”之意而得。他业余之暇,雅好笔翰,喜弄丹青,尤以篆刻见长,早在上世纪七十年代已驰名海上印坛,为海上印学大师、著名书法篆刻家方去疾先生入室弟子。近五十年来,沉酣于方寸之间,醉心于墨池之内,从而书法篆刻风格日趋成熟,且超然于功利之上,实令人钦佩。

其篆刻崇秦追汉广涉流派,以工而不板,奇而不怪,韵致清雅见长。镌刻时大胆落刀,细心收拾,把书法笔意融入刀法,方寸之内气象万千,金石气与书卷气融为一炉,底蕴深厚极富内涵;他的印风,厚在其神,秀在其骨,格奇而品淡。玩其印蜕,初看平平,在咀嚼中渐觉韵味,尤其对虚实、黑白、疏密的安排,十分熨帖,具有天成之妙,彰显儒雅之风。

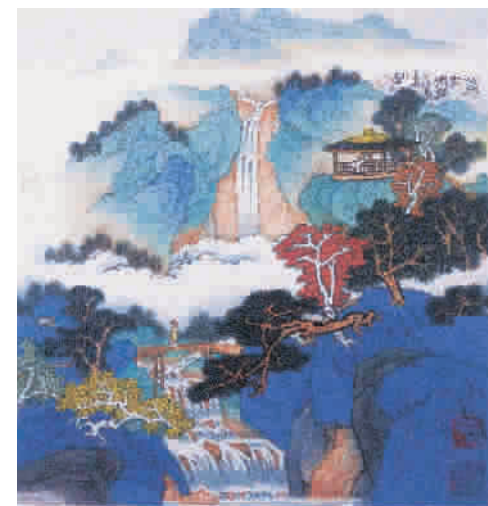
他深知如以篆刻为当家,必欲旁通篆隶,当刀法与笔意融合时,才能相得益彰。于是他一头扎进书法领域,于先秦刻石、两汉碑版,用功尤甚。特别是对汉隶,更是情有独钟,先后从《张迁》《礼器》《衡方碑》《石门颂》诸碑中舍英咀华,博取所长。尤为甚者,数十年又沉浸于简帛残纸,从民间书法中汲取营养,《武威医简》《居延汉简》《马王堆简帛》中古质挺劲、灵动苍腴的笔意使他似痴如醉。而汉简书中时隶成行,时简成草,出于自然的章草书,又让他找到了一块可以为之耕耘的天地。史游《急就章》、宋无名氏《草诀歌》、宋克《急就章》等曲高和寡的章草,成了他潜心夜课之必修之书。尤为可贵的是他以刀法透入书法,以笔意透入刀意,以简意透入隶书,以草意透入简书,于是相交辉映,融为一体。这种化裁能力,更能反映出他在艺术创作中的执着追求,独立不阿的创新精神,极具见地和个性,更富有一种靠内涵的质的滋养来驾驭书法线条张弛之美的能力,这在当今书坛中确是非常难能可贵的。

经新君为人,十分谦逊诚笃且为人低调,不事张扬,在长期的艺术实践中积累了较为深厚的理论知识和创作经验。但他始终认为艺术创作是一个复杂的过程,需要艺术家以整体素质、内在修养和创作能力来进行综合展现,艺术家的作品不但是要经得起行家的评析,更须经得起历史的考验。是故,他一直以“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”当作激励自己不断攀登艺术高峰的座右铭。

甲午岁末,上海文化出版社将经新君历年来的书法篆刻作品以“书印合璧”和“朱迹留痕”结集出版,其表现形式亦令人耳目一新,应该说这是他艺术探索和人生旅途中的又一个里程碑。欣喜之余,故乐为之序。

甲午岁末于海上—瓢斋

(《陶经新书法篆刻作品集》序)



心与云俱闲 (中国画) 苏春生

## 由余秀华想到

陆加梅

容的社会。

余秀华的诗是打动人的。她的灵魂真实而自由,她的细腻、粗犷、躁动、安静、爱恨情仇,都付诸文字。好比小孩,每一个都是天才画家,一张白纸就可以涂抹出神奇的童话世界;好比盲人,把丢失的那部分视觉分配给了触觉和听觉。人,常人,也在

我是一名司法矫正专职干部,有人戏称我的工作“没权没钱跑断腿,不吃不喝为他人”的苦差事,但我从事社区矫正这个工作,虽然在物质方面是清贫的,但在精神方面却是富有的,这富有是用金钱买不到的,只有身临其境,才能品出其中的甘甜。

去年8月29日中午,正值酷暑,我带着一名社工冒着高温走访探望了本社区刑释释教对象吴某和他的孙子小吴同学,本次走访活动是我们华新司法所在新学期来临前,为了在刑释释教人员心中筑起爱的桥梁,帮助特殊对象未成年子



基层日志连连看