

(一)
春节时的花市上,常常有盆栽的洋水仙卖。

洋水仙

谈瀛洲

洋水仙和中国水仙都是水仙,只是为了区别于中国人养的“金盏银盘”和“玉玲珑”这两个传统品种,才被称为“洋水仙”。还有人认为中国水仙也是唐朝时候从西域传来的,因为它夏天畏热休眠、秋冬生长早春开花的习性,很像地中海气候地区的植物。

洋水仙和中国水仙的一个主要区别,就是它的球根比较小,不像中国水仙那样能够被花养到很肥大。所以它一般只能土培,吸收泥土里的养分才能开花,而不像中国水仙可以水养。

(二)

学英文的人常常搞不清楚“daffodil”和“narcissus”这两个词之间的关系,查查词典解释都是“水仙”,到底有什么区别啊?其实没什么区别,只是daffodil是水仙的英文俗名,而narcissus是它的拉丁学名罢了。

而它的拉丁学名,又跟一个希腊神话有关系。这个神话有许多版本,最简单的一个就是那喀索斯(Narcissus)是一个极美的少年,有一次他走到水边,迷恋上了他在水中的倒影,徘徊不忍离去,最终憔悴而死,变成了一株美丽的植物——水仙。

还有一个比较复杂的版本,是古罗马诗人奥维德在《变形记》中所写的:美少年那喀索斯对自己的美太自傲了,对别人的美视而不见。山岳女神娥科(Echo),也就是“回声”爱上了他,就叫她尾随着他。那喀索斯觉得有人跟踪,就叫:“是谁?”娥科也回应道:“是谁——?”

娥科最终鼓足勇气现身了,可是那喀索斯对她不屑一顾,只是叫她不要再纠缠他。这让娥科如此自惭于自己的形象,从此独居山谷,在憔悴中消损得连形体也最终消失了,只剩下了声音。复仇女神(Nemesis)知道了这事,很

为娥科抱不平,就引诱那喀索斯来到水边,他在那里爱上了自己的倒影。当他意识到自己所爱的只不过是映像,他的爱永远也无法得到回应的时候,他就跳入水中自杀了。

因为这个神话,“那喀索斯”在西语里就成了“自恋”的代名词。

(三)

当然,真的水仙并不知道人们围绕着它编出的种种故事,知道了也不会在乎。它既不比别的花更自恋也不比它们更不自恋,只是毫无自我意识地清清纯纯地开着。

洋水仙的品种极多。中国水仙有一股好闻的甜香味,洋水仙则多数没有香味,也有少数有香,但香味也跟中国水仙的不同。中国水仙一般一根花梗上可以开出许多朵小花,洋水仙则有一根花梗上只开一朵大花的,也有一根花梗上可以开数朵小花的,但不管哪种,都要群栽才好看,只种一株的话看上去就有些孤零零的。

我种过的给我印象最深刻的有这几种:

一种是单瓣的黄色口杯水仙,花冠和花瓣都是纯净至极的蜜黄色,是那种早春之际看了会让你眼前一亮的那种明艳的蜜黄色,它就是英国诗人华兹华斯和他的妹妹在湖畔散步时看到的那种水仙。

之所以叫它“口杯水仙”,是因为它芯子里的花冠不像“金盏银盘”那样是个扁扁的“盏”,而是个高高的“口杯”。它一梗一花,花也比较大。

还有一种洋水仙叫“我的故事”,开白色红芯的复瓣大花,一根花梗上只开一巨朵,外圈是一层白色大花瓣,芯子里是一簇白色与鲑红色相间的小花瓣。这是我见过的洋水仙里最惊人的重瓣大花。

最后一种叫“白色塔利亚”(White Thalia)。Thalia这个名字也是来自于希腊神话,但问题是希腊神话里叫Thalia的女神有许多,既可以是美惠三

老早以前,写字都用毛笔。没有人会看到小孩抓起毛笔学写字,就想到书法。

到了现在,就连硬笔写字也越来越少,毛笔字的实用性更是越来越小。即便还能算得上日常实用的,譬如写个招牌、对联、请柬、红榜等等,也可以说是装饰和仪式的因素要大于实用。要不是因为书法,要不是我们血脉里对书法特有的喜爱和敬重,毛笔字简直就失去了存在的理由。无怪乎小孩只要学写毛笔字,通常直接称之为练书法。而某些领导会写几个毛笔字,就俨然以书法家自居了。

固然,书法就是毛笔字,可是,毛笔字跟书法毕竟是两码事,就像那么多小孩学钢琴、考级,这跟他们成为郎朗、李云迪,完全是两码事。这个世界上有很多东西都这样,很容易就能学会一点了,可是,没有十年二十年的工夫用下去,连门都摸不着。书法也是如此,或者,确切地说,书法更是如此。音乐、绘画,甚至围棋,都有少年天才,而流传至今、广为人知的书法作品,很少有书法家在四十岁之前创作的,三十五岁、三十岁之前的,更是少到几乎没有,即使他们在二十几岁甚至十几岁就以写一手好字而小有名气。

这点道理大概人尽皆知。不过,“书法班”总归比“毛笔字班”要简洁,而且好听一点。而家长送小孩去书法班,作为爱好和修养,也是值得学的。问题在于,既然称为“书法班”,而不是“毛笔字班”,还是会有点不一样:为了做到名实相符,为了让孩子学了之后能让家长见到效果,一看就知道这孩子学的是颜体、那孩子学的柳



边看边聊

女神之一,也可以是九个缪斯之一,海中仙女有叫这个名字的,林中仙女也有叫这个名字的。究竟指的是谁就不清楚了,但这不必管它。

白色塔利亚一梗多花,是花冠与花瓣皆为纯白色的单瓣花。这是种兰花型的洋水仙,开花时花与叶都会让人联想到兰花,但花色又是水仙才有的一种那种纯白。开花时花瓣微微往后翘起,给人一种以种飞扬的感觉,风神极为秀美。这是我最为喜爱的洋水仙品种,想那喀索斯复生,也不过如此吧。

这种洋水仙我种了多年,一直保留着。每过二三年在夏天趁它休眠时给它翻一次盆,每次都会发现球根增加了好多。我总是挑五六个肥大的种回去,在土里加上基肥,剩下的送人。

(四)

春节时的洋水仙一般都是经过催花的,正常的要三四月份开。

2012年春我要去北京学习一个月,想到阳台上的几十盆花我不在的时候没人照顾,就对小女豆

体,老师会强化某些技法,突出某些字体特征。在有经验的老师调教之下,一些从未拿过毛笔的孩子,用不了多久,写一首五言绝句,挂起来看看,也挺像那么一回事了。

其实,还真不是那么一回事。书法班的小孩写字,通常把架子端得很足,一笔

人生习字糊涂始

朱生坚

另外一些孩子,没有经过什么正规训练,只是学过一点基本的要领,虽然一心想把字写端正,可是写出来的字免不了还是有些歪歪扭扭。尽管如此,那样的字看上去就让人觉得生机蓬勃,趣味盎然。

所以,还不如让孩子就像学写硬笔字那样,自己学着写写毛笔字,过一段时间,有机会的话——没有机会的话,就创造一点机会——向真正懂书法的老师请教一下,然后,自己接着写下去。不管家长懂不懂书法,他们的主要任务就是鼓励和维护孩子对于写毛笔字的兴趣。没有必要让懵懂无知的小孩去上书法班,更没有必要去考考级。这样写到十几岁,有了一定的理解能力,如果还有兴趣和时间写毛笔字,再去接受比较正式的训练,也不会太晚。就书法而言,个人觉得没有必要过分强调什么童子功,更别说什么起跑线了,反正,后面的路长着呢。与其让孩子从小就学会一点花架子,却沾染上一些匠气或“不良习气”,还不如让他们糊里糊涂,保持着天然的生机和趣味。就算有足够的幸运,具备各种条件,那也不妨慢慢来。

正所谓人生识字糊涂始,习字也是如此。



48岁的汪女士在一次洗澡的时候,忽然发现自己右侧乳房有一个小包块,次日赶紧到医院看病,经过钼靶等检查确诊为乳腺肿块,汪女士接受了医生的建议,很快做了手术治疗。幸好手术及时,其确实患有早期的乳腺癌。

在欧美等西方发达国家,乳腺癌已成为妇女的主要死因之一。我国属乳腺癌的低发区,但近年来乳腺癌的发病率有明显的上升趋势,尤其是在部分大中城市如上海、北京等,乳腺癌已占妇女恶性肿瘤发病率的第一位,同时乳腺癌发病年龄有提前现象。

现代医学专家对恶性肿瘤患者研究的总结资料显示,精神紧张、性格内向、郁闷不欢等不良因素是乳腺癌发病的重要原因之一。同样已患乳腺癌者如紧张、压抑,接受治疗时又有过多的疑虑和恐惧,这类患者即便发现时不是晚期,但病情易在短期内恶化。相反,那些性格外向,意志坚强,患癌不惧,抱着乐观情绪积极配合治疗的病人常会得到意想不到的良好效果。

乳腺癌患者健康的自我心理调节对预后具有重要意义。最重要的一步是在心



闲嘴之功

(牛博士对马姐说)

戴逸如 文并图

是吗,你居然没听说过这个道理?这个妙解有趣又意味,所以我才给希望小学的小朋友讲了。其实,它能启迪所有年龄段的人。例如我吧,我是常常用它来警醒自己的:为什么人的眼睛有两只耳朵有两只,而嘴巴只有一只?因为上帝要人们多观察多倾听,少说话。

不记得是哪部古籍里的典故了:某人带两个聪明儿子去拜见大官——学而优则仕的时代,大官往往有大学问——事后,大官对人说,那个伶牙俐齿的未必有大出息,而少言寡语、言必中的的那个,必有成就。他的预言多年后果然应验。

观察,倾听需要闭嘴,观察,倾听后的思考更需要闭嘴。思想的果实,不论是硕果还是硕果,都是在观察、倾听和思考中孕育的,也是在闭嘴中成熟的。

有些人天赋高智商,可惜他的高智商却在滔滔不绝的高谈阔论中萎缩枯萎。缺乏高智商之輩,就更不用说了。现代人把口才的地位拔得很高,而把闭嘴贬到了极处,实在是愚蠢透顶的,也是误人子弟的。我要赞美:闭嘴之功,功莫大焉。

理上平静下来,面对现实,树立信心,科学地对待。前面所说的汪女士开始患病时心情郁闷,她百思不解:自己已经很注意身体保养为什么还会生乳腺癌?我和她多次交谈,鼓励她面对现实,调整工作生活节奏,还邀请她参加乳腺疾病系列讲座咨询活动。慢慢地,张女士想开了,

乳腺癌患者的心理调节

何萍青

手术康复后办理了一张健身卡,业余时间参加各种舞蹈课培训。前后判若两人。

所以说,一旦患有乳腺疾病,不要紧张害怕,可以找医生谈谈自己的想法,请医生帮助自己分析病情,了解治疗计划以便很好的配合。同时应该生活有节,加强锻炼。适当安排户外活动,如散步、慢跑、打太极拳、练气功等。在接受手术、放疗、化疗、内分泌及中医中药治疗时所产生的副作用会给患者带来一些身心上的痛苦,如影响形体、恶心、呕吐、脱发、疲乏无力等。科学证明,顽强的精神可以战胜一切困难乃至病魔。(作者为上海交通大学附属第六人民医院普外科主任医师)



杏林夜谈

功夫在存养

文乐

羊是古人最早驯化的家畜,因此羊自然成了养生之食,“食”与“羊”就构成“养”(養)。以后意义延伸开去,就有了育养、培养、滋养、调养、保养、修养、涵养、抚养……《孟子》中多有论述“养”的名句:“苟得其养,无物不长。苟失其养,无物不消。”“存其心,养其性,所以事天。”“吾善养吾浩然之气。”关于中国文化精神,无论待物还是待人,要义就是一个“养”字。

养生是人人关心的问题,宋代诗人陆游(寿命为85岁)就是一个养生家,他说得好:“致一功夫在存养。”所谓存养,即“寓养于生”,就是要维护好科学、健康的生活习惯,这才是真正的养生之道。《管子》曰:“起居时,饮食节,寒暑适,则身利而寿命益。”这里说的“时”(应时)、“节”(节制)、“适”(适应)三个字,正是生命科学的精神概括。《养生杂录》云:“流水之声可以养耳,青禾绿草可以养目,观书绎理可以养生,弹琴学字可以养指,逍遥杖履可以养足,静坐调息可以养形。”这个“六养”健康要诀,充分调节了身体的功能,既有人天相和,又有动静结合呢。



苏纳义
龙域今貌
(三字新词语)
昨日谜面:捧喂的嘴
皮子挺溜(三字口语)
谜底:下手快(注:捧喂,相声里的下手)

春卷卷春

李源华

起,继续卷,沾一点水淀粉封口。一卷二折三叠,一个春卷就完工了。锅里放多多的油烧热,调小火,将春卷一个一个放入锅中炸,春卷炸到金黄即可出锅。

记得每到冬天,尤其是临近春节,石化七村菜场门口就会出现一个摊春卷皮子的摊位,柏油桶上一块铁板,摊春卷皮子的大叔手里抓着一团湿浆浆的面粉团,铁板自然烧得火烫,惊鸿一瞥,只见手起粉落,“噌”——一张,“噌”——又是一张,铁板与手势之间微妙

春节吃春卷,春卷不光是家家户户都要做的一道美味点心,还寄托了人们满满的希望和憧憬,五谷丰登六畜兴旺的好愿想。

吃春卷的历史最早始于晋朝。那时,人们在立春之际相互馈赠“春盘”。诗人杜甫“春日春盘细生菜,陆游“春日春盘植物新”的诗句,都反映了唐宋时期人们的这一生活习俗。后来,春盘逐渐演变成春卷。每逢春节和立春日,人们合家团聚,饮春茶,吃春卷,贺新年。

沪滨食俗,过年要吃韭黄肉丝春卷,这也是吃春饼古俗的传承,沪郊还有早春季吃荠菜春卷的习俗。刚刚炸好的春卷,外皮酥脆、馅心软嫩、颜色金黄、鲜美美味。一般人家家里,多以韭黄肉丝、白菜香菇肉丝和甜豆沙为馅来制作春卷。别小看了这民间小吃小巧春卷,它还入得满汉全席,是九道点心之一。

只要有春卷皮子,将馅料炒制好,待冷却后,就可以包春卷了。韭黄、白菜、香菇切段切丝,肥二瘦八的猪后腿肉切丝刺末上浆滑炒,



更多本文作者拍摄的照片请扫一扫或搜索“夜光杯”公众号吧!