

在我的记忆中,她身板硬朗,且显得高大,她和蔼可亲,看见我,就摩挲着我的脑袋,目光里满是疼爱。可是母亲和家人告诉我,她确实很疼爱我,但她的个儿却很普通,肯定没有我说的高大,身体也不是太好。我一时不明白我的记忆差错是如何造成的,也许当年自己太年幼了?

崂山二村的老公房,上世纪五十年代末兴建的,三层楼,厨卫两家合用。我家就蜗居较小的那间,八平方米,听说还是父亲在单位通过抓阉方式获得的。家里五口人,外加乡下来的奶奶,挤在这间小小的屋子。对门那间稍大的,大约也不过十五六平方米,就是王家姆妈一家居住。都是港区的职工,我父亲和她丈夫,因此有缘相邻这职工住房。我在那里出生,直至快六岁时,我们家搬离这过于狭小的居室。搬离时的记忆已模糊,六岁前的印象,则更是混沌,后来家人在我念小学时,还带我来

都问时间到哪儿去了?时间,就不浸泡在这流动婉约风致的湖水中间吗?一闪一闪的水光,是时间凝思的眼睛;一朵一朵的碧波,是时间聆听的耳朵;一叠一叠的浪花,是时间洁白的牙齿。

能舀出隋的画舫之影吗?能听出唐的明月之吟吗?当然,也一定游荡过元曲的昏鸦和夕阳。而明清的美人柳荫徜徉,烟波弄舟,自然会延续隋唐的美的基因。而现代的美人靓丽留影,一如眼前那唱着优美的《茉莉花》小曲,轻轻摇着橹桨的船娘,婀娜风韵婉约了柳绿桃红的三月江南。

美的扬州呵,人美,景美,瘦西湖的水更美。是呵,时间浸泡在这湖里,时间汇聚在这湖里。这时间之湖呵,这历史之湖呵!哦,不老,瘦西湖,你二十四桥下的粼粼清波,该看过太多的风花雪月;该听过太多的人间沧桑;该流淌过太多的悲喜故事。无论正史和野史,游过千年的鱼和飞过千年的鸟一定知道。这般的绝佳风光,如此的良辰美景,却曾浸泡过岁月的斑斑血痕。

心中一首如梦令,且听往昔的金戈铁马在朦胧月光中嘶鸣;眼前一曲浪淘沙,且看今朝的万紫千红在明媚春风里浪漫。

失眠是一种常见的睡眠障碍性疾病,中医称为“不寐”,突出表现为睡眠的数量和质量都无法满足患者的正常需求,从而造成痛苦,甚至影响到正常的工作和生活。

失眠的病因病机涉及脏腑、气血、阴阳等方面。阴阳失调,肝失疏泄,营卫不和,心失所主,均可因影响人体气机、血脉、阴阳的正常循行,从而出现寤寐规律失常而致失眠。

人以气血为本,治病必求于本。在失眠演变的过程中,气血失调是导致其发生、发展的最基本病机。而肝对于气血具有十分重要的作用,肝主疏泄,主藏血,为气血运行之枢机。肝禀少阳春生之气,其疏布之性,可敷布调节之气以运行全身。肝对于血的调节之权,《血证论》所说“肝主藏血焉,至其所以能藏之故,则以肝属木,木气冲和调达,不致遏郁,则血脉流畅”。许多长期失眠的人被认为是紧张过度而带有抱怨情绪,他们十分敏感



杏林夜谈

王家姆妈

安凉



管一管“车厢摊档”

陈祖龙

对“车厢摊档”,无疑应当加强整治管理力度。笔者建议,城管等相关管理部门和人员,不妨对其采取一、劝阻。第一次发现记下车牌号,劝其离开;二、罚款。对第二次重新开张者予以酌情罚款;三、没收。对三次以上屡教不改者罚没货物的管理整治措施,以期“车厢摊档”早日绝迹。

对“车厢摊档”,无疑应当加强整治管理力度。笔者建议,城管等相关管理部门和人员,不妨对其采取一、劝阻。第一次发现记下车牌号,劝其离开;二、罚款。对第二次重新开张者予以酌情罚款;三、没收。对三次以上屡教不改者罚没货物的管理整治措施,以期“车厢摊档”早日绝迹。



灯花

而出:“他不在家,他是好人,你们为什么要抓他?”这帮家伙不理睬她,转身下楼上车,开动了车子,不知到哪儿又去抓谁去了。王家姆妈与母亲等赶紧商量,安排迅速通知父亲,告知情况,让他注意安全。父亲也没有东躲西藏,照样该上班还是上班,也不见这些家伙再找他,以后,也毫无声息了。是他们另外找到了属于他们新的猎物?还是王家姆妈的一声断喝惊醒了他们?甚或两者兼而有之?这一切,无从得知了。但王家姆妈在关键时刻鼎力相助,令家人心中充满温暖,也充满感激。

几十年过去了。王家姆妈的孩子也都五六十岁了。他们来看望我的母亲,这时才知道,王家姆妈中风瘫倒在床上好久了。母亲和她们专程去探望了,也告诉了我,我忙于工作,未曾同行。回来后,她们说,王家姆妈还提起我,对我很牵挂。我说,找机会,我也去看看她,少说四十年有了。恐怕她不一定认得出我了。家人也述说道,王家姆妈躺在床上,好像身子缩小了许多,瘦瘦弱弱的,明显衰老了。我听了心里未免一酸。

又过了一年多,我从外地出差回来,周末去看望母亲,就听说王家姆妈不久前过世了,家里人去参加大殓了。我想起王家姆妈的音容笑貌,心也疼痛了一阵。

丹、朱砂安神丸。肝肾阴虚者,可用复方首乌丸。心胆气虚者,用安神定志丸加减。脾胃不和者,可用四逆散和半夏秫米汤、保和丸。心脾血虚者,可用归脾汤。心脾肾阳虚,可用养心汤合附子理中汤加减。

临证之时我们应先辨识患者素体特征,通过分析病人的体质特征、疾病诱发及加重的原因,从而采用最佳治疗方案。肝郁者可选用柴胡、香附、枳壳、木香、青皮、苏梗之类疏肝理气解郁,亦可选用厚朴、郁金、合欢花、绿萼梅、生麦芽等轻舒柔和之品。疏肝与柔肝并用,可配以枸杞子、杭白芍等。肝旺者可选用龙胆草、黄芩、栀子、生龙骨、生牡蛎、钩藤、羚羊角粉等清镇潜降之品。

对于失眠的治疗,我们强调在辨证论治的基础上配以安神镇静之品。消除顾虑及紧张情绪,保持精神舒畅,在失眠治疗中亦有重要作用。用调和心肝之法,使气血和顺,阴阳平衡,脏腑功能得以恢复正常,睡眠质量得以改善。(作者为上海市公共卫生临床中心中医科主任)



伦敦的教堂 (水墨速写) 汪家芳

和母亲又聊起了王家姆妈,母亲也说起了往事。她说,王家姆妈真的很好,对我们家一直很照顾。当年家里有什么事,她听说了,都会来帮忙的。她说,你可能不知道,那年我生你不久,是夏天,你忽然抽搐不止,坐月子里的我吓坏了。你奶奶当时已瘫倒在床上,也无能为力,你父亲又去上班了,家里没什么人。王家姆妈进了屋,一看这境况,立即把襁褓中的你抱了起来,冲到了门外。几分钟,你安静了,又恢复了正常。原来你是中暑了,如果不是王家姆妈果断地抱你出去,情况就不容想象了。

母亲还未说完,我已眼泪盈盈。王家姆妈不是简单地疼我,她还是我的救命恩人呀!我却只是忙碌着,不能抽出一点点时间,在她有生之年去看看她!我内心如刀割,追悔不已。

想,到2031年的时候,打开15年前尘封的时间胶囊,会是一种怎样的心情?

且慢,什么是时间胶囊?时间和胶囊怎么组合在了一起?笔者百度了一下,所谓时间胶囊,又名“时间舱”,是指把有代表性意义的物品密封成胶囊状,设置好未来开封的时间并埋藏在地下。到了设定的时间,由自己或者后人挖掘出来并打开。相对时代来说能回顾历史,相对个人来说能重温记忆。2013年9月19日,在美国科罗拉多州阿斯彭,一个巨大的“时间胶囊”亮相,之所以巨大是因为用重型机械挖了两个多小时;而这个胶囊因为它的主人——苹果创始人史蒂芬·乔布斯而变得不同寻常。原来,30年前,乔布斯出席阿斯彭的一个设计会谢幕后埋下了一个时间胶囊,本来设定的时间为20年后,但因所有参会者都忘记埋藏的地点,而让这颗胶囊的发现时间推迟了10年,从此,时间胶囊开始风靡世界。

今年3月的一天,我也开启了一段时间胶囊的经历。

我坐在世界第二、中国第一高楼的上海中心37楼琅琅厅,此刻,我脚踩在景泰蓝的地面,这景泰蓝的地面由134名工匠采用近179万根手工掐丝、1379块琅琅无缝拼接而成。就在这样一个金

昆曲,百戏之祖,已经600多岁了。因为基础深厚,遗产丰富,所以规矩繁琐,程式凝固。传唱以来,虽多有代表人物,却无流派呈现。

2016年3月14日,一个令人激动的时刻,上海“昆曲澎湃艺术研习中心”正式挂牌,当代昆剧大家蔡正仁先生登台振臂一呼:“昆曲一直号称无‘派’,今天终于有‘派’了,而且名字很响亮,‘澎湃’。这是我的师姐张洵澎创立的,标志着昆曲事业的发展达到了新的高度。”

苑有百花竞放,才是万紫千红。戏曲的魅力也就在不同流派的竞相斗艳。昆曲号称“兰花”,幽得很、雅得很。岂知兰花虽列为中国十大名花之首,也有春兰、蕙兰、建兰、寒兰、墨兰、春剑、莲瓣兰七大类并有上千种园艺品种。

那么,什么是张洵澎的艺术流派呢?我归纳为“四个字、三句话”,四个字就是“洵美且异”。曾经有人评价说,你可以不欣赏张洵澎那一路的美,但你不能否定她的美。张洵澎的表演独树一帜,她的舞台形象塑造、表演理念也有不少与众不同之处。这就成就了她几十年昆曲程式表演中脱颖而出的一朵奇葩。

三句话:扎实的传统功底,开阔的艺术视野,过人的创新能力。张洵澎的出新不是无根之木,恰恰在于她从小练就的扎实的基本功底。昆曲圈内人都叹服张洵澎圆场“溜得很”,宛如“水上漂”。当年在校戏学戏之时,其师朱传茗,不仅一代名家,而且开明,他对张洵澎说,我是一个男旦,人又长得高;你要想圆场跑得好,去跟沈枫老师学。就一个圆场,张洵澎就在名师指点下,打下了扎实的传统功底。至今60余年,功力犹在。去年公演大师版《牡丹亭》,张洵澎(与蔡正仁)出演《幽会》一折,出场时的碎步又溜又稳,谁能看出她已70多岁高龄!

张洵澎演的是昆曲,眼中看的却是中外艺术园地里的奇花异草。凡是能够“拿来”我用,当然是能够融化为昆曲表演手段的,她绝不轻易放弃。张洵澎的儿子蔡一磊,是名动国际芭蕾界的“王子”;张洵澎也会从儿子那里吸收了芭蕾里的“提”、“拔”的特点。看到著名舞蹈家刀美兰的孔雀舞,张洵澎就把民族舞里边用脚掌转身的方法,融化进闺门旦的身段里去。昆曲的特点是载歌载舞,她就要让人物舞起来,不是芭蕾、不是民族舞蹈,而是戏曲的舞蹈、昆曲的舞蹈。甚至,曾经是篮球国手的丈夫蔡国强,他在篮球场上的运球、急停这些篮球运动员的动作,也被张洵澎吸收到昆曲闺门旦的表演中来,她说好的演员表演是有节奏的。然而,张洵澎呈献给观众的,是昆曲的节奏、昆曲的身段、昆曲的舞蹈。



张洵澎的“拿来”我用,显示了她的过人的创新能力。1982年演出的《寻梦》,应该是张洵澎个性化的艺术风格的雏形,她演的杜丽娘在舞蹈、身段上融合了芭蕾的技巧、“国标”的神韵。关键一点,体现出来的还是昆曲原有的特色(也就是梅兰芳先生所倡导的“移步不换形”),清新的表演风格受到各界瞩目。张洵澎的推陈出新,使一出将要湮灭的冷戏,不仅重见天日,而且脱胎换骨,受到专家和观众的欢迎,足见张洵澎在传统基础上创新的功力。

昆曲终于有流派了!“澎湃”艺术的诞生,是昆曲界一件大事,会在昆曲史上留下不朽的一笔。”蔡正仁是这么说的。

碧辉煌的琅琅厅里,主持人问众多与会者,你的理想是什么?你希望将什么样的宝贝放入时间胶囊,在15年以后开启?话音刚落,一个虎头虎脑的大约十岁不到的男孩举起了手。男孩会说什么呢?肯定是希望当科学家,或者当名人,或者当老板!男孩说,我希望自己将来长大当一名公交车驾驶员!男孩的理想竟然这么简单,大家哄堂大笑,但随之满堂喝彩!当然,更多小朋友在现场写下了自己的感想,以便投入时间胶囊。将封好的信封交给工作人员以后,领取一张明信片,上面写着“时间胶囊”开启方式。由于是给未来的自己礼物,每个人都认真。

时间胶囊

郑自华

时间胶囊不完全是儿童游戏,老夫聊发少年狂,我这个花甲老人也聊了闹猛。我装入时间胶囊的是1961年11月份我家的用粮表,那个年代,正是国家困难时期,全家八口人,六个孩子中有五个男孩,全是长身体的时候,每月定粮197斤,根本就不够吃。因此,老南瓜、豆腐渣、黄芽菜成了补充。为了渡过难关,特意制作了这张用粮表,每天每顿用粮必须严格按照用粮表实行。现在,缺衣少食的日子已经成了历史。再过15年打开时间胶囊,用粮表已经整整过去了70年,而我也已经是耄耋老人了,看看一路走走过来的艰辛,一定会感慨万分!



赏心乐事