

城北一座公园的草坪上，竖起了一个白色的、高大的“和”字，远望，在绿树衬托下，煞是醒目；走近，却要仰头，才能够看全。

我喜欢这个字，除了这个字弥漫出的气息和意韵，让我温暖和平静，还因为儿子的名字里有这个字。

上世纪八十年代初，整个社会风起云涌，生机四起，滋润中的新生力量渴望成长。儿子降生时，我正好三十岁。下乡回城的风尘尚未褪尽，在城里想重新崛起的劲头已在心头萌发。面对着社会蓬勃的气象，给儿子起了个名：光捷。光是家族谱中排列的字，捷则表达了我期望儿子喜传捷报的心情。名字起好，向父亲禀报，父亲不语。

几天后，父亲微笑着对我说：捷是好事，但与光相配，便显得太过急切、快速，飞一样过去了。我选了一个字，和，选自《道德经》中“和光同尘”一词，意为与天地同存，与社会相和。

我很不以为然。这与“捷”字的进取、成功，相差太远，完全没有了“捷”字所表达的奋进的激情。但是，我还是服从了父亲的决定：这个琢磨了几天选定的字里，一定有他对孙儿的庇护和期待。

后来，我知道，《道德经》中“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘”，想表达的是一种处世方法，希望人们挫去锋芒，收敛光耀，与时舒卷，这样，就会生活在安全之中。我了解了父亲的用心。但是，我还是更愿意把儿子名字中的一个“和”字解释为一种心态、一种气度、一种对身处世界的善意祈盼。

在汉字中，“和”是让人欢喜了几千年的字，应用最为广泛，最能表达人们心中对平安生活的向往，它和百姓的普通日子贴得最近，也是集中反映中国文化核心涵义的一个字。“和平”、“和谐”、“和顺”、“和为贵”、“和气生财”、“家和万事兴”，把中国人心中的善良和对生活的理想一字写尽。只是在一些反常的日子里，“和”字被抛向角落，甚至变成贬义字，人们唯恐避之不及。人与人之间不敢“和气”，一句“阶级斗争调和论”，其中的“和”字，几乎成了投降派的代名词。

曾经，父亲在学校被打成现行反革命分子。妻儿借光，分享到了——顶“反革命家属”的帽子。

远道而来的“小将”，把打倒父亲的横幅与大字报，张贴到了我家门口。有的邻居顶着包庇我们即是“反革命”的罪行，要把贴在墙上的标语撕下来，幸亏母亲阻拦及时，没给左邻右舍添麻烦。有的邻居对母亲说：“总算要下暴雨了。”原来，大雨可将贴在墙上损害我家名誉的标语冲刷掉。这些邻居把我家的荣辱，当成是自己的事。

这天，母亲没去学校上班。她木偶般一动不动地含泪坐着，等待父亲学校里的人来抄家。随着人们的说话声离我家渐近，估计是抄家的人来了，母亲在起身的同时擦干眼泪。她打开门一看，竟是自己单位的老师们来了。她疑惑地问：“你们来干什么？”原来，老师们担心发生打、砸、抢，所以，男老师们自发组成一支队伍，连一位上了年纪、戴着高度近视眼镜的老师，也来到我家当“保安”。陷于困境的母亲，遇上令人感动的一幕，眼泪抑制不住地流出来了。

门“嘭”的一声，被一

可是，人们很快觉醒，没有一个和平的世界，一个人的“和光同尘”，会出现怎样的姿态呢？

说来奇怪，当爷爷的，自从用“和”字给孙儿起名，自己火爆的脾气也改变了不少。60多岁的老人，一辈子受着我母亲的侍候，衣来伸手、饭来张口，这时，却笑眯眯地抱着孙子坐公交车兜风，上了一辆红的，孙子要上一辆绿的，便下车，再上绿的。

不知道老人对孙子用了什么魔法，还是冥冥之中那个“和”字的灵气使然，他那渐渐长大的孙子，也真是平和一片，做事不急，待人和气，对长辈尊崇。

我儿子结婚前，有个紫砂壶制作传人，花一个月时间，烧制一把紫砂茶壶作结婚礼品，询问他壶上想刻何字？他的未婚妻晓丽随即答道“风和日丽”。我很欣赏这个词，不仅把夫妻各自的“和”“丽”两字融入其中，而且描绘出一派阳光平和的生活景象。在举办婚礼前，儿子携未婚妻开车两小时，去爷爷奶奶的长眠之地，向在天堂的老人禀报婚姻大事。我想，得知孙子今后“风和日丽”的生活愿景，爷爷一定会为当年起名“和”字而得意一番。光因有“和”而柔，“和”因有光而亮。

不久前，我们一家去日本长崎旅游，在原子弹原爆点上建起的和平公园里，参观各国赠送的祈盼和平的雕塑。我国也在上世纪八十年代赠送了一座汉白玉和平女神像。我们在这座雕塑前沉思良久。光和告诉我，一个曾经侵害过我们的敌国，当他的人民遭受灾难，我们也应该伸出和平的手，既是对敌国的警示，也是对灾民的抚慰。

回国的邮轮上，收到一位朋友发来自丹麦的微信图。他正在哥本哈根的街上闲逛，看到一座大商厦的门楣上，镌刻着一个很大的“和”字，传回共赏。他说，这可能是外国人最喜欢的一个汉字。

一个“和”字，连接了整个世界。我生活的城市，被称作历史文化名城，似乎可见到的“和”字特别多，从千年之前的六和塔，到近年开设的和茶馆，直至我家对门的和园小区。

在这样的街市里行走，父亲的影像便时时地浮现出来……

脚踹开。一帮人冲了进来。我吓得心里“怦怦”直跳，母亲一把将我拉到身后，我紧贴着她的背探头观望。一双温暖的手，放在我的肩膀，那是有一名老师在安抚我。抄家者意

周围不同的人

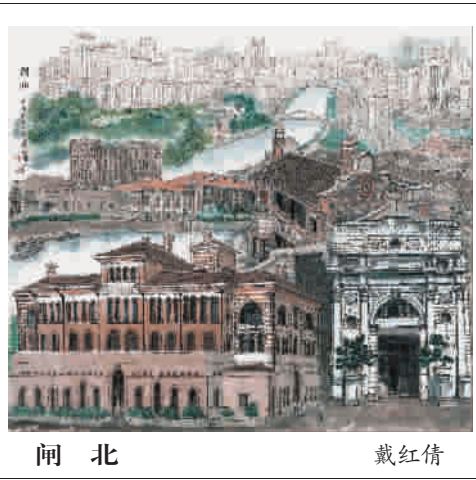
薛松

外地碰上母亲学校里的老师，因为有人“关注”着他们的举动，他们只得勉强收敛一些。

那时，连“公”“检”“法”均被砸烂，而母亲周围的人，能做到不人云亦云，在我家遭遇不公正的待遇

从苏州游览后，领队毛诗人建议，走过路过不能错过，不妨到同里古镇一游如何？年轻时我们读诗涂鸭些小诗，读过古人不少描述江南盛产的“鲈鱼诗”，印象尤深的是范仲淹的“江上往来人，但爱鲈鱼美。君看一叶舟，出没风波里”，更何况，金秋正值“鲈正肥”时节。游游千年水乡古镇，品尝这水乡舌尖上的美味，既饱眼福又享口福，绝对是个好主意！

同里是一座幽雅恬静的诗意居住型江南古镇，既有园林式的水乡景致，又有东方威尼斯的人文情调。它最让人留恋的是横卧于纵横河道之上的各色小桥：短矮的、低低的、平平的石板桥落着大方，弯弯的石拱桥玲珑剔透。我固执地以为，江南小镇有水则灵，有桥则秀，如果没有点缀在水乡里的流动音韵，脚下碧



望海楼 詹超音

南汇古城的西北城墙上，有座铁塔，也就一二十米高，却是当时县城最高的建筑物，叫“望海楼”。孩子喜欢爬高，“望海楼”便是爬高的最好去处，那时没人管，也不封闭。我常去，有时一个人也会爬到顶层塔顶呆上一会。塔顶上是空的，没栏杆，但铺着板。我抱着角铁架子，坐着，让两个脚挂在外面，远眺。海离这儿远着呢，不可能看到，怎么能叫“望海楼”呢？600年前海滩就在南汇城外三里地，那是可以望得到的。几百年后，海退陆生，海滩离县城起码有十二里地，怎么可能看得到？这个铁塔蛮新的，肯定不是旧物。

看不到海看四野的田地房屋，人像在天上。十多岁时，我还常去爬“望海楼”。铁塔上有些把手松脱了，顶上的木地板已经破残。许多次忘了时间，忘了做回家作业，忘了带弟、妹……父母并不知道。很高的天上有飞机飞过，传来轰鸣声……

有人说，这不是什么“望海楼”，是航标。乖乖！那飞行员眼力得多好，多高处还能看到“望海楼”？现在飞行员哪个还看地标？即便看地标，“望海楼”也算不得什么。再加上飞行器先进多了，睡一觉，那头就到了，不偏不倚。几十年过去了，城墙都没了，上面的“望海楼”早不知去向。但我还能找着“望海楼”的位置，那里已是一片高楼，比“望海楼”不知高多少。

时，仍不顾危险，敢于站出来守护我的家人，在当时需要多大的勇气啊！然而，父亲周围，却总有些随波逐流、与时代同步的“发烧友”同事，包括他的学生。在又一次全校师生的批斗会上，父亲坚持不低头认罪，被“小将”折磨。忍无可忍下，他挣脱束缚，宁死不受辱，将头颅对准墙壁猛得一下撞上去，昏倒了。

太阳出来了，后来父母被平反，恢复原职。从此以后，围绕在父母周围的是他们的弟子们、邻居们的儿女。父母老有所乐，年复一年地注重培养孩子们的学习兴趣。当孩子们以优异成绩，嚷着“外公”、“外婆”来报喜时，二老乐不可支。

禁不住尝了一块，鱼肉的鲜美确实极好，是同里古镇清澈的水质抑或厨师的手艺，还是毛诗人推崇的“鲈鱼文化”的指引，反正一桌食客筷子似雨点，瞬间将其“消灭”得一千二净。那个端菜的女服务员在旁偷着乐，大概一笑这一桌上海客人“吃相”难看，一脸稚气的她可能不知晓，在京城做官的张翰，在市上看到有鲈鱼卖而作《思吴江歌》：“秋风起兮木叶飞，吴江水兮鲈正肥。三千里兮家未归，恨难禁兮仰天悲。”为鲈鱼莼菜而辞官归乡，我们与他相比，绝对是小巫见大巫啦。

同里“鲈鱼文化”

金洪远

看到有鲈鱼卖而作《思吴江歌》：“秋风起兮木叶飞，吴江水兮鲈正肥。三千里兮家未归，恨难禁兮仰天悲。”为鲈鱼莼菜而辞官归乡，我们与他相比，绝对是小巫见大巫啦。

在大伙的一致提议下，我们又点了一条鲈鱼，故伎重演，顷刻间又将其“一盆端”，只是冷落了

每年十月，是企业退休人员最盼望的月份。按照惯例，某市人社部门将安排体检医院的担当

随着物质生活水平的不断提高，养老金年年增加，退休人员比以往任何时候都更加注重视自己的身体健康，要求参加体检的心情更加迫切。

笔者在某市一社区从事退管工作多年，发现有些问题应引起注意，比如，退休人员从社区取回自己的体检报告，看不懂报告的现象尤为普遍，对自己身上存在哪些毛病更是一头雾水。笔者认为，负责给退休人员进行体检的医院，不能仅仅局限在体检上，在很多方面可有更多的担当——要把健康体检和健康大讲堂串连在一起，特别是在每年体检之后，采取健康大讲堂的形式及时跟进，这样做效果会更好些。

为此，笔者建议可采取以下方法。首先在各社区退休人员全部体检结束一周后，由体检医院专家当健康大讲堂主讲人，组织每个社区参加体检的人员到场听讲。主讲人可对本次健康体检做全面点评，指出本次体检普遍存在的主要病状是什么，如何防治，以减少少数患病退休人员的思想负担；其次，利用健康大讲堂这个阵地，进一步普及相关卫生医疗知识，像脑中风、糖尿病、心梗等老年人患病率较高的病种产生的病因是什么，在防治方面的最佳办法等，进行重点讲解，相信这样的健康大讲堂，紧密联系实际，会很受企业退休人员，特别是老年人欢迎的。体检医院有更多这样的担当，不仅能取得良好的经济效益，也会产生一定的社会效益，提高医院自身在社会上的美誉度。



老年人便秘如何预防？

一、心理调摄。心理调摄对于治疗便秘很重要。许多人常因心情不佳而发生便秘，惊恐、紧张、忧愁等，也会使一些人的便意消失引起便秘或加重病情。因此，患有便秘者应当调情定志，身心舒畅，参加适宜的文娱活动，可流通气血下气通畅。二、定时排便。医学研究表明人体植物神经有一定的自律性，排便也是这样，如果你能养成习惯，到了一定的时间就会有便意，从而有效地防止便秘。专家建议，不管有无便秘，都要养成定时排便的习惯。

便秘的治疗和预防

徐伟祥

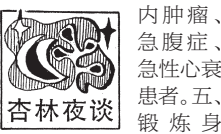
是防治便秘简单有效的方法且简单易行。秋燥时节的食疗原则是：饮水量要足，饮食宜粗细搭配，多饮水多吃生津润肠通便的食物。饮食上避免过度煎炒、酒类和辛辣刺激、寒凉生冷之物。应多进蔬菜、水果（忌食不熟食蕉），并多饮水。老年便秘患者大多食欲不佳，消化吸收功能较弱，而粥食既富营养又容易消化吸收，用中药熬制的药粥更是食医兼得，可予参芪粥、白术粥、五仁粳米粥、桑仁粥等粥品食之。四、按摩腹部。以自我按摩腹部为准：仰卧，双膝弯曲，脚心落床使腹部放松：(1)用右手掌顺时针方向揉上腹（着力点大约部位为上、中、下腹处），揉摩30~60次（揉10圈为1次）；(2)用右手掌顺时针方向揉小腹（着力点大约是气海、关元处），揉摩30~60次；(3)用右手掌由右下腹向上推至与肚脐平行，再横推向肚脐到左边向下到耻骨边（即升结肠—横结肠—降结肠—乙状结肠），推30~60次。但此法不适用于肠内肿瘤、急腹症、急性心衰患者。五、锻炼身体。气候宜人之时，要多多参加散步、跑步、深呼吸运动、气功、太极拳等体育活动，这样可使胃肠活动加强，食欲增强，膈肌、腹肌等得到锻炼，能提高排便的能力。

七夕会

桌上的状元蹄、糕里虾仁、三丝春卷、香油鳝糊和茭白、莼菜。这也怪不得我们，谁叫这吴江的鲈鱼自古久负盛名有典故？这舌尖上的记忆，你不得不感叹张翰的这条“鲈鱼”已成了一道灿烂的文化大餐！

餐毕，结账，离座。那个女服务员递给我12元，让我惊异。她操一口吴依软语告诉我，因“两条鲈鱼”称重时分量“沾水”，扣去水分故退还余款。这让作为也算有较深资历的驴友大为感叹，见惯了有些店家明里暗里算计食客的伎俩，想不到在这同里古镇，民风淳朴，古风依旧，倘若古人张翰九泉之下有知，一定会欣慰地抒写“思吴江新歌”的。

祈禱千年古镇古风依旧，乡愁依旧，同里这棵古木依旧绽放出让人惊喜的鲜艳花朵。



杏林夜谈

内肿瘤、急腹症、急性心衰患者。五、锻炼身体。气候宜人之时，要多多参加散步、跑步、深呼吸运动、气功、太极拳等体育活动，这样可使胃肠活动加强，食欲增强，膈肌、腹肌等得到锻炼，能提高排便的能力。

（作者为上海中医药大学附属上海中医医院肛肠科主任医师）



扫一扫，关注“夜光杯”