郭亮村的精神

刘如根 干大正

久闻郭亮村大名，一个隐藏在太行山深处的小山村，世外桃源式的穷乡僻壤，它有着太多的感人故事，目前吸引着许多中外游客，是太行旅游胜地。

初夏时节，我们石泉老年摄影协会联袂泗泾摄影协会一同前往郭亮村，做一次摄影采风活动。第二天，汽车经过6个小时的颠簸终于到达辉县郭亮村。下车一看，这里山清水秀，峰峦叠嶂，潭深溪长。山村坐落在高高的悬崖上，石磨、石碾、石头墙，石桌、石凳、石头炕，质朴的石舍，淳朴的山民，鸟儿在峡谷中飞翔，远望四周都是巍巍太行山。

亘古以来，郭亮村就贫穷、落后、闭塞，直到改革开放前，郭亮人出行还是走羊肠，上下攀天梯，要想跑出山区，需走一天的山路，饱受路塞之苦，贫穷之困。怎么办呢？要致富，先修路。对！20世纪70年代村支书申明信带领村上13名壮汉，卖掉村民的一百多只山羊，换来了几百把铁锤、钢钎，凿石开洞。他们本着艰苦奋斗、造福郭亮的宗旨，在无电力无机械的状况下，全凭手力硬是在绝壁上一锤一锤凿出一条2公里长的石洞隧道山路来。他们苦战5年，打烂了4000把八磅铁锤，耗尽了12吨六棱形钢钎。他们流过的泪和汗一样多，在碰到困难的时刻，他们总是用愚公精神和现代红旗渠精神鼓励自己。郭亮人的心比铁坚，志比钢硬，铮铮誓言感天动地：山洞一日不通，奋斗一日不息。工程进行到最困难的第五个年头，辉县教育局250名教师在原永同志的带领下，自备粮蔬，自带行李，与郭亮村民并肩施工，鏖战数月，终于使郭亮村通往外界的山路于1977年5月1日竣工通车，外国记者称它为世界山路的奇迹。

山路与外界连通了，出山方便了，郭亮村的信息也多了，山货和土特产与外界的交换贸易也多了，郭亮村开始富裕了。这里水好，空气好，有些村民办起农家乐和旅店，中外游客也逐年增多，日子红火了。

听完郭亮村的故事，我们摄影人眼里含着感动的泪。我们认为这是郭亮人的精神征服自然的印记，我们用心灵赞叹旷世奇观，用摄影记录郭亮人的历史，向英雄的太行山人民表达我们深深的敬意。

改革开放以来，我国取得了一定的成就，但人均GDP还排在世界第80位之后，我们还有很长的路要走，我们仍然需要艰苦奋斗，郭亮村给我们树立一个榜样。我们要大力宣传，提倡郭亮村精神，这就是坚韧不拔、艰苦奋斗的精神。我们要用这种精神，激励人民继续奋勇向前。

盛 开 （摄影） 马刚毅

超量用药的探讨（六）

——中医与肿瘤（三十三）

张建明

对于超量用药体会中的几个要点，我在上期文章中谈到了两点，还有的两点是：

一、超量用药后所出现的常见副作用或极量症状，都是可以通过应用跟原用药物性质或功效相反的药物（我把此称为反向用药）加以纠偏克服的。譬如，方子中用了超量的黄连、黄芩后导致患者出现了呕吐、腹泻，那就可用温热性质的炮姜或干姜、吴茱萸等药加以制约平衡；如果用了超量的熟附片后出现了血压升高、目赤、鼻衄等热症，则可用黄连、黄芩等苦寒药和生石决、代赭石等平肝镇潜药加以节制。这一用法古已有之，就是中药学中说明药物配伍关系的“七情”中的“相畏（即一种药物的毒性或副作用，能被另一种药物减轻或消除）”、“相杀（与相畏同出而异名）”之说。相辅相成是医生熟知和常用易用的一个道理和方法，比如中药配伍中的“相须（性能功效相类似药物的配合应用，可增强主药药效）”、“相使（即以一种药物为主，配合利用性能功效有共性的其他药物辅佐以提高疗效）”。但比较少知和少用难用的是相反相成的原理和方法，比如“相畏”、“相杀”。其实后者的这一方法在临床上的适用性也是比较普遍的，只是由于一些医生不会使用，就使得不少病症的治疗缺少了一个很好的方法。

二、极量与常用量一样是针对大多数患者而言的，并不能包括所有患者。就是说，某一剂量对大多数患者已达极量，但对少数患者依然不够。这就跟大多数患者都能适用的常用量，却在少数患者身上出现了过量反应的道理是一样的。因为大同之中总会有小异，有普遍就会有特殊，这是由人的个体差异性所形成的。那这小异又该如何处理呢？继续加或继续减，直到只适合其个体差异所特殊需要或合适的那个量。

我治一青年男姓患者，症状是整天精神萎靡，无力工作，每天至少需睡12小时，毫无性欲，但无明显畏寒感。我诊其肾阳式微，主要用了熟附片、肉桂、补骨脂、仙灵脾等温补肾阳药。剂量除初诊时用了常量的倍量外，之后一直增加，直到熟附片到了每日的200克，肉桂到了100克。这个量已经到了我数十年来使用此药超大剂量的极限，可病情还是不见改善。

慎思后，我断定问题仍在于欠量，于是，就在我所用此药的历史极限上再慢慢地递增，最后终于起效而获成功。最近又遇到了一例类似者，得顽固性便秘七年。我据其舌红苔黄腻而厚，给他下的诊断是：湿热坚结，灼阴肠燥。我想治疗此病应有十拿九稳的把握，就把以三黄泻心汤为君药、增液汤为臣药的药量超常的经验方给他服用。结果没用。我就一直增加黄连、黄芩的剂量，可病一直不应。

我就继续谨慎增量，再诊四次，终于成功。上述案例中所用的剂量，大多数患者肯定都不能受之，可天下就有如此吃量的患者。这说明其实仍是一个普通的道理：凡人者，必大同，但大同中又必有小异，而小异中又必有奇罕者。何以处之？因人而异也：常者常量；异者异量；罕者罕量。至于理法，也是同理。

超量用药时一般会存在三种情况，一是在君药不断增加的过程中，如患者并不因此而出现副作用，那就可以不断递增剂量。二是在超量用药之初，患者就出现了副作用。对此，应用与君药药性或功用相反的佐药予以节制即可。需要把握的是佐药剂量与君药间的比例。具体多少用量总以恰好解除君药的副作用为标准，按此所定的比例对大多数患者都是基本适宜的。三是超量用药后患者出现了副作用，在医生用了或常或异的制约之量后，一个阶段内副作用控制良好，但此后副作用又出现了，那就应该再适当调高制约药物的剂量。这种情况有时还会出现制约剂量调高后，副作用被克制了，但过了一个阶段后又出现了所调剂量偏高的症状，那就应该再适当调回。对于此类变化只要掌握一个原则即可，以平为期：低了调高，高了调低。

明人明言微语录

心灵的依靠

安 谅

心灵的依靠，比寄身之处更难找到。很多人以为找到了，但很快发现自己的心灵还在漂泊。那依靠如云似雾，只是一种幻觉和梦魇。找不着，似乎更逼近现实的面貌。所以，飘浮心身，仿佛也是众生寂寥。

找不着真依靠，又碰到什么就依靠，所以心如烟雾弥散飘摇。在人世晃荡，目亮无光，也不见方向，终究更多无边烦恼。

形形色色的依靠里有多少真挚和久长，这不仅需要眼力，更有赖于耐力。匆忙乃至在迷失中找到的所谓依靠，往往具有一时的诱惑，但有时也决定了某些人的一生所能飞翔的高度和幸福指数。

心灵需要依靠。而眼睛所能看见的有形的事物，一定做不了心灵的依靠。即便暂时可以凭依，也将有声无声地垮掉，心灵如果完全地依靠，必然失去重心，坠入危险之境。

心灵的贵贱，往往标识于依靠。许多心灵表现出了庸俗乃至低贱，你从他或她对有形物质的膜拜就可知晓。这样的心灵，找不着真正的安宁、恬适和微笑。

心灵更看重无形的事物，那种被称为精神层面的东西。这种东西，不是用眼睛可以搜索到的，而是需要心灵自身去感应，去寻找。不是一时半刻，有时一生都无法找着。

都在自己的心灵之外寻找，这样的依靠，找不到，必然惶惑，找到了，惶惑依然。真正的依靠，是在自己的内心，是自己心灵的感悟，由感悟而生出、而茁壮的自然魂魄。

大自然的规律无可动摇。身心与自然融为一体，就是心灵的依靠。无论春夏秋冬，不管活得好活得坏，心灵的脉搏与自然的内在相合，就找得到支撑自身的源泉。

心灵的依靠，注重的是身、心、灵与自然的融合，无关乎名利等身外之物。大凡心灵的彷徨，皆与名利等身外之物有关。一生一世，也即一草一木，能承载多少那些世俗的物什。

真善美也是大自然的纯粹，心灵对此无限的依傍，直至身心灵也由此纯粹，此乃圣人。追求真善美，融入大自然，便是成就圣人之途。

不要凄凄惨惨、寻寻觅觅了，请最大限度地走入大自然，在大自然中冥思深悟，心灵会变得更有力量，愈益坚强！

以小见大

叶 辛

何鑫渠编选了一本散文随笔集子，要我写序。我读了他的这本集子，又看了他的自序，发现，要说的话，他在自序中都已说得明明白白。

我再写些什么呢？

只能补充一点，何鑫渠的每一篇随笔性的散文，都有一个特点，那就是“以小见大”。

初读他的文字，你会觉得他每一篇文章都很短小精悍。符合先辈老报人赵超构对《新民晚报》提出的要求：短些、短些、再短些。

如果光是短，短得无味，短得局促，那也就没必要编选集子了。何鑫渠的短文，短得直抒胸臆，短得明快，短得颇有意味。比如他说西湖，就讲应去“三潭印月”，到了“三潭印月”，他又给情侣介绍“我心相印亭”，为何呢？道理出来了：“我心相印，何须相锁”，批评了众多景点都能见到的锈迹斑斑的同心锁现象。又比如“中医药中的诗意”，题目就妙，妙在哪里？一读，果然有道理。“人事与佛事”，通过一个小细节，讲的却是大道理。而“冷落也是福”一篇，在我看来，已经是蕴含着哲理了。特别是最后那一句：古城如此，人也是。画龙点睛。“人生三条线”，似是在讲道理，可这道理，不是所有人都读懂了的。大大小小的纪委书记们，拿去时常给当官的读一读，会起一点作用的。

何鑫渠的每篇文章都短，不允许我的序写得长，我就不一一列举他随笔性散文的妙处，由读者诸君自己欣赏吧。

蚕豆，你吃对了吗

赵德强

又到一年蚕豆上市季，尝鲜的朋友早已开始关注。蚕豆又称罗汉豆、胡豆、南豆、豎豆、佛豆，营养价值丰富，蛋白质含量25%~28%，含人体所需的8种必需氨基酸。传统医学认为蚕豆味甘、性平，入脾、胃经；可补中益气，健脾益胃，清热利湿，止血降压，涩精止带；主治中气不足，倦怠少食，高血压，咯血，衄血，妇女带下等病症。嫩蚕豆煮稀饭能和胃、润肠通便，对习惯性便秘有良效。蚕豆茎止血，止泻；叶收敛止血；花凉血，止血；种子皮利尿渗湿；荚壳收入敛止血。

但是，蚕豆，你吃对了吗？前一段时间，我们在门诊就遇到这样一位患者。张某，老年女性，80岁，因“头晕伴全身不适1月”至本院心内科就诊，查体：神志清，气平，精神萎，双肺呼吸音清，未及病理性杂音，心界向左下扩大，心率：101次/分，房颤心率，双上肢皮下散在大片瘀斑，测血压：120/70mmHg，腹软，无压痛、反跳痛，四肢肌力正常，双侧巴氏征（–）。初步诊断：心房颤动。

追问患者用药情况：长期口服华法林钠片4.5mg/天，倍他乐克缓释片47.5mg/天；半年余未监测凝血四项，且近期进食大量蚕豆，故予以急查凝血四项，心电图，结果提示房颤心率，国际标准化比值（INR）：6.5，即刻予以收住监护室抢救治疗，入院后予立即停用华法林，予维生素K1 10mg肌肉注射；血常规提示血红蛋白90g/L；余指标均正常；住院期间多次检测凝血四项INR值，至入院后第九天INR降至1.3，再次应用华法林3.0mg/天；9天后患者脱离危险予以出院，医生反复告知家属，出院后定期复查凝血四项调整华法林用量，且禁食或慎食蚕豆。

为什么口服华法林要禁用蚕豆？这是因为蚕豆含一种有毒物质（巢菜碱甙），特别存在于新鲜的嫩荚蚕豆中，人体摄入后与体内的6–磷酸葡萄糖发生竞争性抑制，可引起急性溶血性贫血。蚕豆还富含维生素K，会影响华法林的抗凝作用。此外，蚕豆含有致敏物质，过敏体质的有极少数人（男孩较多）吃了会产生不同程度的过敏。凡有蚕豆病过敏史及患痔疮出血、尿毒症、结肠炎者不宜吃蚕豆。蚕豆不易消化，因此老人小孩和脾胃虚弱者不宜多食，一般人也不要吃得过多，以免损伤脾胃，引起消化不良。营养专家建议不要生吃蚕豆，一定要煮熟后方可食用；即使是煮熟，蚕豆也不宜多吃，以免导致腹胀或肠胃不适。

（作者为上海市普陀区中心医院主任医师）

美食

七夕会

本帮菜的源流

李兴福

有粗鱼大肉、浓油赤酱之称的上海地方菜（本帮），其代表菜肴有走油蹄子、红烧肉、走油肉、红烧鸡块、红烧鸭子、红烧山羊、红烧大黄鱼、红烧鳊鱼、生煸草头、咸肉水笋、红烧鳗鲡等。但是，以上这些菜肴仅仅是上海本帮菜的一角，上海本帮菜也有很多都是新鲜雅淡的，如蒸扣三鲜、小葱肉皮、扣三丝、黄芽菜肉丝汤、茭白肉丝汤、冬笋雪里蕻、咸菜豆瓣汤等。除此之外，本帮菜的冷盆（冷菜），如白鸡、白肚、爆鱼、油爆虾、糖醋小排骨、麻香海蜇头、门腔（猪舌头）、干切咸肉等，也很经典。

那么，本帮菜的源头在哪里呢？

应当说，它来自于浦东的川沙地区、高桥地区和浦东的三林镇地区等；加上浦东周边的宝山、南汇、松江、崇明、金山等地区。

浦东位于祖国大陆海岸中部的长江口，交通非常方便。浦东川沙、高桥、三林镇地区气候较温和，物产丰富。这里良田万顷，河道纵横，宝山的鲫鱼、刀鱼，松江的四鳃鲈鱼，崇明的山羊、毛蟹、大白菜，南汇的蔬菜瓜果，川沙的三黄鸡、刀脐面、带鱼、河虾，三林镇的油发肉皮等，琳琅满目。川沙、高桥等地的农家，除了种稻谷、种小麦、种大豆等外，还兼养鸡、养鸭、养猪、养羊、养牛、养兔、养鱼等副业。优越的自然条件，对烹调制作本地风味菜肴起了很大的推动作用。特别是这几个地区的农家人，每逢过年过节、办婚嫁丧事，菜桌上的菜肴必须丰盛，而这就要取决于是否占有丰富的食材。在此基础上，厨师巧为运作，烹调出浓油赤酱、粗鱼大肉、乡土味浓厚的本帮菜肴，从而深受各地群众的喜爱。

上海另一种土生土长的本帮菜，大多数形成于一百多年前路边的饭摊头。这些面积只有六七平方米的小饭馆，只能放三四只小方桌，供应的是半汤半菜的汤水菜和山头菜、白饭等，以家常菜为主，热菜有肉皮豆腐汤、豆腐猪血汤、猪油渣豆腐、小梅鱼烧粉皮、咸肉百叶汤等半汤半菜的下饭菜；还有几样预先烧熟的山头菜装在盘内，放在另一只格子上，准备几只六七寸大小的小盆，有黄豆芽烧油豆腐、芹菜炒豆腐干、生煸草头、红烧小黄鱼、干切咸猪肉，都是3–5分一盘。有些劳动大众要节省，就来一小盘山头菜、两碗白饭充饥当一顿中饭，不超过一角钱，因经济实惠，大受顾客欢迎。

这些小饭馆都是夫妻老婆店，老板买汏烧，老板娘当堂官，所有食材如鸡、鸭、鱼、虾、猪肉等都从本地郊县采购。他们也创出许多新菜，如八宝辣酱、炒圈子、炒腰花、炒三鲜、炒时件、炒虾腰鸡骨酱、全家福、大鱼头烧粉皮、红烧鱼尾、竹笋腌笃鲜等。家常风味，亲切又好吃，在上海长期风光。

我是浦东人，这样的本帮菜，我从童年到老年，吃过无数次；1948年到市区做学徒时，也曾经听到很多老厨师讲过。

随着时代发展，全国各地风味菜馆都到上海来抢地盘开餐馆，特别是苏州、杭州、无锡、扬州、镇江、宁波等地的人开设了地方风味特征明显的菜馆，本帮菜也受到一定的影响。本帮菜杜老官厨师不断吸收借鉴外帮菜的特点，使本帮菜得到了新的发展，逐渐形成自己的风格。