

豆浆是“四大金刚”中唯一的液态型食物,也因嫩白鲜香、口味多样、冷热随心、营养独特而广受市民青睐。也许造物主英明,豆浆和大饼、与油条、同餐饭都是无可挑剔的绝配。无论是大饼之香、油条之韧还是菜饭之糯,与豆浆交融中,消弥了食客咽着、啃着或粘着之忧。上海当年把豆浆选入、列入和纳入“四大金刚”,用心良苦,显然是海派文化求新求真求实的使然。那源远流长而又洁白无暇的豆浆,给上海滩的早餐带来了口福,也流传与创意出更多脍炙人口的故事。

当年两位邻居,前客堂的是船厂七级钳工,前楼的是银行职员,两家女人同时产子,因为都是单传所以格外宝贝。前客堂小囡断奶后,每天豆浆灌小囡,前楼长包牛奶。吃豆浆的很少伤风咳嗽,吃牛奶的经常拉肚子,两个小囡上学了,前客堂小囡白白胖胖而结实,前楼的小囡黑不溜秋很“排骨”。当年牛奶是奢侈品,一角三分一瓶(约200毫升),豆浆三分钱一海碗。

当然豆浆并不万能,记得体育老师每天一杯豆浆,但是经常胃出血,后来经老中医规劝,不喝豆浆后每天胀气晦涩感全无。要议论豆浆比牛奶好,或者牛奶比豆浆灵,显然不是我等能定义,但狂吹牛奶在长高壮实上胜于豆浆,也难定论。曾有介绍日本人近几十年来喝牛奶平均身高耐力都见长的报道,国人也仿效,好在牛奶如今已不稀有,80后90后00后可能个个是牛奶泡大的,可惜在足球场上并没见比50后60后70后的技艺与胜率高出多少(其实日本人喝豆浆也十分普遍)。豆浆的性价比高,有时还是各种机

遇巧合的媒介。财务总监美眉周就是豆浆媒介的幸运者。周总裁是个锡明迷,经典的“双推磨”能完整地唱出爱情的“咏叹调”,可周总裁太优秀,学霸之名从小学背至硕士毕业,回头找优秀的男生,已经没有那个店了。一段时间观察中她发现某一男同事办事牢靠为人则低调,于是用学霸的“钻劲”找到了携手之途,她每天为这男同胞送上一杯非纸料非塑质盛装的豆浆,在瓷杯的量度、瓷杯的韵度与瓷杯的温度中,因为共鸣而链接了。其实豆浆缔结姻缘的故事在我们身边常会不经意中而演绎,黄豆研磨粉碎成浆,追求味真味浓味实,而拣、磨、火、煮全是真功夫使然,如果偷工减料、如果弯道超车,口碑可想而知。

豆浆有记载据说已近三千年。现代技术让豆浆制作变得简便,家备豆浆机,每天都能喝,可是小时候那豆浆的色香味,现在很难印证了。新时代的今天,豆浆有了创新发展新机遇。奉贤区郑元生以胶原蛋白融合创新一款新豆浆,获得消费者好评;毕业于北京大学的新上海人向小玲研发的“谷咚红豆浆”,在一次“双创”比赛的现场,让品尝者不约而同地道出:像小辰光的赤豆棒冰!味道很久远。她坦言,鉴定一杯豆浆稀或豆浆淡都是“小家巴戏”,现在的食用添加剂全能掩盖,关键是一个有社会责任感的创业者,在传承祖宗纯正口味的豆浆中,创出口味、口感、口碑俱佳的品牌及新品种,就是我们70、80、90乃至00后的担当,就是践行习主席期望的满足人民对美好生活愿望的大目标。我们相信创新创业者,相信豆浆那个本真味,在海纳百川的新时代,让豆玉琼浆润滑流淌得更顺畅更长。

闲话豆浆

陈雨沪



边看边聊

《新民晚报》!当我第一次见到时竟一愣。我一眼师傅,心想,莫非是港台的报纸。师傅大概看出了我紧张和疑惑的样子,笑着对我说:“这是上海办的报纸。”他指了指桌子下面一摞一尺高的报纸说:“这些都是‘文革’以前的旧报纸。”我拾起一张泛黄的报纸细细地看了起来。那是1975年隆冬,我第一次去师傅家做客见到《新民晚报》的情景。

丰富多彩,和风细雨,短小精悍,雅俗共赏,这张别具一格的报纸,立刻吸引了我的眼球。师傅问:“爱看吗?你可以拿回去看。”1980年,师傅调回了上海,他将多年保存的报纸送给了我。1981年秋天,师傅突然打来长途电话,异常兴奋地告诉我,《新民晚报》要复刊了!

后来,我用不高的工资订阅了《新民晚报》。当时在我们那个地方个人订这种报纸的风毛麟角,同事背

我和新民晚报

上期文章从西医的病理方面讨论了癌症患者在临床痊愈后仍需维持治疗的第五个理由,今天从中医伏邪学说的角度讨论第六个理由。

中医自古就有“伏邪”之说,“伏”即潜伏、隐藏之义,具有隐匿、缠绵、多变

奇缘 宋利

地说我也怪怪的,有其师必有其徒。

从此,看《新民晚报》成为我一大乐趣和生活享受,并受益多多。通过报纸了解到海派文化,弄弄生活,名人旧居,市井故事和改革开放的变化。儿子上学后,我们家又多了个小读者。他和我一样喜欢看《夜光杯》,我经常找些喜欢的文章对其立意、修辞等写作方法进行评析,讲给他听,时间一长儿子的作文成绩进步很大,有几篇文章登上了地方报纸。儿子高考报志愿,我一锤定音报上海高校,因为我了解上海。那里做事规范,不用拼爹;那里是全国的经济和金融中心,发展潜力无限;那里海纳百川,大气谦和。高考成绩如愿以偿,儿子上海高校博士毕业后留校任教,后来成为优秀学者、教授。

工余时,我经常将上海的光荣传统、名人旧居、十里洋场、地标建

筑、名人轶事以及改革开放的变化讲给大家听。时间一长,同事们称我“东北上海人”。

2000年的一天,领导突然找我谈话,调我去上海分公司工作。理由有三:一是你具备条件;二是你了解上海;三是你儿子在上海工作。真是奇缘啊,做梦也没有想到阿拉成为了上海人。到上海后,我负责的业务做得如鱼得水,同顾客、政府沟通极其通畅,工作业绩骄人,多次受到公司的奖励,公司的上海同事说我比他们还要了解上海,懂上海人的心,是“东北上海人”,不愧为老法师了。

其实,老法师是《新民晚报》。每天下班回到家,我做的第一件事是浏览一遍刚刚飞来的《新民晚报》,吃过晚饭后再仔细品读,从中找出认为需要的文章睡觉前再进行研读,从中了解各方面信息,提升自我。浏览、品读、研读,已经成为我20多年来生活的习惯,因为那是一种享受,因为我和她有缘,因为她给我及全家带来了好多的红利。

山城 (外三期) 魏鸣放

巷子,都在路下。
一个人坐在巷口,一个在高处。
下去看看?

方塘

一片片农田,一处处方塘。
在一个黄昏的水边,听四面八方的火车。

天空

白色鸟在灰色的天空,一一化为无名的黑蚁。
下落。

夜车

小窗,白灯。
车,在无声中航行。山,在来回中不动。

中西医结合的方法(十三) ——中医与肿瘤(五十)

张建功

的特点。伏邪又称伏气,是指邪气侵袭人体后并不立即发病,而是藏伏体内逾时再伺机而发的一类邪气,它作为一种学说而成为中医病因学的重要内容。

伏邪理论余蕴于《五十二病方》(其中云,“产时居湿地久”,认为孕妇体内隐藏的湿邪是其所生婴儿惊厥的发病原因),渊源于《黄帝内经》,其中《灵枢·贼风》篇中云,“此亦有故邪留而未发”;《素问·生气通天论》篇中谓,“冬伤于寒,春必病温。”文中虽没有直接提出伏气一词,但却明确说明了四时所感风寒暑湿之邪可以潜伏于体内而不即刻发病,过一个季节后方才

发病的病症和病因。后世发展形成的伏气理论都以此为据。《内经》中的伏气之义是广义的概念,外感六淫之邪均可成为伏气。它既论春季温病,又述四时温病。不但包括伏气温病,也包括新感温病,还包括不属于温病的伏邪。

伏气
的内涵从
《伤寒论》
开始转为
狭义,专

指伏寒化温。最早提出伏气这一概念的是张仲景。他在《伤寒论·平脉法》中云:“师曰:伏气之病,以意候之,今月之内欲有伏气。假令旧有伏气,当须论之。”晋代王叔和,在《伤寒序例》中曰:“冬令严寒……中而即病者,名为伤寒;不即病者,寒毒藏于肌肤,至春变为温病,至夏变为暑病。”他的中邪而不即病,逾时再发生发病的观点为后来伏气温病的形成打下了基础,后人尊他为伏气温病的创始人。宋元时代承袭了伏寒化温之说,至明清则是伏气温病的鼎盛时期,伏气理论也发展成了完整的病因学说。

伏气自《伤寒论》转变成的狭义概念,至清朝又被重新广义化:一切潜藏体内伏而不发的致病之邪皆属于伏邪的范畴,主要分为外感伏邪与杂病伏邪。清朝王燕昌《王氏医存》云:“伏匿诸邪,六淫、诸郁、饮食、痰血、结痰、积气、蓄水、诸虫皆有之。”清朝刘吉人《伏邪新说》谓:“感六淫而不即病,过后方发者总谓之曰伏邪。已发者而治不得法,病情隐伏,亦谓之曰伏邪;有初感治

不得法,正气内伤,邪气内陷,暂时假愈,后仍复作者亦谓之伏邪;有已发治愈,而未能尽除病根,遗邪内伏后又复发亦谓之伏邪。”他还认为“内有伏邪为病者,十居六七,其本病自生之病,不兼内伏之淫,十仅三四”。其主要贡献是明显扩大了伏气的内涵。清朝沈金鳌《杂病源流犀烛》中也云:“风病既愈,而根株未能悉拔,隔一二年或数年,必再发。发则必加重,或致丧命,故平时宜预防之。第一防房劳、暴怒、郁结,调气血,养精神,又常服药以维持之。”

当今伏邪的内涵,不仅包含了传统意义上的如伏寒、伏火、伏暑等六淫所化诸邪,还包括无形的瘟疫之气、七情内伤、尚未发作的遗传病、各种放射线、工业污染以及有形的如痰、瘀、湿、食积、肿块等病理产物,并且涵盖了现代医学可以检测到的细菌、病毒、寄生虫及肿瘤等,这些都被纳入了伏气致病的病因中。

伏邪既可外感而成,也可由内而生。外感伏邪多由感受六淫和戾气而成,内生伏邪主要由多种病理因素蓄积体内缓慢形成。伏邪发病形式主要有两种:一是被新感之邪所引发;二是感邪时不发而潜伏,以后质变再发。主要特点是感时不发,移时而作。

现代学者把伏气学说扩大到了内伤杂病,已被广泛应用于难治的、反复发作的许多疑难病症的研究和治疗中。著名学者任继学先生认为:伏邪不仅有外感诸邪所致,还包括内伤杂病所致。如经过治疗的内伤疾病,病情得到控制,但邪气未除,病邪潜伏。或内伤疾病经治疗达到了临床痊愈,但未能彻底祛除发病原因,致使残余邪气潜伏下来,遇到诱因引动激发则反复发作。或者某些患者因遗传有父母先人之邪毒,伏藏体内,逾时而诱发。或者先天禀赋各异,后天五脏功能失调,自气生毒,渐而伏聚,遇因而发。伏邪发病在临床上屡见不鲜,许多疾病的发生、发展、转归都与伏邪有着密切关系。伏气理论,对指导当今疾病尤其是疑难病的预防及治疗具有独特的重要意义。

母亲是太仓浏河人。小辰光放寒暑假,父母会让我到乡下住一段时间,一早“蹯”起来,到中山北路共和新路口北区汽车站乘北浏线,吃中饭前就能到外婆家。转眼几十年过去,沧海桑田,人间巨变,浏河太仓早已今非昔比,我也从黄口小生将要迈入花甲之年,人老喜欢回忆,童年在浏河快乐时光宛若昨日。

每次去乡下,妈妈会叮嘱外婆娘舅阿姨,要让我参加劳动,特别生活上不能搞特殊,有优待。那个年代粮食还是紧张的,麦收后,要吃很长一段时间麦粞粥和麦片饭,酱瓜酱茄子经常吃,也不会像妈妈浇点麻油。

有一年暑假在乡下住了十天半月,我悄悄和娘舅说,我要回上海去,娘舅吃惊问,为啥?我红着脸难为情讲,我“拆屁”有股乡下头的味道了。娘舅笑笑,当晚一本正经组织外婆阿姨舅妈及表弟妹召开批评会,最后结论是,“拆屁”时要让娘舅阿姨闻闻,看看是否有乡下头味道,如果情况属实说明我学习看中农有成绩,要再接再厉保持下去,回上海是逃兵是资产阶级思想作怪。记得第二天,外婆和娘舅找理由赶紧到镇上买蹄髈和菜为我改善伙食。

浏河民风淳朴,待人热情。婚丧嫁娶不用说,连盖屋上梁、参军、小孩满月周岁都要置办宴席,招待乡亲。阿姨娘舅碰到宴请,必带上我这个上海外甥。

与上海酒席收敛规整不同,浏河酒席更显热情奔放,二十几道热菜不稀奇,比如上海一道水果甜羹,可分拆成苹果炒、生梨炒、桔子炒和香蕉炒,汤汤水水的,使用筷子效率低不方便,娘舅一把调羹放在我面前,命令道,白勺桶“he”,音与上海话中“嗨”相近,扎力吃!白勺桶等于上海话中的调羹舀,“稀”字查了很久,才在一期语言文字周报刊登的《谈吴语和闽语的一个同源词“稀”》中找到答案,查找“稀”字的过程,其实是重温物资匮乏年代小肚皮让白勺桶的滚圆那幸福温馨时光。

表弟表妹返校时,我会跟他们一起去,表弟班主任杨老师还对我这个上海同学一起返校表示欢迎。杨老师年轻、英俊、热情,普通话也蛮标准。记得一次听他讲暑假里如何帮家里养猪,一边学不同状况下猪叫,惟妙惟肖,引得我们哈哈大笑。过些时间,表弟讲杨老师晚上去偷猪罗被抓起来了,我目瞪口呆,按表弟讲法,杨老师就是学猪罗叫太像才出事体,他打开猪圈,只要拎猪耳朵,一边学着猪叫,猪罗会乖乖跟着他走,自己钻进麻袋里。当年偷猪是破坏农业学大寨的重罪,杨老师关了这几年才出来,改革开放之初,因食河豚中毒而亡。

我当时怎么也不能把老师和偷猪罗联系在一起,所以印象深刻。现在想想可能杨老师在那个年代确有难言之隐,不然他不会走这条路吧。

雨 周洁

雨认认真真来来回回
抬头黑云压城
冬日横扫了万物之躯
遗留柔软的阴冷
如无形的环
守护着历史怀感的城
翠绿的生命之树
傲然挺立
深刻的绿越发唯美
或
隐退往日的灿烂
略微高冷的枝干划向
远处
又或
冬眠在节节疤疤的树皮之中
等待又一年的美好。



青蛙王子 (剪纸) 辛旭光

没搞错吧,茭白还有野的?是的,茭白还真有野的,不过许多人容易把它和蒲菜混淆起来。蒲菜属于香蒲目,而野茭白属于禾木目,可食用的部分是它的嫩芯。两年前来长兴岛小住,第一次认识了野茭白。

若把菜场里的普通茭白比做“白雪公主”,那野茭白就是“灰姑娘”了。菜摊上的茭白体壮健硕,野茭白则柔弱纤细。每年清明后,在河、塘边泥底下“猫”了一冬的茭白根就会随着渐暖的春风从泥底下面钻出来,嫩嫩的,带着鹅黄色的绿,筷子般粗细。那叶儿有点像兰草,又有点像芦苇,像菖蒲。它长得很快,几天不见就蹿上一大节。立夏后,上了年纪的岛民便会穿上高筒靴去熟悉的河塘浅滩采摘。有经验的一眼就能看出哪根有“芯”,哪根是空的。有些看上去不起眼,但能

了,物以稀为贵吧,只能长到大拇指粗细、筷子长短的野茭白要卖好几十元一斤。以前河、塘边的野茭白连成片,是饭桌上的家常菜,根本没有想到现在“濒危”。

野茭白是有季节性的,每年的立夏到端午这段时间里是最鲜嫩的,过了时间段口味就差了。野茭白除了入食,还可药用。它牢牢地扎根在泥底,低调、安宁、稳重,年复一年地向人类奉献着自己,从不计较。我总觉得它身上有股向上的力量、有种不屈的精神……

知道野茭白和什么烧在一起是绝配吗?告诉你:炒咸菜!

七夕会

七夕会

野茭白 王克

野茭白



美食

知道野茭白和什么烧在一起是绝配吗?告诉你:炒咸菜!