

余秋雨认为在国家与家庭之间,我国历来缺失了一个公共空间,这是导致我国社会公德缺失的原因。此说很有深度,我基本同意。但是如果说,国家与个人或家庭两端都可容纳高尚的道德,而处于中间的就缺失,在逻辑上是说不通的。事实上,公德领域自古以来是存在的,确实有一样东西潜在地或公开地起着作用。然而,是因为什么原因使它“退居二线”,这倒是值得研究的问题。

我小学的老师早就对我谆谆教导:“记住,为人不要让朋友为难!”这是至理名言,它被我的以及他人的生活经验所证明。

在公共场所乱丢杂物垃圾,这不是让路人为难吗?让管市容的人为难吗?大声说话旁若无人呢?随地吐痰呢?……

过去我的一位朋友当装卸工,身体单薄很难胜任。有幸调他

干制作夏季冰冻饮料的工作。可是另有几位朋友偏偏借此要他给特别调制的饮料。要保职务还是保朋友,令他为难。其实真正的朋友能让朋友如此为难吗?有的人本能地让下属为难,以为可以显示自己的地位;有的人本能地让上司为难,以显示自己的高明……此类小市民式的让他人为难的事,真是屡见不鲜!

但是,据我所知,有家教的人是不屑于这样做的。也就是说,“不要让朋友为难”早已被有一定素养的家庭理所当然地纳入家教的范围。可惜的是,家教被漠视,甚至被否定,已经很有些年头了!家庭的道德准则一旦被动摇,公德领域自然会崩溃!有人说起日本的公德赞不

绝口,甚至认为日本的为人准则“不要让人家讨厌”可以容纳甚多的公德内涵。我想这也是很有道理的。言深未必有用,上海人向来善于化繁为简,一切真理本来就是简单明了的。

细细想来,“不要让人家讨厌”与“不要让人家讨厌”还是有区别的。一是“朋友”是“人家”。在中国人的民间传统中,朋友的范围极广,所谓“四海之内皆朋友”是也,带有一种包容,一种亲切的豁达。而“人家”一词,在中国人眼中就有“见外”的意思

了。其实,“为难”与“讨厌”之间,又有里与外和包容深浅的差别。虽然我还是欣赏“不要让人家为难”这句为人格言,但是“不要让人家讨厌”也是很值得欣赏的,从外到里也是一种很自然的过程。

我想,既然自古以来我国在公共空间有“不要让朋友为难”的古训,而且在现实生活中仍然显示着它顽强的生命力,那么我们就有必要把它重新拂拭,甚至赋予新的时代的内涵。既然“不要让朋友为难”甚至在家教方面仍然有它的一席之地,在国家行政方面也有着它存在的极大空间,那么为什么不让它重新振作,甚至拨乱反正呢?有人说,日本用“不要让人家讨厌”来有效地替代空泛的道德说教,而且很有效。那么在公共道德空间,我们能不能也试试用“不要让朋友为难”这个准则,使之能够发扬光大?潜在的能够变为现实,让若有若无的变成真正能够连接家庭与国家的桥。

那么如何可以使得机体热性的环境趋冷以遏制喜热的癌毒的生长呢?用寒性的药物清泻过亢之阳气。癌毒的本性是毒与热的结合,故治疗原则上自然应以苦寒的清热处理为主。而中药理论认为苦寒之药有抑气损阳之弊,故在使机体热性降温的治疗措施上不必另开药路,可径借此特性而实现。但问题是:欲将先天使然或后天长期形成的已热或火的机体状态调回至正常以下的偏低水平,至少需要五年以上的时间,而这个时候癌毒是不给我们的。怎么办呢?唯一的办法只有应用超常的峻量。但即便如此,仍难以赶在癌毒致命之前速集足够力量以阻止抑杀它。怎么办?那就不仅要用峻量,还必须快速递增。唯其如此,才能收到在解毒同时既调机体环境又补中药性缓力弱之短的效果,而提高疗效的可能性也才会因此而明显增加。所以在治疗过程中因此而出现的一些无害生命本质的暂时性的虚弱诸症正是治疗所需而非治法用药的副作用。

按照上面的思路与要求,反观现在医生的普遍



瞧你急的,键盘敲烂也不来好文章呀

有道是:“叙述情景,须得画意,为最上乘。”请看:“到得门前看时,只见枯桩上缆着数只小渔船,疏篱外晒着一张破渔网。倚山傍水,约有十数间草房。吴用叫一声道:‘二哥在家么?’只见一个人(混世魔王)从里面走出来……”施耐庵腹笥厚,无关紧要处随随便便几笔闲文,不仅如画,竟是电影好镜头了。

光有镜头是远不够的。《金陵十三钗》贴了不少好看镜头吧,弄出的还不是一件绫罗绸缎百衲衣?“文者,德之总名也”,“文,犹美也,善也”,想以文来化育人,自己先需文而化之。这个化,真是急不得的。你一口气买回楠木书橱、诸子百家,强化训练,你的文化修养就春潮汹涌了?以砸钱、运动来推文化,玄。你是烧过东坡肉的,“少著水,慢著火,火候足时它自美”,东坡肉尚且如此,文化的事更是如此了。

实实在在蓄水吧,等你肚里蓄了一湖天池水,流出的自是好山泉。

用法则是根本达不到这种要求的。原因在于:一是用的虽然也属清热解暑药,如半枝莲、白花蛇舌草等,但其药性明显弱于专擅清热解毒之功的黄连、黄芩、黄柏、山栀等。二是剂量太轻。三是患者本身的体质就已过热或火。癌毒烈,体质热,药性缓,剂量轻,这就一如用驱敌之力去打虎狼,所以几十年实践的整体失败自然就是必然之事了。

至此自然有人会问:你说人的体质下降了有利于治癌,那白血球或血色素等的轻度或重度降低,正气不也是明显下降了吗?但为何疗效却依然不好甚至更加不好了呢?我对正气水平的调降,一方面只是对人体正气物质中呈现为气和阳的功能的抑制,而并非是对物质本身的损害,故

不会出现诸如白血球等正气指标的下降。另一方面对正气调降的程度是以当前安全和病愈后能够恢复为前提加以限制,且又有办法可以随时把握的。但不顾正气的不当化疗则做不到这一点。因为化疗药的特点是杀敌之效必以损坏正为代价。它对正气的破坏不仅是功能也是物质

的,所以它是做不到的既杀敌又不伤正和扶正的。至于升白药类的作用,在本质上仅是指标的暂时上升而已,对人体并无实质性的补益作用。所以我的方法是不损害机体的正气物质而仅对其功能状态所作的可控、可复的主动性调整,而不当化疗则是既调不了状态,又是对正气持续性的难控、难复的实质性损害。因此,两者的性质和效果是完全不同的。

# 失恋之痛

陈钰鹏

时下的新闻节目不乏关于年轻人因失恋而要寻死觅活的报道。失恋确实会导致一些经不起打击和想不开的人萌发死的念头。然而说实在的,因为失恋而去死,实在不值得。

广义的失恋还包括另一种现象:对一个女子(或男子)十分渴想,尽管对方已和别人有恋爱关系;或者对方并无恋爱关系,但被许多人追求着,而这位暗恋者又没有勇气去表白,于是非常痛苦、非常嫉妒,忍受着失恋之痛的煎熬。

在国外,有人将失恋带来的痛苦称为一种“身心综合征”。本来,失恋是一种常见的现象,几乎所有的人一生中都会经历一次到数次失恋,但根据每个人不同的个性,失恋会导致不同程度的心理和肉体疾病,严重的会自杀或去杀曾经的恋人。

失恋之痛一般分为四个阶段:阶段I:不相信(或不希望)事情是真的。阶段II:有了断肠的感觉。阶段III:开始寻找新的方向。阶段IV:有了新的生活方案。一个人一旦陷入了失恋之痛,在他(她)身上往往会出下列状况:身心医学(研究心理对疾病影响的学科)上的痛苦和问题,如内心不安、思想不集中、头疼、肚子疼、血循环问题、失眠等。无心学习和工作,常常无端发脾气,对社会接触不感兴趣,把自己隔绝起来。生活乐趣下降,失去了生活动力和目标。饮食行为障碍,吃饭没有胃口,爱上烟酒。对别人行为粗暴,有对立情绪。意志消沉,萎靡沮丧。有自杀念头。绝大多数人都能自己克服以上状态,从痛苦中走出来,但需要几个月的时间。倘若情况比较严重,如不能胜任日常工作或有自杀念头,则必须去医院接受治疗。

为什么失恋不仅带来心理折磨,而且也造成肉体的疾病?为了解决这一问题,科学家们邀请了几十名最近6个月内被恋人抛弃的志愿者(包括男性和女性),这些人皆有心理和肉体痛苦。通过测试和拍片,最后分析发现,他们大脑中的两个脑区活跃度很大,即第二躯体感觉区和(脑)岛皮质后部。第二躯体感觉皮质负责加工来自皮肤、关节和肌肉受体的信息,并为触觉(压力、碰触、疼痛、温度)服务。岛皮质是一个至今尚未完全研究清楚的脑区,科学家们估计它具有感觉化学刺激(嗅觉、味觉刺激)以及对疼痛作情感分析的功能。另外专门对志愿者作了疼痛试验:给他们施加试验性热刺激,这种刺激能引起尚能让人接受的疼痛。经比较,发现出现活度的仍然是上述两个脑区。由此可见,感情挫折和肉体受伤的信息是在同样的脑区被加工的,精神和肉体受挫因此都可用一个“痛”字来表达。

通常情况下下,失恋之痛总有一天会过去的——时间是良药。但要学会放得下,有道是:“天涯处处有芳草,何必单恋一枝花。”

前面我已介绍过美国学者提出了免疫功能在对肿瘤细胞(我称其为癌毒)产生抑制作用的同时也具有助长作用的新观点,它修正了免疫功能对肿瘤细胞只起抑制作用的经典认识。我把西医的这一新识称为亢气(过度的正气)助邪论。

正气是重要的,但不是越多越强越好,更不是万能的。它除了正常发挥外,也会紊乱与失调。而表现在大多数癌症患者上的特性,就是免疫功能的过度表现。

对中医而言,尽管正气包括了气血阴阳,但在过度表现上的内容则主要以气和阳为主。而气阳过亢则都会变成火。那么火为何会有助长癌毒发展的作用呢?因为癌毒是热性的,热邪再碰到人体热的环境,则自然既利其生存又促其发展。这就是正气过度就会助推癌毒发展的道理。由此可见,治疗癌症要同时着力于两端:既要抑制癌毒,又要把过亢正气所导致的机体的热性环境调

低至治疗所需要的状态。

癌症难治和治后容易复发转移的原因,固然主要跟癌毒的顽烈难死有关,但也与机体的热环境没有得到根本性改变有着重大关系。所以调低正气水平不仅是因其偏高而本身需要调整,也因为调降后的机体环境不利于癌毒的生长而间接抑敌,还是借此弥补中药性缓力弱之弊。故其意义重大。这是至今未见有人考虑到的问题,而我在实践后认为这是十分重要和有益的。

就常理常病而言,将过亢的气阳调整至正常水平即可。但对癌症这个水平还不够,还需低于正常水平。因为癌毒性热,正常水平的气阳对它还是具有较大的助长作用。故对此大毒之病,矫枉还应稍过其正。这就是我把调整目标不以正常水平而以治疗所需为准则的道理。

一个人,坐在大海之上。天上,仅一轮圆月,一颗亮星。船舷之上,星月之下,天地无声航行。今夜的星月,曾几照亮夜行的列车,一线穿行淮北平原。记得,昨晚的海,黑的海,无尽的黑,在船下流过,在脚下流过。后半夜里,海天一片清辉,清淡,空茫,蓝蓝绿绿了世界。唯有,夜的亮风,拂来清凉。一个人航行,总是,向着家的方向,缓缓移行。

二十年后,心痛不再。尽管,又在同样别离之后。

一个人,又坐在大海之上。

天音 从此,你不再接听,仅留下手机的彩铃(天音)。

“万语千言/万水千山/你的每次心跳/我都听得见。”

一次次,呼你不再接听;一回回,只听到另一种似水柔情。你的嗓音,涩涩的;你的脸庞,湿湿的。好吧,就算当成,你为我的长夜歌唱。一直到,这一辈子听干了眼泪;不再起伏的胸腔,小桥流水,化为几亿光年天外的陨石。

但是,上海马路的设置,并非绝对没有瑕疵。在城区的某些红绿灯上,车流并非绵延不绝,甚至也有比较稀少时,可绿灯亮的时间还是太长,两旁想横穿马路的人,很难及时通过路口。这种情况,在城郊接合部、某些郊区马路,更为突出。于是,笔者想到,可否在这样的路口,设置一个颇具人性化的“转换绿灯”的按钮,供行人按钮通行。

笔者游走欧洲、美国,别说在车流密集的繁华马路,就连一些小马路,这样的按钮也随处可见。在马路旁边的杆子上,你不见有“push button”的按钮,只要一按这个按钮用不了多久,绿灯就亮了,横行车辆全部停在斑马线之外,你可以放心大胆地往前走。

欧美马路设置的“push button”(英语:按住“灯光按钮”灯就亮)按钮,充分体现了“以人本”的观点。在那儿,“车辆让人”、“行人优先”的规矩,人人都懂,个个遵守。那么,在中国,在我们上海,选择适当的马路,适当路段的路口,先设置“行人按钮”按钮,便快行人通行,这实在是件大好事!

不妨设些红绿灯按钮

吕震邦

灯花

调降正气的意义 ——中医与肿瘤(十二) 张建国

大海(外一首) 魏鸣放

夜光杯

七夕会 美食情怀

母亲的柞叶饼

王忠范

母亲把高粱面擀成一张张椭圆形的薄饼,然后像包饺子那样把馅包进饼里。母亲手巧,又精工细致,饼的边沿都捏成花了。最后一道工序,就是把做好的馅饼,一一包裹在柞叶里。母亲瞅瞅我们,一笑:“别急,很快就蒸熟了。”

母亲抱来干柴,将锅里的水烧开时,架上蒸格,挨排放好一个个来,然后晾干并碾成细面,再放到泥盆里用温水和好。这一大盆和好的高粱面放在热炕头上,只用一夜的时间,就发酵好了。这天一大早,母亲就踏露上山采摘嫩嫩的柞叶,回来又一遍遍清洗,这片片柞叶便绿得新鲜水灵,也绿出了山上那种野味清香。我和弟弟屁颠屁颠地跟在母亲的身后,等待观看她做柞叶饼。

在四四方方的锅台旁,母亲开始拌馅了。这馅里有萝卜丁、白菜丁、猪肉丁,还有香菜末、红枣面、金针片,五颜六色,细润精嫩。母亲浇上豆油,用筷子反复搅拌,这盆里的馅成为一体,油汪汪、柔绵

绵、黏稠稠的,既好看又喷香。这时,母亲把高粱面擀成一张张椭圆形的薄饼,然后像包饺子那样把馅包进饼里。母亲手巧,又精工细致,饼的边沿都捏成花了。最后一道工序,就是把做好的馅饼,一一包裹在柞叶里。母亲瞅瞅我们,一笑:“别急,很快就蒸熟了。”

母亲抱来干柴,将锅里的水烧开时,架上蒸格,挨排放好一个个来,然后晾干并碾成细面,再放到泥盆里用温水和好。这一大盆和好的高粱面放在热炕头上,只用一夜的时间,就发酵好了。这天一大早,母亲就踏露上山采摘嫩嫩的柞叶,回来又一遍遍清洗,这片片柞叶便绿得新鲜水灵,也绿出了山上那种野味清香。我和弟弟屁颠屁颠地跟在母亲的身后,等待观看她做柞叶饼。

在四四方方的锅台旁,母亲开始拌馅了。这馅里有萝卜丁、白菜丁、猪肉丁,还有香菜末、红枣面、金针片,五颜六色,细润精嫩。母亲浇上豆油,用筷子反复搅拌,这盆里的馅成为一体,油汪汪、柔绵



瞧你急的,键盘敲烂也不来好文章呀

有道是:“叙述情景,须得画意,为最上乘。”请看:“到得门前看时,只见枯桩上缆着数只小渔船,疏篱外晒着一张破渔网。倚山傍水,约有十数间草房。吴用叫一声道:‘二哥在家么?’只见一个人(混世魔王)从里面走出来……”施耐庵腹笥厚,无关紧要处随随便便几笔闲文,不仅如画,竟是电影好镜头了。

光有镜头是远不够的。《金陵十三钗》贴了不少好看镜头吧,弄出的还不是一件绫罗绸缎百衲衣?“文者,德之总名也”,“文,犹美也,善也”,想以文来化育人,自己先需文而化之。这个化,真是急不得的。你一口气买回楠木书橱、诸子百家,强化训练,你的文化修养就春潮汹涌了?以砸钱、运动来推文化,玄。你是烧过东坡肉的,“少著水,慢著火,火候足时它自美”,东坡肉尚且如此,文化的事更是如此了。

实实在在蓄水吧,等你肚里蓄了一湖天池水,流出的自是好山泉。

用法则是根本达不到这种要求的。原因在于:一是用的虽然也属清热解暑药,如半枝莲、白花蛇舌草等,但其药性明显弱于专擅清热解毒之功的黄连、黄芩、黄柏、山栀等。二是剂量太轻。三是患者本身的体质就已过热或火。癌毒烈,体质热,药性缓,剂量轻,这就一如用驱敌之力去打虎狼,所以几十年实践的整体失败自然就是必然之事了。

至此自然有人会问:你说人的体质下降了有利于治癌,那白血球或血色素等的轻度或重度降低,正气不也是明显下降了吗?但为何疗效却依然不好甚至更加不好了呢?我对正气水平的调降,一方面只是对人体正气物质中呈现为气和阳的功能的抑制,而并非是对物质本身的损害,故

不会出现诸如白血球等正气指标的下降。另一方面对正气调降的程度是以当前安全和病愈后能够恢复为前提加以限制,且又有办法可以随时把握的。但不顾正气的不当化疗则做不到这一点。因为化疗药的特点是杀敌之效必以损坏正为代价。它对正气的破坏不仅是功能也是物质

的,所以它是做不到的既杀敌又不伤正和扶正的。至于升白药类的作用,在本质上仅是指标的暂时上升而已,对人体并无实质性的补益作用。所以我的方法是不损害机体的正气物质而仅对其功能状态所作的可控、可复的主动性调整,而不当化疗则是既调不了状态,又是对正气持续性的难控、难复的实质性损害。因此,两者的性质和效果是完全不同的。