

冬天的遐想

姚志康

冬,一年四季中末季;冬,与冰雪霜冻为伍;冬,是寒冷的代名词。冬和夏是四季中冷和热的两个极端。较之夏,古时冬的日子似乎更严酷、更难熬。白居易《卖炭翁》中“可怜身上衣正单,心忧炭贱愿天寒”,正是古代底层百姓冬日艰难的生动写照,是躲着空调、吃着冰淇淋的今人难以体验的境况。

古人冬天不远游,今人难以认同。现代人可以在莽野雪原上驰骋滑翔,可以在冰雕铸成的酒吧里谈情说爱。古人的冬天只能闭门蜗居,足不出户。因此,古人描写冬天的诗词鲜有欢娱的色彩。唐人柳宗元“千山鸟飞绝,万径人踪灭”,刘长卿“日暮苍山远,天寒白屋贫”,孟郊的“天寒色苍苍,北风叫枯桑”,无不透出万物凋零满目萧瑟的苍凉意境。

古人冬天不远游,却是交友的好时机。邀上三五知己,围着通红的火炉,推杯换盏,其乐融融。白居易“红泥小火炉,绿蚁新焙酒,晚来天欲雪,能饮一杯无?”正是古人冬日聚会小酌的精妙写照。今人举家围着麻辣火锅,大快朵颐,额头渗汗,也是冬日里的一大快事。

农业社会中的冬天是个清闲的季节,俗称“农闲”,北方人又叫“猫冬”。古人没有塑料大棚可耕作经营,只得猫冬养息。不能劳作,便有空闲串门子走亲戚,才能围着火盆嗑个瓜子唠个闲话。现代社会农家冬闲不闲,养殖户畜禽出栏交易忙,种植户蔬菜出棚上市忙,种粮户兴修水利整地忙,农家后生在外谋生打工忙。

冬季进入岁末,又是一个算账的时刻。农家盘算着一年的收成,商人盘点一年的盈亏,盘点时刻充满着快意或沮丧。对于被损户而言,那是催命的时刻。《林家铺子》中破产的林老板带着女儿和伙计连夜坐小船出逃,为的是躲避债主们年关的催讨。这一幕冬季里的人间悲剧,让那个逝去的年代更显寒冷。

现代社会时令年终,扶贫济困善事连连,严寒时节暖流涌动;企业团体辞旧迎新,总结表彰派发红包;一幅喜气洋洋的岁末情景图,平添了几分冬日里的温馨。岁末年初的冬季,又是一个团聚的时令,春节就在这最寒冷的腊月年根来临。除夕之夜,无论穷富,普天同庆,合家团圆,尽享天伦之乐。

天寒地冻的冬季,大地孕育生机,万物休养生息。土地没有冬季的涵养,岂有春天的勃发。冰雪霜冻既为土地输送了水分,又冻死了虫害,为来年庄稼的长势储蓄了后劲。“瑞雪兆丰年”说的就是这个理。

人体与自然界的生物一样,遵循春生、夏长、秋收、冬藏的规律。人的生命活动必须与之协调才有益于健康。到了冬天,人们自然会想到冬令进补。民间“冬令进补,春天打虎”;“三九补一冬,来年无病痛”的说法无不道理。中国医学讲究“天人相应”,“天人合一”的哲学原理:人以天地之气生,四时之法成。冬令进补,不仅贮藏精气,还能休养身体、抵御疾病。

闲扯至此,感觉冬天似乎并不讨人厌,而是一个不可或缺的季节。四季轮回,实乃大自然之规律。珍爱冬天,利用冬天,享受冬天,才是顺势而为的养生之道、生活之本。

引用十九世纪英国诗人雪莱那句名言:如果冬天来了,春天还会远吗? 打住笔者冬天里的遐想。

去年12月2日上海国际马拉松比赛日,我参加不了比赛,但迈开腿是双休日必修功课,那天竟来到儿时居住地——某某路上的854弄。一别40多年了,我家原先住的那一排高房子已不复存在,印象中那排房子是整个弄堂里最好的建筑了,那青砖红瓦是父亲当年工作的“保密厂”特地分配给类似技术人才的。那后宅前厂区现早成某某大花园的商品住宅,可那吴家浜路小学,我一二三年级就读的学校还在,只是矮平房成了高楼。最难忘的还是转弯角的那个“阴沟洞”,尽管已不是昔日那四面高当中低的形状,可当年这“阴沟洞”旁发生的一幕始终难忘,我脑海里一闪现,就会隐隐地触痛心房。

儿时胆怯痛难忘

陈甬沪

那时小学上课实行半日制,不上课的半天,四五个同学就编成课外小小班,集中到某个学生家里做作业。在小小班里一个小时就能把老师布置的所有功课做完,于是玩游戏成了我们最开心的时间。我们男孩玩厌了挑游戏棒、造房子和斗鸡鸟,最想玩“官兵捉强盗”。那时的854弄纵横交错四通八达,咸菜作坊内易于躲藏,红泥滚压工场隐蔽物也很丰富。当时隔一二个横支弄的其他小小组都会主动来参与,我们更喜欢加入高年级大哥哥们的“强盗赛”。两个奔跑最快、人最精灵的大哥哥就是领军的,他们的石头、剪刀、布猜拳的输赢,挑选队员,很快各6人或10人的对手在“拳头”下产生了。我因为跑不快,常被双方领队推选为公证人,在“大兵营”监视捉来的“强盗”,让他们一个个排成队,看冲过来的“强盗”们是否不“违规”救出“强盗”。

那天,两队鏖战一个多小时不分输赢,大兵营墙边,被捉牢的一个“强盗”手触及

葛洪,字稚川,晋代句容人。他生于江南望族,先祖葛浦庐是东汉骠骑大将军,祖父葛系出任吴国吏部尚书,父亲葛悌当过中书郎,但葛悌一死,13岁的葛洪便从士族子弟跌入平民百姓之列。他家原是书香门第,但葛洪要读书时家中却无书可读。他只得走很远的路去向人家借。他把借来的书伏案抄写,由于穷,纸张买不起,便正反两面都抄得密密麻麻。尽管如此,葛洪还是十分努力,他读《论语》《诗经》《易经》,从正史读到诸子百家之说,成为一个博学多才的青年。

葛洪生活在西晋,当时有“八王之乱”,军阀混战,生活动荡。葛洪觉得报国无门,便精研学术,开始涉猎医学典籍。他四处搜救古方,先后拜郑隐、鲍玄为师,鲍玄见葛洪相貌清奇而好学不倦,便把女儿鲍姑许配给他。后来,葛洪与鲍姑共同切磋医术,颇为恩爱。

由于葛洪名声在外,朝廷封他为都尉,让他去平叛。葛洪少年时练

夜光杯

自2009年成功登上喜马拉雅山Cho Oyu峰后,澳大利亚墨尔本的一位“奶奶”级人物Jan Smith开始向喜马拉雅山主峰之一的埃佛勒斯峰进发。

这位勇敢的“奶奶”来自墨尔本南部,她是一位临床心理学家,去年已是67岁的老人了。

此前,美国一个专业攀登队拒绝了她,原因是她的速度太慢。这次登山,她只有两名尼泊尔当地居民陪同。

“我感觉很兴奋——因为这一刻终于就要到来了,它是我六年来梦寐以求并且一直在为之努力的,而且我已经克服对死亡的恐惧。”她在靠近珠穆朗玛峰的营地里接受媒体采访时说。

据悉,这是她第二次挑战世界最高峰了,前年,她成功接近了海拔7300米的山峰,但是因为缺氧,她在那里不知不觉睡着了。2009年她登上了海拔8200米的Cho Oyu山——已经靠近珠穆朗玛峰了。

但是这些登山探险活动,她都是跟随庞大的、装备良好的探险队一起进行的,这次,她要依靠自己的力量完成登山,并且只有一名尼泊尔人随身陪伴。

Brigitte Smith对此感情却是相当复杂。对于这个勇敢的母亲,她既感到骄傲,但同时又不得不为母亲的安全担忧。

“登上八千米高度之后遭遇不测的人的数量相当之多,”Brigitte说,“我担心,母亲在实现心愿的同时会有更大的损失。”

Smith女士说,一名向导

苏纳戈

象棋盘上四只角

(四字物业名称)

昨日谜面:枫叶干枝复万枝

(进口水果)

谜底:红布林

(注:枫,红叶)

在我的案头上有两盆微小的绿叶盆景,绿莹莹的煞是养眼,很多朋友问我是什么植物,我常常卖关子让他们猜,几乎没有一个能够猜出来的。其实这小小的盆景中的植物是爬山虎。

对爬山虎,我们并不陌生,老房子,新小区的围墙,墙壁常常能够看到。特别是夏季的爬山虎,常攀缘在墙壁或宅院墙壁、围墙等处,绿化房屋墙壁,既美化环境,又能降温。

爬山虎生性随和,占地少,生长快,绿化覆盖面积大,不怕强光,耐寒,耐旱,耐贫瘠,气候适应性广泛,在暖温带以南冬季也可以保持常绿或常绿状态。它耐修剪,怕积水,对土壤要求不严,阴湿环境或向阳处,均能茁壮生长,但在阴湿、肥沃的土壤中生长最佳,对二氧化硫等有害气体有较强的抗性。小小一棵种植两年的爬山虎,墙面绿化覆盖面居然可达30至50平方

过骑射之功,又好谋略,很快率军平定叛乱,被朝廷封为伏波将军。当时朝廷赏赐了他许多财物,葛洪便把赏物一分为三,其一赐给将士;其二送给贫穷的乡亲好友;余下十四帛锦,他让士兵去集市换回酒肉,与大家痛饮一顿。其仗义疏财之举,一时传为佳话。

由于时代动乱,葛洪不久便辞官回乡。他依旧迷恋读书与研究医学。他读《老子》的“见素抱朴,少私寡欲”而受启发,自称“抱朴子”,以抱定朴实之道,为其人生宗旨。他与鲍姑隐居于广东罗浮山中学道炼丹,留下了不少门类丰富而数量可观的著作,其中以《抱朴子》最为著名。《抱朴子》分内篇20卷,外篇50卷。内篇讲神仙之药、鬼怪变化、养生延年与禳邪去祸;外篇则讲人间得失,论世事臧否。其中《尚博》《辟义》等篇章还讲了文论,他说:“古者事事醇素,今则莫不雕饰,时

把垃圾倒在行道树旁,有损林荫道的洁净;有些流动摊贩常在道路两旁兜售鱼虾果蔬,弄得地面一片狼藉。看来,林荫道的创建不能只满足于绿树成荫,也不只是绿化部门的职责,而应该由城管部门配合管理,发动社区居民和商店职工共同来养护,并养成良好的文明习惯。唯有如此,才能使林荫道真正成为上海的一张绿色名片。

然而,在这条新评定的林荫道上,还存在一些不足之处。比如,有些居民和商店的职工堆在店门口销售,有损市容的雅观;有些流动摊贩常在道路两旁兜售鱼虾果蔬,弄得地面一片狼藉。看来,林荫道的创建不能只满足于绿树成荫,也不只是绿化部门的职责,而应该由城管部门配合管理,发动社区居民和商店职工共同来养护,并养成良好的文明习惯。唯有如此,才能使林荫道真正成为上海的一张绿色名片。

告诉她,直到登顶之前一直保持这样的慢速度应该是没有危险的,但是她不得不从下午到整个晚上都在攀登。

据悉,八千米以上的高度可以称作“死亡区域”,因为在那个高度的氧气不够人使用,成功登顶的人几乎是踩着无数人的尸体上去的。

此前,在2002年,来自日本的63岁老人Tame Watanabe是成功登顶的最年长者,但是Smith女士并不是为了打破纪录而行动的,她的动力只是为自己的生命鼓劲儿,想要给自己振奋的激情。

“如果成功登顶,即使遭遇不测我也是欣喜的,”她说,“我想这也可能是我最后一次疯狂了,以后我想开始尝试一些比较简单的攀登探险,好让我的老伴也一同参加。”

Jan Smith说。

米。可我案头上的爬山虎爬来爬去已经两年,还是长不大,每年就长很少一点点,个中原因只有我知道。

案头的爬山虎,春天的时候慢慢冒出小芽,夏天绿色,秋天慢慢变红,冬天落叶期就留下几根枝蔓等待春天

的来到。其实这爬山虎是我妹妹做微型盆景用的植物,通过她这几年的努力,爬山虎已经爬到了许多喜欢微型盆景和花草的案头上。曹杨路花鸟市场的民生盆景,在圈子里已经小有名气了,他们培育出各种各样植物微型盆景,让人爱不释手。而和我一样喜欢爬山虎那种趣味的人有很多。绝对的,每次她回来首先想看到的是小区围墙

移时改,理自然也。”他还主张德行与文章并重,突破了儒家德本文末的藩篱。

葛洪另一部名著《时后备急方》,相当于古代急救验方汇编,对治疗传染病、脚气病、恙虫病、狂犬病、黄疸、中风、麻风都有精辟论述。

笔者对葛洪最佩服的是他的养生学。他对人的身体作了如此比喻:一个人的身体,好像一个国家。胸腹仿佛是皇帝所住的皇宫;肢体(四肢躯干)好似国家的边境;骨骼犹如国家派出的各级官吏;腠理(肌肉)便是“四衢”(即四通八达的道路)。精神是君主,血液是大臣,身中的元气就是国家的百姓。因此,懂得养生的人,就要像一个英明的君主,爱护百姓,元气足了,就可以健身长寿。反之,让百姓疲困(贫穷),国家的元气必定衰竭,身体就会有病。国君还要节制嗜欲,才能保全生命。

有感于林荫道的创建

庞兆麟

日前,从媒体上获得一条令人欣喜的消息:上海绿化部门在前年试点创建二十条林荫道的基础上,去年又启动了林荫道的创建和评定工作。新创建评定的林荫道覆盖十七个区县,其中中心城区三十七条,郊区十六条。迄今为止,全市的林荫道已达七十三条。

何谓林荫道?即道路两旁,连绵地种植悬铃木、香樟等树,经多年培植后,道路两旁高大而茂密的行道树的枝叶架成树荫,从而产生遮阳、降温、避尘的效能。到了夏日,市民在林荫道上行走或漫步,顿觉凉爽而舒适。这无疑给上海这个国际大都市增添了一个个亮点。

笔者居住的小区就在两条新评定的林荫道——洛川东路和平型关路附近。洛川东路有关部门原先曾打算把它建成东方明珠一条街,后因故取消。这条街的行道树,经多年培植,茂密的树枝早已成荫。我每天漫步其间,尤其到了夏日,确实感到十分凉爽而舒适。到了晚上,树上挂满的小灯笼和红星,会闪闪发光,给路人和附近的居民创建了幽雅的环境。

美丽霓裳

(摄影)

沈丹锋

上有没有爬山虎,如果有,她会很仔细地去看看,大多数让她失望。原来我们小区周围的这些爬山虎年份不够。她指着我家头的爬山虎告诉我:“不要看一棵这么小的爬山虎,这一个个小结结就是一年,就这样一棵爬山虎其实已经有八九年了。”原来她选择剪下培育的爬山虎还非常有要求。

案头上有爬山虎,夏日带来绿色的清幽,我每天坐在工作室剪花样,写字绘画,电脑前打字,累了,抬头看看它就感觉轻松。关键还有,这爬山虎培育容易,成活率高,在落叶后至萌芽前均可进行,只要常用扦插繁殖就可以,还可依情修剪整理门窗处的枝蔓,拗自己喜欢的造型。

是的,我们身边有很多不起眼的东西,它们成为一种艺术时,却显得那么趣意迷人。

七夕会

赏心乐事



壶中书影

壶中书影

壶中书影

壶中书影