

前一阵与几位亲友欢聚，有位女亲戚面现愁容地告诉我道：说是她的孙子夜夜在熬夜，不到子夜12点是上不了床的！一听到此话后我却夜不成眠了，心想我得提醒他们——让孩子熬夜，险哪！那亲戚在电话里回答我：“我也提醒过他们，可那是最敏感的话题，只消一提，他们就毛了，且绝不更改。我心痛哪！”

很多家庭在孩子还在读小学时父母已替他报了五六门的课外补习班、兴趣班。从放学到夜餐前的时间是针插不进的。饭后趴在桌上做那永远也做不完的功课，直到子夜12点，才能上床。一早最迟七点非得起床不可了。算算她能睡几个小时？孩子长期睡眠不足，上课时，脑昏昏然，眼茫茫然，思维在睡觉。老师的讲话听不进，板书瞧不见。睡眠不足课更上不好。随后拼命地补课——恶性循环着……

我有个远亲，父母皆是知识分子。望子成龙的心更切，替孩子报了好多个补课班，学习抓得紧，孩子几乎没有一分钟空的时间能稍事休息，脑筋一直绷紧的。到了相当长的时间后，孩子的脑筋出了大问题。

我是家教的妻子——俗称师母。但我是旁观者清，数十年的观察总结出的话。正如我夫在生前就说过：若是我补课的课能保证学生考取大学的话，那我的课时费不该只是区区数十元，该是数百甚或是数千了。那么，他为什么要做这行当呢？基本上是形势所逼的。

重点中学毕业的数学老师，是处于风口浪尖的人哪。可以想象，会有多少孩子与家长来“程门立雪”？当然，也毋庸讳言，还有个原因，那时教师待遇较差。不得已挣几个零钱贴补家用。

成人不是睡足八小时就够了，而是要保证绝不熬夜。我们亲昵地称孩子为“困毛团”，是指孩子嗜睡，生理上需要比成人多睡2到3小时，现今比成人少睡，而且还夜夜熬夜。这里的风险有多少？孩子的家长们哪，你们殊惜哉！

我观察了几十年来我家的学生，大半来时都已精疲力竭，听课基本上在睡意朦胧中听的。其实老师也累极了啊！这两人都苦，又何苦来？我唯一的独子，恰恰是“卖油娘子水梳头”。从不要父亲替他补课的，所

被熬夜的孩子们

吴凤珍

「现在台湾游客很多，台湾最大特点就是山清水秀，空气好，所以现在台湾百姓都知道少放鞭炮，保护环境，这可是我们的「钱袋子」。」这倒是，我发现到台湾过个年成了大陆春节旅游新时尚。

真希望今年过年能「静悄悄」。



台湾过年“静悄悄”

苗向东

「我刚才听到庙里也在放鞭炮。」旁人笑了说：「那不是真的炮啦，是一种电子炮。是鞭炮（），是市政当局发的。」哦，原来是这样。那位店老板看到我们聊得热闹，便也上来搭话：「现在台湾游客很多，台湾最大特点就是山清水秀，空气好，所以现在台湾百姓都知道少放鞭炮，保护环境，这可是我们的「钱袋子」。」这倒是，我发现到台湾过个年成了大陆春节旅游新时尚。

有学科也从不补课。高考也如此。后来以总分高分及数学近满分考上了复旦大学。丈夫所执教过的少年班，每届皆近乎全部有考上科技大学的成绩（当然也有其他学科的功效），这些班级从没有一个学生来求补课的。这却为何？首先得让孩子有充分的睡眠，凡高明的教师重点是在传授知识的同时培养学生们对学习的兴趣，让学生们掌握学习的主动权，听课时就舍不得遗漏一句话，若有不理解处即当天弄懂它——从不“欠债”。老师布置作业只需少而精，为学生减负。

那为什么同是他的学生，而努力补课者能考中的却寥寥呢？两者的上课效果竟有如此之差别。除了学生本身的天资略有差别外，主要的还在于：补课的比正式上课的更疲劳；何况是“炒冷饭”的课，课的内容没了新鲜感，学生们的兴趣更缺缺的了。

我忽想：若我先生犹健在，而孩子们若都能睡畅了，身心健康，学习都好了，就没人来补课了。让他当个“炒饭”的业答疑者，集天下英才而教之，这，不亦乐乎！

做油粿过年

连希俊

除夕怎么过？我那个70后的儿子突然嚷了一声：做点油粿来吃吧！我一愣：这第三代的孩子还有着点潮汕情结！今年的除夕何不把家乡的年味加以传承？

我出生在上海，是第二代的潮汕人。老母亲上世纪四十年代初来到上海，由于她对家乡的眷恋，这五十年中，把家乡的习俗始终保留在上海这个家，至今还留下对家乡习俗的回忆，其中印象深的便是“做粿祭祖”。

母亲做的油粿有她特别的工艺。油粿的皮料是先用水煮成稠稠的粥，按比例掺和糯米粉做成。馅料是用豌豆板（晒干的蚕豆）浸泡煮熟后打成粉，拌以肉丝、虾米、香菇丝等佐料。然后包成半月形，圆边打褶，然后放在油锅炸成金黄色。这样做成的油粿，面层脆、里层糯而不粘，直到现在还会垂涎三尺。老母亲过世后，唯能继承做油粿的是我二姐，这几年她上了年纪手抖，也不再做油粿了。于是我对二姐说：不用你动手了，就当个顾问吧！

一开始谁也搞不定它，不是大就是小，不是太薄就是太厚，包起来不是破了就是裂开，边褶更是打得五花八门。做坏了引来一阵笑，个个乐开怀，充满着过年的喜悦。开油锅，炸油粿，个个盯着锅，看着把白白的生粿炸成金黄灿灿的油粿，谁都想尝尝上第一口。这油粿咬下清脆的，里层是糯糯而不粘口，馅是松松酥酥的，香香鲜鲜的，吃在嘴里脆糯酥酥香鲜，这可是传统的年味！

今年过年把做粿这一手艺教给下一辈，让他们留下深刻的印象和美好的回忆。这样中国年的情结就会一代一代传承下去。

一到过年，城市鞭炮齐鸣，乌烟瘴气，母亲怕吵，听台湾朋友说，那里比较暖，而且空气又好，于是去年过年决定「躲」到台湾去过个年。

和大陆彻夜烟花鞭炮的狂轰滥炸相比，台湾的除夕夜几乎就是在悄然无声中度过。偶尔传来的爆竹声，和平日里谁家新店开业时差不多。台湾有很多好吃的、好玩的，但过年最令母亲夸奖的是这里过年「很安静」，见不到满眼的鞭炮，闻不到刺鼻的硝烟，但他们的过年气氛一点也不没有减，而且民俗味更浓，母亲说真好。

每年的除夕夜已成了家族的团聚之夜。年前早早就在商议今年的除夕怎么过？

除夕怎么过？我那个70后的儿子突然嚷了一声：做点油粿来吃吧！我一愣：这第三代的孩子还有着点潮汕情结！今年的除夕何不把家乡的年味加以传承？

我出生在上海，是第二代的潮汕人。老母亲上世纪四十年代初来到上海，由于她对家乡的眷恋，这五十年中，把家乡的习俗始终保留在上海这个家，至今还留下对家乡习俗的回忆，其中印象深的便是“做粿祭祖”。

母亲做的油粿有她特别的工艺。油粿的皮料是先用水煮成稠稠的粥，按比例掺和糯米粉做成。馅料是用豌豆板（晒干的蚕豆）浸泡煮熟后打成粉，拌以肉丝、虾米、香菇丝等佐料。然后包成半月形，圆边打褶，然后放在油锅炸成金黄色。这样做成的油粿，面层脆、里层糯而不粘，直到现在还会垂涎三尺。老母亲过世后，唯能继承做油粿的是我二姐，这几年她上了年纪手抖，也不再做油粿了。于是我对二姐说：不用你动手了，就当个顾问吧！



诗心与水仙

（牛博士对马妞说）

戴逸如文并图

初冬。养水仙。玻璃缸，卵石，清水，所求甚少的水仙球茎便悠悠地抽出了绿芽。估摸临近春节就会有幽香盈室。

我们的水仙大抵是乳白色的，与英国水仙的明黄色很不相同。英国人喜欢大片大片地种植水仙，想一想，该多光鲜靓丽呀。虽然我们只作盆景清供，但爱水仙之心应该相通。华兹华斯从水仙的舞蹈中感受到了欢欣，在孤独时他体会到了水仙的祝福，由此，他领悟到水仙赠予他的精神财富。

如此说来，光鲜靓丽固然可以是俗到根的土豪气，但也未见得与高尚的精神不共戴天。可以说是诗人给光鲜靓丽的黄水仙注入了生命泉，而如若说，是光鲜靓丽的黄水仙点燃了诗人的精神火花，也没错。其内核，是诗心。

“我孤独地游荡，像一朵云，高高地飘浮在山谷的上空，忽然我望见远处有一大群金黄色的水仙，随着微风摇摇摆摆，像是在舞蹈……”

何夕小年夜

史谭

气氛渐浓，这段时日民俗纷纷呈现于街市和家庭。

清嘉庆时，祭灶、送灶日期发生了变化。嘉庆帝因军机处二十四夜值班之臣不能回家祀灶，而“女不祭灶、男不拜月”已经相沿成习，遂将宫廷祀灶提前一天，使二十三日、二十四日军机处分日值班的章京各各得以在家祀灶；于是官宦之家就纷纷相效，竟以二十三日为送灶日者为多，且又不做京官而为地方官者亦然，由此改以腊月二十三日为小年，是夕也相应称作小年夜了。民家祀灶仍用二十四夜，

妓院则迟至二十五日祭灶。我在幼年时犹闻长辈叙说这三个日期，有一句简约之语曰：“官三民四龟计五”，龟者借指妓院也。

吴方言地区以大年夜的前夕为小年夜，在民俗书中不乏记载，清顾禄《清嘉录》就是这样记述的，沪人多持此说，其来有自，就不能一概以“想当然”看待了。京剧戏班则至今仍说小年封箱，亦即腊月二十三日演封箱戏，次日停锣至除夕，正月初一开箱，当然并不能说它不典，也是其来有自。



膏方调理治疗肾病

巢学忠

长期以来民间流传着冬季服用膏方的习惯。民谚云：“三九补一冬，来年无病痛”。

大多数肾病表现为本虚标实，虚实夹杂，主要病变在肾，又常与他脏有关，应根据虚实主次辨证治疗。在遣方用药时，应全面分析患者病史、用药史、其他系统疾病情况，再从中医角度辨证论治。

肾病膏方适应症：1.各种原发性肾小球疾病（如IgA肾病、膜性肾病等）、继发性肾脏疾病（高血压肾病、糖尿病肾病、紫癜肾等）、早中期肾功能减退、中老年女性的慢性复发性尿路感染、未经肾穿刺确诊的蛋白尿、血尿患者，凡病情稳定，检测指标正常或接近正常。2.小便频数，甚则失禁，经各项检查未发现异常，属肾虚膀胱失约者。3.有明显的肾虚证候，时有腰酸腰痛，头晕目眩，思维能力下降，阳痿遗精，性功能减退，畏寒肢冷，出现早衰状态者。4.无明显器质性疾病，而在节奏快、压力大的环境中工作，精力有所“透支”而出现头晕腰酸、疲倦乏力的亚健康状态者。5.中老年人，无明显器质性或功能性疾病，可用膏方平补调理。

用法用量：膏滋药一般在冬至前一两周至立春前服用。用少量开水炖化，空腹服用，1周后改为1天服两次，早晨与晚上睡前1小时空腹服用。如空腹服用不适，可把服药时间放在饭后1小时左右。成人每次服1汤匙，约30克；少年减半。

储存：应储存于瓷罐中，亦可用搪瓷烧锅存放，存放在阴凉处，避免靠近厨房炉火边。每天取用膏方时，应该放一只固定的汤匙在罐里。启用后要及时间存放冰箱，若发现有霉变，则不宜再服。

服用禁忌及注意事项：急性慢性肾炎、肾盂肾炎急性发作期；慢性肾功能不全、尿毒症，有明显胃肠道症状者；各种肾病或肾虚病情多变阶段；肾虚兼有舌苔厚腻、腹胀便溏等脾胃功能失健者均慎用。对脾胃素虚患者，在服用膏滋药时出现脘腹胀满，纳呆倦怠，便溏苔腻者，可用陈皮、佛手片、砂仁等泡茶饮用，必要时可选用参苓白术散、香砂养胃丸等健脾开胃、理气消胀的中成药对症处理。服膏滋药期间忌食生冷、油腻、辛辣等不易消化及有较强刺激性的食物。膏滋药不能与牛奶同服。感冒应暂停服用。（上海市中医医院肾内科副主任医师）



灌溉(美国俄勒冈州火山湖国家公园)

王白雪摄

退休前，我只需工资上缴，余下就是衣来伸手饭来张口的甩手掌柜。轮到退休，赋闲在家，无所事事，晃晃悠悠，然而精神萎靡。老妻对我这种退休后的活法大为不满，扬言要抓大放小分摊家庭事务。其实，老妻对操劳了大半辈子买汰烧煮有些事已感力不从心了，需要有人分担。最后决定指派我买菜、收拾灶台、洗刷锅碗瓢盆筷。我欣然从命担当不推诿。

跨出家门向前，穿过居民区，踏上横跨马路的行人天桥，计步器553步路程，就到一家小超市。家庭日常生活用品及蔬菜荤菜在这里都能买到，但品种单调，蔬菜蔫不拉唧不新鲜，全家老少对我买的菜肴办的伙食都有微词。

跨出家门左拐，沿途要穿过有红绿灯的大马路，计步器1568

步路程，就到一家气派非凡的大超市。菜肴品种繁多，花色齐全，大多是经挑拣过的净菜，有的近乎于精致制品，加上包装成本，菜价要比普通超市高出几成，不适合我的消费能力。更何况退休后自由支配的时间很充裕，可把选菜拣菜买菜权当排遣时间充实生活锻炼身体。所以，这家大超市我只是偶尔光顾。

我把一家超市菜的品种少质量差一家超市菜的价格贵向老妻诉说，老妻指点我到城郊一家农贸市场去买菜。

跨出家门右拐，沿着人行道步行，计步器3886步路程，就到城郊一家大型农贸市场。货物上下有载重升降电梯承担，人员上下有电动扶梯为你效劳。一楼划

分家禽水产鱼虾区、四季时蔬菜区、四时瓜果区等。二楼可控制室温，划分鲜肉区、豆制品区、半成品菜肴区、熟食卤菜酱菜区、南北干货区等。三楼划分锅铲碗筷瓢盆勺灶厨具区、家庭日用品杂货区等。一句话，一个家庭的日常生活用品拾遗补缺都能在这里可一站搞定。

到这农贸市场买菜：用眼看比新鲜，用脑想比价格，用心算多少钱。活跃思维锻炼脑子，似对脑筋心做按摩保健操，延缓人衰老。

在这农贸市场买菜，常有邂逅至亲旧友同事同窗的驿站，通过聚叙交流信息了解彼此释放心情不孤单。更多是相互关怀传授养生办法保健理念，互相鼓励。

买菜是我担当的任务，无论一年四季春夏秋冬，还是风霜雨雪天寒地冻，或是骄阳似火烈日当头，我都得去做每天必须要做的功课，从而倒逼我不懈怠不偷懒，把买菜融入健身锻炼。人老先老脚，老人锻炼先锻炼脚，所以，我把买菜也作为健身锻炼。有时携带环保袋故意溜一小跑轻装而去，有时闲庭信步边走边思而达。买好菜，左手拎右手提，原路返回到家。虽气喘吁吁，但神清气爽，周身舒坦。达到国家提倡的国人每天运动指标是步行8000步，健康一辈子的目标。

退休十年有余，我寒热不发一个，咳嗽不咳一声。这应归功于老妻在我退休后及时指派我买菜、收拾灶台、洗刷锅碗瓢盆筷的决定，使我退休后还有事可做，生活有目标，更是我锲而不舍尽心尽责舍近求远买菜去，只为健的成果。



运动休闲