

菖蒲火了。听闻外地好几处办起了菖蒲展，最贵的炒到了五千块。花鸟市场里卖多肉的，近来也摆上了几盆菖蒲。调侃者，戏称其为“植物界网红”；鄙夷者，把“种菖蒲”和“弹古琴、饮普洱、燃沉香”一起，并列为“江南四大怪”。

什么是菖蒲，我从前也不晓得。

四年前，偶然在微博上见到：小草一丛，绿叶披纷，翠意可人，配以紫砂小盆，置于古砖之上，倒也雅致得紧。又看到记载，汉武帝就曾在宫里植蒲百棵，苏东坡、陆放翁、徐文长等都留下了吟咏菖蒲的诗文。虚荣心陡增，也想附庸风雅一回，反正家里本来就种花三十余盆，多养一盆不就是台面上添双筷子？于是，逛花鸟市场的时候，就刻意留心。想不到，问了六七家，都摇头说：“没有。”有的还反问我：“菖蒲是什么？”

正在懊恼之时，从未见面的印友谁堂从千里之外的广东快递来一丛。大喜。兴冲冲拆开黑色包装袋，只见比小孩拳头还小

的山泥，上面稀疏粘着几撇小叶。这难道就是传说中的“菖蒲”？心下不禁生出几分疑感的沮丧。

植入盆中，置于案头，朝夕相对，脑补着枝繁叶茂的样子，倒也开心。当时家里净是些好养的草花闲木，以为像吊兰一样丢丢摆摆，也照样青绿苍翠。一两月后，大概是几天没浇水，绿叶立马变得暗黄乏力，好似白头宫女。又过不几天竟呜呼哀哉了。

难过了几日，贼心不死。恰巧在逛一家小画店时，扫见角落赫然摆着几盆菖蒲。忙问老板，哪里买的？老板告诉我，某某路花鸟市场的东北角。我兴冲冲赶过去，那个市场真大，找了半天，就是不见踪影。还好留了画店老板的手机，急忙又拨过去。总算在一家盆景摊位的角落，见到微波炉大小的玻璃盆里供着的几盆金钱菖蒲。一问，才15块一盆。心中窃喜，一贪心，全要了。

捧回家，上盆。拍张集体照，晒在微信朋友圈，引来五六十个赞，自己也好得意。白石老人自称“三百石印富翁”，我倒也俨然“十盆菖蒲富翁”了。这回得要好好养。我上网搜罗了无数植蒲秘笈。清代曹溶有个养蒲口诀：“添水不换水，见天不见日，宜剪不宜分，浸根不浸

日前，到一家著名的专业体检中心去体检。走进体检中心，心里一惊，人很多啊。我拿到的号是100多号了，按照往年在中心医院的经验，完成体检起码要2个小时以上。当我拿着体检单，奔走在各个体检室时，又惊奇地发现人不多。有些科室几乎就是没人。于是，我就一路顺风，很快完成了全部体检项目。估计也就30分钟不到。

为什么这家体检中心人多但不拥挤，不排队？当我检查完以后就知道了原因。可以说这家体检中心医生检查的速度简直是“争分夺秒”。例如，当走进内科，医生就拿着听筒在你的胸部匆匆忙忙听几下，然后在你的腹部、腰部按几下就“OK”了。外科医生速度也不含糊，在你颈部，左右骨部按几下，然后问你你是否要检查肛门？如果不检查，那么我估计他的速度也就1分钟左右。到眼科更绝了，看到门口有人排队，我就问门口的白大褂，是否在此排队？她让

叶。”恍然大悟，没养好菖蒲的关键是“见天不见日”，既要见到天，又不能见到太阳，实在太“作”了。我家阳台都是朝南的，搭出的花架也是朝南的。无奈之下，只得早上拂进，避日，晚上抬出，吸露，二十几盆虎须菖蒲、金钱菖蒲拿进拿出，忙着做“大自然的搬运工”，好忙碌啊。

精心养了几个月，倒也相安无事了。最难熬的夏天来了，菖蒲可比人娇贵，外面这么热，也让它来吹吹空调吧。我把十几盆菖蒲一起盛在一个大盆里，灌上水，让它享受享受“避暑山庄”的感觉。2013年的夏天是百年未遇的酷暑，关在屋里“疗养”的菖蒲，不幸一身上长白斑，叶转枯黄，纷纷羽化登仙而去。

不甘心啊！屡败屡战，又从网上买了几盆。这次请教了网友嘉兴种蒲高手臧兄，原来菖蒲乃乡野之物，一定要放在室外的，要接地气，十天半月还要喷农药一次。古书上都没写啊！就像古人云：种蒲需“用石泉及天水水，不可用河水、井水”，身处城市的我，哪里找泉水去？雨水常常是泥浆水，多浇可是要

“快速”体检

陈 奇



我说体检单后说：“你不要排队的，就在这里我给你看看，眼睛转转，左一下，右一下，上下各一下。OK，你没有问题的。”我说：“我知道我以前眼压很高的，不知现在怎么样了？”她说：“很好啊。我看没问题啊！”

随着人们生活水平的提高，对身体健康也开始越来越重视起来了。无论是政府部门，还是各家企业，都对职工对老百姓的体检，非常重视。走进医院的人人都希望有病早发现，无病买放心。这家体检专业医院名气很响，但如此快速体检，给人感觉好像有点“走过场”，其体检效果让人真的很难放心。

据说，现在的医院，不仅是体检快，就是正常的看病，也是速度飞快的。虽然这样的“快”有其无奈的原因，但我觉得无论是体检，还是看病，都是人命关天的大事。所以，期待还是能慢尽量慢一点，能仔细点还是仔细点，好吗？

我看体检单后说：“你不要排队的，就在这里我给你看看，眼睛转转，左一下，右一下，上下各一下。OK，你没有问题的。”我说：“我知道我以前眼压很高的，不知现在怎么样了？”她说：“很好啊。我看没问题啊！”

随着人们生活水平的提高，对身体健康也开始越来越重视起来了。无论是政府部门，还是各家企业，都对职工对老百姓的体检，非常重视。走进医院的人人都希望有病早发现，无病买放心。这家体检专业医院名气很响，但如此快速体检，给人感觉好像有点“走过场”，其体检效果让人真的很难放心。

据说，现在的医院，不仅是体检快，就是正常的看病，也是速度飞快的。虽然这样的“快”有其无奈的原因，但我觉得无论是体检，还是看病，都是人命关天的大事。所以，期待还是能慢尽量慢一点，能仔细点还是仔细点，好吗？

贵姓

赵宽宏

参加一个改选会议，选举那天，后排座上有人小声喊我：“老赵！”回身看了一下，一张笑脸迎着我，但是不熟，也回了他一个笑，算是招呼。“老赵！”他又小声地喊了我一声，只好回头，还是那张笑脸，举起手上的选票晃了晃。

我知道那选票上有我的名字，于是不好意思地小声问他：“您贵姓？”“噢，”他忙说，“我贵姓徐。”接着他把选票上他的名字指给我看，好像还告诉我，他有部长篇正在哪家网站连载，不过我没听清楚；我被他的“贵姓徐”给震住了。

就是就是，而今眼目下，物价飞涨，萝卜白菜，哪样不贵！想到这里，一点要参加投票的兴致也没有了。

李严此人名气不大，却是后三国的一个重要人物。

李严，字正方，南阳人。他年轻时练得一身好武艺（曾与黄忠大战几十回合，未分胜负），先在荆州牧刘表手下任吏，初露才干。曹操率兵攻打荆州，刘表败，李严奔蜀中投了刘璋，成为成都县令，政绩不错。

建安十八年，刘璋与刘备打仗，李严见刘璋昏庸，率众投了刘备。刘备因李严在益州有人脉，又当过成都县令，对其很看重，封李严为犍为太守，后任兴业将军，因其文武俱佳，处事干练，颇得刘备青睞。为了治理蜀国法纪松懈，刘备命诸葛亮、法正、李严等五人一起制定了《蜀科》。

后来，刘备率众打仗，几次遇险，皆为李严领兵救援。李严治理地方，很有一套办法，他主持修筑了蒲江大堰，还将都江堰、六水门等水利工程重修。李严兴修水利，使蜀国的农业经济发展大为受益。刘备为此封李严为尚书令（副丞相）。翌年，刘备病危，他召诸葛亮和李严托孤，遗诏中让两人辅佐少子刘禅。

按照刘备遗旨，李严为中都护，统管内外军事。在众臣中，他成了蜀国的第二把手，地位仅次于诸葛亮。

刘备何意选李严为托孤大臣？论武艺与才干，赵云与魏延皆在李严之上。但赵云是刘备的警卫长，本领高而官衔不够大。魏延呢，论

武艺、才干与地位，都够格。但刘备深知诸葛亮与魏延谈不到一块。文臣中有蒋琬、费祋，两人俱是老实人，一生听命于诸葛亮。因此刘备在病榻上思前顾后，觉得李严既不是诸葛亮一党，又有政治头脑。政治家选接班人，主要是平衡各派关系。刘备的蜀国当时有三派，一

李严之悻

米 舒

是他与关羽、张飞为首的一派，二是以诸葛亮、马超、黄忠、魏延等人的荆州派，三是以李严为首的首益州派。刘备认为有了李严这个强势人物，可以制约诸葛亮大权独揽。

但刘备一死，军政大小事务，皆由诸葛亮决定，李严根本插不上手，两人的矛盾日益尖锐。李严性格孤傲，又刚愎自用，所谓悻，既倔强固执，又自信过度，不肯接受他人意见，很难与人相处。当年李严与其下属王冲、辅匡等人因事发生摩擦，李严自恃甚高，不屑与下属往来。他当时最效忠的人只有一个主子刘备，刘备一去世，李严在朝中就很少有谈得来的朋友。

诸葛亮一心北伐，他调李严率军镇守汉中，李严不愿，他劝诸葛亮“宜受九锡”，诸葛亮赶紧推辞，他心中明白，李严此意是为自己升官做铺垫，借以要官。李严又提议划分五个郡为巴州，自任巴州刺



上海绿杨村酒家，店名取意于清代诗人王渔洋的名句“绿杨城郭是扬州”，以擅长烹任“川扬菜”闻名。按理说，同为中国八大菜系之一，川菜、扬菜应互不服气才对，可在“绿杨村”里却有了秦晋之好、成了连理枝，有了“川扬菜”的说法，细想起来颇为有趣。

关于川扬菜的来源，流传的故事同样有趣。有人说，川扬菜源于三国争雄时代。刘备割据现四川一带称之为蜀国，孙权独霸镇江扬州一带称之为吴国。话说，面对曹操率十几万大军南进占领荆州后直逼江东之时，生死危机关头，孙权联合了落难中的刘备，以赤壁之战获胜形成南北对峙。为防曹军卷土重来，孙权同意将荆州“借”给刘备以作为东吴安全屏障，并不惜将妙龄的妹妹嫁给年已半百的那位远房“皇叔”。在洞房花烛夜，吃惯了四川菜的刘备对孙权的妹妹戏言道，你在我南北尚能成为秦晋之好，两地的菜为何不能合在一起呢？

“我住长江头，君住长江尾，日日思君不见君，共饮长江水”——虽说川扬菜出自刘备洞房花烛夜的故事听来并不怎么靠谱，但从传颂至今的经典爱情诗里不难看出，长江两头的饮食是向来密不可分，有着千丝万缕的联系。

四川菜讲究的是麻辣鲜香，五味调和，一菜一格，百菜百味；而淮扬菜注重刀工细腻，制作精良，原汁原味。两者结合，正好形成了优势互补，以“川扬菜”为招牌的上海绿杨村酒家如鱼得水、生意红火。

绿杨村川扬菜肴和淮扬细点制作已有七十多年



非遗在身边

历史，是上海川扬菜点烹饪技艺典型代表，如今这门烹饪技艺已被列入“非遗”名录加以保护。

舌尖上的秦晋之好

李君兰 文 钱自成 图



扫一扫,关注“夜光杯”

岁月，将这些年的风雨阴晴浓缩成一粒粒晶莹的星砂，嫩稚可人的鹅黄、浪漫唯美的玛格丽特粉、轻盈凌空的喜悦天蓝，还有梦幻晶透的紫罗兰紫……而我，以虔诚的心，一一拾起，倒进玻璃沙钟。

微晞的晨光，温和地撒落在窗前，阵阵鸟啭燕语随着蒙蒙亮的天光亮起，热闹地唱起了前奏。懒懒地倚着床头，看窗外的阳光映在墙上的影子，从黄金葛蜷曲的剪影，慢慢加上窗棂股的方格，偶尔还有麻雀停留在方格间，一整片空白如画布的墙面，顿时浓艳起来，像刚完成的水墨画，黑白分明，又带点暖暖的渐层黄，渲染了原本单调的苍白。

静置于窗旁的沙漏，最喜欢在阳光下碎语着，星亮的细砂在光芒下更显得晶莹可人。就这么看着沙子漏着一辈子的时间，时间被关在透明的玻璃里，显得匆促又紧迫，再倒置，再听沙子唱着孤独的情歌，悠悠的旋律被闷在透明的玻璃里，显得低沉而又凄凉。

听，沙漏在唱歌

王东梅

因长期伏案写作，我时常感到腰酸背痛，还患上了严重的失眠症。朋友说：“倒走有利于身心健康，你不妨试试。”我听从朋友的建议，每天坚持倒走四十五分钟。半年后，我终于走出了亚健康状态，困扰我多年的失眠也大为好转。同时，我惊喜地发现：自己的身材明显修长、挺拔。翻阅相关资料，总结自己的经验，倒走确是一种良好的锻炼方式。

首先，倒走能锻炼到平常活动不多的肌肉。倒走需要腰身挺直或略仰，这样脊椎和腰背肌都承受比平时更大的重力和运动量，锻炼到前行走时得不到充分活动的脊椎和背肌。

另外，倒走时胸部要保持挺起，再加上膝关节不能弯曲，无疑增加了膝关节、股肌承受的强度，使



夜光杯

倒走好处多

阿 芳

膝关节周围的肌肉韧带得到了有效活动。其次，倒走对于防止一些骨骼运动类疾病有一定功效。现代医学研究证实：倒走可以锻炼腰脊肌、股四头肌和踝关节周围的肌肉、韧带等，从而调整脊椎、肢体的运动功能，促进血液循环。长期坚持倒走，对腰腿硬、抽筋、肌肉萎缩、关节炎有良好的辅助功效，再则，它对于脑部锻炼，提高反应能力也有一定功效。倒走时，要留心运动方向，这能训练人体对空间的感知能力，因倒走要掌握平衡，因此对主管平衡的小脑是一种积极训练，使小脑调节肌肉紧张度及协调随意，运动功能得到增强，有利于提高人的反应能力。



七夕会 运动休闲