

宋高宗劝岳飞不要喝酒,等把金人赶过黄河,再畅饮不迟。岳飞遵命,从此就戒酒了。有一次,高宗鉴于岳飞杀敌有功,想给他建造府邸,岳飞表示感谢,但不接受,原因是金人未灭,天下没有统一,不能成家。后来有人问岳飞,天下什么时候才能统一?岳飞说,“文臣不爱钱,武臣不惜命,天下太平矣。”

岳飞这句“语录”就此传播开来。在《齐东野语》中也作了记载,只是小有出入。说是高宗赵构与秦桧欲降金,并借此一举“释兵权”。岳飞对这种“议和”,不知内幕,说要打胜仗收复中原其实不难,只要“文不爱钱,武不惜命,欲了了耳”,意即官员不腐败才能取胜,否则,即使言和,恐怕也难天下太平。岳飞的话是冲秦桧说的。其实,当时的形势对岳飞已经很不不利,降金和解除大将们的兵

权,成了宋高宗和秦桧的共识,而岳飞在这两个问题上,都是首当其冲的人物。两处史料,均可征信。

文臣不爱钱,武臣不惜命,政风军纪严明,国家才会强大,但当时却不是这样,宋朝降金后的惨局,证实了岳飞的论断。

但对某些官员来说,钱不钱已经不重要。宋史载,秦桧夫人常出入禁中,显仁太后说,近日子鱼(又叫鲈鱼)大者绝少。夫人对曰:“妾家有之,当以百尾进。”归告桧,桧嗔,咎其失言,只得与馆客策划,进青鱼百尾。显仁抚掌笑曰:“我道这婆子村,果然。”盖青鱼似子鱼而非,桧之奸,可见一斑,其婆子的“村”(能干),也不示弱。

武臣不惜命,是说打仗不怕死。但没有战争的时候,贪污私私,

自古不乏其人,为此被杀头的也有,说明“不惜命”还是有另类的。

《后汉书》载:郑均传的兄长为县吏,官任游击(带兵的统领,因士兵编制没有一定,故称游击),收受礼物,郑均多次劝兄洗手,不听。郑均传即离兄去打工,岁余,赚了钱,回来送给哥哥,说:“物尽可复得,为吏坐臧,终身捐弃。”兄感其言,遂为廉洁。迷途知返,金不换也。

二

《淮南子》说,蘧伯玉“年五十而知四十九年非”。蘧伯玉是个富于自省精神的人。他每天都思考前一天所犯的错误,力求一天比一天进步;他每年都要思考前一年的不足,到了五十岁那年,仍然在思考之前四十九年有哪些错误,加以改进,使自己的人格逐步

完美起来。

人们总是不大容易发现自己的缺点和错误,如果能时时检点,自我完善,听取别人的意见,是很可贵的,进步会很可喜的。

在蘧伯玉之前,曾子“吾日三省吾身”,哪三个方面呢?“为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”一天思考这三点(为人、交友、学习),已经很不错了,而蘧伯玉能够“年五十而知四十九年非”,更不简单。

宋朝的赵康靖公,尝置黄黑豆于几案间,自旦数之。每兴一善念,为一善事,则投一黄豆于别器,恶则投黑豆。到黄昏时打开查看,黑多于黄,渐久反之,也很可嘉。现代像这样富于自省者,还有多少?计较别人的多还是反省自己的多?我看往往是前者。



立秋起,求膏方

画/丁统一 文/李君兰

立秋起,一层秋雨一层凉,凉至需穿件外套时,问询膏方的队伍就长了起来。在请医把脉求“方”的队伍里,有银发已“爬”满额头却依然精神抖擞的摩登外婆,有不停打着电话说工作、时不时侧头探一探队伍挪动情况的上班族,也有对镜摸着脸上痘的娇俏姑娘。各自忙碌的人们此刻排在一起,只为在冬季来临之际,求一份中医膏方调理一番,或为挡病,或为祛乏,或为美颜。

这众人“跪求”的膏方,又称膏滋、煎膏,属于中医丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一,既有营养滋补之效,又有治疗预防作用,被认为是冬令进补的最佳选择。

膏方历史悠久,早在《黄帝内经》中就有与之相关的记载,至明清,其制作加工技艺已相当完善与成熟。到了近现代,膏方在江南地区被广泛使用,其中尤以上海为甚。海派中医一直相当重视膏方,民国初中医学界大名鼎鼎的秦伯未最早著写膏方学专著,此后关于膏方的专著,也多出自沪上学者之手。

在海派中医的影响下,海派膏方的制作过程极为细致:一说选料考究,即便是作为辅料的胶类、糖类也得好好过过老法师的“火眼金睛”,更不用说作为主料的中药饮片了;二说制备流程讲究,从浸泡时间、煎煮火候、添加顺序,到过滤、浓缩、收膏……每一步都需精准把握。只有历经这番煎熬,才能熬出那份替人祛乏、为人挡病、帮人美颜的力道,才能教人口口相传至今,成为千百年来不忘的良方。

如今,立秋起,至冬至,无论男女老少,多半都要一份合适自己的膏方过冬,形成了颇为壮观的膏方进补大军。

膏方,这名“非遗”成员,至今依然伴随着人们过冬,真是好!



加拿大的秋天真是美到醉人。我于今年九月来到了以“花园城市”著称的维多利亚市,先欣赏了乔治亚海峡的迷人风姿,便去拜访闻名世界十大私人花园之一的布查特花园。

一走进布查特花园,姹紫嫣红的花容便令我目不暇接,那扑面而来的花团锦簇与巧夺天工的园艺,真让人步入一个匠心独具的百花园。据导游介绍,罗伯特·皮姆·布查特当年以开办水泥厂起家,他幸运的是在托德海口一带发现了一座石灰矿,于是事业蒸蒸日上。他和夫人珍妮便在这里建立了一个安乐窝。珍妮本来对园艺一窍不通,偶然中种了一些豌豆与玫瑰的种子,随着鲜花盛开,让珍妮突发奇想:建一个大花园。布查特一向宠爱珍妮,他非常支持太太的想法,将废弃的采石场改建成一个四层的下沉式私人花园。

我们沿着艺术花廊,首先步入新境花园,那里山有山,水径通幽,山泉飞泻,名花争艳,七彩缤纷。继而走进意大利花园,此园按古罗马宫苑设计,



经济学者于光远,以98岁高龄离世。他之所以长寿,自跟其发明的“喜喜哲学”有关:“前一个‘喜’,是记词,后一个是‘名词’,意思是只记住有趣的事,从不回忆那些苦事,更不会无端发愁。因为人到这个世界上走一趟不容易,只有短短的几十年,如果总是纠缠于那些苦事和悲事,而忘记了能给你带来快乐的那些奇事和趣事,生活也就失去了本来的色彩。”

其实,人一旦呱呱坠地后,就会有苦事和悲事袭来,或者说,苦事和悲事必伴随人的一生,谁都逃脱不了这样的宿命。如果有人将苦事和悲事作为包袱,其人生必然沉重,淡定不了,也洒脱不了。让人生从容一点,潇洒一点,就必须抛却烦恼,与过去的苦事和悲事告别。

向于光远学习“喜喜哲学”,我们就得“去欲”。只有

健康

蛙形的喷水池中有意大利石雕,长青树墙上绽满了艳丽的繁花,美不胜收。第三座是日式庭园,由日本著名园林师伊三郎岸设计,园内遍栽百合、枫树、松树、杉树与日本樱花,环境古雅,那红色的拱桥与流水,凉亭相映成趣,象征着东方的禅意。第四个园林最惹人眼目,那是玫瑰园,各式玫瑰,绰约多姿,温室花房中至今仍盛开着娇艳的玫瑰,花香袭人,让人观之怦然心动。园中有“水舞”喷泉,能合着音乐的节奏与灯光翩翩起舞。

我们一路看去,布查特花园的盛誉果然名不虚传。据导游说,这座花园那年建造时,并不收费,而且还由珍妮夫人供应芬芳四溢的下午茶和甜点。随着布查特花园日益绚丽多姿,四方旅行者纷沓而来,观光客越来越多,珍妮夫人终于无法免费提供香醇可口的红茶,她为了维修庞大的花园日常花事,不得已开始收费,将收来的费用用于花园的整理与维修。我们那天去观光,时时不见园艺工人在修剪花枝。由于布查特花园占地达12公顷,维修保养工作量相当之大,园丁与工作人员目前已达600人之多。幸亏布查特与珍妮的儿孙们承担了花园的管理工作,才使布查特在全世

灯下草二题

刘克定

身体硬朗的老人见到体弱老人、抱孩子的、怀孕的、提重物的、甚至精神面色不佳的,不妨主动让个座。若能如此,车厢内一定能散发雪球般的“正能量”,使之如沐春风,而整个社会也会提高文明素质,增添和谐氛围。



界私家花园的排名中继续名列第二。

当地还流传了一则轶事,听导游说,布查特与其夫人珍妮一生都在寻觅世界各国的珍花异木,并花费巨资栽入自己的花园。1912年他们本已买好了泰坦尼克号游轮的船票,却在中途发现了一些奇花异草,因这次购买耽误了出发期。他们没赶上那艘撞上冰山的泰坦尼克号,而布查特与夫人珍妮则免于了一场大祸。我不知此事之真假,但布查特与珍妮爱花似痴的故事却有很多很多。

布查特花园的四季,各有其美。春天时,25万株黄水仙与郁金香竞相争艳,还有日本樱花摇曳

七夕会

“去欲”,我们才能丰富人生、智慧人生、超越人生。著名作家贾平凹说过:“一个人从‘闻鸡起舞’到‘戴月荷锄归’,每天起早贪黑地忙碌,都是围绕着‘钱、名、官’这三个字,等到有一天累病了,躺在床上,心里才恨着骂这三个字竟无半点用处。但身子康复了,又上路去旋转了。”

养生须“喜喜”

赵畅

难怪苏轼说:“养生难在去欲。”有个道理大家都懂,叫“官大官小没完没了,钱多钱少一样烦恼”。经济学有个术语,曰“边际效应”。通俗地解释,就是吃同一样东西,第一口感觉是好的,第二口还行,第三口马马虎虎,第四口就不怎么样了。也就是说,物质带给人的“边际效应”极其有限,伴随着审美疲劳的来临,“快感迅速递减,相当靠不住”这,唯有

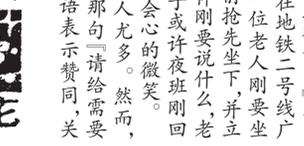
老人也可适当让座

九日

关键词是:“需要”。

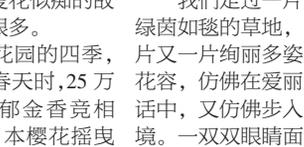
上海是个老龄化社会,老年人尤多。然而,如何界定“老”,很是复杂。我对那句“请给需要的乘客让个座”的车厢宣传用语表示赞同,关键用语是:“需要”。

身体硬朗的老人见到体弱老人、抱孩子的、怀孕的、提重物的、甚至精神面色不佳的,不妨主动让个座。若能如此,车厢内一定能散发雪球般的“正能量”,使之如沐春风,而整个社会也会提高文明素质,增添和谐氛围。



的美姿,此时园中传递着春色的烂漫与芬芳。夏天时,有250种玫瑰为观光者带来诱人的芳香,那玫瑰的精致造型与缤纷的色彩令人流连忘返,夏夜还举办音乐会,并以烟火引人注目。我们到访时,正遇九月份,那是海棠与大丽花炫耀风情的时候,浓郁秋色最宜人,红色的枫叶与金黄色的一片花海,让人如入梦幻之境。冬天时,有欢乐的圣诞树,还有室外滑冰场对外开放。

我们走过一片又一片绿茵如毯的草地,目收一片又一片绚丽多姿的动人花容,仿佛在爱丽丝的童话中,又仿佛步入人间仙境。一双双眼睛面对如此



丰富的花姿与花色,实在不够用了。而潺潺的流水与锦绣天成的花墙,令观光者赞叹倍加,原来花园可以布置得这么艺术化。

在布查特花园中,我深深感受花的无穷魅力,让人进入大自然静谧而美丽的世界,享受着梦幻般的神奇……

我国古代文人在诗句中常提到五更天做梦:“五更风雨梦千里,半世江湖身百忧。”“五更千里梦,残月一城鸡。”正因为古人多在黎明前做梦吗,非也。正常人一般每晚做4至6次梦,做梦时间和深睡时间相交替,时间长短不一样,入睡后的第一个梦往往是最短的,因此第一个深睡阶段也就最长。而将近黎明的最后一个梦是整个晚上最长的梦,可达半小时或半小时以上,它可能是一个长梦,也可能由几个短梦组成。由于此时做梦离醒来时间相隔最近,所以五更梦最能被人记住;而早做的梦多数容易被忘记。每个人做梦的多少相差无几,所谓做了几个梦,其实是记住了几个梦。

无论是午夜做梦,还是黎明生梦,梦的本质是一样的:富有创意,但缺乏逻辑性。做梦是睡眠过程中,由于局部大脑皮质没有完全停止活动而引起的生理和心理活动。大脑皮质的某些部位如有一定的兴奋活动,体内和外部的弱刺激到达中枢与这些部位发生联系时,就能产生梦。梦的内容与清醒时意识中保留的印象有关,但梦中的这些印象常常错乱不清,不过画面活泼,感情深刻。

经常在快动眼睡眠阶段醒来或被唤醒,就会感觉到在做梦,在非快动眼阶段醒来,便觉梦少。

随着尤金·阿塞林斯基于1953年在芝加哥发现睡眠中的快动眼阶段,人们对做梦这一现象开展了积极的研究。1962年,以米歇尔·朱维特为首的科学家们发现,是脑桥在控制人的睡眠阶段和做梦。

非遗传在身边

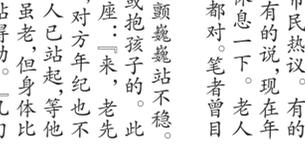
梦大致有下列类型:快动眼梦(往往是印象深刻的梦)、非快动眼梦、入睡阶段梦(“飞行梦”是典型的入睡梦,很多人大概都有亲身经历)、噩梦(带有恐惧和尴尬内容的快动眼梦,如灾难梦以及连续遭追捕、当众出丑、梦见自己死了等,“总算被吓醒”是噩梦的统一结局)、心理创伤后梦(心里创伤的重复,这种梦会出现在任何睡眠阶段)、清醒梦(做梦者知道自己在做梦)……

对梦的影响因素包括两个方面,除了白天的经历内容以及做梦的日期与经历的时间差等内在影响因素外,随做梦时出现的外界刺激也在起作用,这些刺激通过人的感官被接受,然后经相应的加工而掺入到梦中。开过的汽车声、闹钟的声音、说话声、通过闭着的眼睑的光效应和各种体感印象(饿、渴、尿急等)都是影响做梦的外界因素。睡觉时手放在胸部易做噩梦就是这个道理。

做梦时以视觉想象为主,其次是触觉、听觉及运动感觉,味觉和嗅觉想象较少,痛觉想象更为稀少。

人的智能至今只用到一小部分,大部分被潜存在无意识之中,而做梦正是一种无意识活动,通过梦中的创意思维,有助于进一步开发人的潜在智能,人需要做梦,不做梦才是不健康的。但是国外也有人认为,关于梦的作用,至今尚未形成能普遍接受的假设。

梦是彩色的,然而不少人却说他们没有看见梦的色彩,那是他们太注重内容而忽略了色彩。其实,每个人都有个梦,一个彩色的梦,一个美丽的幻想和愿望。



七夕会

“去欲”,我们才能丰富人生、智慧人生、超越人生。著名作家贾平凹说过:“一个人从‘闻鸡起舞’到‘戴月荷锄归’,每天起早贪黑地忙碌,都是围绕着‘钱、名、官’这三个字,等到有一天累病了,躺在床上,心里才恨着骂这三个字竟无半点用处。但身子康复了,又上路去旋转了。”

养生须“喜喜”

赵畅

难怪苏轼说:“养生难在去欲。”有个道理大家都懂,叫“官大官小没完没了,钱多钱少一样烦恼”。经济学有个术语,曰“边际效应”。通俗地解释,就是吃同一样东西,第一口感觉是好的,第二口还行,第三口马马虎虎,第四口就不怎么样了。也就是说,物质带给人的“边际效应”极其有限,伴随着审美疲劳的来临,“快感迅速递减,相当靠不住”这,唯有

彩色的梦

陈钰鹏

随做梦时出现的外界刺激也在起作用,这些刺激通过人的感官被接受,然后经相应的加工而掺入到梦中。开过的汽车声、闹钟的声音、说话声、通过闭着的眼睑的光效应和各种体感印象(饿、渴、尿急等)都是影响做梦的外界因素。睡觉时手放在胸部易做噩梦就是这个道理。

做梦时以视觉想象为主,其次是触觉、听觉及运动感觉,味觉和嗅觉想象较少,痛觉想象更为稀少。

人的智能至今只用到一小部分,大部分被潜存在无意识之中,而做梦正是一种无意识活动,通过梦中的创意思维,有助于进一步开发人的潜在智能,人需要做梦,不做梦才是不健康的。但是国外也有人认为,关于梦的作用,至今尚未形成能普遍接受的假设。

梦是彩色的,然而不少人却说他们没有看见梦的色彩,那是他们太注重内容而忽略了色彩。其实,每个人都有个梦,一个彩色的梦,一个美丽的幻想和愿望。