

野菜

梅桑榆

野菜，曾经是农民的重要食品。人们为了让家中那点存粮多吃几口，或是为了使麦麸、稻糠等容易下咽，只有多挖野菜，搭配着吃。当年，在我家乡，春、夏、秋三季，田野里总是有许多挖野菜的女人和孩子，一手提篮，一手拎着铁铲，在田埂上、塘埂下、庄稼地里寻寻觅觅。人们对野菜的需求量太大，不管好不好吃，只要是无毒可食的野菜，都在人们的采挖之列。

野菜中味最美者，是荠菜，但正因为其味美，也就首当其冲，最早遭殃。当春风绿田野，百草竞相抽芽之时，刚刚长出嫩叶的荠菜，便被挖光。荠菜嫩时，其叶油绿，其根白而香，会挖野菜的人，舍不得平铲，总要深挖一点，掘出一截根来，以享其美味。荠菜在当时是珍稀食物，其他可口一点的野菜，也如昙花一现，很快被人们挖得一干二净。

我奶奶经历过战乱，且不止一次地度过荒年，野菜方面的知识，可谓“广博”。她当时才50多岁，身体很好，便带领我们到处去挖野菜。在她老家人的指点下，我认识了不少野菜，有马齿菜、莴兰端、肉苁蓉、野苣荬菜等等。马齿菜，茎色肉红，叶为绿色，肥而多汁，可以炒吃或凉拌；苣荬菜，是蒲公英的俗称，幼时叶多锯齿，可以炒吃或

胆探索的试验工作，农民们好像都成了为救死扶伤而遍尝百草的神农氏或李时珍。那些通常被认为可吃的野菜被挖光后，人们便大胆试着吃那些从未吃过、也未听说可吃的野菜。结果有的人吃后中了毒，或浮肿，或呕吐，更有因此丧命者。有一种灰灰菜，吃起来有一种土腥气，但口感滑腻，容易下咽。此野菜吃上一两顿无妨，但吃上几顿，人便开始浮肿。我们全家曾吃过两顿灰灰菜，后来有中毒浮肿的人到院找我父亲医治，我们便不敢再吃下去。还有一种叫洋金花的植物，秆高叶阔，其花可治哮喘。有人采摘洋金花的叶子煮着吃，结果呕吐不止，心跳加速，被抬到医院就诊。父亲知道洋金花的叶子有毒，故从未让我们吃过。



湖边(水彩画) 武朝利

那天的雨一直下了很久，高新高他们告别王秋英时，天依然下着大雨。高新高坐在车里，看到了秋雨中满地的雨水和落叶，然后迷迷糊糊地回到了陇海大院。

王秋英评价高新高说：“三哥就像我们的老大哥一样，虽然他身体有病，行动不便，可他总是把战友们记在心里，一有事他总是出现，这么多年了，我们都敬重他，所以每隔一段时间，总要去看他，陪他说说话，要是有一段忙忙不能去，总感觉少了点什么，这就是战友们的感情吧。”

王秋英说：“王秋英评价高新高说：“三哥就像我们的老大哥一样，虽然他身体有病，行动不便，可他总是把战友们记在心里，一有事他总是出现，这么多年了，我们都敬重他，所以每隔一段时间，总要去看他，陪他说说话，要是有一段忙忙不能去，总感觉少了点什么，这就是战友们的感情吧。”

王秋英说：“王秋英评价高新高说：“三哥就像我们的老大哥一样，虽然他身体有病，行动不便，可他总是把战友们记在心里，一有事他总是出现，这么多年了，我们都敬重他，所以每隔一段时间，总要去看他，陪他说说话，要是有一段忙忙不能去，总感觉少了点什么，这就是战友们的感情吧。”

王秋英说：“王秋英评价高新高说：“三哥就像我们的老大哥一样，虽然他身体有病，行动不便，可他总是把战友们记在心里，一有事他总是出现，这么多年了，我们都敬重他，所以每隔一段时间，总要去看他，陪他说说话，要是有一段忙忙不能去，总感觉少了点什么，这就是战友们的感情吧。”

王秋英说：“王秋英评价高新高说：“三哥就像我们的老大哥一样，虽然他身体有病，行动不便，可他总是把战友们记在心里，一有事他总是出现，这么多年了，我们都敬重他，所以每隔一段时间，总要去看他，陪他说说话，要是有一段忙忙不能去，总感觉少了点什么，这就是战友们的感情吧。”



阳光的声音(郑旺盛著)

《当我们混在上海》

刘芳

《当我们混在上海》分为绘本和文字本两部分，书中以漫画主人公“茶叶”为第一视角，从吃、喝、住、行等方面，讲述了怀揣着个人小梦想、小感动的茶叶大学毕业初入职场、闯荡在上海的历险生活。除了叶闹本人绘制的漫画，文字本中也收录了叶闹全新创作的随笔和散文，文字轻松、简洁，又不失哲理观点。制作精美、全两册包装的



城郊的回忆(水彩画) 王尚友

窗又一次出现了火红的玫瑰，没想到我的最后一单生意买的是个警察。多年的职业杀手，足迹遍布各地，做了多少活儿，连我自己都说不清。我的窗口一次次出现火红的玫瑰，却没有一束与爱情相关，我就是传说中的“玫瑰杀手”。不过，相信下一个情人节，我会把一束玫瑰送给那个爱上了我的法国姑娘！

算上吴一枪，我一共接过四单警察买卖。干我们这一行的，一般不跟警察过不去。因为这次是收官，调阅吴一枪的资料，令我吃惊的是，根本没想过会遇到这么一个目标，以致我惯常握枪的右手出奇地抖了一下。吴一枪激起了我前所未有的兴趣，但并不影响我现在平静地喝着刚煮好的蓝山咖啡。

一切并不顺利。因为吴一枪要参加一个全国活动，一直不露面。线人通知我，必须把他逼出来。所以，我在刑警队附近一直等待，吴一枪最好的助手驾车出来，我的车紧紧地跟上。在一个十字路口等红灯时，我手拿一叠传单，去敲他的车窗。他一边开窗一边想说什么，似乎突然就发现了传单下面的枪，霎时间，两发子弹已射穿他的头颅。应该说，这是个很不幸的青年。五天后，他就要结婚了。

没有想到，在江南还能见到篱笆墙，真是让我感到意外和惊喜。

汽车还没有停下时，我就看到了那一片人家的院子敞开着，一眼就看到了里面的房子和菜畦，甚至还望到了大玻璃窗后面的红漆箱子。那些弥漫在尘俗生活气息的事物，总是一贯地能给我丰富的遐想。在旅途中遇到的这道篱笆墙和它里面的丰美事物也让我满怀喜悦和好奇。柳枝是斜斜地插着的，细致而绵密，猫、狗是轻易钻不进去的，抬头望去，大门是木头做的，上面罩了一层红漆，在明媚的阳光下显得格外鲜亮。柳枝做成的篱笆墙的确有些别致，春天一来，似乎就能萌出清新的绿意，和风和细雨中，大概很快就会杨柳依依了。

徽文

篱笆墙

王吴军

静静地伫立在这江南的篱笆墙前面，我在默默地想：这就是“便插疏篱却甚真”的篱笆墙，这就是让古代年轻的女子“即防远客且多事”的篱笆墙，这就是“隔篱呼取尽余杯”的篱笆墙，这就是“野老江边岸”的篱笆墙，这就是“黄叶满山篱落晚”的篱笆墙，这也是“漫说陶潜篱下醉，何曾得见此风流”的篱笆墙，这还是“东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖”的篱笆墙，这更是“采菊东篱下，悠然见南山”的篱笆墙，篱笆墙让空间的接近缩短了情感的距离，使心与心之间更加贴近，篱笆墙也让人懂得了，安定的岁月其实只需要一点欣赏的心情，而且，热爱生活的人可以凭借篱笆墙寄托内心的喜悦，悠然开怀。

和居住在都市的高楼大厦中的人相比，在这江南乡村的篱笆墙边生活，或许可以拥有更加丰富的心灵愉悦。篱下有蛙声可听，篱下有花草可赏，篱下有天然绿色的蔬菜可尝，那份潇洒和恬淡，自可以出情感尽情舒展，实在是“悠悠心会，妙处难与君说”。

身边有游伴唤我到篱笆墙里面去看看，我信步走了进去。站在一棵棵鲜嫩的蔬菜前，我忽然想起了东坡先生在《浣溪沙》一词中写下的句子：“麻叶层层高叶光，谁家煮茧一村香？隔篱娇语络丝娘。”原来，当年身为大文豪的苏东坡也喜欢篱笆墙。我问身边从小在江南长大的游伴，为

什么宋朝时给丝的姑娘要隔着篱笆墙说话？游伴说，从前江南养蚕的人家有许多禁忌和迷信，如果蚕时不到，就不得到别人家去串门，所以，络丝的姑娘只能隔着篱笆和同伴说话。游伴的话让我浮想联翩。我想，那时江南的篱笆墙一定也是矮矮的，它没有隔断苏东坡关心百姓疾苦的情怀，它没有隔断平凡人家东邻西舍的亲情。此刻，弥漫着诗意的篱笆墙就在我的眼前，它似乎飘出了清幽的香味，平凡中多了些许的灵动和生动。

晚上，我们就借宿在有篱笆墙的那户人家，朴实的男女主人做了极富乡野特色的爽口的菜肴给我们吃。吃过晚饭，在满天璀璨的星辉下，我和游伴走到院子里的篱笆墙下，游伴说了这样一句话：“约罢归来，引船入篱。”我听了大为不解，问：“船怎么能进入篱笆墙里呢？”游伴告诉我，江南之地，河流湖泊星罗棋布，港里里外外，随处可见，过去，江南的平常人家，大多前门是街，后门是河，中间有小小的院落，院子里种植有芭蕉、海棠、月季、腊梅，一年四季时常有，甚至有的人家竟然引入院，于是，就有了“约罢归来，引船入篱”之说。江南人家，家家有船，或棹或桨，大人孩子都能划船，而在宅院后门的一泓碧水上，往往筑有一道篱笆墙，算是水上的矮墙。桨声咿呀，悠然回家，入了篱笆墙，就是进入家门了。

游伴的讲述深深吸引了我，这样美妙的情景真的很让我迷恋。

记得老作家萧乾曾经写有一本《篱下集》，沈从文先生曾经给他写了一篇《题记》，非常精彩：“生活或许使我平凡与堕落，我的感情还可以向高处跑，生活或许使我孤独独立，我的作品将同许多人发生爱情和友谊。”我觉得，当我困惑和寂寞的时候，这段话可以鼓励我拥有一分信心。

其实，人在红尘里生活，是需要有一点篱下悠然采菊的宁静心态的。想一想，篱笆墙边，野草闲花，茅舍菜畦，水照春花，虫引秋声，天然成趣，徜徉其间，才是和大自然真正的贴近了，这样，人的内心才会真正清新起来，丰美起来。

第一个原因是体温低。根据25年的临床经验，我发现患者的体温比25年前下降了0.5℃~1℃。体温下降，细胞温度也会随之下降。由于新陈代谢只有在一定的温度条件下才能正常进行，因此低体温将降低细胞的新陈代谢能力，进而降低细胞的水吸收能力，使得体内干燥。

使体温下降的主要原因是现代人的生活环境。过去我们住在韩式传统房屋里，在泥土地上玩耍的时候，房屋内外的环境本身就能给我们提供充足的水分。用黄土和木头建造的韩式住宅拥有良好的通气性，与之相比，用钢筋混凝土建造的现代房屋和办公楼就显得非常缺水。而且，追求享乐的现代人习惯用制冷供暖设施调节舒适的温度，这自然就形成了缺水的环境。

湿度下降会使空气变得干燥，我们的鼻腔、口腔和支气管中的黏膜也会随之干燥。黏膜干燥将减少鼻涕、唾液和支气管中黏液的分泌。由于鼻涕、唾液和黏液中含有抵抗外部病菌和病毒的免疫物质，因此黏膜水分的减少将直接降低人体对疾病的抵抗力，使人易患流感或感冒。

体内干燥的另一个原因是缺钠。造成细胞外液变少的另一个原因是体内钠严重不足。我们身体里的水就像海水一样是咸的。海水的含盐量跟海水一样都是3%。医院给病人注射的生理盐水和眼睛干燥时使用的滴眼液浓度都是3%，所以体液会有点咸。

人体的每个地方都需要钠。如前所述，钾和钠分别从细胞内和细胞外共同保住水分。因此想要保持体内水分平衡，就必须摄取适当的钠和钾。

吃得太多会引发高血压等生活习惯病，但是摄盐量过少，或因肾脏功能异常不能吸收钠，导致低钠血症时，细胞的吸水能力会随着体内钠含量的降低而减弱。低钠血症会引发头痛、头晕、疲劳、食欲不振、呕吐以及咽喉肿胀等症状。

素食主义者也是如此。我们日常食用的肉类和鱼类含有丰富的钠。素食主义者如果同时又忌讳食物中的盐和酱油，那很有可能造成体内钠含量过低。

此外，大夏天流了很多汗或因严重的腹泻脱水时，如果只喝白开水，将会加剧体内干燥。在身体脱水时，一次喝太多白开水也是如此。

循环障碍是浮肿、肥胖、老化

循环障碍是浮肿、肥胖、老化

循环障碍是浮肿、肥胖、老化

倡导精神文明 共建和谐社会 中共二七区委宣传部 特约刊出

连 载

这样喝水 最健康

细胞外液中的多余水分会让身体反复浮肿。不仅看着不美观，而且细胞也会失去弹性。在这个过程当中，皮肤会变得松垮，而缺少细胞内液的细胞则会失去弹性，变得干瘪。身体因过多的细胞外液浮肿时，从表面上看，皮肤可能会显得比较有弹性。但当多余的细胞外液被排出体外后，皮肤可能马上就会出现皱里的水就像海水一样都是3%。医院给病人注射的生理盐水和眼睛干燥时使用的滴眼液浓度都是3%，所以体液会有点咸。

人体的每个地方都需要钠。如前所述，钾和钠分别从细胞内和细胞外共同保住水分。因此想要保持体内水分平衡，就必须摄取适当的钠和钾。

吃得太多会引发高血压等生活习惯病，但是摄盐量过少，或因肾脏功能异常不能吸收钠，导致低钠血症时，细胞的吸水能力会随着体内钠含量的降低而减弱。低钠血症会引发头痛、头晕、疲劳、食欲不振、呕吐以及咽喉肿胀等症状。

素食主义者也是如此。我们日常食用的肉类和鱼类含有丰富的钠。素食主义者如果同时又忌讳食物中的盐和酱油，那很有可能造成体内钠含量过低。

此外，大夏天流了很多汗或因严重的腹泻脱水时，如果只喝白开水，将会加剧体内干燥。在身体脱水时，一次喝太多白开水也是如此。

循环障碍是浮肿、肥胖、老化

循环障碍是浮肿、肥胖、老化

循环障碍是浮肿、肥胖、老化