

散文

乡村草垛

任崇喜

那些草垛,在乡村的一角,静静地坐着,给乡村增添了温馨而祥和的情调。

关于乡村的回忆是从草垛开始的。村庄之上,覆盖着温暖如春的阳光,房屋、树木、炊烟、草垛,当然包括悠闲的牛、鸡和狗,在我的视线中很有秩序地排列和出现。当米黄色的阳光落在有些黝黑的草垛身上,牛们便偎依着草垛,享受着那片暖暖的阳光,也平静地嚼着干草。鸡们在草垛的一角不停地翻腾,觅着丰衣足食之外的幸福。狗也不安生,不敢靠近牛们,便时常在鸡群里乱串,惊起一阵鸡鸣……

什么样的景致最能代表北方的乡村?是炊烟吗?在冬日简约的乡村背景上,炊烟就是一棵乡愁树,牵扯着游子的情绪。可是,谁又能经常望见来自故乡的炊烟呢?想来想去,只有那在乡村静坐的草垛,最能让人联想到劳作、生存、收获这些苦涩中有些温暖的词。乡村的黄昏里,草垛被斜阳的光

芒镀上了一层金色,不远处传来一两声狗的吠叫,余晖中的农舍冉冉升起袅袅的炊烟……这自然是田园的黄昏。看过俄罗斯艺术大师列维坦的《黄昏的草垛》,整个画面除了夕阳和晚霞是柔和的暖色外充满了冷色调,那矗立在原野上的一个个干草垛,在黄昏的暮色中显得孤独、忧郁和永久的宁静。据说,列维坦是因为他的挚友契诃夫思念俄罗斯北方辽阔草原,而专门画了《黄昏的草垛》,这幅最具北方色彩的画送给契诃夫。

谁能知道草们从青葱时代走向金黄以致黯淡的路程?草,这来自自然世界里的普通家族,谁也无法漠视。有过乡村经历的才知道,听到一地青草唱出歌的时候,总是能够很快地接触到春天温暖的阳光,看到无边无际的绿色,姹紫嫣红的花朵和浅吟低唱的昆虫坚守大地,心中便多了许多说不出的愉悦。夏季里疯狂的阳光里,枝繁叶茂里滋生无边的

欲望,只有散发着浓郁香气的青草,用最平易最直观的形象,让人明白日常的乡村生活里所蕴含的美丽与多梦,让人在思维混沌的时候清醒。秋天里,唯一能够改变草们的,就是阳光了。在乡村的场院里,一堆堆的青草,等水分被空气吸干,等绿色被阳光掩盖。悠悠竖立起来的草垛,让秋天呈现强烈的立体感,展现出深秋成熟的姿态。只有在冬天,这些草们才静坐下来,变得温顺、柔和,把自己交给大地,交给风雨,也交给阳光和雷电,成为牛羊和孩子们的乐园,成为麻雀和田鼠的天堂,身子也越来越小。孩子们在草垛里掏洞、捉迷藏、跳上跳下的,不玩到肚子饿是绝不回去的。有时,玩捉迷藏还会意外地在草堆里发现几个鸡蛋——那是急于下蛋而找不到“家”的母鸡留下的。鸟们在草垛上啄来啄去,经常看不到它们的身影,可以听得见清脆的鸟鸣,留下的一处处蓬松。大雪纷飞或者一场大雪之后,雪衬托出草垛暗淡的黄褐色,让人感到岁月的流逝。而且随着季节的深

入,草垛也会越来越小,直到消失。

人生一世,草木一秋。这样的过程像不像人的一生?当年,曾在草垛里欢愉过的少年,已经是人到中年,只能在城市清冷的夜里回望那些曾经,嗅闻那些草垛散发出来的

草香。那草香,就如《羊的门》里说的:“踏上平原,你就会闻到一股干干醒醒的气息,这气息微微地在风里,或是空气中含着。”

只是,现在的我,还能不能植入平原,站成平原草垛中的一棵草?



水乡风韵(国画) 王有任

春花烂漫

郭殿文

杏花
风情梅可比,应绽绽如霞。出苑彰春色,在途掩酒家。村姑深巷卖,诗吏玉楼夸。盛誉坛林久,佳名及第花。

桃花
瑶池灵异种,遂愿下凡尘。维护诗题美,天台路遇亲。植园今免税,击壤昔逢春。夹岸成蹊处,留欢与世人。

李花
同在无言列,缘蹊赏素英。芳春莹雪树,浩世玉清风。老子择嘉姓,诗仙遗美名。天桃休与比,入境一身轻。

梨花
循序出春寒,怡然守本真。青衣爽旧陌,素面荡芳邻。皎洁雨中观,清芬月下新。尘嚣未淑女,令我梦生频。

儿子回到家,兴奋地告诉我,他在回家的路上,帮助了两个大姐姐。

好事啊。细问。儿子详细地向我讲述了经过。

从少年官出来,回家的路上,遇见两个大姐姐,先是向我问路,讲的是广东话,我在电视上常听到的,还不时穿插一两句英语。然后,她们对我说,她们是香港来内地玩的大学生,不小心钱包和证件都丢失了……

听到这儿,我的心“咯噔”一下,凭我的经验,这两个所谓的香港来的大学生,一定是骗子。我不动声色,继续听儿子讲。

我看见她们穿的衣服都很单薄,这几天外面气温下降得很厉害,她们是南方人,不知道我们这儿冬天有多冷。现在,她们的钱包又丢失了,这可怎么办啊?我真替她们担忧。我着急地对她们说,那你们赶紧去找警察吧,警察会帮助你们的。可是,她们对我

说,她们找过警察了,说这个事不归警察管。我一听,更急了,那该怎么办呢?她们反过来安慰我,她们会与家人联系的,家里人会将钱寄给她们。看起来稍大一点的姐姐对我说,就是没钱往家里打电话……

狐狸的尾巴露出来了,绕了这么大一个圈,就是为了骗钱啊。我真想告诉儿子,这是一个骗子,别上当。儿子是怎么处理的?我示意儿子,继续讲。

我摸摸口袋,今天出门去少年官的时候,妈妈给了我50元,我只花了3元,买了袋薯条,还剩下47元。我掏出钱包,将7元钱零钱递给她。稍大的姐姐忽然面露难

色,对我说,香港电话是国际长途,这点钱不够的。我一想,对啊,这点钱怎么够打电话到香港呢。我的脸腾就红了。我不好意思地掏出钱包,将另外40元也给了她们。可惜我只有这么多钱,也不知道不够她们打电话回家?

我摇摇头,儿子一脸失望。我安慰儿子,也许她们还在和自己家里人联系。儿子突然不安地问我,她们会不会忘了给我打电话啊?我真想告诉儿子,她们是不会打电话来的。可是,面对儿子急切的心情,我怎么忍心打破他的希望?

儿子又回到自己房间,看书去了。

思忖再三,我作出了一个艰难的决定:儿子还小,不应该让他这么早就遭受被欺骗,感受到残酷的现实。也许,让他保留一片爱心,比让他过早地明白人心险恶更有必要。

我悄悄地拨通了我的一个年轻女同事的电话,她是广东人,我大致告诉她事情的原委,并请她帮个忙。

我放下电话,“丁零零……”我们家的电话就骤然响了起来。儿子听到电话铃声,快步冲了出来,一把拎起了话筒:“是香港的姐姐吗?你们和我家里人联系上了吗……”

放下电话,儿子脸红扑扑地走到我身边,对我说,我好开心。我告诉你,你学会帮助别人了,我也很开心!

《中国财富圈》

胡南

为什么华谊兄弟公司上市之时,在王中磊、王中军兄弟的身后,出现了马云、江南春的身影?柳传志、史玉柱、马云、李彦宏、马化腾、张朝阳、牛根生……人们眼中的这些商界巨擘,他们之间有着怎样不为人知的隐秘故事?他们是通过怎样的“圈子”走到一起的?

中国企业家协会、泰山会、江南会、亚布力论坛、

欧美同学会、华夏同学会……这些人们熟悉或者陌生的机构,是中国富豪们公开或者私密活动的

主要圈子,其中不时地传出兄弟情谊或商业传奇。对于外人而言,如雾里看花水中望月,朦胧迷人,越发勾起了人们的好奇心。《中国财富圈》讲述影响中国经济走向的富豪俱乐部背后的故事。第一次全面细致地介绍中国财富圈的传奇,揭开这些机构神秘的面纱,剖析他们之间的关系网。

听到这儿,我简直忍不住了,多卑劣的骗局啊!连这么小的孩子都不放过。可是,儿子似乎一点也没有意识到。我真想告诉儿子,这是个骗局!儿子好像看出了我脸上的不对劲,忽然怯怯地对我说,我是不是不应该将妈妈给我的钱,全部送给别人啊?

儿子的话,使我冷静。我拍拍儿子的肩膀,鼓励他,帮助别人是对的。得到我的肯定,儿子兴奋地继续讲。

收下我的钱后,她们问我,有没有钱坐车回家?我告诉她们,我有公交车。她们又要了我的电话,说过一个小时,就打电话到我们家,看我有没有安全到家。

说到这里,儿子看一眼我们家的电话座机,激动地说,等会儿她们打电话来,一定要让他自己接,他要问她们,有没有和家里人联系上?

我摸摸儿子的头。儿子蹦蹦跳跳,回到自己的房间做作业去了。

看着儿子兴奋的背影,我纠结不堪:这显然是一个骗局,两个无耻的骗子,将我儿

子身上仅有的几十元钱,都骗去了,而最可恶的是,她们不但骗走了他的钱,还骗去了他的信任。到底要不要向儿子揭露她们拙劣的骗局?如果不揭穿,今后遇到类似的事情,儿子会继续上当。但如果告诉儿子,他是遭遇骗子了,而不是帮助了别人,对儿子的心灵,会不会是一记重创?

正犹疑着,儿子又颤颤地跑过来,迫不及待地问,刚才是不是电话铃响,是不是两个香港姐姐打来的?

我摇摇头,儿子一脸失望。我安慰儿子,也许她们还在和自己家里人联系。儿子突然不安地问我,她们会不会忘了给我打电话啊?我真想告诉儿子,她们是不会打电话来的。可是,面对儿子急切的心情,我怎么忍心打破他的希望?

儿子又回到自己房间,看书去了。

思忖再三,我作出了一个艰难的决定:儿子还小,不应该让他这么早就遭受被欺骗,感受到残酷的现实。也许,让他保留一片爱心,比让他过早地明白人心险恶更有必要。

我悄悄地拨通了我的一个年轻女同事的电话,她是广东人,我大致告诉她事情的原委,并请她帮个忙。

我放下电话,“丁零零……”我们家的电话就骤然响了起来。儿子听到电话铃声,快步冲了出来,一把拎起了话筒:“是香港的姐姐吗?你们和我家里人联系上了吗……”

放下电话,儿子脸红扑扑地走到我身边,对我说,我好开心。我告诉你,你学会帮助别人了,我也很开心!

和你开个玩笑

崔立

也不是刘勇见不得别人有钱。一怪最近生意不好,老婆一天到晚要和刘勇闹。老婆又听说赵云做生意赚了几十万,就忍不住骂刘勇,早知当年她就选择那赵云了。听了这话,刘勇的心就平静下来了。想想当年的赵云,是多寒碜的一个人啊。总跟在自己屁股后面,屁颠屁颠的直叫“勇哥,勇哥”的。又挨了老婆

的骂,刘勇的心气就更不顺了。一想到这里,刘勇心有不甘,想了想,顿生一计。

刘勇去找了赵云,赵云远远见刘勇跑来,忙让座,并且连连喊着:“勇哥,来了?”赵云边说边忙着递烟。刘勇接过赵云递来的烟,耳边又听着“勇哥”之名,心里还是比较舒心的。

刘勇当下就很义气地说:“咱俩谁跟谁啊,我这就去打听下啥股票好赚钱,兄弟你只管等着数钱好了。”刘勇是赵云送着走出家门的。赵云再三拍胸脯说:“哥,要能赚钱,俺一定少不了哥您的好处。”

刘勇满是窃笑地回了家。刘勇想,一定要让赵云亏死,然后告诉他,是和开个玩笑的。刘勇还常常念叨着那一句,“炒股炒股,十炒九亏。”有时怀念,刘勇眼前似乎就看到一脸失意的赵云,刘勇忍不住就想乐。最初,刘勇帮赵云推荐几

支股票,当然,刘勇也是随机选择的。之后,刘勇就不去管赵云了。当然,赵云偶尔也会打电话问刘勇,刘勇总是很含糊的忽悠过去。刘勇怕说多了,露了底。

不知不觉就过了半年多。就有人在传赵云炒股都赚一百多万了,据说现在生意也不做了。那几天,刘勇的生意也不好,老婆整天埋怨他。当老婆听到赵云炒股赚进一百多万时,老婆差点就砸了刘勇的摊位,还说,整天摆这个破摊位干嘛,你看人家刘勇,炒股都赚那么多钱了。

听着老婆的话,刘勇沮丧的直想哭。早知,自己就去炒股了。

老婆还说:“现在很多人都请赵云帮忙炒股,家里正好有20万存款,不如你去试试?”

看着老婆满是恳切的目光,刘勇不得不腆着脸去忙赵云。赵云一看刘勇来了,忙让座,连连喊着:“勇哥来了?我正要去找你呢。”赵云边说边忙着递烟。这回,刘勇没接烟,也没去坐赵云的位置。刘勇朝赵云笑笑说:“炒股赚了一百多万?”赵云点头,满是惊讶地说,“哥你都知道了?”刘勇苦笑着说:“这不,你嫂子也让我跟你一起炒股。怎么样?可以给哥指点下吗?”赵云忙说:“哥,别

那么说,炒股能赚那么多,还不是哥您指点的明路啊。”

按着赵云说的几支股票,刘勇一开始还亏了一些,接着刘勇又买了几支,倒赚回了点,可再买下去,刘勇的几支股票就全给“套牢”了。而且,套得还真不浅呢。刘勇想把股票都抛掉,可又不忍心“割肉”,满心苦痛的刘勇只好气呼呼地去找赵云。

赵云见刘勇来,没让座,甚至招呼都没打,只看了刘勇一眼。刘勇说:“赵云,你给我说的那几支股票咋老亏本啊。”赵云说:“大哥消消火,我不过是和你开个玩笑而已,其实,压根就没炒过股。”

“那你不是炒股赚了一百多万吗?”刘勇满是疑惑地问。

“那都是我做生意赚的。”赵云又朝刘勇冷笑了笑,说,“哥,十炒九输,我想哥你应该清楚吧?”

“你……”刘勇顿时气急。

赵云还说:“哥你不是最喜欢和别开开玩笑的嘛。”

刘勇抬起头,就看到赵云满是挑衅的眼神。

刘勇突然也笑了,说:“你以为是真啊,我不过也和你开个玩笑而已。”

说完,刘勇不去理会赵云满是愕然的神情,很是轻松的离去。

刘勇的心里却直流泪。这个玩笑开得有点大了。

支股票,当然,刘勇也是随机选择的。之后,刘勇就不去管赵云了。当然,赵云偶尔也会打电话问刘勇,刘勇总是很含糊的忽悠过去。刘勇怕说多了,露了底。

不知不觉就过了半年多。就有人在传赵云炒股都赚一百多万了,据说现在生意也不做了。那几天,刘勇的生意也不好,老婆整天埋怨他。当老婆听到赵云炒股赚进一百多万时,老婆差点就砸了刘勇的摊位,还说,整天摆这个破摊位干嘛,你看人家刘勇,炒股都赚那么多钱了。

听着老婆的话,刘勇沮丧的直想哭。早知,自己就去炒股了。

老婆还说:“现在很多人都请赵云帮忙炒股,家里正好有20万存款,不如你去试试?”

看着老婆满是恳切的目光,刘勇不得不腆着脸去忙赵云。赵云一看刘勇来了,忙让座,连连喊着:“勇哥来了?我正要去找你呢。”赵云边说边忙着递烟。这回,刘勇没接烟,也没去坐赵云的位置。刘勇朝赵云笑笑说:“炒股赚了一百多万?”赵云点头,满是惊讶地说,“哥你都知道了?”刘勇苦笑着说:“这不,你嫂子也让我跟你一起炒股。怎么样?可以给哥指点下吗?”赵云忙说:“哥,别

那么说,炒股能赚那么多,还不是哥您指点的明路啊。”

按着赵云说的几支股票,刘勇一开始还亏了一些,接着刘勇又买了几支,倒赚回了点,可再买下去,刘勇的几支股票就全给“套牢”了。而且,套得还真不浅呢。刘勇想把股票都抛掉,可又不忍心“割肉”,满心苦痛的刘勇只好气呼呼地去找赵云。

赵云见刘勇来,没让座,甚至招呼都没打,只看了刘勇一眼。刘勇说:“赵云,你给我说的那几支股票咋老亏本啊。”赵云说:“大哥消消火,我不过是和你开个玩笑而已,其实,压根就没炒过股。”

“那你不是炒股赚了一百多万吗?”刘勇满是疑惑地问。

“那都是我做生意赚的。”赵云又朝刘勇冷笑了笑,说,“哥,十炒九输,我想哥你应该清楚吧?”

“你……”刘勇顿时气急。

赵云还说:“哥你不是最喜欢和别开开玩笑的嘛。”

刘勇抬起头,就看到赵云满是挑衅的眼神。

刘勇突然也笑了,说:“你以为是真啊,我不过也和你开个玩笑而已。”

说完,刘勇不去理会赵云满是愕然的神情,很是轻松的离去。

刘勇的心里却直流泪。这个玩笑开得有点大了。

陈布雷惊得两手都发抖了。

1944年3月,陈布雷身体又复不支,蒋介石这一次批准陈布雷赴成都休养。

抗战胜利前夕,国民党六中全会在重庆复兴的国民大会堂举行。这一次只有大言是陈布雷起草的,谁知大会讨论时,有效的代表说:“大会宣言狗屁不通,总裁左右都是一些酒囊饭袋……”

陈布雷当场落泪,他想不通:我以领袖之心为心,一切都为贯彻领袖意志出发,周旋于各方面之间,尽调协维系之责,以求国是到达最高境界,奈何不见谅于众?有的代表劝解那位发言人落座,宣言总算修正通过。陈布雷痛心大会意见之分歧,感到政治这太难搞,心情抑郁不振,身体更垮了。

五十五生辰,得蒋介石手书,感激涕零

1938年以前,重庆美专街一带还是一片山坡。山坡之下的低地有一座楼,这就是美术专门学校。抗战期间,国民党中宣部一直在美专街1号办公。

陈布雷这个侍从二处,可谓人员精干,设备简陋。他始终不肯扩大编制,也不肯多花钞票讲究排场,这大概也是蒋介石赏识陈布雷的原因之一吧!

同时,陈布雷自

己带头,实际上他生性如此,除了公务接洽之外,很少与各机关交际,甚至私人亲朋,也很少往来。即使有应酬,也必定向清谈和餐会的地方有无电话,没有电话的地方是不敢逗留的。陈布雷很少外出,一出去也必定留下电话号码,以备蒋介石的传唤。这也是蒋介石对陈布雷视左右手的又一个原因吧。

陈布雷一再叮嘱二处工作人员,“要保密,不要多嘴”。二处的每一个职员分得的工作只由自己处理,决不告诉任何同事,即使是同坐一室之人也不交头接耳。至于蒋介石的行止,从不探问传言。因此,蒋介石对陈布雷是十分信任的。

陈布雷白天处理公事,参加必要会议,晚饭后与各组长讨论公务,以第四组为中心,几乎每夜都提出报告,商量处理。如有重要文件,陈布雷就得通宵工作,常常等到清晨发抄,才上床略为休息。不熬夜的时候,常在11点钟,先吃两片安眠药,精神反觉旺盛,再办公事,写文章,或与人谈话,至就

寝时,加吃两片或三片药,才睡两小时,也就起来了。翁秘书一接到官邸电话,陈布雷就是睡着了也立刻起来赶到蒋介石那里去。叶实之是党务秘书,凡中央党部文件应请示蒋介石者,即由陈布雷亲自呈核示。这种连日连夜为蒋介石一人效劳的精神,也确实感动了宋美龄。宋美龄总想尽办法从印度空运三五牌香烟、美国奶粉,按时送给陈布雷。

陈布雷最大的任务是为蒋介石起草文稿。到了侍从室后,除非陈布雷患病休养,一应重要文件几乎都是陈布雷起草的。但陈布雷守口如瓶,持身谦抑,从不对外人谈说过任何文稿的草拟经过与政治背景,也不透露哪些文稿是他执笔的。

1939年12月26日,是陈布雷的50岁生日。但是他不愿祝寿,在前两天,他找了程沧波商量:“沧波兄,布雷五十五初度,大哥(党兄陈纪怀)、四弟等均来函祝贺。我恐友朋祝寿,意欲避开一两天。”

当时程沧波住领事巷康心之公馆,地方幽静而宽敞。程沧波说:“我与康心之先生商量一下,请你到领事巷住两天吧!”

陈布雷很高兴,在12月25日下午,移居领事巷。可是程沧波却为陈布雷布置了一间简单单室,挂上寿联,高烧一对红烛,还有叶琢堂等人送的两只花篮。

“我准备晚间为先生举行小酌,只请了于右任、叶琢堂、张季鸾、邵力子诸先生,还有康昆仲,略表敬意。”

“沧波兄,我意避寿,反而扰我为我祝寿,真是不胜惭愧。”

“都是一些老朋友,晚餐后,大家提议陪寿翁翁战。”

叶琢堂说:“布雷兄不仅抗战后从未作此消遣,据我所知,离开记者生涯后也绝少有此娱乐。”叶琢堂提议“由张季鸾、邵力子、程沧波三人陪寿翁翁战。”

“四个新闻记者打麻雀牌,我老记者观战呢!”于右任手拈胡须说。

四个人一共打了八圈。陈布雷对“自摸双”仍感极大的兴趣。八圈既毕,时尚未过午夜。程沧波复叫家人煮咖啡谈话。陈布雷多年来未尝到清晨发抄,才上床略为休息。第二天一早,朱家骅也来祝寿了,陈布雷说:“不好了,这里也不能安居了,还是回去。”



陈布雷日记解读
找子真实的陈布雷

连 载

养好脾胃是“治未病”的关键
“四季脾旺不受邪”,这说明了在一年四季中,如果我们的脾胃的功能旺盛,就不容易受到邪气的危害。可以说,养好脾胃是“治未病”的关键。

生活中,我们常看到很多患有肝病的人,他们不是面黄肌瘦,就是食欲不振、全身没劲儿……这是什么原因呢?从中医五行来看,肝属木,脾属土,如果我们肝气郁结,肝火太旺,就会出现肝对脾克伐太过的现象,导致脾气亏虚,出现食欲不振、全身没劲儿等问题。因此,我们在治疗肝病时,先要养好脾胃。

《金匮要略》中说“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”,也就是这个意思。就是说,肝病最容易传脾,为了防治肝病,我们应当“先实脾”。“实脾”什么意思?就是“使脾气充实”,脾气充实,可以防治肝病传脾,也有利于肝病尽快痊愈。

有这样一位女性患者,34岁,自诉有过一次人工流产史,可是自从那次流产后,她的月经就开始提前了。每次来月经时,刚开始血量比较少,颜色发黑,有血块,而且肚子疼得厉害。两三天后血量渐多,十余天才结束。我发现其舌淡红,脉左弦细,右濡弱。

这其实是血不濡养肝,使气血相争所致。中医认为,月经病的发生多是肝郁气滞、气滞血瘀所致。后来,我采用“治肝者当先实脾”之法,为其进行治疗,效果显著。

中医“治未病”包括三层含义:未病先防,既病防变,病后防复。

第一层含义:未病先防。意思是说,人应该在没有得病的时候积极防治疾病的产生。能治这种没有病的病才是最好的医生。生活中我们如何防病呢?《黄帝内经》中给了我们详细的介绍:一方面是“顺应天时,天人合一”,做到“春夏养阳,秋冬养阴”的原则;另一方面是“饮食有节,起居有常,不妄作劳”,以达到“精神内守,病安从来”的结果。

第二层含义:既病防变。得了病后一定要积极治疗并预防其发生转变而加重。“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”便是这一思想的充分体现。再比如说,糖尿病是现代人才得的病,其实本身这个病没什么大不了的,它的并发症才是真正可怕的。可是很多人就是因为没有重视既病防变的思想,导致糖尿病出现了并发症。

我有一位朋友,现在是在某外企公司的高层了,事业家庭可谓是一帆风顺,就是有点小胃病。别看他毛病不大,可每次都让他痛不欲生。这都是他不注意饮食惹的祸。因此,在这里奉劝年轻的朋友们,任何时候都不能虐待自己的脾胃,一旦伤了胃气,再想治就难了。

有人可能问了,平时我们如何养好脾胃呢?我告诉大家,最好的办法就是给它好食物。什么样的食物才是好食物呢?上古之人通过对外食物的外形与味道,食物进入我们身体所产生的寒、热、温、凉作用,向上向外或向下向内作用的方向,以及食物生长的地点、气候、季节的不同,来判断食物的属性。最后,根据食物的性质把它们分为温、热、寒、凉、平五性。根据这如何防病呢?《黄帝内经》中给了我们详细的介绍:一方面是“顺应天时,天人合一”,做到“春夏养阳,秋冬养阴”的原则;另一方面是“饮食有节,起居有常,不妄作劳”,以达到“精神内守,病安从来”的结果。

第二层含义:既病防变。得了病后一定要积极治疗并预防其发生转变而加重。“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”便是这一思想的充分体现。再比如说,糖尿病是现代人才得的病,其实本身这个病没什么大不了的,它的并发症才是真正可怕的。可是很多人就是因为没有重视既病防变的思想,导致糖尿病出现了并发症。



吉祥如意(国画) 梁波