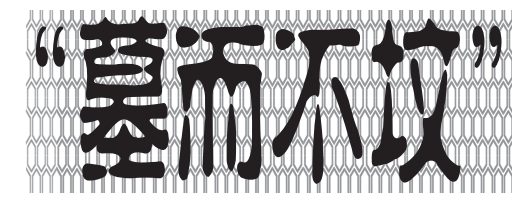


编辑 李昊 校对 司建伟 电话 67655592 Email: zzbzf@163.com

检视历史,古人的观念未必就比现代人落后,譬如,在丧葬理念上。三千多年前,西周那会儿,讲究的是“墓而不坟”,《汉书·楚元王传附刘向传》里说:“殷汤(成汤)无葬处,文(周文王)武(周武王)、周公葬于毕……皆无丘垤之处。”当时贵为天子、王侯的墓地都不弄坟丘,其他人就更不用说了,这,既节约了社会的钱财物力,也节约了土地。公元前535年,孔子的母亲颜夫人去世了,孔子埋葬她于榛莽草丛之间,本来埋葬了母亲后,据说孔先生是不打算弄出个坟丘的,但是,孔子后来解释:“今丘也东西南北之人也,不可弗识也。”——考虑到自己即将远游,出国进修啊,那时没有飞机火车之类的神舟跑一小圈回来,可能就胡子眉毛花白了——到那时,他母亲墓地的小土堆子可能真就啥也没有了,怎么办呢?迫不得已,孔子只好违背古礼与初愿,给母亲的墓地弄出了个坟头,“于是封之,崇四尺。”——估计,这也起到了效果,否则,肯定会有他“找不到祖坟乱磕头”的相关报道的。

在古代中国,“高坟乃昔贤所诫,厚葬实君子所非,古者墓而不坟,盖此道也”,此中“墓而不坟”的“墓”指的是埋葬死者的穴,“坟”指的是墓穴上的封土。“墓而不坟”就是埋葬逝者后不作任何标志。死了就死了。如前所说,殷商时,中原地区的墓葬都没有坟丘,即便是像殷王、周王那样身份至尊的人也同样如此。那种不事张扬、节约土地空间的精神实在值得

商都钟鼓



李晓巧

褒扬啊!

好传统常被丢失,“墓而不坟”也是的。春秋(公元前770年~前476年)末期,坟丘开始出现,但还未普及——孔子是在没办法,才给他母亲的墓地弄出个坟头的,在情与礼的冲突中自己先找了个理由。到了战国之后,坟丘式墓葬就很流行了,打着仁义旗号的贵族有钱人大肆营造坟墓,有的大墓坟丘高达10~15米啊,早就超过孔子时代的“四尺封土”了,并且,当时习俗还认为,给先人坟丘造得越高越表示是孝子贤孙,于是,竞相攀比。提倡节俭薄葬的墨子就激烈地抨击时人陋俗“棺槨必重,葬埋必厚,衣衾必多,丘垤必巨”(《墨子·节葬下》)。——从这点来看,人类在东周之时丧葬观念就开始“退步”了。并且,战国时的坟丘在墓穴表面垒坟,开始是为了辨识墓穴的位置,方便祭祀,但后来就变成了显示墓主人身份地

位的象征,“丘墓”、“坟墓”到“冢墓”,“丘”和“坟”只是指高起的土堆,而“冢”的意思是指那墓上的土堆高得像小山似的,逝者的爵位等级越高,排场也越大,除了垒坟之外,还要在上面种树。《白虎通·崩薨》中明确记载了周朝封土的高度和植树的种类:“天子坟高三仞,树以松;诸侯半之,树以柏;大夫八尺,树以栗;士四尺,树以槐;庶人无坟,树以杨柳。”由此可见,当时,墓葬时弄不弄坟头,坟头弄多高,栽什么树,是有明文规定的,不是完全放开、任由胡来。

时间之水“哗哗”地流,又过了一千多年,到了南唐,一个高官李建勋,临死前,跟家里人讲:“时事如此,吾得良死幸矣!勿封土立碑,听人耕种于其上,免为他日开发之标。”原来,他不让后代为自己营造高坟丘与立碑的缘故,是担心时动乱与盗墓贼啊!——看来,营造豪华墓葬它也是挑时候的。

近日,据南京媒体报道,在南京市市区要找一个稍微像样的公墓墓位,价位在5万元左右。查了一下,南京市2010年职工平均月工资为3780元(且相信这是确切的),这样算来,一个单位效益不错的工薪阶层人士一年不吃不喝还难以作为逝去的亲人买一个“单元房”——实在辛酸。欲尽孝乎,亦难!

然而,要我们十三亿讲究孝顺仁义的国人能做到像三千多年前的古人那样安葬亲人“墓而不坟”,随地儿找个地方埋了——即便说是节约了土地资源和财力物力——那,估计还要有一个相当长的“理解”阶段吧!

江城子·清明

张才行

仲春长夜梦家乡,柳新黄, 迢迢千里会山冈,整衣妆, 青草芳,布谷声声,稼穡早开, 举壶觞,日丽风和,鼓乐闹秧场。又是一年清明到,先辈笑, 好儿郎! 岁岁毋忘来叩首,贤惠女, 好儿郎!

新书架

《风云塘马》

卓佳

1941年11月28日,在溧阳塘马地区爆发了震惊江南的塘马血战,本小说所涉及历史事件均发生在“塘马战斗”前。

1941年夏,新四军十六旅在六师参谋长兼旅长罗忠毅、政委廖海海的率领下转战江苏溧阳塘马地区,和日、伪、顽展开极其复杂而又艰苦的斗争。在不到半年的时间里,他们经历了攻克茅山敌据点、纪念巫恒通大会、庆祝新四军建军四周年、整训、二次转移、罗福佑出逃和血战塘马等事件。讴歌了他们气壮山河、血战到底的英雄气概,赞扬了他们艰苦缔造苏南抗日根据地的伟大业绩。罗忠毅、廖海涛同志为打开苏南抗战的新局面,率领十六旅将士浴血奋战,最后在塘马血战中献出宝贵的生命。他们是我新四军对日作战牺牲的最高将领,被评为对共和国建设有杰出贡献的一百位人物。



遥远的牧歌

刘一之

桃花

我惊叹于一朵桃花回到村庄 是一种升高 是故土的又一次开合

暮色苍茫

那被雨水打湿的小小花瓣,是一堆颜料里最清澈的地方

没有一棵树阻挡你 没有一棵树能够收留你

当悬崖出现,我允许自己的唇 有三种桃花的深度

入尘

这么多年过去 我没有学会作恶 我的善良也没有减少

我得到的是沉默 我最喜欢的内心活动,是向山川和河流 也送出祝福

当我未曾真正衰老 当我目送脊背上的花朵

逐渐退回心脏。当 我把打我耳光的人也列入好人

现代诗坛

春天里的歌唱

琳子

我得到的依旧是沉默 我多么喜欢这种安静,入尘

春天里,听到一个小女孩在楼下高喊一个小男孩

很多年前 肯定也有一个小孩子 站在我家墙后,一遍一遍高声喊我

他是那么小 比书包和一只红颜色的 铅笔还小

他一遍一遍喊我,叫着上课用的名字 在墙后边。他只是想找我

踢踢沙包,或者 看看我的玻璃糖纸。又或者,什么也不干

一个小人也有孤独 他的孤独多么干净。喊着

一个人的名字,绕开她的父母,不进

她的家

黄昏

小狗在自己的阴影下喝水 发出蛇一般的声音

乌黑发亮的小虫子们开始彻夜鸣叫了

病中杂记

总是在生病的时候想到一朵花 一年净土 和一次灰烬

打湿镜子,从镜子里使劲看 镜子后边有很多折叠,很多图像 直通向一个人隐蔽的暗室

张开口吐出脏腑之气 咳嗽,流眼泪 身体内的黑色素越来越少,我的脸 绯红,多汁

梦中再次捧起一张男孩的脸确认 故土。他来的匆忙没有 长到四十岁。他低头 在我脸上嗅呀嗅……他是一棵长藤植物变成

几乎每个农历节日,都要吃一些特别的的东西。比如中秋的月饼,端午的粽子,腊八的粥,而清明呢?吃一种馍,我的老家四川把它叫“菜扁子”,我现在生活的重庆万州,人们把它叫“清明粩”,其实它们的做法一样,用材一样,只是称呼不同罢了。

还是叫清明粩吧,因为更显得亲切和自然。清明粩的主要原料是一种叫清明草的植物,这清明草又叫野棉花,株小,灰色,有点黏绵,然后和糯米、大米推出的浆相合,蒸成馍。如果家境好,那馍做成空心的,包上馅,比如瘦腊肉丁、干豆腐、红糖什么的,这样的清明粩当然好吃,可口。但必须是热吃,不能冷吃,因为冷吃不易消化,容易噎食。

这是现在的清明粩,我的童年当然没有这样的美味。我的记忆里,1975年的清明粩特别难忘。那些年,人哄地,地哄人,生产出的粮食,当然不够吃。虽然生产队也种了一点糯米,由于产量低,一个人还分不到两斤,过年时早吃了。到了清明节,哪还有糯米做清明粩啊?

母亲心痛儿女,总想做好吃的,但手长衣袖短,巧妇难为无米之炊哟。但清明粩还是要做的,没有糯米,也没有钱去买。母亲就是母亲,她总能想到办法。我的外婆家在山里,就是后来汶川大地震的一座山的另一面。那里因为没有田,他们种了一种玉米,叫酒玉米,和

坝子里的糯米一样,可以推汤圆,当然也可以做清明粩了。母亲回到外婆家,走了六七十里山路呵,第二天背回十来斤酒玉米,用水泡了好几天,再用手磨子推。那时,放学回家,姐的任务是扯猪草,家里喂了四头猪呢。我因为小,主要是放牛,或是玩。我帮母亲推手磨子,整整一个下午,才磨完了十来斤酒玉米。

当然,那年吃上了清明粩,因为是酒玉米做的,没有糯米做得白,也没有糯米做得软,但更瓷实,香味也更浓。

那时学生上学,要带午饭的,我就带上清明粩去,两个,用竹签标上自己的姓名,因为学校要煮熟。

可是到我去领午饭时,只剩一个了,另一个不知被谁先“领”去了,准确地说是偷去了。那年代发生这样的事,很多起,都是饥饿惹的祸呵。我眼泪巴巴的,但还是只有一个清明粩可吃。

后来我到了他乡求学,毕业后一直在外地工作,就再没有吃过母亲做的清明粩了。

去年,我的一个文友清明来看我,除了给我带了一瓶好酒,他知道我是个酒客,还给我捎了七八个清明粩。

我吃着他带的清明粩,就想起故乡,想起母亲,想起那个年代的清明粩。它让我更加珍惜今天的幸福生活。

随笔

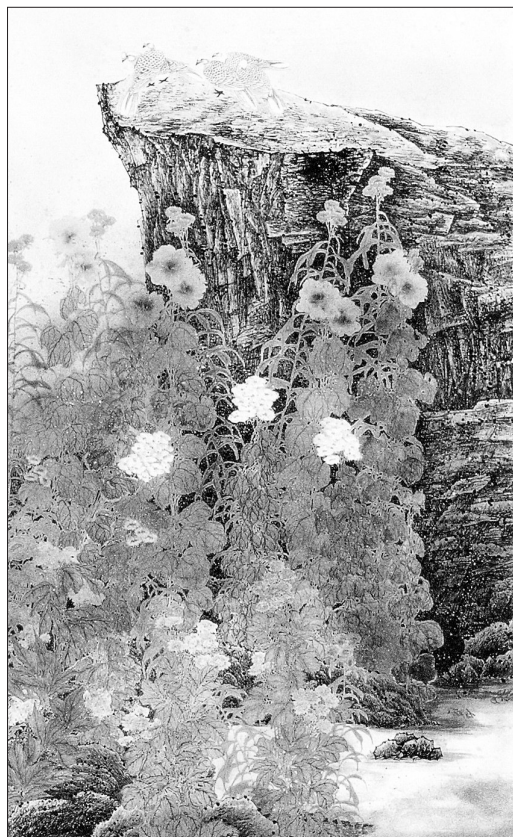
清明粩

马卫

清明粩,是清明节的传统食品,也是清明节习俗的重要组成部分。清明粩,又叫野棉花,株小,灰色,有点黏绵,然后和糯米、大米推出的浆相合,蒸成馍。如果家境好,那馍做成空心的,包上馅,比如瘦腊肉丁、干豆腐、红糖什么的,这样的清明粩当然好吃,可口。但必须是热吃,不能冷吃,因为冷吃不易消化,容易噎食。

这是现在的清明粩,我的童年当然没有这样的美味。我的记忆里,1975年的清明粩特别难忘。那些年,人哄地,地哄人,生产出的粮食,当然不够吃。虽然生产队也种了一点糯米,由于产量低,一个人还分不到两斤,过年时早吃了。到了清明节,哪还有糯米做清明粩啊?

母亲心痛儿女,总想做好吃的,但手长衣袖短,巧妇难为无米之炊哟。但清明粩还是要做的,没有糯米,也没有钱去买。母亲就是母亲,她总能想到办法。我的外婆家在山里,就是后来汶川大地震的一座山的另一面。那里因为没有田,他们种了一种玉米,叫酒玉米,和



和平

李洪国

陈布雷在留秘书函中说,床下新皮箱内,尚有金圆券700元,囑赠陶副官300元。陈布雷确实是两袖清风,在国民党的高级官员中是罕见的,因为当时米价已合金圆券三百几十元一石了。

远处传来晨钟声,其声悠悠,宛如慈溪故乡寺院内的钟声。天已露白,陈布雷取出两瓶安眠药,吞下了一瓶,又吞下了大半瓶,喝了一口水,环顾了一下四周,和衣躺到床上。

最后,是蒋介石的两封遗书,一封是早已写好的,没有交上去;一封是十一、十二这两天里写的,在信中一再表明他的忠心,表明他的“书生无用,负国负公”。

陈布雷给蒋介石和家属、朋友、属下的信中都一致避免说出真相,这是因为他知道,不能给家属等留下后患,所以送交蒋介石亲阅后,蒋介石认为公诸于世也无妨。这是陈布雷的绝顶聪明之处。所以陈布雷死后,家属兄弟等均未受到牵累,蒋介石明令褒奖中有的评价如“履道之坚,谋国之忠,持身之敬,临财之廉”还是有事实根据的。

陈布雷死后的荣哀

“布雷先生完了”

11月13日上午9点钟光景,陈布雷寓所的电话铃响了起来,陈的秘书蒋君章拿起听筒一听,是中央党部催陈布雷去开会,蒋君章问了陶副官一声:“布雷先生起床了没有?”

“蒋秘书,陈先生还未起床,昨夜似乎睡得很迟呢。”陶副官回答。

蒋君章想起昨晚陈布雷曾关照他不要让客人进来,甚至当天的总理诞辰纪念会也没有去参加,他很需要休息,便回答说:“布雷先生身体不适,需要休息,请一次假吧!”

时钟敲了10点钟,楼上还没有动静,房门也关着,蒋君章感到有点奇怪了。他想:陈布雷平时8时左右必定起床,常常起床以后再休息,但不会关门,就是平常熬夜,也不是常常关门的,为什么此刻还关门不起?莫非有何不祥?蒋君章立刻上楼,门扇如封,他轻轻叩了一下门,不见响动,便重重地敲起门来,还听不见一丝动静。蒋君章着急了,便喊道:“陶副官,你快来,从气窗上看一里面。”

陶副官马上搭上了茶几,爬上茶几站了起来,推开气窗说:“陈先生床上的帐子放下……”蒋君章也迫不及待地跳上茶几向房里望去,一片寂静。蒋君章喊道:“陶副官,你请快来,布雷先生完了!”

“啊!”虽然远在上海,这声“啊”字还是很凄苦的。这时候,陶副官陪着陈叔谅、陈叔同和陈医生先到了。蒋君章已经昏昏迷迷,只会讲一声“布雷先生完了”,就再也讲不出话来。他陪了陈氏兄弟上楼,抽出信来看一两句,又查一查遗书、文件箱子和存款箱子。一会儿,陈方来了,周宏涛秘书和熊医生来了,李惟果带着一个医生来了,陶希圣来了,行政院院长翁文灏也来了。大家见了面,也讲不出什么话,只是眼眶闪着泪光。

三个医生商量了一阵,打了几针强心针,都摇摇头说:“服药过量,已无法挽救,料理后事吧!”

连载

我们知道“生病起于过用”,可是现代人却从不在意这些,拼命加班工作、拼命使用身体,最后导致身体因劳所伤,更有甚者出现了越来越多的过劳死。

健脾美白当数三白汤 三白汤可以调和身体的气血、调理五脏的功能,进而起到美白祛斑的作用,最适合那些由气血虚寒导致的皮肤粗糙、萎黄的女性朋友使用。

有些女性朋友总是感觉自己的脸色有些差,浑身没劲儿,精力也不如以前集中了,以为是工作太累造成的,其实这主要是因为脾胃功能差所致。一般来说,脾胃功能好的人,精神状态良好,肌肤也是比较白净、滋润、丰腴;相反,脾胃功能不好的人,往往显得瘦弱无力,皮肤也没有光泽。

脾胃是后天之本,气血生化之源。脾胃功能差的时候,身体出于保护自己的目的,就会自发进行调节,少吃东西以减轻脾胃的负担。而且,脾胃功能较差时,再好的东西吃进去也不能被充分吸收,容易造成气血虚寒,所以脸色看上去很差,显得没有血色和光泽。

可见,要想使自己的皮肤富有光泽,要想皮肤变得白皙,就得增强脾胃的功能。这里我们向大家推荐一款美白中药方——三白汤。

三白汤是由白芍、白术、白茯苓、甘草四味药材组成的养颜汤。明代著名医学家李时珍在其《医学入门》中记载的三白汤是这样的:“白芍、白术、白茯苓各5克,甘草2.5克,水煎,温服。”这个方子最初是用来治疗伤寒虚烦的,后来人们发现它还有补益气血、美白润肤的功效,于是在民间广为流传。古人认为此汤可以调和身体的气血、调理五脏的功能,进而起到美白祛斑的作用,最适合那些由气血虚寒导致的皮肤粗糙、萎黄的女性朋友使用。

为什么三白汤有如此功效呢?我们先看看其中的成分。白芍味甘酸,性凉,归肝、脾经,有养血柔肝、缓中止痛、敛阴收汗之功。《医学启源》中记载:“白芍‘安脾经,治腹痛,收胃气,止泻利,和血,固腠理,泻肝,补脾胃’。”

白术性温,味甘、苦,归脾、胃经,有健脾益气、燥湿利水的功效,主治脾虚食少、腹胀泄泻等。白茯苓味甘、淡,性平,归

脾、肺、肾经,有渗湿利水、健脾和胃、宁心安神的功效,主治脾虚食少、泄泻、心悸不安、失眠健忘等。甘草性平,味甘,归十二经,有补脾益气、清热解毒、润肤除燥的效果,主要用于脾胃虚弱所导致的口臭以及皮肤皴裂等。

我们看这四种药物有一个共同的特性,就是都归脾经,都有补脾胃的功效,脾胃好了,肌肤自然就靓丽了。

如何使用呢?我们可以先到药店买回这4种药,然后用水煎汤喝。有的人可能会觉得这样做太麻烦,这时你可以自制泡茶袋。具体做法:用白术、白芍、白茯苓各150克,甘草75克,分别研成粗粉末,并将这四者混合均匀,装入30个小包中,每天拿1包用开水冲泡,代茶饮。好了,从现在开始,女人的快乐和美丽便从三白汤开始!

茯苓——慈禧都偏爱的美食 古人称茯苓为“四时神药”,因为它功效十分广泛,不分四季,将它与各种药物配伍,不管寒、温、风、湿等病症,都能发挥其独特功效。

说起茯苓大家可能都不熟悉,但都知道茯苓饼吧,它是老北京的滋补性传统名点,很多人到了北京一定要带一些正宗的茯苓饼回去给家人尝尝。据说,慈禧晚年特别爱吃茯苓饼,因为它有很好的养生健身之功效。

小小的茯苓饼为什么如此神奇呢?这还要归功于其中的茯苓。中医认为,茯苓味甘、淡、性平,具有利水渗湿、健脾和胃、宁心安神的功效。善治脾虚、失眠、心悸、水肿等证,对女性朋友和老年人滋补最好。古人还称茯苓为“四时神药”,因为它功效十分广泛,不分四季,将它与各种药物配伍,不管寒、温、风、湿等病症,都能发挥其独特功效。

《神农本草经》将茯苓列为上品。此后,历代本草专著都沿用《神农本草经》的提法,认为茯苓“久服,安魂养神,不饥延年”。

茯苓的吃法有很多,不仅仅局限于茯苓饼,我向大家推荐几款食疗方:

1.对于慢性胃肠炎、营养不良、神经衰弱的人来说,平时可用茯苓煮粥食之。做法也很简单,就是用白茯苓粉15克,大米100克,一同煮粥,吃的时候,再加入点味精、盐、胡椒粉,拌匀就能吃了。每天早、晚分两次食用。有健脾利湿、宁心安神的作用。