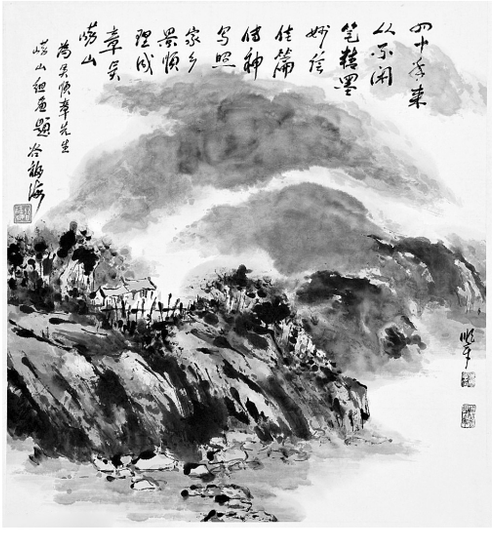


崂山印象(国画) 谷福海

随笔

牵手夕阳

苏连硕

盛夏，妻子突然病倒。她的病，不是无由头的。惊闻对我们关心备至的老姐姐罹患不治之症，心中悲恸，难得平抑。送走了老姐姐，第二天多年高血压的老伴就住进了医院。

经耐心“排查”，确诊对症下药输液，遂见好转。能吃东西了，能坐起来了，能上卫生间了，能看书了，还由儿子儿媳搀扶到楼道里“走两步”了。

我便去医院看望。说实在的，我也迫切想给一点力搀扶相濡以沫的老伴散心散步。

午休后，老伴主动要求活动活动。下了床，我便自然伸出左胳膊腕，老伴自然伸出右手，默契地扶着拽着小心翼翼地出门了。我感到欣慰的是，老伴只是乏力，而不是瘫痪，走路不稳了。走路只是慢，却不趔趄，不摇摆。走着走着，老伴竟不在拽着我的腕部，而是轻轻柔柔地拉着我的手了。我就感觉有一股幸福暖流在心里流淌。陪同遛了三四个来回。我想从搞对象，到退休旅游，也没有这么认真地牵过手，此辰，在医院护士与病人家属人来熙攘的楼道，却一个来回一个来回地相牵相挽携手以行。

年轻时，以为“距离产生美”，从没牵过手。工作，在同一学校教书，上下班你走你的，我行我的，有意识保持着间隔。退休，到外地旅游，孩子们总是嘱咐，互相照顾，拉着手，别走失，别摔着。可是每次旅游，老伴总是紧跟导游的小喇叭，我总在队伍最后拿着个小本本记点什么，从没有一块儿走过。只是有少数的几张一起照的相。拍照的年轻人，总是说，大爷大娘靠近点，拉着手，扶着肩，往一块侧着身子，却每每肩与肩隔着一道缝，浑无亲亲昵昵“纤绳荡悠悠”的兴味与感觉。

出门散步，孩子们也说，爸妈一块出去，拉着手。我总是解释说，各有自己的“点儿”，还是各走各的好。更有时，散步没散好，反倒因为谈论些事情，看法不一，“矫情”，闹了不愉快。这时，俩人便几乎不约而同地说，分道扬镳，各走各的，各不相扰。

我问，病床上想什么？老伴说，想三点：没有儿子们的孝心儿媳的照料，不可能恢复这么快；没事惦记着你，千万别再病倒；儿子儿媳搀扶着我遛时，我就想咱俩咋50年就没牵过手呢。我说，唯怨老公出身农村草根，腼腆拘束羞赧封建主义意识严重，谨向你赔礼道歉了。

此时，夕阳透过玻璃窗，映照着老伴清癯枯黄的脸庞，竟无语凝噎，彼此眼睛里含着涌动的泪水。我一字一句地哽咽道，你不必惦记我，别辜负孩子们的一片心，只管好好治病，静静养病，早日痊愈就是了。

我们俩牵着手，在医院住院部的八楼。一个来回，又一个来回，缓慢地走，蹒跚地走，手牵手地走，心贴心地走。累了喘喘气，歇一歇。然后就又牵着手一个来回一个来回姗姗缓缓地踱。彼此的心相惜着。是为了恢复身体，也是为了说说心里想要说的话，绸缪晚年人生，更是为了补偿自青春都不曾有过的别一番滋味的爱。

文艺随笔

漫话打油诗

康 群

有的人称自己的诗是“打油诗”，是觉得自己的诗是“等外品”，不是诗的东西。有的人称别人的诗是“打油诗”，是嘲笑那不是诗的玩意儿，总之，称“打油诗”含有一点贬义。

其实这是天大的误会。

《辞海》在“打油诗”词条注明：张打油唐代人。宋“南部新书”说“张打油能诗”。据《升庵外集》说打油诗所用俚语，有时暗含讥讽。《辞海》明确结论：打油诗是诗体的一种。

今天不少貌似古典格律的东西，仔细研究，实质上是打油诗。“天安门诗抄”许多是打油诗，电视《海峡两岸》的评论员常常用打油诗概括评论内容，陶行知等著名诗人也写过一些打油诗……打油诗虽背着没学问，不懂诗律，不严肃的恶名，但写者甚多，流传甚广。历史证明，凡是最早的改革者总是要付出代价的，打油诗的代价是挨骂，这个冤案要翻。

张打油创立打油诗的功劳是有回报的。那就是以他的名字命名这种诗体，试看古今诗坛有哪个诗人的名字被命名为那种诗体，有“杜甫诗”吗？有“李白诗”吗？有“李贺诗”吗？没有。

张打油真写过一些虽押韵但不管平仄对仗的好诗，如“咏雪”诗：

江上一笼统，井上黑窟窿，黄狗身上白，白狗身上肿。

此诗形象、逼真、上口，所以流传久远。

据说张打油曾写过对统治者不吉利的打油诗，被抓起来，大官们考他能不能写诗，当时安禄山兵困南阳，命他们以此为诗。张打油匆忙写了三句：“百万贼兵困南阳，既无援救也无粮，”此官认为“还行”，他接着写“有朝一日城破了，哭爹的哭爹，喊娘的喊娘”，官人逗得哈哈大笑，经张打油一番辩解，也不好抓他，就此罢了。但张打油这种草根诗流传更广泛了。

不管怎样说，从中唐到现在流传了一千多年的打油诗，说明长久存在，经过时间考验就是合理的，合理的一定能够存在。千年之后，毛泽东指出：古体格律诗束缚思想，又不易学，不宜在青年中提倡。早在“五四”时代，胡适、鲁迅、陈独秀干脆要以白话诗代替格律诗，胡适还写了第一本白话诗“尝试集”，也没有以他的名字命名“胡适诗”。时间是公正的，一千多年前张打油突破传统，敢于创新，创造便于反映生活、容易写、容易记，没有陈词滥调的打油诗，给后人以启发，功不可没。

现代诗坛

小诗一捆

邵永刚

诗日记

雨，直接落进了心里。
在孤独的山冈上
这样真好

一滴、一滴，世间哪一次相遇，不是
久别重逢

蓝天

天蓝得近乎透明
遥见鸟儿像一把种子
撒回那里——

它们小小的充血的心
多么有力啊：一张、一驰
带来飞翔，也带来清风中
一两句叮咛

这首小诗

是小白杨新生的
又一片绿叶儿，里面
藏没藏一只小鸟的梦
是草尖儿从黑夜
钓上来的一颗露珠，里面
藏没藏黎明的眼睛

是汉语根部涌出的
又一眼泉水，里面藏了多少
魂灵小小的湖泊

孤独论

甘蔗里最甜的东西是想象

在这个早晨——
鸟鸣使幽暗的身体一阵清凉

原谅啊，地上茎叶一片
地下根须万千

清晨

无边的熹辉里他看见草木都哭了
世间，多少盛典
不是在泪水里完成？

蝴蝶

没想到春天给了她能给予的美
也给了她孤独

……一朵飞翔的花
把孤独
也打扮得那么美

河床

没有河水的河床羞愧难当
没有河水的河床渗出了
卵石的冷汗

夜

一粒虫鸣
在无边的大野，一闪一闪

秋风弹拨的一粒，草根守护的一粒
光——
亮在大野无边的寂静里

新书架

《杂牌军》

郑 甜

一个大家闺秀，枪杀初恋情人，被身为北伐名将的父亲追杀，牵出一串惊天迷案。一支杂牌军，两个总司令，一文一武，靠蒋附汪，江湖周旋。

皖南事变后，珍珠港事变前，抗战正难，局势正乱，国难危急……此时，偏安一隅的杂牌部队，面临着生死荣辱的选择：蒋介石授之以誉，让第一总司令、北伐名将感佩难当；汪精卫诱之以利，让第二总司令、杀伐决断的武夫蠢蠢欲动；日本人手段残忍，让整个部队危在旦夕；而新四军藏在暗处，潜伏人员迂回活动……

杂牌，即非蒋嫡系，也不是军阀部队，历史上是因国民党正面战场溃退而产生的特殊武装。各种势力在杂牌部队中潜伏活动，鱼龙混杂、真假难辨、疯狂绞杀……

该书首次写杂牌部队抗日，历史场景高度仿真，人物皆可对号入座，有智斗，有阴谋、有谍战，有爱情，兵戈沸腾，悬念丛生……

独自烂漫开(国画) 吴子方

郑邑旧事

唐庄宗打猎中牟

王吴军

五代十国时期，中牟县原本属于后梁的属地。后来，后唐的皇帝唐庄宗李存勖一举攻克了梁国的都城汴梁，不久又平定了梁国全境，于是，中牟县就成了后唐的属地了。唐庄宗因此成为了中原霸主，他喜不自胜，慢慢开始了贪图享乐的生活。唐庄宗不仅在宫中养了很多戏子，而且喜欢到中牟县老庙岗的田野里打猎，总是毁坏庄稼。老百姓看着自己辛辛苦苦种植的庄稼无端遭受毁坏，敢怒不敢言。老庙岗位于今郑州市东17公里处，在今中牟县的白沙镇境内，正好处于中牟县西古城遗址之内。五代十国时期，老庙岗一带岗高林密，草木繁茂，多种野生动物在这里大量繁殖、生长，这里风景优美，环境清幽，空气新鲜，所以，唐庄宗就把这里当成了一处狩猎的场所，经常率领随从和后宫佳丽来这里打猎，他玩得情趣飞扬，心动神驰，却不顾百姓的死活。狩猎的队伍过后，庄稼往往被毁坏得十分严重。

这一天，唐庄宗又带着自己宠爱的戏子去中牟县打猎，他们又来到了老庙岗，唐庄宗兴致很高，他正要纵马在田野里飞奔，忽然，中牟县令来到了唐庄宗的面前，跪倒在地，叩头劝谏唐庄宗说：“陛下为民父母，奈何损民禾稼，令他们转死沟壑呢？”唐庄宗一听，大怒，恨恨地呵斥道：“谁让你在这里多言扫兴，快滚！”接着，他就要治中牟县令的死罪，中牟县令依然极力劝谏，毫无惧色，唐庄宗命人拉起中牟县令，要强行把他拖走。这时，唐庄宗手下一个为人正直的戏子敬新磨跑了过去，他拽住了中牟县令，让他仍然跪下，并操着很大的声音，装出一副训斥的样子说道：“你身为县令，难道不知天子喜欢打猎吗？你为什么要纵容百姓耕种，有碍天子打猎呢？你的罪行当死！”

唐庄宗一听敬新磨的话，知道他是在巧妙地劝谏自己爱护百姓的庄稼，不禁暗暗赞叹，于是收猎回宫，并奖赏了敢于直谏的中牟县令。由此看来，当时的中牟县令是一个真心爱民的好官，敬新磨是一个正直而机智的戏子，唐庄宗还算是一个有良知的皇帝。

这次事情发生后，中牟百姓的庄稼再也没有因为唐庄宗的打猎而遭受毁坏了。

绿城杂俎

宠辱皆忘最难得

吴建国

我们生活在这个世界上，年轮有四季，总要经风雨，行于天地间，就会遇云烟。对个人的浮与沉，起与落，得与失，成与败，都应该有个正确的态度。我认为，宠辱皆忘，是贤者最难得的行为和崇高的精神境界。

唐末五代王定保《唐摭言》载，王播少时孤贫，在扬州惠昭寺木兰院寄食。寺僧厌弃他，羞辱他，故意于饭后鸣钟，戏弄他，待王播至时，饭已吃过。王播在壁上题诗：“上堂已了各东西，惭愧阇黎饭后钟。”20年后，王播重位出镇扬州，旧地重游，发现旧时诗句，已被势力的寺僧用碧莎笼罩了，他便续写了两句诗：“二十年来尘扑面，而今始得碧纱笼。”对待外来的宠辱与世态的炎凉，王播只是淡然的一笑。

其实，宠辱皆忘，在人们的实际生活中，也是不易做到的。正因如此，才延伸出人生太多的悲喜和感叹。杨玉环集三千宠爱于一身，何曾想到，马嵬坡前，一条丝巾终究把她送上了西天，一捧黄土掩埋了绝代佳人。

是的，人生不如意事常有八九，这是人生的定律，你我他概莫能外。所以，失意，痛苦，忧愁，困惑，苦难等等，会跟我们如影随形，甩也甩不掉。但是，宠辱皆忘，又非看破红尘，消极遁世，而是说，不要让自己的情绪与举动，受外物或私利所牵制。做到宠辱皆忘，才能真正地幸福起来，就如同宋代文学家苏洵所说，突然临之而不惊，无故加之而不怒，以其所挟持之大，其之甚远也。不能做到宠辱皆忘，总是为了些人生与生活中的鸡毛蒜皮所纠结，心情不会好，心态也不会好，生活对于自己，还有什么趣味可说呢。

若有谁能看得透彻，做得洒脱，北宋著名的政治家和文学家范仲淹便是其中一个。他是“庆历新政”的代表人物之一，但也曾谪居邓州，与贬职岳州的滕子京，同属“迁客”，然而，他“不以物喜，不以己悲”的畅然，淡泊名利，觉悟人生，把所有的忧愁烦恼都抛在脑后，做到“心旷神怡，宠辱皆忘，把酒临风，其喜洋洋”。他始终不忘的是“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。正是强烈的责任感和自觉的使命感，使范仲淹摆脱了自我，超乎物外，才如此豁达与大度。

宠辱皆忘，你就拥有了宁静、平实的心境。无论是做学问，还是在建功立业，都少不得这份宁静、平实的好心境，用好心境去看世界，你就会发现，即使是苦难的人生，也有一道美丽的风景线。清晨起来，看着东升的太阳，上班来，看着可爱的同事，开始一天的工作；晚上回到家，见到自己的亲人，其乐融融；空闲的时候，看看青山，眺望眺望星空，读读书报，爬爬格子，饮几杯小酒，与朋友畅谈一番，把人生看做是充满诗情画意的壮丽诗篇，用自己的真心去抒写美丽的长短句，轻盈之上，感受自然中应有的美。

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天边云卷云舒。让光荣与屈辱一并忘却，潇洒前行吧！

如果是长期肝郁、情绪低落、容易心情烦躁、习惯叹气的人，春季也是最合适养肝解郁的时节。我们可以用决明子10克，菊花、桑叶各5克，适量冰糖调味，作为茶饮。还有一方五花开郁茶，用玫瑰花、芍药花、素馨花、百合花、佛手花各3克泡茶，对肝郁不解，忧郁成疾的患者颇有奇效。

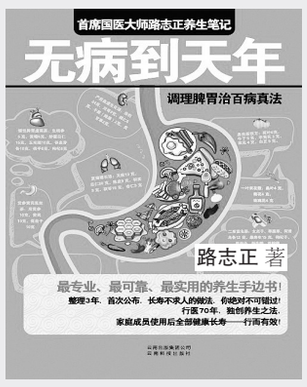
夏日食姜，护胃养气，天地气交，上下循环

夏日天暑下迫，地热上腾，水分迅速蒸发成气体而上升，然后受冷又化为雨水降落下来。天地之间的空气、水湿上下对流，交通融合就增加了，所以叫“天地气交”。人体也是如此，脏腑之间存在着上下对流、交通互表的升降出入关系。夏天阳光充足，气温很高，是人体新陈代谢最旺盛的季节。

夏天是吃生姜最好的季节，也是中医“春夏养阳”的具体运用。我一直提倡吃姜，吃了40多年了。姜能健脾胃，能促进消化液分泌，增进食欲。又可使肠的张力、节律和蠕动增加。

怎么吃姜也大有学问。这里介绍一种姜的吃法。把生姜洗净后切片，然后用醋和少量的盐泡上，大概三天以后就可以吃了。一次吃2～3片就可以了，不要吃太多，因为姜性温，吃太多就会导致胃热。

吃姜还要注意天时。姜的特性是发散、生发，所以早上吃姜最好，让沉睡了一个晚上的阳气重新开始活跃，能让您在接下来的工作和学习中精神焕发，充满活力。一年四季中，则夏天吃姜最好，能够很好地助长阳气。而秋天则不适合吃姜，因为秋天是阳气开始收敛的季节，所以谚语说“一年之内，秋不食姜；一日之内，夜不食姜”。不过也并非绝对如此，例如感冒初起的时候，就可以多吃点姜而不用管季节与时辰。另外要注意，心烦气躁、身体消瘦、高血压，或者经常口干口苦、便秘如球的人应当少吃姜。



秋天润肺清燥，调养阴虚正好

秋季是一个收敛的季节，自然界的植物和农作物都成熟了，人们开始收割、储藏，为过冬作准备。

秋天起居应该是早卧早起，增加睡眠的时间，减少加班过劳的时间。因为秋天属于“阴气长，阳气衰”的季节，早睡就是为了帮助收敛阳气，另外，脑血栓等缺血性疾病在春秋两季发病率较高，而且多在长时间睡眠的后期发病，所以，秋季适当早起，可缩短或减少血栓形成的机会。

秋天是肺当值的季节。天高气爽、风气增多，一天之中昼夜温差较大，也是容易感冒伤肺的季节，因此要保护好肺脏。俗话说“春捂秋冻”，“春捂”就是春天的时节骤寒骤热，气温变化剧烈，所以不要突然脱去冬装，适当地捂一点儿好。秋季，气候逐渐转凉，但是夏天残暑余热犹存，骤然穿上保暖的厚衣，容易使体内变生内热，上火。“秋冻”就是适当地穿薄点儿的衣服，随着气温的变化而逐渐加衣。这些都是我们日常生活中的经验总结。

秋季的食品以甘润为宜。这里推荐一个适合秋天的药膳：鸭梨百合粥。

取鸭梨100克，鲜百合20克，粳米50克，冰糖适量。将粳米淘洗干净，鸭梨洗净、去皮、切丁，鲜百合摘瓣、洗净。接下来将粳米用文火熬熟，加入鸭梨丁，煮烂，再放入冰糖、百合，煮沸即可。其粥色泽鲜亮，味道甘美，配合滋阴润肺的百合，尤其适合秋季滋阴润燥。市场上出售的秋梨膏也适合秋天润燥食用，但是有糖尿病的人就不适宜了。

冬季养肾补脾，来年身体健康

冬藏就是藏物质，冬天气温下降，整个大自然都开始进入一个收敛和物质贮藏阶段。户外运动减少了，出汗也少了，阳气就内敛了。阳气内敛的时候，就容易有内热了。所以这个时候你可以吃些清润的食品，比如说各种水果，或者像山药、百合、藕这些都属于清润滋阴的食品。

中医的进补，应该是符合自然规律的。冬季是一个敛阳藏精的季节，冬季进补就以补阴为主。

冬季的时候可以多吃点养阴的食物，如核桃、黑芝麻、桑葚子等，以补肾阴。男子以肾为先天，可以用一些滋阴的药养阴分，比如像刚才说的黑芝麻。女子以血为先天，一生中都和经带胎产紧密相连，所以容易血虚，可以多食用核桃、黑芝麻、阿胶等。

现代人的湿病是百病之首

人体经过几千年的遗传和进化，形成了一定的规律，用来适应环境。四季冷热变化、昼夜日月交替都是外部环境重要的变化规律，从而产生了风、寒、暑、湿、火、热等外部环境状态，人体为了适应这些环境追求内部的平衡，就会适当调整内部脏腑系统的工作状态。

中医所说的“六淫”包含风、寒、暑、湿、燥、热六种，又各分内外，用以研究人体病源中。其中风、寒、暑、燥、火比较受到大家的重视，也是我们自身比较容易感受到的，而现代人的病源，以湿邪最容易受到人们的忽视，也尤其需要引起重视。为什么这么说呢？

人体经过几千年的遗传和进化，形成了一定的规律，用来适应外部环境的变化。四季冷热变化、昼夜日月交替都是外部环境重要的变化规律，从而产生了风、寒、湿、燥、暑等外部环境状态，人体为了适应这些环境保持内部的平衡，就会适当调整内部脏腑系统的工作状态。

根据这样的规律，我们的人体本来是适应四季冷热变化和昼夜交替变化的，但是对于现代人来说，我们又拥有了各种外部手段去调节这些自然规律的变化了，比如夏天开空调，晚上喝咖啡熬夜，人体的脏腑系统本来的循环规律就这么被打破了。几千年来都是这样运作和遗传的，你说打破就打破，能不出问题吗？

而问题最为集中的就是在湿邪这一处。脾胃主湿，管理着身体对湿的运化代谢，三餐不定伤了脾胃；疲劳熬夜又阻碍运化；猛吹空调又使得湿气逼在体内，致使代谢紊乱。现代人对外部环境的逆向操作使得湿邪极为容易伤害我们的身体。

（完）

云南科技出版社出版

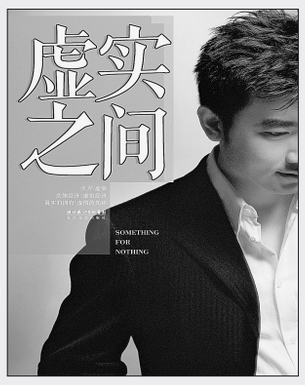
13

连 载

身后的联排Townhouse是我在耶鲁的住所。这是胡主席来耶鲁的那一天，春暖花开，我开车带着翻译June连夜从华盛顿赶回纽黑文，困得眼睛都快睁不开了，还是抖擞精神留了一张影。

中午，胡主席在莱文校长的陪同下，来到耶鲁大学音乐厅(Sprague Hall)做演讲。邵逸青也去了现场。每个学生都得到一个同声翻译的耳机，但是他没有用，他自信自己完全能够听懂。

胡主席的讲话极其精彩，我记得他说：“进入耶鲁大学的校园，呼吸着书香浓郁的空气，我不由得回想起40年前在北京清华大学度过的美好时光。如果时光能够倒流几十年，我真希望成为你们的一员。”音乐厅规模不大，美方安保人员不允许观众起立，但我还是第一个站起来为主席鼓掌，紧接着其他人也都站起来了。



演讲之后是学生提问时间。主持人便是住在我们世界学者办公楼一楼的墨西哥前总统、耶鲁“全球化研究中心”主任塞迪略。他对胡主席说：“我们一共收到78个问题，但是我不会全部问的。”我至今还记得胡主席的轻松回答：“如果问题多的话，我就不走了。”台下师生报以友好的大笑。大家表现得很踊跃，对于一些比较尖锐的问题，主席也都一一得体地予以回答。

后来邵逸青告诉我，那次经历改变了他对中国领导人的印象。“他并不是一位生硬刻板的领袖，事实上，他非常幽默风趣。”为了这一天，他已经很多个夜晚辗转难眠。

作为唯一一个和胡主席直接交谈的学生，主席邀请他到清华大学学习一年。那天晚上，邵逸青为去世的弟弟点起一支蜡烛，与他分享这个成真的梦想。直到第二天早上，蜡烛还没有熄灭，他相信那是弟弟的灵魂和他在一起。

在耶鲁，像邵逸青这样热爱中国、立志为中美友好作出贡献的年轻人还有很多。我通过上课的机会结识了他们，尽我所能，给予他们热诚的鼓励。因为我知道，他们对中国的了解相当多是从我开始。我说的每句话，都可能促成他们对中国一生的情结。而未来某一天，当他们成为这个世界上最有影响力的人，对中国的感情可能主导他们的重大决定。

让孩子自己做主

1974年，“文革”尚未结束。那是一个8亿人民只看8个样板戏的荒唐年代。一部儿童文学《新来的小石柱》的诞生，令多少渴望精神食粮的中国孩子为之雀跃。小石柱大名石成钢，是一位来自深山里的农村少年。一个偶然的机会，省体操队教练发现他具备良好的身体素质，把他接到省城进行专业训练。一次训练中，小石柱意外从单杠上脱手摔下，腿部骨折。而他还是以惊人的毅力战胜病痛，攻下了当时世界水平的体操高难度动作——直体后空翻接转体180度，获得了全国少年体操冠军。

小说在人民文学出版社出版，次年被改编成连环画，并在各地广播电台联播。“小石柱”成了孩子们心中的偶像和朋友。1977年，这个极具时代特色的故事被上海美术电影制片厂看中，改编摄制成80分钟的大型动画片《小石柱》，在全国公映。为了纪念这部意义非同寻常的作品，小说作者给自己刚出生的儿子取了一个乡土味十足的名字——芮成钢。

父亲毕业于中央戏剧学院戏剧文学系，给了我最初的文学启蒙。小时候，我们家最多的就是书，几排书架顶天立地，里面有他自己喜欢的文学作品，也有专为我和姐姐准备的名著改编的连环画。每天一做完功课，我们就从够得着的地方拽一本出来看，对文字和图画构成的世界心驰神往。早晨去跑步，父亲和我一起背诵“老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍”。傍晚，阳台上，父亲为我们朗读《三国演义》《二刻拍案惊奇》《莎士比亚故事集》。日复一日，从未间断过。

26