



吃相

沈绿洋

如果我童年最强烈的记忆,我会说:饥饿!我出生在20世纪70年代初期。那时候,稀饭、番薯是家家的主食,偶尔吃顿米饭,不是过年便是过节。也有鱼,是那种长满暗刺的“青鳞仔”,一条两指大的鱼切成两段,家人一人一段,吃完就没有了。虽然明知饭桌上就那点食物,但饥饿驱使使未经咀嚼就把饭菜吞下去。这种粗残吃法,吃相当然颇为难看,常伴以急促的呼吸声和怪异的吞咽声。9岁那年,大哥嫌我吃相凶恶,捆了我一巴掌,勒令我站到门口去哭。母亲看看我脸上清晰的掌印,说:“等你自己生了儿子再打。他是你弟!”

饥饿让我记吃不记打,我一直没有觉得自己的吃相有什么问题。尤其是当我辍学当了工人之后,和那些重体力劳动者同餐也不吃亏。重体力劳动者也有自己的幽默,记得,我们时常创造新的词语,比如用“吞”、“刨”、“填”、“塞”、“人”、“挖”等等来表示“吃”的意思,结论是,几乎任何动词都可以用于“吃”。若干年后,当我混入所谓的文人圈子以后,与一些文友讨论,结论是,几乎任何动词也都可以用于“色”。孔子真是伟大,两千多年前已经说过:食、色、性也。

在我数年的体力劳动生涯中,本能驱使我脱离那种状况,于是空闲之余学着玩排列文字的游戏,凑成一篇篇所谓的文章,偶尔,也有个把“豆腐块”在报刊上像模像样地印了出来。于是,便有了个机会到广州参加一个笔会。会上近距离见到了一个正走红的打工女作家,吃饭时我们恰好同桌。我照样以猪八戒吃人参果的方式吞嚼完毕,抬起头来,打工女作家花容失色,正在认真、紧张地做着咀嚼动作。我一下子像被开水烫了舌头,我知道我干下了一件不体面的事。

自那以后,我开始反省自己的吃相。我开始有意识地放慢吃饭的速度,但是每每饭菜满桌时,高兴之余,总是忘记了自己的丑陋。我所在的公司虽然大多是体力劳动者,但公司的上层和机关人员差不多。偶然得了一个机会和公司上层共进午餐。吃到一半,管计生的女同志说:“看你这吃相,你妈看了一定欢喜!好养!”我听到自己啪的一声,从高处摔了下来。

我不知道,吃得过快还会影响身体健康。在一次例行体检时,发现有一两项指标超了。惊魂初定之后,赶紧汇入了注重养生的现代人大军行列中。不人行不知道,一行吓一跳。吃这东西别看人人都会,可是要科学地吃真不简单,吃什么?吃多少?怎么吃?都是问题。光从速度上看,正确的做法应该是祖传的“细嚼慢咽”。在我们乡下,早流传一句话“慢吃赛补药,慢行赛坐轿。”慢吃、慢走都是养生的好法子。

尽管我食欲旺盛,见到饭菜时常忘记了吃相,但再三提醒自己之后,速度慢慢地慢了下来。那天几位同事陪一位领导吃饭,我竟然因为吃得太慢引起领导注意。领导说:“文人武肚。后生仔,不错。”我口里答是是是,心中却窃喜。吃得慢了,吃相自然好看。你瞧,小口的饭进嘴,夹起一筷子菜进嘴,慢慢地嚼,动筷子间隔的时间长了,动作自然就优雅了。

电视连续剧《激情燃烧的岁月》有这样一组镜头:进入和平时代之后,“我爸爸”和一些头头脑脑一起吃饭,头头脑脑们几乎还没动筷,“我爸爸”已经吃完了,看着诧异的头头脑脑们,“我爸爸”说,战争年代吃饭就得抢,否则怎么吃得饱?

是呀,谁不想吃相好看呢?可好看是有条件的,起码身边没有一把枪等着消灭你。真心地祈祷,每一个人都能细嚼慢咽,永远都有良好的吃相。

新书

《自由裁决》

徐慧

由悬疑小说大师、美国著名作家杰弗里·迪弗创作的最新章节《自由裁决》融合了007小说的精髓,又发挥了迪弗自身创作才能,有评论认为,《自由裁决》恐怕是弗莱明去世近50年来最优秀的作品”。与以往的007小说不同,《自由裁决》不再是一个遥远的冷战时期的故事,而是一个发生在9·11之后的故事。这样一个当代故事更加拉近了与读者的距离。同时迪弗对007的形象,也做了相应的调整。在他的笔下,007是一个30岁左右的人,身处在信息时代,跟我们一样使用iPhone,不过是精心改良过的,有着无比强大的功能。他的座驾也由阿斯顿·马丁升级为宾利大陆GT。他曾参加过阿富汗战争,退役后,参加了一个曾被认为是“丘吉尔的秘密部队”的组织,特别行动处。这个组织,不受军五、军六的限制,有着“自由裁决”的权限,为了英国利益,可以不惜一切代价。值得一提的是,以往的007小说,对007的身世都语焉不详,这次迪弗着力描述了007父母的死亡之谜,以及他对父母的感情。

散文

鸟窝之殇

任崇喜

这个冬日又来了一场雪。几个中年人忽发少年狂,竟然突发奇想要去郊外踏雪。

在北方乡村,冬天是一年当中最为冷清寂寥的。在雪后的河边走,望得见接近泥土颜色的草们,在风和雪的包围中,抖抖索索地匍匐成一团。树们已经脱去了叶的外衣,露出光秃秃的身骨,直挺挺地向天空询问。天空什么也不回答,只把答案留给了接近它的鸟儿,让它们用清脆或者浑浊的声音来阐释。

当然是鸟儿。行进中,竟然发现了一些鸟儿,集合在一起的多是麻雀。麻雀是泱泱鸟族的草根群体,在冬日里,这一个个小黑点的集结却让人感觉到了一种气势和力量。只要你走近树丛,甚至在附近打个呼哨,它们便扑扑棱棱地飞起,占据了大片天空。与麻雀不同,喜鹊似乎更喜欢在枝杈间跳跃,飞翔时交相辉映的黑与白,让所有追寻的目光在律动中变得温润。它的尾巴长长的,兴奋地翘起,尾羽一翘一翘的,像很有节奏地打拍子。即便是翘着尾巴立在树枝上,它的也头向上扬着,像把苍茫的天空戳个洞。

更为显眼的是鸟窝。我们沿着行进的河叫马家河,河两对岸的是杨树。河两岸的杨树上,每隔一段距离就有一个鸟窝,有的一棵树一上一下有两个鸟窝,笼统成一团,像树们一个明显的装饰物。这些鸟窝搭建在树上端的枝杈间,全是用柴草树枝去搭造。据说,一个鸟窝要用去数千支柴草树枝。这些用料,都是喜鹊用嘴叼来,一趟又一趟,来来去去,十分辛勤。那些鸟儿要来回飞多少次才能完成这个浩瀚的工程?还有那拇指般粗细的树枝,鸟儿是怎样衔着它准确无误地搁置在枝杈上?望着一个个鸟窝,让人有点感动。

然而行进不久,就蓦然看到了那只鸟窝。确切地说,我们行进的地段是施工地。不久,这里将变成这座城市的西湖,据说是6000亩的超大唯美水域。我看不出这样的古城多一两个人造湖有什么好处。就在路的前方,一棵杨树被伐倒了,而且被截成一段一段。杨树那光秃秃的枝丫上,明显地就有一个鸟窝的形状。走上前可以看到,鸟窝的部分建筑材料散落在旁,鸟窝有些七零八落了。就在杨树倒下的地方,堆着一大堆新挖的泥土,里面夹杂着一根根褐色的根须和一片片绿色的叶子,泛着一股新鲜的泥土腥味。

同行者认真地看了看说,这是一只喜鹊窝。喜鹊?这可是吉祥之鸟呀。喜鹊,名中带喜,蕴含吉祥。这曾被叫“阳鸟”、“灵鹊”的鸟儿,曾经给人们带来多少欢乐?民间传说,七夕这天,人间所有的喜鹊会飞上天河,搭起一条鹊桥让牛郎和织女相见。鹊桥没有人没有看到,但喜鹊却时常出现在我们生活的视野里。喜鹊经常出现在妙笔丹青当中,比如两只喜鹊面对面叫“喜相逢”,双鹊加一枚古钱叫“喜在眼前”,一只獾和一只鹊树上对望叫“欢天喜地”……寓意最深的当属“喜鹊登梅”、“喜

上眉(梅)梢”。窗棂上,大红剪纸的喜鹊简洁而传神;大门上,红红火火画喜鹊登梅的热情呼之欲出,还有门帘、被褥、枕套甚至茶缸上,是绝对少不了喜鹊的栖舞身影的……即便是在清寒岁月里,人们一大早推开房门,一听到喜鹊的叫声阳光一样洒洒下来,好像日子也过得顺畅了许多。

城市没有季节,鸟儿的故乡在乡村,乡村里的鸟儿们在乡村人家的屋檐下或田野里穿梭,没有人会惊吓它们,乡村有它们真正自由的空间。鸟窝是鸟儿的家呀。这般的喜庆的鸟儿怎么就失去家了呢?

在广袤的田野里,在河流两旁的树杈上,到处存在着鸟儿的家。鸟儿和人类一样,有自己的家园和自己的族群。如今,我们在为自己建造一个个美丽的家时,却忘掉了许多伙伴的身影。河流呢?快活游动的鱼儿呢?水洼处的菖蒲和芦荻呢?树木呢?村庄呢?一个个变得陌生得让我们怎么也热情不起来。鹰呢?大雁呢?喜鹊呢?啄木鸟呢?连成群的麻雀也难以见到,怎能不让人苦苦寻觅答案!没有这些在天空翔动的音符,大地将充满着孤独、死寂。如果有一天,人们听不到鸟儿的声音,看不到鸟窝的身影,也一定会感到孤独,思绪一定会漂移不定,灵魂将无所依附。

何况,这其中还有吉祥之鸟——喜鹊呢?我分明看到,就在附近的树上,享受着它们无高下的喜悦,一言不发,冷漠而无奈望着天空……



林中小桥(国画)

张伟民

古斋

古代的穿衣吃饭

王吴军

穿衣吃饭看似小事,其实不小,古代的穿衣吃饭就讲究身份和级别,是不能随便吃的。

中国自从有了皇帝后,芸芸众生便有了高低贵贱之分。同样是吃饭,古代的皇帝要列九鼎,诸侯七鼎,大夫五鼎,元士三鼎,寻常小民即使是很有钱的暴发户,吃饭时也不能使用鼎这种

器具。同样是穿衣,皇帝的衣服可以绣十二种花样,诸侯八种,卿六种,大夫四种,士二种。除了衣服上绣的花样的数量,还有品种限制,不得乱用。平民穿衣服,不准有文饰,称为“白衣”,所以古代的老百姓又称“白丁”。此外,吃饭穿衣还有一项补充规定,上可

以兼下,下不得兼上。意思就是说,如果皇帝看你的衣服新鲜,穿一穿是可以的,如果你看皇帝的衣服不错,也想穿穿,那就是死罪。

刘邦在打天下的时候,为了笼络住韩信等人为他卖命,就和韩信等人同吃一样的饭菜同穿一样的衣服。韩信等人非常感动,忠心耿耿地为刘邦卖命。平定天下后,刘邦立刻让儒生叔孙通修订吃喝等级制,下令让韩信等人必须严格遵守并执行。

小说

观念

蒋寒

谈好了,出来了,两个年轻人这会儿坐在麦当劳里吃东西了。

女人抿着可乐问:“你啥时去的单身俱乐部?”男人用手指着可乐杯,说:“不到两周吧。你呢?”女人说:“差不多吧。对了,是朋友介绍的吧?”

男人说:“俱乐部经理是我朋友的老战友。”女人诡秘一笑:“这么说,你早把我约好了?”男人就憨厚地笑了。男人看看麦当劳往来的顾客对他俩根本不屑一顾,就大胆地说:“你们女人的观念也太解放了,二十多岁可以随便跟一个五十多岁的老头子!”

女人申辩:“其实未必,那只是凤毛麟角。”女人脸就红了。男人见状,就猛灌了一口可乐,说:“我要是女人,也选择一个五十岁的男人。”

女人就撒娇地塞男人一块鸡腿,红着脸说:“你真坏。”男人边嚼边说:“男人三十一朵花,五十岁的男人就是棵大树了。”

女人又申辩:“只有被生活磨

砺过的女人才渴望大树,可我只喜欢花。”男人一本正经地说:“难怪有哲人说:恋爱中的女人最愚蠢。你这样会后悔的。”

女人就使劲捏了一下男人的手,说:“嗯!”女人的样子真有些让人怜香惜玉。

男人就开心地笑了。正是女人的样子让人怜香惜玉,他才看中了女人。男人又一本正经地说:“其实,我看你的观念还是挺保守的。瞧你至今还穿着一条军裤。”

女人羞涩地说:“我喜欢。”女人轻轻地搅拌着可乐。

男人说:“开始,我真当你是军人呢。你咋喜欢军裤?”女人说:“我从小学当兵,可是没有缘分;后来又谈了一个当兵的,还是没缘……”

男人看女人眼里闪动着一点光亮,十分抱歉地说:“对不起对不起。”

谁知女人反而笑了:“没关系,其实过去的都过去了。”男人看女人笑了,心里的悬石才落地:“下周六,我们去香山好吗?”

连载

被麻辣烫的电话吵醒时,我正在做梦。“我还没‘喂’,麻辣烫已经先发制人:‘你丫干吗呢,这么长时间不接电话?我还以为你掉马桶里了!快点出来,陪我去逛街。’

这世上除了我爹妈,敢这么对我叫嚣而不用担心生命安全的人只有她了。“我刚醒,等我冲个澡,四十五分钟后老地方见。”

挂了电话,摇摇摆摆地晃进卫生间。刚给身上擦完沐浴露,手机又响了起来。“蔓蔓呀!你陈阿姨有个好朋友的孩子刚从国外回来,相貌堂堂,一表人才,事业有成……”

我小声嘀咕:“这么牛掰的人还需要相亲吗?”

老妈大声问:“你说什么?”我立即说:“没什么,您继续。”

“听你陈阿姨说,因为他一直专心事业,所以一直没有女朋友,现在年纪也不小了,对方的父母急得不行,好不容易等到他回国,立即四处拜托人帮儿子介绍对象,你陈阿姨就替你们约了个地方见面,在清华南门附近的一个咖啡馆。”

老妈越来越低声下气,语气越来越温柔,最后,老妈用颤抖的声音表明,如果我今天不去相亲,我就是古往今来第一不孝女,她的白发全是被我气出来的。

不孝女的骂名,我的肩膀应该还能扛得住,可想到老妈的那一手好菜,只得投降。老妈把陈阿姨的手机号码用短信发给我,都已经挂上电话,却又打了一个过来叮嘱我千万要好好地打扮一下。

我声音温柔,面部表情狰狞地说:“妈,您放心,我一定会好好‘打扮’自己的。”

三十分钟后,我坐上计程车奔向清华南门。司机师傅看到我的第一眼,脸刷地白了一下,我对自己的打扮很满意。

刚哼着小调走进计程车,麻辣烫的电话立即追进来,我悍然截断了麻辣烫的骂声:“我妈逼我去相亲,如果我不去,她就和我断绝母女关系。”

一瞬后,她蔫蔫地说:“那你去吧!我自己一个人去逛街。”

“不用!我就去坐一会儿,嗯……”我看了眼车上的表,“你去洗头,或者做个面膜,我们五十分钟后见。”

麻辣烫心领神会地笑起来:“你丫今天很另类吧?”

“很奇特,很玄幻,很稀奇古怪。”我现在的样子,包管我妈站我面前,都认不出我是谁。

十五分钟后,我和陈阿姨在咖啡馆碰上头,我很淡定,很淡定地坐下来,还没要咖啡,先把烟灰缸放在自己右手边,手袋里烟、打火机都准备好,只等那位海草同学一出场,我的表演活动就开始。

五分钟后,离约定时间还有三十秒时,海草同学仍未到,我晚着表想,看起来他也不积极呀!如果他迟到了,我就可以理直气壮地走人了。正想着,陈阿姨激动地说:“到了,到了!”

我一面手探进包里摸烟,一面顺着陈阿姨的目光看向玻璃窗外。一个刹那,如被魔女的魔法棒点中,我的一切动作都静止了。

他的身材依旧修长挺拔,他的眉目也一如我梦中英俊。

他正徐徐穿行过阳光,穿行过七年的光阴,向我走来,在他身后纷飞的是樱花,坠落的是我的心。

他如何介绍的自己,我如何和他握手,他如何对我,我如何送陈阿姨,我大概不知道,我只知道,这个我暗恋了

十一年的人,这个我追着他上高中、考大学的人,这个我以为已经永远消失于我生命中的男人,这个白日里永远不会去想,晚上却无数次梦到的人,竟然再次出现在我的眼前。

这时候,我看见了咖啡匙上反射出的自己的形象……

我内心充满了不可置信的怨恨,恨不能当场掐死自己。

包里的手机开始响,我一声不吭地掏牌,继续搅拌咖啡,手机又响,我又立即摁掉,手机再响,我再摁掉,正偷偷摸摸地摸索着寻找关机按钮,他说:“如果你有急事的话,可以提前离开,陈阿姨那边我来说。”

“我没有!”

玻璃窗上映照着一个衣着得体的男子和一个五颜六色垃圾场一般的女子,所有的客人都禁不住打量我们,而侍者也一直在好奇地窥伺我们。突然间,我心灰意冷,一边手足无措地跳了起来,一边说:“抱歉,我还要去赴一个朋友的约会。”

他礼貌地站起来,很客套,也很陌生地说:“再见。”

1

连 载

这个能帮助胃肠把鹿肉中的精华之气向全身输送的器官叫什么名字好呢?就叫pi吧。pi就是辅助、帮助的意思,于是就有了“脾、裨、裨、在胃下,裨助胃气主化谷也。”

你看,把脾胃的脾的左边肉月旁换成衣补旁,就是裨字,裨是帮助、辅助的意思。“裨将”就是副将、偏将,是辅助主将作战的。蜀人就是四川人,古代有句话说“三个裨将,赛过一个诸葛亮”,是说三个副将的集体智慧,可以赛过主将诸葛亮的智慧。这句话传到中原以后,莫名其妙地变成了“三个皮匠赛过一个诸葛亮”,后来还在“皮匠”前加了一个“臭”字,变成了“三个臭皮匠赛过一个诸葛亮”。皮匠和诸葛亮的职业性质是风马牛不相及的,怎么能相提并论呢!把脾字的左边换成女字旁,就是婢字,今天读bi,婢女就是女性佣人,类似今天

好好的,所以有些人说“中医关于脾是后天之本的认识是错误的,早就该淘汰了”,其实这些人是不知中文“脾”的本来含义。

接着谈“思则气结,思伤脾”的问题。有一天,一位妈妈带一个很瘦的女孩子来看病,我问这位女孩为什么这么瘦,是不是吃过减肥药?她说不是。妈妈说她女儿喜欢上了一个歌星,而且发誓非他不嫁。其实这位歌星并不认识这个女孩,女孩只是单相思,剃头挑子一头热,所思不遂,“思则气结,思伤脾”,于是就导致了消化系统的功能被抑制,食欲减退,茶饭不思,逐渐消瘦。这样的例子实在是太多了。

从鸡、猪、小女孩的案例说说“恐伤肾”

《释名》说:“肾,引也,引水灌溉脾也。”所以中医就得出“肾主水”的结论,这和现代解剖学我们的认识是一致的。

但《黄帝内经》又把肾和一生的生长发育过程以及生殖功能联系起来。《素问·上古天真论》认为一个人的生长发育过程和生育能力是由肾中所藏的精华之气的盛衰来控制的。在临床治疗的过程中,遇到小儿五迟,立迟,行迟,发迟,齿迟,语迟,就是

小儿发育迟缓,中医治疗用补肾的药,著名的六味地黄丸,当初就是为了治疗小儿发育迟缓而创立的方剂。人出生后,主要依靠消化系统通过和外界交换物质的方式来获取能量,因此中医说“脾胃是后天之本,气血化生之源”,我想每个中国人都能理解这样的认识和说法。

当解剖学传入中国以后,在解剖学中,人体左肋内有一个扁的椭圆形的器官,在胎儿时期可以制造红细胞,比如红细胞、白细胞、血小板等,成年以后,不再制造血细胞了,但还能制造淋巴细胞,所以解剖学中把它归属于淋巴系统,它还有吞噬衰老的红细胞的作用,可以看成是血液系统的清道夫,就是清洁工,把衰老的、不能再运送氧气和营养的红细胞吃掉,它和全身的免疫机能也有密切的关系,就是这样解剖学的器官,在翻译成中文或者说在运用中文给它命名的时候,借用了“脾”字。所以解剖学的“脾”字和中医中原有的“脾”字,含义是完全不同的。可是有很多人只知道解剖学的“脾”,不知道中医所说的“脾”原本含义。某某人脾机能亢进,严重贫血,西医把他的脾切除了,他活得

2

女人不假思索地回答道:“好吧。”

谁说只有恋爱中的女人愚蠢?有时,恋爱中的男人也犯傻呢!瞧,男人在香山等了整整一天都没见女人的影子,甚至连个电话都没有。幸亏那天只有满天乌云,没有瓢泼大雨。

男人似乎恍然大悟:女人的爽快里往往包含着背叛,甚至藏着不可告人的阴谋。

男人后来再也没去单身俱乐部,却常常独自一人来麦当劳。男人终于与女人又见面了。女人这回没再穿那条军裤,而是穿着一身得体、华丽的时装。女人是挽着一个华侨似的五十多岁的小老头的手臂阔步迈进麦当劳的。

女人见到男人那一刹那,眼里没有惊讶,只有感激。

男人和女人终于在洗手间碰了面。还是男人先开口:“祝贺你!”

女人脸上已没了羞涩,说:“谢谢你!”

男人说:“祝贺你攀了棵大树,房子、车子、票子应有尽有,啥也不用愁了。”

女人说:“还有,他想花心也是心有余而力不足了,这更不用我愁了。”

男人仿佛一下被什么噎住了似的,哑口无言。

女人离开洗手间时,朝他甜甜地挥了挥手:“拜——”

3

一本书抓住养生要领

一本好书抓住养生要领

一本好书抓住养生要领

一本好书抓住养生要领

一本好书抓住养生要领

一本好书抓住养生要领

一本好书抓住养生要领

一本好书抓住养生要领

5