



山水(国画)

王志宝

古斋

漫话男子戴花

徐淑荣

花是美的象征。我国不唯女子戴花，男子也有戴花的习俗。考其起源，大约是在唐代。唐开元年间，汝阳王璣随明皇游兴庆宫，明皇命璣合曲起舞，信手摘木槿花一朵戴在他的帽子上，璣舞《山香》一曲而花犹在，开了男子戴花的先例。《盛世美谈》言：宋真宗赐宴宜春殿，从上苑摘取牡丹百余盘，遍赐亲王、宰臣，令各戴花一朵。《宋稗类编》中也有寇准戴千叶牡丹的记载。这种戴花属圣上恩宠，以示荣耀。后来，凡遇喜庆大典，均戴鲜花以资祝贺。“万数簪花满御街，圣人先自景灵回。不知后面花多少，但见红云冉冉来。”宋姜尧章这首接驾诗，便描述了六军文武尽戴鲜花迎接皇帝的盛况。

唐、宋期间，男子戴花是相当普遍的。这从唐王昌龄的“茱萸插鬓花宜寿”，宋穆青叔的“共饮梨花下，梨花插满头”等诗句中，都可以找到佐证。男子戴花还不仅限于年轻人，苏东坡诗：“年老簪花不自羞，花应羞上老人头”，说的就是老人戴花。所戴花的种类，依季节而更。牡丹、芍药等名贵花卉，大多只戴一朵；梅、菊、海棠以及野花儿，则连枝带叶插戴。“鬓毛不属秋风管，更拣繁枝插帽檐”，便道出了这种戴法。其时，由于赏花，戴花已成为人们生活中不可缺少的内容，花卉栽培技术也达到了相当高的水平。不但有了种花的专著，而且也有了花市。

自元以来，男子逐渐不戴鲜花，而多有改佩剪裁彩纸花者。“赐花新剪茜香罗，遍插乌纱未觉多”即指的纸花。到了明代，民间除婚、丧大事外，平时连纸花也不戴了。不过，朝廷仍有状元、榜眼、探花例由京都丞插戴金色纸花的制度。也有死囚临刑时插戴纸花的讲究，所谓“酒湿衫袖重，花压帽檐偏”就属于此，已经带有迷信的色彩了。

掌故

三尺公案

连航

旧时衙门公堂上都有一张桌案，上边通常放置文房四宝、令签筒、惊堂木等升堂用品，案旁置一木架，摆放官印及委任状。这张桌子俗称“三尺公案”。实际上，这桌案既非三尺长，亦非三尺宽（清公案规格就长约六尺，宽约两尺）。既然如此，公堂上的桌案又为何称“三尺公案”呢？

原来，纸张发明之前，文字都写在竹简（三尺长）上，故古代法律又称为“三尺罚”。而衙门公堂是县官根据法律审理案件的地方，故审案用的桌案就被称为“三尺公案”了。

本书是《百家讲坛》、《养生堂》资深主讲人、当代中医伤寒第一人郑万山开讲焦虑时代的药方。区别于市场上大行其道的运动养生和饮食养生，书中提出的“百病生于气，养生先养心”的健康理念让读者耳目一新。几十年来，郑万山教授中医讲学足迹遍及国内外。他始终坚持讲预防，讲知未病、治未病。“不生气就不生病”的养生理念正是来源于他通过50年临床观察发现：因心理情绪因素而造成的心身性疾病，高达就诊病人总数的80%~90%，内因，也就是人类自身的负面情绪和过激情绪，已经成为威胁现代人身心健康的主要因素。

健康最大的敌人不是别人，正是自己，是自己的各种欲望。各种不正常的情感、杂念，是人性中的贪嗔痴。健康需要自己管理，需要自己负责！

健康，是人生最重要的事情。有很多人说，我每年都到医院体检。医生说我没病，那我就是健康人呗。也有人说，我没有病，但

就是不舒服。健康的标准到底该如何界定？

世界卫生组织（WHO）将健康定义为不但没有疾病和虚弱的症状，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力，具体地说，一个健康的人应该是：第一，没有生理性和遗传性疾病；第二，有自我控制能力；第三，能正确对待外界的影响；第四，处于内心平衡的满足状态。

我们可以看到，在健康的四条标准中，只有一条是形体的，其他三条都是心理的。就是说，一个健康的人，不仅要身体健康，还要心理健康。

心理就是精神，是感觉、知觉、记忆、思维、情绪、情感、性格、能力的总称，是客观事物在人类头脑中的反映。

人的心理、情绪、情感到底与健康有什么关系？不良情绪对健康的影响究竟有多大？你能控制好情绪吗？

80%的疾病都与心理因素有关

有情绪反应是人的本能，人的一切行为，都是依靠情绪来驱动的。而情绪需要靠自己控

制，所以健康最大的敌人不是别人，正是自己，是自己的各种欲望，各种不正常的情感、杂念，是人性中的贪嗔痴。健康需要自己管理，需要自己负责！

现代医学有一个名词叫“心身性疾病”，指的是心理因素导致的身心健康的失调，高达临床常见疾病的80%~90%。广义的心身性疾病，是指心理社会因素在发病、发展过程中起重要作用的躯体器质性疾病和躯体功能性障碍。哪些疾病属心身性疾病呢？

(1) 高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病，紧张性头痛、偏头痛、无器质性原因的躯体疼痛。

看起来这些是与饮食、行为方式有关的疾病，但是美国的医生通过近50年的随访观察得出结论：容易患这类疾病的人，多是A型性格的人，其共同的特点就是脾气火爆、遇事急躁、不善克制，在事业上闯劲、喜欢竞争、好出风头，走路说话风风火火，对人常存戒备之心。因为总把自己的同行当成竞争对手甚至敌人，同时担心别人超过自己，所以天

连载



天处于紧张、焦虑的状态。这类人是高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病的高发人群，比一般心胸开阔的人，发病率要高20倍。而且医生们最先发现，在心脑血管病和高血压病的候诊室里，椅子坏得最快，说明这些病人的性格都是焦躁不安的，连坐都坐不安稳。

随笔

雁鸣湖赋

蒋长青

雁鸣湖，北濒黄河，南接连霍高速，西依省会郑州，东临古都汴京。天映湖影，水汀婉约。湖面千顷，鸥鹭翔集。天籁鸟鸣集一身，湖光水色泛潋潋。森林与苍荻相间，水鸟与雁阵互答，为郑汴之间豫省最大湖泊也。

雁鸣湖得名，源自水多而雁鸣声声，便有雁鸣之美名。雁为灰雁，北方之大鸟，古诗云：“一村雁鸣雷声吼，长河雁鸣暗去首。”实为雁鸣湖之真切写照。古书又曰：“雁也，鸿鸟也。主食青草，不与人畜争粮。声递佳音，为祥鸟也。”黄河南岸，湖之周遭，为乡亲世代耕作生息之地。民风淳朴，人性善良。与雁为伴数千年，雁鸣阡陌间，佳音绵绵。黄河之水为湖之源，古道热肠为乡亲奉宗。风行于湖野之内，雁鸣如语言柔美中动温馨。夹岸芳草槐柳，似民谣暗香浮动。令游人嘉宾流连忘返。

雁鸣湖泊，本非天然，游湖追溯，故事再现，黄河南岸，固为乡土，黄河泛滥，风沙侵袭，吾祖先，备受其害，自秦汉以来，决口连连。黄河流之吾县，泥沙淤积，遂成悬河，如利剑悬头，时受其难，每逢洪水，决堤毁田，先贤观祖，有诗为言：“中牟从来地苦饶，半是黄沙半是茅。河水日长无止期，喷来黄沙没

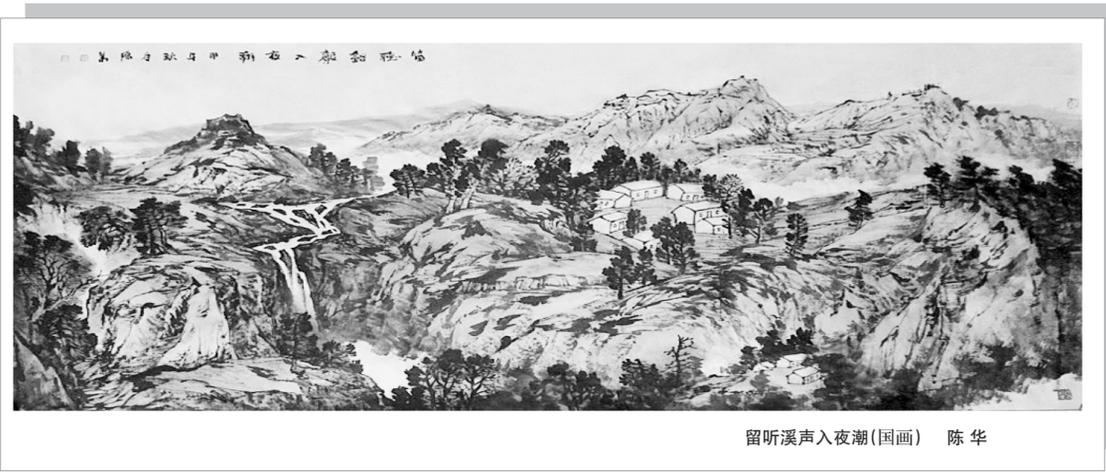
肢腰。”足见吾世代受水沙之患苦矣。尤其民国，1938年间，阻击倭寇，以水代兵，决堤放水，淹没全县。数十生灵遭灭顶，吾县由此而成黄泛。饥馑之年，民声哀怨。自新中国成立以来，中牟人民，兴建水利，治沙降水，人定胜天。20世纪70年代，北水南调，十万人，舞剑奋战，闻名全国，成绩斐然。此为治水，怎一个“调”字当头，感地撼天。90年代，引黄淤灌，二十万人，挽臂再战。彩旗猎猎，数九寒天。挖池沉沙，足见宏愿。湖之成因皆由此，湖之内涵凝重久远，吾辈感慨慨万端。治水降沙之经典，万世当留篇。

雁鸣湖，豫省沿黄“三点一线”旅游新景点。旅游热酣战之际，决策者运筹而放眼。大道若水，黄河南岸。河湖共舞，吟弄成篇。慧心凝聚，黑马横空，后来者居上赋新篇。佳湖遂成，天遂人愿。游人如织，如约翩跹。碧湖荡舟之游戏，少女裸足舒春袖。挥篙嬉笑，情趣悦然。锦鳞跃水，天籟湖间。惠风送爽，金稻飘香。森林环抱，鱼肥蟹黄。天光湖影，人融自然。胜似国画，水墨汤汤。

雁鸣湖，水国之圣地。大打文化牌，佳湖是战场。湖之周遭，传说经典。回车庙处，儒家鼻祖留谦言。官渡之战，以少胜多。刀光

剑影，智慧逃生。中原古战之典范，宋辽金时，贤王八千，力主抗夷，追号惠康，崔苻泽奴隶起义，揭竿而起第一章。“梨园春”临湖唱响，乡音袅袅入画廊，抱地势建塔而登高，放眼黄河览湖貌，隔河北观望冀南，东眺隐约现齐鲁，沧海桑田，顿溢心间，持蟹佐酒，妙笔著章，农家饭滋肠健胃润心性，雪寒似心诉情长。郑开公交道，融两城一体化，中原先河篇，郑汴轻轨起，两城一肩担。利海集团，眼光深远，倾力打造，水国圣园，静泊碧漫，别墅群如泽国城堡，月影沉璧，湖星点点，高尔夫球场，银球飞舞旋绿茵毯，名家书画雕玉廊，沟河相绕缠玉带。雁鸣湖新社区，幢幢高楼湖岸立，畅想新生活，梦里有亮点。雁鸣湖轿车穿梭往来迎客忙，雁鸣湖美酒飘香四方，湖之美淋漓尽致，精心呵护，如添羽翼。

雁鸣湖既谓之雁鸣，又足见其心志，志存鸿鹄，高远流长，人人有志，湖有湖志，人贵立志，纵横八方，湖有其志，携河带江。故笔者感言：天高地阔唯宇宙苍穹，书海浩瀚任志者驰骋，兴我雁鸣，人人奉宗。乘三区叠加之势，稟湖河岁月灵光，郑汴热情牵手，中原明珠晶莹透亮，不夸不耀，稳步开放。此谓之众志成城，更可说人心所向。



留听溪声入夜潮(国画) 陈华

童年轶事

粑粑好吃磨难挨

刘宏伟

儿时的我，甚是贪吃。父母为一家人的生计，起早贪黑地在田地里劳作，根本没多余的时间和心神耗在吃上。忍不住肚里馋虫的引诱，我便开始琢磨自己动手做吃的。当漫山遍野的果子被同村的小朋友摘得溜光，而溪沟里的鱼虾螃蟹又不能轻易捕捉到时，懒惰的小孩，往往只是跑到坡地里挖三五个红薯土豆，拿回家洗吧洗吧放进灶膛或猪食锅里煮熟了解馋。而我，却不肯就此草草了事，总是学着大人在逢年过节时才会打整的花样，“犒劳”自己。

穷人家，缺水，五谷杂粮却总能从年头撑到年尾。赶集时，路边小摊上热气腾腾的大白馒头，总是馋得我直咽唾沫。这种要命的诱惑，最终产生了巨大的动力，我决定照着母亲的方法，自己动手蒸馒头。记得有几次家里来了稀客，母亲劳神费力地做过几次馒头。

蒸馒头，首先得解决面粉问题。当时十里八乡才有一家简易磨坊，村民日常要用面粉，往往得用自家的石磨来磨。

当时的我，大概十岁左右的光景，踮起脚尖勉强能够够着磨转儿（架在石磨木柄上推动石磨的木制工具），使出吃奶的劲儿，间歇三四次才能将石磨推动一圈。没推上几圈儿，就已手心红肿、双臂酸胀，真应了那句被大人们时常挂在嘴边训斥偷懒孩子的“粑

粑好吃磨难挨”。往往需要一个上午，我才能将一斗的麦子磨完，手掌往住会磨出好几个大水泡，用橘子树皮擦破了后，好几天才能结痂痊愈。不过为了解馋，这点小伤也就顾不上。

待把磨槽里的面粉用箩筛筛出细粉，倒进瓷盆里，加上窗台上的老窖，就可以加水而和了。在菜板上将和好的面团拉成细长的条，压扁，切成小段，用菜刀在中间横着轻轻地拉上一道小口，这样蒸出来的馒头便会多一道“笑口”。

在锅里放上手指深的水，架上格子，把切好的面块放到格子上，朝灶膛里放上几截耐烧的青冈木，半个小时左右，甜香扑鼻的小馒头就出锅了。尽管颜色和样子赶不上集市路边卖的，但味道却毫不逊色。当然，偶尔也有搞砸的时候，比如老窖的比例没放对，出锅的就会是一个个蒸熟了的面疙瘩。但无论是否成功，每次都能得到父母的一番赞赏和心疼。

磨麦子干吗非得用磨子呢？难道就没

有别的办法吗？就不能打个小点儿的磨子吗？干吗不像小人书里用驴拉呢？馒头虽好吃，可推磨实在太辛苦，我便寻思着有没有省力的法子。父亲告诉我，磨盘小了重量就会不够，就压不碎麦子。穷山沟里的苦日子，养头耕牛都费劲，哪里还有养驴的闲心。

长大后方知，这磨子，居然是鲁班的杰作。如此土得掉渣的物件，居然还挺有来头：磨，最初叫磙，汉代才叫作磨。我国石磨的发展分早、中、晚三个时期，从战国到西汉为早期，磨齿以洼坑为主流，形状多样极不规则；东汉到三国为中期，是磨齿多样化发展时期，磨齿的形状为辐射型分区斜线型；晚期是从西晋至今，是石磨发展成熟阶段，磨齿主流为八区斜线型。1968年，保定市还出土了我国迄今所发现的最早的石磨实物，一架距今约2100年的石磨。

如今，每当我在超市或饭馆见到那些“白白胖胖”的馒头时，总会情不自禁地想起儿时推磨的情景，想起那句“粑粑好吃磨难挨”。在物欲的都市打拼淤积的浮躁和抱怨、生活改善后的骄娇之气，便会偃旗息鼓，烦乱的心绪又重归清明。

生活的艰辛，总能无声地教会我们成长，并受益终生。

散文

立冬

马科平

西北风一场接一场地刮，季节的笙歌从遥远的天际传来，穿过枝杈，在旷野蔓延，把御骨的寒冷和冰凉的气息毫不客气地送进村庄，来到每一户农家，堂堂皇皇地叩门而入。

古人称，冬，终也，万物收藏也。水始冰，水初凝。地始冻，土气凝寒，立冬果然一出场就给人一个下马威。立冬有三候：一候水始冰，二候地始冻，三候雉人大水为蜃。这样看来，立冬是一个季节的开始，也是一个轮回的终结。春天生长，冬季收藏。大地开始进入了一个沉静的季节。

早晨起来，我走在渭河岸边，像是有了特异功能或是成了上界的神仙，张口就是一团雾气，能在空中荡荡悠悠飘入好远。寒冷在风里渐次增加了凌厉，裸露在外的脸、手、鼻、耳有些难以招架，田里劳作的人少了，树木枝叶疏朗，蝴蝶没了影迹，也没有了蝉鸣，没有了蛙叫，整个世界变得格外安静。

冬，就这样悄悄来了。原野上空的鸟儿沾着流韵婉转飞来，翩跹的光像一片片金色的花瓣悄然洒落。放眼远望，田野里新长出的麦苗探出头来，覆盖在黄土地上，虽然天凉了許多，辽阔的关中原原似乎瞬间又变得翠绿起来。

村口的老皂荚树，叶已落尽，平常隐藏在浓密巨大树冠上的鸟巢一览无遗，喜鹊悄悄地叨来枯枝，加固改造巢穴，窝里铺垫绵软的干草，准备迎接严寒的来临，它们是农人忠诚的朋友，憨态可掬，感觉只要窝且安在，就可以一板一眼地过日子。

记得小时候，每到这个季节，自己总是很忙碌，要帮大人忙活过冬的事情。最要紧的是拾柴火，霜降以后，树木、百草日渐枯萎，荒地上，树行里的草发了黄，干透了，一折就断。这时候，背上背篓，手拿柴叉外出找柴火。先从四面接成小堆，一堆一堆，再把小堆集中起来，往背篓里塞，怕半路上掉，顺势背篓口边插上一圈树枝，用力压实。找地方坐下来，套在肩膀，扶树慢慢爬起，弓腰低头，晃悠悠走回家去。

有时也到地里拣庄稼秸秆、根茎，帮大人迎着西北风用架子车把玉米秆一车车从地里拖到家门口附近，再像蚂蚁往窝里运食物一样，把一捆一捆的玉米秆抱起来堆放码齐。有了柴火烧，冻不着，有饭吃，饿不坏，这才觉得心里踏实。

明·王稚登曰：“秋风吹尽旧庭柯，黄叶丹枫客里过。一点禅灯半轮月，今宵寒较昨宵多。”在冬天的地盘，红果绿叶基本上会丧失殆尽，就像行将结束表演的演员，不管你是情愿还是不愿意，早一会儿还是迟一会儿，还是要退出舞台，这是大自然亘古不变的规律。

现在，我坐在窗前，沐浴一窗初冬暖暖的阳光喝茶，窗外的天空依然纯净瓦蓝，平铺着一种恬静，一种温馨，一种旷远，一种梦一般的迷茫，大起大落的万物渐趋平静，熙熙攘攘的过往，如我杯里的茶水，余味悠长，淡雅清香，纯真而亲切。

新书架

《鲁迅作品精华（选评本）》

张妍

在今天，鲁迅的作品仍有恒久的生命力和无可替代、不可抗拒的艺术魅力。读鲁迅，可以疗治肤浅，可以更深刻地了解何为中国和中国人。鲁迅作品以凝缩的形态，蕴藏着一个革故鼎新的大时代的思想含量和审美含量，其中的精华，堪称现代中国人必读的民族典籍。

鲁迅作品精华（选评本）是国内首部鲁迅作品权威点评本。此三卷精选鲁迅小说、散文诗、散文、旧体诗、书信、杂文等200余篇，殆可代表一个“世纪巨人”的成就，亦可使读者领略现代中国人文精神的绚丽河源。中国鲁迅研究会会长杨义20万字独家妙评，揭示了鲁迅思想和文学的精髓，力图让世人认知一个“经典鲁迅”。

有的学生，一到考试就头疼，一放假，就好了。有些人总是感觉这疼那疼，可是当医生去触诊时，又找不到确切的疼痛部位，属于无器质性原因的躯体疼痛。这都是心身性疾病。

(2) 消化道溃疡、溃疡性结肠炎、过敏性结肠炎、神经性呕吐、厌食、习惯性便秘。

(3) 支气管哮喘、荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性鼻炎、荨麻疹、牛皮癣、湿疹、白癜风、黄褐斑。大家说这不都是皮肤病吗？可是这些疾病的发生、加重、复发等都与精神因素有关。有句话叫“内科不治喘，外科不治癣”，说明皮肤病不好治，因为体疾易治，心病难医，这些病都和心理因素相关。

(4) 神经性皮炎、斑秃、牛皮癣、湿疹、白癜风、黄褐斑。大家说这不都是皮肤病吗？可是这些疾病的发生、加重、复发等都与精神因素有关。有句话叫“内科不治喘，外科不治癣”，说明皮肤病不好治，因为体疾易治，心病难医，这些病都和心理因素相关。

(5) 类风湿关节炎，许多肿瘤，某些糖尿病等的发生、加重都与精神因素有关。许多肿瘤病人，并不是肿瘤夺去了他们的生命，而是得知患肿瘤以后的焦

虑、恐惧，把自己推上了死亡的边缘，这就是通常人们所说的，是被吓死的。

(6) 性功能障碍，月经紊乱，某些不孕，痛经，难产，假孕，癌症。男性的性功能障碍，除了器质性病变以外，百分之百与心理因素、精神压力或精神状态有关。女性的月经紊乱，很多都与心理压力有关。

(7) 儿童厌食、遗尿、夜惊。孩子食欲不好，家长骂孩子，越骂越紧张，就越吃不下，于是就形成了厌食症。这些疾病都是心理因素所导致的。身体的健康，如果我们把住心理这一关，让身体的自我机能很好地发挥作用，就会不得病或少生病。

头发与情绪怎么扯上了关系

在文学作品中，有很多由于情绪的剧烈波动与沉重的精神压力而导致一夜白发的故事。公元前522年，楚国的楚平王听信谗言，废了太子建，并用计谋杀了太子建的师傅伍奢和他的儿子伍尚。太子建事先得到消息，带着儿子公子胜逃到宋国。伍奢的小儿子伍子胥也赶到宋国找到了太子建。不巧宋国正在发生内乱，他们没有找到安身之处。伍子胥又带着太子建和公子胜逃到郑国，想请郑国帮他们报仇。可是郑国国君出于自身利益考虑，并没有答应他们的请求。太子建报国心切，就联系了郑国的一些大臣，准备夺取郑国国君的大权。不料走漏了风声，郑国国君先下手为强，杀了太子建。伍子胥带着公子胜再次仓皇出逃，改道投奔吴国。从郑国到吴国，必须经过楚国的地界。楚平王早就向全国发布了通缉令，悬赏捉拿伍子胥，要求各地绝对不许漏网。伍子胥带着公子胜白天休息，晚上赶路，终于来到了吴楚两国交界的昭关。昭关在两山之间，前面又有一条大江，地势险要，只有一条路可以过关。关上挂着伍子胥的画像，并有重兵把守，对往来行人盘查极严，想要过关真是难于上青天。伍子胥愁得彻夜难眠，焦虑紧张，心烦意乱，头发竟然在一夜之间全变白了。