

人生智慧

闲聊“养生”

■方鸿儒 文

最近朋友发来的有关“养生”的图片、资料、文章,堪称是连篇累牍,累牍连篇,读不胜读。想想也是:人逾花甲之年,坐六望七,已到桑榆晚景。能到世上来走一遭原就不易,自然希望能再多活几年,多看几眼,人比人,最后比拼的是“寿命”之长短!故而,读点有关“保健”的书,念点有关“养生”的经,应说也在情理之中。

《黄帝内经》开宗明义:“百病从心生”;庄子说“嗜欲深者天机浅”;百姓说“人心不足蛇吞象”,其实是一个意思:“欲望”过甚,心态失衡,便容易痛苦。内心痛苦,寝食不安,欲火攻心,便往往暴病而终,不得天年——还养什么生呢?有道是“节欲之道,万物不害”——你倘能控制自己的嗜欲,万物自然就不能伤害你了。

德国哲学家莱布尼茨说:“世上没有两片完全相同的树叶。”“养生”应是个体行为,因为世上没有两个体质、物质条件完全相同的人——适合别人的“养生经”未必适合你自己,故而,养生是最忌听风就是雨。见着“神医”以为吃他的“药”真能活到“米寿”的,泡泡含“硒”温泉就能长命百岁的,在我看来,都属“迷信”的自我妄想。

据说21世纪健康新格言是:“最好的医生是自己,最好的处方是知识。”我终还是深信:身心健康要靠自己来守护。

“养生”恐怕还要有点前瞻性,要未雨绸缪。老话说“三岁看八岁,八岁看到老”,那是看人的前程。其实,“养生”亦然。看中青年身体是否健康,生活是否有规律,大抵可测度你老年是否长寿——少壮不养生,老大自然徒叹息。

“养生”且是件日积月累的细功慢活,来不得半点急功近利,更不能临时抱佛脚。耳闻目睹某些“养生”者,心脏病发作了,才想到要戒烟;体检“三高”了,才想到要把“吃出来的病吃回去”——那不叫“养生”,那叫“救命”!“多病可知零件坏,得钱难补半生贫”(启功语),虽说亡羊补牢,尚可挽救,但毕竟健康已透支。

“养生”当然和吃多少保健食品也没必然联系——买得多,吃得多,未必就长寿。值得提倡的倒是,我国古代医学家或养生学家都强调的“饮食宜清淡”,认为“多食咸,则脉凝涩而变色”“饮食节,则身利而寿命益;饮食不节,则形累而寿损”——看来还是“淡”以养生为好。

人,既是自然之子,故而,养生之道的要义便在“顺其自然”,寓养生于“不养”中!于右任先生有一副对子——“不养生而寿,处尘世亦仙”,实乃深悟“养生”之真谛的绝妙佳对。

当然,于先生所谓“不养”,是指不刻意养、过度养、盲目养,是“顺养”:即顺应自然,顺从天意,不为外物所滞地养。至夜即卧,顺阴消也。达旦而起,顺阳息也。食饮衣服,欲适寒温,劳逸处中,和而生也,绝不与天道、与自己过不去。如此,“处尘世亦仙”,便得养生之最高境界了。

其实,人到老年,早已历经沧桑,该看破的当看破!所有的恩怨、荣辱、毁誉、输赢,都当一笑置之。

生活故事

盛夏里的绿荫

■傅光达 文

夏日,去公园的动力,是享受绿叶的深邃阴翳,避暑心静,自然清凉。

公园内绿树成荫,错落有致。人处在阳光直接照射不到的阴翳庇护下,所看到的外面闪烁的金色阳

光,从绿叶空隙间透射到地上的斑驳光影,时浓时淡,梦幻般营造了一种静幽的美,凉风习习,让人内心安宁,得到抚慰,虽头顶骄阳,也可泰然处之。

居盛夏绿荫之下,放眼望去,四处绿叶飘香、苔草流芳。

常春藤攀援于树木间、灌木



荷叶团团圆圆似镜 ■ 陈明松

意犹未尽

小黄蛉

■魏鸣放 文

不能相信,在这个世界上,还会有比黄蛉更小更美妙无比的生灵。

一个人在外地独行,带着小网。河边,捞过无声的小鱼,田头,捉过鸣叫的蟋蟀。小小黄蛉,作为一种微型蟋蟀,是后来才进入我的视野。

小黄蛉,蟋蟀科昆虫,体长5毫米,金黄,透明,大小与稻米和麦子无异。然而,头上两条长长的触须,竟然长达自身4到5倍以上,几无同类相似者。

黄蛉鸣叫,不动,两翅上竖,直指空中,像是古代侠客纵身一跃迎风飘

举的大氅,又似当年郑和下西洋万里直挂的云帆。“铃、铃、铃、铃——”远听似一串金铃连续摇动,鸣声悠扬,近看似一朵细小的白雾,人间烟岚,久久不散。

黄蛉,身长只占蟋蟀十分之一,但音量达一半以上,如此巨响,世无第二。

蟋蟀科昆虫,大者,体长20毫米左右,或以上,有花生大蟋、北京油葫芦、大扁头蟋、金钟和斗蟋(蟋蟀)等。从体型上说,如相比老虎、狮子、花豹、猎豹、雪豹、云豹和猞猁等大中型动物,那么,小小黄蛉,只类似于猫科动物中山猫、金猫、玳猫和家猫等。

黄蛉,好比有着美丽花纹的豹猫。老虎和狮子都不能爬树,而猫和豹可以。大中型蟋蟀们,都不能在光滑如砥的天花板和墙壁上或倒立,或行走如飞,黄蛉可以。

丛。曲径通幽处,一大片椭圆形叶片的活血莲看上去像陆地上的水莲叶,十分养眼。河岸有婀娜杨柳依依,沿河有葱茏的再力花排列,翠绿的叶子充满生机。河里荷花如星映日,水上荷叶挨挨挤挤,田田如裙摆。

彼时,可细细闻香,竖耳聆听蜻蜓振翅悠悠徘徊、鸟鸣虫语、小鱼说梦,夏日的清欢莫过于此。此时,即便再多心事,落到水中,终成为圈圈涟漪,慢慢淡去。

在回廊一侧,有美人蕉独舞舒

展,绽放出或黄或红的头饰般的花朵。逆光的芭蕉像透明的翡翠,扇叶垂荫,树影婆娑,叶叶心心,舒卷有情。想象一阵夏雨袭来,雨打芭蕉,淅淅沥沥,潇潇洒洒,许人间丝丝清凉,添多少清意、多少诗情。

盛夏,在公园各种树木绿叶的阴翳下,微暗的光线中享受静幽,感觉自然至深的美,悠悠情趣,难于言喻。

我忖,读天地之书,未必入深山,用心体悟聆听,修行随处净土,风穿树林,绿叶呼应,成就和声。

诗抒胸臆

居家观人游浙组照

■冯如

禁足无从适,
美人多自由。

轻衫入丰谷,
凉目悦清流。

日影林梢过,
蝉歌云际浮。

千蹊杂花净,
万步野风幽。

既忘来时路,
何思明日愁。

几曾拼振翅,
归梦在山丘。

文苑投稿电子信箱:

zfk@yptimes.cn,欢迎投稿

独爱美食

咸菜豆瓣酥

■朱祖昌 文

蚕豆,也叫南豆、胡豆,是春天的时令菜。一碗刚上市的清炒蚕豆碧翠娇嫩,虽未达到入口即化的妙境,却也用不着用牙齿咀嚼,只须在口中抿几下,即成泥下肚。特有的豆香味,搅动着舌苔上的味蕾,弥漫时令菜的鲜香嫩。

蚕豆的时令性很强,过了时令的蚕豆,外面的壳就起了黑色老年斑,这时的豆皮厚且“老”,要使劲嚼才能嚼碎。其蚕豆肉的口感也“木乎乎”

了。价钱也从10多元一斤跌到了5元钱4斤。

但这样的蚕豆却适合做咸菜豆瓣酥,不受季节的影响。

每年到了蚕豆落市的前夕,我都要买些蚕豆剥了壳,放在冰箱里冷冻起来。到了夏天,烧一锅豆瓣蚕花汤,清爽可口。或放在油锅里余一下,做成油余豆瓣,撒些盐过泡饭吃。更多的时候,炒只咸菜豆瓣酥调剂一下日常菜肴的品种。

主角在前配角在后,天经地义。就像咸菜炒肉丝,其主角就是

咸菜。虽然肉丝是荤咸菜是蔬,肉丝金贵咸菜便宜,但肉丝在咸菜炒肉丝中仅起增鲜作用,其配角地位无可抱怨。可咸菜豆瓣酥,主角当然是豆瓣酥,咸菜仅是增色添鲜而已。咸菜虽然名列在前,却沦为配角,确实有愧于咸菜。

咸菜虽然当了配角,可一点都不能降低对它的要求。要保证咸菜豆瓣酥的质量,这咸菜一定得选用雪里蕻咸菜。雪里蕻咸菜也一定要选用产自宁波的雪里蕻,香脆可口,鲜嫩美味,非一般咸菜可比拟。

烧咸菜豆瓣酥并不复杂,首先是剥去蚕豆的皮,然后劈成二瓣。一定要劈成二瓣,这样容易酥。买来的雪里蕻咸菜放在清水中浸泡一段时间,以降低咸菜的咸度,稍后沥干切细。

准备两只红辣椒,去籽切碎。起油锅,大火。放入辣椒碎煸香,倒入咸菜,翻炒,起锅待用。再起油锅,还是大火。煸炒豆瓣,加适量水。水不能太多,多了成糊状,也不能太少,少了难以成酥。改中火,不停翻炒。待豆瓣慢慢成酥,加入煸炒好的辣椒碎与咸菜,加少许糖,翻炒均匀,大火收干即可。

一碗冒着热气的咸菜豆瓣酥放在饭桌上。嫩绿的豆瓣酥,褐色的咸菜,缀着星星点点的红辣椒碎。蚕豆的豆香混合着咸菜的腌制香,水乳交融。松软的豆瓣酥,香脆的咸菜,夹杂着一丝丝辣,相得益彰。

平民的一餐简单又朴实,唇齿之间,享受的是大自然的馈赠,细嚼慢咽间,感受舌尖上的幸福。