

美国《生活》杂志杰克·伯恩斯曾给齐白石先生拍过一幅照片。照片是黑白照，色调虽然单纯，但光与影、明与暗的对比却强烈。画面上白石老人长髯垂胸，戴一圆圆的黑边眼镜，宽袖长袍。他悠然自得地坐在藤椅上，身边是位八九岁的小男孩，与他悄悄说话。身后的墙上，挂着白石老人自己的画作，虾、蟹与荷叶在纸上栩栩如生，自由自在。

有一句话，附在照片之下，应该是某位杂志编辑的感慨，表达的意思有点怅然，他说：“现在的人，已经找不到那种古意的悠然了。”

现代生活日新月异，快节奏且富于变化，一味求变，往往令人心生焦虑。苹果公司在iPhone4s之后，很快就出了iPhone5，可是用户觉得iPhone5是为了变化而变化，那点变化没多大意义，犹如跑步机上的奔跑，在运动——在原地运动。现代人的生活就是这样，在焦虑中求变，又在求变中焦虑。

而古意中生活的人们，似乎都在演电影中的慢镜头，你看水墨丹青，你看宽袖长袍，似乎都很慢。古意中人，周边的因素相对稳定，人们心中没有对突变

与你为邻

管笑笑

我在心中建了一个小屋。

当走出这个小屋时，都市便开始在耳边喧嚣。它催促着我：快些，快些，再快些。我因这刺耳的噪声感到疲惫，心灵的波动都被周围的节奏带得浮躁。日复一日，年复一年。

每当我觉得疲累又害怕时，我总会躲进我的小屋里。它使我平静，使我安心，像一湾外婆的港湾将我无处停泊的心灵之船拢在臂中，像一张为倦鸟般的旅人提供的长椅——不为别的，因为我恰好与你为邻。

你是曾在我每一个梦中徜徉的大师。你的脸孔像钱钟书，我看得到你平静深邃的目光，那是一位以一篇《围城》便流芳千古的泰斗的目光。你却谢绝一切学者与记者的拜见，独自在家中以书为伴。你被人解读为自命清高，但作为你心灵之友的我却知道——你是在安静地贯彻一条多么高贵的准则！无数人为你的《管锥编》惊艳，你却沉浸于渺如烟海的学术之洋，淡泊名浮。心若止水，方能开出一树静谧秀美的玄想之花。有人说你是云中之龙，扑朔迷离，恍若雾中，但其实你的心是如此干净，干净得只装得下学问与美好。

你，澄澈宁静如水。

我正与这样的你为邻。

你是曾路过我身旁，与我擦肩而过的普通人。你的容颜不甚清晰，我却记得你的笑容，像寒冬里阳光一般温暖。你穿着保洁员橙色制服，背影在一地落叶中无比寂寥。你被无数衣着鲜亮的赶路者无视，但一直默默地注视着你的我却知道——你平凡的外表下有一颗多么高贵的恒心！你为无数人行进的道路扫除了障碍，然而你不曾抱怨自己的平凡，你只愿做一棵背景般的老树，历尽春秋，仍枝繁叶茂，才能供那么多的行人纳凉乘荫。有人说你只是路边的鼓掌者，平凡无奇，转瞬即忘，但其实你的心是如此沉静，沉静得绝不会因为闲言碎语便泛起涟漪。

你，清明稳重如土。

我亦与这样的你为邻。

泰戈尔说：当我静听着海涛的时候，我能感到你伟大的沉默。我的邻居们！你们恰是如此的无言而高贵。你们的行为诠释着高尚的隐忍，你们的眼眸中星辰万千。作为你们的邻居，我是如此欣喜；正是作为你们的邻居，我方能在这一嘈杂的世界中静守一方净土。

我关上小屋的门，带着你们慷慨的赠礼，走向远方。

与你为邻，大地清明，九天澄澈。

古意悠然

查一路

的不安，坦然释然，因此有了悠然，有了自在。

于是有今人从古意中寻找价值。照理说，臺灣铭是最不应该在古意中生活的，他生在南洋，学在西洋，婚在东洋，仕在北洋，会9门外语，获13个国外博士学位。可是他在北大任教时，拖着长长的辫子跟学生大谈中华文化，样子食古不化。有人说他的古意装束是带泪的表演，出生在一个不幸的时代，他为中华传统和炎黄文明的失落深感忧虑。有一本书叫《张文襄幕府纪闻》，是他的笔记。从中能听到他的叹息，叹息源自对他中国文化的自尊与守望。他是想用一种复古的方式，从传统文化中寻找一种力量，一种亘古不变的永恒价值，来改变当时古文明式微的境况呢？

当然，古意更多时候是一种情调和趣味。

近读叶兆言一段很短的文字，写的是画家丰子

恺。他说，自从有了火车，一个旧时代结束，一个新时代开始。时间开始有了全新的意义，却仍然还有不同的理解。丰子恺先生从家乡去省城，乘火车只要四小时，可是宁可坐船。坐船要四天，他认为这样可以看到更多的风景。

丰先生是否执意生活在旧时代呢？倒也未必吧。坐船，四天的行程，沿途的风景，是艺术的启迪和情感的发酵。此情此景，容易让人想到是散发弄扁舟，想到了桃花潭水深千尺，想到了杨柳岸晓风残月。在悠然的古意中，更能生发文学与艺术的想象。或许，那时的丰子恺先生就明白，时间的快慢并不代表一切，工业文明也并不能涵盖一切美感。

最近我去了趟平遥，这是一处保存完好的古城。走进这样的古意，我仿佛回到了昨天。几乎全世界的各种肤色的人们都到这里来找什么。我由此相信，在几千年的文化积淀中，有某种永恒的价值经久不变、代代传承，穿越时空隧道，宽袖长袍地来到今人的身边，让人沉醉或向往。犹如一轮古月被诗人们咏叹千年，竹菊梅兰被画家们描摹至今。



三月的乡村 小马摄

和老婆斗嘴的后果

徐国维

前段时间的一个晚上，老婆参加同学聚会回来情绪很是低落。我一问才知道，是她以前那帮同学都在说自己老公怎样怎样了，看样子是个个都比我强。自己这几年的确实没多大进步，但这也不能全是我个人的错啊，何况我还帮老婆干了不少家务，让老婆也享享清闲。我知道她那些同学一个比一个虚，问题真实情况怎么样还得打个问号，可老婆似乎相当了，说个不停。我不由得想对老婆说：“别说了，好像都比我强似的。”老婆针锋相对：“就比你强，你还不服吗？”说不过老婆，我绝地反击道：“我不行，那你

审问我了：“刚才那个女的是谁？”“不知道。”“不知道，你又是冲人家笑，又是恋恋不忘的干什么？”我辩解说：“我又没做什么，看看也不行吗？”老婆霸道地说：“就是不行啊！快说和她怎么认识的？”

老婆不停地追问。我想说可也不知道怎么说，一时无法可说，但心里很不服气，猛然间想起了老婆上次说的话，于是随口回答道：“我不是让你找一个好的吗，我得先看清楚啊。”这回老婆听后并没有表现出很生气的样子，点点头，很平静地一字一句说道：“好啊，你真听话！”然后她走到窗前看了看飘着雪花的天空，转身温柔地对我说：“老公，你看这几天天气比较热（零下10度），你从今晚开始晚上睡客厅沙发好了。”

昨天，和老婆一起逛商场，在电梯口，迎面碰到一个年轻女子，感觉很是面熟但一时又想不起来是谁，我只好冲她笑了笑，她也笑了笑，走了几步，我又回头好好看了看，还是想不起来是谁。不想回到家里，老婆开始

吃太咸，“偷走”钙

研究发现，盐的摄入量越多，尿中排出的钙越多，钙的吸收也就越差。应对方法：除了要学会计算盐罐里的盐，也要注意含有大量“隐形盐”的食物，比如香肠、午餐肉、罐头和方便面等加工食品。口味重的人在煮汤时，取2茶匙蜂蜜大枣放入杯中，再冲入温开水搅匀即可。

仔鸡汤祛春寒

季，蜂蜜是最理想的保健饮品。每天早晚冲上一杯蜂蜜水，既可润肠通便，又可预防感冒，还有清除体内毒素的作用。

蜂蜜大枣茶是比较好的搭配，有补虚益气、养血安神、健脾和胃作用。准备干红枣150克，冰糖50克，蜂蜜250毫升，水350毫升。将干红枣挖出核，和冰糖倒入小汤锅中，再加入水，大火烧沸后，转小火煮至将水完全收干。用打蛋器在小汤锅内搅打，将熟透的红枣搅打成红枣泥，彻底放凉后，盛装入干净的玻璃瓶中，再倒入蜂蜜用小勺搅拌均匀。饮用时，取2茶匙蜂蜜大枣放入杯中，再冲入温开水搅匀即可。

春季气温变化大，人体免疫力降低，容易患感冒。春季进补汤水可以选择能提高免疫力、预防感冒的鸡汤，蛋白质含量高，且易消化，容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。鸡汤能够有效地抑制人体内的炎症以及黏液的过量产生，有助于减少鼻腔的堵塞和喉咙的疼痛感，以及咳嗽的次数。

春季进补，应注重气候渐暖、人体阳气逐渐上升的特点，以清补、柔补、平补为原则，既要养阳补阳，又要温和。鸡汤有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。母鸡汤脂肪较多，更为性热，仔鸡汤更适合春季饮用。

鸡汤搭配枸杞有养肝明目之功效。除了鸡汤，喝点鱼汤也是不错的选择。比如鲤鱼汤有健脾开胃的功能，可减轻水肿症状。

汤药熬制讲究多

煎药用具：以砂锅、瓦罐为佳，搪瓷罐次之，不锈钢锅亦可，忌用钢、铁、铝等器皿，因其性质不稳定，易与药物发生化学反应，影响疗效。

煎药用水：古时曾用长流水、井水、雨水、泉水、甘澜水或米泔水等煎煮；现多用自来水、井水或蒸馏水等，但总以水质洁净新鲜为好。

煎煮火候：有文火、武火之分。文火，又称慢火，即使药液温度上升，水液蒸发缓慢的火候；武火，又称急火，即使药液温度上升、水液蒸发迅速的火候。药物煎煮的火候与时间，需根据其性能而定。一般来说，解表药、清热药宜武火煎煮，时间宜短，煮沸后煎3-5分钟即可；补益药需文火慢煎，时间宜长，煮沸后继续煎30-60分钟。具体用火，需遵医嘱。

煎煮方法：先将药材浸泡30-60分钟，加水量以高出药面二指（2厘米）为度。一般中药需煎煮两次，第二煎加水量与药齐平。两次煎取的药液要滤净混合后，分2-3次服用（煎两次，兑一起，喝三次）。某些药物因质地不同，煎法较特殊，处方上需加以注明，归纳起来包括：先煎、后下、包煎、另炖、烊化、冲服、泡服、煎汤代茶饮者，可不定时服。

链接：

1.为什么要自己煎药，不要袋煎？

煎药机袋煎一般只煎一遍，且煎前多不

浸泡，更不分先煎后下等，所以煎出来的药

汁多清汤寡水，药力极淡；更有甚者，药汁若

多则弃之，若少则兑水，所以疗效极差。亦不

推荐找人代煎，因自己煎药的话，鼻能嗅其

味，目能观其形，耳能闻其声，肤能受其熏，

且心亦随之而静，故疗效更佳。

2.若嫌每天煎药太浪费时间怎么办？

可将两剂药同煎，水量倍增，煎好后的

药汁分两天喝；喝不完的，可用冰箱冷藏，再

喝时加热。

3.药汁太苦，难以下咽怎么办？

只需将药汁晾凉些，然后用吸管喝即

可。



老物件，顾名思义，是淡出生活舞台的一些东西。在过去的时间里，也许这些物件是平常易见、普通不过的一些东西。只是，在流光的走向里，它们的身影渐渐被生活烟尘覆盖甚至淹埋，不留神，就成了引入珍视的回忆和怀念。

时光这东西恰似握不住的沙粒，抓得越紧，溜得越快。毋容置疑，一切物件都会演变成老物件，一切生命时光都会演绎为旧时光。老旧的事物拥有的是不可小觑的附加值，老物件像陈酿，越久越香醇，比如一块停靠在某时某刻的手表、一台再也跳不动的缝纫机、一辆锈迹斑斑的自行车……都足以勾起我们对旧时光的追思和回溯。旧时光泛着苍黄温暖的光芒，父亲宽厚的手掌，似母亲慈爱的眼神，有时还像空气中氤氲的爆米花香。当然，你若在旧时光中醒过神来，也会由心而生“回不去了”的人生感悟。

四十年前，我居住在乡下老屋。时至今日，乡下老屋依然在我的脑海里存留着许多记忆。那儿有烟熏灯的煤油灯，有青石围成的火塘，有挂在门上的铜锁，有老式的雕花床，有属于母亲的泛着暗红光泽的梳妆盒，尤其是那个装有连环画的小木箱一直清晰地嵌在我的记忆中。更有那与食物有关的老物件，诸如吊锅、耳锅、灶台，每每想起，就有食物之香和亲情之爱在嘴边萦绕。旧时光，就会不期而然地勾起我们对古朴而考究的心境，多出一份份记得起蕴藏的人生雅趣。

都说物是人非。其实物也好，人也好，都会不经意，便不见了踪影。好在，人有人的灵魂，物有物的灵性，有了这两样东西，一切，都可能再现，一切，都可能重现。

老物件里的旧时光，都能在午后的阳光下，通过一个老人的心无旁骛的阐述，变得通达、透亮、美丽、安详。

老物件里的旧时光，无论日月更替，风云变幻，它都在那里。它总是以飘渺细微的触角，勾画着旧日岁月的情愫；以模糊久远而低调的光影，渲染着生命长廊中淡淡的惆怅和伤感。

老物件，带着人文的、历史的气息，凸显在多姿多彩的现代生活中，总能够或多或少地唤起我们对旧时光的念想。我曾见过一处古朴雅致的别墅式庭院，以十几个磨盘围成篱笆，磨盘石质厚重，古朴典雅，在磨盘篱笆前面，摆放着一个青石牛槽式的鱼缸，几尾锦鲤在其中游弋。房屋窗户镶嵌成传统的木格子窗，原木的颜色，原木的瓶子，一道道细细的木纹，散发着树木的清香。走廊尽头，以同样的质材做了个矮门，隔出了小院，矮门外是一片小竹林，清风拂来，竹影婆娑。这种现代“老宅院”，带出的分明是古色古香的历史韵味、人文气息，让人足以在这些老物件里充分瞻望过往的时光。凡俗之人，一旦沉入“雕梁画栋”、“残垣断壁”构架的旧时光，就会不期而然地勾起我们对古朴而考究的心境，多出一份份记得起蕴藏的人生雅趣。

都说物是人非。其实物也好，人也好，都会不经意，便不见了踪影。好在，人有人的灵魂，物有物的灵性，有了这两样东西，一切，都可能再现，一切，都可能重现。

老物件里的旧时光，都能在午后的阳光下，通过一个老人的心无旁骛的阐述，变得通达、透亮、美丽、安详。

老物件里的旧时光，无论日月更替，风云变幻，它都在那里。它总是以飘渺细微的触角，勾画着旧日岁月的情愫；以模糊久远而低调的光影，渲染着生命长廊中淡淡的惆怅和伤感。

随园

编辑：柳再义 (025)83279183
E-mail : jsgrb_liu@163.com

说话

带证上门

宋绍武

女友小莉羞羞答答地对我说：“阿武，爸妈特许你正式上门。不要买礼品，就把你的各种证件带上就可以啦！”

我不解：“还有这样认女婿的。怕我平常说的有假啊，要看啥证？”小莉红着脸说：“像学位证、英语等级证、用工合同、房产证啥的。越多越好哦！”

那天，老妈帮我打扮，老爸在找各种证件。这时小莉发来短信，说饭菜弄好了，催我马上出发。出门时，老爸急忙把一大包证件往我背包里塞，嘱咐道，全着呢！可别弄丢啦！见了面，小莉父母觉得我的长相和身高都可以。小莉一直抿着小嘴乐。我边掏出证件让未来的岳父母核验边和小莉说话。他们不时地点着头，露出满意的微笑。我又掏出一个证，岳父母的脸色骤变，质问道：“小宋，这是啥回事？你怎么能骗我女儿？”

我一看，糟了，怎么是本大红的结婚证？岳父满脸怒色，直视着我。我再辨解，说我真的没结婚。还是小莉细心，打开一看，岳父母马上转愠为喜：原来，做事一向马虎的老爸慌乱之中，把他们的结婚证也夹在里面了。

大户人家

王恩亮

姑父常从乡下打来电话说：“你表妹也老大不小了，她的婚姻大事你可多操心！”

表妹人长得漂亮，工作单位也不错，要说对象应该轻而易举。但是姑父的一个要求却让人犯了难，他说：“我在农村吃了辈子小户人家的亏，女儿找婆家对方贫富不说一定过大户人家。”

最近我正为表妹的婚事发愁，她却兴冲冲打来电话说：“明天陪我去约会吧，我终于找到合适的意中人。”我高兴地说：“表妹真行，你是怎么找到的？”她嘿嘿一笑说：“没想到一个网上征婚，问题就解决了。”