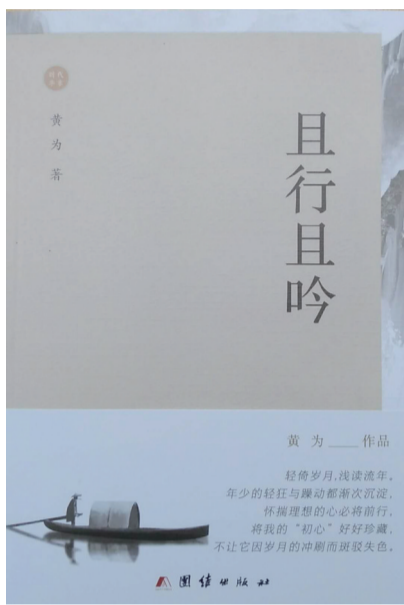




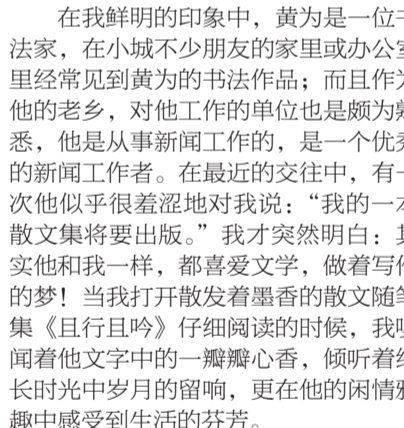
总有梦想值得朝圣 ——读黄为新著《且行且吟》



□唐应凌

每个人都有自己的梦想。比如黄为。从学生时代到新闻生涯再从中年跨入老年的岁月，他总是不断地在书香中追寻着自己的文学梦、书画梦，以至文化梦。

日常生活的诗性表达 ——读黄为的散文随笔集《且行且吟》



在我鲜明的印象中，黄为是一位书法家，在小城不少朋友的家里或办公室里经常见到黄为的书法作品；而且作为他的老乡，对他工作的单位也是颇为熟悉，他是从事新闻工作的，是一个优秀的新闻工作者。在最近的交往中，有一次他似乎很羞涩地对我说：“我的一本散文集将要出版。”我才突然明白：其实他和我一样，都喜爱文学，做着写作的梦！当我打开散发着墨香的散文随笔集《且行且吟》仔细阅读的时候，我嗅闻着他文字中的一瓣瓣花香，倾听着绵长时光中岁月的留响，更在他的闲情雅趣中感受到生活的芬芳。

跋涉在文学朝圣的路上 ——散文集《且行且吟》后记

□黄为

记得有谁说过这样的话，世界上最美好的事情是什么？是阅读。阅读可以把我们的灵魂带向远方。文学成就了天人，也恰恰支撑了凡人的精神世界，无论崇高或卑下。我喜欢阅读。高中时代，老师为我们这些爱好文学的学生开了长长的书单，八十年代的文艺青年，有读不完的必读书目。图书市场也迎来了久违的春天，古今中外名著琳琅满目。鲁迅、茅

盾、巴金、司汤达、卢梭、海明威、夏洛蒂·勃朗特、玛格丽特·米歇尔等中外作家的作品深深地感染了我。小说的叙述者，用一种缓慢而沉稳的语调，一只看不见的手，在牵引着我们的视觉神经，走入他精心编织的王国，在文字的背后，有一种坚韧不拔的力量。我喜欢文学。在那个年代里，校园中每一天的生活都是沸腾的，激动人心的，充满着理想主义的气息。人民文学《小说月报》《小说选刊》等，课余时间手执一本文刊，更是那时时髦的一种象征。人们格外看重的是精神生活，不那么物质、不那么功利，常常为内心的激情荡漾，读书和文学则成为那个年代的本能和标志。几十年来，从学生时代到走上工作岗位到从事新闻工作，文学经久不衰的魅力带给我孜孜不倦的动力。读书与思考成了我生活的必然选择，写作已经融入我的骨髓。漫漫征途中，需要以朝圣

陋习，就必须用真实灵动的文字去性情书写，进而透析生活，飞扬情思。

黄为的文字又是严谨的，以该书的“岁月留响”和“序与跋”这两辑中的篇章最为典型。比如《封神演义》与作者陆西星再探一文，其中有实事求是的缜密表述：“提及《封神演义》作者，不少文史专家颇有微词，存疑甚多。”作者没有回避，更没有夸大，而是借助如实精准的修饰语，介绍学术界的研究现状。该文接着从许仲琳的孤证到陆西星与《封神演义》相同的道家思想，从兴化民间“方壶岛上作《封神》”的乡野传说到“渭水河”“钓鱼庙”“姜尚祠”的客观遗存，以及历代县志、诗词歌赋的记载等方面，细加推敲，谨慎阐释，从而推论出令人较为信服结论，这正应了苏轼的那句“慎重则必成，轻发则多败”所蕴含的道理。而他在为《董北村志》写序时，这样交代缘由：“欣闻董北村党委为抢救本村的历史文化，组织了一部分德高望重、学养深厚的本村贤达，走访老人，寻找古迹，抄录古碑，查看典籍，外方内

调，悉心钩沉，历时五年，完成了一部煌煌四十五万言的《董北村志》……”

作者要言不烦，惜墨如金，却将编撰村志的目的与艰辛展示得一目了然，还让我们看到了董北村人在新时代的文化追求和精神支撑。文字需要精心，做学问需要严谨，这不仅是对自己负责，也是对读者负责，这样的态度值得点赞。黄为的阅读是广博的，抛开他在本书的“自序”与“后记”中所罗列的数以百计的书目不谈，单是文中那几篇独特的读后感悟就能够说明问题，而那一篇篇关于“读书”的散文随笔——《读书的记忆》《读书琐谈》《人生最是读书》《修身莫如读书》等等，更是让你眼前一亮：难怪他“下笔如有神”，原来是“读书破万卷”。正如他的书名《且行且吟》一样，他是“且读且思且写”，也因此能够在多种报刊发表散文、随笔、赏析、评论数百篇，能够诞生这部洋洋洒洒近30万言的《且行且吟》。

我相信那句话：我们都是追梦人。我也祝福黄为先生，在梦想的征程上，因为文学，不断前行，引吭高歌，膜拜朝圣。

“养亲”或“奉亲”的书名可知，父母到了老年，身体羸弱，精力不足，要能过好晚年生活，需要子女的奉养，关心照顾，才能健康延寿。

宋代经济发展，物质文明超过唐代，在陈直所处的宋神宗元丰年间，社会安定，必然老年人增多，如何养老已是值得研究与重视的社会问题。所以在本书中，不仅谈了老年养生、养性与治病，还具体开导子女要懂得如何孝敬、奉养父母，能应顺四时气候的变化，使父母益寿康乐，才能体现孝道。这部书不仅在老年养生研究方面有很多开拓性贡献，也补充了《孝经》内容的不

足。在儒家的《孝经》中，孔子对“孝”有较多论述。但对奉养双亲怎样做到“恭敬父母”“让父母欢心”及父母生病如何应对，并没有具体阐述。而陈直在书中都有明确要求，对子女奉养老年确有帮助。

元代张士弘在《寿亲养老新书序》中说：“余家藏旧有《养老奉亲书》，其言老人食治之方，医药之法，摄养之道靡所不载。余仿之以奉吾母范阳郡太夫人李氏，食饮起居咸得其宜，寿高八旬而甚康健，则此书有益于人子大矣。”他据书中所载奉养，老母80岁仍身体健康，因而认为这本书大有益于人子。因此，这也是一本指导人子如何做好孝子的书。子孙勤养父母是“顺天之道”，书中的很多论述都是从这一角度展开的。如食疗先于药疗，调节虚阳，天假其寿；四时养生，摄养有法；心理调摄，怡情养性等等，都离不开子孙的辛勤奉养。以老人的起居用物和衣着来说，他在“宴处起居第五”中提出“凡行住坐卧，宴处起居，皆须巧立制度，以助娱乐”，要建立制度，按规定操作，不允许随便改变，处处从老年人的安全着想。食疗先于药疗，是陈直指导子孙侍奉老人的第一要点。他认为：“饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋力

强”，而“高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血”“若生冷无节，饥饱失宜，调停无度，动成疾患。”

由于人的气血靠饮食资助，如果饮食不当，吃生冷食却不知调节，饿或饱安排不当，就会生病。他提出疾病的来源有“八邪”：风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸。有了疾患，要先详食医之法，“审其疾状，以食行之。食疗未愈，然后命药，贵不伤其脏腑也。”这是说食疗先于药疗的原因，是药三分毒，如能食疗而愈，就避免药疗可能伤及脏腑。而食疗又必须“人子躬亲调治”，不要让奴婢去做，以防奴婢准备食品时马虎应付。老人的食品，要“温热熟软，忌其粘硬生冷”，易于消化吸收。他要求子女亲自关心父母的饮食与健康，这也是前人论述未触及的，具有开创性。在食疗中，他提出老人要经常喝牛奶。而今人的认知，食用牛奶是“西学东渐”后的产物，似乎明治维新后的日本还早于我国。但从书中可见，早在宋代，我国喝牛奶已较常见。在“食治老人诸疾方第十四”中，他还有三个“牛乳”方子：老人益气“牛乳方”：牛乳最宜老人，性平，补血脉；益心，长肌肉；令人身体康强润泽，面目光悦，志不衰。故为人子者，常须供之，以为常食。或为饼饵，或作断乳等，恒使恣意充足为度，此物胜肉远矣。这个方子是把牛奶作为老人的常食，认为喝牛奶好处多多，胜过吃肉。只是其中的“断乳”，当不是婴儿断母乳，含义待考。

食治老人补虚益气“牛乳方”：牛乳(五升) 荜茇末(一两)

牛乳(五升) 荜茇末(一两) 上件药入银器内。以水三升和乳合煎，取三升，后入瓷合中。每于食前暖一小盏服之。这个方子是牛奶加中药荜茇捣碎成末煎服。荜茇有温中散寒，下气止痛功效，起到补虚益气的作用。最有趣的是第三个方子，“食治老人养老，去疲皮用”。肉苁蓉(一两)，白茯苓(五两)，麦门冬(四两，去心)、薯蕷(六两)、石斛(二两，去根，锉)。上药为末，以水三升，先煮粟米七升为粥，放盒内，用药一两，搅令匀。少和冷水，与渴牛饮之，令足。不足，更饮之一日。饮时，患渴，不饮清水，平旦取牛乳服之。生、熟任意。牛须三岁以上，七岁以下，纯黄色者为上，余色为下。其乳常令犊子饮之。若犊子不饮者，其乳动气，不堪服也。慎蒜猪鱼、生冷、陈臭。其乳牛清洁养之，洗刷、饮饲须如法，用心看之。这是先让渴牛饮已经和了冷水的中药粥，要饮足，如牛仍渴，就饮牛奶。乳牛饮药粥后的牛奶要先让牛犊饮，如牛犊不饮，说明乳质有问题，就不能给老人喝。老人如喝这种牛奶还要忌嘴，所养的乳牛要清洁，牛饮药粥时，人要用心看着(防止牛吃其他东西，改变了药性)。整个

操作过程与注意事项清楚明白，作者可能有实践经验，或是调查仔细，记载详实。而“药水饮牛，取乳服食”这一做法今已消失，值得药业部门研究出新。

书中还有近50个粥方，可治多种疾病。如羊肉粥方，“食治老人虚损羸瘦，助阳、壮筋骨。”薤白粥方，“食治老人肠胃虚冷，泄痢水谷不分。”曲末粥方，“食治老人脾虚气弱，食不消化，泄痢无定。”麻子粥方，“食治老人水气肿满，身体疼痛，不能食。”老人消化功能弱，食粥易于吸收，用粥中加中药熬制，利于治病，是可取之法。与食疗有关的还有饮食习惯。陈直强调：情绪不好不宜进食；“顿饱”易病，要少食多餐；饮食要清淡，“薄滋味”才能“养血气”。今天我们要限油少盐，可能是养生学家从其中得到的启示。四时养生，摄养有法也是书中论述的重点。《黄帝内经》有“天人相应”“顺时养生”之论，陈直发扬《内经》之说，详细论述四时养生、防病的注意事项及治病药方。在“四时养老总序第八”中说：“春温以生之，夏热以长之，秋凉以收之，冬寒以藏之。若气反于时，则皆为疾病，此天之常道也。顺之则生，逆之则病。”因老年人“倦惰，不能自调，在人资养，以延遐算”。而为人子者“深宜察其寒温，审其饷药。依四时摄养之方，顺五休休之方，恭恪奉亲，慎无懈怠”。然后开出24副“四时通用男女老人方”，并注明：“此方多用寒药，盖北人所宜。凡用药者，宜参处之。”可谓用心良苦。陈直还十分重视老年人的心理调摄，以怡情养性。人到老年，往往会感到寂寞、孤独，易于伤感、郁闷，因而“常令人随侍左右，不可令孤独独寝”。他认为，“养老之道，凡人平生为性，各有好嗜嗜之，即喜之。”对老年人的“好嗜”要“时”为寻求，择其精纯者，布于左右，使其喜爱，玩悦不已”，让老年人做自己喜欢的事，不论是“好书画”“好琴棋”“好禽鸟”“好古物”“好佛事”“好丹灶”(修道炼丹)等等，都要挑选精品，让他们“看承戏玩，自以为乐”。陈直重视老年人心理健康的做法，是在孙思邈“善养性”“消未患”的养生法的基础上，深入一步。他认为，要让老年人心情舒畅，怡情养性，养生之本才能维护。

范仲淹曾云：“不为良相，即为良医。盖良相可以救人，良医亦可救人，其事位虽殊，而其为功于世则一也。”

范仲淹任兴化知县半世以后，陈直也担任兴化县令。生、熟任意。牛须三岁以上，七岁以下，纯黄色者为上，余色为下。其乳常令犊子饮之。若犊子不饮者，其乳动气，不堪服也。慎蒜猪鱼、生冷、陈臭。其乳牛清洁养之，洗刷、饮饲须如法，用心看之。这是先让渴牛饮已经和了冷水的中药粥，要饮足，如牛仍渴，就饮牛奶。乳牛饮药粥后的牛奶要先让牛犊饮，如牛犊不饮，说明乳质有问题，就不能给老人喝。老人如喝这种牛奶还要忌嘴，所养的乳牛要清洁，牛饮药粥时，人要用心看着(防止牛吃其他东西，改变了药性)。整个

