

■ 心香一瓣

善用“元府之首”

赵宁善

脑是人体主管全身运动和各种感觉的器官,是神经系统的主要部分。明代李时珍《本草纲目》指出:“脑为元府之首。”

古今中外勤于用脑的人,寿命往往长于一般人。孔子是一个酷爱学习、喜欢读书,善于动脑的人。“学而时习之,不亦说乎?”他一生以学习为最大乐事,并遵循思维和记忆规律,学思结合,循序渐进。他乐观豁达,寿至73岁,在人均寿命不到30岁的春秋末期,创造了长寿奇迹。孙思邈百岁岁时还在编写《千金翼方》;巴金、冰心、臧克家等在八九十岁时仍笔耕不辍,著书立说;齐白石90多岁高龄时,仍坚持每日泼墨作画。我国历史上有生卒年代可考的学者、科学家平均寿命65.2岁,比同时代人寿命要长得多。欧美400多位杰出人物的平均寿命为67岁,其中寿命最长的是经常用

脑的科学家、发明家,平均寿命为79岁。

为什么勤于用脑的人健康长寿?因为大脑是人体各种生命活动的中枢,它统帅全身,协调各组织器官的功能活动;大脑与其他组织器官一样,具有用进废退的特点,勤用脑不但能推迟大脑老化的进程,还能增强大脑对外界信息的吸收处理能力,使脑子越用越灵;勤用脑还能使脑血管经常处于舒张状态,保持充足的血液供给,为脑神经细胞提供丰富的氧和其他营养物质。

就个体来说,酷爱学习勤于用脑,能振奋精神,使人保持良好的心理状态。像孔子那样把学习当作人生的最大乐趣,将神情专注于学习之中,排除外来的干扰和内心的烦恼,使人产生强烈的求知欲和愉快感。勤奋读书善于动脑,还能使人增长才干和智慧,游刃有余地处理好各种问题,构建和谐的人际关系。

根据中国中医科学院相关医学

专家研究,为使大脑常用不衰,必须重视科学用脑。

一是劳逸结合:养成良好的生活习惯。用脑要有节制,持续用脑2个小时,就应该放松休息一下。

二是保证睡眠:睡眠是大脑休息的最好方法,睡好睡足才能使大脑消除疲劳。

三是改变不良生活习惯:酒精是大脑中枢神经的抑制剂。酗酒对中枢神经系统造成极为严重的损伤,导致小脑病变、共济失调、痴呆等疾病。吸烟促使脑动脉硬化,加速脑早衰,引发中风等疾病。为了维护大脑健康,我们应该限酒戒烟。

四是经常参加体育活动:大脑是人体耗氧最多的器官。我们应该经常参加慢跑、散步、游泳一类的有氧运动。

五是避免不良刺激:任何不良刺激都能影响大脑的正常生理功能,促使脑早衰。我们应该学会自我调节,笑口常开,保持良好心态。

六是保持足够营养:人脑60%以上是由脂肪构成的,其中主要成分之一是二十二碳六烯酸(能促进大脑发育,防止脑早衰)。它在鱼中含量较高,我们应适量多吃鱼。同时,膳食要平衡合理,除米、面等主食外,还应适量食用新鲜蔬菜、水果、肉、蛋、牛奶和豆制品等。

七是不要中断用脑:要像孔子那样活到老,学到老。

八是经常锻炼记忆力:不仅能更新知识,使脑子越用越灵,还能延缓大脑功能衰退,有效预防老年痴呆。许多学者、科学家年逾古稀,仍坚持每天读书、背书,很多资料倒背如流,应用自如,记忆力惊人。

九是开发右脑功能:左脑专管阅读、书写、逻辑、运算,右脑负责艺术情感活动,并支配左侧肢体运动。一般人左脑用得得多,右脑用得少。为促使双侧大脑全面发展,应开发右脑功能,提倡参加艺术活动,加强左侧肢体运动。

■ 往事如烟

可怕的蚂蟥

李根裕

蚂蟥,学名水蛭。水上、陆地都有,陆地多分布在山上。对于蚂蟥,人们从心底里就有一种恐惧,如果它吸附在你的身上,拉下来可以看到淋漓的鲜血止不住地流,几天内奇痒难忍,不由人恨它,讨厌它。

以前农村有句俗语:看见田螺像鸭蛋,看见蚂蟥像扁担。只要你下到田里,听到水声,蚂蟥就浩浩荡荡朝你游来。如你拔秧、耘田、割稻,它除叮在你脚上外,还会叮你的手指缝中。有蚂蟥干扰,人们在田里的工效慢多了。因为,你有时不时从水田里抽出脚来看看,如果稍不留神,隔了一段时间忘记了,等你记得看时,妈呀!好几条蚂蟥叮在脚上。有的吸饱了血,圆滚滚的,有手指大小,看着真恶心!你会迫不及待地用手掐住它甩得远远的;有的叮上还没吸到血的蚂蟥,任你怎么掐怎么抠都拿不下来。记得1962年,我初次到田里干活,被蚂蟥叮得手上脚上都是蚂蟥疤,脚肿得发青,加上天气炎热,晚上还要被蚊虫叮,睡不好觉,我们山里出身的人到田畈来干活真正吓煞。

山里的蚂蟥与田里的蚂蟥不一样。田里的蚂蟥叮人一般以水为界。山里的蚂蟥只要闻到人味,什么地方都叮。人们在拗笋时节,脚上穿着山袜,身上围着“沿身布拦”,头上戴着帽子。但蚂蟥总是无孔不入。回到家第一个任务就是检查身上是否有蚂蟥。一般总会发现你的腰上、手缝中、脖子等处被蚂蟥叮过。有时几条吃得胖胖的蚂蟥还会停留在你的身上。

蚂蟥是个天生的吸血鬼!原来它头下的嘴有一个圆形的吸盘,它就靠着这吸盘牢牢吸在人身或动物上。蚂蟥的生命力极强,有一种特异再生功能。小时牧羊,我把叮在身上的蚂蟥放在一处,用石头全部把它左面砸烂。可过二、三天去看,它真像《西游记》里孙悟空的“分身术”一般,被砸烂的蚂蟥都变成了许许多多的小蚂蟥。

蚂蟥是一种无脊椎动物。据说,它“吃饱喝足”后,身体可以膨胀十倍,可见它的阴毒贪婪。现在,好多人把贪官污吏比作蚂蟥。

山里有蚂蟥,对行人也是一种威胁,如走路,蚂蟥一般叮走后面的人。特别现在时兴的山区游步道,游人碰着蚂蟥都会惊慌失措。2016年5月2日,我们奉化老年大学7人去参观岩岩凉亭。大雨过后走在路上,两位女同志脚上各叮了两条山蚂蟥,吓得直跳脚,哇哇大叫,引得男同志哈哈大笑。事后大家作《打油诗》一首:

五月喜庆登岩岩,
山岚重重如蓬菜。
滂沱大雨来助兴,
山径泥泞勇登攀。
一声尖叫众人笑,
脚上蚂蟥娇容改,
难道山蛭也爱美,
红杏血香更风采。

清除蚂蟥的办法很多,上世纪50年代,那时我们村把玉米种在离家约3公里左右的长湾山,为防止蚂蟥叮人,在沿山路旁挂了好多竹管,里面放盐,发现蚂蟥,抓来放在竹管里,那蚂蟥就少了。2015年造岩岩凉亭时也用同样办法,沿路放了10只盛盐的八宝粥盒,发现蚂蟥就放在盒内。处理蚂蟥另外还有两种常用的办法,一是在家里发现蚂蟥,把它扔在火里。二是山里发现蚂蟥,用一根细的竹、树或硬草,把整条蚂蟥翻过来,内脏向外,有太阳时暴晒等办法清除蚂蟥。被蚂蟥叮过处,奇痒难忍时,拿食盐擦患处,可以止痒。

当然,蚂蟥也不是一无是处,它也可作名贵的中药。上世纪70年代初,我在供销社时,药店收购蚂蟥后,把用盐泡过的蚂蟥出售,价格1分6条。翻阅资料发现,我国医学名著《神农本草经》中记载,蚂蟥具有抗凝固、破瘀血的功效,传统中医用蚂蟥制药,主要用于治疗血栓病、血管病、青光眼、瘀血不通、无名肿毒、淋巴结核等症。



山里人家 范玲秋 摄

■ 奉邑风情

我的故乡

阮显平

我的故乡在一马平川的江口平原上,是美丽而富饶的江南鱼米之乡。这里山清水秀,人杰地灵,我那勤劳淳朴的先辈们开拓了这块肥沃的土地,留给我们秀丽的山河。

据家谱记载,明朝洪武年间,奉化溪口上山阮村,绿荫环绕,美丽富饶,稻香醉人,村内有董家弄太公阮彦观,鹤发童颜,凛然伟岸,德高望重。太公生四子,长子阮德云公,虎背熊腰,勤劳俭朴,为人忠厚。那一年初春时节,春意盎然,莺舞花嫣,正值春耕大忙季节。人勤春来早,德云公正在

耕田,突然大水牛发疯一路朝江口方向飞奔而来,一直奔到现在阮家村祖堂的水池边,任你鞭打催赶,躺着再也不走了。此时,德云公只见此地良田万顷,阡陌纵横,翠竹曼舞,美丽富饶,好像来到人间天堂。此时日暮西沉,人困牛疲,饥肠辘辘。又见不远处树上挂着一只饭包,德云公突然想到,可能大水牛引路到此,带我此地落脚生根,传宗接代,创家立业。

但见夕阳西沉,落日余晖,已近黄昏,只见不远处,有一排整洁的平房,就去讨问借宿过夜,当时里面住着一对孤苦善良的周姓孤母寡女,两人相依为命。只见老人面目清

秀,和蔼可亲,见有生人无处可去,落夜借宿,便心生慈悲,满口答应,但因家中贫寒,只是粗茶淡饭热情接待,德云公也感激不尽。

次日,老太太见这位年轻人一表人才,神采奕奕,谈吐温文尔雅,待人彬彬有礼,心想女儿也已长大,尚未婚嫁,遂起爱意,问及还未婚配,就向德云公表示将爱女许配之意,表示自己可赡养天年又可尽享天伦之乐。

德云公见其女,亭亭玉立,唇绽樱红,楚楚动人,两人一见倾心,相见恨晚,情投意合。不日依依惜别,到家问过父母,太公合家一口喜欢,德云公就做了上门女婿。此后男耕

女织,一家和睦温馨,这一对以牛牵线,喜结连理。这真是,鸾凤双栖桃花岸,紫燕对舞艳阳天。后来德云公有五子,传下了现在我的故乡阮家村。

现在的阮家村今非昔比,村容村貌日新月异,村里水清岸绿,生机盎然,绿树成荫,风景靓丽,排排新房,错落有致,处处呈现出朝气蓬勃,欣欣向荣的景象,村美、地美、人更美,村民们生活在这欢乐的希望田野。“琴瑟永谐千岁乐,芝兰同介百年春。”这则以牛牵线搭桥为媒的故事,为世代传下一段美丽的佳话。

三味书讯

《简朴的哲学:为什么少就是多?》

作者:埃默里斯·韦斯特科特
译者:叶品岑
出版社:社会科学文献出版社
出版时间:2019年4月
定价:59元

推荐理由:摒弃奢、极简主义、怦然心动的人生整理魔法背后的哲学解读。哲理性与故事性完美结合,本书的每个部分都会让你开始检视自己的生活。

从苏格拉底到梭罗,大部分的哲学家、道德家和宗教领袖都把节俭看作美德,并认为简单的生活可以带给人智慧、

正直与快乐。为什么他们要这么说?他们的论点是正确的吗?节俭有没有可能是个过时的价值观?挥霍和奢侈应该被视为道德缺陷吗?

在《简朴的哲学:为什么少就是多?》一书中,哲学教授埃默里斯·韦斯特科特提出“简约生活”的定义,讨论为什么这样做会让人更好、更快乐。他也试图说明,为什么简约生活有这么好处,人们却还是不愿意接受?除了探讨节俭和简朴的好处之外,作者也从现代经济学的角度分析人们想过奢华生活的动机。毕竟现代经济的基础,是建立在大量的获取与消费之上的。



《陇味儿》

作者:叶梓
出版社:生活·读书·新知三联书店
出版时间:2020年9月
定价:32元

推荐理由:本书是“中国味”丛书之一。“中国味”丛书由崔岱远主编,《陇味儿》写的是甘肃的地方美食。甘肃是古丝绸之路的重要通道,自古就是中西文化交流与融合之地,所以甘肃的美食也呈现出中原与西域相结合的特色,这点与八大菜系迥然不同。本书以甘肃各地市如天水、平凉、定西、白银、兰州等为经,以各种美食如浆水面、麻食、搅团、酿皮子等为纬,有声有色地绘制出一幅美食地图。在各种小吃的背后,隐含的是甘肃的风俗与人情。

《三味书讯》由三味书店提供



竹 郭亚飞 画