



临窗一隅

随想曲

◎孙文辉

一直以来,我对临窗的角落总怀有某种莫名的迷恋。

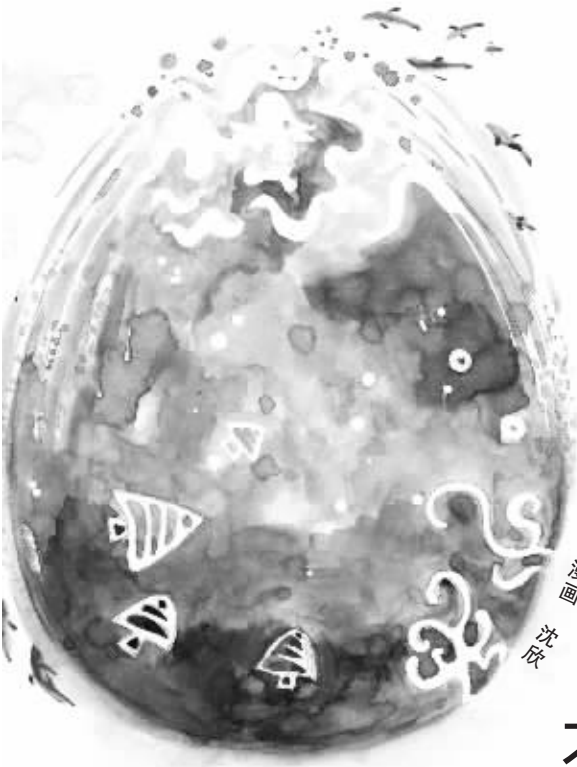
记忆中,上乡老屋的窗子简陋至极,一个木制的窗框,内里竖嵌上七八根细柱子,外糊一张自制的桐油纸,便算成了。九岁以前,我的小眠床就临着这样一面油纸窗。虽说村里村外玩伴成群,但也有落单的时候,只得一个人呆呆地闷卧在棕棚沿上,听一只老式时钟的指针笃笃地敲着静默的空气。后来我常想,有多少看似坚硬难解的日子不可以被这样的声响敲碎呢?

天气晴好时,桐油纸便泛出米色的日光,柔极,淡极,细细地晕染开来,在狭仄的瓦房内斜切出一方不大规则的亮昏晃。我蜷倚在床角,看着冰凉的天光渐渐沉淀下来,恍惚间会觉得掉进了一口黑洞洞的古井。油纸窗面毕竟不太透光,外边的天色总是影影绰绰的,仿佛藏着一个比天空更为寥廓的秘密。在缓慢挪移的日脚里,我一遍又一遍想象着鸟儿掠过天际的印痕,试图借此触摸到那个朦胧的秘密。

要念中学了,学堂设在十里开外。父亲放下锄头,打算送我一程,被我一口拒绝了。新的校门,新的操场,新的脸庞,对于一个未曾出过村庄的孩子来说,无不是个诱人的谜。尤其是教室里新安的玻璃窗,光洁平整,里外通透,直视无碍,简直令人惊叹。百无聊赖时,只消临窗一坐,原先暗乎乎的心魂会忽而明朗起来,幼时常诵的诗句“窗含西岭千秋雪”、“虫声新透绿窗纱”的意境也便不难体味了。

班里规定,各组隔周按顺时针方向轮换座位。许多同学常以坐窗口为苦,觉得那样看黑板太吃力;我却暗自欢喜,以为窗边的天地比黑板更广阔,也更神秘。坐北窗的时候,我的心会沉得很低很低,一直低到了尘埃里。同学们在教室中央嬉笑打闹,我独自守着临窗的角落,看窗玻璃上一张张稚嫩而又明媚的笑脸,时而隐现,时而重叠,却始终阒然无声。在这样一段青春的默片里,我似乎触到了时光突突的脉搏,便由着自己的幻想不断发酵。

二十一岁那年,我踏上火车去南部小城求学,毕业后折返省城,在西子湖畔度过了一段长长的光阴。离开故乡的日子里,我的心就像



漫画
沈欣

脱了线轴的风筝,越飞越高,越飞越远,忘记了归途,也迷失了前行的方向。一度,我将当时所处的境地视作少时无数次临窗遐想的天空,而油纸窗下萌发的那个秘密的真面目也确乎日渐清晰起来。可惜,家人的一个长途电话瞬间收回了我所有的窗外世界,甚至不让你回过神来,与它们一一话别。

母校的草木照例荣了又枯,枯了又荣。我坐在熟悉的窗口批改作业,偶或抬头,便能瞥见一张张依旧稚嫩却已陌生的笑脸在窗前一晃而过,扬起漫天的隔世感。于是,我一次又一次地离开座位,倚向令人怅惘的窗台。花坛里的雪松静静地立在那边,多少年过去了,它始终缄默不语,任世界在树梢喧嚣闹腾,只一意将粗壮的根系扎向无垠的大地深处,凝聚起壮丽的生命奇观。

在与雪松的持久对视中,我逐渐读懂了它的语言:窗里窗外不过是一种相对的视角,你所渴慕的世界并不在远方,唯存于一个个独立自主的角落。于是,当你守住了临窗一隅,也便获取了大千世界。

青菜,作为我们母子两人的饭食。

两碗菜粥入肚,过一会儿就又感到饥饿,为此,母亲想办法买来五斤“擦米衣”,加点番薯干粉,在镬里炒熟炒香,叫我肚子饿时吃两调羹。“擦米衣”的味道有点苦涩,而且容易引发便秘,加进番薯干粉以后,味道就好多了,也不会便秘了。“擦米衣”是什么东西呢?大家都知道一粒稻谷的外壳剥下来就是砵糠,它里面还有一层包裹米粒的种皮,我们称之为米衣。过去,鄞西农民习惯于用木砵磨谷,使米与谷壳(砵糠)分开,再把米倒入捣臼里,用捣子头(木杵)搽擦,使得米与米衣分开,最后用竹筛筛出米,“擦米衣”的名字就是这么来的。

渐渐地,我的浮肿消退了,身体也慢慢有了力气,但后半夜发热的顽疾还是困扰着我。

有一回,母亲不知从哪里打听到一剂良方,说是用竹油可以治疗半夜发热。于是我到山上去砍来一株当年生的淡竹,锯成一节两管的竹段(也就是中间有节头,竹管两端无节),用文火灼烤,竹管两端就有青黄色透明的汁液流出来,端口下各搁置一只小碗接流下来的液体,这种液体我们叫它竹油,喝进嘴里淡而无味,但有一股淡竹特有的清香,喝过几次后,半夜里果然不再发烧了,当时感到很奇怪。多年后我自学中医,看了医书后才恍然大悟,原来竹油具有清热祛火的功效。

经过母亲的精心调理,寒假过完,我的病好了,身体也恢复了元气。粥油、擦米衣和竹油,并非名贵药材,也非高档食材,但在困难时期,不识一字的母亲就是用这种民间土法调养好了我的身体。

◎江泽涵

又逢周末,A和B二位同学约我聚餐,竟在养生餐馆!听听菜名字,好文雅;看看原料,失望了,无非是地瓜、青瓜、白菜、莴笋等;再听价格,牙齿都抽筋了。三四块钱的成本,要叫到四五十块。

A是一个工作狂,从不让自己休一日假,“在30岁之前,要买一套100平方米的房子,另要存款50万。”半年前,他就颈椎痛,脊椎酸,于是决定养生,买了一台跑步机,每日坚持5公里。不过,我看得出他依旧满面憔悴。

饭罢,B提出去足浴,“再不重视养生,我真要英年早逝了!”看得出他眉宇间的焦虑。他也曾单纯、快乐,刚出校门那会儿,怎不苦?所在公司就十几个人,斗争却相当激烈,而今已是百炼成精,当然,也很少再见他当初的笑了。

养生之道,博大精深!食疗、健身、按摩……远远不够,不是说没有用,而是皆列次位。

再说说我见过的三个人——

第一位,101岁,不喜运动,爱吃红烧肉,每周一斤,饮食起居至今无需人照顾。

第二位,52岁,十年前患了胃癌,六位名医都说一年半载的事了。“你还这么健啊?”类似的话是她近年听到最多的。

第三位,30岁,一个断腿的娘,一个卧病的爹,一个老迈的爷爷,一个年幼的儿子,3800元的工资,又打了两份零工,一天工作15小时,这么多年,每日精力饱满,几乎没生过病。

他们什么样的生活姿态呢——

第一位,一手胡琴,美妙动听,老扎在孩子堆里;第二位,生病后,许多东西都不那么在乎了;第三位,说的最多的一句话就是“凑合着活呗”。

国人养生学说:“善养生者养心,不善养生者养形。”这三人都深谙养心之道,而A和B连养形都谈不上。

俗话说:“病由心生。”人心最怕负担重。“哀”和“怒”不可多,“喜”和“乐”也不宜多。中医认为“喜伤心、忧伤肺、恐伤肾、怒伤肝、思伤脾”。

林清玄《养壶》记:“陶壶不可放在厨房里……一旦吸进油烟,永远也洗不清;好壶不可泡劣茶,会破坏一把壶的味道与色泽;甚至于壶要放在空气清新流通的地方,否则就会有窒闷的气味;壶要常常使用,否则会失去了光泽……”

一把壶尚且如此养法,何况人呢?所以,养人养生,先养心。所谓养心,《黄帝内经》说:“恬虚无。”即平淡宁静、乐观豁达、凝神自娱的心境。

养心首养神。说的是一个人的灵魂,需要不断地净化。孙思邈说:“德行不克,纵服玉液金丹,未能延年”。美国心血管病专家威廉斯博士,从1958年开始对225名医科大学学生跟踪调查,发现因心脏病而死亡者,恶人好人的5倍。

养心再养气。指的是气度,包括容人、容物、容辱。法国121岁的老人吉那·卡尔基说:“千万别琢磨人,算计人。”也真没那么多事值得较劲的,心境开阔,人长寿嘛。

养心三养淡。人心似海何时能满?名、利、权、欲,无所不追逐,也追来一身的伤痛。孟子《尽心下》说:“养心莫善于寡欲。”这些都老生常谈了,总之,要放得下,看淡名利得失,看淡恩怨荣辱。

养心四养性。性情这玩意儿最是神奇。说个例子吧。村里一个外婆,七十来岁,几年前迷上了越剧,一边看光碟,一边学,倒也能入耳。她说:“要不让我唱啊,我这身子骨,哪儿都痛出来了,一唱,就好了。”图书、音乐、舞蹈、绘画、种花、垂钓等都能陶冶性情,排除内心的悲愤、忧愁。只要投入进去,必有意想不到的效果。

养心五养静。德国科学家研究证明:生命并不在于拼命运动,从某种意义上说,懒惰可以让人长寿。静和慢,并不意味着停止。瑜伽这种时尚的健身,也讲究慢。南宋古琴演奏家郭沔词曰:“水流任急境常静,花落虽频亦自闲。”

大凡长寿、健康的人,都有一个良好的心态。他们有一双慧眼,能从平凡的东西中,看出美丽来。

对于现代人来说,把心养好了,再养成健康的习惯,就可以拥有一个健康的身心。修身不修心,仍是个病人。不养心,空养生。

不养心,空养生

有所思

总第5872期
投稿邮箱:essay@cnnb.com.cn

舌尖上的母爱

往事印痕

◎崔纪大

1960年,我在农校读书。学校每星期有一天的劳动课,除此以外,上半年还有连续一个月的夏收夏种,下半年又有连续一个月的秋收冬种。虽然农业生产劳动占去了大块的读书学习时间,但教学任务还是要完成的,于是,老师挤课时学生开夜车成了理所当然的事。那时候,无论读书还是劳动,我们全身心都在超负荷运作。

正值三年自然灾害时期,同学们每天处于半饥饿状态,我常常感觉浑身没有力气,而且晚上睡到后半夜就莫名其妙地发热,辗转反侧,难以成眠,不久,腿部和面部还出现了浮肿,手指一按就留下一个深深的凹印,久久不会平复。那年寒假,我是带着病痛回家的,其他同学也差不多。

回到家后,母亲看到我的病样子急坏了,她详细询问了我在学校里的生活状况后,冒着严寒到邻村的老中医地方求医问药,医生告诉她这是“欠吃少睡”造成的浮肿病,用现在的话说就是营养不良,劳累过度。

虽然不是什么大病,虽然家里贫穷,但母亲还是决意用自己的方式把我的身体调理好。每天一早,她用两碗米加一拗斗水煮粥,等我起床时,一碗热气腾腾的粥就端到我面前,香醇绵滑的粥油一入口,我真正体会到了什么叫做人间美味。粥油就是煮粥时浮在表面的一层黏稠的米浆,冷却时有点像豆腐皮。母亲说,一锅粥的精华都在这碗粥油里了,它最补身体。

舀出粥油以后,母亲在粥镬里加入咸菜或

