责编/李菁 审读/胡红亚 美编/曹优静 照排/余佳维

沐浴记

□陈明

为什么人们洗澡的时候爱唱歌？因为有发自内心的快乐。

有几个关于洗澡的画面留在记忆里印象深刻。一个是小时候。伏天，一大早知了就开始不遗余力地叫，太阳热情得让人无法直视，厅前的大竹帘子早早就被放下来遮阴。外公有条不紊地把六个清洗干净的陶甕一字排开，往里面注满清水，敞口处盖上方形玻璃片。太阳会把这些陶甕里的水加热到足够烫，于是黄昏时分家里人的洗澡水就妥妥地准备好了。当时家里有一个红漆大木盆，厚重、朴实，放在河里稳稳地能当船使。太阳下山后，外婆把大木盆滚起来推到里间合适的位置，倒上陶甕里晒好的热水，兑到合适的温度，我就能跳进去洗澡了。虽然那时候没有花样繁多的沐浴玩具，也没有各色沐浴泡泡，可光是在大木盆里玩水，像泥鳅一样来来回回地折腾就够我嗨一阵的了，不到手指皮肤起褶皱是绝对不肯出来的。夏天是跟水、跟洗澡融为一体的季节，乐趣无限。

另一个场景是刚参加工作的时候。住在集体宿舍里的我，冬天要跟大家一起去职工浴室洗澡。大单位的公共澡堂大概是那个年代体现职工福利的普遍性产物。冬天宿舍里没办法洗澡，烧锅炉有热水的澡堂就是大家的福音。公司生活区的澡堂定时开放，职工凭票（卡）入内。澡堂内部陈设简单、一目了然，蒸汽氤氲的水龙头底下大家裸裎相见，谁也不用笑话谁身上游泳圈赘肉多、谁一马平川飞机场。那里是社交恐惧症患者的终结地，也是社会新人尴尬、羞涩、紧张等情绪的出丑现场。只要进过公共澡堂，厚黑指数立马升级一档。不少职工带着小孩来洗澡，澡堂内热火朝天，经常是家长里短、单位趣事、生活轶事的集散地。人多的时候，一个水龙头底下挤两三个人实属正常，你打肥皂我冲泡沫，兴致勃勃聊天的内容更是源源不断往耳朵里钻，不由你不听。澡堂里，脱了衣服众生平等，多自在。

还有一个场景概括起来八个字：金碧辉煌，乐不思蜀。朋友说带我们去放松，于是来到一处山间别墅似的所在。依山而建的房子占地面积颇为可观，幽静处点缀着几眼天然温泉，汩汩流淌的泉水带有好闻的硫磺味道。我们三五好友兴致勃勃地泡温泉，听着鸟语，品着香茗，在滑腻的温泉水中一身疲乏彻底消散。休息室里的装潢很有些宫廷味道，富贵张扬又不落俗套，榻椅吧台中西结合，看似混搭却浑然一体，饮料水果琳琅满目，由客人自行取用。精力旺盛的同行者拖我逛逛，我们便施施然随处游荡。这里有不少娱乐设施，借助自然环境和多样绿植营造出空间隔离和移步换景的效果，所以相对安静。转过一个假山，有人在冥思苦想对弈，背景是葳蕤的植物墙，伴着潺潺流水，颇有几分出尘的味道。不远处偶遇一间书房，竟藏着不少好书。逛到饿了，休息处有精致的冷热餐点，好胃口又挑剔的友人告知她已鉴定完毕，厨师手艺值得点赞。因为那里的温泉水确实不错，我又泡了一眼，然后享受热疗和按摩，接下来就舒服得见周公他老人家去了。醒来后朋友问：“放松了吗？”答曰：“骨头都松了。”走出那个逍遥的所在，恍然间不知时间地点，颇有些“此处方一日，世上已千年”的感觉。

想到以前曾听说有军人用一矿泉水瓶的水洗完一次澡，完全无法想象，那个估计连打湿身体都够呛，可对于在特殊严苛环境下训练有素的人而言却是必须克服的。沐、浴、澡，已经不仅是一种人类的生活行为，更是一种文化现象。沐芳浴兰，志存高洁，与世沉浮，自省涤心，从脏污疲惫到神清气爽，从形式到内容，沐浴不失为一种日常的既可阳春白雪亦可下里巴人的自我净化、向善的过程。

沐浴中可观人生百态，沐浴中自有宏观天地。来一场酣畅淋漓的沐浴吧，让热爱生活的人们调整状态，放下包袱，重新出发。

总第6996期 配图 汤青

投稿邮箱：essay@cnnb.com.cn

刮痧

□清扬

那天，敏来电话，说是风寒感冒了，请我为她刮痧。于是利用中午时间，前去她家，这也是我的第一次“出诊”。

自从学会刮痧以来，一直以家人为练手的对象，老公和儿子只要一有小病小痛，我就立刻拿出刮痧的工具，非得给他们刮不可。一开始，他们不是很愿意，主要是不相信刮痧真能治好病。记得父子俩被口腔溃疡折磨得无比痛苦之时，在我的坚持下，他们终于抱着试试看的心情同意我刮了。没想，过了一个晚上，口腔不疼了，溃疡慢慢消退了。但他们第一次还是不信，以为本来就应该好了。也罢。

在以后的日子里，刮的次数多了，效果也体现出来了，他们也渐渐相信了刮痧确实能治病。如今，他们只要感觉哪里不舒服，就会主动让我刮痧。特别是我的妈妈，那次高血压发作，我就依照书中的穴位为她实施了刮痧治疗，竟然把血压降下去了。可爸爸还是不信，还劝我不要太入迷，凡事适可而止。可我想，既然专家能出书，肯定是经过临床验证的，否则此书也不可能一版再版。又有一次，我好几天没打父母的电话了，那天晚上7时左右，我打电话去问候，爸才告诉我说妈从下午开始一直呕吐，吃什么吐什么，连喝水也吐。我说先煮点红糖姜茶喝喝，看行不行。放下电话，我还是驱车前往父母家，到家时，妈正在呕吐刚才喝的姜茶。问明了一些症状，我说要不先刮痧？爸有点担心，说还是去医院吧。妈不同意去医院，说先刮痧吧。于是我按照书上的穴位开始为妈刮痧，刚刮完了一个内关穴，妈就说感觉舒服些了。待刮完全部的穴位，妈竟然说好了。于是又喝了一杯姜茶，这次没再吐。临睡前，我嘱咐妈喝点麦片之类的流质食物。第二天，妈完全好了，早上又喝了一碗粥。这下爸完全相信了刮痧。

在我的影响下，同事、朋友、亲戚中有不少人都跟着我买了刮痧的书和配套工具。高中同学也让我替她们买几本刮痧的书和工具，说是也要学，还说退休以后我们可以开个刮痧中心。

那天，中央电视二台的健康栏目里就介绍了家庭保健三法：刮痧、拔火罐、针灸。我觉得最简单最方便的就是刮痧了。只要配备一块刮痧板和一瓶刮痧油，操作起来也方便得很。我平时就把刮痧板藏在手提包内，随时随地方便使用。记得有一天，同事小周的眼角出现了红肿，我就及时为她实施了刮痧治疗。第二天，她说醒来时眼角布满了眼屎，但红肿几乎已退。到第三天，基本已愈。为此，小周也成了我的“粉丝”。

其实，刮痧是中国的传统医术，也是中国特有的中医治疗方法。记得在影片《刮痧》中，外国人因为不懂刮痧，闹出了许多笑话。而如今，不少国家的医疗部门也开始研究中国的刮痧术了，说明刮痧已得到了广泛的宣传，而且也已进入了寻常百姓家，不再是医生的专利了。

早在几年前，市中心就开出了第一家刮痧理疗中心。一开始就在电台做广告，说感冒发烧、腰肌劳损等都可以刮痧，当时我听了觉得很新鲜，也有点不相信，以为这都是招揽生意说说的，也并不放在心上。后来在新华书店看到了一本《中国刮痧大全》的书，才明白刮痧原来并不只是我们以前一直以为的中暑良方，其实有四百种病都可以通过刮痧来治疗的。这一发现令我眼界大开，而且兴趣倍增。于是就开始了对刮痧的了解和实践。