

东院葫芦西院瓜

刘琪瑞

早年,我在农村生活。我们家和三婶家是紧邻,屋搭山、地临边,本来相处得很融洽,忘记了是因什么事,反正是一件鸡毛蒜皮的小事,我妈和三婶红了脸,拌了几句嘴,心里有了了解不开的小疙瘩,便互不搭话。

可两家的孩子却不理大人的茬儿,照样相邀着出门玩耍。两家的小黄狗、小花狗也相互串门儿,吧儿吧儿溜出去玩儿。

春天,农家小院里大都种上了瓜瓜豆豆,到了夏天,缠缠绕绕的瓜蔓爬上了棚架,爬上了院墙。我家种的丝瓜、葫芦可不管张家李家长短,爬过瓜架,翻过墙头,到了三婶家,垂下几只荡悠悠的丝瓜儿,结几个俏模俏样的毛葫芦。三婶抬手摘了青丝瓜、甜葫芦,让她家二丫送过来。我妈做了丝瓜汤、葫芦托,我们吃了,只嚷:“丝瓜真甜,小葫芦真鲜!”

两家的菜园也挨着,三婶在地头种了两窝南瓜,到了夏天,南瓜可劲儿长,它们的秧蔓不老实地,蔓延到我家地里,到秋天结了几个敦敦实实的大南瓜。我妈顺手摘了黄澄澄的老南瓜,让我和弟弟抱着,给三婶送过去。三婶蒸了南瓜饭、煮了南瓜粥,三个俊丫儿直呼:“南瓜真面,南瓜真香!”

三婶撇着嘴,数落道:“南瓜好吃别忘了本,还不挑几个好的给东院你大娘送过去!”三个姐妹每人抱俩,气喘吁吁地送了来,我心下高兴,叫起来:“这下我们可有南瓜吃啦!”

我妈白了我一眼,教训道:“来而不往非礼也!快快摘了嫩丝瓜,摘了长葫芦,嫩的烧汤,老的开了做瓢,赶紧给你三婶送过去!”我和两个弟弟有拎丝瓜的,有抱葫芦的,欢欢喜喜送到西院,我家那只小黄狗摇着尾巴跟着。

一来二往,我妈和三婶不知不觉和好了,我妈说:“你家的南瓜真香!”三婶说:“你家的丝瓜、葫芦也不赖!”两人齐声说:“来年咱还种!”

唠着嗑儿,姐妹俩的手不知什么时候牵到一起了,“走,咱看戏去,南场上今晚要演柳琴戏《六尺巷》……”

咚咚锵、咚咚锵,开戏前的锣鼓家什敲起来了,直敲得我们小孩子的心兴儿儿的,两家孩子相互邀约,拎着马扎,扛着高凳,摇着大蒲扇——走,看戏去喽!

投寄本 或末接反
报副刊稿件 启事 馈,作者可
众多,凡手写稿件,恕不能 另行处理。感谢支持,
退稿,烦请作者自留底稿, 欢迎投稿。投稿邮箱:
稿件一个月内未见报 jwbfbk@163.com

扯点古人取暖闲篇

姜维群

现在已经没有了储冬煤烧火炉取暖过冬的时日,代之而来的是一键在手、冷暖都有空调暖气时代。“90后”“00后”的城市年轻人对于围炉取暖已然不知,更何况古人的冬季取暖,正可谓“不知有汉,无论魏晋”。

现代的城市取暖方式源于西方,源于工业化。清代设都北京,地处北方冬季取暖历来都是大问题,平民百姓衣不蔽体是常有的事。旧时一般家庭冬季取暖主要依靠火炕,如果柴草充足屋内亦可暖融融也。如《燕台竹枝词》有记:“斗室藏春稳护持,梦回宵漏自迟迟。嵇康煨灶眠虽暖,如此奇温恐未知。”由此观之,炕烧好了,也会有宵梦藏春之美。

作为紫禁城,一国之中最显贵之地,如何过冬?与老四合院不同的是,北京紫禁城的房屋没有烟囱。在北

京与天津老城,越是富豪其烟囱越高,而且还把烟囱弄得豪华惹眼,烟囱和取暖有绝对的关联。

然而,偌大的皇宫鳞鳞万间房屋不见一根烟囱,难道住这里面的人可以不吃不喝、不喝水、不取暖?非也。皇宫里的人不但不吃有喝,到了冬天屋子虽比不了当下空调屋“过冬如过夏”,但也是其暖融融也。皇宫里既不烧煤也不烧柴,因为煤柴在燃烧的过程中都会产生大量的黑烟,另外烈焰腾腾的易发生火灾,于是木炭成为宫中燃料首选。

天津的铜锅涮羊肉、龙嘴大铜壶皆用炭,这个我们耳熟能详亲闻亲见,既无烟,又有火无焰。炭,真是个好东西。皇宫内苑用的炭可不是一般的炭,统一如筷子般长短,粗细统一,不仅要坚实耐烧,而且敲击时要能发出

脆响,这样的炭是经过反复挑选诞生的。每年宫中需用炭数十万斤、数百万斤之多,烧炭是一个专门的行业,应该说是多少民脂民膏呀。我们都读过唐代诗人白居易的《卖炭翁》,他十指黑黑,满面尘灰,牛困人饥,被“口称敕”的人强买强卖,宫中给了点纱绫系在牛角上充炭钱,一千斤炭,估计连本钱都回不来。

烧炭是不是平民的消费?那时取暖多借助火炕,但文人的书房没有炕,取暖靠炭炉,一般舍不得烧或根本烧不起。文人多有砚炉,即暖砚炉。冬季书房很冷,滴水成冰,砚池的墨亦化不开,用此微小的炭火使砚温不冻,使笔与手指不僵。

正如宋濂《送东阳马生序》一文所记,专篇描写他冬天读书求学的困境,在屋读书,笔砚与手一同冻僵;出门

求学连人冻僵,几被冻死。由此可见古时之防寒御寒只能用咬牙抗之。

古人为取暖在建筑上实践出许多经验,如屋矮墙厚窗户小,北房棉帘灶连炕。即使是皇帝,也知道靠穷奢极欲可以换来肉体的舒适,却换不来国家长治久安,换不来自己的长寿。所以故宫虽然大,但皇帝寝室十来平方米,乾隆帝的“三希堂”也是一间屋子半间炕的8平方米。这是明白庄老之学的。

庄子道:“鹪鹩巢于深林,不过一枝;偃鼠饮河,不过满腹。”面对一条河,你喝不掉这一河的水;你在深林筑巢,再大也就占一个枝干。所以,看看古人,看看前辈,珍惜资源,珍惜当下。

前人虽冬寒难御,取暖却别有洞天。当过穷县令的郑板桥曾这样当传家宝一般告诉弟弟:“暇日咽碎米饼,煮糊涂粥,双手捧碗,缩颈而啜之,霜晨雪早,得此周身俱暖。”

此处宜哭宜笑?非诗人非画家难知其苦不晓其乐也。

谁有病

张培智

早晨八点不到,老董由西向东往市立医院走去,离医院门口约50米远时,突然有人拉了他一把:“大爷,别走。我看你这脸色,有病。”

老董见说话的是位中年人,问道:“我有病?”中年人说:“是啊,你面部发红,用中医的话说,属于阴虚火旺,是高血压和心脏病的征兆,得抓紧治疗。”老董似乎来了兴趣,问:“这病咋治?”中年人凑近一步,神

秘地说:“别去这家医院,这里的医生水平一般。我带你去找北京来的中西医结合专家诊治。”

老董盯着对方足有一分钟,不急不恼地说:“要我说,不是我有病,而是你有病。”中年人哈哈一笑,说:“我有病?我能有啥病?”“你不缺胳膊少腿,却好吃懒做,这病很严重。”老董不怒自威地

说,“若再不治,怕要病人膏肓了。”中年人脸有怒色道:“我好心为你着想,不领情也罢,咋咒我呢!”

老董放缓语气问:“你是才来的吧?”“是。哦,不。”中年人捉摸不透老董话中之意,一时不知如何回答是好。老董说:“以前这里有好多与你一样游手好闲的人,靠着坑蒙拐骗过活,前些时候派出所整治了一批,刚清静没几天。”

中年人满腹疑惑地问:“你是……”老董说:“我是这家医院的心内科主任。”

学会在李氏健身学院内重新张旗鼓,会址扩大,添置新式运动器械,设计建筑新式运动场所,征聘大量体育人才,各项业务逐步实施,力图扩展民众体育运动,以复兴中华民族健身的体魄,以适应时代的要求。该会恢复后,屡接体育学者来函,督促《健与美》复刊。

1947年6月,该会遂“先将《健与美》体育运动的基本技术重要者篇合刊再版,以为学者初步的借镜,随将最新的著述和译本赶于下期出版,以供快睹”。出版人兼总编辑李剑琴,编辑邓良楫、颜秀容,中国健美学会总代理,全国各大书坊和学校代售,属体育类画报,双月刊,铜版纸精印,16开本,每期58—68页不等。

据史料记载,该刊于1952年7月出版第46期终刊。笔者仅见1949年12月出刊至第18期。

《健与美》自称“是健康的南针,唯一体育刊物”,设置专论、教材、特稿、生理卫生、体育纪要、健美乐园、健美图片等栏目,主要撰稿人有卢克强、温梁、吕桂、李剑琴、姚桂华、伟然、李湜斌、欣欣、周子述、章基尧等。



服用大剂量维生素C的不良反应

●腹泻

一般情况下,服用大剂量维生素C会引起腹泻。如果你因为服用大剂量维生素C而出现以上症状,首先,减少剂量以减轻症状。其次,要注意的是,服用维生素C后不要吃海鲜。最后,若在服用维生素C之后腹泻,还需要去医院做大便常规检查和轮状病毒检查,看是不是由细菌或病毒感染引起的,是否能排除维生素C不良反应的可能性。

●胃出血

长期大量口服维生素C,会出现恶心、呕吐等症状。同时,由于胃酸分泌增多,会导致胃及十二指肠溃疡疼痛加剧,严重者还可能发生胃黏膜充血及水肿,最终导致胃出血。

●泌尿系统结石

当正常健康人补充的维生素C达到1g时,可能会出现高尿酸尿症和高草酸尿症。大量维生素C进入人体后,绝大部分被肝脏代谢分解,最终产物为草酸。草酸通过尿液排泄成为草酸盐,极易形成结石。有研究发现,每天服用4g

维生素C,不出24小时,尿液中草酸盐的含量会由58mg激增到了620mg。若继续大量服用维生素C,草酸盐会不断增加,就会形成泌尿系统结石。

●痛风

痛风是由于体内嘌呤代谢紊乱引起的一种疾病,主要表现为血液中尿酸浓度过高,致使关节、结缔组织和肾脏等处发生一系列症状。若大量服用维生素C,会引起尿酸剧增,长时间如此,便会诱发痛风。

●婴儿依赖性

如果孕妇连续大量服用维生素C,会使胎儿对维生素C产生依赖性。这种出生后不久的婴儿,若不服用大量维生素C,有发生坏血病的危险,出现精神不振、牙龈红肿出血、皮下出血,甚至有胃肠道、泌尿道出血等症状。

●免疫力降低及过敏反应

长期大量服用维生素C,会降低白细胞的吞噬功能,进而降低机体的整体免疫力。过敏反应主要表现为皮疹、恶心、呕吐等症状,

科学技术文献出版社

王伟岸 王寰 李婷 主编

连载

炎症害怕我们这样吃

严重时,还有发生过过敏性休克的危险,因此,不能滥用维生素C。

尽管维生素C好处多多,但也没有必要盲目补充维生素C,过量摄入维生素C不仅不会对身体有益处,反而会危害身体健康。只有在维生素C的摄入量在200mg时,其利用率才最高。超过200mg,即使摄入量再高,维生素C的利用率也会下降,而且身体会产生一些不良反应。

网络新词语

轻舟已过万重山

肖能萍

“轻舟已过万重山”本是唐代诗人李白在《早发白帝城》中的句子,表达的是历尽艰险后轻舟进入坦途,同时也暗含诗人的人生感悟。

最近这句诗重新爆火,网友们在经历了自己觉得艰难的事以后,在社交平台发文感叹:“回头看,轻舟已过万重山。”

连载

体育刊物旧事

周利成

十五、《健与美》提倡新健美运动

1941年,中国健美学会在中国香港成立,以研究健美学术,共图民族体育之发达为宗旨,以研究、实习、联络、服务为四项主要业务。该会认为,体育事业为健全民族、强国固基的根本要图,遂于同年创办《健与美》杂志,以理论和方法为实践的指导,提倡新健美运动。出版至第3期后,1941年12月,该会业务和《健与美》归于停顿。

抗战胜利后,中国健美