

冬日,和一群摄影爱好者结伴攀登天柱山。1400多米高的天柱峰,如一棵石笋直插云霄,擎起日月,气势壮观。登山时当然希望天气晴好,一则攀登时方便些,二则可以清楚看到天柱峰。但天不遂人愿,半夜竟下起了雨,天亮时依然在下。

一行人只好冒雨上山。上山途中,坐在大巴里看到一大片云海。白云在青黛色的山坳里浮动着,美得惊人,引得车内的人惊呼“想下车拍照”。但车是不能随意停的,只能隔着玻璃抓拍几张。

下车后,我们穿上雨衣上山。途中,雨变小了,且时时停下,我们来到一个拍摄点,眼前浮现的是大片大片的湛蓝。一朵朵洁白的云,浮游在湛蓝中,蓝成了底色,白成了衬色,缥缈的云海,好看极了。所有人都拍个不停,如不是领队招呼我们继续上行,大家还要拍下去。继续朝上走,山上看得不太清楚,反倒是身后的云海愈发清晰。走得越高,回头看到的云海就越美。

没想到最佳的观赏地点竟是坐在缆车里。缆车上行,反方向就是一片云海,钢索似从云海里伸出,拉着缆车在青黛色的山间浮动,窗外是白云,下面是五彩缤纷的树叶。下了缆车继续朝上攀登,身后依然是云海,由于所站位置不同,看到的云海也不同。到了高处,云海转瞬即变——我上一秒刚刚看到并拍到清晰晴朗的云海,下一秒灰蒙蒙的烟浪便吹过来挡住视野,什么都看不见了。

终于登顶了,可山顶上的雾太大,对面的天柱峰不见一丝踪影。偏偏雨又下了起来,阴冷潮湿,只能择路下山。走到一处景点时,眼前又出现了晴朗的云海,跟山顶上的雾蒙蒙截然相反,云白,山青。更妙的是,景色出现了层次感:太阳白晃晃地挂在空中,天边出现了一道白色的光晕,光晕下是白云、青山,青山脚下是蜿蜒的河流,水、天、云、山同时出现,美如画卷。

登山遇上阴雨天,反倒让我看到了难得一见的盛景。

“电子中药”指的是网络上流传的称号能调节身体状态的音乐。有网友称,通过聆听特定类型的音乐,可以调节情志,从而提升身心健康。甚至一些网友还根据功效和听歌时间,整理出了一份名单,上面

列举着何时听何种音乐来调养何处身体部位。音乐在一定程度上能够愉悦身心,但不要刻意夸大其功效,如有健康问题,还是要通过正规渠道诊治,不要依赖“电子中药”。

网络新词语

电子中药

肖能萍

两千多年前,曾皙一边弹琴鼓瑟一边听同门阐释“为官”的理想,等到自己开口时才委婉表达了成为老师的理想;两千多年以后,今天的青少年接受着信息时代浪潮的冲击,享受着丰富多彩的娱乐休闲生活,仍然会将老师作为个人理想的首选。与其说,这是老师这一职业的魅力长久未改、历久弥新,不如说是人类对提高文化素质和道德修养的追求,对幸福生活、美好世界的追求始终如一。

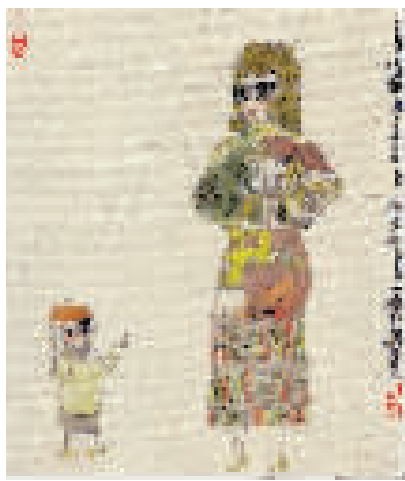
曾皙言志,可贵在他的目光不仅穿透了乡野与庙堂、私利与公益、小圈子与大社会的阻隔,也穿越了历史与未来,载着光阴之重、岁月风尘,与无数个世纪里的无数莘莘学子一次次对视,一次次心意相通、志趣相投,一次次鼓之舞之、言能践行。

壮志凌云有何难,难的是此志非一人之愿,乃亿万人之愿;历经千载而不改,代代都有后来人!

牛博士问道

八九不离十

戴逸如 文并图



亨利·詹姆斯说:“一个人的房子,一个人的家具,一个人的衣服,他所读的书,他所交的朋友——这一切都是他自身的表现。”牛博士说:“没错。所以,从这些方面揣想一个你未见的人,八九不离十。”

络时代,一些思想偏激、言辞失当的网友,不断攻讦教师、医生、警察等为公众服务的职业,试图掀起一波又一波污名化的声讨声浪。如果一个成年人沉浸在庞杂的负面信息中,那么他很可能认定,老师已经不再是孩子们最初的、也是最棒的理想职业了。

然而最新发布《青少年蓝皮书:中国未成年人互联网运用报告(2023)》显示,老师仍是未成年人最为偏好的职业,有31%的未成年人选择其为理想职业。无论医生、企业家还是艺术家,网红、AI高手还是游戏玩家,在今时今日的未成年人理想职业排行榜上,都要排在老师以下。

曾皙言志

任人

就是说,曾皙的志向其实是做一个好老师。

作为孔门七十二贤之一,曾皙生活在春秋时期,距今已有两千多年的岁月了。然而每一代小学生在写作文《我的理想》时,老师始终是这份理想清单上最醒目、最重要、最常见的一个身份。当时代之风变化速度加快,

“老师”还是年轻人未来的志向吗?

很多人可能会觉得,如今的师生关系与过去的师生关系不同,如今的人们也不像过去那样“尊师”和崇拜“严师”了。随着年轻人思想的开放,更强调独立人格和相互尊重,老师这个职业所付出的辛苦似乎已经超越了其所能获得的回报。而在网

熟人

郭志义

上班路上,对面走来一位身材魁梧、面容和善的老年男士。我眼睛一亮,这不是好久不见的朋友老丁吗?我远远便朝其微笑并招手致意。步履矫健的他很快就靠近了我,见有人向他招手便张口问:“干啥去啊?”在擦肩而过的一瞬间,我发现自己认错人了,他不是老丁了。既然认错了,就将错就错吧。“上班去。”我回答着从他身边走过。

此刻我也在心底里笑出了声。是啊,生活在同一个城市、走在同一条路上、享受同一缕阳光的人,都是熟人。

脑震荡。“不要紧,歇一会儿就能恢复原状,照常能摔。怕就怕对方趁机进招,那就惨了。”想到这里,他借故到场边喝了口水,围着跤场开始遛圈。

白浩然见对方溜了两圈还不止步,不无讽刺地说:“郭士林,别看你刚才说‘穿上褙子,就等于立了生死文书’,但我白浩然不会乘人之危。常言道,好汉不打倒汉,你说声‘输了’,我就脱褙子下场。”

武笑生不知道白浩然曾经被郭士林暗算、摔得鼻口踹血那段茶棚过节。白浩然也未对任何人提过,只是自己牢牢记在心里,立志要凭自己的本事一雪前耻。

“别遛了,小心遛夹拐子(鼠夹子)上,夹折你的腿,快摔吧!”武笑生理所当然向着自家弟兄,同时也暗示白浩然:趁郭士林晕乎,再赢几跤,解恨。

观众里也有人起哄:“平常郭师傅摔跤可不这样。碰见他能赢的,能将人家摔出花来,今天碰上茬子,怂了。发昏当不了死,快摔吧!”

郭士林终究是老江湖,他觉得自己比刚才清醒多

了,拿出撂地摔跤人独有的诙谐冲着观众说:“最近身子有点虚。如果我再输,就让我师弟上。”

郭士林真是阴损,话一出口就一箭双雕,既拴住白浩然不能下场,接着摔,又要张一杰做好准备,为他拔剑。

笑面虎就是笑面虎,一边说话,一边好像漫不经心地凑到了白浩然身侧,突然伸胳膊抬腿施了一招“脑切子”。他要出其不意、攻其不备、以牙还牙也用这下绊子摔躺对方,挽回局面。

白浩然识破了郭士林的伎俩,装作毫无防备的样子等其发招,待双方肢体“粘”到一起时,一招“倒背豺狼”快如打闪,抽鞭子似的将对方摔在地上。

再看笑面虎,躺在地上足有三分种没能起身,恶心要吐,五脏六腑似要挪位,狼狈之极。

其实,白浩然赢了头一跤之后,眼见笑面虎摇摇晃晃再也笑不出来,就不想再痛下杀手。可这小子如此狡诈,妄想阴招伤人,岂能让他得逞,只好回以“倒背”摔他,活该!

九、爱咳嗽、老哮喘,吃干山药配牛蒡子、柿霜饼

有一个40多岁的患者,平时稍微有点感冒马上就喘,只要一喘,医生就给他开小青龙汤。小青龙汤是张仲景在《伤寒论》里出的方子,治外寒内饮(指外感风寒后,出现头痛、痰多、咳嗽、水肿等症),有辛温发散的作用,可以提取肾气抗邪,所以能够散外寒、化水饮。

一般喝一服药他的症状就好了,所以逐渐习以为常,觉得哮喘没什么可怕的,也不用多治。结果有一天,他的哮喘发作得厉害了,连服三服小青龙汤都没治好。

这时这个人有点害怕了,就把张锡纯请来。张锡纯来了以后,一号脉,就知道他的病从根本上来讲是一个虚证。以前为什么一喝小青龙汤就好了,是因为他当时的喘是外感引起的。

而现在这种哮喘则是肺、脾、肾有亏虚。但原来每次外寒一来他就往外散寒,把外邪顶出去了,没有补正,所以每次都没有彻底治愈。这时候,张锡纯就给他开了一个方子——沃雪汤。

沃雪汤

配方:山药(生)一两半、柿霜饼六钱牛蒡子(炒)四钱。

用法:生山药和炒牛蒡子煮水,煮好后用柿霜饼冲服。

功效:治疗正气不足引起的咳嗽或哮喘。

张锡纯经常用干山药片配牛蒡子,大量的干山药片用于补正,再用牛蒡子清咽利喉解毒。然后配柿霜饼(柿子压成饼后表面有一层白色的霜,把柿霜刷下来,放锅里融化以后放到模子里冷凝就变成柿霜饼了),可以润肺止咳。

张锡纯用干山药片一两半、牛蒡子四钱熬药,熬好以后,放六钱柿霜饼冲服。结果这个人喝了两剂药,病就痊愈了,然后又服数剂以善后。

张锡纯经常用干山药片配牛蒡子治疗咳嗽,我们现在也可以这样用,比如说一个人感冒后,咳嗽总不好,就可以用干山药熬水给他喝,但是如果他还有一点外邪,就可以配3~6克牛蒡子——干山药片扶正

连载

养命之方

罗大伦讲名医张锡纯传家食疗方

罗大伦 著

科学技术文献出版社

气,往外顶邪气的同时,牛蒡子可以清热、解毒。

这两味药是一对绝配,很多妈妈给孩子用了这个方子后,孩子感冒后长期不愈的咳嗽有明显缓解。如果大家能找到一点柿霜饼放到药里,小朋友会更爱喝,因为柿霜饼是甜的。

去药店买干山药片时,千万不要买表面雪白、光滑、笔直的那种,这种药效差一些。好的干山药片一定是表面疙疙瘩瘩、凹凸不平、微微发黄的。

连载

侠义跤坛

姚宗瑛

五十、使阴招自食其果

白浩然上来就下重手摔是有原因的。一则他有复仇心理,当年笑面虎对他的影响太深了,他拜师学艺的最初目的就是有朝一日狠狠地摔败郭士林,以报当年被其戏虐之仇。二则他知道郭士林阴险狡诈、为人狠毒,对付这样的人不能存有善心。跤场对阵,“善不赢人”,一旦让郭士林得手,后果不堪设想。再说,他也要印证一下自己的功夫到了何种程度,对强敌灵不灵。

郭士林被白浩然砸得一步三晃,但他心里明白,这是被对手“脑切子”砸出了轻微