

静止的时间

莫小米

那是一片茫茫荒原，黄沙漫天，风声如狼嚎。那是一个年轻人聚集的地方，朝气蓬勃，生机无限。上世纪六十年代初，第一批拓荒者抵达，来自全国18个省区市，平均年龄不到24岁，不少是刚走出校园的大中专毕业生。她叫陈彦娴，19岁，正上高三，临近毕业。宿舍的6个女孩，总是谈未来，谈理想，想去最边远的地方，为祖国建设贡献力量。那时坝上还没有电，晚上漆黑一片，有时远时近的狼嚎。但年轻人干完活，就聚到一起来，谈理想，想一起，升一堆篝火，唱歌、跳舞，排演话剧，“在建设贡献力量。在回想起来，日子过得可充实了”。



陈彦娴的丈夫是白城子机械化学学校的毕业生，两人志同道合，找单位借了一间寝室，安顿了小家。在塞罕坝工作35年后，陈彦娴于1999年退休。退休后她住在塞罕坝林场自建的小区里，看书看报，种花种草，陈彦娴说自己从未想过晚年会上如此安逸的生活。2017年，塞罕坝获得了联合国环境规划署颁发的建设者地球卫士奖。在肯尼亚内罗毕联合国环境规划署总部，陈彦娴代表塞罕坝第一代务林人上台发表获奖感言。一生只做了一件事，转眼间，满目葱郁，林木成海。时间就像静止的，唯生命如此丰满。

咸鱼帖

王祥夫

咸鱼味。父亲喝酒，经常就这种小鱼干。这种俗名叫“白条”的鱼，我无师自通地认为它就是王维《山中与裴秀才迪书》中所说的“鲦”，王维的这篇文章写得真像诗一样，也许可以说诗也不及它：“近腊月下，景气和畅，故山殊可过。足下方温经，猥不敢相烦，辄便往山中，憩感配寺，与山僧饭讫而去。北涉玄灞，清月映郭。夜登华子冈，辋水沦涟，与月上下。寒山远火，明灭林外。深巷寒犬，吠声如豹。……

当待春中，草木蔓发，春山可望，轻鯈出水，白鸥矫翼，露湿青皋，麦陇朝雉，斯之不远，倘能从我游乎？非子天机清妙者，岂能以此不急之务相邀。然是中有深趣矣！无忽。因驮黄犍人往，不一。山中人王维白。”咸鱼鱼现在好像还能买到。做咸鱼，不必惊动葱姜酒醋各种调料，简直是什么都不要，洗好切段上笼蒸，然后再放到油锅里煎，真是很好吃，简单而好。我现在吃饭，如果是别的菜，我也许会吃两小碗，而如果今天有油煎的两面黄的咸鱼，那么我也许就会吃三碗到四碗，真是“无事大饱”，罪过罪过。但我还是希望有咸鱼吃，极咸的那种。

不要自贬

魏京珍

自贬是一种负能量，多为衬托他人的优秀，满足对方的虚荣心而有意贬低自己；您看我如您，我身体不好、能力不行……总之，各方面都不行。其实，这样的行为有害无益。屡次把自己“不行”的信号传递出去，在别人的印象中就会逐渐定义为“你不行”，自己在潜意识里也会降低对自己的要求，逐渐懈怠。懈怠的结果肯定不理想，不好的结果又验证了自己“真的不行”。如此反复，每况愈下，最终自暴自弃，摆烂躺平。自贬不是谦虚。虚怀若谷，是兼容并蓄，可使自身充盈；妄自菲薄，是自轻自贱，只能导致沉沦。所以，不要自贬。不卑不亢地交流，是对自己尊重，也是对他人的尊重。

佛山电翰

袁婉婉

“佛山电翰”是一名短视频平台博主，近期他在网络上展示了自己在佛山一家工厂车间拧螺丝的视频。视频中该博主和同事用夸张并整齐划一的动作装配零件，再用萨克斯音乐作为背景音乐。由于其外形酷似明星张翰，甩手动作充满力量和节奏感，视频迅速火爆全网，引发模仿热潮。不同于以往的明星模仿视频，“佛山电翰”在视频里输出的是“简单的事情重复做，重复的事情用心做，用心的事情坚持做”的正能量，也展现了一种坚守、奋斗、热爱生活的积极态度。

斜阳应该很重吧？你看，那飞鸟驮着斜阳归巢，大概是斜阳太重了，它驮得那么吃力。双翅一翻，斜阳掉在大地上，摔得支离破碎，每条河中，每个湖里，每个窗玻璃上，一块又一块，碎的斜阳，碎的琉璃。

思念应该也很重吧？你看，白日里没事人似的，天一黑，月亮一出来，一座座山就压过来，一道道水压过来，一个个名字压过来，压得背井离乡的人喘不过气。这一城的人呀，不及故地三两个人的眸子。

爱应该很重吧？你看，尾生死死抱着那柱，怎么也不肯松手，洪水如兽也掰不开他的十指。他紧紧抱的，是柱？还是爱情？

愧应该也很重吧？你看白娘子收了千年的广大神通，低眉雷峰塔下，只能

如此甘作佛子。非她不能逃不能遁，是她不愿。压她的，是塔，还是水漫金山的苍生？

这个下午，有些心不在焉，好像是被什么所扰，浮着飘着，沉不进任何一件事里。书读几页放下了，画走几笔停下了，电影看几分钟关掉了，无意赏花，无心逗猫，最后不知如何虚度过去。虽然，我知道这样不好。

一颗很轻的心，和一颗很浮的心是不一样的。轻的心，是静的、逍遥自在的，无束也无缚，晶莹剔透的，清晰的。浮的心，却是乱的、不知可否的，始终被打搅着滋扰着，有些伸手不见五指。

不过，我想，热爱着什么的心，一定是很重很重的，在那样的热爱里，人可以沉得下去，而且沉得很深很久。

很重很重

舒州

连载

侠义跤坛

姚宗瑛

眼看着“遮阳帽”如数给了车钱，这么一来二去一折腾，待张一杰来到跤场，郭士林已和竹内健雄摔上了。今天的观众，里三层外三层挤得几乎密不透风，但他们没有了往日看跤时的评头论足、说长道短，都屏气凝神地观看两位跤手的拼杀。本来郭士林想让张一杰与竹内对阵，可张一杰没到，翻译官郭为民和竹内再三催促，郭士林没办法，只好自己上场与竹内交手。张一杰走进人群，看见充当裁判兼“圆粘”的周大头在场子里随着跤手的闪展腾挪而忽东忽西，瞪大眼睛盯着场上二人过招，看上去比摔跤还紧张。此时场上二人的争斗，也吸引住了张一杰的眼球。他顾不上到长板凳上就坐，不露声色地站在场边盯着竹内的每招每式，琢磨着破解之法。竹内腿长胳膊长，身材上颇占优势。好在郭士林身法不错，对方只要抢先抓上他的襟袖，他就能顺势抓上底手，有了底手就有底气，竹内一时占不了便宜。

可惜胖周缺心眼，双方登手拌拌儿换腰换腿几个回合之后，襟袖稍有歪斜，他就让他们拆了重系襟袖——本意是怕他师父体力不支，实际上却帮了倒忙：因为重新抢把，郭士林特别被动。不得已，郭士林遛圈时拿话点拨胖周：“你小子想要我好看，老喊停，怎么见跤呀！”可胖周听不出来，反以为师父成心在大众面前幽他一默。“嘿嘿”一笑，照旧。

后来，胖周随着跤手转到张一杰跟前，张一杰小声提醒：“重新抢把，谁胳膊长谁便宜，胳膊短的吃亏。”胖周恍然大悟，接下来，哪怕双方襟袖开了，他也不再喊停。

竹内来到跤场本打算先赢这个，再摔那个，把跤场摔跤人来个一锅端。然而，今天碰上的第一个对手，能搪拌儿能化拌儿还时不时地出招给他带来威胁，要想三招两式把对方放躺，眼见不易。

就这样，二人交手足有两袋烟的工夫仍没见输赢，郭士林看出竹内开始着急，见其登手时重心前移，躯体稍有冒高之势，立刻借手施拌儿用了一招“手别”。

二十一、三七既能快速止血，又能化解陈年瘀血

在上期提到的医案里，最大的难点是判断孩子是否有瘀血，张锡纯是怎么判断孩子有瘀血的，我们不清楚，但我们在平时可以根据孩子的动作——强行去用劲的动作，判断他可能会产生瘀血。这时候可能舌象和脉象未必能体现出他有瘀血，但是凭这个动作就可以判断他有瘀血，这是经验。

三七在张锡纯手里用得神入化，我们再来看一个病例。

奉天大东关有一个姓王的少年，患了吐血的病。

过去吐血的病很多，有的血从肺来，有的从胃来。经医生判断，这个孩子的血很可能从胃来，吃了两个月的药，这孩子就不吐血了，但是增加了一些症状：胸中、心中发闷、发热，经常觉得身体疼痛，“廉于饮食”——不爱吃东西。

这时候少年家里人就请张锡纯来看看怎么回事，他一诊断，判断这是孩子吐血时，医生开方子用了太多强行止血的药，导致瘀血没排出来，留在体内了。

张锡纯赶快给这个少年开了一个滋阴、养血、健脾、利气的方子，最重要的是熬好药汤后送服三七细粉末二钱(6克)，等到第二次再煎的时候再送服二钱，一天服两次，一次二钱。结果，用了四服药以后这个少年又开始吐血了。但这次吐的血跟以前不一样，多是黑紫色，吐完了以后他觉得胸中闷热疼痛好像减少了——这是瘀血化出来了。“知为吉兆”，张锡纯说这是好兆头，于是这个少年又接着吃这方子，数剂以后又吐了一次血，从这以后，病就好了。

张锡纯评价这次治疗说，“这足以证明三七化瘀之功”。

我们有的时候由于外伤或其他原因，体内产生瘀血时多使用止血药，但强行止血会把瘀血留在体内，没有妥当地排出来，这时候会导致新的病症，使身体出问题。但用三七能够把瘀血化掉，还不会导致出血，这是三七神奇的作用。

曾经有两位朋友问我，“听说小孩吃了三七会

科学技术文献出版社

罗大伦 著

罗大伦讲名医张锡纯传家食疗方

养命之方

长个子，是不是这样？”这话对了一半，并不是所有小孩吃了三七都会长个。前面我讲过，三七能够化骨头里的瘀血，实际上是能够改善骨骼周围和骨骼中的血液循环状态，从而促进骨骼的营养吸收。三七比较特殊，跟其他活血药不同，其他活血药未必能透骨，但是三七有透骨的作用，能化骨头里的瘀血。