

老家陈炉人世世代代居住在窑洞,一进窑洞首先看见右边一面大炕,左边一张方方正正的八仙桌,桌子正上方一定是挂画。

我家老屋的挂画由卷轴和居室联组成,卷轴是一幅线条细腻的工笔山水画,因年代较远,透着浓浓的古风古韵。卷轴两边的居室联出自自我父亲之手,“勤与俭治家上策,和而忍处世良规”,从内容上看,有规劝家庭成员重视家风培育,传承勤俭和善美德之意。

父亲幼年丧父,初中毕业后进入陶瓷厂做了一名挤泥工,挣钱养家之余看书自学,努力提高文化知识,从普通工人成为一名会计,还练就一手好毛笔字,闲来无事,总喜欢写几笔。居室联上的篆字属于篆书的花式写法,个个隽永修长,流畅而富有韵律感,犹如新春初剪柳叶,很是赏心悦目。特别之处在于书写工具不是普通毛笔或硬笔,是顶部刻有五个梳齿的特殊竹片,蘸的也不是墨汁,是彩色釉料。一个竹齿蘸一种颜色釉料,写出来的每一个字都由五种不同颜色组成,与其说它们是汉字,不如说是形色各异的美妙图画。

早晨起来,坐在炕沿穿衣服,第一眼看见的就是挂画,高山、流水、深谷、树木,以及隐隐约约的茅屋,组成一个令人神往的意境。而那些由流动线条和丰富色彩组成的篆字,尽显书法和绘画技巧相互融合协调之美。山水画和居室联相映成趣,缺一不可,具有某种天赐的完美,似乎蕴含着无限安宁与永恒。

老屋是祖宅,每年除夕都要在此祭祖。吃完晚饭,

# 挂画

侯美玲

母亲开始炒花生、炕瓜子,准备糖果装盘。父亲忙碌着将挂画从八仙桌上方的墙壁上取下来,重新挂在照壁上。照壁是正对屋门的一堵墙,将窑洞一分为二,前半部分为生活区,后半部分为储藏区。挂画用鸡毛掸子掸去灰尘,端端正正挂在照壁正中央,下方是祖先的排位、香烛和祭品。

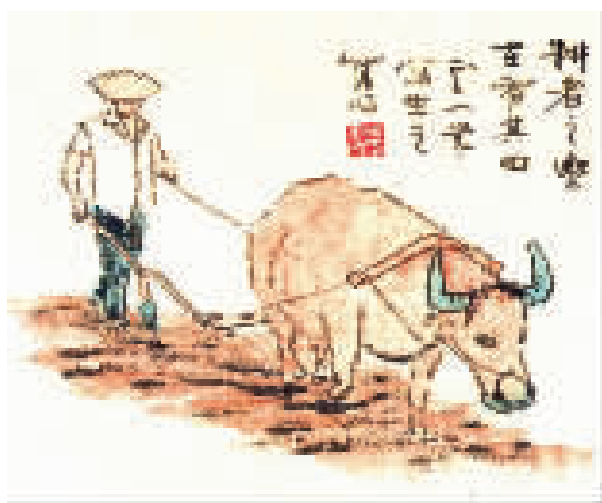
晚上十时整,祭祖仪式正式开始,家族年龄最长的六爷带领五十多个晚辈磕头作揖,祭拜祖先,祈求来年平平安安。六爷平日里踉踉跄跄,但这样的日子一定精神百倍,他用纯正的陕西方言带领大家诵读,“勤与俭治家上策,和而忍处世良规”,我们不约而同齐刷刷跟着朗读,所有人声音如洪,起伏有序,让人为之振奋。

老屋里有灶台,烟熏火燎之下,窑洞的墙面不几年就会变黄发黑。那一年,家里挑了一个晴朗的日子粉刷墙面,柜子、灶具全都搬到院子。父亲和母亲用白灰刷墙,我们兄弟姐妹忙着倒水拌灰,太阳落山的时候,所有墙面粉刷完毕,物品一件件回到原位,却无论如何也找不到那对居室联。望着山水画两侧孤零零的钉子,小弟突然说,中午好像看到高个子女人偷偷拿走了。父亲笑着说,她真不识货,那幅山水画出自很有名气的画家之手,居室联不过是自己的涂鸦之作,难登大雅之堂。当天下午,

方要来他家看光景。表叔急了,东家借衣柜西家借手表,又匆匆忙忙跑来我家借挂画。父亲满口答应,轻轻取下来,掸去上面的灰尘,特意到表叔家选好位置挂在墙上才离开。我家缺了挂画,简陋的窑洞不仅少了点缀和装饰,也少了许多文化内涵和雅趣,人的心跟着空荡荡的。

表叔和姑娘很快定下结婚日子,挂画只好继续留在他家。一个月后,挂画出现在结婚典礼上,褪色的山水画面被鲜红的幕布映得光彩夺目。一对新人站在挂画前,主持人送上祝福:“勤与俭治家上策,和而忍处世良规”,所有来宾鼓掌叫好。新娘脸上洋溢着幸福的笑容。

穿过烟火和时光隧道,挂画的色彩逐渐变得黯淡,但它留给我的记忆依然清晰美好。



## ●桐荫墨趣

## 耕者之乐

李新宇

耕者之乐,在其田。虽然同样是耕作,在自己的土地上,与在别人的土地上,常常很不一样。俗话说,肥水不流外人田,汗水也更愿意浇灌自家田地。

## 连载

## 杜甫十讲

莫砺锋 著

北京联合出版公司

### 三十、杜甫的心迹论(6)

闻一多说得不对,郭沫若也说得不对,这个河西县到底在什么地方?这就牵涉古代文学研究中的一类知识,叫历史地理。我们知道有历史学科,有地理学科,但还有一门交叉学科叫历史地理。复旦大学的这门学科很强,以前有谭其骧先生,《中国历史地图集》就是他主编的。从历史地理的角度来看,古代的地名、行政区划,不是一个永久不变的东西。在不同的历史阶段,某个地方叫什么地

名,所管辖的范围有多大,都是会变化的。这种变化有一个专有名词,就叫“地理沿革”。所以我们要追问一下,在天宝十四载的时候,在什么地方有一个河西县属于唐政府管?我们一追问,结果马上就查出来了,因为就在《新唐书》《旧唐书》的“地理志”里面。《旧唐书》的《地理志一》中记载得非常清楚,天宝十四载在唐朝的疆域内有一个河西县,这个河西县并不像云南姚安那么遥远,它就在现在的陕西省,就在黄河边上,渭水北边,就是今天的合阳县。这个县当时属于同州。这个河西县是什么时候开始设的呢?是武德三年,就是唐高祖李渊统治的时候,也就是620年。这个县一共存在了140年的时间,到唐肃宗乾元三年,也就是760年,改叫夏阳。也就是说,从620年一直到760年的140年中,这个县就叫河西县,杜甫是755年被派到河西去做县尉的,他没有去的河西就是这个河西县。这个河西离长安不到两百里,可算是离长安较

近的一个县,现代人看来它简直就是长安的一个郊区。这就是杜甫不愿意去做县尉的这个河西县。这样一来,郭沫若所谓的不愿到穷乡僻壤去接近百姓这句话就不攻自破了。现在我们弄清楚了,杜甫不愿意去做河西尉,根本不是不愿到穷乡僻壤去接近百姓,也不是像萧涤非先生所说的那样是不愿意“鞭挞黎庶令人悲”,主要是因为“凄凉为折腰”,他不愿意去做地方上的小官,不愿意太委屈自己。做县尉要“束带向乡里小儿”,那样太委屈,他情愿在长安做一个闲官。

杜甫已经得到官职了。那么,为什么他写这首《咏怀五百字》依然自称“布衣”?从表面上看,我们也许可以这样理解,自称“布衣”是因为这个官很小,河西尉是从九品下,兵曹参军是从八品下,都是芝麻绿豆官,跟老百姓也差不了多少,所以自称“布衣”。然而更重要的是,杜甫一生中都有一种非常鲜明的“布衣”意识。

### 三十二、促炎食物(3)

#### ◎糖分

2000多年前,人类掌握了从甘蔗中提取食糖的技术;18世纪末至19世纪初,甜菜的发现使制糖业迅速发展,糖从一种昂贵的奢侈品变成普通百姓日常生活中“甜蜜的负担”。

人对糖的挚爱是源于基因的。糖类会激活大脑中的多巴胺神经元,从而刺激神经末梢,让人感到兴奋满足,并对它产生更多的渴望。特别是含糖的碳酸饮料,被戏称为“肥宅快乐水”。

虽然糖以葡萄糖的形式为身体提供能量,但从营养角度来看,人类的饮食中并不需要添加任何糖,因为人体可以将碳水化合物甚至脂肪和蛋白质转化为葡萄糖,而且新鲜蔬果中含有天然糖分,这些糖分和维生素、矿物质等混合在一起,可以缓慢释放进血液里。

与水果中的糖分不同,饮料和食品中的“甜蜜”更有可能给身体的健康带来威胁,这类糖被称为“游离糖”,它被人体吸收的速度要快得多,会引起体内代谢

生活中,总有一些小困扰、小纠结,让人不胜烦恼;也总有一些人或事,让人久久无法释怀。然而,如果能跳出狭小的空间,接触更广阔的世界,体验更多的人生,就会发现那些曾经让人痛苦不堪的过往,只是生命长河中的一朵小浪花而已。

有人说:“茶杯里的风暴,在鱼缸中不值一提。”细品此话,好有哲理。久处狭窄逼仄的空间,一有风吹草动,人就被压得喘不过气来,仿佛下一秒世界就会坍塌一般。若是站到高耸的山巅,风云变幻,气象万千,狭窄空间里的恐惧,一下子就抛到九霄云外——其实恐惧并未消失,而是被宏伟的大自然稀释了。

所以,面对那些难以忘怀的情感或经历,我们需要学会稀释。稀释的方式很多,比如旅行或者读书。走出去,到大自然中,到从没有到过的地方看风景,当你遇到形形色色的人,看到千奇百怪的事,曾经压在心头耿耿于怀的那个人或那件事,似乎如一块石头一样被掀掉了。书海里遨游,见识更多了,视野更宽广了,再也没有什么人和事,能够困囚自己的心灵了。

旅行拓展了人的自然空间,读书则开拓了人的心灵空间。一旦跳到更广阔的空间,心胸就会无比开阔。当心灵的空间大到足以包容宇宙,再回首曾经不堪的过往,人们就能以一种更加平和、淡然的心态去面对,甚至还能从中汲取到一些意想不到的力量和智慧。

假如你有一杯痛苦,不要总盯着杯子不放,盯得时间一长,这杯痛苦就会变成滔天巨浪。不妨把它倾倒入江河里,再掬一捧江河水送到嘴边时,连一丝苦味都没有了——这就是稀释的妙处!

## ●网络新词语

## 我知道你很急,但你先别急

丁士舜

“我知道你很急,但你先别急”是最近较为热门的网络交流回复语。每当面对他人急切、焦虑或是看似需要紧急回应的信息时,网友们便会使用“我知道你很急,但你先别急”这句看似矛盾却又充满趣味性的话。这

句话的魔力在于其前后矛盾的“废话文学”感。这种不按常理出牌的回复方式,迎合了当下年轻人追求个性、喜爱幽默与自嘲的心理,也让其成为在网络上应对激动情绪的万能句式。

### 科学技术的文献出版社

王伟岸 李婷 主编

## 抗炎

的大幅波动。饮料和食品中的糖分及食物残渣会被口腔里的细菌发酵,形成牙菌斑,再加上碳酸饮料有一定酸度,长期饮用会增加患龋齿的风险。由于含糖饮料的能量高但饱腹感较差,会增加食欲,如果过量饮用还会增加2型糖尿病的发病风险。

除了含糖饮料,糖分广泛存在于各种食物之中,如今人类摄入的糖分已经远远超过正常所需。怎么知道自己体内的糖分是否超标呢?如果身体发出的以下几个警示信号,值得我们注意:

◎体重增加 糖分不会产生饱腹感,使得我们在摄入过程中容易越吃越多,这些吃进身体的糖分会转化为脂肪,堆积在腰腹,结果就是体重不断增加。

◎关节疼痛 如果摄入的糖分过多,就会促使免疫细胞将炎症分泌到血液中,导致关节疼痛。摄入的糖分越高,症状往往越严重。

◎免疫力下降 糖分过量会降低免疫系统的功能,导致身体容易遭受外来病菌的侵袭,经常出现感冒、发烧的现象,甚至是其他各种慢性炎症。

◎反式脂肪酸 前文已经介绍过反式脂肪酸的危害,它不是人体必需的脂肪酸。反式脂肪酸最大的问题是摄入太多会增加患心血管疾病的风险。因为其对健康的危害,反式脂肪酸甚至被称为“餐桌上的定时炸弹”。

## 连载