

虽然我们口头上个个都会说“寒冬腊月”,但并不是人人都知道寒月即农历十月、冬月即农历十一月、腊月即农历十二月。

冬月里曾经有一个大节日,叫“冬节”或“至节”,即二十四节气之“冬至”。《简阳县志》有载,“俗于冬至日采桑叶阴干,名冬桑叶,入药可以祛风。富家则豫畜肥猪,至是日斩之,腌以过年,谓之杀过年猪。杀,又有呼洗者。又以猪肉细切,和以椒、盐、香料,纳于小肠中,谓之装酿肠,熏干食之,味尤香美”。成都地区今以聚餐一顿羊肉汤了之,虽然羊肉卖到了一年中最高峰的价位,但在古人看来,仍是简单到了寒碜的地步。

“十一月冬至,京师最重此节。虽至贫者,一年之间,积累假借,至此日更易新衣,备办饮食,享祀先祖,官放关

●网络新词语

自己吓自己

王锦辉

“自己吓自己”这一说法,与动画电影《美人鱼的夏天》中的一句台词密切相关。在这部电影中,女主人公在面临潜在的危机时,内心涌起了一股难以名状的恐慌。结果什么都没发现,她以一种诡异而幽默的语调对自己说:“呵呵,真是自己吓自己啊。”以此调侃自己的过度反应。这一桥段因其充满悬念的特质引起网友们的模仿,这句台词也迅速在网络上传播开来。该流行语带有一定的幽默色彩,人们在面对一些看似可怕,实则无害的情况时,常用此语自嘲。

连载

杜甫十讲

莫砺锋 著

北京联合出版公司

四十一、杜甫的心迹论(17)

在租庸调制这种赋税制度下,百姓除了缴粮食以外,还必须向朝廷缴纺织品,甚至连这个“调”——“调”本来是指徭役,百姓必须为国家服徭役——也可以用纺织品来替代。如果你不想服徭役的话,可以交一定数量的丝织品来替代,这个有非常具体的规定,在《唐六典》中记载得一清二楚。所以杜甫所说的帛就是当时的财物,是当时朝廷收来的赋税,唐玄宗毫不吝惜地把它赏给大臣。《资治通鉴》卷二百七十

寒冬腊月到元宵

林赶秋

扑,庆贺往来,一如年节。”这是北宋都城东京开封府的至节盛况,简而言之,即诗云:“至节家家讲物仪,迎来送去费心机”;再简,即谚云:“冬至大如年”。迎来送去费心机?不!更费的其实是钱,然而为了过好节,人们好像并不在乎。

《昆新两县续补合志》有载,“冬至后三戌为腊,十二月八日亦为腊”,也就是如《盖平县志》所说,“第三戌属何日即为腊,非专以初八为定”,而现在大家只晓得一个“腊八节”的名头,临了发朋友圈“打卡”了事。腊月初八这一天,如今少有人知传统的“祭百神”为何物。今南部县乡下腊八会用一块“活豆腐”(新鲜豆腐)祭祀“灶神婆婆”——在民国的方志中,她被称作“灶神奶奶”或“灶王奶奶”,正是百神之一。

腊月二十三、二十四,则

重庆的大街小巷,风中都飘散着火锅的味道。面对目不暇接的火锅店,我选择了档次不错的一家。服务员微笑着问:“请问二位要辣的还是微辣的?”我和妻子都不擅吃辣,赶紧说:“微辣。”

很快,服务员把火锅端了上来。点火后片刻,锅里就“咕嘟咕嘟”地沸腾了。看着红彤彤翻滚的锅底,我纳闷:微辣还这么红?

各种食材上齐了,没时间容我多想,赶紧涮吧。食材下锅,不多时就熟了。我和妻子各自捞了一碗,蘸着调料吃

为通行的“祭灶日”或“醉司命之夕”。民国《义县志》:“二十三日曰小年,为祭灶日。先期,扫舍宇。是夕,以香烛、饴糖祭灶神,拜而送之,犹古醉司命之遗意。”扫舍宇,又曰扫除屋宇。同治《宣恩县志》:“十二月二十四日曰小年,亦曰小除夕,祀灶神,戒妄言,谓之谢灶。扫除屋宇,曰打扬尘。”现在四川话也说“打扬尘”。

腊月之梢,正月之初,漂泊在外的游子会格外怀乡,会格外怀念家乡的食物与风俗:“故乡于此时,酿熟岁猪肥。骨董羹延客,屠酥酒饷儿。灶涂醉司命,门贴画钟馗。”

“十月获稻,为此春酒”,十二月正是酿熟之时。岁猪即“过年猪”,于冬至杀之,以备过年之需。十二月二十四,家家“以酒糟涂抹灶门”,让灶神酩酊大醉,上天无法

起来。刚一入口,我俩就大眼瞪小眼,异口同声地说:“太辣了。”站立一旁的服务员赶紧给我们的调料碗里倒了一些香油,说是解辣。可是,我们

微微辣

肖成其

还是受不了,汗都出来了。服务员又端来两碗清水,让我们将从锅里捞出的食材洗洗再吃。洗过后,倒是不太辣了,可也没什么滋味了。没有了辣味,还是重庆火锅吗?

财物给大臣是希望他们治理好国家,高薪养廉嘛,希望他们好好地执政。杜甫当然是在讽刺,实际上当时的大臣都是“忽至理”的,皇帝就是白白地“弃此物”,根本没有达到“邦国活”的目的。所以下面又说:“多士盈朝廷,仁者宜战栗。”朝廷里有这么多有才能的达官,假如他们中间还有仁义之人的话,他们的内心应该非常惭愧,以致浑身颤抖。可惜那些大臣根本没有颤抖,他们正在骊山兴高采烈地享受温泉呢。

杜甫接着把矛头转向外族:“况闻内金盘,尽在卫霍室。”杜甫故意这么说:听说大内的黄金器皿都赏给了外族。“闻”就是听说,“卫霍”指卫青、霍去病,汉代最有名的两个外族。这里是说黄金器皿都赏给了杨家杨氏姐妹和杨国忠他们。“中堂舞神仙,烟雾蒙玉质。”他们这些人正在干什么呢?堂中神仙一样的美女正在那里翩翩起舞。“舞”字有异文,有的本子里作“有无”的“有”,“中堂有神仙”。

告状;贴钟馗画像于大门,以驱鬼辟邪。

接下来是“除夕”,一年的最后一天,热闹的最高潮。《成都通览》载:“除夕:守岁。合年夜饭。迎新灶神。贴门神。贴春联。贴喜门钱。出天方。收账。开账。办年货。放炮。辞年。铺上门上贴拜年名片。打米酥。粘米花。送年礼。蒸年糕。买花。摆花。装点心。办新衣。买新帽。制新鞋袜。买挂面。点百果灶。”这是清末的风俗,五花八门。现在可省事多了,草草大者,不过吃年夜饭(合年夜饭),看“春晚”,零点放炮三事而已。

新年第一天叫“元日”,元者始也,一年万象皆从此更新。这一天讲究“饮屠酥酒,自小者起”,此之谓屠酥酒饷儿。“元日”之后是“上元日”,即元宵节。这一天讲究吃骨董羹,“俗称和气羹,亦称贺年羹”。如今,则成了汤圆滥市的一天,平时不吃汤圆的人家无论如何也要应节地煮上一顿。

过完元宵,春节就彻底过完了,各行各业一年的劳作也便全部拉开了序幕。

第二天,与导游阿慧说起此事。她笑了,说:“重庆人重口味,我们说的微辣,相当于你们北方的辣。点餐时要多说几个‘微’才行。”地域不同,差别还真是挺大的。之后的旅程,无论是吃重庆小面还是烤鱼,当服务员问“要辣的还是微辣的”时,我都会按阿慧的嘱咐赶紧说:“微微微微微微辣。”

奇怪的是,回北方后,时常会想起重庆火锅与众不同的香辣味道。每每想起都会口舌生津,荡气回肠,好想再吃一顿。

十、脾胃是对情绪敏感的反应器(1)

有人曾说,现在每天的累,不是因为工作,而是因为工作中遇到的人和事。常常让人觉得委屈、愤怒、郁闷,但是由于环境原因,又不能随心所欲地发泄出来,久而久之,全都都由自己的身体承担了。

生气是由肝气郁结导致的,但是跟脾也脱离不了关系,脾虚容易导致生气,而肝气郁结严重也容易影响脾的健康。

肝和脾的关系

《素问·玉机真脏论》中说道:“脾脉者土也,孤脏以灌四旁者也。”意思是指,脾在五行中属土,滋养其余四脏及所有身体机能要部。《医宗金鉴》中提到:“肝为木气,全赖土以滋培、水以灌溉。”也就是说,肝在五行中属木,脾胃功能正常了,肝的疏泄功能才正常。

反之,《素问·五脏生成篇》有句话说:“土得木而达之。”意思是指脾要正常运行,离不开肝的帮助。所以二者保持着“木克土、土滋木”的关系。肝和脾二者关系正常,功能就正常;关系不

小时候,他最大的愿望之一就是可以不用睡,而最高明的本事之一,就是假睡。

他的父母都是教师,那时他家就住在母亲从教的小学校里,宿舍在教学楼的最上面一层。母亲安排好他和弟弟妹妹午睡,就去给学生上课,上完一节课,再来看一眼。

有一天他一直“率领”弟弟妹妹玩,竟忘了午睡,忽然听见楼梯上响起了妈妈的声音。他急中生智倒头便“睡”,睫毛纹丝不抖,呼吸非常均匀,胸廓还可以随鼾声表现出微微的起伏。刚起伏到第二下时妈妈进来了,她轻轻问:“醒来啦?”“嗯嗯。”弟弟妹妹心虚地答着。妈妈放低声音:“乖,别吵,哥哥还睡着。”接着是饼干罐被打开的声音。

这时他心中的懊悔简直无法形容,他咽了口唾沫,心想必须“醒来”。于是先翻了个身,很粗重地呼吸了几下,接下来一边扭动身子一边嘴里发出“嗯啊嗯啊”的梦呓般的声音,然后使劲揉了揉眼睛,睁开眼坐起来说:“咦,妈妈在呀。”

弟弟妹妹事后对他的表演佩服得五体投地。长大后,他实现了儿

时的愿望,可以不午睡了。但他竟然还需要假睡。

他读书好,考上了大学,后来又读了硕士,当上了公务员。连他自己也说不清原因,他和年迈的父母越来越没话说。他为此苦恼,做过努力,但收效甚微。

有段时间他上小学的儿子住爷爷奶奶家,他不得不每周去住上一两晚。父母很高兴,终于可以和他们

引以自豪的大儿子好好相处,从容地说说话了。可是好几次,他吃完晚饭稍稍坐谈几句,就说不舒服,先睡了。母亲担心地察看他几次,见儿子睡得挺熟,只道儿子工作辛苦需要睡眠,绝不会想到,儿子竟然是假睡,更想不到,儿子假睡仅仅是为了逃避交流。

终于到了最后的告别时刻。他仔细地看母亲,母亲的遗容很平静,没有痛苦,就像是睡熟了。他忽然有了幻觉,母亲只是在假睡!她的鼻翼分明在微微扇动,胸廓也还在微微起伏……

眼泪无声落下,他知道母亲其实还有许多话,只是,再也无法对他讲。

投寄本报副刊稿件,恕不能退稿,烦请作者自留底稿。稿件一个月内未见报

或未接反馈,作者可另行处理。感谢支持,欢迎投稿。投稿邮箱:jwbfbk@163.com

调和,或任意一方出现健康问题,另一方也会跟着衰弱。

除此之外,《金匱要略》中说:“见肝之病,知肝传脾,当先实脾。”意思是指:如果肝得病了,很容易传染给脾,而治疗肝病,得先健脾。

在肝脾不调的问题中,最常见的毛病是肝郁脾虚,一般分为三种情况:

一是土虚木乘,意思是如果脾气虚,就容易被肝气克制,导致脾更加虚弱。二是肝的疏泄功能虚弱,导致肝气郁结,脾也不能正常运化,导致木郁土虚。三是肝的疏泄超出正常强度,导致脾胃功能失调,中医上称之为木旺乘土。

脾虚的人气力不足,在生气的时候,一般不是大吵大闹、暴跳如雷,而是生闷气。精神气儿差,心情差,身体倦怠,不想说话,连饭也不想吃。脉弱。

如何调理

肝部疏泄导致的脾虚呢?对于由于肝部疏泄导致的脾虚,或脾虚导致的肝部不适,又或是二者不

连载

养脾三步走

王柳青 翟煦 主编

天津科学技术出版社

调,中医上常用“补气三兄弟”来调理:党参、人参、黄芪。这三者使用范围都很广,可以补力补气,增加体力和活力。

《本草从新》推荐用佛手调理脾虚:“理上焦之气而止呕,进中州之食而健脾。”除观赏外,佛手也是一味极好的中药,可以疏肝理气,搭配党参效果更佳。除此之外,党参、白术、木香、陈皮都是不错的补气理气良药。但是如何食用,需要在医生的指导下才能入食。