

黄河入海口滨州段北岸,黄河楼赫然矗立,登楼参观看到了久违的老物件:蒲墩、蒲鞋和蒲席,勾起了对家乡的记忆。上世纪七八十年代,家乡的野外河沟颇多,引黄灌渠四通八达,河水丰盈,河沟两岸长满了蒲草。

春天蒲草从水中犹如尖锥刺出,有点竹笋出土的意味。两三叶片慢慢伸出,带着水的柔性,浑厚的叶片,是水土的厚度,绿得诱人,根部与水长期的柔情蜜意,白中泛着微红。蒲草慢慢地长高长粗,蒲芯里窜出一盏小小的黄灯,这是蒲草的灵魂蒲棒,是蒲草的前生和今世,人们也称蒲棒为“水烛”,多好的名字,水烛映出了岁月深处的风情。

蒲草在河湖边犹如绿色屏障,给荷们遮风避雨,让荷们以静美的姿态示人。荷的韵味迷倒了法国画家莫奈,便有了《睡莲》的色之魅,莲们安睡的绿床,也许是蒲草们的倒影,绿色的蒲席托起了一片神秘和祥和。

望着比邻而居的蒲和荷,竟生出些许的伤感。诗曰:“彼泽之陂,有蒲与荷。”古代诗歌开端的《诗经》就写了它俩的并肩成长,却走

我居住的小城有一座东风公园,以柳树的别致和诗意而闻名。每年一到“乍暖还寒时”,东风公园的柳树便成了众人惦念的一道风景。常常有人这样问起:“东风公园的柳树冒出嫩芽了吗?”“东风公园的柳树绿了吗?”早春二月,当别的植物还在懒懒沉睡时,性急的柳树就已经露出碧绿的嫩芽了。杜甫有诗云:“侵陵雪色还萱草,漏泄春光有柳条。”而比柳树更性急的是那些游园的

上了雅和俗两条路。荷花荷叶被说成是舞女的裙而富有诗意,成为品质高洁的象征。蒲草则走入民间,融入了人间烟火。憨厚的蒲草透出了心愿已了的那种安详,淡泊的性情使它少了些荷的妩媚,想到这里便释然了,对自己的妄自揣测,也有点惭愧。

蒲草编织的物件是生命的延续,是蒲草的涅槃重生。记忆中最常用的有四

种:蒲席、蒲扇、蒲鞋、蒲墩。把蒲草编织成物件,需要把它割下来晾晒干。割蒲草是件很辛苦的活计,在水中劳作,有蚊虫的叮咬,脚腿也会泡得白胀难受。记得有一年秋天,远在淄博临淄的姑姑家种蔬菜,冬天用蒲草席子覆盖塑料大棚保暖。表妹初三上学时跟着我读过书,知道河沟里有很多蒲草,便来我们这里割蒲草。那时她初中刚毕业,没有干过这样的活计,不几天的时间,白白的

人们,仿佛他们不到东风公园亲眼看到柳树的嫩芽,就感觉不到春天的来临,游园的人们其实和我一样是盼春心切。

这个公园的柳树不仅种植数量多,而且大多临湖而“居”。站在湖心亭上向四周望去,诗意的柳树,别致唯美,长长的柳丝垂到湖面迷

日,严复故居于严复诞辰150周年时正式开放,成为一个重要的文化景点与爱国主义教育基地。2012年开始,郑志宇先生在三坊七巷里开创“严复翰墨艺术馆”,展示两百多件严复的书法作品,并办各种活动推广严复思想、销售各种与“严校长”相关的文创作品。2017年5月在郑志宇先生的努力下,在北大图书馆举办了“严复与北大”的展览。这一次展览以“必有海权,乃安国势——海军先驱”“兼收并蓄,广纳众流,以成其大——首掌北大”“说实话,求真理——笔醒山河”为三大主题,辅以“严氏一门,传奇家史”的严复家族介绍,以真迹、图片、实物方式展示了严复的学术与教育生涯全貌。

在影视方面,2017年拍摄了《笔醒山河》的电视剧,分为“原强”“经世”“变法”“天演”和“脉动”5集,单集25分钟,由福建广播影视集团海峡卫视出品,2018年完成制作,在央视和海峡卫视播出。《笔醒山河——严复》是一部以“科学与爱国”为主题的大型纪录片。片中展现

小腿被泡咬得看不到原来的肤色,真叫人心痛。过了好多年后她对我说,从那次割蒲草后下决心好好学习,后来她去上了卫校。从割蒲草,到晾晒蒲草,到梳理蒲草,再到编织物件,辛勤的劳动换来了人间的冬暖夏凉,蒲草编织的物件给我们带来了生活的暖色。

最难忘的是蒲鞋,俗称蒲绑、蒲窝。我们小时候的学习环境很差,是现在的学

生难以想象的。数九寒天,天寒地裂,我们的教室是土坯房,门窗透风,手脚冻得生疮。每天盼着早点放学,赶快回家,回家后的第一件事,就是把冻得发麻的双脚塞进蒲鞋里,不多时就会暖和起来,慢慢地暖意会涌遍全身,从蒲窝暖到心窝,没经过那个年代的人很难理解。蒲鞋笨拙暖和,适合在家穿,上学穿着不大方便。那时感觉冬天特别漫长,幸好有蒲鞋的陪伴。想想现在的生活,真

人的样子,着实吸引游人的眼球。去年春天,我和家人在一个春光明媚的周日,来到

修长的秀发,青春靓丽。“堤上新柳试春装,最爱浅绿与鹅黄。暖风拂面湖为镜,谁家碧玉已成妆。”“郊外湖堤觅早春,最爱初萌半未匀。且看风吹腰肢软,更待雨润柳芽新。”因为喜欢柳树,诗意的柳树总能赐给我写柳赋诗的灵感。

“天赐甘露轻洗尘,最爱湖堤柳色新。世间万物皆竞秀,莫怪诗家总恋春。”不知今年春天东风公园的柳树又会带给我什么样的风情?

这位中国近代杰出的思想家、教育家、翻译家、卓越的西方文明观察家,如何高举“科学与爱国”大旗,以“开民智”“鼓民力”“新民德”为己任,以高度的爱国热忱,针砭时弊,抨击封建专制,呼吁变法维新等为主要内容。影片以严复这位中国近代里程碑式人物的一生为轴线展开,贯穿了整个中国近代历史。严复身后的声望又达到一个新的高峰。

严复儿子严叔夏(1897—1962)的命运也甚为坎坷。严叔夏名琥,别名普贤,字以行,他的一生也深受时代的冲击。

严叔夏受父师熏陶,才气纵横,曾先后入北京清华学校和唐山工业专门学校,熟稔经史、诗词、金石,尤长于佛学。在严复过世前两年,严琥在父亲的好友陈宝琛的协助下订了一门亲事,与林尔康的女儿林慕兰成亲。(按:林慕兰的母亲为陈宝琛的胞妹)据说其起因是严叔夏写了一首咏梅诗,陈宝琛见诗大加赞赏,向先生提出婚议,以其甥女许配给严叔夏。两家因而联姻。

是不可同日而语。蒲草汲取春夏的温暖,赐予了寒冬的我们。

最惬意的是蒲席和蒲扇。我们的童年里很少有课外作业,夏日晚上对付炎热的办法是在弯弯曲曲的胡同里捉迷藏,玩够了就躺在柔软的蒲席上,摇着蒲扇数星星。夜空静穆辽阔澄明,满天的星星像网一样把天空罩住,好像把我们也网上了星空,便有了李白“不敢高声语,恐惊天上人”的感觉。大人教我们认识了北斗星,认识了七仙女的天河。顺着天河数下去,星星像淌到了我们身边,却没有看到天河里蒲草的模样,天河边是否有七仙女和董永的影子,仙女们是不是也躺在蒲席上数星星,慢慢地慢慢地,蒲草清新的气息托起了童年的梦乡,飘向了远方,让我们的童年多了些美好的梦想。

沧海桑田,几多变化,随着城镇化进程的加快,人们的生活方式也在不断变化,蒲草编织的老物件,也渐渐地退出了生活的舞台,蒲墩、蒲鞋等成了工艺品和博物馆中的展品,留下那些沧桑与记忆。

“堤上新柳试春装,最爱浅绿与鹅黄。暖风拂面湖为镜,谁家碧玉已成妆。”“郊外湖堤觅早春,最爱初萌半未匀。且看风吹腰肢软,更待雨润柳芽新。”因为喜欢柳树,诗意的柳树总能赐给我写柳赋诗的灵感。

“天赐甘露轻洗尘,最爱湖堤柳色新。世间万物皆竞秀,莫怪诗家总恋春。”不知今年春天东风公园的柳树又会带给我什么样的风情?

十八、痰湿
湿气积聚在一起,形成痰湿;湿气与热邪相结合,则形成湿热;湿气与寒邪相结合,形成寒湿;湿气与风邪相结合,形成风湿。如果体内有湿气,那么祛湿要趁早。对于祛湿来说,对症祛湿是有效祛除湿气的前提条件,搞清楚湿气在哪里堆积了,了解湿气的特性,才能有效排出体内的湿气。

中医治病时经常说到“顽痰怪症”“怪病责之于痰”“痰生百病”“百病皆为痰作祟”等,很多奇奇怪怪的疑难杂症可能都与痰有关。中医认为,痰湿体质与糖尿病、高血压和代谢综合征高度相关。

痰湿体质个体主要有如下特征:面部油脂分泌多、面色晦暗、面部和眼睑浮肿、多汗且黏稠、胸闷、多痰、腹部肥满、容易疲倦、四肢沉重、舌苔厚腻和滑脉等,对梅雨季节和潮湿环境适应能力差,易患湿证。

◎痰湿体质形成的主要原因

●先天遗传因素。这就是中医中提到的“先天禀

一个两三岁的小男孩,一颠一颠地往前跑,一边喊:“火车正在下坡,火车正在下坡!”到了一个小小的岔路口,他选择其中一条,跑上一座桥:“向前冲,向前冲!”他大概是一边奔跑,一边把自己想象成一辆疾驰的火车,或一个冲锋陷阵的英雄。他手里拿着一片比他的手掌大上好几倍的落叶,那片普普通通的叶子,在他幻想出的世界里,也许是一柄青光闪烁的长剑,或一片具有神奇魔力的金叶子。

我还曾见到一个小女孩,拿着一片小小的卷曲枯黄的叶子,兴高采烈地喊着:“小乌龟,小乌龟!”也许是因为叶子上的斑纹像她家的小乌龟?她抚摸着这片叶子,低声地跟它嘀咕着些什么,就像对着一个刚刚出生的小宝宝轻言细语。这一刻,她必定也是生活在自己的一个“白日梦”里。

这些“白日梦”,只是孩子的胡思乱想吗?最近我读到一个资料,对此进行了有趣且富有启发性的解读。脑神经科学家发现,孩子在接受系统教育前,其世界是杂乱且冲动的,充满了可供任意想象的空缺和自由,处在一种“无法无天”的神游状态。科学家发现,这种孩童的游戏状态,如果可以迁移到成人的世界里,将产生意想不到的效果:大脑摆脱了工作时那种自上而下的严苛规则,而允许感情、记忆和其他自下而上的神经体验,为思想开辟一条“无法无天”的自由河流。这种神游,能培养创造力,激发新的灵感来解决沉疴痼疾;也可以单纯地提供乐趣,增进成人的幸福感。

于是,我也捡起一片比我的手掌还大的落叶,想象自己变成一只小小的蚂蚁,沿着落叶高低不平的边缘,转啊,转啊,弯弯绕绕,上上下下,完成了自己今天的散步。

●网络新词语

小学生春游综合证
赵超

“小学生春游综合征”形容的是人们在旅行前一晚表现出的极度兴奋和激动的状态。小学生在春游前夜,常常因为对即将到来的欢乐时光充满期待而兴奋得难以入睡,部分成年人在旅游

赋”。父母的体质特征往往能给后代带来很大的影响。如果父母素来就是痰湿体质,那么后代的痰湿就会与之俱生,表现为痰湿体质。这是痰湿体质形成的内在原因。

●饮食不节制。现代人的物质生活丰裕,人们普遍存在各种不良的饮食习惯,其中最常见的是饮食无规律、无节制、爱吃生冷和肥甘厚味的食物。因为吃得过多、过油、过甜,造成身体营养过剩,脾胃运输转化功能相对不足,进而造成水湿停聚,湿浊内蕴,聚湿生痰。

●生活环境中接触外部湿气过多。比如在比较潮湿的地方居住生活,或者从事的工作要求经常碰水,或者淋雨,或者在多雨潮湿的夏季等。接触外部湿气过多,过多的湿气侵入体内,并在体内聚集,运化不出去,湿气久而聚之则成痰。

●缺乏运动。久坐一族缺乏运动,脾胃功能变差,体内的水湿难以运化出去,致使水湿内停,聚在

「白日梦」
巫小书

前也会出现类似情况,如兴奋得凌晨还在试衣服等,仿佛回到了无忧无虑、满怀憧憬的小学生时代。该词生动地描绘了人们在旅行前的激动情绪,体现了人们对旅行的向往。

一起,产生痰湿。痰湿体质之所以与糖尿病、高血压和代谢综合征高度相关,是因为体内产生痰湿,会造成血液中胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白和血糖指数的增高。针对痰湿体质的基因表达谱研究还表明,痰湿体质个体存在患动脉粥样硬化的风险。因此,体内一旦有痰湿,一定要高度重视,若任由其发展下去,可能就会产生结节、囊肿、肌瘤或肿瘤,严重危及身体健康,影响正常生活。

祛湿

王柳青 翟煦 主编
科学技术文献出版社

一起,产生痰湿。痰湿体质之所以与糖尿病、高血压和代谢综合征高度相关,是因为体内产生痰湿,会造成血液中胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白和血糖指数的增高。针对痰湿体质的基因表达谱研究还表明,痰湿体质个体存在患动脉粥样硬化的风险。因此,体内一旦有痰湿,一定要高度重视,若任由其发展下去,可能就会产生结节、囊肿、肌瘤或肿瘤,严重危及身体健康,影响正常生活。

连载

笔醒山河·

中国近代启蒙人严复

黄克武 著

广西师范大学出版社

二十、历史与记忆:严氏一门三代的命运(2)

1990年代在台江建了一座“天演公园”,在鼓山山脚下立了严复塑像,为学生们举办“天演之路夏令营”,播放了一个叙述严复一生的广播剧,出版了一本为年轻人写的少年严复传,也修整与严复相关的古迹、文物,并开辟一间阳岐故居的“严复陈列室”等。2003年1月8

连载

祛湿

王柳青 翟煦 主编

科学技术文献出版社