

●小说中的衣食住行

嘴下多情生妖孽

斗小笥

嫩寒锁梦因春冷，芳气笼人是酒香。秦太虚的对联挂在秦可卿的卧房，点染“春”“香”二字。太虚本是宋人秦观的字，用在此处却似有玄机：秦者，正是秦可卿的姓，谐音“情”；太虚，则暗示下文之太虚幻境。情乃虚幻，秦可卿的卧室正是接引贾宝玉入幻境的法坛。只是这法坛太过香艳，刚至房门，便有一股细细的甜香袭人而来，壁上则是唐伯虎的《海棠春睡图》，正是香入春梦的序曲。

房中摆设更是极加渲染：案上设着武则天当日镜室中设的宝镜，一边摆着飞燕立着舞过的金盘，盘内盛着安禄山掷过伤了太真乳的木瓜。上面设着寿昌公主于含章殿下卧的榻，悬的是同昌公主制的联珠帐。

武则天女宣淫，赵飞燕宠擅后宫。杨玉环道号太真，本是玄宗第十八子寿王之妻。王妃出家做道士，又还俗做了前夫的后妈，已乱纲常，后来又收安禄山做养子，留下“禄山之爪”的典故。这“伤了太真乳的木瓜”显是野史之言，却与则天宝贝、飞燕金盘艳名同播，颇有人视之为宝玉性启蒙的情趣道具。后文榻帐都是寝具，但寿昌、同昌二位公主并无淫佚之名，概皆为彰显富贵吧。这些器物当然并非写

实，秦可卿的卧室也不是皇家博物馆。镜、盘乃金属，或可传承千载；木帛却易朽，榻缺帐破在所难免；木瓜更不可能从唐代传到明清，除非水果成精。

水果焉能成精？检点诸家谱系，“西游”多妖魔神怪，“聊斋”偏花仙鬼狐，再加“封神”之阐、截两教，动物成妖率特高，虎豹熊狮，动辄食人。植物就少，伤害性也低。《西游记》取经路上有“木仙庵三藏谈诗”一回，松、柏、桧、竹招摇风雅，一株老杏卖弄风情，腊梅、丹桂不过随侍，只有枫树暴躁发狠，也并未伤及圣僧发肤，却被八戒一顿钉耙，三五长嘴，连拱带筑，全放倒在地。《聊斋志异》尤显花木多情，菊、荷、牡丹齐来倒贴，书生们只管怀才不遇、岁月静好便可。西方神话也大致如此，不管达芙妮变月桂，还是纳西索斯化水仙，都是美好而纤弱，全无兽性。植物已如此，水果任人采食，更在食物链最低层，成精作乱的案例太少。《西游记》中，蟠桃和人参果

算是有灵性的，但价值全在滋补，食之长生了道。蟠桃有专神保护，却不免监守自盗。人参果遇金而落，是个怕打的；遇木而枯，遇水而化，遇火而焦，处处受伤；只有遇土而入，躲在地底才是全身之计。虽有人形，不具人性，尤不具人之兽性，害不得人。

害人的水果，在《镜花缘》第四十六回。林之洋等行至丈夫国，迎面有座大岭，绕山而行，见密密层层许多果树，果香扑鼻。靠山停船，船上众人一拥而上，将桃、李、橘、枣之类摘来就吃，又送上船来分食。各如酒醉一般，只觉天旋地转，站立不住，被妖人捉进石洞。过院进厅，主事的有四个妖怪。女妖居首，凤冠蟒衫，面带指痕，极其美貌。旁坐男妖，却是女装，齿白唇红，面如傅粉，年纪不到二旬。这是俊的，下首二妖却丑：一个面如黑枣，一个脸似黄橘，赤发蓬头，极其凶恶。妖怪聊几句骚话，便要众人蒸熟酿酒。不多波折，便有百果山人前来相救，施道法将四怪

打回原形。本相何如？个个小如弹丸，原来是一个李核，一个桃核，一个枣核，一个橘核。

李乃携李，当年西施最爱，受了美人口脂之香。桃亦香艳，弥子瑕分其半给卫君，感了姣童龙阳之情。晏子至楚，曾有“橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳”之语，驳斥齐人善盗的栽赃。按《镜花缘》的说法，则是楚王曾有黄橘之赐，便在良臣口里得了忠义之气。《孟子》有“曾皙嗜羊枣，而曾子不忍食羊枣”的记录，这枣核便从贤人口内染了翰墨之味。四个微末废物，精气凝结，兼受日精月华，居然成形为患，这是水果变妖精的典范了。

怪力乱神，是俗文学的本色，瞧着热闹有生气。可是文人闹鬼，还要做些正论。桃、李能窃西施、弥子瑕之美色，因二者蛊惑君王，本非正人；曾皙、晏子身为贤士，名传不朽，虽死犹生，枣、橘便不能肖其形，所谓邪不能侵正也。但曾皙、晏子生前也不是英俊的润发德华，吃过的水果未必肯照食客原型整容。枣怪面似黑枣，橘怪面似黄橘，以本色示人，有何不可。

至于桃李开美颜，那是春风已至。桃李树下的人们，美颜开得比妖精们还得意呢。

亲也舍不得砍了去。椿芽儿一钻，几乎每天都有邻家来摘。大人站在凳子上，小孩子爬树上房，就连隔壁的猫也来凑热闹，在屋顶上撒欢儿，踩得瓦吧嗒吧嗒的响。香椿吃法很多，香椿炒鸡蛋最是爽快，热油爆火，噼里啪啦几下就出锅，那味道，简直是“一箸入口，三春不忘”。还有香椿拌豆腐，清代顾仲《养小录》中写道：“香椿切细，烈日晒干，磨粉，煎腐人一撮，不见椿而香。”这是比较讲究的吃法，民间只是把焯好的香椿切碎，撒在一整块豆腐上，放盐和香油，用筷子拌一拌，就可以大快朵颐。

穷于应付千变万化实际情况的局面。合理的方式应是“守中”——守住底线、守住原则、守住根本，才能以不变应万变。

其三，不如表率。“多言数穷”所暴露的一个问题也在于重虚言空谈而少示范表率，导致“口惠而实不至”的“数穷”后果。现实中，有的人说一套做一套，讲得头头是道，做得却是一塌糊涂；要么停留在坐而论道上，当的是“语言的巨人，行动的矮子”。无疑，率先垂范、以身作则最有感召力，带头落实、干出样子最有说服力。

星期文库

漫谈国学智慧之二

体重管理，不光是个人私事，也关乎健康中国建设，已经成为不容忽视的社会性健康问题。国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则（2024年版）》指出，研究预测，如果得不到有效遏制，2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%，儿童超重肥胖率将达到31.8%。这组数据表明，我国超重肥胖形势不容乐观。

肥胖不仅是体脂异常增加或积聚，还会导致胰岛素抵抗、脱发、免疫功能下降，诱发多种疾病，如糖尿病、高血压、冠心病、高尿酸血症、代谢综合征、多囊卵巢综合征、肿瘤等，严重损害人体健康，并大大增加死亡风险。可见，体重管理问题涉及人口众多，潜在危害极大。

身体超重、肥胖是病，有病就应该就医。目前的问题是，尽管一些地方医院已设立体重管理、减重多学科联合等门诊，但还不够普遍，群众医治肥胖症还不方便。一些肥胖患者只能求助于市面上销售的减肥药，或另寻他法减肥，花冤枉钱不说，弄不好还会搞垮身体，甚至把命“减”没。这说明减肥真不是小事，还真得当回事。

减肥的第一责任人肯定是自己，但相关服务却需要社会提供。2024年，国家卫生健康委联合多部门启动实施“体重管理年”活动，提出“健康体重，一起行动”的口号。这是国家政策取向与民生需求的“情投意合”。这种更精细化的社会治理举措，是将居民个体的生存状态纳入中国式现代体系的具体体现。

全社会管好体重，需要政府部门出手，推动配套医疗服务下沉。应加大力度落实国家《“体重管理年”活动实施方案》，推出更贴近群众需求的体重管理措施，实现体重管理全覆盖。正规医疗卫生机构开设体重门诊，提供专业咨询和个性化服务，在试点的基础上加快全面落地。

本着方便群众咨询就诊的原则，还应该出台可操作性强的具体措施，鼓励基层医疗卫生机构、签约医生将体重管理纳入服务范围，向群众提供合理膳食搭配、科学运动等健康生活方式指导。把体重管理送到家门口，真正让减肥求医不再难，减出健康有保障，为更多群众的幸福生活加码。

肝胆篇

乡野的桃花开得最是自在。野桃枝干虬曲，花朵却精神，东一簇西一簇，全无章法，反倒显出勃勃生机。农人从树下经过，并不特意观赏，仍会被那花色映得面色红润起来。偶有花瓣落在肩头，也不拂去，任由它跟着走一段路。

桃花命短，开不上十日，一场春雨，便纷纷离枝。初时还是一片两片地落，后来竟如红雪纷飞，铺得满地锦绣。这时候的桃花最是动人，也最是凄艳，似将全部精气神都倾注在这最后的绽放和飞舞。黛玉葬花，未免小题大做；桃花何曾在意落在何处，它只管开时尽情地开，落地时痛快地落，哪有这许多愁绪。

乡下的桃园里，看花人来了又去，年复一年，在花开花落间老了容颜。少年时看桃红是欢欣，中年看时便掺了怅惘，及至暮年，恐怕只剩一声叹息。花还是那花，

变的只是人心。崔护的“桃花依旧笑春风”，说的何尝不是这种无奈。

我居住的小城如今也遍植桃树。公园里，街道旁，一到三月便红云缭绕。上班族匆匆走过，偶尔抬眼，会被那明媚晃得心头一暖。只是不知有几人会停下脚步，细看一朵桃花的模样。现代人的眼中，难有余暇容纳这转瞬即逝的美丽。

今年清明回乡，我见过一棵老桃，生在一所荒废的院落里。无人照料，反倒长得高大、肆意，花朵也格外硕大鲜艳。想来是拼了全力在生长，不为取悦谁，只是顺从生命的本能。这样的桃花，我感觉开的才最是纯粹。

春风又起，花瓣如雨。有的落在泥土里，有的飘向远方。桃树并不挽留，只是静静地，等待来年。或许它知道，只要根还在，春天总会回来。而看花的人，他们的春天，又能再来几回？

将『减肥』送到家门口

张全林

实也不是甜，只是包了一股青气，与春相遇的那种妥帖，大概只有舌知道。

与荠菜“一起的”还有蒲公英。小小的几片绿，兀的托起一朵金灿灿的小花儿。让人不禁联想起小女子的笑声。把它带回家去，花儿攒了一束，插在透亮的瓶子里，加一杯清水，便能继续开上好几天。叶子可生吃，也可做熟，还可以晾干当茶。

有的时候，吃还不是重点，撩人的是你动手，把它们

从土地里寻出来。在太阳底下，把那几片绿掂量在手的瞬间，感觉整个湿润的时节都溅了开来，灵动起来了。

香椿，算得上春菜里的贵族了，它被称为“树上的蔬菜”。谷雨前后是吃香椿的

春滋味儿

胡芳艳

最佳时节。民谚有“雨前香椿嫩如丝，雨后椿芽如木质”之说。记得小时候，檐前有一棵香椿树，也不晓得长了多少年，都超过了房顶，枝枝杈杈地压下来，把屋顶上的瓦都压碎了。即使这样，父

常因为立场不同、话术不一、学识各异，引发激烈争议、助推舆情发酵，这正是“多言数穷”的体现。可见，过分的、不必要的言谈，只会增加误解和疑虑，不如保持内心的沉静，学会谨言慎行，把话说在合适处、关键时，避免言多必失或无谓争辩带来的负面影响。

其二，不如守中。“守中”强调的是顺应自然、不强行干预，让事物按照其固有的规律发展。体现在管理中，政令繁多，朝令夕改往往束缚创造力和积极性，而保持适度的自由和空间则能激发人们的潜能和创造力。因此，政令不在多，更不在繁，而是需要保持相对稳定，减少不必要的干预和命令。政令过于烦琐，就可能陷入

言数穷”，指的是不切实际的夸夸其谈或规则、政令越多出多变，更容易导致穷途困境。

对于“多言数穷”的困境，《道德经》中给出了药方：“不如守中”。在老子看来，“守中”则是遵循“道”的一种表现，保持一种中允、无为的态度。从现实场景上，不妨从三方面加以拓展理解。

其一，不如其真。《管子·戒》中说：“多言而不当，不如其真也。”墨子的学生子禽曾问他：“多言有益乎？”墨子回答：青蛙从早到晚不停地叫，有谁听它们的叫唤呢？而雄鸡在黎明时的一声鸣叫，就能震动天下。在“人人都是自媒体”的时代，“多言”似乎是不可避免的存在，人们常

天儿还冷，风还凉，小棉袄也还没脱。买来脆萝卜，皮儿削了用盐腌上，第二天成了佐粥的一碟小菜儿，那丝微的辣意让整个人都通透了。剩下的萝卜切成细丝做汤，匀上薄欠儿，临出锅点几滴麻油，撒上香菜，无论是色香味，都美得格外春天。

肠胃就这么苏醒了。

春日里头一把绿，要数荠菜。荠菜算得上是最野的春菜。“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花”，田间地头，路边庭院，随处可见。荠菜也是极随和的食材，清炒、入汤、做馅，无一不可，也无一不美。《诗经·谷风》中有“谁谓荼苦，其甘如荠”之说，其

多言数穷

王厚明

日常生活中，我们去购物时，总会有卖家主动兜售商品，喋喋不休地自卖自夸，让人有种压迫感和虚假感，结果往往事与愿违。美国成功学大师卡耐基曾说过，少说话销售才更容易成功，销售人员少说多听，顾客更容易接受他的产品。

《道德经》第五章中的哲言“多言数穷”，正是对这种过度推销现象的精辟概括。当然，“多言”并不仅仅指说话过多、口无遮拦，也可指不重实际、光说不练的作派，还可喻指规则、政令繁多。“多