民间传奇故事

LEGENDARY FOLKTALES

2020年6上

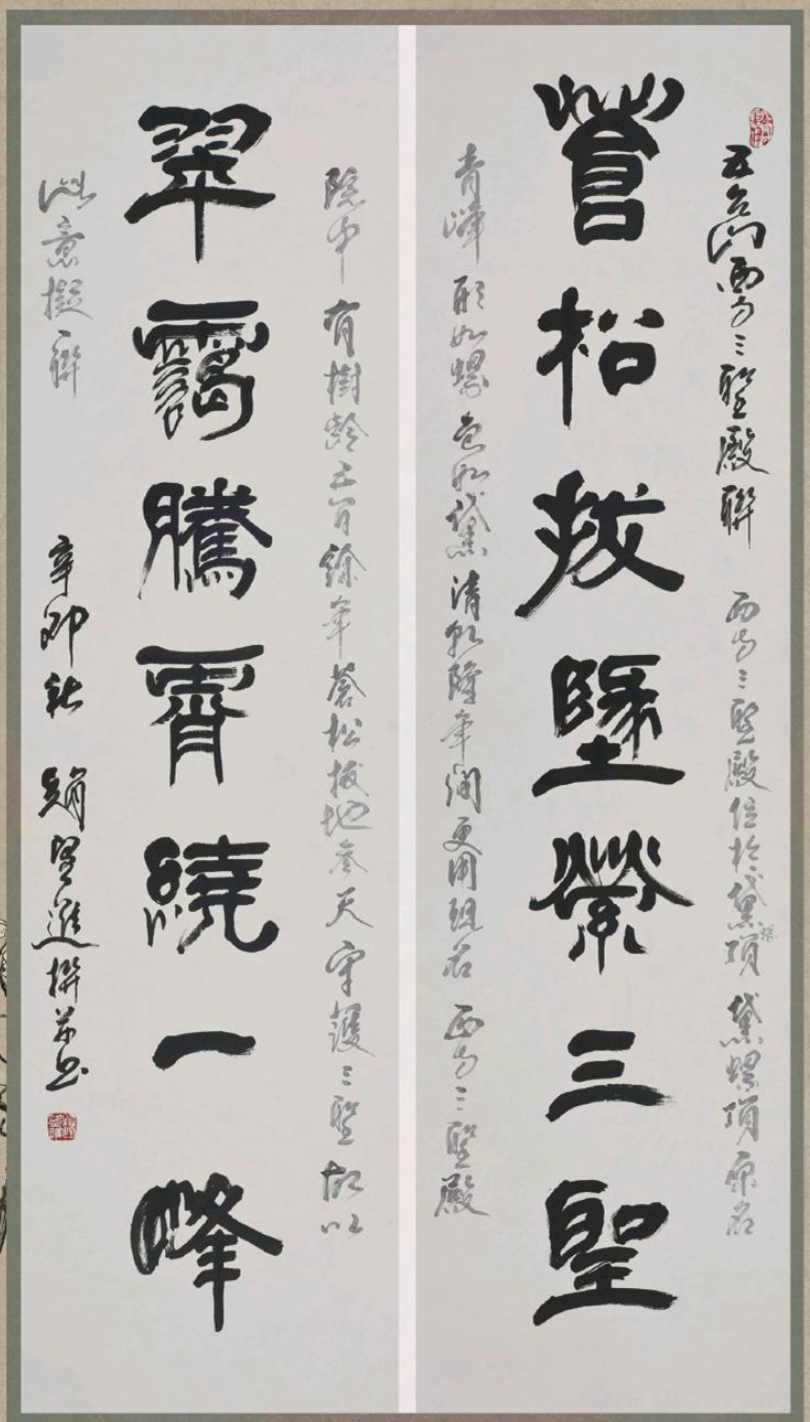
- 瓜藤记
- 卷席筒
- 名医武先生
- 柳宗元寒江独钓
- 御笔错封陈春万



山西省一级期刊
总第756期
国际标准连续出版物号
ISSN 1007-9076
国内统一连续出版物号
CN 14-1206/I
邮发代号：22-59
ISSN 1007-9076
9 771007 907203 16
零售价：12元

HTTP://MJCQGS.TAOBAO.COM
民间传奇故事淘宝小店二维码

ROMAUNT



苍松拔墜鬱三圣　翠霭腾霄绕一峰　书法 赵望进

苏东坡抗『疫』

◎苇　航



苏东坡在当地方官的二十多年历程中，无论是初涉仕途还是做一州通判，无论是贵为八州太守，还是不得签署公文败走蛮荒的贬官，都面对了数次瘟疫，并一次次与瘟疫抗击。

苏东坡有个老乡叫巢谷，得到了一味叫“圣散子”的奇药，对很多传染性疾病有良效。

元丰五年（1082年，苏东坡被贬黄州的第二年）的一天，巢谷不请自来了。盘桓一年，巢谷与苏东坡相互陪伴，走过了人生最难熬的岁月。与苏东坡依依话别时，巢谷将苏东坡苦求多日的神秘药方拿出来，瞩其关键时候才能使用。

谁知第二年一开春，黄州伤寒大流行，不少人还没有查明病因就撒手人寰。苏东坡看在眼里急在心里，突然想起老乡巢谷临走时的话，认为这应该是“关键时刻”。苏东坡拿着巢谷给的药方，找到在黄州看病认识的医生庞安时，一起商量救人办法。庞安时按照巢谷的“圣散子”抓药看病后，效果奇好，治疗好了不少患流行病的人。后来庞安时著《伤寒总病论》，将此药方收入书中，苏东坡欣然为之作序。

元祐四年（1089年）三月，54岁的苏东坡以龙图阁学士充两浙西路兵马钤辖知杭州军州事，就是杭州太守。第二年五月开始，连续几个月大雨不断。接着是大旱，饥饿加上不注重卫生防护和极端天气，瘟疫开始流行，死人的事时有发生，有的穷苦人家无钱埋葬亲人的尸体，由此导致瘟疫不断扩散。私人诊所、药店趁火打劫，纷纷发起瘟疫财。

苏东坡一方面要避免饥荒的发生，另一方面要组织治病救人，除了行政处罚，还要用市场的手段来打压无利不起早的奸商。苏东坡及时拨出公款二千缗（古时计量单位，一千文为一缗），自己又捐赠黄金五十两，在众安桥创办了一所公立病坊，取名安乐坊，邀请懂医的僧人坐堂诊治，并且规定每年从地方税收中拨出少许资金作为维持病坊的经费，对于医术高明、医德高尚、医治效果好的僧人，由官府呈报朝廷，赐紫衣以示奖励。

苏东坡之所以敢于在瘟情汹涌的时候拍板建医院，与企图牟取暴利的个体诊所抗衡，并带头捐出自己的俸禄，是因为他手中有“金刚钻”——在黄州牛刀小试治疗瘟疫效果奇好的“圣散子”秘方。

边建医院，苏东坡边安排官吏、僧人购置大批药材，用“圣散子”配方制成药剂，命人在街头架起大锅熬煎，过往行人不论男女老幼尊卑贵贱，只要有症状，都可免费服用。据说这一药方“用药节度不近人情，至于救急，其验特异”，病情严重的“连饮数剂，即汗出气通，饮食稍进，神守完复”。病情轻微的则更不在话下，即使“平居无疾，能空腹一服，则饮食倍常，百疾不生”，起到防病健身的功效。而且，这一药方“所用皆中下品药，略计每千钱即得千服”。这一重大利民举措，不但有效刺破了发灾难财的药商药贩私人诊所老板们的阴谋，更是挽救了很多平民百姓的生命。

后人亲切地称安乐坊为我国第一所面向民众开放的官办医院。后来，这所病坊搬到了西湖边，改名为安济坊，直到苏东坡去世时依然存在。苏东坡在黄州和杭州面对的是什么瘟疫，史书上没有明确的记载，但从“圣散子”的功效来看，也不是对天花、霍乱、黑死病等各种烈性瘟疫都包治的“灵丹妙药”，比较大的一种可能，还是针对普通疫情的一种民间药方。哲宗绍圣年间的进士叶梦得在《避署录话》中说：“子瞻以谷（巢谷）奇侠而取其方，天下以子瞻文章而信其方。”

南宋有个好事者将“圣散子”收入了《苏沈内翰良方》，该书是苏东坡的《苏学士方》和沈括的《良方》合编而成的一部医药巨著。

烹调书

宅家抗疫，夫妻俩学着做饭。

妻子：“唉，你这饼做得真难吃。”

丈夫：“这就怪了，烹调书上说这种饼鲜美无比。”

车票丢了

有位经常丢三落四的科学家乘火车时，找遍所有口袋也没有找到车票，急得满头大汗。

这时，列车员认出了他，说：“不要紧，你不必着急，回来时给我们看看就行了。”

“不，我要将它找出来的。”

“你太认真了，其实……”

“不是认真，我必须找到这该死的车票，要不然，我怎么知道我该上哪儿去？”

一见钟情

母亲对女儿说：孩子，千万不要相信有一见钟情的事。

女儿：为什么？

母亲：你能一眼看出对方挣多少钱吗？

做饭的时候

儿子：“妈妈，该是做饭的时候了，你为什么还躺在床上？你不舒服吗？”

妈妈：“我的头好晕……”

儿子：“妈妈，我搀你进厨房！”

排队的人

小李下班回家，远远地向公交车站望去，庆幸今天的队伍不是很长，但走近一看，却嘀咕：“怎么这么粗呀？”

嫁给魔鬼

夫妻俩吵架时，妻子哭着嚷道：“我就是嫁给魔鬼，也比嫁给你强。

丈夫马上反驳道：“这可不行啊，近亲结婚是禁止的。”

里屋有人

女儿：“妈，就照您说的，他要是养活他妈，我就跟他吹！”

母亲：“嘘——小声点，别让里屋听到。”

女儿：“里屋还有谁呀？”

母亲：“你弟弟的对象。”

健康谚语：千保健，万保健，心态平衡是关键。怒伤肝，喜伤心，悲忧惊恐伤命根。要活好，心别小，善制怒，寿无数。

二娃的计策

二娃的毛驴被偷，找了半天毫无结果，他在村里大喊：“快还我毛驴，要不我就要像我父亲那样做了。”

小偷听了害怕，赶忙还驴。旁人不解，问他父亲是怎么做的，他说：“很简单，再买一头毛驴。”

奉陪到底

张三和李四有仇，见面就吵架。张三说：“我要到法院告你！”李四说：“奉陪！”张三说：“我要到最高人民法院告你！”李四说：“奉陪到底！”张三急了：“我要到阴曹地府告你！”李四道：“到时我会派律师出庭！”

鸭子遇水

香香到南方一个城市里做保姆，主人让她煮鸭。香香没有放水，将锅子烧爆了，鸭也烧焦了。主人问她：“为什么不放水？”香香答道：“鸭子遇了水，就会游走的。”

打嗝

马路上行驶着一辆小轿车，它每隔30秒就往上颤跳一下。警察跑过来对司机说：“喂，你这车子怎么啦？”

“车子没事，哦，”司机说，“它跳是因为我打嗝！”

首长骑车

有一天，一个人在路上骑自行车，他没有用手扶着车把，有一警察看见了说：“喂，手掌好！”

那个人以为警察在说（首长好），他回了一句：“同志们辛苦了！”

请不要开这样的玩笑

帅帅乘公交车经常掉钱包，一天上车前，帅帅把厚厚的一叠纸折好放进信封，下车后发现信封被偷。第二天，帅帅刚上车不久，觉得腰间有一硬物，摸来一看，是昨天的那个信封，信封上写着：请不要开这样的玩笑，影响我正常工作，谢谢！

心胸宽大能撑船，健康长寿过百年。要想健康快乐，学会自己找乐。

目录

2020.06 上
总第 756 期

主管 / 山西省文学艺术界联合会
主办 / 山西文化艺术传媒中心
主任 / 姚　丽
编辑出版 /《民间传奇故事》杂志社
顾问 / 刘　琦
社长兼主编 / 曲志榕
副主编 / 张顺怀
副社长 / 王　琰
编辑 / 姚璟龙　刘小瀑
技术责任编辑 / 王叶红
技术责任编辑 / 李　婷
特约编辑 / 夏　刚
特约封面设计 / 丰佩东
封面绘图 / 千景绘

社址 / 太原市迎泽大街 378 号山西文艺大厦 14 层
邮政编码 /030001
电子邮箱 /mjcq@vip.163.com
编辑部电话 /（0351）4046952
国内统一连续出版物号 /CN14-1206/I
国际标准连续出版物号 /ISSN1007-9076
发行范围 / 国内外公开发行
国内总发行 / 山西省邮政报刊发行局
国内发行代号 /22-59
国外总发行 / 中国国际图书贸易总公司（北京 399 信箱）
国外发行代号 /M6031
发行联系人 / 王桂香
发行部电话 /（0351）4046952
零售 / 全国各地邮局报刊门市部
电话 /（0351）4111309
广告许可证号 / 晋工商广字 1400004000069 号
广告部电话 /（0351）4046952
出版日期 / 每月 1 日
印刷 / 山西太报传媒有限公司印务公司
定价 /12 元

本刊根据国家有关法律规定，作以下声明：

一、作者搜集整理、创作、编译的民间文学稿件，必须注明该稿件是否本人所作，或系经原作者同意的改编作品。否则，本刊一律不予采用。

二、作者对其提供的稿件不得以任何形式或手段侵犯他人的著作权。凡出现侵权行为，作者必须文责自负，本刊不承担任何法律责任。

三、本刊对作者寄来的稿件一律不退，敬请作者自留底稿。从稿件投往本刊之日起，三个月不见刊出，作者方可另行处理。本刊严禁一稿多投。

四、本声明系一种法律要约行为。凡作者向本刊投寄稿件，本刊均视作是对要约的承诺。如出现纠纷诉讼，作者应承担相应的法律责任。

五、投稿一经采用，即表明作者将该作品的专有出版权和网络传播权授权我刊行使。以上授权报酬我刊将在作品发表时一次性支付。

六、本刊已许可中国知网、博看网、超星期刊网以数字化方式复制、汇编、发行、信息网络传播本刊全文。本刊支付的稿酬中已含著作权使用费，所有署名作者向本刊提交文章发表之行为视为同意上述声明。如作者不同意网络传播，请在投稿时声明，本刊将做适当处理。

卷　首

1　苏东坡抗“疫”/苇航

开心乐园

2　车票丢了（外12则）

美人天下

6　弄玉吹箫是奇缘，乘龙跨凤已成仙/阮翠萍
8　班婕妤与《团扇诗》/刘冀伟

红色记忆

10　火线桥/崔建华

芳华岁月

12　1976年的辣椒和玉米/王原昌
14　午夜的收音机/莫景春

老家旧事

16　舅舅送钱/李俊华
18　算计/张爱国

英雄联盟

20　名扬海内的盛唐名相张说/庄伊敏

江湖传奇

28　1918：晋省面对防疫大考/胡跃进

国学互动

34　嘉庆皇帝与他的老师王尔烈/攸志义
36　柳宗元寒江独钓/李文祥

民风民俗

38　汤显祖“班春劝农”/朱振江
40　喻皓定塔/乔雪竹

军事军史

42　高邮之战：张士诚击破百万元军/闫白菊
44　御笔错封陈春万/李季晨

仕途宦海

46　放电影的小包/陈慧君
48　新来的县长水平高/丁东

唠嗑茶馆

50 庞勋起义惊扰了举子们的科考梦（外9则）

民生实录

52 正义在我胸/庞栋

家风传承

54 考验/宋长森

人在旅途

56 百叶龙的传说/姜生龙

57 瓜藤记/盛玉岭

美食争锋

60 神仙不吃的“神仙豆腐”

62 大义雀舌尖/夏刚

梨园漫话

64 卷席筒/袁卫民

65 杀狗记/刘振明

诗情画意

66 草圣张旭与《肚痛帖》/钟耀

68 晚唐诗人李商隐的相思与愁苦/齐平书

街谈巷议

72 总有人为弱者转身

74 最好的孝顺是不让你孤单

网事如潮

76 “替补”护士唐丽娜的三个高危活儿（外3则）

深宫秘闻

80 唐敬宗发明“风流箭”/霍建云

83 拒绝吹捧的汉明帝刘庄/曾晋忠

妙趣横生

86 袁世凯魂惊万年联/朱勇刚（外2则）

奇案悬案

88 厨房血案/ 李春峰

商道奇谈

91 闽南李五与他的“凤池糖”/边宪武

养生之道

94 名医武先生/石明诚

编辑短语

“家国情怀”是中国传统文化的基本内涵之一，是士大夫经历了创伤与痛苦后的思维沉淀，是知识分子千锤百炼、浴火重生后积极、正面、良性的思想和信念。

唐代诗人李商隐，遇到了两位封疆大吏，一个助他跃入龙门，一个使他成为乘龙快婿，爱情与事业的前景一片光明。可正是这两个最敬佩的人，却令他后来陷入了人生的困境不能自拔。《晚唐诗人李商隐的相思与愁苦》讲述李商隐被莫名其妙地卷入牛李党争后的艰难与困顿。中国自古以农立国，历代皇朝多把勉励与督责民众发展农业作为首要任务，由此形成了一整套“劝农”的机制。《汤显祖“班春劝农”》中，四百多年前的遂昌知县汤显祖不曾想到，他的《班春》诗，及其主持的“班春劝农”活动，已成功跻身浙江省非物质文化遗产名录，成为后人研究中国农耕社会的珍贵遗产。《牡丹亭》中向往的“官也清，吏也清，村民无事到公庭，农歌三两声”景象，成为其治国安邦政治理想的直白具体的反映。《闽南李五与他的“凤池糖”》中，李五有智慧，有德行，又有好心肠，他制作出美味的“凤池糖”，温暖了乡里同胞。巨商富有，当乐善好施，惠泽民众，这是一种报恩精神，也是大商人之道。透过他的经商之路，折射出了闽南商人身上有许多的宝贵精神。《放电影的小包》是一篇新故事，老包从一个电影放映员，变成一个国家正式干部，再成为站长，之后又成为炙手可热的“包工”，笑逐颜开的背后，写满了一个乡村放映员知足常乐的良好心态。《午夜的收音机》里，当乡亲们的腰包渐渐地鼓了起来，村里有了音乐优美的收录机，画面生动的电视机，父亲那台只能发出声音的收音机就慢慢被遗忘了。可是父亲午夜里收听收音机的姿势深深地定格在我的脑海里，还有那温馨的声音和精彩的故事……

家国情怀既是一种人生使命，一种责任担当，也是一种精神支柱。无论人生境遇如何，读书人都要秉承读书人的家国情怀，弘扬读书人的责任和担当意识。

（曲志榕　张顺怀）



这个富有浪漫主义色彩的东方爱情传说，寄寓着古人对于佳偶良缘的诗意想象，不但让“萧郎”一词从此成为丰神俊朗意中人的代称，还造就了“乘龙快婿”“笙箫伉俪”等用来称赞美满姻缘的经典语汇。

◎阮翠萍

弄玉吹箫是奇缘，乘龙跨凤已成仙

古今中外，都不乏对于爱情的吟咏。吟咏中，出现了许多以“郎”代称男性的说法，比如“萧郎”、“阮郎”等。而这些称呼背后，往往都有着一出或者动人或者凄美的爱情故事。这些称谓也因为故事而流传下来。

实际上，“郎”还是对男子的称谓，在历史长河中，“郎”不仅指代爱情中的男方，也指很多具有传奇经历的才子。时至今日，人们经常使用指代他们的称谓，却慢慢忘记了背后的典故。

弄玉吹箫的典故，出自《列仙传拾遗》，弄玉是秦穆公之女，也被后人称之为“玉女”。萧史是弄玉丈夫，善于吹箫，弄玉吹箫比喻男欢女悦，结成爱侣，共享幸福。

弄玉公主，是秦穆公的另一个女儿。她是带玉出世的人，和贾宝玉一样，让周围的人对她的来历和去向肃然起敬。不过她的玉不是一出世就神奇地含在嘴里的，而是她出世那天秦穆公正好得到别人进贡的美玉，晶莹洁白，是罕有的宝贝。她周岁的时候，按风俗要“抓周”。这块美玉放在一堆小器具和小玩具中，小公主慧眼识宝，一把抓住美玉就不放手，后来成为她喜欢把玩的随身之物。于是秦穆公就给她起了个小名，叫作弄玉。

她还有个好听的绰号，叫作“玉女”。这个名称，最早就是属于她的。“玉女”的现代含义是清纯美丽、纤尘不染的大众情人。弄玉没有辜负这个称号，她漂亮温柔、冰雪聪明，喜欢古笙等高雅音乐。秦穆公还专门为她修建了一座露天音乐厅——凤凰台，让她对着无垠的星空表演。

这一天，长空如洗、明月皎皎，弄玉又吹奏起“凤凰鸣”的曲子来。乐声回荡夜空，如天上仙乐。忽然，她听到一阵袅袅的洞箫声，似乎从东方天际飘忽而下，分明和自己的曲子相和相鸣。过了一会，只见东南方天门大开，倾泻楼台，五光十色，一个美少年跨着彩凤，翩翩降落。

这位少年说：“我叫萧史，本是神仙，因为和你有缘，才应曲而来。”他们两人——应该说一人一仙，在凤凰台切磋音乐，十分情投意合。萧史不愧是神仙，箫音所达数百里。一曲奏完，引来彩云缭绕；二曲奏完，引来赤龙飞舞；三曲奏完，引来凤凰和鸣。满朝文武和凡夫俗子都赶来看这千年不遇的景象，被仙界的光芒和超炫的音乐笼罩、震撼。

“侯门一入深如海，从此萧郎是路人。”这是唐代诗人崔郊《赠婢诗》中的名句，凝练而生

养生小常识

累了，就休息下吧，何必把自己逼得那么紧呢；累了，就让心灵放空下吧，它也需要时间去整理；累了，就脚步放缓点吧，哪怕是驻足拍拍灰尘；

动地写出了自己被豪门夺爱的悲剧。“萧郎”是诗人的自谓，在古诗中这是一种习语，用来代指女子倾心的情郎，和西方童话中常用的“白马王子”异曲同工。“萧郎”的原型就是神话传说中的多情仙人——萧史。

秦穆公欣然把弄玉嫁给萧史，这对年轻夫妇就到华山静修。在萧史的培训下，弄玉公主离仙女的标准越来越近，她可以几个月不吃不喝，所奏音乐可以抵达天庭。

终于有一天，上天派来两只飞行器——一条赤龙和一只彩凤，弄玉骑着凤，萧史跨上龙，双双成仙去了。“乘龙快婿”的说法，就是打这儿来的。

弄玉和萧史，在史上都是确有其人的。那么，谁会相信这个离奇的爱情故事呢？除非有人硬要说春秋战国时期，就有了外星人拐走良家女孩的历史记录。

那么就只有一个可能：这是为了维护王室声誉而编出来的官方版本——嫁给“乘龙快婿”，总比嫁给吹喇叭的好；夫妻双双成仙，总比少男少女私奔到大山里好。

萧史这个人，凭姓名可以猜到他的身份。那时的老百姓也没有姓，他的才艺是吹箫，就这样喊他：“喂，箫！吹一个！”吹箫不能当饭吃，所以他谎称自己是尧帝时候的人——既然活了那么久，对历史应当搞得很清楚吧？于是，他就被王室聘用，当了个史官，是低等文职人员。所以，别人也就那样喊他：“喂，史，过来一下！”因此基本可以确定：萧史是个玩音乐的流浪艺人，在王室的历史研究所短期打工。

如果不是箫声传情，他根本不可能接触到清丽高雅、深居简出的公主。早期的箫，并不是只有一根。而是跟笙差不多，由长长短短的一排竹管组成，前面安个葫芦嘴，样子像展开的凤凰翅膀，所以叫凤箫或者排箫，吹出的声音也不是寂寥清冷的调子，而是热情繁复的。人们想当然地认为这类似凤凰和鸣，反正谁也没有听见过凤凰究竟怎么叫。吹笙箫，等于吹最高级的爱情奏鸣曲。

萧史常常听到不远的地方飘过来这样的乐曲，他记下了旋律，晚上歇工的时候，就对着那个方向吹出去。迟疑错杂的笙箫声，竟慢慢汇成和谐的“E大调对面的你是谁之小夜曲”。彼此双方难免对声音的策源地好奇，产生了同样的念头：啊，要是对方是异性，那就惨了（或者好了）。

那萧史忍不住带着他的乐器，翻过墙头跑到露天音乐厅。四目相对——哇！对方不只是异性，而且是相当好看的异性！

有一种理论认为，要赢得女孩的芳心，必须学会除口头语之外的另一种语言。写信也可以，书面语言；送花也可以，行为语言；画画更好，图像语言；而最好的就是搞搞音乐，以后就有天生具备的求偶特征，声音一起，女孩就直接被催眠了。如果想进一步，借口也好找：“来，我‘手把手’教你……”

秦穆公还蒙在鼓里，积极地在各国王子中物色女婿。而这里的一对少男少女，早就有了私情，再也分不开了。

公主公主，名称的由来是什么？就是婚事由王公做主！王公一律把她们做主给王子或高官了。自己搞对象，这算怎么回事？弄玉公主这么好的条件——春秋霸主的女儿，又温柔又多情又美丽，娶过来，对国家对自己都好哩。因此，各国刚刚成年的王子都眼巴巴地盯着。忽然知道她要嫁给一个吹箫的王室雇员，还玉女哩，呸！这是怎么回事？要讨个说法嘛！

在压力之下，萧史带着弄玉逃到他的老家——华山，在那里，他们远离凡尘琐事和乌烟瘴气的“世界”大战，专心地你吹笙来我吹箫。不过，米呢？即使有米，谁做饭？做了饭，谁刷碗？传说中的两人不吃不喝，敢情是没吃没喝；跨凤升仙，敢情是饿死了的别称。

萧史弄玉，带着一批可以潇洒走一生的嫁妆，去到华山。弄玉公主是唯一一位争取到自由爱情的公主。萧史弄玉，成为将初恋进行到底的一对真正的神仙眷侣。

这个富有浪漫主义色彩的东方爱情传说，寄寓着古人对于佳偶良缘的诗意想象，不但让“萧郎”一词从此成为丰神俊朗意中人的代称，还造就了“乘龙快婿”“笙箫伉俪”等用来称赞美满姻缘的经典语汇。

宋代词人朱敦儒《柳梢青》一词中有“仙翁笑酌金杯，庆儿女团圆喜悦。嫁与萧郎，凤凰台上，长生风月”之句，用来祝贺友人为女儿招得佳婿，是对这一典故比较完整的引用方法。不过更多时候，人们只是借“萧郎”这个漂亮的称谓来代指心上情郎，如晚唐诗人温庭筠以“窗间谢女青蛾敛，门外萧郎白马嘶”来刻画恋人相思之态，近代诗僧苏曼殊留恋旧时情人，也有“可怜罗带秋光薄，珍重萧郎解玉钿”的吟咏。

累了，就让脑袋发呆下吧，哪怕只是轻轻抬头，也许会有更好的风景；累了，就想想开心的事，人生总会充满信心和希望。

班婕妤与《团扇诗》

◎刘冀伟



从皇帝万分宠爱的妃子到最后无人问津的形影单只，她的一生是非常悲凉孤独的，但是能在后宫这个纷纷扰扰的地方保持自己初心，不被世俗所干扰是很多人都十分赞赏她的方面。

公元前49年，汉宣帝驾崩，太子刘奭继位，是为汉元帝。汉元帝即位后立王政君为后，这个王政君就是王莽的姑姑，后来的王太后，并最终升级为太皇太后。

公元前48年，初元元年，左曹越骑校尉班况家一个女婴降生了，她就是西汉著名女作家，知名的才女，班固、班超和班昭都是她的侄孙。这个才女名叫班婕妤。

班婕妤（公元前48年－公元2年），名不详，汉成帝刘骜妃子，西汉女作家、著名才女，中国文学史上以辞赋见长的女作家之一。

婕妤(jiéyú)，是宫中嫔妃的称号。这个称号从汉代开始使用，一直沿用到了明代。婕妤是类似于贵妃的称呼，汉代的婕妤很多时候都会晋封为皇后，所以婕妤作为妃子的称号，它的地位是非常高的。班婕妤是班氏被封为婕妤之后被大家所称呼的，到现在也被叫作班婕妤，班婕妤真实的姓名已经没有办法进行考证了。

班婕妤是楚令尹子文的后人，左曹越骑校尉班况的女儿。班婕妤出身功勋之家，其父班况在汉武帝时抗击匈奴，驰骋疆场，立下汗马功劳。而她自幼聪明伶俐，秀色聪慧，工于诗赋，文才出众，读书甚多。

汉元帝是个多才多艺的人，并且在书法和音乐上达到了很高的水平，可他却优柔寡断，好儒却信用宦官。在他的统治下，汉朝从昭宣中兴开始逐步衰落。汉元帝优柔寡断的性格不仅给了王莽篡位的机会，还造成了班婕妤的悲剧。

太子刘骜少年谨慎，随着年龄增长开始终日沉湎于玩乐。元帝曾想改立“多才艺”的山阳王刘康为太子，但因为刘骜是宣帝爱孙，元帝没有付诸实施。

汉建始元年（公元前32年），汉元帝驾崩，汉成帝刘骜即位，班氏被选入皇宫，刚开始为少使（下等女官），不久得宠，赐封“婕妤”。成帝让班婕妤居于后宫第三区增成舍宫，婕妤也为皇帝生下一皇子，但是数月即夭折，之后班婕妤再也没有生育。班婕妤经常诵读《诗经》《窈窕》《德象》《女师》等，而且每次觐见皇帝，都依照古代礼节。

班婕妤刚入宫时只是一个下等的宫女，但是她以自己的美貌和才华征服了汉成帝，入宫没多久就被封为婕妤。她在宫中品行端正，她的贤德也使她逃过了死亡的灾祸。汉成帝很喜爱班婕妤。为了能够时刻与班婕妤形影不离，他特别命人制作了一辆较大的辇车，以便同车出游，但却遭到班婕妤的拒绝，她说：“看古代留下的图画，圣贤之君，都有名臣在侧。夏、商、周三代的末主夏桀、商纣、周幽王，才有嬖幸的妃子在座，最后竟然落到国亡毁身的境地，我如果和你同车出进，那就跟她们很相似了，能不令人凛然而惊吗？”

汉成帝认为她言之成理，同辇出游的意念只好暂时作罢。

当时王太后听到班婕妤以理制情，不与皇帝同车出游，非常欣赏，对左右亲近的人说：“古有樊姬，今有班婕妤。”在这里，王太后把班婕妤与春秋时代楚庄公的夫人樊姬相提并论，给了她很大的嘉勉与鼓

养生小常识

养生十个“常”：发常梳，面常擦，目常运，耳常弹，口常漱，齿常叩，胸常扩，腹常揉，足常搓，最重要一点，切记切记，朋友常联系！

励。

樊姬很贤惠，曾辅佐楚庄王成为“春秋五霸”之一。王太后把班婕妤比作樊姬，使班婕妤的地位在后宫更加突出。班婕妤当时加强在妇德、妇容、妇才、妇工等各方面的修养，希望对汉成帝产生更大的影响，使他成为一个有道的明君。

班婕妤不争风吃醋，不干涉政事，品行端正，谨言慎行。她的文学造诣相当高，熟悉古代的事情，常常运用古代的史事来开导汉成帝，又擅长弹琴奏乐，使得汉成帝在悦耳的丝竹声中如痴如醉。对于汉成帝而言，班婕妤不但是她的妃子，也是他的朋友知己。不过，因为班婕妤的庄重自持，拘泥于礼数，时间久了汉成帝对她也渐渐失去了好奇之心。

汉成帝不是楚庄王，之后汉成帝在微服私访的时候遇到了赵飞燕，被她的倾国倾城的面容和优美的舞姿所吸引，于是便把赵飞燕带进了宫中。赵飞燕成为汉成帝的宠妃，其他的妃子汉成帝便不再顾及了，班婕妤也就只能自己悲叹命薄，暗地里独自伤心了。。

赵氏姐妹入宫后，飞扬跋扈，许皇后十分痛恨，无可奈何之余，想出一条下策，在寝宫中设置神坛，晨昏诵经礼拜，祈求皇帝多福多寿，也诅咒赵氏姐妹灾祸临门。事情败露以后，赵氏姐妹故意讲，许皇后不仅咒骂自己，也咒骂皇帝，汉成帝一怒之下，把许皇后废居昭台宫。赵氏姐妹还想利用这一机会对她们的主要情敌班婕妤加以打击，诬陷班婕妤参与“巫蛊”案。汉成帝听信谗言。然而班婕妤却从容不迫地对称：“我知道人的寿命长短是命中注定的，人的贫富也是上天注定的，非人力所能改变。修正尚且未能得福，为邪还有什么希望？若是鬼神有知，岂肯听信没信念的祈祷？万一神明无知，诅咒有何益处！我非但不敢做，并且不屑做！”汉成帝觉得她说得有理，又念在不久之前的恩爱之情，特加怜惜，不予追究，并且厚加赏赐，以弥补心中的愧疚。

班婕妤是一个有见识，有德操的贤淑女子，哪里经得起宫廷内互相谗垢、妒忌、排挤、陷害的折腾。她又是个聪明人，她很清楚现在宫中已是赵飞燕姊妹的天下，若不想个万全之策，将来自己的遭遇也许就是许后第二。她左思右想，连夜缮就一本奏章，递呈成帝。成帝见她自请至长信宫供奉太后，即刻准奏。班婕妤即日便移居长信宫内，悄然消失于烟花柳绿之外。

于是每天天刚蒙蒙亮，长信宫门徐徐打开，便有一位端庄女子沿着台阶一级一级地打扫灰尘落叶，日复一日，年复一年，生活就是这么刻板而单调。时不时还听到不远处昭阳宫里传来的阵阵喧哗嬉闹声，而自己却形单影只，仿佛秋天被丢弃的扇叶，孤寂中无人问津，这是何等的失落和哀伤？每次看到飞过头顶的乌鸦，身上或许还披有昭阳殿的日影，不免触景伤情。深宫寂寂，岁月悠悠，她以写诗作赋借以抒发伤怨之情，打发郁郁无聊的时光。那首有名的《团扇诗》（又称《怨歌行》）便作于此时：

新裂齐纨素，皎洁如霜雪。
裁作合欢扇，团圆似明月。
出入君怀袖，动摇微风发。
常恐秋节至，凉飚夺炎热。
弃捐箧笥中，恩情中道绝。

从字面看，这似乎是一首题咏扇子的咏物诗，然而，字里行间却蕴涵着深远悠长的意境，寓情于物，非常凄婉地写出了一个薄命女子无尽的哀愁和幽怨。后人便以“秋凉团扇”、“班女扇”作为女子失宠的典故而常吟不衰。清代著名词人纳兰性德《木兰辞·拟古决绝词柬友》中“人生若只如初见，何事秋风悲画扇。”便是化用了该典故，意思是本应当相亲相爱，却成了今日的相离相弃。

一代才女竟是如此残度晚年，令人哀叹不已。汉成帝在绥和二年三月，崩于未央宫。汉成帝崩逝后，班婕妤要求到成帝陵守墓以终其生。于是王太后让班婕妤担任守护陵园的职务，从此班婕妤每天陪着石人石马，冷冷清清地度过了她孤单落寞的晚年。大概一年后班婕妤就病逝了，时年约四十岁。死后，葬于汉成帝陵中。

古代才貌双全的女子数不胜数，红颜薄命的也非常多。班婕妤的不同之处，不只是她的容貌，也不仅仅是她的才华，更重要的是她对生命的态度，不争不抢，淡定自若。在她得宠的时候，她并没有表现出傲慢与放纵，而是遵从礼节，行事端正。在她失宠之后，她也没有表现出妒忌的心理，而是选择了明哲保身，心如止水。在如此复杂的后宫中，她却生活得一尘不染，她始终秉持自己的品行，像一朵菊花静静地开放在后宫的大染缸中。

班婕妤的品行是后宫中人人知晓的，当初汉成帝被她的美貌和才华所吸引，汉成帝与她朝夕共处，甚至命人制作了一辆大辇车，想要跟班婕妤同车出游，但是被班婕妤拒绝了，班婕妤以情治理，让汉成帝做一个贤君，汉成帝也赞同了班婕妤的看法。在失宠之后，班婕妤选择了急流勇退，主动提出侍奉太后的请求。她在深宫中日夜陪伴在太后的身旁，除了烧香念佛外，还创造出了不少的文学作品。

班婕妤的一生虽然不是一帆风顺的，命运也不能分外眷顾她，但是在世人的眼中，她仍然是一个完美的女人，出色的面貌，卓越的才华，高尚的美德，是成千上万女性的楷模。

火线桥

◎崔建华



1944年夏天的一个早上，沂源县南埠东村的新媳妇杏花去村头的井上挑水，刚出门就碰到了村里的二妮子。二妮子年龄跟她相仿，也喜欢杏花的男人大强子。

杏花热情地跟二妮子打招呼。可是二妮子没理她，白了她一眼，“哼”了一声，扭头走了。

杏花是在大强子上前线打鬼子后的第二天嫁过来的。婚期是事先说好的，因为鬼子来了，大强子随部队走了，杏花还是如期嫁了过来。二妮子一直喜欢大强子，对杏花就爱搭不理。

自从杏花主动嫁过来后，二妮子已经不是第一次这样对她了。今天杏花同样没放在心上，只是笑笑，然后继续去挑水。

等杏花把一挑水倒进水缸时，老村长来了。他告诉了杏花和大强子的爹娘一个不幸的消息：他刚从东边回来，大强子随部队在东边跟鬼子交了火，大强子牺牲了。

强烈的悲痛过后，大强子爹娘把杏花叫到眼前，让她改嫁。其实也不算改嫁，杏花嫁过来时，大强子已经走了，俩人根本没举行结婚仪式。

杏花给二老跪下，哭着说：“我嫁过来是自愿的。你们不能撵我走。撵我也不走。爹，娘，以后我就是你们的亲闺女。”

从此，杏花就留在了大强子家，伺候二老，下地干活，参加识字班学文化，给部队上纳鞋垫，摊煎饼，送粮食，样样跑在前头。二妮子在村里放出话来：“还杏花真是个傻女人。我二妮子傻，原来还有比我更傻的。”见了面，二妮子更不待见杏花。

可是老村长却让杏花当了村妇救会的会长，让她领着村里的一帮妇女抓生产，做衣做饭，支援前线部队打鬼子。二妮子更是气得一句话也说不出来。以前杏花没来时，有事老村长都找她二妮子，这下好了，杏花不但抢了她喜欢的男人，还抢了她的活，她能不生气吗？

这天，村里接到上面任务，有支部队要从村里过，去东边打鬼子，让村里想方设法给部队做好一切保障供给，尤其是对村头那条沂河，一定要保证部队用最快的时间迅速通过。

昨天刚下了雨，河水猛涨，河面上唯一的一个简易木板桥被河水冲走了。虽说经过了一天的

养生小常识

海带抑制免疫细胞凋亡；大蒜增强免疫减少辐射损伤；西红柿减少皮肤辐射损伤；辣椒保护细胞DNA不受辐射损伤。

时间，这会儿水势小了不少，可河上没桥，现在想过河，比登天还难。大部队急行军过来，村里没船，还是搭桥最快，可是搭一座桥并不是一时半会儿的事。这下愁坏了老村长。

杏花听说了，急了眼，回家把门板卸了下来，扛起来就往河边跑。村里人问她扛门板干啥。杏花边跑边说：“搭桥，让部队的战士们过河。”这话像一阵风一样瞬间传遍了全村，村里其他的妇女看到了，也不落后，纷纷回家把自家的门板扛到了河边。

河面最窄处也有四五米宽，河水湍急，且泛黄。杏花见大伙扛来的门板差不多了，招呼一声，自己首当其冲，扛着门板就要下河。

再有半个小时，咱们的先头部队就要到河边了，如果桥再搭不起来，误了部队行军，这责任谁也负不起。

突然，一只手从背后一下把杏花拽住了：“就你逞能！”

杏花扛着门板不方便，好不容易转了下身子，才看清拽她的不是别人，正是二妮子。关键时刻，二妮子这是要使绊子吗？这也太不懂事了。

杏花有点着急了：“二妮妹子，有什么事，咱姐妹俩以后慢慢说，快放手，别误了正事。”

没想到二妮子也急了，见杏花不放门板不停步，上去就把门板从杏花肩上掀了下来。因为她力气比杏花大，杏花又没防备，一下被二妮子掀了个大趔趄，门板从肩上掉下来不说，她自己也差点一头碰到地上。

周围人看不下去了，纷纷指责二妮子。二妮子红了脸，急得直跺脚：“咳！你们想哪儿去了？我这是为了杏花嫂子好。河水这么急，别说现在都齐胸深了，就是只没到小腿肚子那儿，下了河人都站不稳。这样匆匆忙忙地下河，不是搭桥，是送命呢，非让水冲走不可。”

二妮子一阵连珠炮让大家都沉默了，都在河边长大，二妮子说的没错。刚才因为太着急，大伙儿都把这茬给忘了，其实还有个理由，就是认为扛着门板，身体负重了，不会被河水冲走。看来大伙误会二妮子了。

“那可咋办呢？部队眼看就过来了。这桥必须得尽快搭起来。”杏花站稳脚跟后，说出了大家的心声。

“我看把腿上绑上石头，这样下面沉了，就不会被冲走了。”是二妮子的提议。

“这个办法蠢到家了。腿上绑了石头，人一旦摔倒，连爬起来的机会都没有。腿上不绑石头，还有逃生的可能，现在绑了石头，那简直等于直接去河里送死。”老村长刚才被二妮子拽住杏花的事，彻底冷静了下来，凭着经验，提出了反对意见，“刚才二妮子提醒得对，但我们一定要冷静，越是事情紧急，越要冷静。不过，腿上绑石头肯定行不通，大家还有什么别的好办法吗？”

大家都沉默了。没有船，往河里堆石头垒桥墩时间来不及，要不然，杏花也不会想到让人到河里当桥墩，扛着门板搭成桥，让部队通过的办法。

时间不等人，部队再有十几分钟就到河边了。杏花等人急得团团转。这时，大强子娘背着一捆柴草过来了，她拾了柴草回家摊煎饼，听说河边正给部队搭桥，忘了把柴草放下，背着就急匆匆赶过来了。

杏花远远地看见了，跑过去接过婆婆背上的柴草：“娘，这活以后还是让我来吧，您这把年纪了，千万别累着。”手里攥着捆柴草的绳子，杏花脑子突然一亮：有办法了。

杏花把柴草放下，把捆柴草的绳子抽出来，找来两根胳膊粗的长棍子，绑在一起，然后往河面上一搭，不长不短，棍子正好横跨在了河面上。

这时，老村长也看明白了，立刻下了河，扶着棍子过了河，趟到河对岸，把棍子用两块大石头压住了，然后自己用手扶着棍子的那一头，加固了棍子的牢固性。河这边，杏花她们也没闲着，照着老村长的样子，稳固了这一头。然后，杏花扛起门板第一个下了河，她一手扶着门板，一手扶着横在河面的棍子，顺利地来到了河中间。

接着，村里的其他几个妇女学着杏花的样子，扛着门板下了河。

很快，杏花她们站在齐胸的河水里，把门板扛在了肩上，搭起了一座简易的门板桥。这时，先头部队正好跑步来到河边，二妮子用手一指，战士们会意，踏着用门板拼凑起来的这座“火线桥”，顺利过了河。

部队整整走了一个半小时，所有人才全部过完。这时，再看河里的杏花她们这些娘子军，肩膀都红肿了，有的还让门板磨破了，可是她们硬是咬着牙，坚挺着，直到最后一个战士抬脚离开了河里的门板，安全地到了河对岸。

事后，杏花和二妮子她们这些红色娘子军创造的“火线桥”，上了我抗日武装的报纸，极大地鼓舞了士气，直到今天，这“火线桥”一直都是当地的骄傲。

早上最宜吃的水果：苹果、梨、葡萄等。餐前别吃：圣女果、橘子、山楂、香蕉等。饭后应选：菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂等。助消化。



1976年的辣椒和玉米

◎王原昌

1976年深秋的一天，11岁的我站在村口等爹归来。寒风肆虐，飘零的枯叶怒吼着，恐惧像乌云一样笼罩着我。

黄昏，爹无精打采地骑着自行车，把瑟瑟发抖的我带回家。

娘递给爹一杯水问：“辣椒换的玉米呢？”

“今天运气差，被工商所的人收缴了。”爹叹了口气。

娘苦着脸：“眼看玉米面剩两碗了，一大家子人啊，这日子怎么过呀？”

爹无可奈何地说：“没办法，现在割资本主义尾巴，不准商品交换或买卖。不够吃的家庭宁可饿着，都不能私下交易粮食。只怪庄稼地贫瘠，打不出多少粮食。”

我央求爹：“明天星期天，我和爹去买辣椒换玉米！”

“孩子还小，不能和你受这个苦！”娘抱紧我，眼圈红了。

我挣脱了娘：“我是大孩子，能帮爹分担！”

娘抹泪回了里屋，爹一个劲地叹息拍头，自责玉米让人收了。

第二天拂晓，鸡鸣声此起彼伏。我听见灶台风箱巴嗒不停地抽动，还有娘的祷告声：“菩萨保佑，孩子和他爹平安……”

娘在饭桌摆了两碗玉米粥，两个玉米饼，一盘浆水菜，又递给爹一个布包：“吃了饭，带上玉米饼，照看好孩子！”

爹骑着大自行车，我骑着弯梁小自行车跟在后边。约莫走了二十里路，到了一个村口。爹说：“这个村子辣椒多，也便宜。”爹开始寻卖主。

到了一个老奶奶门口，老奶奶左张右望后，把我和爹拉进院子，关了门，指着屋檐下挂着的几串火红辣椒：“这辣椒干，成色好，八毛钱一斤。”

爹摸了一下辣椒：“是不错，前几次我买的都是七毛钱一斤，能不能按这个价钱给我？”

老奶奶说：“我这辣子比别人好，八毛钱不亏你！”

“奶奶，看您慈眉善目的样子，可像我奶奶了！”我一激灵，用了一个刚学到的成语。

老奶奶摸着我的头：“这孩子嘴甜，面黄肌瘦的，让人心疼，就按七毛钱给你！”

一称，刚好六斤，老奶奶收了四块钱。临出门时，又递给我一个苹果。

路上，爹很高兴：“多亏儿子，咱现在就骑车越过渭河桥，到渭北平原换玉米。”

养生小常识

剩菜时间不宜过长，以不隔餐为宜。最好能五六个小时内吃掉。存放时间过长，食物中细菌就会释放出化学性毒素，通过加热也无法去除。

爹把一蛇皮袋辣椒轻轻绑在我的车上，说：“工商所的人沿路设点盘查，你小心点。”

我安慰爹：“爹，有儿子在，辣椒就不会被人收了！”

我让爹跟在我身后十几米远，给我提示路线和盘查点。在一个路口，几个带袖标的人拦住我：“袋子里是什么？”

“辣椒！”

“用来换玉米？”

“没有，送给我舅爷家吃的！”

一个领导模样的人说：“他是个孩子，如果换玉米，能带动吗？让他走吧！”

一路几个盘查点，顺利通过。到了一个村庄，爹悄悄和一个中年人谈起来。

“这辣椒很好，一斤最少换十一斤玉米。”

“要按行情，一斤只能换十斤。”

我拉着中年人的手：“伯伯，我爷爷奶奶还在家里挨饿呢，您是好人，照我爹说的换了吧！”

中年人看我瘦小的身材，动了恻隐之心。

回家的路上，爹像做贼似的，躲过了几个盘查点，眼看到了渭河桥，爹紧张起来：“儿子，这个盘查点就在桥那头，没有其他路绕着走。”

我说：“爹，别怕！你把玉米放我车上，我推过去，要是收玉米，我就躺地下哭闹打滚！”

“你能行吗？”

“能！”

爹放好玉米袋，一丢手，车头就要仰起来，我双臂一压，稳住了。我左摇右晃地推着自行车，爹跟在身后。我看见那几个带袖标的人围一起闲聊，心里暗喜。

我不敢看他们，轻手轻脚地怕弄出声响，眼看就要过了桥头，不料车头抬起，摔倒在地。

一个戴眼镜的工商所人员快步扶起我，又摸着玉米袋说：“是辣椒换的玉米吧！”

我扑在玉米袋上哭喊：“不是……是……”

“眼镜”看着不远处手足无措的爹，连忙喊：“还不过来？一看你们就是父子俩，你能忍心让孩子推着一袋玉米吗？”

“我没办法，还不是怕……”爹嗫嚅着。

“眼镜”拍了拍我身上的土：“我知道怎么回事了，幸亏孩子没有受伤，带上玉米走吧！”

爹连忙作揖致谢。

回家后，娘给我做了荷包蛋，夸我长大懂事了。

1976年是一段刻骨铭心的艰难岁月，想起辣椒和玉米，我的心里充满辛酸和温馨。

睡眠阶段与做梦的关系

睡眠周期也分为快速眼动阶段（REM）和非快速眼动阶段（NREM）。做梦基本发生在快速眼动阶段。大多数在醒来后能够回忆起的梦都是在REM睡眠时发生的。

一般说来，每夜8小时的睡眠可以划分为三至四个周期，各周期之间有一次短暂的觉醒，可以翻身或改变姿势，但人们对这种觉醒无任何记忆。每个周期又可细分为五个阶段：

第一阶段是半睡眠，约占整个睡眠时间的5%；

第二阶段是浅睡眠，约占整个睡眠时间的45%，此时眼球活动停止，眼睑缓慢开合；

第三阶段和第四阶段统称为深睡眠，分别占整个睡眠时间的10%和20%。第三阶段属深睡眠的过渡阶段，脑电图含有50%的“慢波活动”，如果“慢波活动”超过50%，则进入第四阶段深睡眠了；

第五阶段出现快速眼动，约占整个睡眠时间的20%。快速眼动睡眠又称为“异相睡眠”，此时全身松弛，但呼吸和心率加快，体温上升，梦杂乱而长，有时候说梦话。

1953年，美国芝加哥大学生物学系的一个研究生发现，如果将人们从快速眼动睡眠过程中唤醒，约80%的人会说他们正在做梦。也就是说，我们会做梦跟快速眼动睡眠有关！

酒精“偷”走维生素B1。香烟“偷”走维生素C。抗生素“偷”走正常菌群。电脑“偷”走维生素A。运动“偷”走维生素E，在大强度运动后需服用适量的维生素E补充剂。

午夜的收音机

◎莫景春（毛南族）

每每夜深人静的时候，我躺到床上，随着主播那甜美的声音渐渐进入梦想，让劳累了一天的心慢慢安静下来，慢慢进入父亲那时候的温馨。



桂西北一个偏僻的小山村，午夜时分，那么宁静安谧，只有几声零零落落的犬吠声，悠长，仿佛来自幽远的天外。

不知睡了多久，迷迷糊糊中，隐隐约约听到“广西北部湾海面，阵风七级，下面是各地区天气情况，晴转多云，最高气温26度，最低气温20度。”的沙沙声，我下意识地知道，这是父亲在收听“中央人民广播电台天气预报”节目。一片黑漆漆中，还有那一闪一亮的烟火，父亲是在边收听天气情况边考虑明天的工作安排。

这是我记忆中父亲的模样，父亲是个大队干部，管着十几个村几千口人，经常走村串寨，跟乡亲们聊聊些外面发生大事，解决邻里纠纷，晚上回到家里把家务安排好，安顿我们小孩睡下后，他便打开收音机收听中央人民广播电台新闻和报纸摘要节目，了解国内外大事，以便走村串寨时跟村民聊天。

那是20世纪70年代，在这么一个偏僻的小山村，报纸是很少看到的，电视更谈不上，了解外面的世界只有靠收音机了。而在那个吃不饱饭的年代，收音机是个奢侈品。父亲是从部队回来的，又是大队干部，有些补贴。他便省吃俭用，买了一个一本书大小的收音机，成了他最心爱的宝贝，挂在床头。每每躺下休息时，他便兴致勃勃地拨弄他那宝贝。

信号十分的不好，父亲有时调拨电台十分辛苦，摁下开关，那种烦人的沙沙声便响起。他将耳朵贴近收音机，使劲地听，同时把上面的天线拉得长长的，左晃右指；手不停地转着按钮，那种叽叽喳喳的声音不断地被滑过，有时搜到一个比较清晰的声音——叽里呱啦的，又赶紧滑过去；拨弄好长时间，好不容易才定到响亮的声音——“中央人民广播电台”。父亲欣喜若狂，赶紧停住扭动，把收音机稳稳地挂到床头，自己则安安心心地躺下，半眯着眼睛，尽情地陶醉在这片悦耳动听的声音中，还不时跟着收音机里的歌声哼上几句，自得其乐。最有趣的是他把收音机听到的逸闻趣事娓娓地讲给躺在他身边的我们听。我们还听不懂收音机里的话，他便有声有色地描述，让我们觉得这小小的收音机太神奇了，多少漆黑的夜晚，我们都在这片迷人的收音机声中进入甜蜜的梦乡。

第二天早上，父亲便早早起床，早饭也没顾得上吃，抓起一件衣服披上，急急忙忙往大队部赶去。一到大队部后，便挂出一

养生小常识

忌用保温瓶装豆浆：豆浆中有能除掉保温瓶水垢的物质，温度适宜条件以豆浆为养料，瓶内细菌大量繁殖，3～4个小时就能使豆浆酸败变质。

小块黑板，工工整整地写上今天的天气预报以及提醒乡亲们要注意的问题。写完了，左看右看，端详一遍，才放心地回家。过了一阵，乡亲们陆陆续续地来了，都指着黑板议论纷纷。乡亲们都有所悟地点点头，各自回家准备去了。

于是到大队部看天气预报，成了乡亲们的一件大事，稍远一些的村屯就派个识字的人来看看回去传达。在父亲的天气预报下，乡亲的生活安排得井井有条：若是黑板上写着要下雨了，大家出门便带个伞帽什么的，尽量不干与雨相冲突的事；天气晴朗，就放心出去，尽情干一番。大家都觉得很方便，有人觉得父亲真神了，甚至登门拜访。父亲诡秘地笑笑，摇了摇那收音机，说问中央人民广播电台去吧。

有个晚上高兴，喝酒喝高了，父亲昏昏沉沉地睡去了，没注意听天气预报，早上也没去写。一大早，天亮光光的，大伙都觉得是个大好晴天。于是，大家都上上下下地忙开了：在晒谷场上满满地晒上一大堆；出门的人也只匆匆地带上顶遮阳的草帽。大伙都在热火朝天地干着。谁知没过一阵，老天爷的脸说变就变，原先晴朗的天空一下子乌云密布，越堆越浓。霎时间，雷电大作，雨哗啦啦地下了起来，下得大伙措手不及。家里晒谷的手忙脚乱：手拿着扫把来回地扫，拉来薄膜赶紧去遮，但最终都没能赶过雨。没来得及收的谷子，被雨水冲了一地，稀稀拉拉的很是让人心疼；在田地里干活的，个个成了落汤鸡。父亲看到后懊恼不已，回到家不停嘟嘟囔囔自责。从那以后，无论怎样，他都认认真真地听收音机，工工整整地抄着。我也感到每晚中央人民广播电台“天气预报”节目是多么神奇，多么重要。

后来，乡亲们的腰包渐渐地鼓了起来，村里先是有了音乐优美的收录机，再是画面生动的电视机，大伙的生活渐渐热闹起来，那台只能发出声音的收音机慢慢被人们遗忘了。父亲也已经老去，可是父亲那午夜收听收音机的姿势深深地定格在我的脑海里，还有他那温淳的声音，收音机里精彩的故事……

于是，每每夜深人静的时候，五彩纷呈的电脑关了，晶亮美观的液晶电视熄了。洗了脸漱了口，我舒舒服服地躺到软绵绵的床上，关掉所有明亮的灯，让黑暗包住了自己，然后拿出巴掌大的收音机，调到广播电台夜间节目，倾听节目主持人那富有磁性的声音诉说那动人的故事，还有那甜美的歌声。柔柔绵绵的情节让自己情不自禁地陶醉着，品味着精致的文字，自己仿佛置身其中，全身心都融化了，随着主播那甜美的声音渐渐进入梦想，让劳累了一天的心慢慢安静下来，慢慢进入父亲那时候的温馨。

原来戴口罩还有这么多好处

北京复工、武汉开城，很多人的生活逐渐步入正轨，然而唯一不能松懈的是对疫情的防护，口罩不能摘！下面是网友总结的除了能防疫之外，戴口罩的好处：

1. 防丑

2. 防过敏

过敏者应该有同感，什么花粉过敏、柳絮过敏、换季过敏，自从时时刻刻戴口罩，这些春季过敏问题减轻多了！

3. 防二手烟

戴着口罩，感觉二手烟没有原来那么呛了。

4. 防口臭

没刷牙也敢下去拿快递，还不是因为口罩罩着我，不用担心别人闻见我的口臭，也闻不见别人的口臭。悲剧的是，戴口罩防止臭到别人，却臭到了自己。

5. 不用假笑，不用憋笑，不用表情管理

网友说：“戴口罩不用对谁都摆出一副笑脸，臭着脸也可以好好过一天。”确实，假笑好累，戴口罩好爽！而且想到好笑的事，再也不用憋着了。

6. 遇到不喜欢的人，可以假装没认出

此条的功能性，胜过近视眼。

7. 拍照不用找角度

8. 打哈欠不怕被看见

9. 减少尴尬

10. 吃完饭不用太认真擦嘴，不用补妆

11. 省口红

12. 省防晒

打包食物必须回锅：冰箱温度只能抑制细菌繁殖，不能彻底杀灭它们。故从冰箱中取出食物后必须回锅。否则会造成不适，例如痢疾或腹泻。



来到坟上，魏有信从褡子里掏出一堆银子、制钱搁在墓碑前，跪在地上痛哭失声，珠泪涟涟：“老哥哥，我把钱还给你外甥啦！”

舅舅送钱

◎李俊华

大清朝光绪年间，鲁西北邱县西赵屯村有个叫任贵和的人，十五岁时父母双亡，无依无靠。他舅舅苗秀峰是邻村东锚寨村人，老伴死得早，无儿无女，可怜外甥是个孤儿，操持着给他成了家。任贵和知恩报恩，把舅舅接到家里来，跟他们一起过日子。

天有不测风云，人有旦夕祸福。苗秀峰正当壮年，身体一向也好，一天正吃晚饭，突然中风不语，指东指西，好像有什么事要跟任贵和说，嘴里呜里哇啦又说不出来，临死前往馆陶县魏僧寨方向指了指，就咽气了。

一年夏天，任贵和正在家里午睡，冥冥中听到有人喊他：“贵和，舅舅给你送钱来啦！”醒来后原来是南柯一梦，也没怎么往心里去。凑巧的是，就在当天下午，他家老草驴下了一头小黑驴。任贵和细看那头小黑驴，不由暗暗称奇，想入非非。咋回事呀？原来小黑驴长得是粉鼻子粉眼粉嘴唇，身架匀称，四条腿修长健美，仿佛哪里有他舅舅的影子。联系午间梦境，任贵和认定小黑驴是舅舅转世，托生到家，并决定养好这头驴，报答舅舅的恩情。

从那以后，任贵和每天跟驴吃在一起，住在一起，用精饲料喂驴，伺候驴比伺候儿女还上心。转眼一年多过去，黑驴出落得体格健壮，毛片精光，人人都认为是一头好驴。任贵和赶集上会或走亲访友，也要把驴带在身边，怕驴舅舅在家闷得慌。

有一天，任贵和带着驴到馆陶县城赶集，集市上人山人海，不少人夸他的驴好，也有人愿意出五两银子高价把驴牵走。任贵和一股无名火冲上脑门，当众大声说道：“不要说五两银子，就是百两千两银子，也休想把俺的驴牵走！”那驴是他心中的图腾，不能用价格来衡量。

回家路上，任贵和恰巧跟一个推着小车卖瓦缸子的走在一起，擦肩而过时，黑驴突然尥蹶子把小推车踢翻，一车货物全

养生小常识

桶装水，问题多，选择购买细斟酌；水要清，看色泽，浑浊沉淀要不得；密封好，无泄漏，生产日期莫太久；冷热嘴，交替用，免得细菌再残留。

部摔碎了。卖瓦缸子是小本生意，靠辛苦养家，推车人急眼了，上前挡住任贵和的去路说："一车货值一两银子，赔钱呢咱各走各的道，不赔钱我就把驴牵走。"

任贵和身上没有带那么多钱，急得六神无主之时，抱怨驴说："舅舅，我整天好吃好喝伺候你，你咋能给我惹祸害呀？"

推车人听见任贵和喊驴舅舅，也来了兴趣，问道："此话怎讲？"任贵和把舅舅的村庄、姓名还有驴的来历一五一十地讲给了推车人。

推车人始而惊讶，继而惊喜，抓住任贵和的手说："俺叫魏有信，馆陶县魏僧寨村人。你舅舅苗秀峰在世时跟俺有些银钱来往，后来听说他暴病仙逝，身后没有儿女，就把这事撂下了。明天你在家里等我，咱们把这笔账结清。一定！一定！"说罢，魏有信推起小车，高高兴兴地走了。

第二天，任贵和刚打开街门，魏有信已经站在门前了。没进家，就要任贵和带着他给苗秀峰上坟。

来到坟上，魏有信从褡子里掏出一堆银子、制钱搁在墓碑前，跪在地上痛哭失声，珠泪涟涟："老哥哥，二十年前你借给俺十两银子做买卖，连本带利共二十两三吊，现在还给你外甥了。魏有信仰无愧于天，俯无愧于人，死能瞑目啦！"

没过多久，任贵和家的驴就死了。

魏有信卖了一辈子瓦缸子，没挨过饿，一直活到九十一岁。

（讲述：任广强文：李俊华）

古代神话传说中的"阮郎"

同样出自神仙传说，在影响力上堪与"萧郎"媲美的一个称呼是"阮郎"。萧郎位列仙班，下界娶得帝王之女。阮郎却是实打实的人间布衣，名叫阮肇，偶然机会与仙女结下良缘而又分别，为后世所艳羡叹惋。

南朝宋国的刘义庆在《幽明录》中记载了这个神秘而悲伤的故事："汉明帝永平五年，剡县刘晨、阮肇共入天台山取谷皮，迷不得返。经十三日，粮食乏尽，饥饿殆死……溪边有二女子，资质妙绝，见二人持杯出，便笑曰：刘阮二郎，捉向所失流杯来。"东汉初年，刘阮二人进天台山采药迷路，快要疲饿而死时，忽然遇见两位美丽的仙女，仙女设宴款待他们，并柔情留宿，结百年之好。阮刘二人居山中半年，思乡心切，两位仙女苦留郎君不住，只得为他们指路送行。

二人返回家中，却发现"亲旧零落，邑屋改异，无复相识"，原来子孙已经传了七世，第七代小孙子哪里认得他们，只知道长辈代代相传祖翁入山采药不知所终的故事。二人于是再想进山寻仙妻，也已芳踪渺茫，不复得见了。这个故事在奇幻之余带有浓重的怅惘之意，与《桃花源记》十分相似，都是魏晋游仙思想与现实之苦的心理矛盾映射。

因此，当爱情诗文中出现"阮郎"时，绝无幸福甜蜜的描写，而通常伴随着苦闷哀怨的情绪，或是在感叹聚少离多，或是在担忧良缘难久。譬如，唐朝才女鱼玄机用"深巷穷门少侣俦，阮郎唯有梦中留"来表达感情中的求之不得，唐宪宗时的"铁血宰相"武元衡有感于朋友的悲伤恋情，也写下"心爱阮郎留不住，独将珠泪湿红铅"的哀艳之句。

最著名的还是五代时"曲子相公"和凝的那句"阮郎何事不归来？懒烧金，慵篆玉，流水桃花空断续"，模拟仙女的口吻嗔怪阮郎的失信，道出了动乱时代里所有思妇的心声。宋人取其句意，演化出宋词小令中著名的《阮郎归》词牌，也使得"阮郎"这一称谓家喻户晓。

蜂蜜可促进酒精分解排泄，保护肝脏。酒后喝些蜂蜜水可解除因大量饮酒导致的头痛。做下酒菜时也可用蜂蜜代替糖类，达到解酒作用。



贾渔手持方修明立的字据，一声冷笑，：算计人者，必将为人所算！

算计

◎张爱国

鸿运钱庄掌柜方义人才四十出头，身体却一日不如一日了。这天，他叫来钱庄总管贾渔，说：“不几天往上海送银子，让修明去吧。贾先生，修明是第一次，有劳你带着他。”

“老爷，少爷虽是第一次，但这条路向来平静，不会有事的。”贾渔十五岁就在方家做学徒，自幼聪明能干，深受当时的掌柜方义人父亲的赏识，三十岁就做了总管，因此说话顾忌不多，“近日庄上事务多，我还是不去的好。”

“贾先生，最近我的身体一天天差了，怕是……”方义人接过贾渔捧上的茶，轻轻叹口气，“可修明才十七岁，又没在钱庄做过事，我是想让他跟着你快快学点东西啊。”

贾渔想了想，然后一边给方义人续水，一边答应了下来。

次日，贾渔和方修明押着银车出发了。一路上，贾渔得空就向方修明传授做掌柜的学问，直感动得方修明只差没给他磕头。

这天，一行人走进一片树林，忽然杀出一群蒙面响马。响马们一句话不说，直奔银车。贾渔大惊，继而嘴角滑过一丝不易觉察的冷笑，大叫一声“保护少爷”，就冲向响马。贾渔虽年过六旬，又生来文弱，但此时或许是急红了眼，完全将个人安危置之度外，挥着大刀，疯一般叫着，直到响马们悻悻地空手而去。

回到钱庄后，方修明就将此事告诉父亲，他尤其夸赞贾渔的勇敢。哪知方义人叫来贾渔就说：“你这就到账房结了薪水，从此不得入鸿运一步！”

贾渔正将一杯刚泡的茶捧到方义人面前，闻听此言，“啪”一声，茶杯落到了地上，惊问：“老爷，为何啊？”

“自己做的事自己最清楚！”方义人冷冷地说，“多少年了，这条路出过响马吗？还有，就凭你手无缚鸡之力也能让响马得不了手？分明是你吃里爬外！”

方修明愣了半天才回过神，

养生小常识

十种健康生活方式：少食肉，晒太阳，雨中行，常唱歌，饭后息，挺起胸，静坐思，天伦乐，步当车，行善事。科学养生，身心健康！

大叫：“父亲，冤枉贾叔了！你不在现场，你没看到贾叔当时的样子，就是鬼神见了也怕啊……”

“孽子，我父子被人玩于股掌，你还替人说话！”方义人大怒，“贾渔，看在你为方家操劳两代的情分上，否则定然报官！”

贾渔想辩解，但无奈方义人已绝了情，只好又给方义人泡了一杯茶，泪流满面地走了。

不久，方义人向儿子交代后事：“我死后，你第一件事就是请回贾先生。”见儿子十分吃惊，方义人说，“我死后钱庄就是你的了，可你年少无知，为父必须为你寻个忠于你的人，而此人当然非贾先生莫属。”

“可父亲，你却将这么一个忠心的人赶走了。”

“傻孩子，不赶走他他能忠于你吗？”方义人对着更加一头雾水的儿子说，“这么多年来，贾先生忠于的人是我，不是你。怎么让他忠于你？当然是让你有恩于他。现在，他正处在落魄之时，又背负不义恶名，你快快去请他，给他平反、加薪，他定然感激于你……”

“父亲，如此说来，那次响马……”

“不错，那是为父的安排。”方义人得意地说，“这一手是你祖父教我的。当年，你祖父也是英年逝去，我那时也像你现在一样对钱庄的事两眼一抹黑。你祖父就用这个办法让贾先生忠于了我。”方义人更加得意了，“知道你祖父跟谁学的吗——李世民！当年，唐太宗知道自己将不久于世，可太子李治才被立不久，心腹不多，军中更没有他的人。唐太宗就找个理由将大将军李勣治了罪，等他死后再由李治给李勣平反，从而李勣一辈子都忠于李治……”

不几天，方义人死了。方修明立即找到贾渔，一番“冤枉了贾叔”之类的话，直感动得贾渔老泪纵横，不断磕头说：“少爷之恩，贾渔当以命相报……”

正如方义人所料，贾渔回到鸿运钱庄后，对方修明真可谓死心塌地的忠诚。方修明不由得更加佩服起父亲和祖父。

跟着贾渔，方修明进步很快，但不久却发现自己的身体也出了状况。贾渔得知后，很是着急，说：“少老爷，莫非你家血脉中有……”贾渔说着就流了泪，“这可如何是好啊，您还没后。都怪我，我不该劝您不急于成亲……”

“贾叔，你是为了我多学能耐，怎能怪你呢。”方修明喝一口贾渔捧上的茶，他也怀疑起自己家族有某种遗传疾病了，“贾叔，鸿运凝聚了我方家几代人的心血。我若真是那种病，我死后，鸿运就全权托于你了。我这就立下字据……”

方修明卧床不起了，贾渔来看望他，像往常一样，首先给方修明泡了一杯茶——几十年来，贾渔每每来见掌柜的都首先捧上一杯茶。就在贾渔捧茶的刹那间，方修明无意间发现贾渔的嘴角滑过一丝笑，他立即想起这么多年来贾渔每次捧茶时的笑和当年遭遇响马时贾渔的笑，他明白了，指着贾渔：“你……你……”

“让你做个明白鬼吧，你祖孙三代都是我在这茶里下的毒！”贾渔指了指刚泡的茶，又手持方修明立的字据，一声冷笑，“记住了，到那边告诉你那自比唐太宗的祖父和父亲：算计人者，必将为人所算！”

40岁后吃4物，腰不疼腿不痛

1. 当归

当归能行气血，也能祛风除浊，还可以治疗人类的风湿关节痛，用当归泡水喝，腰不疼了。而且当归帮助身体提供大量的有益物质，对腰部扭伤、腰肌劳损、腰腿酸软有很大作用。

2. 螃蟹

螃蟹富含维生素A和E，具有抗衰老、解毒的功效，能够促进人体内毒素的排出，而且螃蟹富含多种营养物质，还能提高人体的免疫功能。

3. 雪里红

雪里红中含有丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素以及氨基酸，可以帮助人体补充所需的营养元素，此外还含有大量的膳食纤维，帮助肠胃蠕动，排出体内的垃圾，多余的脂肪和粪便。

4. 仙茅

仙茅当中含有着一种化学成分，能够有效的刺激我们体内的雄性激素，可以缓解阳痿的症状，对于男性们来说，也是一个很好的良药。另外，女性若是体内有湿气，出现了宫寒的现象，也可以多吃它进行缓解，促进肠胃健康！

名扬海内的盛唐名相张说

终唐一代，担任过宰相的有300多人，三次拜相的有12人，张说是其中之一，前后三秉大政，军功文治，尽得风流。

◎庄伊敏



养生小常识

气候变化大，切忌减衣过速，风寒之气乘虚而入，导致感冒、上呼吸道等的感染。

天授元年(公元690年)，武则天改唐为周，登基称帝，以中国历史上第一位女皇帝的身份君临天下。为笼络天下人心，她派使者四处搜罗贤士，四方之士来京应制的有1万多人。武则天驾临洛阳城南门，亲自主持考试，气氛热烈而且庄重。一名24岁的青年聪明博学，脱颖而出，在应对策问中名列天下第一。其对策不仅言辞优美，而且品评时政，一语中的："昔三监玩常，有司既纠之以猛；今四方咸服，陛下宜计之以宽。"武则天览罢他的策文，深为折服，考虑到进士没有甲科，只好让他屈居第二等，拜为太子校书。又命人将他的策文抄送尚书省，颁示朝臣及外族使节，显示国朝得贤，可喜可贺。

这位一举成名的年轻人就是张说，他满腔热情，才华横溢，一心报效国家。此后历经时局动荡、官场险恶，终以其济世才干，成为大唐一代名相。

初涉仕途流放岭南

张说，字道济，又字说之，祖籍范阳(今河北涿州市)，后迁居洛阳(今河南洛阳市)。据说张说的母亲梦玉燕而有娠，乃生张说，史家附会为"至贵之祥"。张说少年时喜好读书，及至弱冠，满腹才学，颇有文采。24岁时，他进京应试，金榜题名，开始踏上仕途。

张说初涉仕途，春风得意，不久，他发现，现实的政坛不容乐观。武则天自称帝以来，一直为百年之后皇权的归属问题寝食不安，在李氏和武氏之间摇摆不定。李氏根基深厚，深得民心，但在现实的权力安排上，武则天更偏向武氏集团(武三思、武承嗣等人)。故此，朝中忠贞之士不得不受阻于这一格局，行动甚是艰难，更何况新来乍到的张说?武则天知道他血气方刚，又确有才干，但也未予以眷顾，只让他做了个京城的闲职小官。为此，年轻气盛的张说深感郁郁不得志，无法施展自己的宏远抱负。

时光似箭，转眼，张说在右补阙的职位上消耗了宝贵的十来年。他担任拾遗、补阙这类言官，品低位轻，毫无地位。其间，他曾被派到军中担任过文职官员。万岁通天(公元696—697年)年间，契丹李尽忠、孙万荣犯边。大将王孝杰临危受命，就任靖边道总管，统兵18万前往征讨。军到峡石谷遇敌，道险敌众，官军不利，出谷以后，后军总管苏宏晖畏敌逃跑，王孝杰缺乏后援，营中溃乱，他坠谷而死，兵士死伤殆尽。年轻的张说时为节度管记，他脱离了京师的沉闷，沐浴战场的洗礼，深为将士为国捐躯的悲壮而感奋。他飞驰上奏，陈述王孝杰败亡之状："王孝杰忠勇无畏，竭诚为国，深入敌境，以少御众，只为后援不到，所以致败。"武则天听完，立即追赠王孝杰为夏官(兵部)尚书，封耿国公，拜其子为朝散大夫。张说回到京城后，依然故我，还是当他的不痛不痒的右补阙。

公元700年，武则天离京去三阳宫避暑。到了秋天还不肯还朝。于是，一片忠心的张说上疏劝谏武则天应早早还朝。一纸上书，音讯皆无，张说从这件事上深深体会到人微言轻。这时，武三思之流又把他当作装点门面、粉饰太平的文人。一日，武承训迎娶太子李显之女安乐公主，宴席之上，武三思命令宰相苏味道、李峤、词人沈佺期、宋之问和张说以《花烛行》为题作赋，张说虽不像宋之问等人那样趋炎附势，也不得不违心地写出诗篇来。

长安初年，武则天让男宠张易之、张昌宗兄弟负责编撰大型类书《三教珠英》，张氏兄弟广引文学之士，朝夕置酒高会，历年不曾下笔。还是张说与徐坚二人刻意坚持以《文思博要》为本，加上姓氏、宗族二部，体例既定，众人才依制动手，1300卷的大书很快修成，不知是因为张说的文才能力再次引起了武则天的注意，还是因为他支持完成了张氏兄弟挂名的编撰任务，张说终于得到提升，从起居舍人升到凤阁舍人。武则天时，凤阁舍人即中书舍人，有草诏之权。一路扶摇却又戛然而止。张说当上凤阁舍人，意味着他进入权力中心。这次迁官，激发了他的扶摇之志。他正要青云直上，却被别人折断了翅膀。

事情由魏元忠而起。他既是御史大夫，又是太子府的属官，在武则天的男宠权倾朝野之时，魏元忠却铁骨铮铮，他上奏武则天说，自己深受皇恩，却使小人得在君侧，实在是罪过匪浅，武则天览表不悦，张氏兄弟则诬陷他意欲谋反，扶立太子登基。太子李显、相王李旦被招来与魏元忠对簿公堂，反复未决，张昌宗又拉上张说，让他作伪证。张说起先假意应允，武则天宣他上殿，他有些害怕，宋睨用名节

道义激励他直言不讳，“万代瞻仰，在此一举，”张说为宋睨的一身正气所感染，毅然上殿仗义执言，因此招来杀身大祸，满朝宰相噤若寒蝉，只有朱敬则上疏申辩，说魏张二人素称忠正，所罪无名，若令受罪，岂不令天下失望?武则天才免去二人死罪，张说被流放钦州（今广西钦州北），时年37岁。

仕途上曙光初照，忽然间阴云四起。这是张说仕途的真实写照。他离开京城，千里迢迢奔赴岭南，壮年流放，眼前已不见黄河，几十里之外海水汹涌澎湃，这使他愁肠百结，顿生无限感慨。自古流放岭南者，常常不得生还。长时间里，张说忧郁苦闷，几近悲观失望。他在《岭南送使二首》中悲壮地写道：

狱中生白发，岭外罢红颜。
古来相送处，见得几人还。
万里投荒裔，来时不见亲。
一朝成白首，看取报家人。

然而，就在他以同样的心情写完《钦州守岁》之后，千里之外的长安发生了一起政变：中宗李显登上皇位!李显有感于张说当年澄清事实的勇气，召他还京。张说欣喜万分，写下《喜度岭》《赦归在道中作》等，抒发平生抱负，感激皇恩浩荡。他在《赦归在道中作》中激情地写道：

陈焦心息尽，死竟不欺生。
何幸光华旦，流人归上京。
愁将网共解，服与代俱明。
复是三阶正，还逢四海平。
谁能定礼乐，为国著功成?

张说还京，累迁至工部侍郎。景云元年丧母去职，依礼当服丧三年，中宗授他黄门侍郎（即门下侍郎），张说辞官不拜。当时风气败坏，丧亲去职的官员都以起复为荣。张说守孝三年，大受时人嘉许。因此，张说服丧期满后被拜为兵部侍郎，加弘文馆学士。张说一面发挥自己儒雅文才的特点，一面渐渐熟悉军事部门的事务，包括掌握军事制度、边疆形势等等。中宗不是张说心目中的明君，他昏庸软弱，韦后与武氏余党联合统治，使上层混乱不堪。韦后想效法武则天，一圆女皇梦，遂毒死中宗，改立少主李重茂。接着，一波未平，一波又起。不久，李旦之子李隆基发动政变，韦氏集团土崩瓦解，睿宗李旦得以再次登基。

二度拜相昙花一现

睿宗即位，张说又迁中书侍郎，兼雍州长史。当时，中宗一脉不甘心皇权旁落，决心孤注一掷。景云元年（公元710年）秋，中宗之子、谯王李重福在洛阳起事，顷刻之间全军覆没。洛阳留守抓住李重福的余党几百人拷问罪状，始终问不出个所以然。睿宗派张说前去审查。张说举重若轻，敏锐明断，一个晚上就问出主谋张灵均等人，并将他们斩首示众。其余无辜之人一律释放。睿宗对他的办事能力赞赏不已：“不是你忠正明达，事情哪能解决得如此迅速!”

张说历仕武则天、中宗二朝，都无法一试身手。睿宗亦不足以给他提供这样一个机会，他与中宗同样软弱无能，太子李隆基与姑妈太平公主两派明争暗斗，睿宗形同傀儡。文武百官在潮来潮去的宫廷政变中深感疲惫：必须有一位圣明君主重整山河。

通过接触，张说发现了太子李隆基的雄才大略。他与国子司业褚无量同为太子侍读，潜心辅佐，深得太子敬重。景云二年（公元711年），张说第一次拜相，依照惯例监修国史。这年二月，太平公主与太子之间的斗争已进入白热化状态，谣言四起，说官中要发生兵变。睿宗惴惴不安，召开御前会议，群臣面面相觑。张说指出：“这是奸人设计，企图摇动东宫，若使太子监国，君臣名分既定，自然灾难不生。睿宗好像找到了救命草，依言而行。延和元年（公元712年），太子李隆基加冕受禅，是为玄宗。但斗争并未结束，太上皇李旦空虚寂寞，又在太平公主的劝说下夺回处理大政的权力，太平公主又开始新一轮的政治经营。她的最终目标是当上女皇。七名宰相中，半数以上被她拉拢，张说不肯依附，遂罢去相位，被打发去洛阳为官。张说深深洞悉公主的阴谋：废去玄宗，先拥睿宗复位。因此，他遣使献佩刀于玄宗，要他先发制人。玄宗采纳了他的意见，经过紧张的准备之后，一举消灭了姑妈的势力。这一次，太上皇彻底退出了政坛。玄宗改号开元，从此开始了长达几十年的开元之治。不久，张说作为开元功臣集团的一员，志得意满地再次入京拜相，封爵燕国公，赐实封200户。他以为在明君的领导下可以大有作为，想不到只是取消了泼寒胡戏（唐时从西域康国传来的一种歌舞，康国每年十一月，鼓舞乞

背紧贴墙，两手平举贴墙向上举起，再回落，来回30下。只花5-10分钟。

寒，以水交泼为乐，张说认为不宜在接见外族使节时演出，有伤国体），就席不暇暖地离开京城。经过几番政治风云，张说还是过于单纯，败在以“尚通”（司马光语）著称的姚崇手里。

姚、张二人积怨很深，张说曾指使赵彦昭弹劾姚崇，玄宗不听。后来，姚崇被起用为宰相，协助玄宗大刀阔斧地刷新政治。张说看到姚崇受到玄宗如此赏识，想借助岐王李隆范来对抗姚崇。玄宗对于兄弟虽然友爱，却决不许他们参与政治，而按规定，朝臣也绝不能与宗室交结往来，张说情急之中犯了一个常识性的错误，被姚崇抓住了把柄。玄宗此时也正在处心积虑地解决功臣问题，张说自投罗网，被贬为相州刺史（相州治所在今河南安阳）、河北道按察使。

张说只觉得自己有些莫名其妙，来来去去身不由己。相州的公务对他来说非常轻松，父母官的职责也尽到了，只是想起相位，想起事业，想起盛年已过却无所建树，心中不禁感慨万千。他在《相州冬日早衙》中这样写道：

正色临厅事，疑词定笔端。
除苛图圄息，伐枳吏人宽。
河内功犹浅，淮阳疾未安。
镜中星发变，顿使世情阑。

又如《相州山池作》：

常怀谢公咏，山水陶嘉月。
及此年事衰，徒看众花发。
观鱼乐何在？听鸟情都歇。
星汉流不停，蓬莱去难越。
邺中秋麦秀，淇上春云没。
日见尘物空，如何静心阙？

宰辅姚崇等人对张说的明辩才略依然放心不下，再三加以排挤。开元三年，49岁的张说又被贬为岳州刺史，历时三年。南方虽经六朝以来的开发，在经济、政治地位上仍远远不如黄河流域。张说从相州来岳州，风物大异，对这里的气候环境很不适应。其间，他分外凄苦，分外伤情。有诗《岳州作》为证：

水国生秋草，离居再及瓜。
山川临洞穴，风日望长沙。
物土南州异，关河北信赊。
日昏闻怪鸟，地热见修蛇。
远人梦归路，瘦马嘶去家。
正有江潭月，徘徊恋九华。

另有《岳州夜坐》：

炎洲苦三伏，永日卧孤城，
赖此闲庭夜，萧条夜月明。
独歌还太息，幽感见余声。
江近鹤时叫，山深猿屡鸣。
息心观有欲，弃知返无名。
五十知天命，吾其达此生。

实际上张说的性格决定了他不可能“息心”，他想念君主，想念长安，梦想再入中枢，有所作为。其间，张说在岳州经常送别诸多北归人士，这使他更加感慨自己的身世和命运的不济。恰好这时苏拜相，苏之父苏瑰与张说交情至厚。张说听说后作《五君咏》，其一咏苏瑰，派人在苏瑰的忌日临近之时将此作送给苏瑰。苏瑰览诗呜咽，向玄宗申明张说忠骞有功，玄宗才将他调任荆州长史，此后张说又屡居边任，直至入相，至此，他的政治生命才真正开始。

立功疆场安边抚民

张说曾在兵部长期供职，又曾巡行边疆，既熟谙军国大政，又能清楚地把握现实，一直着力于妥善处理与边境各族的关系，维护边疆安宁。

开元六年，张说结束了几年的贬官生涯，以右羽林将军检校（暂行代理）幽州都督。他一身戎装，入朝觐见，以示赤胆忠心，为国效命，玄宗一见大喜。出居边任的张说觉得事尚可为，表现得慷慨豪迈。他快马奔赴幽州，并在边塞写下了著名的《幽州夜饮》一诗。诗云：

凉风吹夜雨，萧瑟动寒林。
正有高堂宴，能忍迟暮心。
军中宜剑舞，塞上重笳音。
不作边城将，谁知恩遇深？

开元八年，张说又改授并州（治所在今太原）大都督府长史，兼天兵军节度使，总制一方军政，干了八件相当漂亮的事情。一是安抚铁勒。开元三年，突厥为拔野固所败，部下纷纷投降，被安置在河曲（山西芮城县西风陵渡一带）附近，不久突厥降将阿布思复又叛乱，朔方军受命平定。铁勒族的仆固都督勺磨等人继续勾结突厥扰乱边境，朔方军设下诱敌之计，将其全部诛灭。但是九姓铁勒其他各部同罗、拔野固等闻讯疑惧不安，气氛很是紧张，处置稍微不善，铁勒一旦起兵，边疆将会重燃战火。天兵军节度使张说带亲骑二十，要深入同罗诸部，副使李宪劝他不要轻蹈险地，说“胡虏”毫无恩义。张说答道：“我肉非黄羊，不畏其食，血非野马，不畏其刺，士当临危效命！”他到了铁勒军部，夜宿他们的军帐，以示毫无猜忌，并召见各部酋长，宣讲朝廷恩德，劝导他们安居乐

危害健康的10个坏习惯：饭后即睡；早餐午餐合二为一；饭后松裤带；起床先叠被；眯眼看东西、揉擦眼睛；

业，不必顾虑。一席话推心置腹，双方的嫌隙尽行冰释，九姓铁勒才算安定下来。张说的胆识和魄力让玄宗大开眼界，也让大将王？大为叹服。其二是安抚党项。开元九年(公元721年)四月，兰池州康待宾带领边境各族7万人发动叛乱，攻陷六胡州，进逼夏州(今陕西靖边)，朔方大总管王睃再次率兵出征，张说奉命参与军政谋划。康待兵为王睃擒获，送京师斩首。但是，叛乱并未平息。党项族又与叛乱者合谋，攻银城、连谷，占据府库，张说率步骑万人出合河关，出其不意掩袭敌军，一直追到骆驼堰。这时叛军内讧，党项族反戈一击，叛兵溃败，向西逃入铁建山。张说安抚党项，让他们恢复旧业。讨击使阿史那献说党项族反复无常，应该一起消灭。张说反驳说："王者的军队应该讨伐叛逆，安抚归化，哪能杀掉降附之人。"根据他的建议，开元十二年(公元724年)，玄宗设置麟州(治所在今陕西神木)，安置党项族。

开元十年，张说以宰相兼领朔方节度大使，负责西北边防。张说亲自巡行边城，操练士兵。丰州九原(今内蒙古五原县)西受降城为水冲坏，张说于城东别置新城。这年八月，康待宾的余党康愿子又在庆州反叛，自称可汗，掠夺牧马，渡过黄河逃出塞外，张说发兵追击，在木盘木抓住康愿子，俘虏3000人。为避免降附的少数民族常在边疆作乱，张说奏请把河曲六州的少数民族5万多人迁到内地的唐、邓、仙、豫等州，严密监视。

姚崇曾提出三四十年不求边功，作为治国方针之一，但这一点玄宗并没有做到。玄宗时吐蕃自恃兵强马壮，上表言辞傲慢，玄宗心中不悦。开元十三年封禅结束时，玄宗又想出兵，张说想制止玄宗的黩武倾向，他在上奏中说："连年出兵(唐与吐蕃在西域为争夺宗主权展开激烈的拉锯战)，河西征发不息，即使全胜，也于国无补，现在听说他们悔过请和，不如遣使交好，休息边塞。"玄宗不听，要与王君㚟商议。张说无奈地对源乾曜说："王君㚟贪功好利，有勇无谋，他入朝面君，我的建议不会采用。"果然不错，玄宗支持王君㚟此后，王在青海西部虽然打败吐蕃，但孤军深入，兵士疲惫，张说料他必败无疑，因此借上贡辎州斗羊之机，规劝玄宗："如果羊能说话，一定会说：'斗而不解，必有死者。'和好相处，就在于仁而勿暴，量力而行。"玄宗仍然不从。开元十五年(727年)王君㚟战败身死，出征吐蕃又成画饼。东北的奚和契丹因为唐朝边将处理不善，也常常骚扰边境。开元时期，契丹内乱，权臣可突于强悍狡猾，扶立邵固为主。玄宗封禅，邵固前来祝贺，后又派可突于入朝进贡，宰相李元礼节怠慢，可突于怏怏而去，其时张说已经罢相，他对同僚们说："两蕃(奚和契丹通称两蕃)必叛。可突于人面兽心，唯利是图，执掌国政，深得人心，如不优礼相待，今后肯定不来了。"不出张说所料，开元十八年(公元730年)五月，可突于杀邵固，胁迫奚人降于突厥，又与唐朝大动干戈。

统观张说的军事举动，是以安抚为主，讨伐为辅。他不仅能够上马杀敌，立功疆场，而且能够审时度势，高瞻远瞩。他对时势是有深刻的把握能力和洞察能力，常常能够把军事和政治二者结合起来作出通盘考虑。这是他不同于一般武将的过人之处。

东山再起应时改制

开元九年(721年)张说终于如愿以偿，以兵部侍郎拜相。作为中书令张嘉贞的副手，他试探着让位于宋睘、陆象先，玄宗优诏不许，表明对他的才干确实发生了兴趣。不过二张都属于精明强干的那种人，谁也不肯谦让，矛盾也就不可避免。当初张说为兵部侍郎，张嘉贞是兵部员外郎，位在张说之下。而今三十年河东，四十年河西，张说反倒成为张嘉贞的副手。几次贬官培养了张说对权力的饥渴心理，他深知没有权力就办不成事情。因此对张嘉贞的言行举止都难以忍受。张嘉贞当然不是没有缺点，他为人刚愎自用，还营造自己的势力集团。中书舍人苗延嗣、吕太一、考功员外郎员嘉静、殿中侍御史崔训，都系他一手提拔，四人常在他门下共议朝政，时人称之为"令公四俊"。玄宗最厌恶朝臣结党，张说看在眼里，喜在心里。

开元十年，洛阳主簿王钧为张嘉贞修造府第，意在谋求御史之职，不想贪污事发，张嘉贞催促官员立即杖杀王钧，以免连累自己。秘书监姜皎犯罪，杖后流配，死在路上。广州都督裴先因事下狱，一日上朝，张嘉贞

强忍小便；用毛巾擦干锅、碗、盆、杯等餐具及水果；睡前不洗脸；空腹吃糖；生活过度紧张。

又奏请玄宗杖之。张说立即上奏反对："自古刑不上大夫，因其接近君主，所以说'士可杀而不可辱'。我今年秋天巡边，中途听说姜皎受杖而死，姜皎官居二品，也有功劳，如果犯罪，应死即杀，应放即流，不应该在朝堂受辱决杖，且律法八议(八种人可以减免罪行)，勋贵在列，姜皎已死，不必追究。裴先再不可如此处理了。"其言词情理并茂，说得玄宗连连点头。张嘉贞哑口无言，退朝后埋怨张说："你说话也太过分了。"张说话中带音："宰相嘛，时来即为，哪能长居不退?如果大臣都受杖刑，你我怕也不免，我不仅仅是为裴先，也是为天下士人君子着想。"

开元十一年，张嘉(张嘉贞之弟)贪赃事发。张说故意劝张嘉贞素服(白衣)请罪，但是素服是不准入朝的。因其故，张嘉贞被贬为幽州刺史，张说遂代为中书令。张嘉贞恨恨地说："中书令幸有二员，何必如此相逼!"一年后他又入为户部尚书，玄宗出于安慰，让他与宰相一起会餐。今非昔比，张嘉贞触景生情，在宴会上大骂张说，众人赶紧劝住。总而言之，借助玄宗的支持，张说在政治斗争中取得了第一次也是唯一的一次胜利，从副职变成了正职。不过他并没有堕落成为一个专事争权夺利的官僚，他毕竟作出了成绩。自开元九年(公元721年)拜相以来，他凭借丰富的阅历和治国经验，在国内推行了几项改革:如取消职分田，设立公廨钱，改革政事堂制度等等。

张说的几项改革干脆利落，功在社稷，不愧为一位能干的宰相，不过巡边也罢，改制也罢，张说最大的兴趣是在文治上，这一思想贯穿了他的一生。

刊定礼乐弘扬文治

开元时期，虽然各种问题已有暴露，但整个社会繁华稳定，张说本人通经善文，他身为宰相，提倡文治就显得十分自然。一次贺知章自太常少卿迁礼部侍郎兼集贤学士，源乾曜问张说："侍郎与学士何者为美?"张说毫不犹豫，对他说："侍郎虽然名位清显，终为县员(即具体办事人员)，不为贤士仰慕，身为学士，怀先王之道，为缙绅模范，文采精华，始可居任，二者之中，此为最美。"这段话，充分说明了张说的文化价值取向和施政理想，至于他自己，则始终以儒学为中心，以王道为目标，积极刊定礼乐，十分注重教化。那时，朝廷乐章，多出其手。贞观二年(公元628年)，太常少卿祖孝孙制定雅乐，接着，虞世南、魏征等人制作乐章，其后多有改易。开元初，张说奉命删定乐章，杂用卢观旧词。开元十七年(公元730年)，张说已经罢相，玄宗又点名让他为太庙制作乐章16首。

张说不仅十分精通礼仪，而且多有变通，以便适时。开元十一年，玄宗祭昊天上帝，朝中人士关于服饰争论不休。张说认为：如沿用古制，应用大裘之冕，若便于时，应用衮冕为美，命官员制造两种冠冕进上，玄宗选用了后者。开元初年，大食使节来朝，立而不拜，唐廷官员自恃大国天朝，很是不满。张说却与众不同，他以为大食风俗特异，慕化而来，不能治罪。张说拜集贤学士，在大厅举行宴会，不肯先饮，他说学士不该以官班为前后，主张大家一起举杯，获得大家的广泛称赞。张说确定的一些礼仪还为后人称说。玄宗太和七年(公元833年)十月十日，玄宗在这一天过生日，他实在厌烦设斋讲道的旧例，宰相路随上奏："帝王华诞，开设斋会，本非中国传统。开元十七年，张说等人以玄宗生日为千秋节，内外同庆，颇为得体。"玄宗一听，大悦："于我心有戚戚焉。"于是下诏如法炮制，改十月十日为庆成节。由此可见一斑。饱读经书的张说对历代儒学经典极为看重。开元十四年，王蔺上疏要改编《礼记》，削去旧文，编入本朝之事。张说不同意："《礼记》流传已久，为历代不刊之典，去圣久远，恐难改易。贞观显庆年间所编的《五礼仪注》尚未成功，不如对此删改行用。"玄宗准奏。这才有了《大唐开元礼》的产生，而儒家经典《礼记》则免除了删改之灾。

礼乐方面的盛典莫过于封禅。秦汉以后，历代王朝都把封禅作为国家大典，在泰山上筑土为坛祭天，报天之功称"封"；在泰山下的梁父山上辟场祭地，报地之功，称"禅"。唐太宗曾想封禅，为魏征阻止。开元中期，五谷丰稔，边境一度比较安定，玄宗也踌躇满志，朝臣歌功颂德，请求封禅，中书令张说的态度更是积极，玄宗兴高采烈地答应。张说不仅参与刊定《乐封

仪注》，制作祀天乐章14首，而且亲自负责筹划和组织这次封禅。车驾回还，经过金桥时，玄宗还沉浸在巨大的喜悦之中。他回望数十里之间，旌旗鲜明，卫队整齐，对左右说：“张说曾说：‘勒兵三十万，旌旗千里间，陕右上党，至于太原，’真才子也!”

提倡文治，除了自身倡导，还必须从用人着手。张说推崇或荐举的要么操守清白，如清俭自守的外戚窦维，不畏权贵的崔沔，栖住山林的尹元凯等；要么文才出众，如韦述、房卢、徐浩、孙逖、尹知章、裴宽、许景先、张九龄等人。张说最为赏识的是张九龄，张说流放岭南，与他一见如故，两人叙为昭穆，张九龄的拜相与他的大力推荐不无关系。开元十三年，玄宗与诸多学士宴会于集仙殿，改集仙殿为集贤殿，又改丽正书院为集贤院，以张说为集贤院大学士，张说辞去“大”字。以张说为领导的集贤院，集中了当时的一大批文士精英，他们掌管文物典章，修撰国史，草拟诏敕，宣扬文教，美化风俗，努力造就一个文质彬彬的盛世面貌。正是在这个意义上，新唐书本传说：“开元文物彬彬，说（即张说）力居多。”

四面楚歌罢相致仕

文武全才，声誉鹊起，张说站在成功的顶点，有些不能自已，这使玄宗另有想法。官场上的事情从来复杂，张说在不知不觉中犯了许多忌讳，得罪了许多人。张说的性格刚强专横，同僚或属下与他共事，他动辄大骂，让人无地自容，关系十分不睦，招来明怨暗恨。

在用人上，张说提拔后进，奖励才学，但也有任人唯亲的一面。玄宗封禅，官员们陪同上山必须具有一定品级，又是一种荣宠。张说引两省录事主书及亲信上山，把他们破格提升到五品。负责草诏的张九龄劝张说：“官职爵位，是天下公器，先让有德，再进劳苦，今逢千载盛典，清流不得皇恩，胥吏滥封官爵，恐怕四方失望，现在改写还来得及。”张说大手一挥：“事情已决，悠悠之言何足为虑?”诏敕一出，内外官员甚为怨恨。

做了宰相之后，张说渐渐流露出弄权端倪。他为正相，源乾曜不敢争权，每事推让，很合张说的胃口。崔沔曾因耿直受到张说荐举，拜为中书侍郎（中书省副长官），有人说侍郎空有其名，只是副署文件。崔沔认为设官分职，应该上下相维，自后每有诏敕及政务，崔沔并不盲从，张说奏上一本，将他贬为魏州刺史，让他少管闲事。张说改革政事堂制度，本身就有加强相权的味道，这都不是玄宗希望出现的结果。

排斥吏才和专权倾向使张说非常厌恶宇文融这类人，如果宇文融只是一般的官员倒也罢了，可他时为御史中丞，清查全国田亩与逃税农户，查出80万亩地和80万人口，加以安置，缓解了财政困难，稳定了社会秩序，正受玄宗重用。张说恃权排挤，宇文融上书建议，张说一律反对。宇文融与苏等人分掌选举，张说屡加裁抑，导致铨选失序，惹得玄宗很不高兴。张九龄提醒张说：“宇文融正受皇上青睐，此人能言善辩，又多权诈，不可不防。”张说傲慢地说：“狗鼠之辈，有何能为?”不屑一顾，又不作防备。他不知道皇帝用人因时而定，变动不居，也忘记了自己对张嘉贞说过的话。

张说迷信术士。他到相州，招来术士刘行，问他这里哪些人前程远大?刘行举出李憕和郑岩，张说毫不迟疑，将郑岩招为女婿，把外甥女嫁给李憕，虽然二人也颇有才干，留名后世，但是张说的这种做法却被人传为笑柄。僧侣泓精于术数，张说托他为自己买一所宅院。另外家里还养术士王庆则、僧侣道岸等人。这种神秘事件最让君主忌恨。

最后一点是张说喜欢铺张，有些贪小。姚崇生前与他不睦，怕他报复，临终设下一计，嘱咐家人摆出古玩珍宝，张说前来吊丧，如果盯住珠宝不走，就顺便送给他，求他写碑文，呈给皇帝审阅，迅速镌刻。张说果然上当，在碑文里盛誉姚崇，事后追悔，碑文已经刻好。他又佩服，又懊丧，承认自己不如姚崇。当了宰相，居然利令智昏，让人行贿收贿。

张说四面楚歌。开元十四年（公元726年），宇文融、崔隐甫等人抓住术士和贿赂两件事弹劾张说，王庆则等人被诛，连及10余人，张说后悔已晚。其兄长张光为他割耳请命，高力士为他求情，才得免死，罢相致仕，宇文

养生小常识

长期跟电脑接触后，会产生“静电吸尘”效应，建议大家使用电脑约3小时后洗把脸，用清水即可。

融等人结党，也被贬官。

一年后，张说又先后任尚书右丞、尚书左丞，仍掌集贤院。又加开府仪同三司的最高荣衔。这时，玄宗还常召他下棋游玩，向他咨询国家大政。开元十八年（公元730年），张说因不得志，郁郁而卒，享年64岁。据说，当时月蚀东壁（东壁是玄武七宿中的壁宿，古人以为壁宿主天下文章和图书）。玄宗为之辍朝，赠官太师，谥曰“文贞”。群臣因为他并非直臣，不同意这个谥号，玄宗力排众议，并为他撰写碑文，给了这位功臣很高的评价。

燕许手笔名扬海内

张说的文才早就为人称颂。他历仕几代君主，朝廷的典章、诏诰多出自他的手笔。玄宗喜好诗文，每每向他请教，他文思精壮，尤长于碑志，先后为姚崇、郭知运、王君？王仁皎等人写过碑文。他为姚崇作的碑文，时称极笔：“八柱承天，高明之位列；四时成岁，亭毒之功存。”此外，他还受命为上官婉儿的文集写过序，时人把他与苏并称为“燕许大手笔”。

他品评前人和时人的诗文，亦多为公论。张九龄推他为“后来词人之首”，沈德潜也指出：唐初五言古诗自陈子昂以来，诗品始正；张九龄继续，而诗品乃醇。对初唐四杰，崔融评价说：“王勃文章宏放，非常人所及，杨鲍、卢照邻可以企及。”张说以为不然，他以为杨鲍文如悬河，酌之不竭，优于卢照邻而不减于王勃。张说、徐坚同为学士十余年，情意相投，其时诸位学士凋零殆尽。一次，张说列出诸人名单，与徐坚同观。徐坚问道：“诸公当年都称名一时，敢问孰先孰后？”张说滔滔不绝：“李峤、崔融、薛稷、宋之问，皆如良金美玉，无施不可。富嘉谟之文，如孤峰绝岸，壁立万仞，从云郁兴，震雷俱发诚可畏乎！若施于廊庙，则为骇矣。阎朝隐之文，则如丽色靓妆，衣之绮绣，燕歌赵舞，观者忘忧。然类之《风》《雅》，则为俳矣。”《大唐新语》卷8，《文章》。徐又问后进文人先后，张说回答：“韩休之文，有如太羹玄酒，虽雅有典则，而薄于滋味。许景先之文，有如丰肌腻体，虽华可爱，而乏风骨。张九龄之文，有如轻缣素练，虽济时适用，而窘于边幅。王翰之文，有如琼林玉，虽华可爱，而多有玷缺。若能箴其所阙，济其所长，亦一时之秀也。”徐坚以为笃论。

关于张说自己的诗作，虽说不上当时第一，也颇精妙，总体上风格朴实遒劲。如《邺都引》：

君不见魏武草创争禄，群雄睚眦相驰逐。昼携壮士破坚阵，夜接词人赋华屋。都邑缭绕西山阳，桑榆汗漫漳河曲。城郊为虚人代改，但有西园明月在。邺傍高冢多贵臣，蛾眉曼共灰尘。试上铜台歌舞处，唯有秋风愁杀人。

这首诗一直受到好评。沈德潜在《唐诗别裁》中这样评价：“声调渐响，去王杨卢骆体远矣（意即不同于初唐的华靡之音），‘草创’二字居然史笔，‘昼携壮士’二句叙得简老。”张说在北方军旅中多有此作，至于贬居岳州，诗多凄婉，心情的郁闷与景色的秀丽相结合，语言优美，感情真挚，很有艺术感染力。如《湘州北亭》：

人务南亭少，风烟北院多。
山花迷径路，池水拂萝。
萍散鱼时跃，林幽鸟任歌，
悠然白云意，乘兴抢琴过。

张说著述甚丰，他修过国史，编过《三教珠英》《初学记》。据《新唐书.艺文志》，还撰有《玄宗实录》20卷，《洪崖先生传》一卷等。其中有文集30卷，今存宋刻蜀本，《全唐诗》《全唐诗续补遗》、《全唐文》《唐文拾遗》均载有他的诗文。

张说是一个瑕瑜互见、多有争论的人物。他没有举世称道的高风亮节，还贪财专横，有损声誉。但他为人豪爽，一诺千金；喜欢推举后进，却又排斥异己；看重气节，却又无法面对僚属的耿直。凡此种种，不一而足。

司马光称他“尚文”，足以概括张说一生及施政特点。孙逖为他写挽联：“海内文章伯，朝端礼乐英。”虽然过誉，也能反映张说在文士心目中的地位。

终唐一代，计宰相369人，三次拜相的有12人，张说是其中之一，前后三秉大政，军功文治，尽得风流。他掌文学之任三十年，广引知名之士辅佐王化；应时改制，颇为得体，虽比不上房、杜、姚、宋等人，亦堪称一代名相。只是子孙不肖，两个儿子均投奔安禄山，死于阵中。



1918年，中国曾经爆发过一次严重的肺鼠疫，疫情波及内蒙古、山西、河北等数省。在当时国力、省力羸弱，通讯、医疗手段落后的情况下，山西是怎样应对这样一场大面积疫情的？

◎胡跃进

1918：晋省面对防疫大考

一、鼠疫突然来袭

1917年7月，辫子将军张勋自导自演的复辟闹剧轰然落幕，担心重返帝制的中国人总算可以松口气了。不料，张勋仓皇逃走还不到一个月，一场危机就已经在悄然临近。

1917年8月，鼠疫首先在绥远伊克昭盟乌拉特前旗扒子补隆（今新安镇，时属五原县管辖）一个教堂暴发流行，患者病状均为“头痛、畏寒、腰痛、咳嗽、呼吸促迫、神思残愦、周身不安、口鼻行血”，取患者痰血用显微镜检验，“确系含有病毒，实为鼠疫黴菌”。9月下旬一支运送毛皮的马车队将疫情传入包头，10月传入萨拉齐、土默特和呼和浩特，再波及清水河、托克托、凉城、集宁、卓资、丰镇等地，进而从丰镇、大同沿着京绥、正太、北宁、京汉、津浦等铁路传播到山西、察哈尔、直隶、山东、安徽、江苏等省，构成全国范围的重大疫情。据记载，从口外归来的感染者，出现头痛、发热、咳嗽等症状后，轻者三、五日，重者不过二十四小时，即吐血而死。右玉县南关一旅店店主，因接待口外来客住宿，全家18人相继病死。大同沙岭村，为了去除瘟神而搭台唱戏，不料戏班中有人已被传染，导致戏班二十余人疫亡。鼠疫给民间带来心理恐慌，曾有人说：“风凄雨愁，无天无日，白昼相逢，人鬼莫辨，则回视自身，亦莫知是生是死也。”

1918年1月1日山西省政府接北京政府急电，告知绥远、五原、萨拉齐及包头镇等地方发生肺鼠疫。1月7日，总统段祺瑞立即批准了内务总长钱能训的呈文，任命伍连德、陈祀邦、何守仁三人为检疫委员，负责防疫事务，并在大同一带调查办理。伍连德曾经在哈尔滨领导了抗击肺鼠疫的斗争，而且在1911年4月的奉天国际鼠疫会议上担任会

养生小常识

如果你怀了宝宝，那么最好慎重吃西瓜！即使你不是这5类人，也要注意：饭前饭后不吃瓜；西瓜不宜吃太多；冰西瓜让你的脾胃受损。

议主席，是近代著名的鼠疫防治专家，由其负责调查疫情再合适不过。另一方面北京政府迅速成立了中央防疫委员会，由江朝宗担任会长，隶属内务部。并于7日下午开会讨论防疫办法，决定依照《传染病预防条例》，以五萨等县为实行区域，其东路丰镇为交通要道，亦附在实行区域之内，并于杀虎口、清水河等处设防疫检查所。但疫症传播迅速，5日便进入山西右玉县，危及左云县。防疫委员会再次讨论，决定设置三道防御线，即绥远为第一段，由伍连德担任；丰镇为第二段，由何守仁担任；大同为第三段，由陈祀邦担任。此外，交通部命令京绥铁路管理局配合防疫，暂停京丰铁路全线交通。

北洋政府直到两个月后，才派出陆军军医学校180人的团队到达绥远。

防疫工作需要巨额经费，而北洋政府却国库空空，无奈之下，他们只好以盐税为抵押，向四国银行团借了100万元，充当防疫经费。这可能才是北洋政府防疫工作哼哧哼哧的主要原因。

二、阎锡山当机立断

相比北洋政府的筹备工作的磨磨唧唧，山西地方政府的行动效率就高多了。山西省在防控鼠疫上的成绩，在整个民国史上，都可以说是首屈一指。

1917年，张勋仓皇逃窜后，段祺瑞上台，他任命阎锡山为山西省督军兼省长。从此，阎锡山掌握山西军政大权，正式晋升为民国军阀之列。

提起军阀，大家的脑海里就会浮现出一个身材五大三粗，脾气暴躁易怒，性格嗜血残暴，且头脑里没有什么社会意识和民族精神的军人形象，最典型的就是三国时期的董卓。民国时期的军阀张宗昌，大字不识一个，张口就是他妈的，闭口也是他妈的。阎锡山则不同，他不仅能在国内的科举考试中成为举人，而且还同时毕业于日本陆军士官学校，在学历上不仅可以碾压张宗昌，还可以碾压蒋介石。所以说，军阀并不是都一个模板里刻出来的。

新官上任三把火，阎锡山刚刚当上山西王，就想大干一场。1917年10月，阎锡山发表《六政宣言》，就宣布要在山西省兴利除弊，一面推进水利、蚕桑、种树等事业，一面禁止吸食鸦片、缠足、剪发，表现出一种积极进取的姿态。

三把火刚刚点燃的时候，阎锡山就面临着鼠疫的疯狂挑衅。1918年新年第一天，北京政府通知山西省政府，内蒙古绥远、五原、萨拉齐及包头镇等地发生肺疫，这算是给阎锡山打了一个预防针。

晋商曾是中国近代“十大商帮”之首，明末清初之时，虽然晋商日趋衰落，但虎威仍在。因为年关将近，外地做生意的商人们便陆陆续续都回到山西。加上在外地打工的农民和工人，他们带回来的不仅仅是看得见的银子，还有看不见的鼠疫杆菌。

1月5日，山西省右玉县一旅店店主，因接待外来客商住宿，全家18人相继病死。事发当天，阎锡山就得到疫情报告。瘟疫人命关天，需要当机立断，阎锡山借鉴了清政府在1910年东北鼠疫防治中的经验，立即在太原成立山西防疫总局，山西全省警务处处长南桂馨兼任局长。

阎锡山在得知右玉县出现疫情之后，便电令大同镇守使、雁门道尹将由绥入晋各口并为七处，设所检查，“由该镇道加派军警医士协同办理，过客一律留所检查，七日无恙，方令前行。远边、近边各县严令加意防范，省城设立防疫总局，会商中西医士，切实筹防，派员购置药品、器具，分发补用”，他认为，“伏查此种时疫传染最速，非遮断交通不足以严防制”。他所采取的防疫措施与内务部不谋而合，在丰镇疫势愈演愈烈之时，内务部随即着令何守仁检疫委员应于“绥丰往来要道各添设检疫所一处，疫防蔓延”。如果说以上只是初步的点与点之间的遮断与检疫，那么从正太铁路开始，整条、整段铁路线的遮断与检疫工作逐渐展开。山西防疫总局一面下令向全省人民公开疫情，要求“俾官民依照清洁隔离、埋尸封室各办法，严切执行”；一面下令遮断山西与绥远之间的交通，前往疫区的火车，则全面停开。

遮断交通，是指通过隔断疫区的内外交通，阻止客货流动，并于通衢大道和交界孔道截留行旅、客商、士兵等，经过沿途所设检疫所检验确系健康无病后，方给予凭证通关，以防止疫情向外扩散。在此次防疫过程中，北京政府不得不先后遮断绥远、山西、直隶、江苏等省的铁路、陆路和河运交通，并在沿途交通要点设置检疫所和隔离所。

首先，需要了解一下该区域的交通状况，华北地区地袤广阔，铁路网纵横交错，包括京绥、京汉、京张、津浦、胶济、正太等线路。铁路无疑是该区域最重要的交通方式之一，这些铁路也就成为交通遮断的首要目标，与东北地区铁路利权被日俄占据不同，北京政府拥有华北地区大部分的管理权，故在防疫过程中不需要与列强进行交涉，更多的是与地方省政府、县知事进行协调。

时近岁末，有很多自口外返乡的苦工，也有奉命调遣的军队，还有来往频繁的客商，强制性地遮断交通，必然带来两个问题：一是随着跨省界现代化交通的发展，地方各级政府实际管理范围和难度增大；二是客货滞留、隔离军民等带来的对隔离房舍、饮食供应等的要求，给各级政府造成巨大经济压力。苦工和士兵实际上占据当时华北地区流动人口的绝大部分，围绕如何截留、检疫、隔离、安置这些流动人口，在交通遮断过程中，北京政府各部、各省政府、各铁路管理局、各县知事之间电文应接不暇，就具体事务交换意见，表达各自看法，为我们提供了窥探各级政府复杂的利益博弈图景。

外交团所组成的卫生会提出，“太原至寿阳一段先行停车，以便筹办设所检验”，交通部则较为慎重，随即电令正太路管理局调查，“太原附近有无疫症发现，应在何处查验为宜，有无先行停车之必要”。经过调查，正太路管理局认为，一方面本路范围之内实无设所检疫相当之地，因固关为直晋两省往来孔道，旅客难保不绕道固关，防不胜防，另一方面认为当前尚无疫症发现，查验地点难以先行锁定，再则本路医员仅有一人，不敷使用。虽然于正太路设防碍难行，交通部折中之前各种观点，要求先行在山西境内比较重要的四个站（太原、榆次、寿阳、阳泉）进行设防，“拟请各该地方官盘诘搭车旅客，确非从北地来者给予凭照，再由本路医员视察后方准登车，本路只有医士一人，应令常住石家庄筹备防治等事，太原拟暂聘天主教堂义国（意大利）医士帮办，至榆次、寿阳、阳泉三站应请钧部暂行代聘华医三员，分往任事，每员每月应送薪费若干”。

山西防疫总局由北向南设立了四道防线：“划定左云、阳高、天镇、大同、平鲁、朔县、偏关、河曲等八县为第一防疫线。怀仁、山阴、应县、浑源、广灵、宁武、神池、五寨、代县、保德、繁峙、灵邱、岢岚、淳县等十五县为第二防疫线。雁门关内，忻县一带为第三防疫线。石岭关为第四防疫线”。而在杀虎口、雁门关等22处通道，则派出军队负责检疫工作。

在民国，政府的社会治理能力普遍低下，山西省这样层层把关的防疫部署，条理分明，井然有序，令人刮目相看。

设置防线后，山西防疫总局规定，对于来自疫区的人，必须先用石炭酸水对其消毒，为其更换新衣，然后送入隔离所隔离七日。如果七日后没有疫症，则给开证明放行，如果出现疫症，就立即将其送入医院，并将病患所住的房屋重新消毒。

山西人口稠密，加上地处黄土高原，山西的农耕地相对贫乏，粮食等物资常年需要从外省购买。时值严冬，阻断交通肯定会给绝大多数的山西人带来生活上的困难。为了防止出现百姓冻死、饿死的情况，山西省政府同时开展救济工作，对于省内人，“日常需求当然由公家接济”，对于滞留在山西的外省人，则提供一部分免费食物。

省政府还下令，对于那些流徙的贫民、老弱及乞丐，各地官府要把他们送进指定的收容所，免费提供早晚二餐饮食和棉衣裤。如果出现一家连毙数口人，余者不能自谋生活的情况，官府要拨付公款作为补助，或发放粮米救济。当然，以上所有负责救济运输工作的马车和车夫，都必须先经过消毒，然后到指定地点发放米。

平心而论，以上种种遮断交通等防疫措施，对于山西来说，其实并不是一个很麻烦的工作。山西西有吕梁山，东有太行山，北有恒山，南有太岳，山陕边界则是黄河，可谓是在各个方向上都有天然的屏障。因此山西自古以来就被称为“表里山河”，易守难攻。

这样的四塞之地，无论是对付外敌入侵，还是对付病菌入侵，基本只要守住几个重要的关口，就可以保山西太平。但是也正是因为如此，山西省政府没有掉以轻心，反而在各关口严格执行检疫工作，这一切不得不让人赞许。

但即使如此，疫情还是防不胜防，阎锡山只是遮断了铁路交通，以为疫区的人就来不了山西

养生小常识

赶跑春困五大招：一触觉刺激，冷水洗脸；二视觉刺激，赏花踏春；三味觉刺激，苦酸麻辣；四听觉刺激，多听音乐；五常常联系，多发信息。

了。他完全没有想到还会有不自觉的人乘坐其他交通工具，或是步行千里，走不为人知的小道回到山西，结果山西境内依然有很多人被感染。

三、伍连德铩羽而归

防疫工作不仅需要政府的统筹规划，还需要民众的积极参与、配合。倘若大家都像现在的某国那位不戴口罩，只是信心满满地说哈利路亚的大叔一样，那政府的防疫工作做得再好也是孤掌难鸣。

在民国初年，既没有电视机，也没有互联网，要提高民众的防疫意识，普及疫病流行及预防之知识，并非一个简单的工作。为此，阎锡山发电报给全省的县知事、县佐和警佐，要求他们将疫病资讯各印二十多万张，尽快送到全省所有村庄。

考虑到当时老百姓的普遍文化水平都跟张宗昌差不多，收了传单估计也看不懂，阎锡山下令所有省、县、村级行政官员务必要将疫情对各村落民众宣讲明白，让人民知道如何自我防范，避免染疫。

对于那些防疫工作消极怠工的官员，阎锡山毫不手软，例如当他发现应县疫情严重之后，立即致电县知事，“据调查报告，该县东关及贾寨、黄尾子、剪子铺等处，瘟疫甚烈，剪子铺死八九人，即弃尸野外……此事关系多数生命，该知事竟毫不过问，以致传染日烈，实属玩视民命，著先记大过二次，仰即派警迅将疫尸消毒深埋，毋再疏忽，致干严办。”

从以上这段话还可以看出另一条信息，即作为山西人，阎锡山深知本地的风俗习惯根深蒂固，不可轻易动摇，于是他不要求对因感染病菌而死的人的遗体进行火化，而是要求深埋处理。

北洋政府对山西的防疫工作也很重视，因为山西与直隶相连，只要山西省能把疫情控制住，那么疫情就无法攻陷直隶、北京等地。1月7日，时任总统段祺瑞作出批复，任命伍连德等人调查处理山西大同一带疫情。

伍连德作为世界一流的鼠疫专家，曾领导1910年防控东北鼠疫的工作，北洋政府派他去山西主持防疫大事，也可见北洋政府对山西疫情的重视。

伍连德当年在东北主持防疫工作，得到摄政王载沣与东三省总督锡良的强力支持，东北人也比较豪爽、开放，有不少还是活雷锋，所以他在当地的工作比较顺利。他来山西后，却没有了当年那样的条件。

首先，阎锡山对伍连德这位北洋政府派来的“钦差大臣”，有所忌惮，他害怕北洋政府势力乘此机会深入山西，影响他在山西的地位；其次，伍连德完全没有想到山西风气闭塞，民众守旧顽固的情况，他们不仅不允许火化遗体，也不允许焚烧染病者房屋衣物，更不要说解剖病死者的遗体了。

而且当地民风彪悍，据记载，山西、内蒙古交界的丰镇，在出现士兵接二连三的病死的情况时，“惟尸身尚未掩埋，拟用火葬之法，以绝根株，该连长不肯负责”，可见连平时嚣张跋扈的军人都不敢焚烧遗体。无奈之下，就连阎锡山这样的土皇帝都要对民风做出一定的妥协。

该来的总是会来，伍连德的助手，一名美国医生，出于疫情研究的需要，在没有得到家属同意的情况下，擅自解剖了一名死者遗体，观察病变的器官。消息传出后，激怒了当地的百姓，他们群情激愤，不顾人群不能集中的注意事项，组织起来放火焚烧了伍连德的防疫公所，伍连德也被群众痛打，差点一命呜呼。更让人寒心的是，当地的地方官不知是本身也顽固守旧，还是出自对外地人防范嫉妒的心理，竟然对此事不管不问，甚至还包庇凶徒。

伍连德见官府幸灾乐祸，只得向报界反映情况，“竭力尽心防救时疫而反受暴徒所侵”。官府不支持，民众不理解，这个活看来是干不下去了，于是，委屈万分地伍连德以“心病”为由辞职，打道回府，让当地的人自求多福了。

相比较伍连德，阎锡山更信任外国人，毕竟外国人不可能在山西扎根。当时，北洋政府内务部派了一个叫Dr. W. Yeung（中文名杨怀德）的美国医学博士来山西，阎锡山立即聘为防疫总顾问，授以医务全权。阎锡山还聘请当时在山西的各国医生、牧师和教士分赴各地协助防疫。

当时，京绥铁路、正太铁路、京张铁路、京汉铁路各有防疫政策，缺乏一个统一协同，各铁路管理局一致认可的方案。1月21日陈祀邦、司美礼、小菅勇、约弗雷、鹤见三三等人在大同召开防疫会议，就中国北方防疫达成以下共识：1. 将京绥铁路

放在第一位，议定在南口设一检验所；2.对于张家口及其余各地检疫工作，请军队协助巡查，如无疫症发现，则大道与铁路均须设法检验，如有疫症发现，则亟须设立传染病院；3.对于正太铁路的检疫工作，则与位于太原的杨怀德医士接洽，协商步调一致的防疫方法；4.对于京汉铁路，“因据浑源报告有车辆向保定府东行”，亟宜设法预防。

虽然有了防疫办法和各路的防疫规则，但因“疫势蔓延迅速如星火，虽经在事各员切实筹办，而地面广袤，事务繁重，权限尚有未明，措施或虞阻碍”，中央防疫委员会江朝宗会长认识到，“自非将防疫各区域界限划清，不足以专责成而收效”，于是将绥远、察哈尔、山西、直隶四省划分为四个大防疫区，并对于直晋交界的正太路和贯通南北的京汉路，明确规定“由各该路局督率医官分别办理”，如此形成了由线到面的防疫布局。

四、“平山事件”爆发

正当四大防疫区防疫工作如火如荼进行之时，平山县暴发了疫情，保定道尹许元震向内务部报告，内务部回应，“办理平山疫症情形已悉，防疫亟迫，邮电迟缓，嗣后务须电陈以免贻误”。

为何一个小小的县城会引起内务部如此强烈的反应？原来平山县地理位置极为重要，是正太路上的重要站点，同时是晋直交界之处，且离直隶重镇保定、石家庄非常之近，接近京汉铁路线，一旦疫情失控，将直接影响太原和保定的安危。2月7日，直隶省长曹锐电告交通部、内务部，“平邑疫症未蔓延，惟柏岭一村死亡相继，病状颇似百斯笃中最为险恶之肺鼠疫，传染力既猛且速。该村前已派警实行隔离，禁止往来各关口，又分投堵截西来过客，暂停交通”。另外曹锐命令北洋防疫处，“迅即续派医生，携带药品驰赴定县施治防堵”。2月8日，直隶省长曹锐、督军曹锟联名致电中央防疫委员会会长江朝宗，声称，“当即飞电大同王镇守使、宣化汪镇守使双方酌派军队迅往，与晋省毗连之获鹿、井陉、平山、阜平等县堵截行旅，以杜传染。……又飞电汪使迅饬驻扎附近军队，会同路局暨各该县知事，协力认真防遏，并在定县、卢家庄等处断绝交通，以免蔓延”。

2月10日，保定道尹许元震在给中央防疫委员会的电文中称，“昨已召集军政警法学绅商各界开会议定，设立保定防疫处，即日成立，尽力防办。并于清苑、西乡、魏村、阳城、大李各庄各要道设检验所各一处，委派员医各带领警六名，前往严行检验，并于西乡各小路派拨守备队兵分往防堵”。然而，事实上，平山县并未如以上所说严密防范，经江朝宗会长巡查得知，“该道尹、知事等，于应办防务漫不经意，平山有疫地点并未设法隔离，定县仅派二三巡警，并据外国医士报告，看守疫宅之警竟将应行隔离之人擅放入城赶集，致增传播”，并提出严厉诘问，“该两县一接近正太，一密迩京汉，疫势倘再蔓延，交通必生障碍，该道尹知事等能当此重咎耶？”同时，为避免此种敷衍塞责情况再次发生，内务部议定，将制定《奖励、惩戒、给恤各办法》，以考成效。

面对内务部的质问，直隶省长曹锐和督军曹锟似乎无动于衷，仅2月9日一天，内务部就连发两道电文给曹锐和曹锟，希望能够认真办理防疫事务。另一方面，内务部部长钱能训和中央防疫委员会会长江朝宗亦在同日连续致电山西督军阎锡山，希望阎锡山能够顾全大局，协助直隶防疫，“五台地方与直属平山接壤，疫防吃紧，请加派弁兵在晋边各口协力堵截，以免蔓延”，又请求派遣正在山西抗疫的美国医士杨怀德（Dr.W.Yeung），“前赴该处会同地方官办理防务，所需川资、药品请尊处酌垫，由部拨还，并派军警护送至获鹿下车”。很明显，请求阎锡山协助办理直隶平山防疫事务，实诚无奈之举。内务部并未如愿，曹锐和曹锟始终不肯做出回应。曹锟之所以不肯做出回应，实则是无暇顾及，此时他和吴佩孚的第三师正在由湖北襄樊经荆州、监利向湖南岳州进攻的路上，讨伐南方与防治鼠疫两者孰轻孰重，在当时历史情景下可想而知。

山西方面，本来是要派杨怀德赶往平山防疫的，但是医士德克·柯鲁柏克（Dirk klubbock）已由五台前赴平山，鉴于杨怀德对于晋北防疫的重要性，阎锡山电请内务部，“拟请我公俯念晋北疫区广阔，防务

养生小常识

夏季养生顾问提醒您：晨练不要过早，以免影响睡眠；运动不要过强，以免影响消耗；喝水不要太冰，以免影响肠胃；饮食不要太腻，以免影响消化；压力不要太大，以免影响情绪。

吃紧，准留杨博士在晋襄助一切”。综合前后电文可知，其实，阎锡山电称晋北防疫吃紧，挽留杨博士，实则是不愿意为直隶平山而越俎代庖。这也不难理解，直隶省政府本身态度既已消极，对待内务部的责问，不做任何回应，即便晋直两省毗连，阎锡山也并不认为有义务帮助直隶防疫。平山事件暴露了很多问题，上至省政府，下到地方道尹、知事并不是所有人都听命北京政府，且省与省之间关系疏离，利益为先，这都不利于防疫工作有效开展。所幸平山疫情尚未扩散，内务部也就不再追究直隶于防疫事务漫不经心的责任。

平山事件平息不久，阎锡山便于3月3日电呈内务部，请给因公病故的山西官立医院院长石亮熙予以抚恤，由于此时“防疫人员奖惩及恤金条例”尚未出台，所以只能参照《警察和官吏恤金给与条例》，“给予一次恤金二百元，遗族恤金四年，年给一百元以资抚恤”。3月8日，内务部颁布《防疫人员奖惩及恤金条例》，奖励分为三种，勋章及警察和奖章、特保实职、升阶。抚恤对象分为现任职防疫人员和非现任职防疫人员两类，抚恤金额均分十等，多则八九千元，少则四百元，非现任职防疫人员因染疫身死者抚恤金额总体略高于现任职防疫人员的抚恤金额。相比之下，石亮熙所获抚恤金并没有新条例中规定的高，从侧面反映出内务部奖惩力度之大。此时根据何守仁、全绍清、许元震等人来电称，丰镇、平山等处已无疫情发生。

不得不说，山西本身的医疗人才十分有限，医疗资源也十分贫瘠，阎锡山请在山西的各国医生和宗教界人士参与防疫和救治，的确是十分明智的决策。

阎锡山在疫情期间，动员一切社会力量，一切人力资源，防疫工作做得有条不紊，中央防疫委员会江朝宗会长在巡视山西的防疫工作后，给出高度评价，“晋省防疫办理极为认真，划定防线三道，均有军队驻守，当不致蔓延，省城尤为完善”。

在山西省全省的努力和中央政府的支持下，山西疫情从1月5日开始，至3月19日全部肃清，蔓延达74天，2664人病亡。阎锡山于1917年开始在山西推行“村治”为此次防疫工作的顺利开展奠定了基础。阎锡山的“村治”，是一场具有广泛政治意义和社会意义的村政改革与乡村自治运动，对山西及至全国都影响深远，南京国民政府在1928年以“山西村治”为蓝本，将乡村自治运动推向全国。1918年疫情发生后，虽然编村制度尚未成熟，但仍然发挥了强有力的行政效力，承担起部分防疫工作，村长、村副们凭借他们在当地的声望使得宣传、消毒等各项防疫工作都能够顺利推行。

阎锡山处理疫情的一些举措，在当时并非得到了所有人的理解，尤其是交通管制和隔离措施，给民众的生活带来了很多不便，甚至招致不少怨言。

1918年，一位名叫赵咸书的学生，在写给张传基的信中，一方面真实展现了“每日疫死不下百数人”、晋北籍学生开学推后一个月的严峻现实，同时也因为交通管制和强制隔离造成“隔留数日，始行到家”的不便而大发牢骚，甚至发出了“强权之下，确无公理”的感慨和“共和后国利民福效果如是？”的疑问。

就全国来说，这次疫情，波及内蒙古、山西、河北、山东、安徽、南京，死亡14600余人。疫情发生时由皖系军阀段祺瑞所把持的北京政府，正在强力推行“武力统一”政策，故其一方面要与孙中山领导的护法军对抗，另一方面又要防控鼠疫，导致中央财政入不敷出，所用防疫经费“系与四国银行团商借一百万”。

正是在如此窘境之下，北京政府与染疫各省政府协商采取了以遮断交通和铁路检疫为主的防控措施。“遮断”交通毕竟属于临时性举措，一旦疫情消弭后，如何渐次恢复通车便成为问题。1918年3月8日，内政部和交通部联合发布《京绥铁路防疫期内客车时刻表》，由西直门开往丰镇的302次列车与由丰镇开往西直门的301次列车整体行车时间被人为拉长，目的仍然是为了配合各个站点的临时检疫。由此可见，防疫工作系统而复杂，很难一蹴而就。

倘若中央与地方政府上下一心倒也还好，可具体到县一级防疫工作显然很不理想，一方面是地方官员敷衍塞责，欺上瞒下，另一方面民国时期广大中国乡村地区“缺医少药”也是不争的事实。在这场疫情中死亡的人们，不仅仅是历史文献中记载的冰冷数字，更是一个个鲜活的生命。

夏季养生黄金点：作息时间：最佳睡觉时间不应超过24点；吃饭时间：早餐的最佳时间是起床后一个小时内，另一个吃饭的最佳时间是运动后的半个小时至45分钟内；



嘉庆皇帝与他的老师王尔烈

◎攸志义

乾隆一生有17个儿子，嘉庆皇帝永琰排行第十五。按照清朝“立长、立嫡”的皇位传承原则，因为其他皇子早逝，乾隆皇帝不得不放下祖制，从剩下的几个年幼、庶出的皇子中另择储君。乾隆选择接班人所遵循的原则，就是后来者必须不容置疑地遵从他的意志，不打折扣地继承他的政策，不遗余力地维护他的权威，并把自康熙以来开创的盛世一直保持下去。永琰忠厚老实、规规矩矩、重视仁孝，对乾隆的话一向言听计从，无疑最符合乾隆皇帝的选嗣标准。朝中的明眼人都能够看得出乾隆对永琰的态度和用心，就连当时来京的朝鲜使者也多次向朝鲜国王汇报：“永琰为人持重、肚量豁达，最为乾隆皇帝喜爱。

嘉庆十四岁的时候，就被密封为太子。乾隆还给他找了一位老师叫王尔烈，来教育他。

说起这些皇子来，都是比较傲娇的，觉得自己身为皇子，就一定是了不起的人物。所以说啊，皇帝的儿子，是非常难管教的。嘉庆的小时候，也是这样的一个孩子，可以用放荡不羁来形容。

有一次，他们在一起上课。王尔烈便出了一道非常奇怪的题目给他，经过一番观察之后。他觉得这个题目很是奇怪，和自己理解的相当不一样。于是，找到了父亲乾隆。乾隆看了这个题目之后，想了很长一段时间，也是没弄明白这是怎么回事。但是他又不好去责备老师，便对嘉庆说：老师既然这么说，这其中自然是有道理的。所以，你要是真的不懂，就去请教你的老师吧。对于这件事呢，王尔烈并没有做出回答。而是，又出了一道题目给嘉庆，让他把这两个题目一起完成，说起这道题目来，就是更加奇怪了。嘉庆便直接对老师说，这是怎么回事啊，和自己的理解完全不一样啊。对于这件事，王尔烈也是做出了解释。

王尔烈是这样说的，就算读了很多的书，也是没有办法走得很远。对于这样的情况，你还是先走走看吧，多少了解一下这其中的情况。还有就是，老师说的话，一定要听。他听到这样的回答之后，很是惊讶。这样一来，又跑到父亲乾隆那里去寻找答案了。乾隆知道这件事之后，便对王尔烈说，你这两个题目出得有些问题，是不是需要改一下。王尔烈回答说，陛下说的没错，我这两个题目确实有问题。不光是这样，我还希望皇子能够到民间去走一走。这样一来的话，可能会得到一些答案。在这个时候呢，他请求皇帝，希望皇子能够出去走走。除此之外，还希望他从江南蒙山上，能带回一点儿茶叶来。此外，再装点江水回来。

有水有茶叶，也是可以泡壶茶喝了。对于这件事呢，乾隆也

喝茶时间：最佳时间是饭后一小时；运动时间：最佳运动时间是晚饭后的两个小时。

是答应了。过了没见天，嘉庆就换上简单的衣服，到江南那边去了。刚来到这里，就发生了一件趣事。嘉庆走在路上，看到一个农夫为自己的老伴发丧。还写了一幅比较凄惨的对联，意思就是说，家里实在是太穷了，都是因为自己，老伴才这么早早去世。嘉庆看到这样的局面，很是不理解，竟然天下还有这么凄惨的人。还是比较有同情心的，让身边的太监，装作过路的，在农夫的旁边，丢下了一点银子。过了几天之后，嘉庆又遇到一件比较奇怪的事情。一家人正在办喜事，但是家里的祖母太过高兴，就这么激动地去世了。面对这样的事情，家里人不知道是该哭，还是该笑。

经历了这么多事之后，嘉庆觉得民间这样的怪事，还是真的多。过了几天之后，嘉庆来到了蒙山。他站在山顶上，朝着四方看去。想起了老师给出的题目，在这个时候，他才真的明白那道题目的含义。再加上和尚的回答，更是证明了老师的说法是对的。此后，又得到第二个题目的答案。经过这两件事之后，才没有了高傲的心里，觉得自己的见识，实在是太少了。但是自己的秉性，还是不能像老师低头的。此后，拿着和尚给的茶叶。并且在扬子江里，取了三个地方的江水。之所以这么做，就是为了试探一下王尔烈。对于这件事呢，他再次小看了自己的老师。王尔烈见到这些江水之后，便清晰地分析出这些江水，是从哪边取来的。

经过这么多事，嘉庆深知老师的学识不是虚的。在这些事之后，对老师那是相当佩服。他从外面回来之后，也是明白了老师为什么让他做这些。

将一个桀骜不驯的皇子，培养成为一个听话的好学生，是相当不容易的。王尔烈的教育方式，不仅达到了目的，还让嘉庆成为一个不错的明君。过了很多年之后，嘉庆当上了皇帝。他在位期间，不仅对国家大事比较关心，还是一个有着仁爱之心的皇帝。虽然他的功绩，没有先祖突出，但是他的作为，也是令后人佩服的，没有让他的老师失望。

为什么大多数的梦我们都记不住？

人们常说，梦结束后5分钟，我们已经忘记了50%的内容，而10分钟后，我们忘记了90%。研究人员估计，梦中大约95%的梦都是在觉醒时被完全忘记的。

更有的人可能睡醒后忘记自己做了什么梦，但有时在一天的晚些时候突然想起一个梦。这可能表明你的梦已经被大脑储存下来了，没有丢失，只是你自己因为某种原因记不起来了。

这是怎么一回事呢？

关于梦遗忘的第一个理论就是在快速眼动睡眠阶段，我们的身体可能会关闭大脑中负责创造记忆的系统。所以从一定程度上来说，我们很难记住这些梦。而当大脑被激活时，也就是当我们醒来后，我们可能只记得最后一个快速眼动睡眠阶段所做的梦。

不过也有人说，我们的大脑对梦产生了记忆，并且我们没有忘记我们的梦，只是我们不知道如何去唤醒这些记忆。这也许可以解释，为什么我们会在某一天的某些时候会突然想起一个梦，这可能就是因为发生了什么事突然触发了这段记忆。

另一种理论则认为海马体是“罪魁祸首”。海马体这个名字对大多数人来说可能并不陌生，它是位于左右半球之间的回状结构，能够将大脑内的信息从短期记忆转变为长期记忆。

2011年的一项研究发现，当我们入睡时，并不是所有的大脑区域都同时与我们一起进入睡眠状态。研究人员发现，最后入睡的区域之一就是海马体。

研究人员猜测，如果海马体是最后入睡的，那么这个区域很有可能也是最后醒来的。这样就产生了一个窗口：当我们醒来时我们可能只携带了关于梦的短期记忆窗口期，由于海马体还没有彻底苏醒，所以我们的大脑也就无法保留这段记忆。

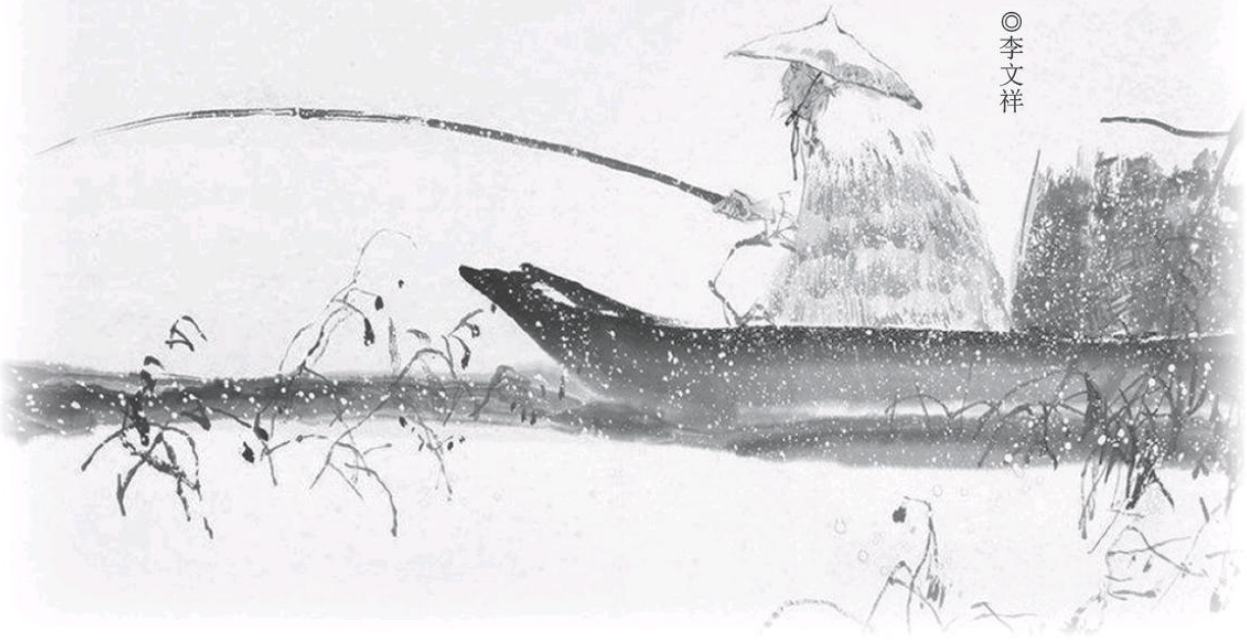
清醒梦似乎与大脑中的两个关键变化有关。一个是额颞叶皮质，这个结构控制着我们高阶的认知能力。它在正常的做梦状态下是被抑制的；而在清醒梦中，它却更为活跃。另一个是γ波。研究人员也在清醒梦里观察到了γ波的增加，它由多组神经元同步发射，发射的频率与意识觉知以及执行功能（例如自主行为和做决策）有关。

在做梦这一块，还有无穷脑洞等待我们去开发。至于托梦、解梦啥的，故事听听就好了，不必太当真。

蚊虫最爱叮咬十种人：深色皮肤的人；体温高的人；身体强壮的人；汗多的人；肺活量大的人；呼吸深的人；好活动的人；有香味的人；着深色衣服的人；暴露身体的人。

柳宗元寒江独钓

当柳宗元写下只有二十个字的《江雪》时，他一定没有想到，这二十个字将组合成中国人心中一幅永远的图画。



◎李文祥

有一幅名叫《寒江独钓图》的古画，无数人都被画上那个穿戴蓑笠老翁的寒江独钓图像震撼过。那幅画是宋代山水画家马远根据唐代大诗人柳宗元的诗歌《江雪》创作的。同样，这首诗也震撼着一代代读者的心灵。

千山鸟飞绝，万径人踪灭。

孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。

我们阅读这首诗只需要十几秒的时间，得到的却是一种超越了平常体验的强烈感受。

公元773年，柳宗元生于帝都长安，家族是著名的河东（今山西永济市）柳氏。父母两系的祖上都世代为官，从少年开始，他就感受到了安史之乱给国家带来的创伤，十二岁时即开始随父宦游，青年时代他便立志从政，重振家族的辉煌。在母亲良好的家教下，十三岁弱冠之年的他就以文成名，二十岁时即进士及第。二十八岁的柳宗元被任命为蓝田尉（县公安局局长），正式步入仕途，两年后被调回长安，任监察御史。再两年，而立之年的柳宗元迎来了生命中最重要的时刻，站上了一生成败荣辱的分水岭。永贞革新失败后，三十一岁的柳宗元被贬为邵州（今山西垣曲县）刺史（地方行政长官）。后来，又在他赴任的途中，把他加贬降职为永州司马（只掌管地方军事的长官）。史载，那些被贬的人虽名为司马，实同罪犯，刚到永州时，他一家人连个住处都没有，只能在一座破庙里栖身。元和十年一月，已经被贬永州十年的柳宗元突然接到诏书，要他立即回京候职。经过一个多月的跋涉，柳宗元回到了长安。可是，还未等他在长安安顿下来，朝廷的形势就发生了变化。由于武则天曾侄孙武元衡等人的阻挠，皇上不仅未敢重新起用他，反而把他贬到更为遥远的柳州去了。

柳宗元被贬柳州后，整天郁郁寡欢，终日闭门谢客，以饮酒吟诗打发时光。闲时，就教小书童柳植写字作诗。这孩子聪明伶俐，一学就会，经柳宗元悉心教导，不但能吟诗作对，而且写得一手好字，特别是能把主人的

养生小常识

夏天洗澡水的温度最好保持在40℃左右为宜。夏天气温高，人体周围血管扩张，如果洗澡水太热，会刺激周围血管进一步充血。

笔迹模仿得惟妙惟肖，因此深得柳宗元的喜爱。

那年冬天，柳州居然下了一场大雪，整个柳州成了一个银妆玉砌的世界。知府邀请柳州的文人墨客在鱼峰山上的“望江亭”喝酒赏雪。席间，知府大人要来客每人做一首赏雪诗助兴，并规定最后一个字必须是个“雪”字。那帮文人写的尽是些俗不可耐的吹捧之诗。柳宗元内心感到非常腻烦。他独自不动声色地大喝，轮到他写时，已酩酊大醉，内心极其厌烦，告诫自己绝不能随波逐流，他迷迷糊糊地走到桌前，信手写了“千山孤独”四个大字。写完后，就摇摇晃晃趴在桌上。

知府大人见只写了这么四个字，心里十分不满，卷起宣纸，便打道回府。小书童柳植见状，知道不妙，主人得罪了知府大人了，这四个字也许会成为整治主人的罪证。他急忙追去，在半山腰拦住轿子道：“启禀老爷，我家主人酒醒了，深怀歉意，命小的来取那没写完的诗稿，让他继续写完。”知府没好气地说：“叫他快点，我在这儿等他。”

柳植拿了只有“千万孤独”四个字的诗稿，回到望江亭，但主人还躺在石凳上，任凭柳植千呼万唤，又拖又拽，都没法把柳宗元弄醒。柳植见知府还在半山腰等着，急得他望着茫茫白雪大哭起来。这时，在柳江江边，恰有一叶小鱼船，停泊在浩渺的江天之中，一位老渔翁，披着蓑衣独自一人在那里垂钓。柳植触景生情，诗兴勃发，忘我地拿起笔，勇敢地在“千万孤独”四个字下面，挥毫添上诗句，就成了一首咏雪诗，最后一个字正是个“雪”字，符合知府大人的要求。柳植欢天喜地的写上了诗名《江雪》，兴冲冲地向山腰跑去，知府看着那潇洒飘逸的笔迹，以为是柳宗元之作，高兴地走了。

直到傍晚，柳宗元才酒醒过来，柳植便把自己如何写诗搪塞知府的事告诉了他，并将诗句朗诵给他听。柳宗元听了赞赏道：“柳植，你写得不错啊！这是一幅绝妙的寒江独钓图！”从此，这首《江雪》诗成为我国诗坛的千古绝唱。

中年人记忆力减退怎么办？

中年人记忆力减退怎么办，如果您的症状比较轻微，可以选择保健品来提高记忆力，就可以达到较好的效果，但是如果您的记忆力减退较为严重，有可能是疾病引起的，建议您及时去医院检查，查明病因，对症治疗为宜。

◆勤用脑：看书看报、绘画、下棋，培养多方面的兴趣爱好。

◆常动手：经常活动手指，可以刺激大脑两半球，有益智健脑、延缓大脑衰老的作用。

◆多转换：即转换不同性质的活动。使大脑神经不过分疲劳，从而使脑力保持最佳状态。

◆重参与：多参与一些社交活动和集体、体育活动，可使精神愉快，消除疲劳，增强体质，促进身体健康。

◆调饮食：营养合理，粗细混杂，荤素搭配。少吃动物脂肪和含糖类食物。

◆听音乐：优美的旋律可增进大脑活力，调节中枢神经系统的功能。

◆善练习：可运用一些速读记忆训练软件进行练习，对预防记忆力衰退有辅助性作用。

外周血液循环量将更大，心脏负荷也会加重，容易发生晕倒等意外。如果冲凉水澡,可能会出现头痛、头晕等不适症状。

早春二月，浙西南遂昌人头攒动，鼓乐喧天。随着一声呐喊，“班春·劝农”大典进入高潮。



◎朱振江

汤显祖「班春劝农」

每年早春二月，浙西南遂昌县石练镇淤溪村古樟下人头攒动，鼓乐喧天。“钱瓯源长，春暖花开，农民朋友们，开春犁田喽！”随着一声呐喊，中国遂昌汤显祖文化·劝农节的重头戏——“班春·劝农”大典进入高潮。

四百多年前，时任遂昌县知县的汤显祖不曾想到，他主政期间写下的《班春》诗，如今仍然广为诵读。他也不曾想到，他主持的“班春劝农”活动，已成功跻身浙江省非物质文化遗产名录，目前正全力冲刺国家级“非遗”。他更不曾想到，他创作的传世名著《牡丹亭》中“劝农”一折，被频繁改编为各地方戏种，成为后人研究中国农耕社会的珍贵遗产。

明万历二十一年（1593），汤显祖由广东徐闻县调任浙江遂昌知县。史载，汤显祖在任遂昌县令五年，实施了学政、判政、农政、德政等方面的一系列兴利除弊、勤政惠民的措施，尤其是将发展农业生产当作头等大事，改变了遂昌的落后面貌。

汤显祖所治遂昌，地处浙西南山区，万山千壑，交通不便，百姓贫困，无力交赋，又往往抗赋不交。多年来，拖欠旧赋现象愈演愈烈，历任知县深感头痛。汤显祖到任后，根据不同对象，采取了不同的办法征赋。对一般百姓，重于劝勉鼓励，能交则交，不计前欠；对豪门大户，则坚决征收，毫不徇情。在春耕农忙时节，他不但停止派夫征税，就连日常的讼事也暂缓审理。为防止土地抛荒，鼓励百姓生产，他深入乡村调查落实。汤显祖在遂昌留下了下乡劝农的“官俗”：每年清明时节，官府备办花酒，送到田间地头，和农民话农桑，聊生产，给农民赏酒插

养生小常识

小感冒，别大意，久咳嗽，须当心，扁桃体，是防线，肺感染，要重视，支气管，须呵护，防哮喘，防过敏，避冷风，多游泳，慎用药，淡饮食，保健康！

花，鼓励农民发展农业生产。五年间，遂昌安定和谐，并获“仙县”之称，汤显祖则被誉为“仙令”。

汤显祖在遂昌主持的“班春劝农”仪式，可以从他后来创作的传世名著《牡丹亭》中找到痕迹。五十五出的《牡丹亭》中专门写了一出女主角杜丽娘的南安太守父亲杜宝下乡劝农的戏，这出戏其实是汤显祖做遂昌知县的亲身感受，也为今人重现了明朝时期劝农仪式的场景。

戏中，劝农仪式分成四个部分。一，太守下乡巡行，劝课农桑，命乡里准备花酒。二，太守在乡民们热情拥戴下，受父老乡亲赞颂政绩，公人抬花酒上场。三，太守开始劝农，一方面赞赏南安田野景色，一方面询问地方政绩。四，由田夫、牧童、采桑女、采茶妇各歌一曲山歌，每唱一支山歌，太守都要夸奖一番，并吟诗一首酬答。戏中展现出一派热闹的带有仪式意味的风土景观，众人共饮花酒，头上簪花。戏中的杜太守谢绝乡亲的茶饭，深入田间花园，给挑粪施肥的农夫、骑牛耍鞭的牧童、持篓采桑的农妇、采摘新茶的村姑一一赏酒插花。这出戏反映出官吏重农，百姓乐业的和谐生活，也是汤显祖向往的县治结果。

在《牡丹亭》中，汤显祖将杜太守下乡的地点放在“清乐乡”。“清乐”的含义是“清平和乐”，表示了汤显祖的理想。戏中，杜太守看到“红杏深花，菖蒲浅芽，春畴渐暖年华”，“平原麦垄，翠波摇翦翦，绿畴如画”的春意，感慨油然而生：“山也清，水也清，人在山阴道上行，春云处处生。”父老乡亲对曰：“官也清，吏也清，村民无事到公庭，农歌三两声”。这一问一答是汤显祖的追求，也是民间百姓的向往。

关于劝农，汤显祖在他的其他作品中，还有过许多精彩描述。比如“征徭薄，米谷多，官民易亲风景和。多风化，无暴苛，婚姻以时歌伐柯。平税课，不起科，商人离家安乐窝。”“焚香列鼎奉君王，馔玉炊金饱即妨。直到饥时闻饭过，龙涎不及粪渣香。”“常羡人间万户侯，只知骑马胜骑牛。今朝马上看山色，争似骑牛得自由。”“一般桃李听笙歌，此地桑阴十亩多。不比世间闲草木，丝丝叶叶是绫罗。”“只因天上少茶星，地下先开百草精。闲煞女郎贪斗草，风光不似斗茶清。”

中国自古以农立国，历代皇朝多把勉励与督责民众以农为本、发展农业作为各级政权的首要任务，由此形成了一整套通称为“劝农”的机制。劝农机制首先以社稷、迎气、郊天、祈雨等一系列祭祀仪式为精神层面上的支撑，其中影响最显著的是每年早春择日祭享先农，而“带头大哥”就是皇帝，他要率领公卿举行皇帝亲耕礼。

与中央的皇帝公卿执耒亲耕相呼应，各级地方政府也有类似的仪式性安排。明清时州县官员也多在每年立春时行耕籍礼，逢立春日，全县官吏齐集近郊，知县“亲自扶犁，绕春场一周，僚属亦次第仿行”。皇帝与官吏下田春耕虽有表演秀的成分，但毕竟是一种重视农民利益和农业生产的姿态，有助于引导全社会养成以农为荣、敬农扶农的价值观念。

汤显祖无疑是历代地方官吏劝农的杰出代表。在遂昌五载，他采取有效措施，发展农业、奖励农事，并通过德刑兼施、宽严相济的治理，使遂昌呈现了“琴歌积雪讼庭闲”，“市上无喧少斗鸡”的升平景象，于是，“一时醇吏声为两浙冠”。但是，钩心斗角的官场无法让汤显祖这样正直的士大夫遂心。万历二十五年（1597）冬，他毅然上京向吏部告归，返回临川老家。返乡后的第二年，万历二十六年（1598），他创作了千古名剧《牡丹亭》。

汤显祖的代表作《牡丹亭》，以及汤显祖的多篇“劝农”名篇，给中华文明增加了一份厚重的遗产。汤显祖的劝农实践，更是他致力于实现其理想社会的有力证据。汤显祖“戏里戏外”的劝农言行，寄托了他的政治理想，是他治国安邦思想的直白具体的反映。温故而知新，今天我们重读汤显祖的《牡丹亭·劝农》和他的劝农名篇，缅怀他在遂昌的劝农贡献，对今天的新农村建设应有更多认知。《牡丹亭》中向往的“官也清，吏也清，村民无事到公庭，农歌三两声”景象，也应该成为今天农村的现实。

瘦腰好习惯：吃饱了多走动，吃完饭后，走动30分钟。无聊多转转呼啦圈，帮助消化和排便。有事没事常收腹。



喻皓定塔

◎乔雪竹

中国古人建造了许多气势磅礴、庄严宏伟、规划严谨、设计精巧的宫殿、亭台和宝塔，在那些为古代建筑技术做出重要贡献的名师巧匠中，北宋初年的喻皓就是一位突出代表。

在过去的几千年间，中国古人建造了许多气势磅礴、庄严宏伟、规划严谨、设计精巧的宫殿、亭台楼阁、寺庙、宝塔和桥梁等建筑，其中的一些建筑虽然经历了成百上千年的漫长岁月，却仍屹立巍然，完好无损，成为我们民族古代科学文化伟大成就的象征。在那些为发展我国古代建筑技术而做出了重要贡献的名师巧匠中，北宋初年的木结构专家喻皓就是一位突出代表。

喻皓（生卒年不详），浙东人，是一位出身卑微的建筑工匠，生活的年代正是五代末、北宋初。生卒年代因记载缺乏，只知道他在北宋初年当过都料匠（掌管设计、施工的木工），长期从事建筑实践。

宝塔是随着佛教的传入而进入中国的，是一种宗教象征的高层建筑。我国悠久的建塔历史是从东汉末年佛教传入中国以后才开始的。

古人无论是在材料的选用，还是在设计的选取中，都创造性地建造了多种形式的高塔。在用材上，有砖、石、砖木、木等不同结构；在设计上，有方形、五角形、六角形、八角形、十二角形等各种形式，玲珑剔透，精巧美观，显示出科学和艺术的精美结合。

北宋端拱二年（公元989年），东京（即开封）建成了一座13层的塔。这塔呈八角形，塔上安放菩萨，塔下作为“天宫”——人们朝拜菩萨的地方。这塔名叫“灵感塔”。

负责设计、施工的，是特地从杭州调来的名匠喻皓，人称“活鲁班”。

灵感塔建成之后，人们觉得这一次“活鲁班”似乎太粗心了，那塔身明显地朝西北方向倾斜！

听到别人的议论，喻皓笑了，说道：“这是我特地设计的。这里土质比较松，加上常年吹西北风，这塔建成之后，过了几十年、上百年，塔身会向下陷落一些，经西北风不断地吹，正好会慢慢矫正过来。”

人们听了非常佩服，夸他到底是“活鲁班”！

又有一次，人们在杭州建造一座木塔。

当这座塔才建好三层的时候，吴越王登上去，感到塔身有些摇晃，便问是什么原因。

主持施工的工匠自信地回答说：“因为塔上还没有铺瓦，上面太轻，所以有些摇晃。”

可是等塔建成铺上瓦以后，人们登上去，塔身还是摇摇晃晃。这个工匠一时没有办法，生

养生小常识

早晚各30个仰卧起坐，最好结合跑步或者游泳等有氧运动。没事喝点工夫茶，如：荷叶茶，普洱茶，乌龙茶。

怕被那位吴越国王责备，后来听说喻皓对建造木塔很有研究，便让妻子前去请教喻皓。

喻皓笑着说：“这个问题很容易解决，只要每层都铺上木板，用钉子钉紧就行了。”

那个工匠照这办法去做，果然塔身稳定，人走上去不再摇晃了。

人们佩服喻皓，把他称为“活鲁班”，说他的本事是神仙赐的。

喻皓笑笑，不以为然。他的本事是从哪里来的呢？你只需知道下面这个故事，就明白了。

在开封城里，有一座唐朝时建造的相国寺。它具有10种各具一格的建筑结构，号称“十绝”。

喻皓一到开封，就跑到相国寺去，细细查看。慢慢地，他看懂了十绝中的九绝，还有一绝看不懂。

哪一绝呢？就是屋檐四角向上卷的“卷檐”结构。

喻皓先是站在那里，仰着头看。站累了，坐下来看。坐累了，干脆躺在地上，认认真真地看。

他经过反复分析，终于弄懂了卷檐的结构，知道用什么办法建造这种卷檐。

喻皓那料事如神的本领就来自他刻苦学习，善于吸取别人的长处。

喻皓曾写过一本书，叫作《木经》，可惜没有流传下来。他做过多年的木工，后来学会了设计。他是在干中学，学中干，不断增长知识、提高本领的。

喻皓继承并发扬了前人的建塔技术，尤其是建造木结构高塔方面更有创造性的发展。

木结构建筑是我国古代的代表性建筑。经过长期的经验积累，到了宋朝，木结构技术已经达到了很高的水平，并且形成了我国独特的建筑风格和完整的体系。但是当时这种技术主要靠师徒传授的办法来传播，还没有一部专书来记述和总结这些经验，以致许多技术得不到交流和推广，甚至失传。

为此，喻皓决心把历代工匠和本人的经验编著成书。据说他每天深夜睡到床上，还把手交叉地放在胸口，搭成木结构的形状，考虑怎样进行总结。经过几年的努力，终于在晚年写成了《木经》三卷。《木经》的问世不仅促进了当时建筑技术的交流和提高，而且对后来建筑技术的发展产生了很大的影响。

醍醐灌顶的国学名句（一）

天作孽犹可违，自作孽不可活。

意思是：上天降下的灾害还可以逃避，自己造成的罪孽，可就无处可逃。

此句强调的是自己造成的罪孽只有自己来承担，受到应有的惩罚，别无他路。自己的路自己走，自己的责任自己担。

在商朝建立过程中，伊尹很受商王信任，商王去世后，太子甲继位。真没想到的是太甲继位，根本不问朝政，什么国家大事都不管，只是纵情享乐。

因为伊尹位高权力大。再三考虑后。果断作出决定。将太甲放逐。

太甲被禁锢在桐宫三年，闭门思过，反思了自己的所作所为，终于有所悔悟，决心改正错误从头做起。

伊尹经过考察之后，决定将太甲迎回都城，让他继续执政。太甲回到了都城，伊尹等官员为他举行了隆重的仪式。

太甲说，当初我不明道理放纵私欲，破坏了礼仪和法度，给自身招来了罪孽，违背师傅的教导，现在蒙受师傅救治，今后一定要弥补过失。

伊尹和官员们听了都很高兴，从此，太甲继续掌权，情形有了明显的好转。



张士诚虽然有诸多不足，但反抗元朝有大功，有学者评论“张士诚于刚起义时，高邮会战大败元兵，在元末农民战争中做出了贡献。”

高邮之战：张士诚击破百万元军

◎闫白菊

元朝末年，旱涝瘟疫等灾难不断，朝廷赈灾不利，各地起义连绵不绝，经过多年混战，最终形成几股割据势力，张士诚就是其中之一。

张士诚，原名张九四，泰州兴化白驹场人，成年后与弟弟士信、士德以贩卖私盐为生。

白驹场有一个名叫丘义的灶长，为人刻薄凶狠，屡屡对张士诚兄弟及其他盐民们敲诈勒索和百般侮辱，盐民们对其恨之入骨，敢怒而不敢言。

有一天，丘义又对盐民进行勒索，忍无可忍的张士诚联合弟弟张士义、侄子张辰保和盐民李行素、李伯升父子、潘愚、潘元明、潘元绍父子、吕珍、徐子坚、徐义、张天琪、蒋辉、周国俊、史文炳、大眼张等十八人，手执刀杖、扁担等，杀死丘义及平常耀武扬威的盐商、官吏十余人，并放火烧毁盐场官署和盐商房子20余间，正式举起反元大旗，这就是后来史书记载的“盐民十八条扁担起义”。

起义之后，附近盐民纷纷加入，队伍很快就发展到数百人。

至正十三年（公元1353年），张士诚拒绝元朝的招安，先后攻占泰州和高邮等地，随后在高邮自称“诚王”，国号“大周”，年号“天佑”。

当年与张士诚一起起兵反元的十八个盐民，全部都得到了官爵，张士诚占据的地盘是重要的盐产区，所以有“（陈）友谅最桀，（张）士诚最富”之说。那么，张士诚到底有多富呢？

我们从元朝末期，一年之中，盐课收入就达七十六万一千余锭（一锭为中统钞五十贯），即可窥见一斑。当时割据一方的几股势力中，张士诚首先遭到元朝的镇压，原因有二：首先，与号称佣兵百万的徐寿辉和正在战场上势如破竹、屡败元军的刘福通相比，张士诚实力最弱。

其次，张士诚占据盐产区，等于切断了元朝的钱袋子，当时，元朝的盐课收入占到财政收入的八成左右。

起初，元朝的地方官员最初以为张士诚领导的盐民义军不过是乌合之众，因此并没有把他们放在眼里。然而，张士诚义军的声势不断壮大，攻城陷地，先在丁溪消灭了大土豪刘子仁领导的地方武装，三月底又攻陷了淮东重镇泰州城，这使得元朝统治者不得不重新重视起这支新兴力量，采取武装镇压和招抚并行的措施。在武力镇压起义军失败后，元朝当局采取怀柔政策，企图以高官厚禄收买起义军领袖。泰州失陷后，元淮南行省迫于无

养生小常识

萝卜消食除胀气，芹菜能治血压高。冬瓜消肿有利尿，绿豆解毒疗效高。

奈，派出高邮知府李齐前往泰州招降张士诚。张士诚严词拒绝了元朝廷的招降，并扣押了李齐。元朝廷见招降不成，再次派遣地方军队继续围剿起义军。五月，张士诚的义军先后攻占了兴化和高邮两座城池。元朝统治者慌了手脚，二次派遣淮南行省照磨盛昭为特使前往高邮城二度招降，赦免其造反的重罪，并许诺只要张士诚肯投降，就赐予他“水军万户”的官爵。面对高官厚禄，张士诚丝毫不为所动，毅然拒绝了元朝廷的诱降，并扣押了前来招降的使者。此后，元朝廷又多次派兵围剿张士诚，均是伤兵损将，无功而返。

至正十四年（公元1354年）正月，张士诚在高邮建立临时政权，国号大周，改元“天佑”，张士诚自称“诚王”。高邮政权初立，元朝廷又派重兵讨伐张士诚，妄图把新兴政权扼杀在襁褓之中。当年二月，元朝廷任命湖广行省平章政事苟儿为淮南行省平章政事，率兵攻高邮；同年六月，派遣达识贴睦迩攻张士诚；随后又命令江浙行省参知政事佛家闾会同达识贴睦迩攻张士诚。张士诚率领起义军民奋起反抗，元朝廷的地方讨伐军以失败告终。张士诚乘胜追击，扩大了盐民义军在江苏地区的疆土，并牢牢控制了运河，扼断了元朝粮食和赋税北运大都的通道。

虽然张士诚的反元斗争有声有色，但其他各地的起义军在元朝正规军和地主武装的强大攻势下，节节败退，原先占领的城池大部分被元朝军队收复。汉水流域的徐寿辉被迫进入山区隐藏；刘福通的红巾军则被元军封锁在河南境内……全国范围的农民起义斗争暂时进入低潮。

眼见各地义军被镇压下去，而江浙地区又是元朝廷的主要财源，张士诚和他的盐民义军成为元朝统治者的下一个目标。

至正十四年九月，元顺帝钦命右丞相脱脱亲自挂帅征讨张士诚。脱脱是元朝统治者绞杀农民起义军的主要将领。至正十二年八月，脱脱率军攻打徐州芝麻李的红巾军，破城之后，在徐州进行了灭绝人性的大屠杀，红巾军领袖芝麻李罹难。脱脱接到元顺帝的任命后，招集全国各行省的主力军队，并从西域调来大批军队，共计40万人马，号称“百万”，浩浩荡荡杀奔高邮，一路上“旌旗累千里，金鼓震野，出师之盛，未有过之者”。面对元朝正规军的疯狂进攻，张士诚的起义军遭到了前所未有的重创，几次出兵阻击全部失败，只得退守高邮城，脱脱的元军趁机把高邮团团围住。为了防止附近的起义军救援高邮，脱脱又派兵攻占了六合、盐城和兴化等地，高邮城内的张士诚顿时陷入孤军作战的境地。城外，脱脱指挥大军夜以继日攻打高邮；城内，张士诚和盐民义军带领高邮百姓拼死抵抗，双方展开了拉锯大战。随着时间一天天过去，高邮城中盐民义军只剩下几千人，粮食越来越少，弓箭等守城的器械使用殆尽。旷日持久的战事使起义军内部出现了分歧，一些将领主张投降元军或许还会获得一线生机。对于投降的提议，张士诚表示坚决反对，他知道，这个时候投降无疑是自掘坟墓。就在起义军生死存亡之际，战场形势发生了根本性转变，元军的后院“起火”了。

至正十五年初，脱脱的朝中政敌哈麻唆使监察御史弹劾脱脱，说他“出师三月，略无寸功，倾国家之财以为己用，半朝廷之官以为自随”。耳软心活的元顺帝听信了佞臣的谗言，下诏书斥责脱脱“坐视寇玩，日减精锐，虚费国家之钱粮，诳诱朝廷之名爵”，并削去了脱脱的兵权。继而，元顺帝任命河南行省左丞相太不花、中书平章政事月阔察儿和知枢密院事雪雪为前线指挥，率军继续攻打高邮城。临阵易帅向来是兵家大忌，脱脱的去职直接造成各省军队群龙无首，调度不灵，元朝军队立时阵脚大乱，作鸟兽散。

高邮城中的张士诚见元军不战而溃，立刻率领城中仅剩的几千名盐民义军杀出城来，大败元军。高邮大战之后，元朝又先后两次派使者招降义军，均被张士诚拒之城外。高邮大捷，张士诚率领的盐民义军孤军奋战，以少胜多，致使元军主力伤亡过半，成为元末农民起义的一个转折点。

高邮之战，张士诚牵制了百万元军，对全国各地义军起了极大的掩护。

张士诚挟获胜之余威，连克通州、常熟、平江、湖州、杭州、嘉兴等地，成为雄踞一方的枭雄，但张士诚目光短浅，满足于现状，拒绝了占据集庆的朱元璋共同抗元的提议，还扣押了朱元璋的使者，从此，二人结怨。

朱元璋之后，多次东征，每次都被阻挡在高邮城下，从至正二十年至二十六年，徐达、冯胜、常遇春等将领先后六次攻打高邮，付出了很大的代价，才最终攻下。

至正二十七年，张士诚被朱元璋俘获，押送到应天府后，绝食不降，不久，自缢身亡。

张士诚虽然有诸多不足，但反抗元朝有大功，有学者评论“张士诚于刚起义时，高邮会战大败元兵，在元末农民战争中做出了贡献。”

一无名小卒，只因皇帝御笔多蘸了一滴朱砂，平步青云超越昔日上司。

御笔错封陈春万



◎李季晨

在古代，皇帝一言九鼎。皇帝的笔，可以让你一跃成为人上人，也可以让你瞬间跌落神坛成为阶下囚，因此许多人对于朱批这个东西，真是又喜又怕。皇帝在朱批的时候也十分慎重，就怕不小心出现了笔误。晚清时期，就有一个无名之辈，因为皇帝无意中的一个笔误一步登天，成为正二品大员。真是让人哭笑不得啊。这个人就是陈春万。

陈春万家境贫寒，也没有读过书，可以说是斗大的字不识一个。后来太平天国起义爆发时，陈春万为了生计就加入了湘军，在湘军将领左宗棠麾下效力。这个陈万春力气大、胆子也大。而且他在战场上杀敌很是勇猛。就这样他在平乱之时屡立军功，所以左宗棠便保举陈万春为记名提督，让皇帝封他勇士的称号、请皇帝赐给他黄马褂，并且让他统领着一支五百人的营兵。陈春万自幼务农，大字不识，徒具匹夫之勇而已，故随军征战十年，只是做到营官，想要升迁至统率数营的统领都很难，更不用说正式除授实缺了。

左宗棠与李鸿章都为清末重臣，两人有不少相似的地方：都曾获曾国藩的举荐任封疆大吏，督办军务；都在镇压太平天国的战争中立下了大功，为日后的政治地位奠定了坚实的基础；同时，随着民族危机及封建统治危机的加深，两人都察觉到了变革的迫切性以及近代技术的重要性，因而成为洋务派的中坚。但是，两人一生却处于敌视争斗状态，不仅相互攻讦，甚至对对方阵营中的人物也是极力打压。

左李结仇，缘起于镇压太平天国起义的一次战役。同治三年（1864），由曾国荃率领的湘军久攻南京不克，朝廷下谕，让时任江苏巡抚的李鸿章率淮军前往援手。老谋深算的李鸿章知道，如果遵谕前往，就有抢功之嫌，很有可能令湘军首领、曾氏兄弟下不来台，但是朝廷谕令又不可能漠然置之，为了在朝廷与师长之间两不得罪，李鸿章率部南下，进入浙江与太平军作战。他的做法，被时任闽浙总督的左宗棠认为是“越境掠功”，一怒之下上告朝廷，两人由此结怨。

清代的记名提督是一种虚衔，如果想要得到实授的官职，须由总督或巡抚以密奏的形式向皇帝保荐，由皇帝裁夺。而在清

养生小常识

给自己制造一个出汗的机会，可促进新陈代谢；夏季锻炼暑气重，可以贴墙站或快走半小时；空调风扇少用点，多练练自身的耐热性。愿你健康又轻松！

末，因平叛攒有军功的军官多不胜数，在吏部注册的记名提督就有近八千人，总兵有近两万人，副将以下更是不计其数。所以，像陈春万这样的记名提督，是根本不可能获得实授的。

后来，陈春万统属的勇营遭裁解散，前途黯淡的他又无钱回乡定居，日子过得很失落。等到左宗棠班师回任，陈春万前往求见，想要谋个职位，混口饭吃。没承想，左宗棠一见到他就向他贺喜，说道：“你还不知道吧？你的官印现在比我的官印要大出一倍。”陈春万大惑不解。左宗棠命手下准备香案，让陈春万跪下听旨。这时候陈春万才知道，他已被朝廷破格选用为肃州镇挂印总兵，任命的公文已经送达好几天了，只是一时找不到陈春万通知他。

清代的挂印总兵大都兼有将军衔，地位很高，与普通的总兵迥异，可以专门向皇帝递交奏折，也不受总督的指挥管辖，而是直接向皇帝负责。所以左宗棠开玩笑说陈春万的官印比他的还要大一倍。不过玩笑归玩笑，左宗棠心里也留下了一个疙瘩，因为肃州镇的总兵出现空缺，待人递补，向来都是由他上奏举荐人选，而他之前在密奏里举荐的两个人选，都没有被采用。所以左宗棠怀疑，陈春万一介白丁，能够获得这个职位，是获得政敌李鸿章举荐的缘故，由此对陈春万十分猜忌，内心开始提防他。没过两年，陈春万就称病告还。

后来左宗棠通过内廷的太监了解到，陈春万获授挂印总兵，纯属意外。在选放外官的时候，军机处把名单呈给同治皇帝，由他点选，而同治手中的毛笔蘸朱墨太饱，他还在查找左宗棠保荐的人名的时候，一滴朱墨正巧滴在陈春万的名字上。因是红墨，无法更改，同治只得将错就错，说：“就选此人。”陈春万因此获授挂印总兵。只不过，在互为倾轧排挤的官场上，毫无根基的他即使有此好运，官也做不长久。

光绪十一年（1885），李鸿章受命与法国签订了《中法新约》，左宗棠大加抨击，说“十个法国将军，也比不上一个李鸿章坏事”，一时间引得群情激愤，把李鸿章推到了风口浪尖之上。李鸿章也不是一盏省油的灯，左宗棠的亲信，湘军名将王德榜、台湾兵备道刘璈随后丢官，就是这场政治角力的结果。左李之争，只是大厦将倾前官僚政治的一个缩影。

醍醐灌顶的国学名句（二）

君子成人之美，不成人之恶，小人反之。

意思是：君子成全人家的好事，不帮助别人做坏事，小人相反。

孔子说“君子喻于义”，就是说，君子是那种领悟道义的人，一个真正的君子，必定是有着高尚精神追求的人。

君子成人之美，就是告诉我们，当别人遇到困难，需要帮助、鼓励的时候，作为一个德行高尚的人，应该尽可能的帮他脱离困境或者完成心愿。

不成人之恶，就是不能帮助他人做坏事，总想着做坏事的人，大多是道德败坏之人，孔子明明白白地告诉我们“小人喻于利”， 小人看重的是利益，作为一个君子，不管出于什么原因，都不应该助纣为虐。

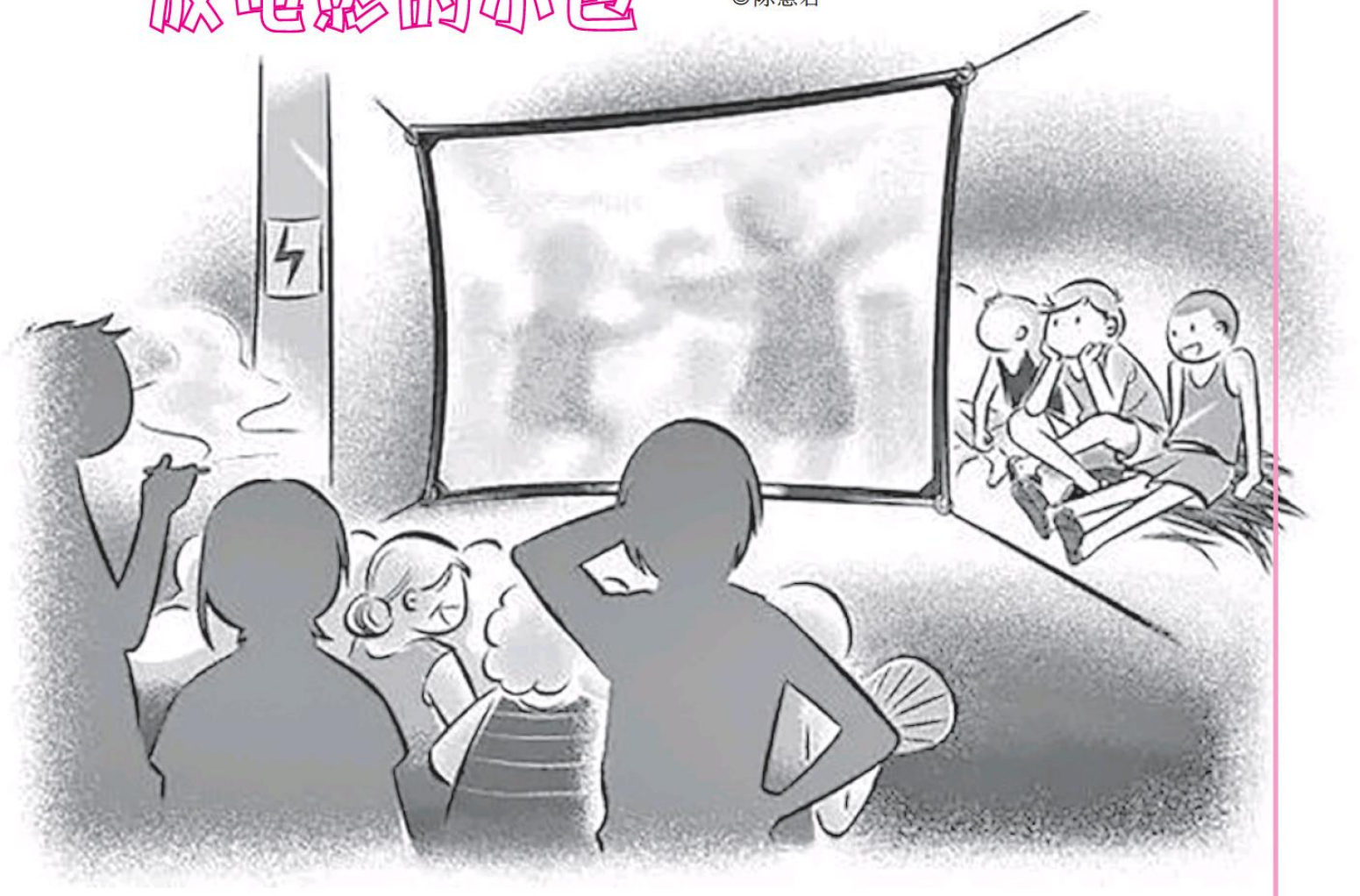
君子成人之美，不成人之恶，而小人刚好相反。碰到别人有困难，不帮，遇见恶俗之事，扎着堆想参与其中。

看耳朵辨疾病：耳朵红润有光泽，先天肾精充足；耳朵干枯无光泽，机体肾精不足；耳朵颜色淡白，多怕冷恶风，手脚冰凉；

老包从一个电影放映员，变成一个国家正式干部，再成为站长，再成为炙手可热的“包工”，已是笑逐颜开了。

放电影的小包

◎陈慧君



老包是我调到香镇后熟识的。黝黑的脸庞，不苟言笑，刻满沧桑的脸看上去要比实际年龄老许多。穿着倒也得体，看上去都是一些名牌，但真假不知，据说都是老包的两个女儿孝敬他的。

香镇是一个边陲大镇，两条省道“X”式交叉穿过。香镇山多地广，村庄极为分散。

但香镇所却只有四个人，一个所长，副所长在村里当第一书记，再就是老包了。

养生小常识

耳朵红肿，多是“上火”的表现，肝胆火旺或湿热；耳郭干枯焦黑，多为传染病后期或糖尿病。耳朵局部呈点状或片状红晕、暗红、暗灰等，有可能是胃炎、胃溃疡等疾病。

报到那天，老包嘴里就一直嚷嚷，还有30多天就退休了。对于老包，我以前有所耳闻，给人的印象是位“老黄牛大叔”，走路略带小跑。他原是水利站的站长，因为垂直管理，直接上挂了县里。一下子由“乡下人”成了“县领导”。

我问老包，最近上访有结果了吗？

老包漫不经心地答，上访的头头都被瓦解了，没有挑头的了，再说就快退休了，不管那些闲事了。

最近，基层所的人因为科员待遇的事，到处在做工作。在垂直前是站（所）长的，垂直后没了岗位，就又变成了办事员。前几年反映过后，都给涨上了，后来因为新系统录入不合规，又拿了下来。

这事还无结果。单位改为实行职级制，幸亏老包还有初级职称，就套上了，这个与科员相差无几，也不至于以办事员退休了，老包也就不是那么在乎了。

“要是人心齐了，以前那些工资也能补过来，也是一笔不小的数目呢，哎！”老包几次三番，几次三番地念叨。

渐渐地，我发现人们都管老包叫小包，很纳闷。终于找到老包不在的时机讨教过来人，香镇的毕大牙说，这里边有个“典故”。

原来老包干水利站长的时候，恰逢“村村通”修路，镇上任命他为总负责人。听说所有的工程，是老包设计，老包做预算，老包领人施工，验收的时候还是老包。也就是说，老包成了“包大拿”，人们纷纷敬称老包为“包工程师”，简称“包工”。他最红火的时候，就连镇上的书记和镇长都叫老包为“包工”。

可是陈庄的老陈很不识相，大庭广众之下，居然称呼“包工”为小包。

在官场上有个规矩，有职务的称职务；年纪大的，在姓前加个“老”字；年轻的，在姓前加个“小”字；这样称呼，一般是没有大问题的。“包工”有明确的职务，识时务的，都叫“包工”了，再没眼力的，叫个包站长，老包都是能接受的，老陈却叫他“小包”。从年龄上来说，老陈比老包大，确实是叫得着的，但这不是叫得着叫不着的事。所以在老陈叫过三声小包的时候，老包勃然大怒，大声呵斥说：“小包是你叫的吗？小包是你叫的吗？？小包是你叫的吗？？？”弄得老陈很尴尬，有点下不来台。

这事迅速传播开来。

从此，再无人敢当面叫他小包了。

北京开奥运会那一年，不管你干什么，是什么职务，只要编制在土地所，一律上挂县局。虽然没了站长的职务，但老包还是很高兴的，原来在乡镇工资发不全，发不及时；垂直后，工资涨了一大截，每月按时打到卡上；以前在镇上，年底奖金只拿区区600块，垂直后，能拿到大半万。老包还是幸福了一阵子的。

后来，停发一切奖金、补助、实物等工资外的实惠后，垂直不垂直的，好单位孬单位的也没什么区别了。大部分人都羡慕清闲的单位了，那里责任比较小，反正都拿一样的钱。

酒桌上就有人跟老包开玩笑说，你去找找你叔，别说这点工资给你补上，说不定还会弄上个副科级，再退休。他叔是香镇出去的最大的官，据说做到了厅级，想办还真就是一句话的事儿。

老包不答话，脸憋得通红。就另有人说，老包从一个电影放映员，变成一个国家正式干部，再成为站长，再成为炙手可热的“包工”，这已经很不错了。要学会知足，人心不足蛇吞象啊！

这时老包已是笑逐颜开了。

老包喜欢喝酒。酒杯一端，就是另一个老包了，眉飞色舞，夸夸其谈。老包喜欢带酒（敬酒），每一杯酒都能引出长篇大论，细听，颇有些道理和文采。所以，喝酒的人就不磨叽，不用下功夫去劝。虽然现在已经有了禁酒令，但对于老包，大都还是网开一面的。领导心里都有数，也是睁一只眼闭一只眼。老同志了，马上就要退休了……

有时候，老包特怀念以前挨个村放电影的日子：在村干部前呼后拥下，酒足饭饱，醉醺醺地放上电影片子，跟村里俏娘们俊媳妇，打个情，骂个俏，有滋有味的……

在一个下雨天的中午，我们吃完饭，也是酒足饭饱，在往回走的路上，碰到一个颇有几分姿色的半老徐娘。她与老包对视的一刹那，如同发现了新大陆，惊讶地说：“哎，这不是放电影的小包吗？”

新来的县长水平高

◎丁　东



当讨论到卫生局局长试用期满一年，是否正式任用时，新县长从鼻孔中“哼”了一声，算是表了态——勉强通过。

新县长不到50岁，中等身材，不胖不瘦，长脸，戴副眼镜，一副斯文的样子。

新县长进入角色很快，上任伊始，忙着四处调研。因对新县长缺乏了解，底下的干部如履薄冰、如临大敌，精心做着迎接调研的准备，希望给新县长留下好的第一印象。一个月下来，大家有了重大发现，摸到了新县长的脾性。新县长虽不苟言笑，但每到一处，必然提问。所提问题既冷门又刁钻，且常常是连珠炮式的追问，直问到你答不上为止。

一次，新县长到某乡一养猪场调研，年轻乡长小心陪同。转了一圈后，县长开始发问：“养殖场总共养了多少头猪啊？”乡长进入应答模式：“总共568头吧。”“养一头猪赚多少钱啊？”县长又问。“大约80块吧。”“养了多少头母猪啊？母猪每年下多少猪崽啊？”县长思忖了一下，继而抛出两个问题。乡长陡然傻眼了，不停擦抹额头上冒出的汗珠：“这、这……”新县长就此打住，回县上去了，丢下乡长一人愣在那里。当晚，乡长一夜无眠。

再一次，县长到卫生局调研。在看了几个点位后，进了会议室。上任不到两个月的卫生局局长，刚准备汇报，新县长直接进入提问环节：“卫生系统有多少医生啊？”局长胸有成竹：“共有1280名医生”；“护士呢？”“共有1652名”；“女医生有多少？”“417名”；“男护士多少？”“112名”。卫生局局长真不简单，顶住了追问，旁边为他捏了把汗的人渐渐喜形于色。但重点不在这里，重点来了，“医生护士结为夫妻的有多少对啊？”“呃、呃……”局长脸上的笑容转瞬即逝，一下愣住了。新县长没听汇报，回了县政府。当晚，卫生局局长一夜无眠。

乡长、局长答问难堪的事传开后，全县乡镇、部委办局的头头们再也坐不住了。当然，私下也有些议论。有的干部说，新县长工作有办法、抓得细、水平高，这是逼大家熟悉单位情况，有利于转变官僚作风；也有干部为乡长、卫生局局长鸣不平，“打破砂锅，问些古怪的问题，让人难堪，显得你领导水平高？！”更有个别干部说，“照县长钻牛角尖的套路，我来问他试试，看他能答得上来？”坐不住归坐不住，议论归议论，但还是按新县长提问的套路，忙着做功课。

正因为大伙儿留了心眼，且准备充分，虽答问难堪的局面比以往少了很多，但还是防不胜防。

又一次，新县长到某国资公司调研。董事长、总经理在楼下迎候。车来了，新县长一下车，仰头看了看豪华、气派的公司大楼，脱口问董事长：“这大楼有多高？”董事长猝不及防，一时答不上来，急得抓耳挠腮。心想：“真是活见鬼了！”正尴尬间，总经理见状，跨步上前。“大楼高57.8米。”大声回应。新县长旋即把目光移到总经理的脸上，点点头，露出少有的笑容：“好，好，精确到了小数点。”董事长愣在一旁，一副倒了霉的腔调。当晚，董事长一夜无眠。

事后，董事长查阅了公司大楼的施工图纸，满腹狐疑地问总经理：“明明是70米，你咋说是57.8米呢！”总经理笑道：“当时，我也答不出来，只是大约估摸了一下。加个小数点，县长能不信以为真吗？”董事长一脸苦笑：“我咋就这么笨呢！”

就这样，大半年过去了。年底，县委召开常委会，讨论干部人事任免。原本拟任职乡党委书记的年轻乡长，因新县长一句“连某养猪场养了多少头母猪都不清楚，这样的干部，能提拔吗？”而搁浅；原本拟继续留任的某国资公司董事长，因新县长一句“连公司大楼的高度都不清楚，能管好国有资产吗？”而换岗。在新县长的提议下，总经理接任董事长。

当讨论到卫生局局长试用期满一年，是否正式任用时，新县长从鼻孔中“哼”了一声，算是表了态——勉强通过。

养生小常识

大豆：防止色素沉淀；猕猴桃：消除雀斑等斑点；西红柿：展平皮肤皱纹；蜂蜜：保持皮肤红润光泽；海带：有效调节皮肤油脂分泌。

西洋参8大功效

西洋参，又名洋参、花旗参，为五加科植物西洋参的根。主产于美国、法国、加拿大，我国亦有栽培。

一、保护心血管系统

常服西洋参可以抗心律失常、抗心肌缺血、抗心肌氧化、强化心肌收缩能力，冠心病患者症状表现为气阴两虚、心慌气短可长期服用西洋参，疗效显著。西洋参的功效还在于可以调节血压，可有效降低暂时性和持久性血压，有助于高血压、心律失常、冠心病、急性心肌梗死、脑血栓等疾病的恢复。



二、增强中枢神经系统功能

西洋参中的皂苷可以有效增强中枢神经，达到静心凝神、消除疲劳、增强记忆力等作用，可适用于失眠、烦躁、记忆力衰退及老年痴呆等症状。

三、提高免疫力

西洋参作为补气，养生保健的首选药材，能够促进血清蛋白的合成、骨髓蛋白的合成，器官蛋白的合成。西洋参还可以提高机体的免疫力，有效抑制癌细胞生长并抵抗癌症。

四、促进血液活力

长服西洋参可以降低血液凝固性、抑制血小板凝聚、抗动脉粥样硬化并促进红细胞生长，增加血色素。

五、治疗糖尿病

西洋参可以降低血糖、调节胰岛素分泌、促进糖代谢和脂肪代谢，对治疗糖尿病有一定辅助作用。

六、治疗急性心肌梗塞

以独参汤并配合西药抢救治疗心梗有比较成功的经验。

七、治疗虚证

西洋参可治咳嗽肺萎、虚热烦倦、口渴少津、胃火牙痛等症，同时还应用在治疗神经衰弱和自主神经紊乱、胸膜炎、感染性多发性神经炎以及乙脑和其他急性传染性疾病的恢复期，或与其他中药配伍，有较好的疗效。

八、防治放疗和化疗副反应

西洋参可以减轻癌症患者在接受放射性治疗和化疗时所引起的不良反应，改变机体的应激状态，减轻胸腺、淋巴结组织萎缩。

●美人

貂蝉的“惨死”和“善终”

在杂剧《关公月下斩貂蝉》中，貂蝉也是“惨死”的，说曹操想以美色诱惑关羽，让他为自己效力，就把貂蝉派去了。但关羽心如磐石，不为所动，杀死了貂蝉。杂剧《锦云堂暗定连环计》中，貂蝉是在一个尼姑庵里寿终正寝的。另有一种版本说，貂蝉被刘关张三人救了，与吕布的儿女一起远走他乡，改名易姓，过上了幸福的生活。貂蝉是个虚构的文学形象，无论“惨死”还是“善终”，都只是文人墨客的想象而已，但不同结局寄托着他们的情感，寄托着对传统道德观念的维护理想。

●养生

抗击病毒要祛湿化痰

从古至今，对待瘟疫，中医常以祛湿化痰为主。日常生活中，我们该如何祛湿化痰呢？

1. 自制香囊。具体方法：将藿香、佩兰、白术、苍术、生艾叶、白芷等中药放入布袋中，密封佩戴在身上或悬挂在屋内即可。需要提醒的是，孕妇禁用。

2. 喝清肺茶。具体方法：取适量桔梗、芦根、鱼腥草一起煎煮饮汤。体虚易感冒者，可加入黄芪；肺热咽痛者，可加入金银花。

3. 健脾胃。顾护脾胃的食药同源之品有山药、莲子、扁豆、薏仁等，日常饮食中可以多吃一些，比如做成山药莲子薏仁粥、薏仁冬瓜汤。同时，还可配合喝些陈皮茶，有祛湿化痰的效果。

●保健

宅在家里天天玩手机 小心急性失眠找上门

疫情期间作息不规律、睡前玩手机等因素，导致睡眠出现障碍，这种情况没有超过三个月的多为急性失眠。对于这种急性失眠，一方面是药物治疗。另一方面可以调整睡眠卫生习惯。总的来说，就是要把床和人的睡眠建立合理的条件反射，要建立床只是用来睡觉的地方，不可以玩手机、看电视的这种观念。当你躺在床上超过二十分钟依然没有睡着，建议离开床去客厅。可以听会儿音乐、看会儿书，有了困意后再返回床上睡觉。

●民俗

宋代是中国“围桌而食”合餐制形成的时期

宋代是中国饮食发展史上的一个鼎盛时期，也是“围桌而食”合餐制形成的时期。宋代城市食肆发达，酒楼林立，各色菜品极为丰富，人们乐于围坐在一起吃饭，以便能够享受到更多种的美食。陆游在《老学庵笔记》中描述，如果贵宾动筷子吃了某样菜肴，白席人便高唱一声某人吃了什么，请众客同吃。史载：王安石吃东西的时候，无论怎么摆放，都只吃眼前最近的那盘菜，对其他的菜都不闻不问。到了明清时期，国人就以合餐为主了。

●事件

庞勋起义惊扰了举子们的科考梦

国家遭遇战乱兵祸，科考停考是必然之势。唐懿宗咸通九年（866），被史家称为“唐亡之祸基”的庞勋起义由西南一路席卷江淮，朝廷因为战乱兵祸，取消了咸通十年的考试。诏令发出之时，当年秋闱已毕，各地举子已经陆续启程抵京，走到半路听说来年春闱取消，只好悻悻返乡。这次停考对举子们的士气打击不小。《太平广记》的“贡举”篇中，记载了一位卢姓士子无奈之下作了一首《东归诗》自嘲：“九重丹诏下尘埃，深琐文闱罢选才。”意思是说，离开家乡进京时，本期待春闱折桂，谁知考试因兵乱取消，只好在寒冬腊月就打道回府，家乡父老都要笑话我。

读书看报多娱乐，笑傲江湖扫凡尘，熬夜上网别沉沦，按时睡眠不困顿，开心健康幸福人！

●逸事

正德皇帝贪玩误殿试

明朝正德十五年（1520）的应届举子们深有体会。按照明朝中期的考规，二月会试完毕，三月殿试开考。当明朝正德十五年（1520）的应届举子们苦苦等待殿试时，正德皇帝从头年夏天就开启了南巡之旅，正在扬州温柔乡中乐不思归，哪里顾得上京城里候旨的举子们？待到圣驾回銮，已是次年正月，伸长脖子盼望经年的考生们却只等来了更为戏剧性的消息——正德帝回京后不久即驾崩，国葬期间万事俱休，何况区区科举乎？于是，他们一直苦等到嘉靖帝即位后，才踏着五月的槐花走进了这届延迟了一年零两个月的殿试考场。

●科考

唐朝：一场虫害影响了半年后在天子脚下的考试

唐朝政府规定，每年秋末十月是各州府申送本地举子进京的时间。唐文宗太和八年（833）夏秋之际，各地解试已毕，但因为“虫旱相因，恐致灾荒”，尚书省决定直接取消第二年春天的省试及殿试，用当时的话说，叫“权停贡举”，一时舆论哗然。因秋收受损，物力不迨，耽误了部分地方举子的行程。虽说下轮考试在次年春才开始，但举子们进京后有好长一套流程要走。因此，朝廷提前半年发出停考的通知并不夸张。好在后来唐文宗体恤到了举子们的心情，下诏恢复次年春闱，只是将考期推迟了一个月，好等待那些在路上耽搁了的国家未来栋梁们。

●民俗

中国是世界上最早实行分餐制的国家

在原始社会，所有食物归人们共有，人们将食物平分后，各自进餐，这就是原始的分餐制。先秦时期，人们的就餐方式是跪坐在席子上，每人面前摆放一张低矮的食案盛放餐具及食物。席子下面还会铺上“筵”。筵和席都是坐具，筵下席上，后来筵席就成了宴会的代称。吃饭的时候，人们要规规矩矩地坐在席子上，吃自己面前的食物，这就是典型的分餐制。

●暗示

宗楚客家里的怪犬

唐朝诗人宗楚客，官至宰相，一生贪污无数，最后被李隆基诛杀。据说宗楚客家曾养了一条怪狗，有一天，这条怪狗突然穿戴宗楚客的衣帽子，像人一样站立，宗楚客笑道：“孽畜，你是妖怪，越过了自己本分，当斩。”不料那只狗也煞有介事地对其开口说话：“你才是妖怪，你是人中之妖，你也越过了自己的本分，也应斩杀。”这神话般的传说，当然是暗示丧心病狂的宗楚客的覆亡。

●保健

科学防疫 老年人应该避开三大误区

误区一：建议老年人佩戴N95口罩，密闭效果好。正确方式：在新冠肺炎流行期间，建议选择合适的口罩类型。

误区二：室内要经常喷洒高浓度消毒液，熏醋也能达到消毒效果。正确方式：老年人呼吸道比较脆弱、敏感，应选择刺激性小的消毒产品。

误区三：吃抗病毒药物能预防新冠肺炎。正确方式：目前针对新冠肺炎没有确认有效的抗病毒药物，切勿擅自预防性服药。

朋友，畸形草莓不要吃哦！正常生长的草莓外观总体上呈心形，而畸形草莓表面颜色正常，个头也大，但在局部有畸形凸起，不呈正心形，咬开后中间有空心。



正义在我胸

◎庞　栋

老田是个普通的庄稼汉，农闲时间就会去工地上做些瓦工活。今年老田压力有点大，儿子交了女朋友，还要买房，老田为了多挣点钱，便拿着行李坐车去了省城。

老田听同乡说，大桥附近有个市场，民工都在那里等活儿。老田就也去了那里，先租好房，然后他写了一块“专业瓦工”的牌子拿着就去揽活了。谁知，当他与雇主交谈时，雇主总会问他一句登记了没。

老田挺纳闷，问：“登什么记？”话问出后，雇主却不太愿意回答，然后便雇用了别的民工。

正在疑惑之际，一个戴墨镜的人带着两个跟班向这边来了。老田以为他是雇主，便问：“老板，你要找工人吗？我干了多年瓦工，手艺好，价格公道。”眼镜男没搭话，跟班却走过来说：“你是新来的吧？是在这里长干还是打短工？”

老田说：“如果有活干，我打算长期干。”

“那行，以后我们辉哥会罩着你。”跟班拿出一个小本子，说：“凡是在这个市场的民工和商贩都要交保护费，一个月500块，交了钱我就给你登记好，这样才能接到活儿。”

老田听后吃了一惊，惊问：“在这儿接活儿要交保护费？”

“对，必须要交，否则任何人也不会找你干活。”跟班不容置疑地说。

老田这时忽然想起雇主都问他登记了没，看来所谓的登记就是交保护费。老田说，他来省城就带了一千多块钱，已经交了几百块的房租，如果再交钱，他就没钱吃饭了，更何况自己不惹是生非，完全不需要任何人保护。

戴墨镜的辉哥听后很不满，吐出嘴里的口香糖，说：“不需要保护也得交钱！”

老田轴劲儿上来了，质问道：“凭什么？保护费是哪家的法律？”

“呦，还是头倔驴，居然跟我谈凭什么！”辉哥笑道：“你可能不知道这儿的规矩，告诉你吧，刚才没人找你干活就是因为你没交保护费，可以负责任地告诉你，谁若是敢雇佣不交保护费的人做工，我必不饶他，所以没人敢不按规矩来做事！”

这种收保护费的行径与黑社会有何差异？老田最恨这种欺负人的黑恶势力，便坚持不掏钱。谁知，辉哥生气了，只见他使了个眼色，那俩狗腿子脱下皮鞋就“啪啪”打到老田的脸上，打的劲儿挺大，老田的脸上顿时一片红肿。

老田也有脾气和尊严，他抹了一把鼻血，问他们为什么打人？辉哥说：“不遵从规矩就该打！”说了这话，那俩狗腿子又

养生小常识

畸形草莓在种植过程中使用了某些植物生长促进激素，可能有损人体健康，特别是孕妇和儿童不宜食用。

动手，老田怒了，抄起随身的瓦刀就疯狂地挥舞起来。两个狗腿子虽然躲闪却也被瓦刀打中，闹了个头破血流，辉哥没想到老田反抗如此激烈，他骂了声："老家伙，你等着！"便拉着跟班跑了。

一个好心的大姐看见这一幕很揪心，跑过来说："大兄弟，这帮人不好惹，如今你打了他们，他们不会善罢甘休的，你赶紧回老家躲躲吧。"

老田气愤地说："我才不怕他们，现在是法治社会，我就不信他们敢乱来。"老田问大姐，这帮人是干什么的？

大姐说辉哥名叫梁辉，据说他的舅舅是省城的大老板，有钱有势，他依靠舅舅的势力在此成了地头蛇，敲诈勒索打人，无恶不作，因为他手下有打手，无人敢惹。

当天夜里，老田正在熟睡，几个文身的人蹿进他的租房，将他按在床上暴打了一顿。老田被打得不轻，快天明才苏醒过来。老田气愤不已，决定到派出所报案。

岂料，民警把梁辉等人叫去之后，他们拒不承认夜里行凶和收保护费，还反咬一口说老田曾因为发生口角打破了两个兄弟的头，让他赔医药费。民警问老田有没有梁辉收保护费的证据？老田说当时有其他民工在场。可当找来了民工，他们却都说没有收保护费这桩事。

老田一听蒙了。因为没有足够的证据，梁辉等人录完口供就大摇大摆地离开了派出所。

老田心有不甘，回去后问那几个民工为什么撒谎，不据实回答？

民工担心地说："老哥呀，不是我们不帮你，梁辉等人心狠手辣，以前有报案的也有上访的，据说被他背地里给弄残了，我们如果实话实说怕被报复呀！"听到这些，老田沉默了，可是他心里仍旧坚信，正义或许会迟到，却永远不会缺席。

傍晚，老田在房间喝着闷酒，想着白天发生的事儿，一个中年人走了进来，问道："你是老田吧？"

老田看了看眼前的男人，他虽然穿着朴素，却很有精气神，便回答："是啊，你是哪位？"

男人自我介绍说，他也是来这里打工的，叫老赵，他听说老田因为不交保护费被人打了，特地过来看看，了解了解，并说想帮老田讨回公道。

老田说："兄弟啊，我是非常想让梁辉这伙人受到法律的制裁，可你一个打工的能有什么办法？你还是少打听，我可不想连累你。"

老赵却说没事，不会受连累的，接着两人聊起了梁辉收保护费以及打人的事情，最后老赵对老田耳语起来。听完老赵的话，老田问："这样能行吗？别被他们发现呀！"

"相信我，你只要按我说的做就不会有问题！"

看到老赵如此坚定，老田说："你都这么勇敢，我还怕什么，大不了再被他们打一顿！"

第二天，老赵来找老田了，按照昨晚说好的，老田举着"专业瓦工"的牌子大摇大摆地出去找活儿，他则悄悄跟在一旁。不一会儿，就有雇主来跟老田问价格，两人正聊着，梁辉等人突然来了。他们气势汹汹地把雇主赶走后，便对老田嚣张地说："老家伙你真行啊，居然不怕死，还敢在我们地盘晃悠？"

老田反问道："这地盘是属于所有老百姓的，可不单单是你们的，我凭什么不能来接活儿，你们还要收保护费不成？"

梁辉冲着老田吐了一口唾沫，说："没那么简单，以前管你要500块保护费你不交，现在少了五千免谈，另外我的两个兄弟被你打了头，一万块的医药费你得拿，否则让你老命不保。"

老田说："收保护费是违法的，想让我交钱，没门！"

梁辉冷笑一声，说道："兄弟们，给我上！"话音一落，他的六七跟班便挥舞着手里的钢管向老田打来。这时，老赵快步跑来前来，一个拌马腿就将梁辉制服在地，接着，从腰间掏出一副手铐，"咔嚓"一声就把他铐了起来。

这时，等待多时的便衣警察也都行动了，不等那些跟班缓过神来，他们齐上来，将他们都抓了起来。

梁辉没有料到会有今天，吃惊地喊道："你们是谁？"

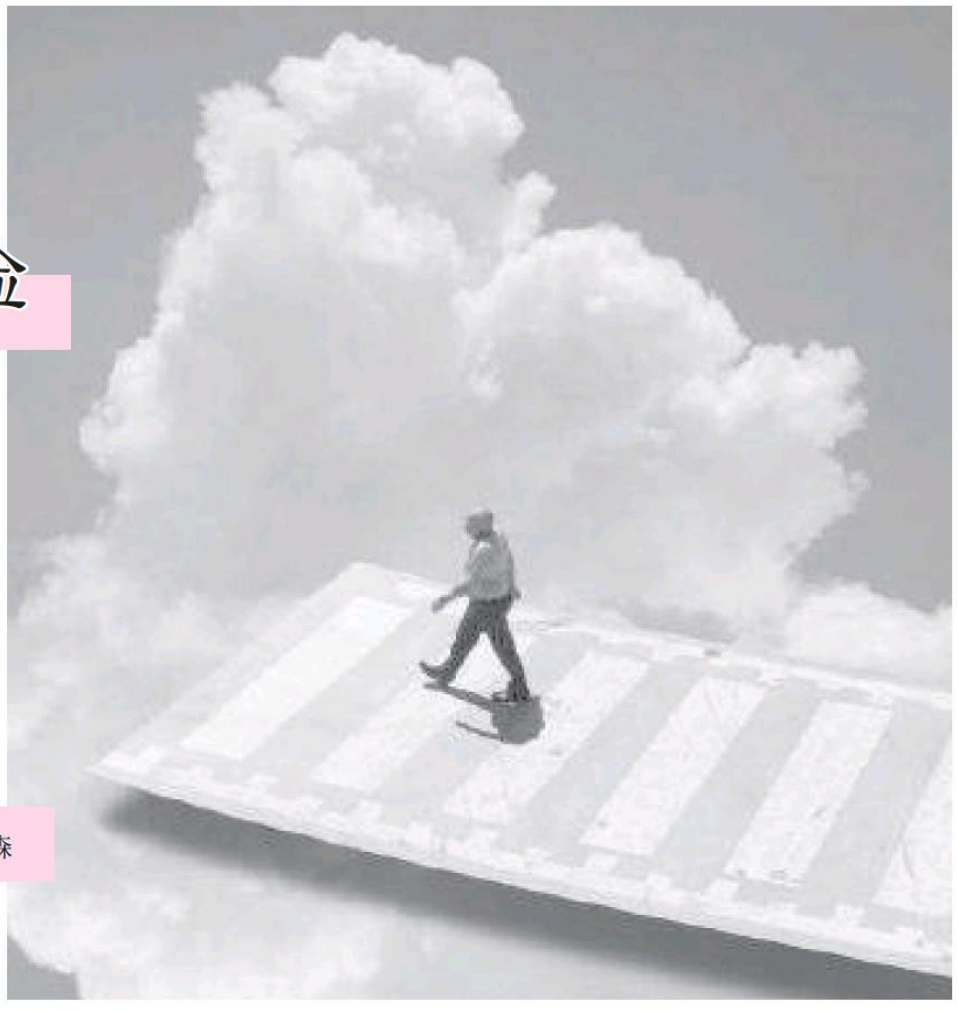
老赵掏出一本证件在梁辉眼前晃了晃，说："我是市公安局扫黑除恶专项行动组的副组长赵宏都，我们接到报案说你们在这里为非作歹，收取保护费还敲诈勒索打人，由于迫于你们的淫威没人敢作证，可今天你们的违法行为都被录了下来。"接着指了指衣兜处的隐形摄像头。

老田既惊又喜，没想到老赵竟然是警察。赵宏都说："民工们商贩们，梁辉等人的罪行，需要大家的指证，谁受过欺负，就站出来吧！大家不要惧怕，人间自有正义，我们必会扫除一切黑恶，还大家一个风清气朗的世界。"

听了这话，大家都欢呼雀跃起来，争先恐后地站出来要做证人。

给女性朋友的健康常识：生理期不吃巧克力，因为会加重痛经；不翘二郎腿，以免压迫神经；不穿标有"免烫"标识的衣服；

考验



◎宋长森

小党，大号党富农，是去年考取的一位村官，负责巴掌镇拇指村的精准扶贫工作。为了方便工作，他毅然选择了驻村蹲守。

那天，就在他送走前来看望他的老爹回来的时候，竟然发现办公室的地上躺着一个鼓鼓囊囊的红包。

他诧异地拾起红包，数了数，里面整整装了两千大元，崭新的连号票，看上去十分诱人。瞅着红包面上“恭喜发财”四个字，小党犯了难。

是谁留下的红包呢？首先得排除老爹。老爹是个老党员，也是当地的老村医，治病救人特在行，但就是典型的“妻管严”，家里大小事情都是老妈做主。从小党能记事起，老爹衣兜里绝没装上过一张百元大钞。小党记得有一年，老妈不小心落了50元钱在自家的堂屋里。老爹来往多次，视而不见。小党自然也不敢捡。老妈回来获知此事，诧异地询问父子俩为什么不捡起来？他俩异口同声地说：“不能捡，万一你是考验我们的就麻烦了。”老爹这种50元都不敢捡起的主，绝不会是他。即便这两千元真是老爹的，他心疼还来不及呢，肯定不会揣着它四处招摇。

难道会是寡妇吴凤？听说这次要民主评议低保户、贫困户，她哭哭啼啼来打听多次，生怕给她弄掉了。要知道吴凤长期是药罐子，死鬼丈夫治病欠下的饥荒还没还上，去年儿子又考上大学，用钱的地方多着呢。一分钱恨不得掰作两瓣花的她，会为此来拉关系吗？

再不就是懒汉杨二狗。一想到杨二狗，小党眼前就浮想出一张笑嘻嘻的脸，不禁想起刚来村里的情景。

那天，小党一到办公室，就遇到了杨二狗。

一见小党，杨二狗就惊风火扯地说：“党主任，上头有政

养生小常识

去年的衣服要进行曝晒后才可以穿；每天踏进办公室，先将窗户打开透气，再坐下来工作。

策，说是贫困户有优惠。农村里没有房的建房，没有粮的送粮，我还没有媳妇，领导是不是该反映一下，给我找一个。”

小党忍住笑，说：“没有房建房，没有粮送粮，这有政策。你没媳妇，就得自己想办法。文件没规定，扶贫还带送媳妇。”

这么个主儿，倒是有可能利用两千元做文章。可通过接触他发现，杨二狗除了一身懒毛病及偶尔花痴外，其他品行尚可，也不会是他。

小党头都想大了，愣是没想出是谁留下的红包。他想打电话问一问，又怕人家说他“此地无银三百两”。万一有人冒认财货，将红包骗走，到时更是有嘴说不清。仔细琢磨了半天，他收起红包，向村东头的纪检委员张正奇家走去……

民主评议时，吴凤仍以全票被评议为贫困户，享受低保，由小党结对帮扶。杨二狗的低保户则被取消，气得他跳着脚地骂。闹了两三天，没人搭理他。自觉无趣的他，带着行李外出打工去了。

年轻人就是有干劲。在小党多方努力下，给吴凤争取到六只免费的种羊。他还自掏腰包，给凑了个整数，算是十全十美。同时，小党还利用自己在农大学的的专业特长，在夜校给大伙传授畜牧兽医知识。杨二狗打了半年工，闻讯也跑回来拜小党为师，搞起了肉狗养殖。

在小党的教育感召下，杨二狗洗心革面。除了悉心打理自家的狗场外，还找来一些砖瓦，帮助吴凤垒砌起一个漂亮的羊圈。看着屁颠屁颠，忙前跑后的杨二狗，小党打心里高兴。吴凤最初怕人闲话，板着脸，不肯搭理杨二狗。后来，见杨二狗真心实意帮助她，也没有什么出格举动，所以才渐渐给杨二狗一点好脸色，还让自家的儿子认杨二狗为干爹，喜得杨二狗呀，跟捡了宝似的，帮吴家干活更加卖力。

一天，小党去镇里开扶贫汇报会。他刚讲起成功影响杨二狗的例子。没承想“说曹操，曹操到”，杨二狗惊风火扯闯进会场，大声武气地说：“党主任，快点，我媳妇，不，吴凤家好些母羊病了，不吃不喝的，快去看看。”

小党顾不上发言，一溜小跑赶到吴家，检查一番之后，又好气又好笑。说：“杨二哥，你硬是榆木脑袋。母羊发情了，没病。去，把公羊牵过来，我教你们咋配种。”杨二狗和吴凤都红了脸，尤其是吴凤，一张脸比红布还要红。借口给小党煮荷包蛋跑了出去。倒是杨二狗，又屁颠屁颠赶着牵公羊去了。

第二年金秋时节，拇指村喜事连连。吴凤靠出售羔羊成功脱贫。杨二狗肉狗远销广东，还被推举为村肉狗养殖专业合作社首任法人代表。在小党的撮合下，杨二狗、吴凤喜结连理。因工作出色，小党受到上级表彰，还被推荐为胳膊县“十大最美村官”候选人。可是，就在候选人公示期间，一封实名举报信寄到了县委纪检书记手里。

信里，小党收受红包的时间、地点、金额，甚至红包的样式都丝丝入扣，让人不由不信。县纪检委高度重视，本着治病救人的原则，约谈了小党。小党没想到红包炸弹在这时才被引爆，而且爆得惊天动地 。他一五一十地将事情的来龙去脉告诉了纪检委的同志，并说自己第一时间就已将红包交给了村纪检委员张正奇同志。张正奇出面予以证实，并说早已将红包上交乡纪委。乡纪委的负责同志也对此事做了澄清，还了小党一个清白。

烟消云散。小党很想知道是谁炮制了“红包”事件。他一脸疑惑地看着约谈他的同志。那同志似乎明白他的心思，笑着拿出了一封信：“举报人让我转交你的，看看吧！”

“吾儿清正，原谅爹同你开了这么一个玩笑。你考上村官，回村来为乡亲们做事，爹由衷为你感到高兴。可扶贫一事，任重道远，爹怕你经受不住诱惑，就让你娘拿出两千元试探你一回。

爹为你做出的成绩感到欣喜，但爹更怕你给党旗抹黑，所以举报了你。红包你如上交，就把它作为一次特殊的党费，权当爹给你打的一次预防针，给予你的一次特殊考验。若没上交，你自己向纪检委的同志解释吧。”

信末署名：“一个老父亲：党倡廉”。看到父亲铁划银钩的字迹，小党委屈地哭了。



苕溪两岸每逢干旱，小龙就来散云播雨。当地百姓为感谢它，就从这个池中采摘了七七四十九朵荷花，用了九百九十九叶花瓣，制作成一条花龙。因为不到一千叶，父亲也叫百叶，所以取名百叶龙。

百叶龙的传说

◎姜生龙

相传很久以前，苕溪岸边有个荷花村，村前有一个荷花池，池塘里长满了荷花。每到夏季，碧绿的荷叶铺满水面，无数朵出水荷花，袅袅婷婷，鲜艳无比。荷花池边住着一对勤劳善良的青年夫妇，男的叫百叶，女的叫荷花，夫妻俩男耕女织，相敬相爱。这一年，荷花怀了孕，过了十个月，孩子却没有生下来。又过了一年，还是没有生下来，直到九百九十九天，才生下了一个男孩。百叶见孩子生得端正健壮，心里好生喜欢。再仔细一瞧，倒是错愕不已：这孩子的胸口脊背上长着细细的龙鳞，金光闪闪，耀人眼目。数一数，有九百九十九片。旁边的接生婆一见，大吃一惊，嚷道："哎呀，了不得，你们家里生了个龙神！"

消息传遍村子，人人都来道贺。消息惊动了村里的老族长，他儿子在朝廷做官，他的身边留着个横行霸道的丑孙子。这祖孙俩一听到百叶家里生下龙神，立刻手持钢刀要来砍杀。乡亲得到消息，马上给百叶报信，大家细细商量，想出了个办法：将孩子放在脚盆里，悄悄把他藏到门前的荷花池中。

老族长和他的孙子带人冲进门来，孩子已经不见。族长老头儿见找不到龙神，抓住百叶逼他交出来。孙子见荷花长得美丽，心生一计，举起钢刀杀死了百叶，把荷花抢到家里。老族长心想：龙神没有了爹娘，即使活着，也必定饿死。再说荷花会生龙神，将来龙神会生在自己家里，这天下就是我家的了。荷花被抢到老族长家里，想念丈夫和孩子，十分悲痛。族长老头儿逼着她去淘米，荷花拖着淘箩走到池边，轻轻漾动池水，忽然一阵凉风吹来，荷塘深处，花叶纷纷倒向两边，让出一条水路来，只见自己的儿子就坐在脚盆里，向她漂来。荷花又惊又喜，连忙将儿子抱到怀里，喂饱了奶水，仍然放回脚盆里。一阵凉风，脚盆又漂回到荷花丛中去。荷花晓得儿子没有饿死，心里十分高兴。

自此，她一日三次到池中淘米，就给儿子喂上三次奶水。这样喂了九百九十九天，儿子渐渐长大，满身龙鳞闪亮金光。到了夜里，荷花池中光芒四射。村子里的老百姓知道龙神没有灭掉，暗暗高兴。老族长得知龙种竟在荷花池中，又生毒计。一天傍晚，荷花到池边淘米，祖孙两个

养生小常识

伸懒腰后，由于血液循环加快，不仅全身肢体关节、筋肉得到了活动，也"唤醒"了大脑和五脏六腑，对全身都有保健效果哦。

躲在杨树丛里察看动静，只见碧波荡漾，花叶浮动，一阵凉风吹来，荷塘深处徐徐漂来一只脚盆，盆中坐着个满身金色的孩子，欢乐地举着双手向淘米的荷花扑过去。荷花满心欢喜，正要伸手去抱，杨树丛中闪出个人，举起明晃晃的钢刀直向孩子砍去。刹那间，只见孩子从脚盆里倏地跳起来，化成一条金色小龙，向池中跃去。可是迟了，那一刀砍着了小龙的尾巴。荷花丛中停着一只美丽的大蝴蝶，忽然飞过去，用身子衔接在小龙的尾部上，用一对美丽的翅膀就变成了小龙的尾巴。

小龙长吟一声，霎时间，狂风大作，乌云翻滚，满池荷花的花瓣也纷纷扬扬飞旋起来。霹雳闪电之中，小龙的身体渐渐变大，化成了数十丈长的巨龙，在荷花池上空翻腾飞跃。这时，一阵龙卷风卷了过来，小龙腾空而起，乘风直上，飞入云端。这阵龙卷风好不厉害，那个砍龙尾巴的人被卷到半空，抛得无影无踪。族长老头儿见孙子被风卷走，“噗通”一声，吓得跌进荷花池淹死。荷花看见儿子化成一条蛟龙飞上天空，大声呼喊，但蛟龙已经飞得无影无踪。自此以后，苕溪两岸每逢干旱，小龙就来散云播雨。当地百姓为感谢它，就从这个池中采摘了七七四十九朵荷花，用了九百九十九叶花瓣，制作成一条花龙。因为不到一千叶，父亲也叫百叶，所以取名百叶龙。

每年春节，老百姓就要敲锣打鼓来舞龙。

瓜藤记

◎盛玉岭



相传古时候，在巴山蜀水的一个山脚下，有个村子叫赵村。村子里住着一个年轻的后生，因为父母早亡，家境贫寒，人又忠厚老实，所以啊村子里的人，都叫他小楞子。

小楞子养着一条花狗，取名叫阿彩，平日里小楞子除了种田，清闲时就编些箩筐啦、篮子啦，拿到街上卖。

这天，九天之上的天宫里，七仙女心事重重地走在繁花锦簇中。她早已厌倦了这宫院深锁的生活，时常倚栏遥望人间那男耕女织、夫妻恩爱的幸福生活，那情景是多么让她羡慕啊。

于是，她作出一个大胆的决定，偷偷地下凡去寻找自己想要的真爱、幸福。出了天宫，来到人间，七仙女顿觉心头舒畅无比。

一路上，看到池塘里的鸭子呀、鹅啦，互相追逐戏水，让她倍感亲切。她边走边看，当看到田里的麦苗翠绿欲滴，路边的小花儿随风摇曳，让她浮想联翩。人们在田间除草，有说有笑……正看得入神，忽然传来一个阴阳

夏季到，脚气来，别害怕，我支招：将生石灰涂抹在患处，每日两三次即可，坚持下去准治好，好的方法我来传。

怪气的声音：“小娘子，你这是要到哪里去啊？”另一个声音跟着附和道：“是啊，小娘子找谁啊？”嘿嘿的干笑着。原来这俩小子是赵村的两个狗少，一个叫郑槐，一个叫二歪。平日里吃饱喝足，正事儿不干，提笼架鸟，在这一带作威作福，是人见人厌的家伙。今日见七仙女这么一个年轻美貌的陌生姑娘，便心生歹念调戏道：“小娘子，那边的花儿更好看，我们到那边去”，郑槐指着一块菜田奸笑道。“是呀，你看看这么好的美景，就是为我们的呀”，二歪也邪笑道，一边伸手去拉七仙女。“你们想干什么”？这时候七仙女是花容失色，惊恐地后退着。

“想干什么？本大爷的意思你还看不出来？嘿嘿！今日你就乖乖地从了咱哥俩，你怎样都逃不掉的。”郑槐嬉皮笑脸地说着，便和二歪一左一右的胁迫着七仙女。这时的七仙女啊，那真是欲哭无泪、绝望至极啊！她一个柔弱女子，如何抵抗得了俩狗少。

“给我住手”，一声怒喝，似惊雷般把俩狗少吓了一跳。同时转脸望去，“噗”的哥俩乐了，原来是他们一向从不用正眼看的、从小就被他们欺负的小楞子。他也是在田里除草，这时候该回家做饭吃了。“呦呵！小楞子，你他妈也想英雄救美啊，也不撒泡尿照照自己，赶紧滚蛋，别坏了大爷好事”，二歪斜着眼骂道。

小楞子本来就恨俩狗少平日里在村里欺男霸女、惹是生非，此刻见他俩欲强行非礼一个姑娘，小时候被欺负和平时看不顺，顿时化作满腔怒火，一个健步冲上去，和俩狗少扭打在一起。

按说一对一，俩狗少怎么也不是小楞子对手，小楞子干农活，爬山砍柴什么的，身体练就的还是挺结实的，怎奈好手难敌双拳，扭打中，郑槐见路旁有个小石块，便顺手抄起，对着小楞子头上砸了下去，可怜小楞子顿时是血如泉涌，倒了下去。

俩狗少见打出人命了，便吓得慌忙逃走。二歪边跑还边虚张声势地壮胆道：“小楞子，你他妈的别装死，老子以后找你算账。”

这时候七仙女吓得大哭，赶紧从身上掏出手绢，给小楞子简单包扎一下，她把小楞子的头抱在怀里哭喊道：“小楞哥你醒醒，小楞哥，你醒醒啊……”约莫过了半个时辰，小楞子才悠悠醒转过来，这时，神奇的一幕出现了，小楞子头上的伤口，竟然奇迹般地愈合了，其实这是七仙女的眼泪有这个功效，只是她自己也不知道罢了。此时的小楞子，只是失血过多，脸色苍白，显得虚弱，倒也没什么大碍。

七仙女把小楞子搀扶到家里，服侍在床上，打来清水，帮他擦洗干净，让他躺下休息，自己抓紧生火做饭。花狗阿彩跟里跟外，欢快地摇着尾巴，像早就认识了一样。

在七仙女的精心照料下，小楞子身体日渐康复，并且通过这段时间相处，他们也相互产生了情愫，很自然地在一起了。

小楞子还像往常一样，每天下地干活，上山打柴。闲时或捉点鱼虾，或编些箩筐、篮子。七仙女在家操持家务，养些鸡鸭，院子里还栽了棵桃树，夫妻恩爱，小日子蜜甜。时间过得很快，七仙女已经怀胎四个月，看着自己渐渐隆起的小腹，七仙女高兴地小声唱着自己编的歌：“冲破牢笼到凡间，我与郎君把线牵。妇唱夫随多恩爱，不求富贵不慕仙。在天做鸟双宿飞，在地愿做并蒂莲……”

话说这天中午，七仙女在家正准备做饭，小楞子在田里干活还没回来。忽然觉得眼皮跳了几下，她掐指一算，随即大惊失色，原来父皇玉帝得知七仙女私自下凡，勃然大怒，急命二郎神率领天兵天将前来捉拿七仙女回去治罪。小楞子见天色突变，狂风大作便赶紧往家里跑，七仙女这才把自己身世一五一十地告诉了他。

小楞子见天空中黑压压的，全是天兵天将，一下子抱着七仙女，夫妻二人痛哭不止。二郎神

养生小常识

绿豆碧莹莹，黄豆金澄澄，祛暑利湿最适中；熬粥夏季最养生，清补结合味道浓；夏季再累也要注意身体，豆粥消暑化湿，益气滋阴，别忘记常喝噢！

在空中威胁道："我等奉玉帝旨意前来拿你，尔等若敢违抗，先将小楞子粉身碎骨。"七仙女知道今天难逃此劫，否则，夫君性命不保。只有先到天庭，再想万全之策。狂风中的二郎神见小楞子死死地抱着七仙女不肯放开，便按玉帝密旨，使出法力，将一颗毒丸打入小楞子口中，七仙女也不知小楞子何故，一下子倒地不起，此刻她痛不欲生，抱着小楞子仰天哭诉道："父王啊！我二人结为夫妻你情我愿，只道是能恩恩爱爱白头到老，谁想到到头来这样可怜。不知道我夫妻究竟碍着谁，非要把我俩生生拆散。待我到那天庭去，定要把那天规全撕烂。"那哭声，有多凄惨哀怨！直叫人肝肠寸断！那哭声，直让江河湖海水倒流！万树叶枯百花蔫！直让那雷声滚滚！大雨倾盆！

这时的二郎神在云端，舞动着双锤大声催促道："时一辰一到——"，七仙女知道再不走不行了，忙从身上掏出一个锦盒，交给花狗阿彩，告诉它，主人醒来后，一定要把这个锦盒交给他，并告诉它，这是一颗瓜种子，如果小楞子要想找她，把这个瓜种子种了就可以了。二郎神见小楞子倒地已死，便率一众天兵押着七仙女，回天庭交旨。

再说七仙女的眼泪啊再一次救了小楞子，原来这场大雨就是七仙女的眼泪化作的，小楞子被二郎神毒死倒地后，经七仙女的眼泪浸泡后，竟然啥事也没有。阿彩见主人醒来，连忙摇着尾巴把锦盒交给了他。然后用爪子刨刨地，又指着天。小楞子不知何意，打开锦盒一看，见是颗种子，想了想便明白了。于是立即带着花狗回到家中，把瓜种种在院子里浇上水，等待奇迹。到了第二天，小楞子早早起了床，到院子里一看，瓜种子已经长出嫩芽，第三天便有他的桃树高，第四天有如参天大树。就这样越长越快，半个月过后，直插云霄看不到头。其叶大如车盖，其茎十人环抱。小楞子喜不自胜，当即着手做足干粮。

这天，小楞子吃饱喝足，带好干粮和水，与花狗阿彩一起，踏着瓜叶一步一步地往上攀登。也不知过了多少天，经历了多少苦难，他们终于来到了天庭。

小楞子寻思，白天太扎眼，便和阿彩耐心地守到夜晚再说吧，到了晚上，花狗阿彩熟悉主人的气味，便领着小楞子找到囚禁七仙女的地方，怎奈天兵巡逻把守，小楞子愁眉不展，无计可施。花狗阿彩也没有办法啊！于是，一怒之下，阿彩一口把月亮吞了。

再来说玉帝这些天也很心烦，王母娘娘见女儿被囚禁，整天不吃不喝，形容憔悴，怎不心疼。女儿是娘的心头肉啊。于是她天天跟玉帝哭闹。

这一天晚上，王母娘娘正在哭诉求情，逼玉帝放了女儿，忽然，值官来报，说小楞子找到天庭来了，他的花狗偷吃了月亮，玉帝又惊又怒，要把小楞子处死。王母娘娘更是号啕大哭道："你把他处死了，女儿怎么办？你这是要害死我们娘俩呀！"百官也纷纷求情……

这时，弼马温孙悟空送御用蟠桃来，听说这事便抓耳挠腮笑道："好你个玉帝老儿，芝麻大的事也把你愁成这样，这事本来就是你不对，人家恩爱一对，你非要把他们拆散，依俺老孙看，人家既然寻到你老丈人这里，你就给他个一官半职，为你所用，有什么不好，俺老孙不是做得让你也很满意吗"？一班文臣武将也都表示可行。玉帝深锁愁眉，低头不语。这时孙大圣又道："阿彩偷吃了月亮，让它吐出来还你便是。"群臣也都称："是啊是啊！"玉帝见事已至此，也就顺坡下驴道："既然众爱卿都是这么看，朕就依了你们，但处罚是免不了的。"遂传旨下去，罚他们二人就在殿外前面不远的一处山谷中，永远不得出来。王母娘娘想到以后想看女儿也很方便，便破涕为笑地走了。

据说啊，每当繁星满天的时候，人们看到的北斗七星，就是小楞子和七仙女带着他们的五个孩子，在山谷下的河边沙滩上，在赏景漫步哩……

健康贴士：能吃能睡，长命百岁；晚上开窗，一夜都香；睡前洗脚，胜吃补药；白天多动，夜里少梦。愿你吃得好，睡得香，快乐每一天！

神仙不吃的“神仙豆腐”

◎柳北宏



饮食文化是中国最发达的文化。“神仙豆腐”则是鄂西北山区饮食中最富特色的品种。这是一种泡在水里、颜色深黄、手感滑溜，吃到嘴里凉生生、苦隐隐的食品。

神仙豆腐制作，是在农历五月间，把从山上采回的“神仙树”的嫩叶，择净杂枝，放入

养生小常识

受寒的感冒该做的7件事：喝一大杯温开水。咽喉疼的话，一勺蜂蜜+一捏盐+几滴柠檬汁。尽快排除寒气：生姜5大片+红糖煮水。

木桶中，倒入开水，立即用木槌捣碎，至叶浆完全捣出，再用纱布滤出浆汁，盛入大盆中用凉水冷却，即成神仙豆腐。冷却后，用刀切成小块，用清水漂一两日，去掉苦味，切成条、块，拌以醋、蒜汁或辣椒水即可食用。“神仙树”最粗的只有大拇指粗细，一般八九尺高，属常绿灌木。树叶只有铜钱大小，叶子边缘呈锯齿形，叶面光滑细嫩，散发出一种似荆芥的芳香气味。

“神仙豆腐”是神仙吃的豆腐吗？当然不是。这里面有一个故事。相传很早以前，在竹山县百里河羚羊沟有个孝子，姓王，只有一个瞎了眼睛的老母亲。家里很穷，上无片瓦，下无寸土。娘儿俩住在山洞里过日子。王生很孝顺，对他娘百依百顺，乡亲们救济给他的粮米、饭食，他都省着给他娘吃，自己却吃野菜度日。

王生很勤劳，经常帮乡邻种地干杂活，挣得粮食养活母亲。他在小洞里为他娘搭了一个架子床，用青藤细细编织，上面铺了很厚一层羊胡子草，这种草又软和又光滑，娘睡在上面很舒服。而他自己却在地上放一堆苞谷壳，晚上就拱在里面睡觉。虽然家里穷得精光，可他孝子的品行却在当地很有名声。因此，乡亲们都很敬重他。

有一年春头儿上，好多农民断了米粮，揭不开锅。王生娘儿俩更是无法生活。因为经常挨饿，瞎子老娘身体很虚弱。有天晚上她糊里糊涂地念叨：“要一碗豆腐汤喝，死了也闭眼睛。”王生听了心里难过，莫说娘想吃豆腐汤，现在连苞谷汤也没有喝的，也恨自己穷，恨自己太无能，翻来覆去睡不着，直到鸡快叫了，才迷迷糊糊地睡去。睡梦中，不知不觉地听到一个姑娘喊他的名字，叫他去拿豆腐。王生喜出望外，麻利地爬起来跟着这个姑娘一起走。走了很远一段路，王生也认不得这是啥地方。他们在一间草房前停了下来。姑娘说：你同我一起去打“神仙叶子”吧，说着就进屋拿了一个背篓，叫王生背上，转到屋后的森林中，姑娘指着一种小叶枝条说：“这就是‘神仙叶子’打回去做豆腐”。王生半信半疑地跟着那姑娘打叶子，不大一会，背篓打满了。

他们把“神仙叶子”背回草屋，用清水洗净，滤干水装在木桶里，倒下开水搅拌，至叶子变成糊糊，再用筲箕滤去叶茎，加了一点酸浆水，包在包袱里挤去水汁，打开一看，一大块绿色的豆腐便做成了。那姑娘切下一块，放在锅里煎好，做上汤。用土钵盛了，装在背篓里，那一大块豆腐也包了让王生带回去，母子俩好度荒春。王生很感谢姑娘给他的帮助，依依不舍地同姑娘分了手。

王生走了一段路，不由得又回头望那姑娘，哪见人影？连草房也没有了，这里就是一片荒山老林。王生很纳闷，急急赶回山洞，取出豆腐让老娘吃了，娘顿时感到很有精神。王生把经过对娘说了。娘说：“这是神仙在点化你啊！今后你就教乡亲们也做这豆腐吧，使大家都不挨饿，度过荒春。”

从此，王生就带乡亲们上山采这种做豆腐的叶子，教大家做这种叶子豆腐。因为这豆腐是神仙点化的，乡亲们都叫“神仙豆腐”，把这种做“神仙豆腐”的树叶，叫做“神仙叶子”。大家就靠“神仙豆腐”度过了荒春。

有人说，神仙豆腐夏天食用最佳，可以消暑降温，清凉去火，还有降压、抗菌等作用。说这话的人恐怕还没有真正吃出神仙豆腐的味儿来。要吃出味儿来，先得认识神仙二字。何谓神仙？神是天神，仙是山人。“神”高高在上，居住天堂，远离人间，“仙”则是远远地躲进深山老林的山人。神仙既然不食人间烟火，怎么会吃“神仙豆腐”呢？

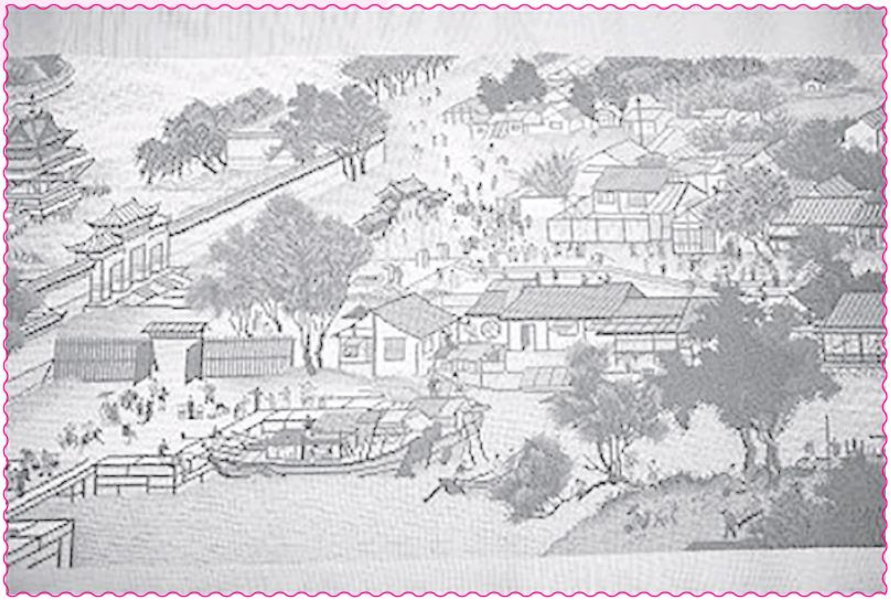
“神仙豆腐”是山区农村的贫困农民在灾荒之年迫于活命而吃的一种苦涩食品，好在“神仙豆腐”现在只是当作“凉粉”吃。当我们品尝着它那凉而苦的滋味时，不要忘记已经离去但并不遥远的饥饿岁月。

“神仙豆腐”是用“神仙树”之叶做的。“神仙树”的学名叫双翅六道木，是忍冬科六道木属的灌木。双翅六道木在竹溪各乡镇均有，多生长在海拔2000米以下的山坡、路边、沟边杂林中或灌木林中。叶可制“神仙豆腐”，供食用。短枝六道木叶原有的功能作用，又具有色泽淡雅、清香味浓，口感舒适的茶韵，长期饮用保健效果显著，而且可防治因肝炎、肺热引起的各种疾病。

大桶泡脚，浑身出汗。继续喝温开水，多上几次厕所。蒙上被子睡觉。等待第二天，继续用生姜红糖巩固。——这样基本上已经好了。

大义雀舌尖

◎夏　刚



道光年间，18岁的马翠娥含泪埋葬了染病过世的爹娘，在投奔亲戚的途中，晕倒在自贡自流井的路边。打铁铺的学徒林大福刚好路过，把她救回了家。林母见翠娥长相不俗，两个年轻人又年岁相当，便做主给他们操办了婚事。翠娥感激林大福的救命之恩，而她的一手好厨艺，也让林家母子高兴地合不拢嘴。

那时，很多盐商因为要大量捐钱给官府，导致破产，私盐由此有了市场。自贡的盐业发展更加迅猛，凿井器具的需求量也越来越大。林大福把攒的钱全都投进了打铁铺，专门锻造挖井的锉头。后来，他选择了自流井米家沱的一处地脉，开始挖凿盐井。林大福自己能制作最好的打井工具，又结交了最有效率的打井工人，挖井进行得很顺利。可是，就在快要成功时，资金链忽然断了，盐井不得不停工。

翠娥深明大义，她将头上那只金钗换成钱，让工人们继续挖井。林大福很是感动，没想到翠娥会忍痛将她母亲留下的遗物卖掉，当时就发誓，以后绝不辜负翠娥。好在当天，井里就被凿出了卤水！这下，林家的私盐迅速打开了市场。

几年间，林大福趁官盐盐商纷纷倒闭的机会，倾其所有收购了大量废弃的盐井，这让他赚到不少钱。后来，他用巨资修建了异常华丽的林宅。

林大福花大钱请了特级大厨回来。他每天都叮嘱翠娥，要让厨子变着法子给母亲做山珍海味，他要好好孝敬母亲。翠娥一一记在心里，生怕出错。她嫁进林家转眼已经五年，可还没有怀上过一男半女，林母对她的态度早就冷淡了。

特级大厨做出的菜很是美味，很讨林母喜欢。可翠娥还时不时地找碴，和大厨争论，这让林母很生气。大半年过去了，林母的身体越来越虚弱。每当翠娥跟林大福建议换掉厨子时，林大福就嫌她多事。这年春节，大厨请假回家，翠娥给林母炒了一份特别的菜。

林母看见盘里的细丝，夹了一点尝尝，皱眉问道：“这是什么菜啊？好像以前没吃过呢？”翠娥大气都不敢出，慢慢说道：“婆婆，这是我专门给您炒的雀舌尖——就是麻雀的舌尖，吃了能疏通全身的经脉。”

林母感觉很新鲜，越吃越

养生小常识

心情不好？别抱怨了，来深呼吸吧。气聚丹田(小腹位置)，先呼气，再以鼻吸气，默数4下，闭气7下，再呼气，带出“咻”声，默数8下。

香，不一会就把整盘菜都吃光了。说来也怪，林母吃了“雀舌尖”这道菜之后，身体真的轻松了不少。

不久，厨子带回了美貌伶俐的妹妹玉兰来林家小住，林母很是喜欢，硬要把她留下来。翠娥明白林母的意思，是希望林大福收玉兰为妾。林大福回来了一趟，匆匆看了玉兰一眼，说盐井还有急事马上又走了。林母干脆让玉兰和自己同住一室，这让翠娥心里很不是滋味。

这天，正当翠娥在关好门的厨房里为林母炒“雀舌尖”时，房门忽然被大厨一脚踹开了。林母满脸怒气地进来，看见灶台上有很多藤藤菜，顿时大骂起来。翠娥说的“雀舌尖”，其实是用每根藤藤菜上最嫩的那片小叶炒出来的。厨子发现这个秘密后，不忍心林母继续被蒙骗，这才带她来厨房。

林母以不孝为由，将翠娥撵出了家门。翠娥满腹委屈，到盐井找到林大福说：“那厨子不地道，每天做出的菜都是想毒害我们的。”哪知林大福根本不信翠娥的说辞，不肯为她主持公道。

翠娥愤然不已，走到林家对门的聚八仙酒楼，就以这道拿手的美味“雀舌尖”，当上了一名女厨。此后，这道昂贵的“雀舌尖”就名声大振，每天到聚八仙来点这道菜的人络绎不绝。大家都说，这道菜虽然是素菜，配料也是很简单，但是翠娥做出来的味道与众不同。吃到嘴里的感觉，很是耐人寻味。

腊月的一天晚上，翠娥正要关大门，就见林家母子在寒风中蜷缩着身子，面露愧色地来找她。

林母哽咽地对翠娥说：“翠娥啊，我对不住你！那厨子和玉兰应该是一对夫妻，当初就是来骗人的！”翠娥这才知道，玉兰跟了林大福一年也没有怀孕，索性偷走了大把银票，和大厨远走高飞了。林大福悔恨不已，大骂自己愚蠢。林家母子把翠娥接回家后，翠娥才说出知道厨子图谋不轨的原因。

翠娥小时候，父亲就经常教她哪些食物是相生相克的。翠娥发现厨子每天做出的菜都是相克的，经常吃就会中毒，所以婆婆才会越来越虚弱。但她没有什么直接的证据去举报大厨，只有想办法去为婆婆清毒。她知道藤藤菜最嫩的小叶有解毒奇效，便煞费心思地摘下那点小叶子为婆婆炒菜。因担心被婆婆嫌弃，不敢说是廉价的藤藤菜，于是编了个“雀舌尖”的菜名。婆婆吃了这道菜，体内的毒果然排出了一些，身体也感觉很舒服。她知道婆婆吃惯了她炒的雀舌尖，所以就到林家对门的聚八仙当了女厨。这样，也方便婆婆差人来点菜。

当晚，林大福送给翠娥许多金银首饰，歉疚地说：“那时你舍得卖掉你母亲留下的金钗，而我却对不起你！”翠娥嗔怪道：“你真是赚钱赚傻了，只要你对我真心，有没有这些首饰又算什么呢？”林大福拥她入怀，说翠娥就像那“雀舌尖”一样，虽然原料朴实，但有意想不到的疗效。林母在门外听到他们夫妇和好如初，这才放心回房去了。

一年后，翠娥终于有了孩子，而这，也少不了“雀舌尖”的功劳。其时，鸦片在自贡开始肆意横行，很多人因此家破人亡。经过深思熟虑，翠娥打算对外公开“雀舌尖”的做法。这天，在林家大院里，翠娥就一边操作一边详细解说制作“雀舌尖”的每一个步骤。那些前来看热闹的人一听，唏嘘不已。原来这道神秘的“雀舌尖”，配料就有十几道，光是所费的各种油，也有五、六种之多。

当美味清香的“雀舌尖”出锅以后，翠娥请大家品尝。就在他们啧啧称赞的时候，翠娥感叹道：“这道菜其实是一味救人的药，这么铺张浪费不是我的本意。从今天起，有需要解毒的人，可以免费到我家来吃这道菜。”接着，她又担忧地说：“鸦片战争很快就要开始了，我们林家也捐出了大部的家产去支援战事。可咱们国人如果不自强，就算打赢了仗，始终还是‘病夫’！”短短几句话铿锵有力，大家这才明白翠娥的良苦用心。

此后，果真有不少瘾君子借这“雀舌尖”戒掉了鸦片，翠娥的名声越来越大。后来，很多受过她恩惠的人们还集资为她修建了一座“娘娘庙”。其中领头的，就是以前偷走林家银票后染上毒瘾、险些丧命的大厨夫妇。

回报：只要你坚持偷闲片刻做这样的呼吸运动，就会发现浮躁的心情平静了，如果失眠，同样有效。

卷席筒

◎袁卫民



《卷席筒》又名《白玉簪》《斩张苍》等，是河南曲剧传统剧目，主要流行于河南及湖北西北部。前身为曲艺“河南曲子”，于1926年经地摊、高跷阶段进入戏曲舞台。又有南阳曲子（大调曲子）和洛阳曲子（小调曲子）之分。

员外曹林的续弦赵氏带着儿子小苍娃来到曹家后，将曹林前妻之子曹宝山及其妻儿赶至下院，过着贫寒生活。适逢大比之年，曹宝山欲进京赴试，手中缺少盘缠，找其父求援。

曹林私赠给他十两银子作路费，不料被赵氏发现，赵氏堵门夺银，并恶语中伤。曹宝山无奈，准备题诗卖画、沿街乞讨进京。路上遇见出门要账回来的异母弟弟苍娃，苍娃听了事情的前后经过，埋怨其母不公，他慷慨地将讨回的五十两银子及身上的衣服赠给哥哥。

之后，苍娃将自己的头部打伤，谎称是路遇强盗被劫，瞒过其母，并住到下院其嫂张氏处养伤，诓其母送来米面油盐，供给张氏和两个孩子生活。赵氏看出破绽，设下毒计，她假意将张氏和孩子接回上院，并以躲闲话为名，让苍娃到舅舅家暂住数天，暗中下毒药害死曹林，然后又嫁祸于张氏，贿赂县官，将张氏屈打成招，打入死牢。苍娃从舅舅家回来后，见状大惊，前往探监问情。他对母亲毒死继父、诬害嫂嫂心中不平，为救嫂嫂，自己承担了毒死继父之罪。县官因理屈心虚，只好放了张氏，将苍娃收监，决定秋后问斩。赵氏为夺家产而害张氏，不料反害了自己，她将家产花尽，仍赎不出苍娃，落得众叛亲离，最后羞愧碰死在监门。进京赴试的曹宝山得中状元，钦命代天巡抚来到河南，在复审案卷中，发现了这桩奇案，经过提审苍娃，澄清了冤案，惩办了贼官。当张氏为表感激之情，买芦席来到刑场准备卷埋苍娃时，苍娃故意装死，和嫂嫂开了一个玩笑。张氏吓得昏死过去，醒来后得知丈夫中了状元，为苍娃平了冤案，转悲为喜，一家团圆。

民国十七年(1928)一天，毛滩张福林戏班在武陟县乔庙村演《卷席筒》一戏时，开场锣鼓响了，扮演判官的大黑却无影无踪。全戏班的人都很着急，唯独打衣箱董老大却不以为然，掏出一包烟丝一边吸一边慢吞吞地说：“那怕啥！他不来还能不演戏！”众人反斥道：“你能，你上！”他嘿嘿地笑了笑，满不在乎地说：“演个判官谁不会！真找不到人，叫我上我就上！”

董老大是黄河南村的人，来戏班打衣箱整整三年。他整天沉默寡言。张老板虽不相信他会演戏，但此地无朱砂，红土为贵。既然他愿意上，为了救台，只好同意，说：“你能上，快去化妆。”他仍不着急继续吸着烟说：“你慌啥！到时我误不了场！”

该判官上场的锣鼓打开了，他还不化妆。张老板急得像热锅上的蚂蚁，发怒道：“判官该出场了，你到底上不上？”“上！”他把烟袋往箱上一搁，戴上判官帽披上判官衣，脸也不化妆就出场了，戏班的人无不摇头叹气，不相信他能演好。

谁知他一挑门帘，一口烟雾喷到了下场的门口。烟雾似彩虹在台上画成了个弧。然后一边往下场门走，一边吐烟雾。走到下场门口，台上尽是烟圈。他折回头钻起了烟圈，钻了这个钻那个。台下观众被逗乐了，拍起了经久不息的巴掌。他一下场，黄河南村的一些人就上台找他了。

对张老板说：“他是我们戏班的主演，因打死一个侮辱演员的财主羔子逃了出来。他一走，我们演不成戏了。我们县长免他没事，叫我们找他回去。找了他整整三年，谁知他在你们戏班里，快叫他跟我们走吧！”董老大早已预料到会有人找他。所以，他一下场，就从后台围布钻跑了。

养生小常识

夏至到，身材好有妙招：大强度快走路，持久练不间断。节饮食果填腹，忌暴饮忌暴食。手抚摸掌拍打，突出处自瘪下。欲瘦身给毅力，不反弹好身体。



《杀狗记》中关于市井人物的刻画，入木三分，即使在今天，仍属上乘。几百年来，社会变化很大，但是人性中的某些丑陋却还存在，孙华柳龙卿胡子传这样的人，仍然在我们身边，他们流连在茶馆酒店里，可能一出门你就能碰到。

◎刘振明

杀狗记

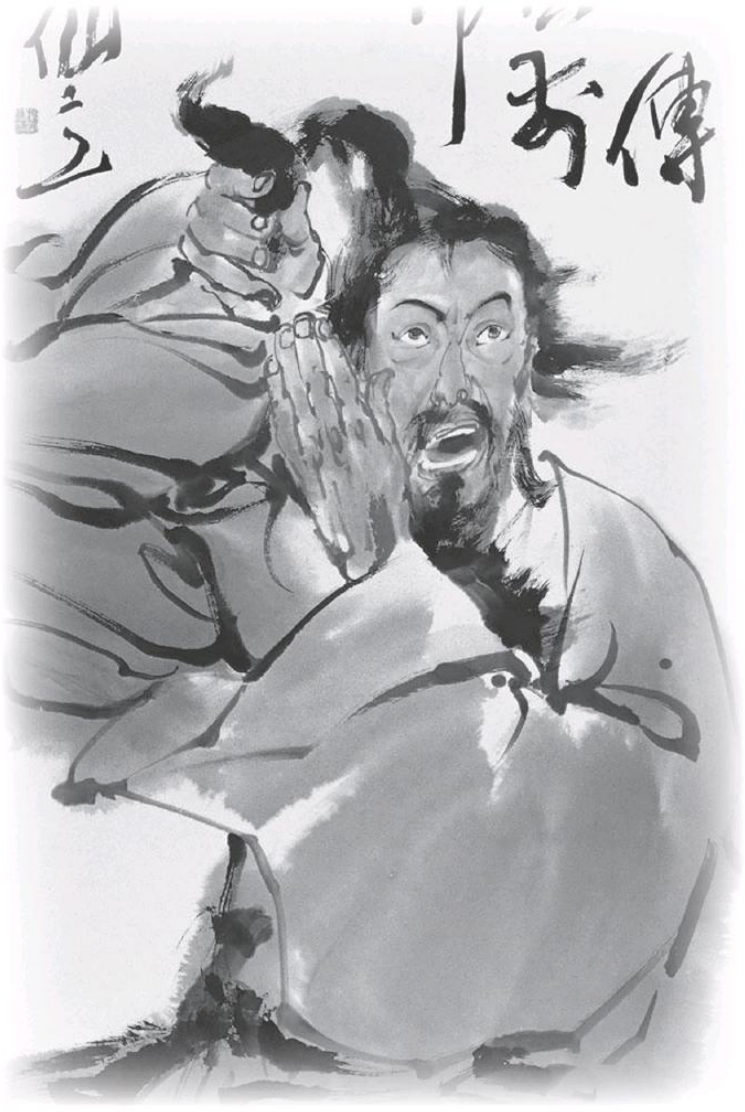
清朱彝尊《静志居诗话》提到元末明初时徐畛撰南戏《杀狗记》。徐畛，字仲由，浙江淳安人，洪武初年曾被征召，但他不肯出仕，著有《巢松集》。《杀狗记》在徐仲由之前就已有流传，明徐渭《南词叙录》“宋元旧篇”中有《杀狗劝夫》。徐渭也可能是这部作品的改编者。

东京人孙华、孙荣兄弟俩，父母双亡。孙华是个纨绔子弟，与无赖柳龙卿、胡子传结为酒肉朋友，终日在外面花天酒地，吃喝玩乐。弟孙荣知书识礼，见兄长不思上进，便屡加劝谏。因柳、胡二人从中挑拨，孙华不仅不听劝谏，反而将孙荣逐出家门。孙荣无奈，只得在破窑内安身。

一日大雪，孙华与柳、胡喝醉酒后半夜回家，途中跌倒在雪地上，柳、胡不但不救，反而窃取了孙华身上的羊脂玉环和宝钞，扬长而去。幸遇孙荣经过，将孙华背回家中。而孙华不但不感谢兄弟救命之恩，醒来后不见了身上的玉环和宝钞，反诬孙荣偷去，便把孙荣打了一顿，又赶了出去。孙华妻子杨月真贤淑聪慧，见丈夫听信柳、胡，执迷不悟，便想出一条计策，向邻居买来一只狗，杀死后穿上人的衣服，假作人尸，放在后门口。

待孙华半夜酒醉回家时，发现了死狗，以为是死人，恐惹人命官司，求杨氏处置。杨氏要他去找柳、胡来帮忙，将“人尸”移到别处掩埋。而柳、胡都不肯帮忙。杨氏又让孙华去找兄弟孙荣帮助。孙荣念兄弟手足之情，不计前嫌，欣然帮助哥哥将“人尸”搬到别处。柳、胡二人不但不肯帮忙，反而去官府告发孙华杀人移尸。这时杨月真说明杀狗劝夫的真相，经官府勘验，果是一条死狗，案情大白，使孙华看清了柳、胡二人的真面目，悔悟自己的错误，终与孙荣和好。

这出戏对封建宗法制家庭内部的矛盾和封建家长的专横暴虐有所揭露。作品提倡“亲睦为本”、“孝友为先”、“妻贤夫祸少”，维护封建伦常秩序的说教气息比较浓厚。剧本语言通俗、质朴，具有民间文艺的特色，但也有运用典故过多的缺点。《杀狗记》是“四大南戏”之一。作品反复强调同胞之情，劝诫世人不可以疏间亲，表彰妻妾的贤惠、奴仆的忠诚，以宣扬、维护血缘之亲的家庭关系和封建秩序。作品提醒世人不可妄交酒肉朋友，仍有一定的社会意义。剧中比较成功地刻画了柳龙卿、胡子传的无赖相，对酒肉朋友之间的种种欺诈行径，描绘得颇为生动。



张旭是古今以来草书艺术家的典型代表，他不光有深厚的书法艺术素养，而且在表现上把自己激荡的感情和书法艺术完美地结合在一起。

草圣张旭与《肚痛帖》

◎钟　耀

夏天来临，怎么能少得了冰淇淋、西瓜、小龙虾、烧烤……这些美食吃多了会腹痛难耐。

但是，唐代张旭在腹痛时，却写了一帖《肚痛帖》。

这可是一位入选高中教科书的人物，他在历史上的地位可以说非常重要了。

张旭（约675年—750年），字伯高，一字季明，苏州吴县（今江苏苏州）人，唐代书法家，擅长草书，喜欢饮酒，世称“张颠”，与怀素并称“颠张醉素”，与贺知章、张若虚、包融并称“吴中四士”，又与贺知章等人并称“饮中八仙”，其草书则与李白的诗歌、裴旻的剑舞并称“三绝”。

大约垂拱元年（685年）或稍前，张旭出生在一个门第不低的家庭中，曾向堂舅陆彦远学习书法。

年长后，张旭通过应举或荐举、征辟而入仕，释褐为常熟县尉。开元初年或稍前，张旭书艺已成，并为吴道子所钦慕，吴道子遂向张旭求教笔法。

开元十三年（725年），张旭在洛阳，大约担任左率府长史。此时，张旭的书法已臻高境，与李白的诗歌、裴旻的剑舞并称“三绝”。之后，张旭又担任金吾长史，世人因而多称其为“张长史”。

约天宝五载（747年），张旭退居洛阳，颜真卿在“罢职醴泉”后前往洛阳向张旭请教书法。

后来，张旭还曾将笔法传授给崔邈、邬彤。张旭说：“开始时，我听说公主与挑夫争着走路而悟得草书笔法的意境。后来观公孙大娘舞剑而悟得草书笔法的神韵。”每次饮酒，张旭在喝醉时就草书，挥笔大叫。将头浸入墨汁中用头书写，世上人称他为“张颠”。酒醒后，张旭看见自己用头写的字，认为它神异而不可重新得到。后人评论书法名家，对于欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷四人，或许有不同的意见，对于张旭则都没有异议。

据《幽闲鼓吹》记载，某年，张旭开始担任苏州常熟尉。上任后十多天，有一个老人递上状纸告状，张旭在状纸上批示判去。过了几天，这位老人又来

最佳饮料是热茶，既解渴来又解乏；最佳运动是游泳，减肥健美两不误。

了。张旭气愤地责备老人说："你竟敢用闲事来屡次骚扰公堂？"老人说："我实际上不是到你这里理论事情来的，我是看到你批示状纸的字笔迹奇妙，可以像珍宝一样放在箧笥中收藏起来。"张旭听后感到惊异，问老人为什么这样喜爱书法。老人回答说："先父学过书法，还有作品留在这世上。"张旭让他取来一看，相信了老人的父亲确实是擅长书法的人，并从中悟到笔法的妙处，堪称一时之冠。

张旭的书法为世所重之后，有一个贫困人家便选择张旭作为邻居，后多次写信给张旭，获得了张旭的回信，然后就拿到集市上卖，然后获得了富足。

当时人们只要得到张旭的片纸只字，都视若珍品，世袭珍藏。据说，张旭有个邻居，家境贫困，听说张旭性情慷慨，就写信给张旭，希望得到他的资助。张旭非常同情邻居，便在信中说道：您只要说这信是张旭写的，要价可上百金。邻人将信将疑，照着他的话上街售卖。不到半日，张旭写的信就被抢购一空，邻人因而在高兴地回到家后向张旭致以万分的感谢。

他的传世之作，有《古诗四帖》《草书心经》《肚痛帖》等。别的帖子都正儿八经的，但是这个《肚痛帖》听名字就觉得很接地气了。

看到这个特殊的名字，你一定很好奇它写的什么。一般作为书法艺术的代表作，怎么着都是个名言名句，诗句或者文章之类的，总之就是很有内涵的那种，但是这幅帖基本上在标题就已经完美展现了它的主题。

这幅草书作品，还是狂草，普通人一般第一眼过去，可能就认识三个字——"张旭书"。很多人会觉得草书是"鬼画符"，其实草书是带着规律的，系统地学习过草书的人，还是能看懂他写的是什么的。不过有时候因为太过于癫狂，在某些字辨认上还是会出现拿捏不准的情况。

突然肚子痛得难以忍受，张旭不知是冷热导致的，就准备喝大黄汤。

光是从字体的形态可能就能还原当时张旭腹痛的程度和感受了，不信我们慢慢来看。

开头的三个字，写得还比较规正，字与字之间不相连接，肚子还没有非常疼，还可以控制。

越来越疼了……但是还能控制，稳住手，字形还算清楚。

熬不住了，还是吃点药吧！大黄汤对冷热都有帮助。已经想好要去吃药了，因为十分疼啊！写快点，就去吃药吧！越写越快，一笔到底，上下映带，缠绵相连。

天啊，更疼了！怎么办！字变大了，连在一起，而且字和字之间连接处都变成了一个个圆圈，说明写得非常快。写着写着，已经疼到他写字都一顿一顿的了……

张旭写完了，可能搁下笔就趴床上了吧！毕竟无人考究，这是真的腹痛，还是故意而为之的。

《肚痛帖》这幅草书作品一共6行30字，高41厘米，宽34厘米，释文如下："忽肚痛不可堪不知是冷热所致欲服大黄汤冷热俱有益如何为计非冷哉。"从内容看这幅作品是在张旭忽然感觉肚子痛的时候写出来的。

此帖写来洋洋洒洒一气贯之。从刻帖中可以看出，写此幅字时是蘸饱一笔一次写数字至墨竭为止，再蘸一笔。这样做可以保持字与字之间的气贯相连，还可以控制笔的粗细轻重变化，使整幅作品气韵生成，产生"神虬出霄汉，夏云出嵩华"的气势。

《肚痛帖》开头的三个字，写得还比较规正，字与字之间不相连接。从第四字开始，便每行一笔到底，上下映带，缠绵相连，越写越快，越写越狂，越写越奇，意象迭出，颠味十足，将草书的情境表现发挥到了极致。可以看出，张旭这种纵横豪放的情怀，张扬恣肆的宣泄，泰山压顶的气概，变幻莫测的态势，在奋笔疾书的狂草中，横空出世，让观者惊心动魄。

《肚痛帖》是张旭狂放大胆书风的代表。字如飞瀑奔泻，时而浓墨粗笔，沉稳遒迈，时而细笔如丝，连绵直下，气势连贯，浑然天成。在粗与细、轻与重、虚与实、断与连、疏与密、开与合、狂与正之间回环往复，将诸多矛盾不可思议地合而为一，表现出如此的和谐一致，展现出一幅气韵生动、生机勃勃、波澜壮阔的艺术画卷，天马行空的胸襟与气质，无处不体现作者创作时的艺术冲动和无拘无束。明王世贞跋："张长史册痛帖》及千文数行，出鬼入神，恼怳不可测。"清张廷济《清仪阁题跋》云："颠、素俱善草书，颠以《肚痛帖》为最，素以《圣母帖》为最。"

其实最能代表中国书法艺术的是草书，因为它使中国文字由实用性的书写工具上升为情感寄托的载情艺术，而书法的觉醒和追求则是以草书确定为前提的，使人们在实用之外有了更多的遣兴。

张旭是古今以来草书艺术家的典型代表，他不光有深厚的书法艺术素养，而且在表现上把自己激荡的感情和书法艺术完美地结合在一起。

嘴唇提示身体健康状态：嘴唇淡白色：气血匮乏。嘴唇为青黑(紫)色：血瘀气滞。双侧或单侧口角开裂：脾胃阴虚。

晚唐诗人李商隐的相思与愁苦

◎齐平书



诗到晚唐，愈写愈难，好诗几乎作尽——宛如时至晚秋，东风无力，百花凋零。倘路过李商隐的花圃，却还是红绿点点，菊香满园。斯人独自坐于夕阳下，怀想昨夜星辰，追忆逝水华年，满腹哀伤，轻轻吟出一句“相见时难别亦难”，发出无比伤感的隐语。其时夕照虽佳，然大唐诗林里薄雾弥漫，透出末世的忧伤，越发朦胧凄美。

公元851年某日，四十岁的李商隐收到了东川节度使柳仲郢的入幕邀请函，以及用于筹备行李的三十五万钱。柳大人在聘书中礼贤下士，言辞恳切。刚刚经历伤妻之痛的李商隐，犹豫再三，还是狠下心来，将年幼的孩子托付于人，再一次腾装启程，远赴他乡。

面对挥手作别的稚童，这样的远途跋涉与长年奔波，对于一个人到中年的父亲来说，大约是心有不舍的。可是，有什么办法呢？京城不可留恋，远方的温情召唤不可拒绝。悄然出京，渐行渐远，他身后的长安城，慢慢地，成为一个黑点，渐而成为一个山屏水障的朦胧之地。

这已经是他一生之中的第六次入幕了。车颠船摇，一路行走。沿途风景依旧，然而李商隐的心中，依然在回味着“每嗟漂泊”的生活。二十多年的漂泊与行走，往事历历在目，使得他深深陷于诗事、情事与人事之中，不能自拔。

追忆逝水年华，或许成了他寂寞行旅中唯一可以排遣心境的重要方式。

商隐幼能文。令狐楚镇河阳，以所业文干之，年才及弱冠。楚以其少俊，深礼之，令与诸子游。楚镇天平、汴州，从为巡官，岁给资装，令随计上都。——《旧唐书·卷一百九十下》

一开始，李商隐的运气并不坏，早早地就遇贵人相助，得到当朝高官名士、天平节度使令狐楚的偏爱与激赏，十八岁时，便应邀入幕，做些文字工作。令狐楚对他百般疼爱，情同父子，甚至让他和自己的儿子令狐绹一起读书游玩，亲自教习写作。令狐楚的骈文写作，功力甚深，对李商隐悉心传授，使之深入堂奥。

多年以后，李商隐在《谢书》一诗里就曾写道，“自蒙半夜传衣后，不羡王祥得佩刀”，卧冰求鲤的孝子王祥曾受赠宝刀，后来位至三公，但李商隐觉得，得传衣钵，学业大进，便已心满意足。

令狐楚是一位负责任的长者，在请求归京治病之际，仍然带着李商隐。在京城，因为令狐父子力荐，李商隐考中了进士。可惜令狐楚在他功成名就的那一年，因病亡故。临终前，令狐老先生托请昔日门生，为自己撰写墓碑。李商隐含泪写下了“昔梦飞尘，从公车轮；今梦山阿，送以哀歌”的奠文，哭祭恩师。

时隔不久，李商隐又入泾原节度使王茂元府幕。王茂元喜读书，爱才子，对这个才华横溢的年轻人更为赏识。其时，李商隐结发妻殁，王茂元怜其孤身，把视为掌上明珠的小女儿嫁给了

养生小常识

嘴唇为红色或深红色或紫红色：火气比较大。嘴唇周围的皮肤泛起一圈黑色：有湿气，肾和脾胃亏虚不足。

他。

两位封疆大吏，一个助他学业有成，跃入龙门，一个使他成为乘龙快婿，爱情与事业的前景一派光明，青春的花儿，迎着和风，艳丽开放。这对于一个身处下层的读书人来讲，实在是意想不到的福祉。倘若这样，人生倒也算是美满如画了，可是，正因这两个最敬佩的人，却令他后来陷入了人生的绵绵困惑中，不能自拔。

李商隐生不逢时，恰巧赶上了唐朝历时最久的一次派系斗争——“牛李党争”。牛党以牛僧孺为首，李党以李德裕为首，两个以宰相为中心人物的权力集团之间，出现了不可弥补的裂隙。两支泾渭分明、庞大纷杂的政治力量相互倾轧，采取各种手腕，争夺话语权、人事权，争执牛耳，以期获得最大的利益支配权。每逢议政，就会有两种截然不同的声音，喧哗充斥于大殿之上。一派得势，另一派便遭排挤殆尽。隔数年，另一派卷土重来，先前一派又被打击得如落花流水一般。宰相轮流出局，新官粉墨登场，官员频繁更替，这场长达四十余年的“牛李党争”，使朝廷几乎成了一个泼妇骂街的闹市。

年轻的李商隐，一个只知整日埋头苦读的书生，就这样莫名其妙地夹在了其中，卷入了漩涡。牛党里的令狐楚是他的义父，李党里的王茂元是他的岳父，两党人中，于李商隐俱有恩义。非右即左，非左即右，在外人看来，他是李党中人的女婿，亲情与血缘，比起同乡、同门、同年之类的关系似乎要更紧一层，成为衡量政治立场的重要标准。于是，李商隐被“顺理成章”地归入李党一类。

李党失势之时，牛党踩肩而上，于是，李商隐便被认定有“背恩”的恶行，从此一落千丈。

令狐绹坚定地认为，这个当初在令狐门下得益数年的同门师兄弟，现在成了“忘家恩，放利偷合”的小人。

嵩云秦树久离居，双鲤迢迢一纸书。

休问梁园旧宾客，茂陵秋雨病相如。

——李商隐《寄令狐学士》

误解是一剂最为可怕、难以下咽的苦药，只能独自品尝，独自消受。义兄令狐绹后来官至宰相，而李商隐却一生困顿。李商隐曾屡次陈情，但不被谅解。据《北梦琐言》载，有一年重阳日，李商隐访谒令狐宅不遇，于厅上题诗“十年泉下无消息，九日樽前有所思；郎君官重施行马，东阁无因许再窥”等句，及至令狐绹归来，读后很是不快，本欲磨去诗题，却因诗中有父亲名讳“楚”字，于是“扃闭此厅，终身不处”。

对于李商隐的仕进，令狐绹也一直视若无睹，未能伸出奥援之手。

其实，李商隐只是误踏入党争的地盘，却未参与具体的事端。政治上的腾挪跳跃，人际上的太极八卦，皆非他所长。他一介书生，下层官僚，又如何会掀风鼓浪？可是，在那党同伐异、冰火难共的派系争斗中，他遇到的，是异样的目光，还有无情的排笮。他那哀婉忧伤的诗句，没有赢得任何谅解与同情。伤感困扰着他，真是欲说还休，欲罢不能。

为了生计，李商隐必须找到工作。他又入了郑亚之幕，到了风景秀美的桂林。然而只有两年时间，这位李党分子的郑大人便被贬谪，幕散，李商隐又被遣归。接着，卢纶的儿子、武宁节度使卢弘止的召唤又来了。不到两年，卢弘止病逝，李商隐再一次尝到了无可归宿的滋味。他选择了逃离。从北向南，企图避开这场铺天盖地的暴风雪。

如果说李商隐恰如一株芍药，却很不幸地生长于彻骨严寒的政治高寒地带。“古来才命两相妨”，他说，他只能在内心里，无助地发出“赤白徒自许，幽芳谁与论”的悲愤呐喊。数次入幕，几多辛酸，也许，是自己的命不好吧。

那么，只有沉醉于爱情。李商隐的一生中，起码遭遇了三次以上不得不说的爱情。李商隐写得最好的诗，几乎都是为情而作，尽管这些爱情都不长久。

先是结发之妻，继而是王节度使的女儿，他们相爱得也深也切，“何当共剪西窗烛”，说这话时，已是妻亡三年。这其间，多情的李商隐据说又有艳遇，一个是女道士宋真人，一个是商人之女柳枝，还有便是宫中舞女飞鸾与轻凤。

传闻不知真假，但从诗里看得出来，爱得真切，然却都是水中花、镜中月。短暂的风流，换来的却是无边的思念与惆怅。这些爱情经历，尽管销魂蚀骨，也令他魂牵梦萦，不堪重负。黑夜里的爱情，见不得半点阳光，叫他如何曝晒疲惫的身心？李商隐一生的心事，只得托付纸笔：

相见时难别亦难，
东风无力百花残。
春蚕到死丝方尽，
蜡距成灰泪始干。
晚镜但愁云鬓改，
夜吟应觉月光寒。
蓬山此去无多路，

上火调理：心上火：莲子或苦瓜泡水喝。胃上火：吃绿豆粥、冬瓜、黄瓜、玉米。肝火旺：雪梨、白萝卜、芥菜、豆腐。

青鸟殷勤为探看。

——李商隐《无题》

无题，只能是无题诗，只能是伤感的，含糊不清的表达。“身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通”，离人远去，他独相思。“春心莫共花争发，一寸相思一寸灰”，年轻时的李商隐，也曾有过刻骨铭心的爱情吧？十多首的《无题》诗，就像一个个扑朔迷离的梦境，成为李商隐在晚唐诗歌里的独创。

回忆之中的李商隐，思今抚昔，百感交集。人生的路，远比回忆来得漫长。

很快，他便如期抵达柳仲郢的府幕。文字工作于李商隐来说，总算是件如鱼得水的事情。可是，他的愁容，还是被细心的柳仲郢发现了。才子伤情，大人不乐，好心的柳仲郢要为他物色一门亲事，重置家室，走出愁闷。于是，安排了貌美如花、色艺双全的乐伎张懿仙，嫁李商隐为妾。可是，此时的李商隐，历经人事与情事的折腾，早已心灰如土，志在玄门。他写了一篇《上河东公启》，婉言谢绝。在信中，他说，自己心爱的妻子王氏刚刚去世，而孩子都还小，流落至今，实在无法承受这片好意，“至于南国妖姬，丛台妙妓，虽有涉于篇什，实不接于风流”。

这篇《上河东公启》，在我以为，是李商隐对于情事的总体阐述，以前也许有过风花雪月的诗句，但都只是为文而作，凭空虚指，并非有实。不知道李商隐的表述是否真实，但可以确信的是，李商隐在这次入幕之后，拜高僧知玄为师，寄情佛道，从此更无续弦再娶之心。

锦瑟无端五十弦，

一弦一柱思华年。

庄生晓梦迷蝴蝶，

望帝春心托杜鹃。

沧海月明珠有泪，

蓝田日暖玉生烟。

此情可待成追忆，

只是当时已惘然。

——李商隐《锦瑟》

这首《锦瑟》，后人莫得其解，不能知其所指。从唐到今，不乏名家大师为之作解，试图打开尘封千年的情感密钥。可是越解越不明白，越解越不能说清道明原委。有说为悼亡之作，有说为伤己之作，有说为怀念情人所写……像《无题》般的伤感一样，指向不明。也许，只有李商隐知道自己的内心。他像一条蚕虫，在黑漆的夜里，吐出了光洁的丝线，将自己结结实实地包裹起来，成为茧中一蛹。我们权且可以认为，这是李商隐式的伤感隐语。

深厚的骈文功底，为李商隐藏匿情感的伤痕，提供了文学上的巧妙掩盖。他在京时与温庭筠说过，自己心思不在其他，“所思惟翰墨”；晚年时也曾咏怀寄诗早年同在秘书省工作的旧僚，坦言“攻文枯若木，处世钝如锤”；在《樊南甲集序》中，也说“恣展古集……声势物景，哀上浮壮，能感动人”。这么多年来，李商隐确也将立志言辞清丽、意韵深微的古文写作定为自己的第一追求。

《唐才子传》中提及，李商隐在写作时，“每属缀，多检阅书册，左右鳞次，号‘獭祭鱼’”。

李商隐深入浩如烟海的文苑深处，沉浸书斋，雄视百代，撷取典故，化为一篇篇瑰迈奇古、百宝流苏的风流文章。《唐诗三百首》里的选诗，收得最多的是杜甫，有32首。接下来王维29首、李白26首。李商隐名列第四，选了22首。这本清朝道光丁未年刊刻的唐诗集，为近几百年来最为脍炙人口、流布甚广的选本。施蛰存先生讲：“可以说李商隐是对后世最有影响的唐代诗人，因为爱好李商隐的诗人比爱好李（白）、杜（甫）、白（居易）诗的人更多。”《红楼梦》中的林黛玉也曾说过，“最不喜李义山之诗”，以其纯情少女，又值如花岁月，大约不是不喜欢他的诗，而是不喜诗中留情太多，对象不辨。

事实上，成年以后的李商隐，以“坎壈终身”的际遇，用三十年的努力，完成了他对于唐诗的终极性创造。将盛唐之后每况日下的诗歌，引领到了一个新的高度。李商隐有一首诗，很能说明他的创作与心态：“寡和真徒尔，殷忧动即来；天涯常病意，岑寂胜欢娱”。

这个孤独而性格内向的才子，以忧郁化为幽香，在他的笔下，夕阳、柳树、蝉鸣，这些暗弱的色彩，柔弱的生灵，都成了他寄托情感的所在。时间久了，病从中来，四十多岁的李商隐，陷在无边的相思与愁苦里，化做尘泥。

据《唐才子传》载，老退之后的白居易，独喜李商隐文章，喜爱到了极点，说过这样一番话：“我死后，得为尔儿足矣”。这个老头子，甘当比他小四十岁的李商隐的儿子，可见李商隐的才情，得到了白老的充分肯定。白死后，李商隐果然生有一子，遂取“白老”作为儿子之名，以了却白居易生前的一桩夙愿。

养生小常识

吃葡萄好处多：有抗疲劳的功效：常食葡萄对神经衰弱、疲劳过度大有裨益。有补血的功效：舒筋活血、开胃健脾、助消化。



隋炀帝杨广的《春江花月夜》

◎于贡忠

《春江花月夜》为乐府吴声歌曲名，相传为南朝陈后主所作，原词已不传，《旧唐书•音乐志二》云：“《春江花月夜》《玉树后庭花》《堂堂》，并陈后主作。叔宝常与宫中女学士及朝臣相和为诗，太乐令何胥又善于文咏，采其尤艳丽者以为此曲。”

在《唐诗三百首》中，遗珠不少，其中，《春江花月夜》绝对是一颗遗漏的明珠。

春江潮水连海平，
海上明月共潮生。
滟滟随波千万里，
何处春江无月明。

几乎所有的人，都能背下这两句。闻一多先生评价《春江花月夜》：诗中的诗，顶峰中的顶峰。这么高的评价使《春江花月夜》广为人知。

其实，在唐朝诗人张若虚之前，隋炀帝杨广也写过两首《春江花月夜》，其诗不输张若虚，他的三四句最惊艳。

《春江花月夜二首》

其一

暮江平不动，春花满正开。
流波将月去，潮水带星来。

其二

夜露含花气，春潭漾月晖。
汉水逢游女，湘川值两妃。

其一写的是傍晚时分，江面风平浪静，远远望去似乎稳稳不动，岸边到处是正在盛开的春花。月亮随着流波滚滚，星光随着潮水汹涌闪烁。

其二写的是春夜的露水含着淡淡花香，点点月色荡漾在小潭的水波里。不知道面前的水潭是通往哪里，如果是汉水就有缘碰到汉水女神，如果是湘水，就有缘碰到娥皇女英。

在隋朝历史上，杨广不仅是一个皇帝，还是一个文学家，他的诗写得好，后世称赞也很多。这首《春江花月夜》是他的代表作。

单看《春江花月夜》就可看出杨广的功力，寥寥四句诗，短短20个字，将春江花月夜收纳其间，绘出一幅江月胜景图。“流波将月去，潮水带星来”，缓缓读来，如欣赏清秋月夜之画，风致婉然。此句好在平实，一个“将”字，一个“带”字，都是比较虚的动词，不会破了月明星稀的安稳美感。

“流波将月去，潮水带星来”，隐娘初读到这一句，眼前仿佛出现一个画面，潮水荡漾，星子闪烁，四周无声，只有潮水的声音，静美无限。

在政治上，杨广是一个失败的统治者；在文学上，杨广却是一个合格的文学家。同样是宫体诗题《春江花月夜》，在杨广这里，可以看出其诗歌风格是丽而不艳，柔而不淫，有正言之风，雅语之气。

暮江平不动，春花满正开。
流波将月去，潮水带星来。

黄昏远眺长江岸，暮霭沉沉，江水浩淼。“平不动”是水波不兴。江面平坦宁静，江边春花如火，开得满满当当。

他写春夜潮生，江水滔滔。“将月去”，“带星来”将水波激荡，月星交辉的情景写得极宏大，于写景的壮阔中写出了时间的流逝。

杨广的《春江花月夜》，短却至美。将杨广的《春江花月夜》和张若虚的春江花月夜作比较，可清楚地看出张若虚描写春江花月夜景是受到本篇启示的。“明月”、“潮水”的意象和意境颇有共通之处。可以毫不夸张地说，杨广这首诗在描绘春江花月夜花开景色这方面，具有开先河之功，起了示范之用。

还可用于食疗：头晕、心悸、脑贫血时，每日饮适量的葡萄酒2–3次，有一定的治疗作用。葡萄还具有防癌、抗癌的作用。

这个尘世，一定会有人为弱者转身。因为，永不泯灭的良知，就像太阳一样在头顶照耀，也总有人会因为良知，而为弱者转身。



总有人为弱者转身

1

安说，我爸爸说了，他不来。

安的父亲是个酒鬼，安打电话的时候，他正在一家狗肉馆喝酒，从中午一直喝到晚上，嘴里骂骂咧咧的，说，别说是你们老师，就是市长见我，我也不见。

安有爹有娘，却比孤儿还孤单。他上学，一直是姐姐在供着，姐姐一个人漂在北京，很不容易。李老师泡了两袋方便面，汤水足足地，端到安面前说：“赶紧吃了，你饿了吧！”安端起泡面的缸子，还是不敢看老师，蹲下来，吸溜着吃了起来。吃着吃着，两颗很大的眼泪落在了缸子里。

下午，宿舍里，一个学生丢了钱。满宿舍的人，都认为是安偷的。原因是，下午就他一个人回过宿舍。安说，我没拿，我真的没拿过钱。其中一个不由分说，一下子扑上去打了安，还说，不是你偷的，谁会偷？你说还会有谁偷？安站在那里，一下手也没还，任由那个学生拳打脚踢了半天，只是不停地说，这钱不是我拿的，这钱不是我拿的。

拿，拿，拿，你连个偷都不想说。另一个学生恶狠狠地一脚飞踹过来，安“咕咚”一下子就被踹倒了。倒了的安，愤怒地盯着对方，眼里像要着了火，但没有站起来反抗，在地上坐了好半天。

2

班主任李老师很快知道了这件事，他把安领到办公室，问他情况。“老师我没拿，我真的没拿别人的钱。”安深深地埋着头，不敢看老师的眼睛。李老师“嗯”了一声，然后，轻轻为他拍去裤子上的脚印。

“老师也知道你没拿，你不会拿别人的东西，你也不是那样的孩

养生小常识

夏天，晒后要做5件事：①冰敷，毛巾包裹冰袋敷患处；②洗温水澡，水温最好在38℃左右；③保湿，浴后及时涂抹保湿产品，预防脱皮；④涂芦荟胶，可降温镇痛；⑤避免再次日晒，一般晒后脱皮要两周才能恢复。

子。”李老师故意在最后一句话上加重语气。但是，李老师很担心，这样下去，会对安的成长不利。李老师借口成绩的事情，想把安的父亲约来，好让他关注一下儿子的成长，关注一下他的心理健康，他真的怕这样下去，安会有个三长两短。可是，这个父亲已经不健康了，这个家庭也极端不健康了。想到这里，李老师不由自主地“唉”了一声。

安突然抬起了头，盯着老师看。刚才老师的一叹，像针一样，扎在了他的心上。

3

几天后，李老师在班里开了个主题班会。主讲人是请来的，安看了一眼，心里就“咚咚”地跳，他知道这一定是李老师故意安排的。同学们很兴奋，因为主讲人有在那所著名大学就读的资历，实在是让他们仰慕。那天，请来的人滔滔不绝，讲了很多学习方法，以及为人处世之道。最后，还讲了这样一个故事：

“我在学业之余，常在外面打临工。有一次，在一家餐馆帮忙，不知道是谁碰倒了一摞餐盘，碎了一地。收工的时候，老板问是谁打掉的，开始大家都说不知道，后来，却都指向了一个人。这个人是个孤儿，一只眼睛先天弱视，仿佛他打碎餐盘，是天经地义的。谁知老板一笑，说：‘我小时候家里很穷，在外面被人打了，回家后还要被妈妈打一顿。然后，还要等着打我的孩子来，妈妈抱着我，让那个孩子打，打够了才走。这件事，让我知道，这个世界上，当人穷了，是没有道理可讲的。有一种天理，叫蛮不讲理；有一种公道，叫惨无人道。而且，在这样的公道和天理面前，你还得装聋作哑。仿佛，所有这一切，都是你应该承受的。因为，没有人愿意听弱者申辩理由。但我相信，这个尘世，一定会有人为弱者转身。因为，永不泯灭的良知，就像太阳一样在头顶照耀，也总有人会因为良知，而为弱者转身。’老板的话结束后，那个碰摔了盘子的人主动站了出来。果然，不是那个孤儿！”

同学们中间随即响起了一片掌声。安也坐在下面鼓掌，黑黑瘦瘦的身子，颤抖着，已经抑制不住自己。

他哭得泪流满面，看着主讲人，轻轻喊出两个字：姐姐……

醍醐灌顶的国学名句（三）

言必信，行必果。

意思是：一个人要讲诚信，守本分，说了就一定要守信用，做事一定要办到不拖拉。

这句话的本意是好的，但是我们也要看具体的情境，要学会区别对待。

言必信，行必果，孔子说那是小人。孟子说，大人者言不必信，行不必果。

这句话的更深层含义应该反着理解，其背后蕴含的含义是：君子没有必要为了坚持小信用而不顾大道理。坚持大道理，坚持做人的根本准则，才是最核心的，偶尔的小信用，不用太在意。

孔子自己遇到过这样的事，他经过蒲邑，遇到卫国大夫公孙氏占据蒲邑反叛，蒲邑人扣留了孔子。

孔子的弟子们和蒲邑人搏斗，非常激烈。蒲邑人害怕了，对孔子说：“如果你不去卫都，我们放了你。”

孔子和他们立了盟誓，蒲邑人将孔子放出东门。孔子接着前往卫国。

子贡说：“盟誓难道可以背弃吗？”

孔子说：“这是要挟订立的盟誓，神是不会理睬的。”

孔子说：“言必信，行必果。”

夏季的晚上，很多人光着膀子在街上溜达；整夜开着空调睡觉；甚至觉得在床上太热，干脆在地上铺个凉席。

最好的孝顺是不让你孤单

在异乡相处的点滴，到最后的无奈别离——我们只是不想让彼此都感到孤单。



一、被骗后的无助感

妈妈被骗了。

骗子的伎俩并不高明，只不过是利用了我妈作为一个异乡人的胆怯，就轻易骗走了她的手机和300元钱。被骗后，妈妈的神色几天都木呆呆的，眼睛不敢直视我，像做错了事的孩子。小时候我不小心打破了家里的碗，就是这种表情。

看她怯怯的眼神，我不忍埋怨，只得信口开河地安慰："没事！不就一破手机和300元钱吗，我努点力，一天就挣回来了！"说完，我转身去上班，还没出门，就听到一阵压抑又撕心裂肺的哭声。

她坐在沙发上，把头仰着，满脸泪水。我简直不敢相信这一幕。在我的记忆中，妈妈的性格一向坚强，跟爸爸吵得天翻地覆也不曾流泪，现在，她居然哭了！我整个人僵在那里，不知道如何是好。

这个伤心哭泣的女人，她是我的妈妈。我饿了渴了，向她撒娇；苦了累了，向她抱怨；喜了乐了，却往往最后一个和她分享。她就是我的靠山，我的港湾，可此刻她如此伤心，我却不知道如何劝慰。

我的母亲，未出嫁前是家中长女，一手带大了几个弟妹；出嫁后，她是家中的顶梁柱，硬是把我们家从贫困线拉到了富裕边缘。她在我们村里是出了名的女强人，高中文化，喜读书报，头脑精明，数年来一直担任大队会计，从未受过任何人欺负。

可在这异乡，她却轻易地被骗了，我可以想见她无处诉说的羞耻感。上完班回家，妈妈的眼睛是红肿的。我无从安慰，只有装作没看见。夜晚，我们睡在一张床上，两个人都翻来覆去不能入眠，将床压得吱吱作响。

妈妈是念着我一个人漂泊在外，特意赶过来照顾我。刚来，她就把我租住的小屋打扫得纤尘不染，每天学着广东主妇煲汤给我喝，只为了能让我在他乡也有家的感觉。被骗的挫败感还在其次，她一定是为自己给我"添麻烦"而感到不安了。

印象中，这是我第二次看见妈妈如此伤心落泪。

第一次，是外公去世的时候，她伏在棺材上，号啕大哭。她絮絮地向我说起外公的生平琐事，他冬天常穿的那件老旧的棉衣，他临终时那双没有合拢的眼睛。她说，眼看着大家都要过上好日子了，为什么你外公却享不了这个福呢？

那几个夜晚，妈妈守在外公的灵前寸步不离。累极了的时候，她会沉沉睡去，虽然脸上已有深深的皱纹，可睡容柔弱得像个孩子。是从那次开始，我才意识到，在我眼

养生小常识

殊不知这样做极易使身体遭受风寒。因为人在熟睡时全身基础代谢减慢，体温调节功能下降，身体抵抗力变弱。

中一贯强悍的妈妈，也有脆弱无助的时候。

这次异乡被骗的经历，又让妈妈重温了那种无助的感觉。

二、异乡母女情

第二天晚上，租的房子突然停电了，可房东说电费已缴。我只好拿根筷子在电闸那里乱戳了一阵，可家里还是一片黑暗。不知道线路出了什么故障，我无力地倒在了床上。

后来，妈妈叫来了保安，保安又叫来了电力工人，才总算把电路修好。原来，只是短路造成跳闸而已，小得不能再小的问题，我们却无力解决。

电灯亮了，妈妈在厨房里忙着，无声无息。我抱歉地站在她身后，叫了一声“妈”，并无多话。我可以想象，不会说普通话、听不懂白话的她，费了多少口舌，才叫来保安。而我，只会倒在床上哼哼唧唧。

饭菜的香渐渐从厨房飘来。

妈妈的背影在灯下居然有几分佝偻。这个世上我最亲近的女人，她会一天天老去、衰弱，直到回复成婴儿状态，喜欢生气，需要他人的照顾。想到这儿，我的眼泪，一下子掉了下来。从那天开始，我决定好好珍惜上天赐予我们母女相处的时间，学着去疼她、爱她，就像她这么多年来一直疼我、爱我那样。

尽管工作很忙，我开始抽时间陪妈妈去买菜，仔细地挑选着水灵灵的白萝卜和嫩生生的小白菜，为几角钱和菜贩讨价还价。我每次都想买一堆回去，妈妈却说菜要吃新鲜的就得每天来买，其实我知道她是想我每天都陪她去买菜。

每个到异乡来陪儿女的母亲也许都像妈妈一样孤单吧。一台小小的彩色电视机是妈妈唯一的伙伴，闲得发慌，她甚至为我织起了毛衣，其实南方的天气基本上用不着穿毛衣。每日三餐她变着花样给我做，尽管听不懂本地台的白话，她硬是从电视上学会了近30种汤的做法。

因为住得离单位近，我三餐都在家里吃。每次刚走近租住的小屋，妈妈早把门打开了虚掩着等我。她笑着说：“你走路的脚步声太重，上楼像小老虎上山，只听咚咚咚的声音就知道是你回来了。”

住的地方附近有个兴中园，一到傍晚便热闹得很，老头老太在音乐声中翩翩起舞自得其乐。我怂恿妈妈也去跳，她却只站在一旁看，羞怯地笑着，像我小时候跟她去省城，拉着她的衣角一样羞怯。

那个园子中跳舞的老人也有外地的。有一夜，妈妈和一个河南来的老太一见如故，站在树下南腔北调地聊了好久。由于都是来照顾在这边工作的单身女儿的，两个人的话题特别多。两人聊完后，妈妈还意犹未尽地跟我嘀咕说，自己的普通话太差，妨碍了交流，回头得补补拼音，这样才能在城里找到朋友。

翌日晚上，妈妈等了很久，却没见到那个河南老太。后来，她一直为没有留下对方的电话号码而遗憾。

三、她的心始终在家乡

在异乡，我以为，只要我多抽时间陪妈妈，她或许就不会那么孤独了。直到那天，我听见她和爸爸通电话。

她细细地询问起家里的情况：葡萄成熟了吗？今年邻居家可有种玉米？家门口的池子换了几次水？村子里那个没了妈的孩子考上大学了吗……我这才知道，她的心、她的根都在家乡的那个小山村里。

只有在那里，每一个把酒话桑麻的日子才会过得充实；只有在那里，她才是自信、快乐和强悍的模样。

我决定让她回家，偷偷地为她买了回家的火车票。在她停留在这个城市的最后几天中，我陪她逛了一次商场，去了一次孙中山故居，买了几次菜，跳了几次舞，买了大包小包的衣物零食，然后，送她上了回老家的车。

临上车时，妈妈突然眼红红地问我：“是不是我做得不好，所以你要送我回去？”

我忍住眼泪，拼命地摇头，递给她一个手机。

她惊喜地接过：“哟，这和我以前用的那个一模一样。”

我说：“就是你的那个，我托公安局的朋友抓住那个骗子给弄回来的。”

她如释重负地笑了。

在火车上，她细看这个手机，会发现我说了谎。我哪有那个通天的本事找回她被骗的手机，但我相信，她是不会揭穿这个谎言的。她想从我这得到的，一直都只是我的爱和信赖。手机失而复得，证明她仍是我强悍的妈妈，我不变的靠山。

火车就要开动了，她絮絮地嘱咐我在外一切当心，说一个人撑不住就打电话叫她过来，过两年等我成了家她就过来给我带小孩。

火车开动了，她微笑的脸越来越模糊，我向前奔跑着，大声地向她喊出：“妈妈多保重！”火车轰隆隆的声音掩盖了我的喊声，这样很好，我从来都羞于表达自己的感情，但这一刻我终于说出了我的心声，而又不至于那么明显。

妈妈，我只是不想让你那么孤单，我知道，你也是。



『替补』护士唐丽娜的三个高危活儿

2020年3月25日新华社电，唐丽娜是一名“替补”，不过ICU里的“替补”，不是人们想象中的替补。

在火神山医院重症医学二科，其他护士都定岗了，唯独唐丽娜是随时替班，哪里缺人，她就要上。换句话说，唐丽娜必须业务技能全面。

治疗、质控、班组……来到火神山医院50多天了，唐丽娜几乎干遍了病房所有的护理岗位。

在重症病房，每一名医护人员都直面被感染的风险，唐丽娜也不例外。而这些日子，她还至少有3个活儿，危险系数更高。

“爷爷，我给您擦擦嘴，这样会舒服点儿。”明知昏迷的患者没有意识，每次操作时，唐丽娜还是要尝试和他们沟通一下。作为日常护理工作的一部分，唐丽娜要为患者清洁口腔。

“在这个过程中，患者必须要摘下口罩，与我面对面不到30厘米。”唐丽娜说，为患者擦拭口腔时，因为咽喉受到刺激，还会遇到患者咳嗽，气道飞沫、口腔黏液喷向她的面屏。

一名患者的口腔清洁工作，需要20多分钟。一个早班下来，唐丽娜要为7名昏迷患者进行口腔护理。

“不害怕是不可能的，这个时候拼的是业务技能。”唐丽娜说，她是一名军队文职人员，曾在护理业务大比武中拿过冠军，荣立过二等功。

靠着业务过硬的底气，唐丽娜又接了一个高危的活儿。

护士小赵找到唐丽娜，想让她帮忙扎个动脉穿刺。“红区”里，护士们都戴着三层手套，手指被勒得紧绷绷的，灵敏度下降，不容易摸准患者的脉搏跳。

唐丽娜来到病床前做了一个异常举动——闭上了眼。

俯下身，唐丽娜用左手手指轻轻摸索患者的脉搏，突然，手指停下了，右手衔起针头，快速刺入动脉血管，一股鲜红的血液流入导管，一次成功。

“闭上眼睛更容易集中精力，脑海里会浮现出一幅清晰的解剖图。”唐丽娜说，在战时无照明条件下，“盲扎”能为抢救伤员赢得宝贵时间，但这项技能要求很高，也存在风险，不是每个人都能练就。

“扎破了橡胶手套，麻烦就大了。”唐丽娜说。

插管——是唐丽娜第三个高危活儿。

做纤维支气管镜检查是医生的工作，但在纤维支气管镜和呼吸机导管切换的过程中，往往需要护士辅助。管子的接口，是病毒浓度最高的地方，堪称“毒洞”。

医生告诉唐丽娜：“你切换得越快，大家就越安全。”她记住了这句话，每次切换，用时都控制在2秒以内，让尽可能少的分泌物排出。

接了这样高危的活儿，唐丽娜不仅离“毒洞”直线距离最近，接触时间也最长。她要用手固定气管插管保持直立，还要防止导管插入刻度改变。这一握就是20多分钟，她能明显感受到管子里的气体流动。

清洁口腔、“盲扎”、把持“毒洞”，很多同行小姐妹说唐丽娜艺高人胆大。

在整理一名不幸离世的爷爷的遗物时，唐丽娜找到了一张公交卡，这让她泪不能止。她不无遗憾地说，爷爷是希望能从ICU病房走出去，坐公交车回家。

“我只想多救一个人，而不是戴着三层手套，还能感到他的手慢慢变凉。”唐丽娜说。

三七养生歌：吃饭：三分肚饥七分饱；遇事：三分忧虑七分欢；吃菜：三分咸度七分淡；
外出：三分坐车七分行；饮食：三分荤菜七分素；健身：三分娱乐七分练；穿着：三分凉意七分暖。

隔离点里的『90后』守护天使：这一次，换我来守护



中新网金华4月11日电，最美人间四月天，春意盎然之下，一切正回归如初。然而，在浙江金华婺城六合隔离点，有一位“90后”抗疫志愿者刘思还在坚守。为了阻断疫情的传播，她已半个多月没有回家，日夜奋战在抗疫一线。有人劝她注意休息，她却说：“我年轻，多做一点是应该的。”

这不禁让人感慨，在这场没有硝烟的战争中，曾经被守护的“90后”已经成长为一支青春力量，在守护着更多需要被守护的人。

在刘思工作的集中医学隔离观察点内，有一支七个人的医疗团队，要负责数十间隔离房。隔离点内，隔断的是病毒，隔不断的是温情。

来到隔离点后，刘思每天都要爬无数遍楼梯，和医生一起负责测体温。这在平时看起来很简单的事情，在隔离点却有些艰难，甚至要花上比平时更多倍的精力才能完成。工作服、防护服、N95口罩、护目镜、橡胶手套……“全副武装”下来，要耗费不少时间，穿着这身装备工作，更是又闷又热又沉。

每天，刘思的鼻梁脸颊都被压得生痛，往往一层楼还没有走完，护目镜就模糊一片。一天忙下来，身上的衣服是湿了干、干了又湿。在隔离点工作半个多月，刘思从不因为自己是女孩子而要求特殊，总是处处吃苦在前。人手不够，她就主动把脏活累活往身上揽。工作人员看了心疼，让她累了就休息会儿，她却说自己还年轻，有的是力气，多做一点是应该的。

在隔离点的日子，辛苦却也温暖。刘思说，每次给隔离人员测体温，敲门后总会传来“稍等一下，我戴个口罩”，结束时也会说上一句“谢谢，你们辛苦啦”，虽然短短几个字，却是极大的尊重。

隔离点的日子并不总是风平浪静的，半夜起来接人、有人划伤手指需要处理……每次有突发状况，总有身着白衣的守护天使出现，及时纾困解难。在隔离点内，像刘思这样的“90后”已经成为一股强劲的力量。

在“战友”眼中，刘思不畏艰险、任劳任怨，急群众之所急、想群众之所想，视隔离对象为亲人，守护每一位隔离人员的健康和安全，无愧于美丽的“守护天使”这一称呼。

“最大的希望就是疫情早点结束，可以好好工作，好好享受春光。”刘思说，这也是大家共同的期望，“加油吧，春暖花开的日子就要来了。”

管住一张嘴，迈开两条腿；饮食加运动，健康体态美；饭前少许清淡汤，饭中少吃油脂糖；饭后散步不要躺，身材匀称保健康；

郑州老太给老伴送饭被劝下后想起老伴已去世多年



2020年2月24日新浪据映象网，2月23日上午11时，郑州市国棉三厂社区建设路大门口防疫卡点前，一位年迈的老太太掂着一些食物在通过卡点时，有巡防员上前关心地询问她要去哪里。

老太太说她要去给老伴送饭，担心老伴没办法回家吃饭，饿着肚子。由于老人年事已高，行动也不方便，当巡防员再次询问老人，她的老伴在哪里上班时，老太太却一时语塞想不起来。

面对迷茫的老人，细心的巡防员赶紧向不远处的社区工作人员打听情况，这一问才得知，原来老太太的老伴已经过世几年了。

由于担心老人独自外出不安全，巡防员随即通过多方打听找到了老人的家属，随后其家属骑着电动车前来将老人接走。

据队员了解得知，老太太和老伴原来都在国棉四厂社区居住，几年前，她的老伴去世后，其女儿就把老太太接到位于国棉三厂的家里居住。

老人的家属说，如今老人已有80岁高龄，脑子不时会犯些迷糊，可能今天又想起了过世的老伴，好在老人外出时，被细心的队员发现。

养生小常识

减肥运动最重要，切莫贪懒嗜睡觉；清晨早起把步跑，餐后散步要记牢；多食五谷粗粮，营养均衡食莫挑；快乐心情伴左右，健康美丽乐逍遥！

纸短情长：她藏起一封『遗书』为己壮行

2020年3月9日新华社电，3月6日一早，在武汉市武昌洪山体育馆方舱医院负责护理病人的河北医疗队队员孙继红下夜班。傍晚收到全国妇联和当地政府的慰问信、礼物时，她颇有些惊讶，通宵忙碌的她俨然忘了后天就是“三八”妇女节。

而谈起这场征途，避不开那封临行前藏起的“遗书”。1月26日，得知疫情吃紧，34岁的河北省临西县人民医院心内科护士孙继红多次找到领导，申请支援湖北一线。医院同意后，她用颤抖的手写下了一封“遗书”。

“要说不怕是假的，但作为一名有着12年党龄的党员，哪里最需要我，我就去哪里。”孙继红说，“写下这封‘遗书’算是为自己壮行，如果真的回不来，对家人、特别是年幼的孩子也能有一个交代。”

2月4日凌晨1点，孙继红接到支援湖北的命令，匆匆收拾完行李，即将启程的她偷偷把“遗书”藏在飘窗垫深处。“我不希望家人发现后担惊受怕，若有意外，我想在仅剩几口气时再告诉他们。”

临行时她未和年迈的父母告别，只是与丈夫耳语几句，不舍地吻了吻熟睡的孩子。20天后，孙继红8岁的女儿玩耍时，意外发现了这封藏着知心话和存折密码的“遗书”。

“爸妈，若真回不来，我已经委托郝，他是个踏实稳重的人；女儿，妈妈要准备上前线支援了，你以后要听爸爸的话；老公，我如果真的回不来了，望你节约开支、合理分配，你个人如果要找个伴，一定要找对孩子好的……”临西县第三人民医院麻醉科医生郝孝磊每次读起妻子藏起的“遗书”，都禁不住泪湿眼眶。

“刚进入方舱时，精神紧张、语言不通，虽多次演练，还是有些手忙脚乱。”在方舱医院工作的一个多月里，孙继红主要负责患者医疗护理、生命体征监测、咽拭子采集等。适应能力很强的她，现在已是轻车熟路。

第一次转运重症患者，90多斤的她几分钟后就开始呼吸急促，护目镜变得模糊，满头淌汗。转运结束，她继续投入到紧张的工作中。“没有时间犹豫，刚开始人手紧张，我们三个护士要负责128人。”

“缓解心理压力，释放不良情绪，对患者很有帮助。”孙继红说，她特别注重对患者心理辅导。刚做完胆囊切除的患者霍莉食欲低下，除了耐心宽慰，孙继红反复为她加热凉透的饭菜，看到她动筷吃饭才放心走开。

“患者脸上的微笑让我觉得一切都值得。特别是看到护理的患者康复出院，是我最开心的时刻。”孙继红说。

患者刘文杰是武汉大学中南医院的实习护士，在方舱医院治疗期间和孙继红结下了姐妹情谊，两人还约好以后结伴去看东湖的樱花。刘文杰说，自己也即将走上护理岗位，继红姐姐就是她的职业标杆。

“作为家人，做好后盾就是对她工作的最大支持。”孙继红年近七旬的父亲孙印征在临西县人民医院后勤科工作，主动参加疫情防控夜班后勤应急值班，负责核对整理物资；她丈夫郝孝磊向单位递交了请战书和入党申请书，连续十多天坚持在疫情防控监测点。

“女子本弱，为战则刚！”孙继红特别喜欢这句格言。有家人的支持、社会的关爱，“遗书”里当初很多难以放下的事，如今她已然释怀。6日晚，孙继红被家乡邢台市评选为“巾帼最美奋斗者”。



运动好比灵芝草，何必苦把仙方找；早起做早操，一天精神好；饭后散散步，不用进药铺；常拍足三里，胜吃老母鸡。

射箭在中国有着悠久的历史，最早是被用来打猎，后来，弓箭变成了战争中可怕的武器。但是，唐朝有一位高高在上的皇帝，他专门用箭来射人，而且只射后宫的女人，谁被射中了，晚上就去谁那边宠幸。

◎霍建云



唐敬宗发明“风流箭”

射箭这门运动，有着悠久的历史。在古代，射箭最早是被用来打猎，人们用弓箭猎杀动物来维持生存。后来，弓箭变成了战争中可怕的武器，一箭或许就可以夺取一条人命。但是，唐朝有一位高高在上的皇帝，他专门用箭来射人，不是普通的射人，而是用一种箭头，只射后宫的女人，谁被射中了，晚上就去谁那边宠幸。

在中国古代封建王朝，皇帝有想出过各种办法来享乐，有晋武帝司马炎所发明的“羊车望幸”，也有让嫔妃掷金钱的“投钱赌寝”法，谁先投中让谁侍寝的皇帝，也有清朝皇帝用“翻牌子”，决定谁来侍寝的方法，各种各样，但是唐敬宗李湛所发明的“风流弓箭”法，确实在这些发明中，算是最奇葩的一个了。

唐朝是中国历史上极为重要的一个朝代，在这个朝代，出现过许多让人津津乐道的故事，比如说唐太宗的玄武门事变，比如说唐玄宗的安史之乱，比如说武则天的牝鸡司晨等等等等，不一而足。

到了唐朝后期，花花事更是层出不穷。在唐敬宗朝，又出了一件奇葩事件，也和贪玩的唐敬宗大有关系。

先来说说唐敬宗李湛，他在位仅仅两年，十八岁的时候便被宦官等人谋害。李湛登基后，无心朝政，整天只知道吃喝玩乐，这点跟他的父亲唐穆宗相比，有过之而无不及。李湛每天沉迷于玩击鞠，也

喜欢每天半夜在宫中打夜狐，整天声色犬马。

相对于游乐皇帝唐穆宗李恒来说，儿子唐敬宗李湛比之更胜一筹。他不仅喜欢游乐，热爱打马球，还是发明“风流箭”专利的荒唐小皇帝。令人不可思议的是，他又是一个比他短命的父亲更短命的皇帝，他是唐穆宗的长子，初时，封为鄂王，后徙封为景王。在唐穆宗健康状况恶化时，他以太子身份监国。唐穆宗于长庆四年即公元824年正月病死后，他于同月丙子日继位，是为唐敬宗。第二年改年号为“宝历”。可怜的李湛，只当了两年皇帝，宝历二年（公元826年）十二月，就被宦官害死了，时年十八岁。

唐敬宗李湛登基后，根本不把国家大政放在心上，也是有其父必有其子，他的嬉戏游乐、荒淫无度较之其父穆宗皇帝，更是有过之而无不及。从他即位后的第二个月开始，就玩起了他的宴乐击球游戏。不是今天到中和殿击球，就是明天到飞龙院击球，第三天又在中和殿大摆宴筵。他一味追求享乐，就连皇帝例行的早朝也不放在心上。三月的一天，群臣来到朝堂准备入阁议事，可唐敬宗一直到日上三竿还没有上朝。大臣为了参加朝会天不亮就要起床准备，就因为皇帝迟迟不到，等的时间太久，有的大臣坚持不住以至于昏倒了。在大臣的催促下，唐敬宗过了很长时间才姗姗来迟，原来夜间他和几个美人，作鸳鸯戏去了。退朝以后，左拾遗刘栖楚对皇帝的淫乐懒政行为极力劝谏，他头叩龙墀，血流不止。唐敬宗当时表现出很受感动的样子，赐绯鱼袋，以示褒奖。但是，事过之后，仍然不改。后来，甚至发展成一个月也难得上朝两三次。为了使唐敬宗能够上朝理政，浙西观察使、翰林学士李德裕进献《丹扆箴》六首，提出劝谏，唐敬宗认为李德裕说得对，便命翰林学士韦处厚起草了一道诏书表扬李德裕。但他自己仍然我行我素，荒淫如故。接着他又发明了可称为淫乐专利的“风流箭”，即用纸制作箭头，纸箭头里面裹着麝香或龙涎香之类的香粉末，需要淫乐时，就把嫔妃们叫来，让她们站在一定的距离之外，他则用纸箭射她们；谁被射中了，谁身上沾的香粉末就会散发出浓烈的香味，谁就能与皇帝尽享风流。因而，这种纸箭又被宫人称为“风流箭”，宫嫔们都希望自己能被“风流箭”射中。

由于唐敬宗迷恋淫乐游戏像今日吸食毒品一样上瘾，顾不得上朝理政，因而引发了宫中一系列的突发事件。在他即位不久，就有一个有户籍叫徐忠信的平民闯入了浴堂门，引起了一场虚惊，结果徐忠信被杖四十，流放至天德。

上愿意玩，上行下效，民间也玩风盛行。有一个江湖术士苏玄明觉得世间的好东西吃腻了，好玩的也玩够了。怎么再玩点新奇的呢？有一天突发奇想，这一辈子皇上没做过，御膳没有吃过，何不到皇宫去游玩一趟呢？但皇宫戒备森严，自己溜不进去，得找个帮手才行。

苏玄明眼珠子一转，有了！他于是开始忽悠他的朋友，朝廷染坊的杂役张韶：“我为你占卜了吉凶，你将来应当进宫升殿而坐，和我同食，同享富贵。现在皇上昼夜踢球游猎，大多数时间不在宫中，这是一个千载难逢的好机会。”

张韶认为言之有理，于是，立刻召集了100多名染坊工人和街头无赖，把兵器藏在制作染料用的紫草里，装上车，朝皇宫进发了。还未到达目的地，有人怀疑他们的车超重，加以盘问。张韶着急，立即杀死盘问者。然后，和他的同党换去外衣，手握兵器，大喊直冲宫中。

李湛这时在哪里？在清思殿。这本来是供皇上清思的地方，李湛却很有创意地把它改做娱乐用的马球场，此时正在鏖战呢。宦官们发觉有人向宫中冲来，大为吃惊，急忙跑进来关闭宫门，然后跑去向李湛报告。顷刻间，张韶等人攻破宫门，冲入宫中。

这时，已经吓得魂不附体的李湛，在宦官的簇拥下仓皇逃往左神策军营，左神策中尉马存亮一听皇上驾到，赶紧跪地迎驾，并亲自把小皇帝背进军营。

李湛虽然遇险，但还没有吓晕，此时他还想着自己老祖宗的安慰呢。于是神策军马上又派五百骑兵把太皇太后和皇太后接到军中，随即命大将康艺全率领骑兵入宫讨贼。

张韶和苏玄明带领染工造反派攻进了太极宫中。张韶心满意足，踌躇满志地坐上御榻，把皇帝的御辇摆在旁边，将李湛尚未吃完的御膳重新整理了一下，深深地向苏玄明施了一个长揖，眼含深情地说：“老苏，您老人家的卦真灵啊！”然后两人坐在御案两边，推杯换盏，开始庄严地享用御膳。

喝了半晌，此时离一醉方休的境界还远着呢，苏玄明突然醒悟过来，大惊失色地说：“难道就到此为止了吗？”张韶一听，就是啊，下一步怎么办？光坐在御榻上吃吃御膳难道就完了？一丝恐惧蓦然袭上了张韶的心头。

这时，马存亮已经调兵遣将，神策军合兵一处，向染工们发起了最后的总攻。张韶把珍珠宝器分发给染工兄弟，命令他们集中优势兵

10种最营养的食物：1.最好的主食：全麦食品；2.最好的水果：猕猴桃；3.最好的蔬菜：菠菜；4.最好的早餐：谷物；5.最好的快餐：比萨；6.最好的坚果：杏仁；7.最好的肉类：瘦牛肉；8.最好的甜点：酸奶；9.最好的果汁：橙汁；10.最好的沙拉原料：西红柿。

力攻打弓箭库，一旦攻下了弓箭库，源源不断的武器装备足够他们负隅顽抗一段时间了。

但一百多人的乌合之众怎么抗衡得过正规军？三下五除二，就像切菜剁瓜一样，转眼间染工义勇军就全军覆没，张韶和苏玄明死于乱军之中，余党也在天亮的时候被尽数擒杀。

这一场闹剧，由于太过突然，而且毫无征兆，突然之间皇上就没了踪影，闹得长安城内人心惶惶。以至于第二天黎明，在左右神策军的护卫下，李湛凯旋还宫时，百官前来迎接皇上的竟然只有寥寥数十人而已。

游戏就这么结束了？爱玩的李湛一开始被吓了一跳，但他觉得真是刺激，真是好玩。只是在这场游戏中，自己不是主角，有些遗憾，此时回想起来，还真有点意犹未尽的感觉。

按照法律规定，凡张韶和他的同党所经过的宫门，监门宦官有三十五人由于失职而应当判处死刑。但李湛认为这个游戏还很有创意，所以就没有必要细究当时这些演员哪个演的到位不到位了，于是下诏刑杖责罚宦官，但未变动他们的职务。处罚过后，接下来就是论功行赏了：马存亮功劳最大，给了他二百户做食邑，梁守谦也跟着升了官。一场有惊无险的闹剧至此才算真正落下帷幕。

八月秋夜，又发生了妖贼马文忠与宦官季文德等近一千四百人将图不轨的事件，当事人皆被杖死。

大臣们认为，这些事件之所以会发生，都是因为唐敬宗一味沉湎于淫乐游戏，经常不在宫中，给不法之徒有了可乘之机。唐敬宗也认为大臣们的说法很有道理，但他自己却不思悔改，仍然沉湎于玩乐之中，而且还变本加厉，花样不断翻新。

宝历元年（公元825）十一月，唐敬宗突然想去骊山游幸，大臣们都极力劝阻，他就是不听。拾遗张权舆在大殿叩头进谏说：“从周幽王以来，游幸骊山的帝王都没有好的结局，秦始皇葬在那里，使国家二世而亡；玄宗在骊山修行宫而安禄山乱；先帝（穆宗）去了一趟骊山，享年不长，回来就驾崩了。”唐敬宗听了这话，反倒引发了更大的兴致：“骊山有这么凶恶吗？越是这样，我越是应当去一趟来验证你的话。”结果，他不顾大臣的反对，固执前往。从骊山返回宫中后，他还对身边的人说：“那些向朕叩头，并说是为朕好的人所说的话，也不一定都可信啊！”

唐敬宗也像其父唐穆宗一样，喜好大兴土木。他即位以后，从春到冬，兴作相继，没有停息的时候。各级官员和匠役都怨声载道，恨不得他早死。他还和其父一样，喜欢到鱼藻宫去观赏龙舟竞渡，有一天，他突然给盐铁使下诏，要造竞渡船二十艘，并要求把木材运到京师制造。光这一项的花费，就要用去当年国家转运经费的一半。谏议大夫张仲方等力谏，他才答应减去一半。

唐敬宗不仅自己喜欢打马球，还要求禁军将士、太监宫人都要参加。宝历二年（公元826年）六月，他在宫中举行了一次盛大的运动大会。运动项目有马球、摔跤、散打、搏击、杂戏等等，参加者也很踊跃。最有创意的是，唐敬宗命令左右神策军士卒，还有宦官、宫人、教坊、内园分成若干组，骑着驴打马球。因为他兴致很高，一直折腾到夜里一二更方才罢休。

唐敬宗不是一个称职的皇帝，却是一个马球和手搏的高手，若论这两个项目，他就是竞技场上的冠军。同时，他对摔跤、拔河、龙舟竞渡之类的游戏，从来都是乐此不疲的。他还专门豢养了一批大力士，这些人昼夜不离其左右。他不仅要各地都选拔力士进献，还出资万贯让内园招募。他很舍得在这些大力士身上花钱，致使力士们有的恃恩不逊。但唐敬宗也不是软柿子，动辄就将其配流、籍没。

唐敬宗不仅喜欢打马球，还喜欢打猎。他打猎不是按规矩，围园打飞禽走兽，而是别出心裁，深夜带人到山中捕狐狸以取乐，宫中称之为“打夜狐”。夜狐可不好打，但如不好好配合他“打夜狐”，就要受到责罚。宫中宦官许遂振、李少端、鱼弘志等，就因为“打夜狐”与他配合不好而被削职。平时，唐敬宗对身边的宦官也不给什么好脸色，不少宦官小有过犯，轻则辱骂，重则捶挞，搞得自己身边的这些人满怀畏惧、心中怨愤。

唐敬宗这种肆无忌惮的游乐，很快就把自己送上了末路。宝历二年（公元826年）十二月初八日辛丑，唐敬宗又一次带着手下出去“打夜狐”。还宫之后，还兴致盎然，又与宦官刘克明、田务澄、许文端以及击球军将苏佐明、王嘉宪、石定宽等二十八人饮酒。当唐敬宗酒酣耳热，入室更衣时，大殿灯烛忽然熄灭，刘克明与苏佐明等趁机将其害死，其时，唐敬宗李湛年仅十八岁。就这样，唐朝又多了一个死于宦官之手的嬉戏游乐皇帝的冤魂，而少了一个打马球和徒手搏击的高手。因为李湛年少横死，因此历史就把李湛的荒唐行为，归结为是一个狡黠贪玩的孩童所为，而没有给予过多的评价。正如《旧唐书》所说：“彼狡童兮，夫何足议。”

养生小常识

孙思邈的养生四少诀：“口中言少，心中事少，腹里食少，自然睡少，依次四少，神仙诀了。”1.少说话，以防损伤肺气。2.少思虑，避免气机郁结。3.少吃点，避免心气不足。4.少赖床，以防气血不畅。

刘庄不过一个平凡的君王，他不但会撸起袖子亲自揍人，冷不丁还会讲个笑话，然而，他洞察人性世故，不愿被马屁精在背后嗤笑。



◎曾晋忠

拒绝吹捧的汉明帝刘庄

东汉时期的第二位皇帝是汉明帝刘庄，出生在28年。刘庄的母亲是阴丽华，是光武帝刘秀的第四个儿子，他从小就很聪明，在十岁就通晓《春秋》等书。到了39年，刘庄就被封为了东海公，这位十二岁的刘庄深得光武帝的喜欢，少年聪慧。

一次朝廷发现了垦田亩数量和人口的数量是对不上的，河南和南阳是不可以核查询问的，光武帝不懂才问的。刘庄就斗胆插话说，河南是帝城，南阳是帝乡，这两个地方的土地和宅子都是不能认真查的。刘秀问陈留史，陈留史和刘庄的回答是一样的，这让光武帝刘秀非常青睐刘庄。到了41年就被加封晋爵东海王。

等到57年，也就是建武中元二年，光武帝驾崩，刘庄继位成为汉明帝，作为皇帝的第四个儿子继承了皇位，除了刘庄从小就聪明之外，也许掺杂了母亲是阴丽华的缘故。刘庄是阴丽华所生，刘秀比较宠爱阴丽华，当时另一位妃子郭圣通是有一个男孩的，刘秀在26年立了郭圣通成为皇后，阴丽华只是一位贵人，皇太子是刘疆。

在刘秀征讨彭宠的时候带着阴丽华随军，可见对阴丽华的宠爱，在行军的路途中阴丽华就怀孕了，在28年刘庄出生，因为是阴丽华所生，所以刘秀很是宠爱刘庄，从小学习的老师也是最好的，再加上刘庄比较聪慧，刘秀很欣赏自己的儿子，觉得刘庄就是神童，从小就把刘庄带在身边，刘庄也因此锻炼了一身的才干，外加处理事务上刘庄都很得刘秀的心，刘秀就有更换太子的想法。

随后郭皇后失宠，郭皇后又多加怨恨，对阴丽华嫉妒嘲讽，刘秀就更加坚定要废了太子，立刘庄的心，只因为刘疆没有过错。刘秀先是把郭皇后废除，立了阴丽华为皇后，这时候皇太子刘疆觉得大势已去，就自己请求让位，去了藩国，这让刘秀不忍心。刘疆让大臣帮忙表明是真心。刘秀在43年立了刘庄为皇太子，也就是这一年刘庄由刘阳改为刘庄。公元57年刘秀去世，刘庄继位，成为汉明帝，当时刘庄才三十岁。

刘庄在继位之后，更加巩固光武帝在位时的各种政策，对待那些依靠权势，作威作福之人都严加惩处，对于诸侯王室的律法非常严厉，无论是官职高低，犯法一样从严治罪。

在位期间刘庄还整顿吏治，减轻徭役赋税，兴修水利工程，提倡节俭，宫廷生活不能够奢侈。在位期间出现了繁荣昌盛的

局面，刘庄在治理国家方面还是有一定能力的。后期还开疆扩土，和匈奴争夺西域，国强盛世的刘庄带人出击匈奴，击败匈奴势力，恢复了汉朝对西域地区的统治。刘庄这一生认真治理国家，严于律己，整治朝纲，开疆扩土。

汉朝明帝刘庄、章帝刘炟的时代为明章之治，也就是说，这个时期，政治比较清明，社会比较安定，百姓比较富足。

汉朝明帝刘庄，气量狭小，眼里揉不得沙子，组织一帮探子成天调查大臣们的隐私，对身边的大臣，动不动就挥起老拳胖揍一顿。

代表性的有两件事。

一件是楚王刘英谋反案，刘庄大兴楚狱，前后诛杀几千人；另一件是刘庄曾经撸起袖子、拎个棒子，追着一个朝廷大臣满屋子跑，后来那小子钻床底下了，刘庄在外面大喊，你小子赶紧出来，朕保证打不死你！

总之，刘庄这人，对臣僚是能下得去狠手的。《后汉书》作者范晔对刘庄有这么几句评价：明帝精通刑事诉讼，法令分明，他往朝堂上一坐，那些冤屈的、迷雾般的案子都能得到公正判决。他从不侥幸徇私，也没有骄矜之色。断案合情合理，他的时代，案件数量比前代下降了百分之八十。所以后世之人谈论政事，没有人不推崇建武（刘秀年号）、永平（刘庄年号）之政的。

公元63年，二月，有宝鼎在王洛山（今地不详）出土，献给刘庄。四月七日，刘庄下诏说：祥瑞这种东西，是与德行相感应的。如今政治上并不清明，乖张邪僻之事常有，怎么可能引来祥瑞！《易经》说：鼎，是三公的象征（鼎有三足，与三公对应）。这次宝鼎出现，莫非是因为公卿们尽职尽责？现赐三公每人五十匹帛，九卿和二千石级官员每人二十五匹。先帝（刘秀）曾经下诏，禁止臣下上书时称颂圣明，而近来奏章中虚浮吹拍肉麻之语越来越多，从今以后，如果再有溢美的言词，尚书一律不许受理。朕可不想因为爱听马屁，被那些马屁精在私下里取笑！

柏杨先生对此有评论：刘庄不过一个平凡的君王，然而，拜读这项诏令：“不愿被马屁精在背后嗤笑”。洞察人性世故，竟深刻如此。不知道什么原因，有些自以为比刘庄高明万倍的头目，却乐此不疲。因之，背后嗤笑的声音，也不绝于耳。

刘庄能够专门下诏禁止拍马屁，并且，从他后来的举动来看，也确实没有被层层马屁紧紧裹住，就冲这一点，他就是一个伟大的君王。因为，拒绝马屁这件事，实在是天下间一等一的难事。

公元65年，十月三十日，日全食。刘庄下诏，鼓励百官批评朝政，不要有所顾忌。官员们全都呈上密奏，议论朝政得失，直抒胸臆。刘庄看过奏章，不但作了深刻的自我批评，而且将奏章向百官公布，并下诏说：群臣指责之事，都是我的过错。百姓冤屈不能申雪，贪官污吏不能查禁，却轻率地使用民力，营建宫室，开支与征税并无节制，而且我这个人喜怒无常。回顾古人的鉴戒，我十分恐惧，只怕品德寡薄，日久生怠！可见，刘庄不但拒绝马屁，而且是真的听得进意见，实在是难得。

刘庄对自己要求甚严，对官员的选拔也不含糊。他给大臣赏赐钱财，手面很宽；但是要提拔官员，哪怕是一个很不打紧的岗位，也极为吝啬。

史称，刘庄严格奉行老爹刘秀创建的制度，无所改变更动。别说是普通嫔妃，就是皇后家的人，也不得封侯参政。刘秀的三女儿、馆陶公主，曾经求刘庄给儿子谋个郎官的位子。郎官就是普通的机关干部，既没有名额限制，手中也没啥权力。然而，刘庄作为亲舅舅，竟然没有答应，但赏了外甥一千万钱。意思是你爱干嘛干嘛去，少到机关里来给我添乱！随后，刘庄对臣子们说，郎官与天上的星宿是相互对应的，派到地方就是一县之父母官，如果任人不当，老百姓就惨了，所以就算是我亲外甥，我也必须拒绝。

刘庄这么做，显然不是为了出馆陶公主的洋相，而是要告诫臣子们，你们给我推荐人才的时候，也得掂量掂量，弄些阿猫阿狗过来，准备吃我一顿老拳。

有个尚书叫阎章，他的两个妹妹都是刘庄的贵人，阎章本人精通典章制度，颇有能力，朝臣都觉得他完全可以承担更重的担子，但是，刘庄以阎章是后宫亲属为由，坚决不给他调职。

刘庄非常重视官员的考核，各郡、各封国每年都要呈送官员的年终考绩。公元66年，刘庄下诏，要求司隶校尉和各部刺史，每年就县长以下官员，任职三年以上，考绩最优的，每州推荐一人，随同各郡、各封国呈送年终考绩的信史，一齐进京。同时，那些考绩最差的，也得向朝廷报送。

对大项工程，刘庄会亲自抓落实。西汉平帝时，黄河、汴水曾经决口，一直没有修复。公元69年，刘庄下诏征发役夫数十万

生活小妙招

只要在新房间内放一碗醋，两三天后，新房的油漆味就会很快消失。

人，派懂行的人牵头修筑堤岸。从荥阳向东，直到千乘的入海口，共一千余里，每隔十里修建一个水闸，使水闸之间的水流相互调节，不再有决堤和漏水的忧患。公元70年四月，工程结束。估计连主管官员都没想到，刘庄收到竣工报告后，立即于本月四日，亲赴荥阳，视察工程完成情况。抓落实到了这个份儿上，估计没哪个臣子敢骗他吧。

刘秀先后有两位皇后，一个是郭皇后，一个是阴皇后，他们各给刘秀生了五个儿子，另外还有个许美人，也生了一个儿子。刘庄是阴皇后所生，但他对待其他兄弟，不管是不是一母同胞，全都以礼相待，一律平等。兄弟们都封了王，经常得到刘庄的赏赐。前面讲过，这些兄弟们先后有四个涉及谋反，但刘庄并没有诛杀他们（个别的自杀了），可谓宽厚到了一定程度。但刘庄对兄弟们一味放纵吗？恐怕也不见得。

公元74年，北海王（首府剧县，山东省昌乐县西）刘睦（刘秀二哥刘仲的孙子，刘庄的堂侄）去世。这个刘睦，从小就爱学习，爱读书，刘秀和刘庄都很喜欢他。刘睦长大后到封国，有一次派一名官员进京朝贺，出发之前，刘睦问这名官员，如果皇上问到我，你打算怎么回答？

官员说，我当然据实回答，大王忠孝仁慈，尊敬贤才，礼贤下士。刘睦说，嗨！你这么说是要害死我啊！你说的这些，都是我年轻时不懂事的举动。你应该这么说，自从我们大王袭爵以来，意志消沉，行为放荡，最喜欢泡美女，喝大酒，飞鹰走狗，样样精通。你这么说，才是爱护我啊！

从刘睦的这个表现，我们有理由相信，刘庄对王爷们还是有防范的，堂侄如此，亲兄弟们，可能管控更甚。只要对皇权没有威胁，你们爱怎么嗨怎么嗨；但如果触碰了底线，则有你们的好看。

对王爷们如此，对外戚们又如何呢？

在刘秀、刘庄朝，外戚没有功劳是不封侯的，而且也不会委以重任。其实，刘庄比他老爹更绝。《后汉书·窦宪传》载，章帝刘炟有一次训斥舅舅窦宪，说，从前，在永平年间（公元58年-公元75年，明帝刘庄时期），先帝（刘庄）经常命令阴党、阴博、邓叠（阴、邓都是外戚）三人互相监察，所以诸贵戚中没有哪个敢有不法行为。也就是说，发动外戚斗外戚，是刘庄管理外戚的重要手段！

一个时代是治世还是乱世，最重要的指标不是打了多少仗，不是宫斗有多精彩，而是老百姓的日子过得怎么样。

刘庄对官员严苛，但对百姓，不管是出于真心，还是迫于无奈，说实话，是真的不错的。

公元57年，二月五日，刘庄继皇帝位。四月二十四日，下诏提升天下男子爵位，每人两级；三老、孝悌、力田每人三级，爵过八级，可以转授给儿子，或者同母兄弟、同母兄弟的儿子；无户口的流浪人员想归乡的，每人一级（汉行秦制，爵分二十级，老百姓大约能晋升到八级）；鳏、寡、孤、独、患绝症的，每人发粟十斛。

这种爵位的普调，终刘庄一朝，一共搞了六次。另外，刘庄也多次给囚徒减刑。从公元58年开始，每年正月，在接见各郡、各封国呈送官员年终考绩的官员时，让这些官员依次上前，面对光武帝刘秀的牌位，向刘庄和朝臣报告本地的粮价和民间疾苦。

最初，公车（宫门接待署）每逢“反支日”（根据干支记日的一种规定，大约每个月有三个反支日，具体不详）就拒收奏章和官民的陈诉。刘庄得知这一情况后，斥责有关人员说，老百姓把农耕桑蚕之事抛在身后，跑到京师来反映情况，却因了这种没名堂的禁忌无法上书，我们这还算得上执政为民吗？！这个狗屁规定，取消！

刘庄其实也是性情中人。他不但会撸起袖子亲自揍人，而且冷不丁还会讲个笑话，或者表演节目的。

公元67年，十月三日，刘庄到南阳郡（河南省南阳市），召集地方学校的一帮学生演奏雅乐。许是受到学生们青春气息的感染，刘庄不觉技痒，亲自吹起陶埙（读如埙，一种古代乐器）和竹笛，与学生们同乐。

刘庄的弟弟东平王刘苍，心宽体硕，长了一个大肚皮。公元68年，刘庄给刘苍写信说：“……我曾问你，宅在家中，何事最乐？你说，为善最乐。你这话说得够大，跟你的肚皮一样大。今送列侯印信十九枚，王子们年满五岁的，让他们全都佩带。”

公元74年，刘庄到原陵（刘秀坟墓）为父母扫墓，仪式结束后，刘庄观看老娘阴太后的梳妆用品，突然悲从中来，放声大哭，左右随从之人，全都流下眼泪。

公元75年，八月六日，刘庄在东宫前殿去世，享年四十八岁。遗诏：不建寝殿，不建祭庙，只把牌位放在娘亲阴太后寝殿储放衣服的房间。



袁世凯55岁大寿时，来送礼的人都要带一副对联，但袁世凯看到这一副对联却惊慌失措——

◎朱勇刚

袁世凯魂惊万年联

在光绪戊申年8月份的时候，这天是袁世凯55岁大寿，此时的他身居军机大臣的要职，可谓是朝廷的顶梁柱，而且他深得皇太后慈禧的喜爱，他过生日自然不用多说，想讨好他的人有一大堆，这天送礼的人已经踏破了他家的门槛，因为袁世凯喜欢对联，但凡来送礼的人都带上一副对联，但袁世凯看到此对联为何会惊慌失措呢？

袁世凯的儿子袁克定是这次活动的总管，他从千副对联中挑选出了五百副对联挂在大厅中，客人入座后，第一件事就是大家一起观赏对联，袁世凯在众人的簇拥下来到了大厅，和大家一起对送来的寿联品评，可这些对联多数是一些拍马屁的作品，袁世凯边看边对众人说：过奖过奖。

忽然，袁世凯发现一副对联皱起了眉头，众人因为他的表情纷纷上前观看这副对联，只见这副对联没有落款，上面只有短短的一十六个字：

戊戌八月，戊申八月；

我佛万年，我公万年。

大厅内的人都没看懂，为何这寿联要这样写，戊戌八月就是十年前的今天，康有为带着一帮人实行的变法，要学习西方文化，学习科学，改革政治，废除所有的立法，虽然是光绪皇帝在位，但掌权的还是慈禧太后，慈禧害怕自己的地位动摇，便竭力禁止变法，对康有为和皇帝等人进行的镇压，后将皇帝软禁起来。袁世凯在这次运动中，表面上支持光绪，但暗地中向慈禧通风报信，坚决维护慈禧的地位，成为慈禧身边的红人，如今10年过去了，这副对联是对袁世凯十年的总结，众人都没看出问题。

袁世凯立刻对儿子说：“赶紧把这副对联拿走！我看见心烦！”

儿子心中一愣，便问父亲：“爸爸，这有什么问题吗？”

袁世凯便说：“书法太烂，难登大雅之堂！”

没办法，儿子便将寿联取下，在宴会结束后，儿子问父亲：“我对书法有些研究，这副对联字迹工整有力，父亲为何会认为他写得不好呢？”

原本一直洋溢着笑容的袁世凯，可见到一副寿联的时候，顿时笑不起来了，取而代之的是慌张。这种转瞬极大的反差，让大家也摸不着头脑。随后马上叫儿子袁克定来：“那副寿联实在水平不咋样，难登大雅之堂，你把它收起来。”袁克定也懵了，这些都是精选出来的对联，是属于宾客送来中的上品，也不至于那么差呀？但他知道父亲的脾气，就没有多嘴追问，就随手把那副对联给收起来了。

等所有来贺寿的客人退去之后，袁克定还是没明白之前父亲的意思，就赶紧来到书房找父亲问个明白。袁世凯说：“你把对联拿来，看看上面写什么？”袁克定照办，打开对联再次看了一遍：戊戌八月，戊申八月；我佛万年，我公万年。袁克定认真看了几遍，还是没有发现有哪里不妥，反而觉得对得很好。袁世凯却说，这副对联可以让他没命活了！这咋回事呢？

袁世凯对儿子说：“这副对联看似平常，实则每一联都很要命。写作者故意把我的生日戊申八月，和戊戌变法发生的时间放一起。要是把这一联传到慈禧耳里，那还不让她以为我对当年她镇压变法有意见？到时候岂不要倒大霉了，这是其一。”

第二联就更致命了，“佛”其实就是暗指慈禧老佛爷，“公”自然就是指我了。老佛爷称万岁、万年没关系。但若我称万年，那别人还不以为我不甘做臣子，想要叛逆做皇帝了？如被人知道我用这种对联做寿联，则我必死，你也得死，袁家满门上百口都得死！

此时袁克定已禁不住瑟瑟发抖，好悬，好险！若不是父亲反应敏捷发现得快，说不定此刻袁家已经遭了灭顶之灾。说实在的，抛开其他不谈，袁世凯能一路发达起来，还真是有两下子真本事，不然的话单凭这次他就早已一命呜呼了！

生活小妙招

把生黑斑的铝制品泡在醋水混合液中，10分钟后取出清洗，便会光洁如新。

永乐皇帝考书生



明朝年间，有位饱读诗书，准备进身仕途的文弱书生姓白名简。

一年元宵灯市，到处火球喷薄，爆竹崩訇。彩灯百种千样：有的是飞鸿狡兔、虎豹虫鱼；有的是天孙织锦，龙女踏青。坐在表兄开的“玉龙酒店”饮酒观灯的白简，不禁诗兴大发，脱口而吟：“一到上元相庆赏，家家灯火乐春情。”

恰巧微服私访的永乐皇帝也在这家店里喝酒，听此书生所吟，语言率真明朗，秀美天然，神来之笔似从胸臆间流淌而出，感到这书生怀文抱质，不同凡俗，便再出一谜试其才思：

骨头零零星星，
皮肤薄薄轻轻。
问得什么顽疾，
佳人热火烧心。

白简朝这“算命先生”拱了拱手，道出了谜底。永乐皇帝见白简文思敏捷，十分喜爱。临别，故意向白简借用胭脂宝褶。白简欣然应允。

永乐皇帝回到宫里，即封俊逸书生白简为招宝状元，巡案河南。

你知道永乐皇帝所吟诗谜，系咏何物？(答案本期找)

谜底：灯笼

诸葛亮丢帽子



三国的时候，蜀国和魏国交战。

司马懿听说诸葛亮病危，不久将死，但不知真假，不敢轻举妄动。就命夏侯霸领1000人马去五丈原探哨，临行嘱道：“若蜀兵怕扰，不敢出战，诸葛亮必定病入膏肓，吾当乘势进击。”

蜀帐内，诸葛亮吐血不止，昏倒在地，半晌才苏醒过来。

姜维入帐告急：“魏兵至，我军将士出战还是固守，请丞相决断！”

诸葛亮十分明白司马懿的意图，可张不开口。只见诸葛亮朝姜维点点头，缓缓伸出手来把头上的帽子丢在地上，随后又昏迷不醒。

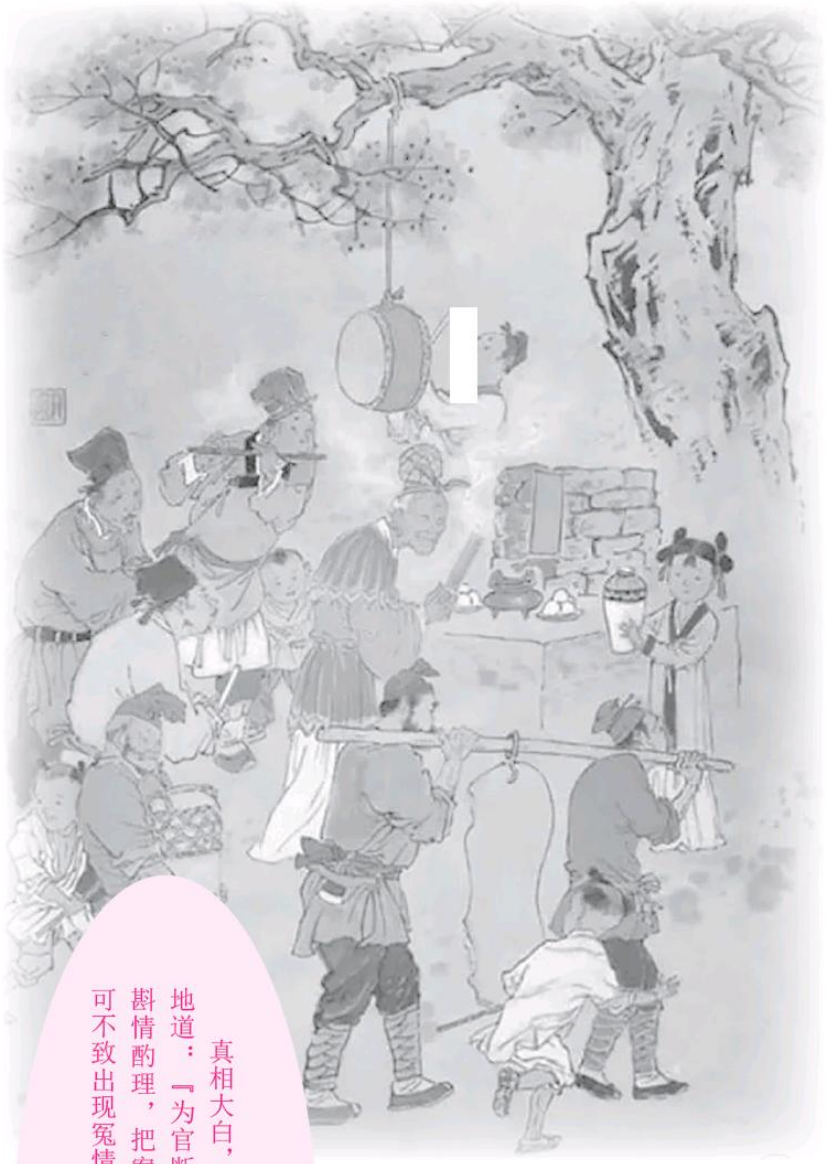
姜维对着帽子沉思了一会儿，猜中了丞相丢帽子的意图，即令魏延引兵杀出营寨。夏侯霸一见魏延，慌忙率领将士后退，并速告司马懿，诸葛亮还健在。

您可知道诸葛亮把帽子丢在地上的意图何在？(答案本期找)

谜底：诸葛亮将帽子丢在地上，意思是“丢”字去掉上面的一撇，成了一个“去”字，即命令姜维速去迎战。

厨房血案

◎李春峰



苏北古黄风俗，立春之日要鞭“春牛”。乾隆某年的立春，恰是正月十五，鞭春牛更是格外热闹。只是吕知县外出查看古黄河凌汛还没回来，主持鞭春牛的便换成了王县丞。

王县丞正与民同乐，捕快赵班头和东关的里正老钱急匆匆来报：出案子了！东关的“三指神算”郭大头被杀，凶手定然出在郭大头请来的三个客人之中——“一刀准”、“一把剪”和“一支笔”。

王县丞听了一惊，这几个人全是当地名人啊！郭大头开了一家南货店，精明能干，打得一手好算盘，人们常见他右手托着算盘，左手只伸出三根手指头，行云流水般地拨动上下算盘珠，一个又一个精准的数字便脱口而出，因此称他为“三指神算”；“一刀准”是个屠夫，一把牛耳尖刀不离身，一刀毙猪命，割肉时一刀下去分毫不差，肉铺生意格外红火；“一把剪”是个裁缝，仗着一把剪刀量体裁衣，发家致富；“一支笔”是个秀才，写得一手好文章。

见王县丞一脸诧异，赵班头和老钱你一言我一语细说起

真相大白，王县丞惭愧万分。吕知县意味深长地道：『为官断案，不仅要亲自勘验现场，更要斟情酌理，把案情背后的前因后果梳理清楚，方可不致出现冤情。』

选购羽绒服时，可将羽绒服放在桌子上，用手拍打，蓬松度越高说明绒质越好，含绒量也越多。

来……

去年一入秋，郭大头的南货店突然生意火爆，进货的钱一时很短缺，便分别向一刀准、一把剪和一支笔各借纹银三百两，月息五分。

三人起初挺犹豫，因为大清律规定借银月息最高只可三分，但经不住高息的诱惑，又看到郭大头生意红火，还是大着胆子借给了他。

一个月后，郭大头毫不食言，连本带息全归还了，令三人喜不自禁。立冬后，郭大头再次向三人各借依旧是月息五分的纹银一千两，三人毫不犹豫，便在事先写好的契据上落了手印。

不承想郭大头这次却没有按期归还，而且两手一摊说无银可还。三人一气之下将郭大头告上了大堂，吕知县看了契据之后，只见上面明写着是大清律不支持的五分银息，便明白三人中了郭大头的圈套，判三人不得逼催，容郭大头慢慢归还本银。

今天鞭春牛，作为里正，老钱忙着参与组织活动，待众人看社戏时，他又累又乏，便独自回家。刚走到东关牌楼下，只见一刀准、一把剪和一支笔三人迎面而来，神色仓皇。老钱心中起疑，大喝一声："你们三人干了什么好事？"三人更是慌乱，一刀准吭哧道："郭、郭大头被人杀死了，在他家厨房里……"一把剪慌慌张张地接口道："不……不是我们杀的。"

一支笔忙上前解释："老……老钱，是这样，今天早饭刚过，郭大头就把我们请到他家里来，说要连本带利还银子，还亲自下厨整了一桌丰盛的酒席，赔礼道歉。我们仨好高兴，又见郭大头的妻儿老小都外出看鞭春牛热闹去了，也没了顾忌，喝得大醉。当鞭春牛的鞭炮响起来的时候，郭大头说要把厨房里的烧鸡端上来。可是好大一会儿仍不见他回来，我们仨便去了厨房，只见他倒在厨房灶口前柴堆旁，胸口插着刀……"

老钱大吃一惊，急忙扭住三人交给了巡街的赵班头，一起把三人又带回到现场指证，果然看见郭大头倒在了厨房血泊里，四仰朝天地躺在灶口前，胸口插着一把牛耳尖刀，刀身几乎全没于胸腔中，只余刀柄。

老钱一眼认出那把牛耳尖刀正是一刀准的！一刀准吓白了脸，连忙辩解道："郭大头做菜时，说他家的厨刀不快，非要借我的屠刀剁骨头不可……"

赵班头则蹲下身子认真地勘查那把牛耳尖刀，却闻到刀把上有一股刺鼻的鱼腥味儿！他分别抓起一刀准、一把剪和一支笔的手，嗅了又嗅，最后对着一把剪"嘿嘿"冷笑。一把剪明白了赵班头的意思，手摆得似风吹荷叶："我、我没杀人！做红烧鱼时，郭大头让我搭一把手，帮他剖鱼鳞，用的就是这把刀。所以……所以我的手沾上了鱼腥味儿。"赵班头命捕快们控制住三人并保护好现场，他则和老钱一起赶到县衙报告……

王县丞听了案情，当下一边命人速报吕知县，一边传齐三班衙役直奔郭家。来到郭家，只见郭家正堂内一桌残席，杯盘狼藉，郭大头的妻子郭吴氏和一家老小在院中号啕大哭。

王县丞学着吕知县勘案时的样子，命衙役将郭大头僵硬之尸小心翼翼抬出厨房，反复观察，突然发现郭大头两手姿势很古怪——左手朝上平伸，五指微微弯曲，好像是托举着什么东西，右手朝下，拇指、食指和中指直伸，无名指和小手指却弯向掌心。这姿势好熟悉！

王县丞一番苦思冥想，终于豁然开朗，喝令把三人带上来。一刀准和一把剪被衙役按倒在地，王县丞一声冷笑，下令把一支笔也按倒在地。一支笔大惊："小生何罪？"

王县丞呵斥道："郭大头被杀，你们三人都难脱干系！郭大头已指证了你们三人行凶，而你是主凶！"见众人都莫名其妙，王县丞指着郭大头的尸体道，"大家看，郭大头这两手的姿势分明是死前故意留下的，像不像他平常打算盘的样子？"

大家有点明白了："不错。三指神算平常打算盘时，一手托着算盘，另一只手伸出三根手指头，就是这样子。"王县丞继续启发大家道："郭大头平常打算盘时，是右手托着算盘，左手伸着三根手指头拨算盘珠的，因为他是个左撇子。可现在他这

姿势，却与平常相反，为什么呢？”

见众人仍然不解，王县丞道：“这是三指神算临死前作出的一种暗示——伸出三根手指头，表示凶手为三个人；故意用右手拨打算盘，表示使用右手者为主凶，一切都是他的指使，其余人是受他拨动的算盘珠而已。大家说，这主凶是谁？”这下大家恍然大悟——众所周知，一刀准向来用左手杀猪，一把剪用左手量体裁衣，两人都是有名的左撇子，只有一支笔用右手写字，这主凶不是他又是谁？定是他们三人恼恨郭大头借银不还，在一支笔的主谋下合伙杀了他。

三人却连连叫屈！王县丞勃然大怒，喝令衙役们对三人动大刑。

就在这时，吕知县赶来了。听了王县丞的汇报，吕知县摆摆手制止了衙役动大刑。看罢郭大头的尸首，吕知县又来到了厨房，鼻子嗅了嗅，却皱起了眉头，最后在郭大头躺尸的柴堆下扒拉了半天，还真的扒拉出一件东西来——一支特大号的“冲天响”爆竹壳。

这种爆竹是古黄当地席家烟花作坊生产的，其下端是一根长而细的竹条，轻轻地捏着竹条，点燃上端爆竹的引线，整个爆竹便会冲天而上，半空中传来一声爆响，因此名叫“冲天响”。可这支冲天响也太大了，足有胳膊粗，而且下端竹条不知怎么燃去了一大半。跟着进来的王县丞这才嗅到房间里有一股硝烟味儿，不由大奇：爆竹都是在室外燃放的，在厨房里燃放大爆竹还真是第一次遇到，奇怪！

勘查完现场，吕知县并没有继续审问三人，只命衙役把他们暂时关进监舍。之后一连半个月，吕知县也不坐堂开审，只命赵班头和几个衙役进进出出的，弄得王县丞一头雾水。

终于有一天，吕知县传齐三班衙役，又一次浩浩荡荡去了郭家。王县丞惊奇地看到除了三人被押过来之外，还有几个人也被押来了——做烟花爆竹的席炮匠、看病的华郎中，以及街头开赌场的马三。更令人摸不着头脑的是，两个衙役居然抬着一尊端坐着的土地老爷泥像！

进了郭家厨房，两个衙役按照吕知县的吩咐，将土地老爷安坐在灶前的柴堆上，赵班头点起灶火后，拿出一支壳外用丝线绑着一把尖刀的特大号冲天响爆竹，小心翼翼将竹条那一端平放着塞进灶口。灶火越烧越旺，很快竹条也燃烧了，“嗤”的一声，冲天响引线被点燃，“砰”的一声巨响之后，尖刀不偏不倚，“嗖”一下直插进土地老爷的腹中！炸裂的爆竹壳打了个滚，掉落在柴堆里。王县丞惊得目瞪口呆，原来郭大头是借助冲天响自杀身亡的！

被带到现场的郭吴氏看到华郎中、席炮匠和马三后，脸色就已煞白，见此情形，两腿更是直打战。

“郭吴氏，事到如今，你还不如实交代吗？本知县这半月来已经调查清楚了，你丈夫故意设局陷害一刀准三人！你若吐实，本知县会对你们几个网开一面的。”吕知县道。

见郭吴氏仍不开口，吕知县转向了华郎中三人。华郎中拱手道：“大人，郭掌柜去年初秋痨病复发，今年天气转暖，必然无药可救！”席炮匠道：“那支冲天响是小人按郭掌柜的要求特制的。小人问他用途，他却不说……”马三则磕头如捣蒜：“都怪小人，不该开赌场耍老千坑骗郭掌柜……”

郭吴氏再也支撑不住了，跪倒在地：“全是愚夫的主意……”

原来，郭大头做生意虽精明，但还是被马三引诱着走进了赌场，只半年便债台高筑，资不抵债。急火攻心之下，郭大头早年的痨病根又被引发，咳血不止，不由又绝望又悔恨，有了自杀之心，却又担心妻儿老小以后的生活。思来想去，他贱卖货物，制造生意红火的假象，然后找到一刀准三人借银子……至于把设局的日子选在立春这天，则是为了借鞭春牛时的鞭炮声掩饰冲天响的爆炸声；而借用一刀准的牛耳尖刀、让一把剪剖鱼鳞，以及郭大头临死前两手做出古怪姿势，都是为了坐实一刀准三人杀人行凶的罪名，如此，三千两白银就可留给妻儿了！

真相大白，王县丞惭愧万分。吕知县意味深长地道：“为官断案，不仅要亲自勘验现场，更要斟情酌理，把案情背后的前因后果梳理清楚，方可不致出现冤情。”

生活小妙招

要去除烤炉内的污物，请在炉子还温热的时候把盐撒在上面，冷却后，再用湿海绵体擦拭即可。



李五有智慧，制作出美味的“凤池糖”，又有好心肠，温暖了乡里同胞。透过他的经商之路，折射出了闽南商人身上有许许多多的宝贵精神。

◎边宪武

闽南李五与他的“凤池糖”

从古至今，闽南都是出富商的地方，今天讲的这个人物与闽南有很大的渊源。闽南一带，很多人都是听他的故事长大的，以至于当地流传着“富不过李五，善不过李五”的说法。600年来，泉州人认为最富的人就是李五了。他的故居九落百间房，占地一万多平方米，即使在今天，依旧让人惊讶。那么李五的致富之路是如何开启？后人对他又是如何评价？本文要给大家介绍的就是明朝闽南著名富商慈善家李五。

李五，生于明太祖洪武十九年（1386年）农历二月初三，卒于明英宗天顺二年（1457年）农历九月初六，泉州府晋江县二十九都和风里凤池乡人，为今晋江市池店镇池店村李氏村民的三世祖。李五一生历经“八朝七帝”，终生未仕，始终以商人的身份拼搏、活跃在明代早期的地方历史舞台上，为闽南著名富商、慈善家。

李五名英，字俊育，号自然，在兄弟中排行第五，所以人称李五。李五出生的时候，明代开国还不到二十年，国家和政府刚进入休养生息的阶段。李五自小随兄经商，很快就独自往来于江浙广一带。闽南盛产甘蔗，“凤池乡”良田千顷，土地肥沃。李五利用其优势，大量建设仓舍，发动族人和附近的村民种甘蔗，然后大量收购甘蔗或蔗糖，乘季风将南边的糖运往北方，同时附带闽南特产龙眼、荔枝等果干及各种土特产，从村西“桅头尾”古渡头装船，穿过潘湖洋的吟啸桥，经九十九溪，出溜石六陡门，进入晋江，用大船销往海内外，尤其以江浙京津为多。然后在返程的空船上装载好北边的丝绸、棉纱，以及京货运回南方，分发给家乡的妇女纺纱织布，再把加工好的丝织成品转销海内外，获得丰厚的利润。

有人听到这，可能会觉得李五真命好，占尽天时地利人和，坐等收钱。然而事实并非一帆风顺。闽南地处沿海，时常出现台风等自然灾害。李五的糖仓规模很大，只好成片地建在旷地之上，难免遭受自然灾害的破坏。在一次暴风雨中，果然又有装满“黑糖”的糖仓被凌厉的台风刮倒。风灾过后，李五进行清理仓库的工作，多少希望能够挽回一点损失。

搬开杂乱的毡篷、木柱以后，李五发现黑糖已经踪迹全无，尽被泥土覆盖，虽说早有心理准备，还是从头顶凉到了脚跟。此情此景，要是换成别人，早就懵圈了，心里无数句，苍天啊……但是李五又是如何面对的呢？

心有不甘的李五，不由得将一双大手深深地插进泥土之中，过了很久，才将手抽了回来。恍惚之中，但见手中半是泥土半是黑糖，出于习惯，他将手指放进嘴里尝了一尝，又把手伸到眼前一看，顿时眼前一亮，他发现黑糖并没有完全溶化，且由黑色变为灰白，味道更为冰凉清甜。聪明的李五脑中灵光一闪，赶快将灾后整理工作交给助手们，随便找了个盆子，又挖了几捧这种“亦糖亦土”的混合物，拿回家进行研究。

在认真思考后，他知道一定是暴风雨刮起的这一层覆盖在黑糖上面的泥土，加上风雨的浸泡，起到了神奇的作用。经过反复的试验，李五在原有制作“黑糖”的基础上，再添加最后一道科学的加工程序：他先将制好的黑糖完全去除水分，放入竹篾编成的筐子里面，用特制的“糖刀”在夯实的黑糖上面割出一个深深的“创口”，又从水面清澈的泥潭水窟中采集来良好的泥土，再用闽南专用的竹筛将泥土的杂质过滤掉，将它完整地覆盖在黑糖上面的“创口”，大约一寸厚的浓泥土，慢慢地吸干黑糖中的“黑色素”。如遇晴好的天气，不出一周，“吃饱”了“黑色素”的泥土就可凝结成块。这时，只要把泥块敲破取出，去除糖中的沙粒泥屑，清甜冰凉的赤砂糖就做成了。并且它的质量明显优于其他蔗糖，因而销量也越来越大。因为李五是池店凤池人，卖糖的产地又以凤池为主，故称“凤池糖”。

大难不死，必有后福。李五贩卖的“凤池糖”，以甘醇细腻甜美闻名，不但是李五发家致富的拳头产品，而且快速成为明代“仁宣之间”由闽南产出的中国驰名商标。

李五从事的不是“针头线脑”的小本买卖，而是纵横捭阖的大宗生意，其间有的是惊涛骇浪，既锻炼了李五，也体现了他的智勇仁义。

有一年，又到了刮东南季风的季节，满载“凤池糖”的李五船队，再次浩浩荡荡地进入晋江，扬帆北上。不料，到达浙江舟山海域的时候，因海岸线曲折，眼见船速渐渐慢了下来，斜刺里突然杀出一支海盗队伍，将李五本人及船队劫走。

被一直囚禁在船舱里的李五，一时百感交集，烦闷之中，意外地发现舱中竟有洞箫等南音乐器，便向看守自己的海盗借取洞箫吹奏起来，箫声激越呜咽，沿着海面荡漾开去。船上传授曲艺的弦管先生为李五高超的吹箫艺术所倾倒，大为惊叹道：“这个人的技艺也只有福建泉州的‘凤池’李五才能比了。”李五听到以后，急忙进行自我介绍，弦管先生立刻将李五引见给盗首。

原来，盗首喜欢南音，借以排遣寂寞无聊的海上生活，就把李五留下来传授南音曲艺。与海盗们相处的时间久了，李五终于大胆地向盗首提出要求，恳请放他回家与久别的亲人团聚。盗首劫了李五的大宗货物，又见他教授曲艺非常勤勉，很是过意不去，就答应了，同时爽快地说：“我们劫了你的货物，你又当我们的先生，货物是兄弟们的，已不好还给你。这样吧，等到有了新的货物，还你一些，你再回去吧。以后碰到兄弟们，请你尽管放心行驶。”李五不敢推辞，只好耐心等待。直到有一天，盗首又弄到一些货物，交与李五。

李五马上辞别海盗们，将船只开往外海后，检视船舱，发现尽是丝绸棉布。李五抵达京城，寻找机会把棉布丝绸出手后，采购了一些北货，准备运回家乡。这时，他在暂住的晋江会馆，发现一名晋江籍的京官在任上死去，家眷们正为亲人去世且无钱

生活小妙招

用45毫升白醋和4升冷水的溶液拭擦，就可使窗户玻璃洁净透明。

南返而哀苦不已。李五看在晋江同乡的分上，不但解囊相助，还顺路将其家眷及灵柩载回晋江，等京官下葬之时又去吊丧。

当时天气炎热，京官夫人见到恩公满头冒汗，就亲自打了一盆水，请李五洗脸擦汗。不料京官的族亲，见京官夫人对李五如此关心，误认为李五平白无故做尽好事，必定与夫人存有私情，又多少听到李五遭遇海盗的事情，就到衙门诬告李五勾结海盗。因为此涉及海陆社会治安问题，案情重大，李五被府县层层递解，准备押送京城。

据说，站在“囚笼”中的李五，在经过洛阳桥的时候，忽遇高风急浪，汹涌的江水不但漫过桥面，且淹没李五的大半身躯，备受风浪侵袭之苦的李五，此时还看到船毁人亡的悲惨场面，于是在心里暗暗发誓，如能生还，一定要重修洛阳桥，为过往的行人提供方便。后来，被押送到京城的李五，因有早年帮助过的人暗中伸出援助之手，帮他洗清冤屈，得以还乡。

宣德六年（1431年）正月，新到任的泉州郡守冯祯，和晋江县尹刘珪商议把桥墩增高，但苦于工程巨大地方财政困难。这时，身旁的人极力推荐凤池乡的李五：“惟俊育可以成其议。”李五果然慷慨答应，认为正好可以实现自己多年的愿望，于是分割家财，耗费万金，鸠集民力，并请正淳法师具体负责。历经三年，将桥加高三尺多，从此“水波莫漫”。

明代正统六年（1441年），萧元吉适以官游入闽，见证了李五的无私善举，撰写《赠陇西李公俊育重修洛阳桥序》，勒碑于洛阳桥头，清代乾隆二十六年（1761年）重新镌刻，更名《凤池李俊育公增修洛阳万安桥碑记》，附于桥南蔡忠惠（襄）祠内。萧元吉还向明英宗陈文请旨，钦赐李五“乐善好施”金匾。

宣德九年（1434年），重修洛阳桥的巨大工程刚刚结束，李五又开始着手做第二大善举———重修“六里陂”。“六里陂”不止六里，在郡城南关处，从二十七都到三十五都，途经永福、和风、沙塘、常泰、兴贤、登瀛六个“里”，即从现在的鲤城新区、晋江池店一直到石狮市，实际迂回曲折四五十里，是当时晋江最大水利工程。李五再出巨资，用一年多的时间，修筑堤堰，疏浚沟渠，兴建陡门，使晋东平原减除旱涝之患，成为当时泉州府的重要粮仓。

此外，李五还重修村中始建于宋代的福海堂，是晋江唯一仿效佛教石窟文化的寺庙，今为晋江市文物保护单位；铺筑途经家乡的泉安古大道、修吟啸桥、桥亭桥，保证道路畅行；重视教育，创办桂岩书院，让村中学子就学；建凤池李氏家庙，既有闽南的建筑风格，又保留了中原的建筑元素。

李五还经常在家乡赈灾救难，公正地为人解除纷争，“故州人莫不慑服，举以义长者目之，是名日以彰大”。他去世后葬在今晋江市西园街道车厝社区，现为晋江市级文物保护单位。

600年来，李五的传说在海内外广为流传，李五后代，及家乡人为了怀念他，为他建了一个李五纪念馆，世世代代香火不绝。

该馆建于1990年，全称晋江市博物馆李五纪念馆，为晋江现有三大村级纪念馆之一。原馆设在凤池李氏家庙。2003年建新馆。馆高二层，建筑面积近400平方米。馆内陈列李五坐式雕像一座，还有关于李五乐善好施的各种史书、碑记、匾额、照片、模型、楹联，明代榨糖的石碾和织布的踏布石等实物。如今的李五纪念馆已成为是晋江市慈善教育基地。他乐善好施的精神将教育一代代的后人。

李五有智慧，制作出美味的“凤池糖”，又有好心肠，温暖了乡里同胞。透过他的经商之路，折射出了闽南商人身上有许许多多的宝贵精神。

更为可贵的是，闽南商人十分注重经商的道德，在追求利润时必须讲仁义，有德行。这是一种商人的仁德精神。闽南商人信守承诺，一诺千金，千方百计兑现自己的诺言，这是一种诚信精神。闽南商人历来有富裕之后回报家乡的善举，在闽南商人的观念里，善有善报，巨商富有，当乐善好施，惠泽民众，这是一种报恩精神，是大商人之道，富而不忘恩。

武先生治愈的疑难杂病越来越多，他的名声越来越大，真的是妙手回春。武先生从此也更加自信，仿佛是医圣张仲景再世。



名医武先生

◎石明诚

清朝康熙年间，谢庄镇出了一位名医，他就是武先生。武先生是名医武承福的后代。他从小秉承家学，加上他天资聪明，人又勤奋，所以，武先生在21岁那年在他们武家的“慕圣堂”诊所一开始行医，便妙手回春，治愈了别人治不好的疑难杂症，声名鹊起，方圆百里已是家喻户晓。

武家的诊所名为“慕圣堂”，是追慕医圣张仲景之意，当然，也有武家要成为当代医圣的心愿。

有一次，谢庄镇上张老五的左胳膊上长了一个大疮，找武先生诊治。武先生一看，张老五的胳膊上长的这个大疮肿得又高又大，外形看上去像是野兽的脸，上面有三个小洞一个大洞，像是野兽的鼻子、眼睛和嘴巴。

武先生问张老五：“这个大疮疼不疼？”

张老五说：“不疼不痒的，我的邻居赵老二爱喝酒，他曾经把几滴酒滴入这个像嘴巴一样的大洞里，这个大疮很快就变成赤红色了，赵老二又夹了一点菜放入这个像嘴巴一样的大洞里，这个大洞竟然把那点菜吸了进去，我也没有感觉到痛苦，不过，赵老二朝这个像嘴巴一样的大洞里填酒菜填多了，我的这条胳膊就胀起来了。”

“更奇怪的是，自从赵老二那天朝这个像嘴巴一样的大洞里填过酒菜之后，若是不给它填酒菜，我的这条胳膊就会酸麻得难以动弹，若是给它填进去一些酒菜，这条胳膊就跟平常一样运动自如。”

武先生听了张老五的这番

生活小妙招

.车船行驶途中，将鲜姜片随时放在鼻孔下面闻，使辛辣味吸入鼻中，可以防晕车。

话，微微一笑，说：“我知道了，你这个大疮名叫兽面疮，这种病非常罕见。古代有人面疮，今天你长了个兽面疮，真是奇事！不过，不论是兽面疮还是人面疮，其理相同。古人用贝母治愈人面疮，今天我依然可以用贝母治愈你的这个兽面疮。”说完，武先生先给张老五的大疮清洗干净，然后，他拿出上好的贝母，研成细末，用小芦苇管把贝母细末吹入兽面疮那个像嘴巴一样的大洞里，只见兽面疮竟然皱眉闭目，似乎很是痛苦。

武先生让张老五每天来用贝母细末灌入兽面疮那个像嘴巴一样的大洞里，五天之后，这个兽面疮已经消肿结痂，又过了三天，张老五的大疮便痊愈了。

武先生治愈的疑难杂病越来越多，他的名声越来越大，真的是妙手回春。武先生从此也更加自信，仿佛是医圣张仲景再世。

这天清晨，武先生刚打开大门要出去散步，却见一辆载着一位老妇人的牛车停在门前。赶车的小伙子一见武先生，立刻跪倒在地：“武先生，俺妈昨天晚上突然瘫痪了，她突然就不会走路了，求求您救救俺妈。”

武先生来到牛车前，先弯腰仔细端详了一下躺在上面的老妇人的憔悴脸色，又看了看她的舌苔，然后开始给她把脉。片刻之后，武先生把手从老妇人的手腕上移开，直起腰，皱了皱眉头，若有所思地叹息着摇摇头：“小伙子，赶快把你妈拉回家，她喜欢吃什么就给她吃点什么，这就算你尽了最大的孝心了。”

小伙子含着泪嚷道：“天底下的病都是会治好的，我就不信俺妈的病治不好了！”“孩子啊，你把我拉回去吧，武先生已经这样说了，我也就认命了，咱们回家去吧。”躺在牛车上的老妇人努力提高微弱的声音说。

“你算是什么名医？”小伙子又气又急又不服气地大声嚷道。

“小伙子，你妈得的是卒中，眼下整个身体都麻痹不行了，就是医圣再世也是治不好的。”武先生耐心地劝慰小伙子。小伙子怒视着武先生，说：“武先生，你既然这样说，我范三虎今天非要跟你打个赌，如果俺妈的病有人能治好，我就来砸了你们武家诊所的招牌。”

“好，范三虎，我今天就跟你打这个赌，别说你砸我们武家诊所的招牌了，从今天算起，如果你妈能活过一百五十天，我就砍掉我的一只手给你。”说完，武先生转身而去。

一个月后，这个名叫范三虎的小伙子搀扶着已经能够慢慢走路的老妈妈来到了谢庄镇，直奔武先生的“慕圣堂”诊所的大门。来到门口，范三虎冲着里面的武先生大声喊道：“武先生，今天你就把你们武家诊所的招牌砸了吧！”

武先生抬起头，用双眼打量着站在眼前的范三虎娘俩，只见一个月前躺在牛车上瘫痪而憔悴的那个老妇人现在却是精神矍铄，而且能够走路了。武先生盯着老妇人看了片刻，他一句话没说，走到门外，拎起墙角的一把锋利的斧头，转身来到门前，蹲下身，把自己的左手放在门槛上，双眼一闭，举起明晃晃的斧头就要朝左手砍下来。

“武先生！”范三虎大叫着，迅速夺下了武先生手里的斧头。

“君子一言，驷马难追，不然，还有何颜面活在世上？当初咱们是打了赌的，如今，我输了，我就要兑现当初的誓言。留一只手已经够我用的了，砍掉一只手我就能一辈子记住这件事的教训。”武先生神色沉静地说着，坐在了凳子上。

“武先生，你当初断定我的病没法治了，我还真的准备等死呢。可是，我们村的一个读书人说他在一本书上看到过一个治疗瘫痪的办法，让我试一试，我按照他说的办法一试，我的病竟然慢慢就好了。”老妇人微笑而带着困惑地说，“我今天来找你是问问我的病能够治好的缘由呢。”

武先生忙问：“那个读书人让你用的什么办法？”老妇人看了看武先生，又看了看范三虎，范三虎赶忙从怀里掏出一张纸递给武先生，说：“办法在这纸上写着呢。”

武先生接过那张纸，只见上面写道：“以黄芪、防风各三斤，煮汤一大盆，放在病人床下，药汤的气息蒸发如雾，使其熏病人。药汤冷了，温之，再熏之。”

武先生看完纸上写的话，缓缓站起身，来回走了足足有十几趟，然后，他在老妇人的面前停下，惭愧而又十分诚恳地说：“老人家，我当初差点害了您，真是对不起！”

“是的，我当初竟然忘记了，防风和黄芪煎汤熏蒸是可以治您的这种病的，唐朝时王太后

得了和您一样的卒中的瘫痪病，名医许胤宗就是用这个办法治好她的这种病。你们村的那个读书人是个读书用心的人，很值得我学习。而且，我要感谢你们娘俩，你们让我更加明白了前人说的山外有山、人外有人，这句话真的是很有道理的，一个人即使名声再大，也不能骄傲、不能自负，世上的知识是学不完的。”

送走了范三虎娘俩，武先生便摘掉了“慕圣堂”的匾额。

从此，武先生无论诊治大小病症都是格外小心，而且，他的左手再也没有用过。不过，武先生的医术更加高明，治愈的病人也更多了。

后来，谢庄镇的李秀才劝武先生写一本书，把自己的治病经验写下来，传给后人。武先生摇摇头，坚决不写，他对李秀才说：“医圣张仲景曾经说过‘运用之妙，存乎一心’，如果我虚著方论之书，是无益于后世的。”听了武先生的话，李秀才频频点头赞同。

从此，中医不著书的规矩便在谢庄镇沿袭下来。

预防和克服社交恐惧症该怎么做？

●自己紧张的时候，要放松心情，学会释放压力。比如听听舒缓的音乐、下下棋、练练书法、适度运动等等。另外，交流障碍的出现有时是因为在社交场合没有适合自己的话题，无从谈起。这种情况一定要多参加锤炼自己，开始时可以尝试参加自己感兴趣的社交活动，慢慢扩大范围，要广泛涉猎多多读书，培养自己认识问题的角度，对事情有了一定的认识、见解，自然而然就能侃侃而谈。

●平时注意多进行社交训练，不要总是宅着。前提是要有意识地纠正自己的心理障碍，可以提前做一做准备，比如发言时充分准备完善一份发言稿会让你胆子变大；可以在某个场合大胆说出自己的想法，发表个人意见；努力参加社交活动，从小范围或较熟悉的圈子里开始；在社交场合发表意见时，开始时不必正视大家的目光，然后慢慢地有意识地调整自己的言行举止等等。

●摆正心态是很重要的，调整现实与理想的差距，正视自己的能力，不可求全责备。既要看到自己的优势也要发现自己的不足，不要去追求完美，要能经得住一两次的失败、挫折，谁也不会一帆风顺、总会成功。

生活小妙招

将晒干的残茶叶，在卫生间燃烧熏烟，能除去污秽处的恶臭。