



无论彭祖长寿的传说是否靠谱,无疑他是中华文明的一个历史符号。

在面对各种药物、各种建议、各种心灵鸡汤时,我们也可以像彭祖那样内心淡定。

欢迎继续投送美文、随想至“小时新闻·写点生活”,扫描左下角二维码,关注下期主题。

闲聊治愈

叶青

三天假期翻翻《管锥编》,钱锺书先生对彭祖“服药百裹,不如独卧”作了考证和梳理,《太平广记》也引葛洪《神仙传》记录彭祖“上士别床,中士异被,服药百裹,不如独卧”。广义的理解是服一百帖药或吞一百颗药不如清静独处。我以为,这是古人的智慧和远见。

疫病不时威胁人类的幸福和健康,世界永远共通忧患。1873年,年仅25岁的美国医生特鲁多患上肺结核,那时还没有药物能攻克结核病菌。特鲁多一个人来到纽约的阿迪朗克山休养。他躺在大自然怀抱中,以平和的心态和高浓度的负氧离子为药,三年时间肺结核痊愈,从而深受启发,在阿迪朗克山边的撒拉纳克湖畔创建了美国第一家治疗肺结核的疗养院,帮助和治愈了无数患者。直至今日,人们怀念他,把他从医的座右铭“有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰”,作为职业操守和对待患者的理性谦卑。

没有谁能眷顾芸芸众生,抵挡和打败敌人的首先是自身免疫力。

当我们需要以另一种方式来面对疫情时,我一如继往做好日常防护,没有其他的准备。当满屏都是刀片喉、水泥鼻、鸡毛喉时,我发现自家药屉里居然没有一颗退烧药。

我下单买了十斤生姜、一箱白萝卜,从小店拎回两斤青葱、一包蒜头,又在水果店选了橙子、梨和柠檬。它们是我备战的武器,作战的粮草,有了它们心安稍许,这缘于家乡老底子民间方子的传承,也是外婆常说的以“心静自然凉”的心态面对疫病的挑战。

当年,就治愈感冒发烧的全过程而言,端的是把生病的日子过成美食犒赏日。

外婆让我先喝由带须葱头、陈年菜头丝与生姜丝熬的汤,热乎乎的汤味道鲜甜,常加一把米粉,我吃得满头大汗,用干毛巾拭擦后裹在被子里蒙头睡,妹妹们不能与我同床睡觉,外婆说翻身时被子会鼓起风,出汗时最忌风。第二天退烧了,一般还会咳嗽,接下来就是冰糖炖雪梨、鱼腥草胡萝卜瘦肉汤、枇杷叶冰糖水等等,用过的偏方不胜枚举。发烧后没食欲,外婆从供销社的大玻璃瓶里买回二两冬瓜糖,霜一样好看的外表,一小截一小截,细润甜嫩。

翻开记忆的画册:一碗清水,煤油灯照出碗底的一枚金戒指,水很清戒指很亮,外婆让我把这碗金戒指煮的水喝掉,说这水是镇心压惊,能治好我晚上睡觉时常惊醒。不管它是否科学,几碗水确实治好我的病。少年遗尿闽南话叫“渗尿儿”,糯米酒或鸡蛋酒,是立竿见影的良方,我家乡人屡试不爽。母亲有一次下肢浮肿,摁下去一个坑,外婆找来一种食用碱,不知是否叫卤碱,用碱蒸糯米饭,铝饭盒打开后一片橙黄,很香很诱人,吃几次后母

亲肌肉弹性恢复了。种种偏方如食疗圣典所言:是一座魔法宝库,让日常生活中的食物蔬菜水果,摇身一变成可爱的健康大师。

还有一些出乎意料的治愈,真是风刮帽子扣麻雀。有一年我干咳了两个多月,被折磨得乌七八糟时,因工作需要出差重庆,晚上大家一起散步到磁器口,听说酸辣粉是磁器口必吃的美食,每人来一碗,我吃着吃着汗水像屋檐的雨水,从鬓角、额头,一颗颗滚下来,我想这可不得了,吃了重庆辣,岂不咳得更厉害?事实截然不同,那一夜睡得很香。于是在重庆的三天,我入乡随俗,每天红红的辣椒,畅快的汗水,三天后神采飞扬登机返程。后来,我看到《三国志·魏志·华佗传》,明白自己得的是湿邪,需发汗去体湿,辣椒劫病去也。

去年杭州马拉松赛,我请玉环来参赛的朋友吃饭,却突发胃脘疼痛。晚餐时强忍着疼痛,什么菜都不敢下箸。但当一大锅明火猪肚鸡煲上来,飘出来的香气有海南白胡椒特殊的气味,汤色又十分诱人,我舀了一碗慢慢喝下,觉得胃中似乎有股暖流涌上来,再续上一碗喝了,胃肠宽了起来,似任督二脉被贯通……大约过了半个小时,我就能正常吃饭了。是白胡椒在降逆下气,不经意又长了知识。

王安石是宋朝廷犖驴,熙宁年间,他病喘重患,作为一朝丞相,太医开出名贵药材紫团山人参,有人送上门来,王安石坚辞不受。王丞相认为,这病慢慢来,以前没那么多人出点子出方子不也好起来吗?王安石的犖是清醒的,也是对自己疗愈的自信。

元符三年,苏东坡几经周折终于离开海南岛,第二年六月抵达扬州,不幸得了痢疾,身体虚弱得难以进食,这位历史巨人给自己开了药方,喝黄芪汤。在身体极其虚弱的情况下,良药有时就成了毒药,此后他的病缠绵不愈。当船行至常州时,他再一次强撑着从船上坐起,向长立江边的百姓作揖。七月,已患“热毒”高烧的东坡先生又一次“自戕”,他竟然喝人参浓汤,当月呼吸衰竭而亡。发热本身就易让人体缺津液,燥热难耐,喝人参浓汤是火上浇油,如此油尽灯枯,叫人如何不扼腕长叹。

在知识的汪洋大海中无所不知、神一般存在的东坡先生,为什么那么做,我至今百思不得其解。东坡先生需要的只是薄粥、米汤,慢慢地滋养薄弱的肠胃;他更需要静养,躺在北上的船上,不闻船外事,然后顺利入京,执掌朝政。哪怕再任杭州太守,那又会延续多少义薄云天、永垂青史的事迹呢!

治愈我们的,很多时候不是药,不是补品,是日常的汤汤水水,是常识和经验;有时治的是不安的心,请放松下来,独自静静地、均匀地呼吸,在吐故纳新中修复心身。

打糖记

戎国强

文勇、岫荣、立新几个人都在山上种植、养殖,因为挨得近,大家常在一起吃饭。那天吃过晚饭又聊上了,不知怎么说到小时候过年,就说到打糖。那个年月日子艰难,小孩子平时没什么零食吃,就盼着过年打糖解馋。有的人家比较困难,不可能一次打几十斤糯米,就两三户合在一起打。我没见过打糖,他们一边说一边比划给我看。最神奇的描述是,糖快熬成时,糖水会立起来,像一块玻璃一样。

说着说着,不记得是谁提议:今年我们打糖好不好?大家都说好。于是确定到岫荣家里打糖,因为岫荣的爸爸有经验,可以请他把关。那么多年不打糖,岫荣家里的打糖工具找不齐了,就向邻居去借。一来二去,全村人都知道了:岫荣要打糖了!

过了几天,气温降到摄氏5度以下,可以打糖了!摄氏4度到5度之间,糖液的凝结度最适合打糖。

打糖的第一步,在柴灶上把糯米煮熟。岫荣爸爸前一天就把五十斤糯米淘好,浸泡在水里了。一早把糯米煮熟了,用事先发好的麦芽与糯米拌匀,盖上锅盖。这时灶堂里已经不添柴了,但温度足以让锅里的糯米发酵。

到了晚上七点多钟,岫荣家堂前已经很热闹了,大家说说笑笑,等着看打糖。这时,糯米发酵已经完成。打开锅盖,把糯米倒在竹匾里,摊匀,然后用一块木板压在糯米上,用力挤压,糯米汁就从竹匾的小孔洞里流出来,再把米汤倒进锅里点火煮。

这时候岫荣爸爸的经验就派上用场了。他用一个大铜勺搅拌锅里的糖液,时不时地把糖液舀起来,又慢慢倒回去,借此观察糖液的颜色变化和浓度变化。这时糖液已经呈琥珀色了。

忽然人们欢呼起来了:“立起来了!立起来了。”我赶紧站起来,挤到灶台前面,只见岫荣爸爸舀起一勺糖液,举到离灶台约两尺高,然后稍稍倾斜勺子,糖液就满溢出来,慢慢流下来。这时周围的空气要比糖液冷,糖液一边流下来,一边凝结,从勺子边沿挂下来,像一片透明的玻璃,所以叫“立起来了”。

到“立起来”的时候,糖液熬煮得差不多了。这时候,要两个人把糖锅抬到堂前的一根立柱下——这里比灶间冷,糖液更容易凝结。围在灶台前的人都跟着涌到立柱前。

立柱齐腰高处,已经钉进去一个铁钩,这时岫荣上场了。他用双手把半凝固的糖液捧起来,挂到铁钩上,然后拉长,像面团师拉面团,再把拉出来的一头挂到铁钩上,把一根木棍插到弯折处,再把糖液拉长。这时,糖液已经进一步凝结,拉起来比较费力了,就换一个人继续打。围观的人们纷纷拿出手机拍照,往朋友圈里发。

拉长,对折,挂上,再拉长……不知反复多少次,原来琥珀色渐渐变成白色,成了一个大面团,被放在大方桌上,又分成一个个小面团,再拉成细条,切成白色的小糖块——这就是麦芽糖。凑近细看,能看到糖块表面布满一条条细纹——这是多次拉伸的结果;因此也叫“线板糖”。

这边糖还没有切完,大家手机里,钱打过来了,邮寄地址发过来了;天南海北的,他们中有的嫁到外地,有的在外地读大学。说的话都一样:想家了!想尝尝家乡的味道!粗略一算,今天这一锅糖不够分!有的就说了:明天到我家来打!

我再上山时,他们告诉我,后来又在好几户人家家里,打了好多次,一共用了一千斤糯米,还把县里文化局招来了,说打糖技艺可以申请非物质文化遗产。后来,县里有个活动,他们又去活动现场表演打糖。

写点生活



陈骥

你写,我来发



看好文,写好文,来这里