

# 山的两重境界

□刘荒田[美国]

《随园诗话补遗》中有一则，摘引了钱塘陈文水的几首诗。作者袁枚介绍，陈文水在香亭家当教书先生，“性爱苦吟，诗境高洁”。其中有两句：“我持一箬篷，山为六朝忙。”

读至此，掩卷沉思，并与精通旧学的朋友讨论。这是对比：“我”手持竹杖，何其闲逸；所见的山，却在为“六朝”忙碌着。六朝，指东吴、东晋、宋、齐、梁、陈，这些为时短暂的朝廷先后在南京（建康）建都。六朝以乱称，为了争当皇帝，各民族之间、各统治集团之间、父子兄弟之间、杀戮、争斗不断。吴国四帝，病死两个，亡国病死一个，内争落败下落不明一个，另外，孙坚交战中射杀、孙策被暗杀。东晋十一帝，七个病死，两个被废后忧愤而死，一个被绞死，一个被妃子闷死。人间走马灯般的升迁生灭，青山是目击者，也是参与者——它的泥土浸泡生民的泪，战士的血；埋忠骨，裸露或覆盖诸色人等的尸体。从广义看，“六朝”指别名“相听书”的历史。

故乡的山，也为世世代代的百姓而忙，于此我有亲身体会。

那是上世纪的六十年代末，我在珠三角丘陵地带当知青，那时，农民们的活路在上山打柴。从村里往西远望，连绵的山脉叫古兜，晴朗日子，山体以蔚蓝色为底色，布满斑点，那是植被和荒地。一条条若隐若现的线条，弯弯曲曲，要么是代代打柴人以废旧轮胎胎的“皮底”（时称“上山水”）踩出的小路，要么是溪流或缓坡。我离开乡村以后所写的短诗，把这幅山图喻作昔年上山必备的披肩布，上面的点和线，就是汗水流淌的痕迹。

山，千沟万壑，供种着东篱之际悠然远看；于辛弃疾，只是彼此发问，他恭维一句“多妩媚”，再料定山也拍他的马屁。古代隐逸之士未必深入腹地，洞察山的全部内涵。我和村里的伙伴，可是剑及履及地进去过的。凌晨两三点钟，鸡还没叫，就骑单车出门，车后拴着两头尖的扁担，还有一个盛着午餐的小布袋。骑车一个小时，到了山脚，把单车寄存在相熟的村民的家门旁。扛起扁担上山。天还没亮，好在路发白，不会走错。由于打柴的越来越多，近处的草被割光，必须到深处。

一路走来，山愈来愈险峻，单从名字可见一二：风门关——风足以吹脱拴紧的草帽；斗米逢——吃一斗米才有劲力翻过去；三支香——太险峻，要先焚三支线香，膜拜山神，方免于摔跤……不过，大山有情，不会为难打柴人。我们一个挨一个地走在山脊上走，旭日照临，小而黑的影子被晨曦镶嵌瑰丽无比的金山边。远处的峰顶，紫色剔透如玉，向我们挥动着五彩的手帕。别以为樵夫只会吃苦，这是快乐的一群，沿路唱歌，打趣。山里有无穷尽的花，春天，映山红一簇簇；秋天，山稔子熟了，躲在路旁绿灌木里头等候。放下柴担，摘下一颗颗，放进嘴里，一边吃一边看着我，我看着我，哈哈大笑，原来都被黑红的果子染成血盆大口。归途歇息，把扁担下的小布袋解开，拿出出门前做的午饭——米饭、番薯、芋头加咸菜，都又冷又硬，可是火热的肠胃百无禁忌，何况有绝妙的饮料，那是路旁清凉的泉水，清冽甘甜，一掏汗巾，一掏解渴。

村民靠把大山生长的柴草卖给一些生产队开的瓦窑，换来钱，买盐、买酱油，给孩子买作业本。爱美的女孩子，手帕配给的布票，终于能够进镇上棉布店扯几尺心爱的花布。村人说，山神怜惜苦人。确实如此，那些年，尽管偶尔有人提到，万蛇之王“过山鸟”在山里笔直树立如何惊悚，但从未听说有人在山里摔跤，割伤。我第一次进山，从谷底把割下的柴草挑上陡坡，一条剧毒的青竹蛇在前面爬过。何其凑巧，它距我因发力过度而发抖的脚只有一步，只要我往前跨出就踩上，它必反噬以自卫。可是，我恰巧停下来换肩，并擦被汗渍着的眼睛。

# 故乡的水煮生蚝

□陈天新

冬松岛是我的故乡，它位于徐闻县和安镇北部，是雷州半岛东部一个安静的小岛，可以领略到大海的壮阔。这个完全原始生态的南海小岛屿，多港湾、多滩涂、无污染、无公害，纯天然生长的生蚝十分肥美。

生蚝在我国南方北方称呼各异，江浙一带称之为蜆，辽东一带称之为海蛎，而我老家习惯叫它生蚝。生蚝虽说是海鲜里的“下里巴人”，但肉质鲜美营养极高。你要是问南方沿海最值得买的美味是什么，我会说，当然是水煮生蚝。

故乡是游子感情停泊的港湾，虽然顶着祥云走出故乡，生活、工作在不远不近的省城，但故乡的一一物都成为记忆的对象。老家后堀村前海面广阔，海域水质好，遍布在滩涂表面的生蚝是一种生命力极强的海洋贝类，一年到头，人见人挖，生命不息，奉献不止。只要把吃完肉剩下的蚝壳扔到海滩中，随着潮涨潮退，几个月后蚝壳里会重新长出蚝来，如此循环往复，生生不息。落日余晖下，点点微光撒在海面上，一个箩筐，一把刀具，海风吹拂起黑白的发丝，却吹不散这几百年代代流传的勤劳身影。

生蚝，学名牡蛎，是大自然赐予人类的天然美食。平日里，生蚝对于海滨的渔民就像零食一样，普通、朴素、不足为奇。记忆中，母亲经常一大早就从海边取回一网袋生蚝。我马上生火，一桶生蚝全放进锅里，清水煮到八成熟，手拿半把剪刀，撬开蚝壳，取壳里的肉，然后放回锅里，等它再长出一个生蚝来。

每当大潮退去，岛民们手持剪刀和网袋在滩涂上穿梭，不多时，网袋里便装得满满的。冬松岛的蚝个头不是很大，胜在味鲜。咬下去，肉质紧致而富有弹性，甘香、清甜爽口。每年冬至到次年清明时段，这里的生蚝最为好吃，采收起来后，运往全国各地。

我喜欢吃水煮生蚝，热气腾腾的生蚝倒出来了，还有点烫手，但吃生蚝就要趁热吃。手拿半把剪刀对准生蚝壳上壳一角的连接处旋转一下，蚝壳裂开，从里面流出来的是如玉般润滑的汁水，忍不住放到嘴边嘬一口。生蚝肉

饱满且富含汁水，连肉带汁吃进嘴里，万千味蕾突然开启最细嫩的敏感，那种满足感难以形容。蚝肉口感极佳，爽、滑、甜、脆而无渣，原汁原味，根本停不下嘴来。手有时不小心被蚝壳割开一条小口子，痒痒的，也不觉得疼。美食当前，这些算什么呢？不大一会儿，地上的生蚝壳像堆积的小山。

人类到底是从什么时候迷恋生蚝的？目前考古学家收集到的最早生蚝化石表明，早在公元前就有有关人类吃生蚝的记载，生蚝存在的时间可能比人类更长。从中医的角度看，蚝通水气，滋润肺部，利于肾水。在雷州半岛，流传着一首关于打蚝的雷州歌谣：

八月十五流（潮水）干涸，见埗（对年轻女子的称呼）打蚝海中央。脚戴草手戴葛，因它（为什么）哪条来打蚝？（答）我母感伤在床上，不吃得想蚝汤。上又无兄下无弟，逼着我娘来打蚝。

雷州歌谣中写的是一位女子在海里为生病的母亲打蚝的情景，既赞扬了女子的孝顺，也说明了蚝汤的鲜美，令病在床上无胃口的人都想吃。

生蚝中含有丰富的蛋白质，还有一些人体所需要的多种氨基酸、维生素等营养成分。用水煮这种烹饪方式来制作生蚝，是最能保留生蚝营养的一种做法，而且水煮出来的生蚝味道也是鲜嫩无比，在满足口感的同时还能够给身体补充一定的营养。

水煮生蚝时，要用小刷子清洗生蚝的表面，然后在锅中倒入的清水要浸没生蚝，放入两片生姜开火烧热，水温约70℃-80℃后立即关火，浸泡5分钟后即可出锅。如果煮开会把生蚝的肉煮老，影响食用的口感，甚至还将生蚝中的营养物质煮没了；煮的时间太短，生蚝吃在嘴里则会有一股涩味。

如今生蚝的吃法也越来越讲究，烤、煎、拌、炸、生吃、蒸煮、清炖，或者调馅等，满足了各地人们不同的胃口。但肥美的生蚝依然是灰蒙蒙不起眼、与世无争，默默地生长在异常艰苦的环境里，虽时时经受风浪的冲击磨砺，始终依附于石壁或泥沙，鳞鳞沧桑的外壳里蕴含着一颗颗温柔鲜亮的心。

其实，食物，吃的是一种味道，一种乡愁。远在他乡的你，是否想起了家乡的味道？

# 好一朵茉莉花

□肖肖

打开微博，一条陌生人的消息：茉莉花轻轻飘过。简简单单七个字，我的眼睛为之一亮。

随即问道：茉莉花香，来自何方？茉莉花并不直接回答，又是简简单单七个字：祝朋友健康吉祥。

能以茉莉花为名的朋友，一定是位善良轻灵而美丽的姑娘吧？点击头像，果然清新淡雅之风扑面而来：小桥流水，江南小镇，一束青葱油绿的藤萝伸展在画面的斜上方，素雅而俏皮，下方的博文题目也很吸引人：《淡淡的夜来香》《忘却的故事》《我的写字丈夫》……

清丽如泉的文字告诉我，这是位腿部略有残疾、心地善良、浪漫乐观的中年女性。她丈夫的状况却不乐观，又聋又哑又盲，生活不能自理。他十七岁那年遭遇飞来横祸，骤然掉进了永无光明的黑暗世界，从此只能用用手开始人生艰难的摸索与跋涉。婚后，在掌心写字成为茉莉花与丈夫沟通的主要方式。然而她的丈夫性格乖戾脾气暴躁，经常无来由地摔东西发脾气。茉莉花长期压抑内心痛苦，将

微博当作情感的放逐地，平时靠看书写文章调节心情。令人诧异的是，文字中的她并不抱怨也不顾影自怜，而是将屏幕当作与丈夫进行心灵沟通的另一种方式，每有难处与他隔屏轻轻交流，无声而娓娓地述说。她的文笔优美文风舒展，每句话每个字都静心似水吐纳如兰。

有网友留言：你丈夫脾气暴躁喜怒无常，又不懂心疼人，趁年轻时还是作别的打算为好。茉莉花回复得婉转而诚恳：在我丈夫小小的世界里，我看到了他内心大大的世界。因为常人能做的我丈夫不能做，而我丈夫能做的事，常人却不一定能行。常人用眼睛看世界，我的丈夫用心感受世界，常人时常感觉世界很迷茫，而他的丈夫在他混沌的世界里永远是清醒的，我的丈夫也很棒！我这个小女子被他激发了大的能量，活出了高质量高水平的生活……

这是一个什么样的奇女子呀！在心灵的世界，她是一朵浪漫的紫葡萄，在现实生活中，她于不经意间轻轻散发出幽幽的茉莉花香。在崎岖的山路上，她果敢坚定地跋涉，在浙沥凄凄的清风冷雨中，她依然清醒地找到回家的路。在丈夫无光的世界里，她是一盏温暖的灯，在艰难孤寂的生活里，小小博客成为她不可或缺的心理支撑与明媚的精神家园。她将微博打造成文学小天地，点燃起圣洁爱的一盏盏心灯，在迸溅一星光点的星辰之路上，努力地照亮自己也照亮他人。

茉莉花还有一个从农村来的公公，不仅帮不了家里的忙，反而给她增添了额外的负担，但这一切她全部照单接过没有怨言。十三岁的女儿清楚家里的境况，理解妈妈的难处，不仅学习上不用家长操心，而且尽量帮助妈妈做家务，照顾生活维艰的爸爸。茉莉花常以她的女儿为傲，我相信，在如此良好家风的熏染下，女儿长大后也一定会宽怀体贴、勤勉贤良。

仿佛从天而降的“茉莉花”轻轻飘过之后，心怀与视野一片澄明。只要打开微博就想去看她，感受一下她的家庭温馨和一篇篇美丽动人的花之絮语。那恬淡静雅的清欢微醺眼眸，温情和畅的一室馨香，总能抵达我心深处。



# 不要陷入“中暑误区”

专家提醒：这些才是对抗炎炎夏日的科学妙招！

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄睿 张阳

### 掐人中与掐大腿无异 凉水开不可以“一口闷”

中暑了可以掐人中？中山大学孙逸仙纪念医院神经内科副教授翁胤仑提醒，掐人中的方法对于中暑来说“真没啥用”。中暑的根本原因是人体产热和散热平衡严重失调，因此我们首先要做的是降温、脱离热源；掐人中，仅仅能起到刺激疼痛作用，与掐大腿无异，不能用来急救。尤其对于昏迷的病人，掐人中有时甚至可能因为疼痛刺激引起误吸窒息，反而存在病情加重的潜在风险。

另外，夏季中暑后，对于大量出汗的，合理补水是有效的，但不建议大量喝凉水，因为大量出汗会导致

有电解质的流失，如果此时只是大量喝凉水，会导致人体出现稀释性低钠血症，严重时可能引起脑水肿昏迷。专家提醒中暑时，切忌大量凉水一口闷，要少量、多次、小口喝，适当加盐会有更好的效果。

### 藿香正气水不推荐 切勿自行用药陷误区

中暑了，常常有人为先喝一瓶藿香正气水没准没错，但翁胤仑副教授提醒，不推荐市民朋友们在中暑后使用藿香正气水，主要是因为以下两点原因：第一，藿香正气水功能主治解表化湿，理气和中，用于外感风寒，内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒，中暑不在藿香正气水的适应症内；

第二，藿香正气水的酒精在40%—50%，服用后可能引起更严重的脱水，中暑损伤更严重。

### “三伏天”的饮食要诀

中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超副教授建议，炎热的“三伏天”，饮食上应该遵循三个要点：多喝水、清淡饮食、忌乱饮乱食。

第一、要多喝水。在高温天气下，不论是否运动，都应增加液体的摄入。一般情况下，每日饮水量1500ml-1700ml，出汗较多时，每日饮水量可增加至2000-3000ml。如果需要在高温环境下进行体力劳动或剧烈运动的，至少每小时饮用2-4杯凉水（500-

# 健康

“三伏天”的到来，天气异常炎热，万一中暑了，怎么办？掐人中、喂凉白开水、喝藿香正气水……然而，专家认为，这些常见的“中暑急救法”真没啥用！同时还提醒大众，切勿自行用药陷入误区！



# 夏天离不开的“灭火器”！ 古方三豆解毒饮

文/羊城晚报记者 林清清

连日高热暴雨，夹着暑热湿气怎么办？广东省人民医院中医科副主任医师林举泽介绍，不少人将夏天的保健饮食概括为“三花三叶三豆三果”，具体是什么呢？一般来说，三花是金银花、菊花和百合花；三叶是荷叶、淡竹叶和薄荷叶；三豆为绿豆、赤小豆和黑豆；三果是西瓜、苦瓜和冬瓜。其中“三豆”也被称为“夏季灭火器”。

本期推荐的消暑解毒、利水祛湿的“良方”——古方三豆解毒饮，三豆加上冰糖调口感，是很好的盛夏消暑汤。豆在五行中偏水性，起解热的作用，不仅在热毒重的天气适合，温病发热时、热毒上头引致痘疹时也可以多煲来饮用。

林举泽表示，这款甜汤解热毒、祛湿的效果较好，适合一家人饮用。不过三豆合用又怕过凉，所以可以多加几粒红枣，稍微调和一下，以防伤正太过，而且口感也更好。

### 推荐食疗方

#### 古方三豆解毒饮

【材料】绿豆、黑豆、赤小豆各50克，冰糖适量，红枣5颗。

【制作】各材料清洗干净，绿豆、黑豆、赤小豆隔夜浸泡；红枣去核；所有材料一起放入煲内，加入清水1500毫升左右（约6碗分量），先武火煮沸后改文火慢煮1小时左右，最后根据个人口味调入适量冰糖就可以喝了。这是3-4人分量。

【功效】消暑解毒，利水祛湿。

# 数字精工种植牙，4颗恢复半口牙

派福利！“广东爱牙工程社区行”正在进行中，致电020-8375 2288即可申请种植牙高额补贴，免费领1折起进口种植牙名额！电话报名即可免挂号费、专家会诊费、数字化种植方案设计费。

文/华章

拥有20颗牙齿以上，有助于长寿

种植牙要及时补救，否则会引起一系列的牙齿脱落。然而，拥有20颗牙齿以上，有助于长寿。据医学微视有关数据统计显示，在牙齿全部掉光的人群中，男性的死亡率为70%，女性的死亡率为30%。在保持二十多颗牙齿的人群中，男性的死亡率从70%降到22%，女性的死亡率从30%降低到11%。所以牙齿的多少很重要！

想恢复半口牙，只需植入4颗种植体

数字化即刻亲骨种植牙，只需植入4-6颗种植体即可修复半口牙，减少创口，缩短种牙时间和恢复时间，更加关注患者感受，延长种植牙使用寿命的同时节省费用，适合全口或半口缺失人士选择！市民雷阿姨由于恒牙缺失导致邻牙松动，严重影响日常生活！

享硕博学位团队服务，有医保定点优惠

德伦口腔是华南地区著名的口腔品牌机构，

高新技术企业证书

德伦口腔荣获高新技术企业称号

广州市社会保险 定点医疗机构 (门诊服务)

德伦口腔是广州市医保定点指定单位

由国内口腔种植先行者领衔庞大的“三高”医疗团队——高学历、高准入门槛、高临床经验。百分之八十的医护人员都拥有公立医院从医经验，团队医生皆拥有国家认证的诊疗资质，接诊医生平均拥有十年临床经验，精准、安全、高效！德伦口腔一直秉持“医有道，德伦心”的理念服务市民，德伦人既要有精湛的技术，更有一颗关爱患者的仁爱之心，让患者信赖德伦，圆患者好牙梦！

“广东爱牙工程社区行”

由广东省临床医学学会携手德伦口腔共同推进“粤口腔健康”建设，针对缺牙、无牙等口腔问题提供多方面的公益援助，帮助市民解决牙齿问题。

数字化种牙享高额补贴

0元种植方案设计(每日限50名)

0元专家挂号费(每日限50名)

1折起进口种植牙(每日限20名)

申领热线: 020-8375 2288