

《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：“我持一笻逸，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，国亡病死一个，内争落败下落不明一个，另外，孙坚交战中被射杀、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。人间走马灯般的升沉生灭，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，也为世代代的百姓而忙，于此我有亲身体验。

# 山的两重境界

□刘荒田[美国]

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，山体以蔚蓝为底色，布满斑点，那是植被和谷地。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做的“皮底”（时整称谓是“上山下水鞋”）踩出的小路，要么是溪流或皱褶。我离开乡村以后所写的短诗，把这幅远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，千陶渊明，供种菊东篱之际悠然远看；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

时许，到了山脚，把单车寄存在相熟的村民的家门旁。扛起扁担进山。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：风门坳——风足以吹脱拴紧的草帽；斗米迳——吃一斗米才有力气翻过去；三支香——太险峻，要先焚三支线香，膜拜山神，方免于摔死……

不过，大山有情，不会为难打柴人。我们一个挨一个地山脊上走，旭日照临，小而黑的影子被晨曦镶嵌瑰丽无比的金边。远处的山峰顶，紫色剔透如玉，向我们挥动云彩的手帕。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，映山红一坡坡；秋天，山稔子熟透了，躲在路上绿灌木里头等候。放下柴担，摘下一颗颗，放进嘴里，一边吃一边你看我，我看你，哈哈大笑，原来都被黑红的果子

有钱难买十年穷，是中国古人的智慧。大山给予我青春的磨砺、滋养，足以造福一生。写至此，只到达第一重境界——山这最伟大的义工，永远为人间忙碌。然而，《随园诗话》意犹未尽，以下是这一句：“或云：‘为’字改‘笑’字，更有味。”绝了！“为六朝忙”的山是不是多事？朝代的更迭，人间的扰攘，鲁迅笔下所描画的“革命革革命革革命”，付以一笑何妨？笑君王的野心和凶残，笑世人的蒙昧和短视，笑世界的无常和沉沦……扫视千载青史的山有资格笑，以泥土培植庄稼，以柴草救活包括我在内的农民的山有本钱笑。山的俯视下，从暴君、锦衣卫到烽烟、铁骑、大炮、坦克、原子弹，难保不是天地间短命的蜉蝣。人一思考，上帝就发笑。同理，聪明人为事功机关算尽，帝王为征服一次次制造血流漂杵，山以风声、鸟声、水声作冷峻的嘲笑。在山的笑声中，六朝生了又灭了，灭了又生了。山在云雾之上看得清河的流向，沙漠的推移，人间乱乱的循环。

从“为”到“笑”，山就此成为天空下最具权威的裁判。我持杖向它致敬。

# 好一朵茉莉花

□肖鸿

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：祝朋友康健吉祥。能以茉莉花为名的朋友，一定是位善良轻灵而美丽的女子吧？点击图片，果然清新淡雅之风迎面扑来：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，从此只能用手掌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，每句话每个字都心静似水吐纳如兰。有网友留言：你丈夫脾气暴躁喜怒无常，又不懂心疼人，趁着年轻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，而我的丈夫在他混沌的世界永远是清醒的，我的丈夫也很棒！我这个小女子被他激发出了大量的能量，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，她是一朵浪漫的紫蔷薇，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，在淅沥凄婉的清风雨冷雨中，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，点燃起圣洁慈爱的一盏盏心灯，在进溅一地星光的星辰之路上，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去没有怨言。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。



# 健康

## 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 凉白开不可以“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伦提醒，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，但不建议大量喝凉白开，因为大量出汗会伴

有电解质的流失，如果此时只是大量喝凉白开，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，切忌大量凉白开一口闷，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，常常有人认为先喝一瓶藿香正气水准没错，但翁胤伦副教授提醒，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刚教授建议，炎酷的“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，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—

“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！



图/视觉中国

1000ml)。对于暴露在烈日下的工作人员，由于汗液的大量排出，可以通过饮用含有钠或盐的水，含盐量以0.15%—0.2%为宜。

第二、清淡饮食。高温天气下，饮食应尽量清淡，但可以适当偏咸，以补充盐类，但高血压患者除外。主食除平时常吃的谷类食物外，可适当食用菜粥、小米粥、黑米粥、玉米羹等。多吃蔬菜水果，尤其是含有水分高的冬瓜、黄瓜、葫芦瓜、胜瓜等，可帮助补充水分和钾及其他微

量营养素，有利于机体水合作用，有助身体营养代谢。传统中医食疗有“冬吃萝卜夏吃姜”一说，汤、菜中可适量放姜，减少因凉水饮用过多所致胃部不适感。

第三、勿乱饮乱食。尽量避免饮用冰冻饮料，以免造成胃部痉挛。对于某些需要限制液体摄入量的病人，高温时的饮水量应遵医嘱，避免一次性大量喝水。同时，由于人体消化能力减弱，减少吃不易消化和易胀气的食物，例如坚果类和干豆类食物。

## 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，夹混着暑热湿气怎么办？广东省人民医院中医科副主任医师林举择介绍，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；而三果是西瓜、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，是很好的盛夏解暑汤。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、热毒上头引发痘痘时也可以多煲来饮用。林举择表示，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；所有材料一起放入瓦煲内，加入清水1500毫升左右（约6碗水分量），先武火煮沸后改文火慢炖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。

# 专题

# 数字精工种牙，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。



种完牙的雷阿姨，吃啥都香



雷阿姨正在认真听取医生的治疗方案

**拥有20颗牙齿以上，有助于长寿**

缺牙要及时补救，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调查显示，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，

男性的死亡率为70%降到22%，女性的死亡率为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



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！

**享博硕士学位团队服务，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，



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，德伦人既要精湛的技术，更要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！



文/华章

## “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