

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：“我持一策逸，山为六朝忙。”

读至此，掩卷沉思，并与精通国学的朋友讨论。这是对比：“我”手持竹杖，何其闲逸，所见的山，却在“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、斗争不断。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死，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，裸露或覆盖着色々人等的尸体。从广义看，“六朝”指别名“相研书”的历史。

故乡的山，也为世世代代的百姓而忙，于此我有亲身体验。

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，晴明日子，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，要么是一代代打柴人以废旧轮胎做的“皮底”（时髦称谓是“上山下水鞋”）踩出的小路，要么是溪流或皱纹。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，于陶渊明，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边。远处的峰顶，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，躲在路旁绿灌木里等候。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

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，那是路旁淙淙的泉水，清冽甘甜，一掬洗汗，一掬解渴。

村民靠把大山生长的柴草卖给一些生产队开的瓦窑，换来自钱，买盐、买酱油，给孩子买作业本。爱美的女孩子，手拿配给的布票，终于能够进镇上棉布店扯几尺心仪的花布。村人说，山神怜恤苦人。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，但从来没听说有人在山里摔死，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，它距离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，它必反噬以卫自。可是，我恰巧停下来换肩，并擦被汗渍着的眼睛。

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。

故乡的水煮生蚝

□陈又新

冬松岛是我的故乡，它位于徐闻县和安龙北部，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，浙江一带称它为蛎黄，辽东一带呼之为海蛎，而我老家习惯叫它生蚝。生蚝虽说是海鲜里的“下里巴人”，但肉肥味鲜营养极佳。你要问南方沿海最值得吃的美味是什么，我会说，当然是水煮生蚝啦。

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，但故乡的一景一物都成为记忆的对象。老家后厝村前海面广阔，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，几个月后蚝壳会重新长出生蚝来，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，海风吹拂起黑白参差的发丝，却吹不散这几百年代流传的勤劳身影。

生蚝，学名牡蛎，是大自然赐予人类的天然美食。平日里，生蚝对于海边的渔民就像零食一样，普通、朴素、不足为奇。记忆中，母亲经常一大早便从海边收回一网袋生蚝。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，吸溜完里面的汁液和蚝肉，然后把吃完的蚝壳，重新扔回海里，等它再长出下一个生蚝来。

每当海潮退去，岛民们手持蚝刀和网袋在滩涂上穿梭，不多时，网袋里便装得满满的。冬松岛的生蚝个头不是很大，胜在味鲜。咬下去，肉质紧致而富有弹性，甘香，清甜满口。每年冬至到次年清明时段，这里的生蚝最为好吃，采挖起来后，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，但吃水煮生蚝就要趁热吃。手拿半把剪刀对准生蚝壳一角的连接处旋转一下，蚝壳展开，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

饱满且满含汁水，连肉带汁吃进嘴里，万千味蕾突然开启最细微的敏锐，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，早在公元前就有关于人类吃生蚝的记载，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：

八月十五流水干涸，见婵（对年轻女子的称呼）打蚝海中央。脚踩戴盔手戴盾，因也（为什么）哪条来打蚝？答：我母感伤在床上，不吃得饭想蚝汤。上又无兄无弟，逼着我娘来打蚝。

雷州歌谣中写的是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漫没生蚝，放入两片生姜开火煮沸，水温约70℃~80℃后立即关火，浸泡5分钟后可出锅。如果煮开会把生蚝的肉质煮老，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，生蚝会在嘴里则会有一股浓腥味。

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。但肥美的生蚝依然还是灰蒙蒙不起眼、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，嶙峋沧桑的外壳里蕴含着一颗温润鲜亮的心。

其实，食物，吃的是种味道，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

□肖鸿

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：你丈夫脾气暴烈喜怒无常，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，在渐沥凄婉的清风冷雨中，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，在艰难枯寂的生活里，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。那恬淡静雅的清香微醺眼眸，温情和畅的一室馨香，总能抵达我心深处。



清风(国画) □陈天

健康

2021年8月3日/星期二/教育健康部主编/责编 张华/美编 李焕菲/校对 赵丹丹 A16

羊城晚报

健

“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、玉米粥等。多吃蔬菜水果，尤其是含有水分高的冬瓜、黄瓜、葫芦瓜、西瓜等，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，夹杂着暑湿气温怎么办？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、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。豆在五中烹调中偏寒，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熬1小时左右，最后根据个人口味调入适量冰糖就可以了。这是3~4人分量。

【功效】消暑解毒，利水祛湿。

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

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。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，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

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，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~

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、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、西瓜等，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，减少不易消化和易胀气的食物，例如坚果类和干豆类食物。

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

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。据医学数据有关数据显示，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，

雷阿姨正在认真听取医生的治疗方案

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，缩短种植时间并恢复时间，更加关注患者感受，延长种植牙使

用寿命的同时节省费用，适合全口或半口缺牙人群选择！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，