

古诗词里有“清凉”

李志勇

古诗词是中华文化的瑰宝,它不仅能丰富学养,陶冶情操,开启智慧,还能在炎热的夏季成为古人战胜酷热天气的良方。

转眼伏至。一年中最潮湿、闷热、难熬的日子开始了。在没有空调、电扇的古代,古人是如何熬过这炎炎酷暑的?我们在古诗词中寻找他们避暑消暑的良方。

“炎蒸熏解换清凉,扇扇摇摇上竹窗。”这两句诗告诉我们,古人消暑的“必备神器”是扇子。时至今日,历史进入了现代化时代,各种各样的扇子仍是人们纳凉避暑不可或缺的工具。

“云收雨过波添,楼高水冷瓜甜,绿树阴垂画檐。纱厨藤簟,玉人罗扇轻缣。”白朴的《天净沙·夏》勾勒出一幅“这夏天,扇子和西瓜才是绿男红女的标配”的写意画卷。“帝城六月日亭午,市人如炊汗如雨。卖冰一声隔水来,行人未吃心眼开。”大诗人杨万里如是说。从他的《冰饮》中得知,原来早在宋代,大街上就已经有人叫卖“冰饮”了,行人抢买不绝:“门前铜盆呼人急,却是冰儿来卖冰。干喉似火逢薪热,一寸入口狂烟灭。”什么叫“来一口,从头爽到脚”?看来杨大师早有体会。苏东坡当官时消暑的小资范儿十足,

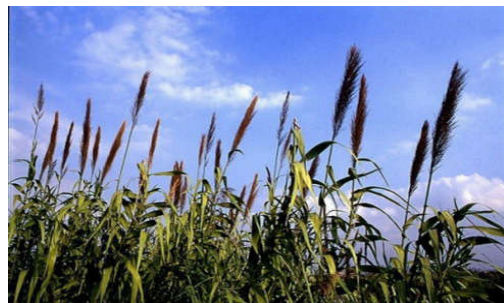
他在《菩萨蛮·回文夏闺怨》中写道:“手红冰碗藕,藕碗冰红手。”古时候有钱人可以在冬天凿冰储存在地窖中,等到盛夏时取出来驱除暑气。试想,炎炎夏日,一碗甘甜的冰镇莲藕,既满足了口腹之欲,更且凉意丝丝沁人心脾,怎一个爽字了得!“薄雾浓云愁永昼,瑞脑消金兽。佳节又重阳,玉枕纱厨,半夜凉初透。”李清照的消暑法更是不同凡响,这篇《醉花阴》提到的“玉枕”是陶瓷做成的,较之石、竹、草具更为清凉,且内部镂空,两端有孔穴透气,让人在自然平躺的状态下舒服的纳凉。

骚人墨客的诗意避暑法尤令人神往。王维的《竹里馆》写道:“独坐幽篁里,弹琴复长啸。深林人不知,明月来相照。”文人向来讲究“食不可无粥,居不可无竹”,竹林不失为绝佳避暑胜地。深夜,置身在竹林内,一边抚琴,一边吟曲,时间久了,连指尖也倍感清凉。“荷花开后西湖好,载酒来时,不用旌旗。前后红幢绿盖随。画船撑入花深处,香泛金卮。烟雨微微,一片笙歌醉里归。”欧阳修游后西湖,划船入荷花深处,那铺天盖地的红幢绿盖,就像一个天然空调间,凉爽得让人忘了身在酷暑季。“携杖来追柳外凉,画桥南畔倚胡床。月明船笛参差起,风定池莲自在香。”

年纪一大的把,秦少游(秦观),火急火燎跑到屋外“乘风凉”,终于在,画桥南畔觉得一暗香浮动、绿柳成行的纳凉胜地,于是,他搭好胡床,惬意躺着,闭目养神。月明之夜,船家女儿吹奏的短笛时不时地随风萦绕耳畔,缠绵之音不绝,在这碧波荡漾、莲花绽放的荷塘,清风徐来,荷香沁人心脾,笛声悠扬悦耳,暑热顿消于无形之中。

“撒播白羽扇,裸袒青林中,脱巾挂石壁,露顶洒松风。”这种不拘礼法的避暑方法恐怕只有豪放不羁的诗仙李白才敢采用;在暑热逼人的夏季,他解下头巾挂在石壁上,袒胸露乳,栖身于山林松木下。此种解除尘累、返璞归真的作相除了诗仙太白谁敢加持?

唐宪宗元和十年,酷热难当,白居易去寺庙拜访恒寂禅师,来到禅房,秦汗如雨的他看见大师盘腿打坐,便好意提醒:“此处好热,何不换个凉爽的地方?恒寂大师道:我觉得这里就很凉快。白居易幡然醒悟,烈日炎炎,哪里没有暑气?只有心如止水,方能“自然凉”,于是,他有感而写下《暑热恒寂禅师室》:“人人避暑走如狂,独有禅师不出房。非是禅房无热到,但能心静即身凉。”



『醉』在家乡那片芦苇荡

高亚

“总在梦里我又回到那片芦苇荡,风儿轻轻吹起你歌声多悲伤,别问心在何方和心的愿望,月亮在天上亮堂堂……”优美动人的旋律,深沉质朴的歌词,浑厚悠远的歌声,一曲《醉乡》瞬间拉回我的思绪,揪住我的心,我反复按着方向盘上的回放键,让激荡的心潮随着悠扬的歌声飘向家乡那片魂牵梦绕的芦苇荡。

我的家乡在原六垛乡,过去那里曾叫芦荡营、苇荡乡,我就读的南中名曰苇荡中学。六垛乡的“垛”,意为堆积芦苇的第六个垛子,老家所在的五岸村的“岸”,意为装运芦苇船只停靠的第五个岸口。由此可见,此地盛产芦苇。

芦苇,农村常见的水生草本植物,非常泼皮,不管环境多么恶劣,它都能旺盛地生长。在农村的沟河边、池塘里,到处可见它婀娜多姿的身影。芦苇不畏清苦和寂寞,年复一年地坚守在旷野;它顽强坚毅,任凭风吹雨淋、霜打雪虐,总是挺着不屈的脊梁傲然屹立;无论际遇如何,都不变其原始的单纯和清雅。

家乡的芦苇荡,给我童年带来无限的欢乐,留给我许多美好的记忆。

老家屋前有条名曰大洋的自然河,河边长满了高大挺拔的芦苇,屋后路北,又是一片茂盛的芦苇塘。初春,芦苇在料峭的春寒中露出尖尖嫩芽时,上初中的我晚上放学后,踩着夕阳余晖,蹬着冰凉水在芦苇塘里下泥捉鱼的卡子。傍晚下卡子,待第二天清晨收卡子,虽然刺骨的河水冻得我直咬牙,但当提起卡子,看到灰黑脊梁、黄亮肚皮的泥鳅使劲翻滚时,立马来了精神,运气好一早上能取10多斤泥鳅。回家后,母亲喜笑颜开地到屋后掐几根小葱,屋场酱缸里挖一块黑酱,瓦罐里挑一块红辣椒,不一会儿锅里冒出的腾腾蒸汽中就裹挟着鲜美的鱼香。当一大盆热腾腾、香喷喷的红烧泥鳅端上餐桌,心里满满的自豪、惬意,那滋味至今回味无穷。盛夏,芦苇遮天盖日、青翠欲滴,芦苇塘成了农村孩子撒野的天堂。我常常和几个小伙伴,在大人午睡后溜去柴塘里打水仗。大家从大到脚用河泥泥起来,站在塘坝上一个接一个往水里跳,并相互追逐向对方冲锋。累了,在塘里翻菱角、踩河藕吃;临回家时,到柴塘里找几个鸡蛋带回去讨好、交差。深秋,芦苇渐渐变黄枯,芦花也由棕色转白色,秋风一吹,花絮纷飞。此时,有人专门来摘芦花编“茅窝”卖。“茅窝”就是当时的棉鞋,不但御寒,在雪地里行走还不沾雪、防潮。摘芦花的人给我们一块糖吃,我们就拼命地帮他采芦花。但放学后我们常常是一头钻进柴塘摘芦花硬皮,拽下芦花迎着太阳吹,看细碎如棉絮的芦花在阳光下变换着色彩,随风飘散,还将芦花朝对方脸上吹,往衣领里灌,直到天黑了,才想起回家。一次,我们玩芦花很晚才回家,当我走到邻居小伙伴家门口时,只听屋里传来训斥声:“到哪充军啦,魂玩掉了?!”他妈妈厉声问:“还用问吗,看他没头没脸芦花地(芦苇花),肯定到柴塘里漂尸了!”他父亲吼叫着。听得我们都不敢回家走。霜降后,芦叶枯了,芦花萎了,芦苇失去了往日的风采,人们开始收获芦苇。芦苇在农村用途很多,生产队用来编成帘子晒棉花,编成折子圈成圈子存粮食。各家各户会用细小芦柴编门帘挡苍蝇和蚊子,用好芦柴打成蔑子编成遮阳挡雨的斗篷、挑猪菜的篮子、夏天睡觉的芦席。还挑选匀称、细条、光滑的芦苇编成柴帘子卖。编柴帘时,大人不是叫我们去剥柴膜子,就是帮他们拉平板车,将柴帘子拖到公社供销社卖。帘子往往要卖到午后,饿得人两眼发花,但当时自己掂起脚尖看到大人满脸堆笑地数着花花绿绿的钞票时,心里也跟着高兴,这时大人才笑眯眯地去买个烧饼,买杯糖水犒劳你……

家乡的芦苇滩,在脱贫致富奔小康浪潮中,已开垦成高产稳产的粮田,尤其乡村振兴战略的实施,昔日童年时玩耍的芦苇塘,也已建成幢幢别墅的五岸新村。只有紧靠五岸村的苏北灌溉总渠两岸边,因护堤的需要,还生长着一望无际的芦苇荡。

这次回老家,昔日的小伙伴们为了方便我看芦苇,在总渠脚下的闸口饭店安排了丰盛的河鲜,喝了意味深长的“今生缘”典藏酒,饭后我们兴冲冲地一起去看芦苇。

走上巍峨的总渠堆,站在雄伟的六垛闸上,放眼望去,不由心旷神怡;茫茫芦苇,郁郁葱葱,蓬蓬勃勃,垂立时像英姿飒爽的军人向你行注目礼,随风摇曳时又像翩翩起舞的少女在挥舞丝带欢迎你;湛蓝的天空中,几朵白云悠悠地飘荡,白鹭在芦苇梢上不时俯冲盘旋,潺潺流淌的总渠水在芦苇根部打着漩,隐身在芦苇丛中的“柴刮刮”唱着欢快的歌,芦苇掩映的总渠堆上汽车喇叭声声,行人笑声连连……真是一幅动感十足的“芦苇荡放歌”水墨画!此时,我突然想起一位哲学家曾说过的一句话:人就是一根会思考的芦苇。是啊,大千世界,你我不就是伫立在时间长河中的一根会思考的芦苇吗?

“穿过那片荒原看见青青芦苇荡,河水弯弯流过我心头到远方,别问我来何方和我的去向,雄鹰在天上想家乡。”耳边仿佛又响起《醉乡》那醇谧悠长、温暖恬淡的歌声,不知不觉中我又“醉”在了家乡的芦苇荡。

不如读书

邱玲娜

腹有诗书气自华,懂得生活的人,会让自己的生命淌满书香。

有人说,要么读书,要么旅行,身体和心灵必须有一个在路上。及至而立,旅行数在我的生命里十指可数,一则没有时间,再有我其实是个很懒很懒的人,居一地十年,市区也只逛过一两次,加之想到节假日旅游景区人挤人的盛况,索性待家里或者到班上读书写字。所谓读万卷书,如行万里路,那些你想去的地方,又或者可望而不可即的地方,都能在书中实现。我打小就爱读书,倒不是期望从书中获得“颜如玉”和“黄金屋”,只是单纯喜欢书上的内容,喜欢读书时放空心灵的那种纯粹的安宁。在我看来,读书是场最好的修行,你读过的每一本书都藏着你的气质和修养。我愿做含着书卷墨香的女子,譬如《雨巷》中丁香般的姑娘,譬如人间四月天的林徽因。

读书的方式、场所也各不一样,或安静,或喧嚣,或许多人朗声齐读,或独自一人静心阅读,哪怕一人也可以有浅尝辄止地读和仔细咀嚼地读之分。但我以为,尽管书的内容可以分享,但读书的过程是自己的,唯有在安静的环境里读书才称得上真正的读书,就如同我们的人生一需要独自经历,享受独处,享受孤独。上学的时候,我最爱校园里的图书馆,此外,无论去哪里城市,我最爱的地方也是那些隐藏在喧嚣街角的书屋。因为爱读书,买新书时,我特意选了有书房的房型,在里面打了一整面墙的书柜,还精心布置每个卧室的飘窗。闲暇时,我最爱一个人坐在飘窗上,一本书,一茗茶,静静地享受浮生半日闲。我还习惯在床头摆放几本书,每天临睡前信手翻上几页。

床头放着的日本90岁仍未退休的心理医生中村恒子的生活哲理书《人间值得》,是前些日子在一位爱读书的领导推荐下所入,一直没时间阅读。还没翻开书便被封面吸引,恒子说“人生不必大用力,坦率地接受每一天”。直觉这是本适宜我的书,很薄,两晚便读完了,然而却饱含人生哲理,中村恒子用她一生的经历和智慧向我们阐述了工作、生活、人际关系等课题,尤其在“晚上归于平静”章节提到“对未来担心也没用,我只关心眼前的事”“闭上好好睡觉,确有急事时快速处理,其他一概不管”。这本书简直成了治好我近日报焦虑的良方。

读书的妙处许多,启迪智慧、陶冶情操、愉悦性灵、丰盛人生,如此等等,总之读书是很重要的。所以,当你觉得知识或能力不足的时候,当你觉得孤独抑或烦躁的时候,当你觉得累的时候,不如读书吧!



水乡夜色 王万舜 摄

我与爱人的约定

王秀林

小我一岁的老伴彭正芳今年72岁了,在我们相处近50年的风雨雨雨里,有辛酸也有甘甜。回味一生,充满感激和无限的眷恋。

记得那还是1971年上半年,我第一次回到家乡兴桥镇探亲。已当兵6年又当上了连级军官的我,一身四个口袋的海军服引来了不少羡慕的眼光。父母亲不停地招呼着媒人或者亲友带来相亲对象,我跟跟父母说,现在还年轻,工作要紧,找对象的事不着急。

一天,我去看望在兴桥镇工作的姐夫,一个眉清目秀朴实大方的姑娘从我跟前走过,我眼前一亮,心里顿时充满喜悦。从姐夫那里了解到,她是小学老师。在姐夫的撮合下,我们俩相知相识,并互生好感。随后几天,我一有空就往镇上跑,两个人也从开始不敢说话,到后来总有说不完的话题。转眼假期快结束了,临别时我们俩相互留下通信地址,经过几个月的交流了解,双方都觉得对方就是心中想要的那个人。后经组织同意,我们正式确定了恋爱关系,开始了两年多的鸿雁传书。

经过一段时间的了解后,在父母的催促下,已经快30岁的我萌生了成家的念头,当我在信中问她打算什么时候结婚时,她回信说,我刚参加工作不久,还要努力工作,做出优异的成绩,向党组织靠拢。我说:“那我们就先入党再结婚吧!”她非常赞同。

“先入党后结婚”就成了我俩心中的约定。

从此,我们相互鼓励、相互帮助,共同见证分享着对方成长进步的点点滴滴。经过不懈努力,我们先后加入了中国共产党,双双成为光荣的共产党员。

一把开启心扉的钥匙 ——读《看透人心——揭开行为动因之谜》

周如福

中国有句古语:画虎画皮难画骨,知人知面不知心。真所谓相识满天下,知心有几人?可见识人之难。难就难在,不知他口中说的、实际做的,与心里想的是不是一回事。难就难在,不知他的所说所为,究竟出于什么动机。如果有一把神奇的钥匙,能够打开人的心扉,看透他的行为的动因,那该多好!我们就可掌握处人处事的主动权,或引导其向好的方面发展,或纠正其偏离的轨道,或规避可能发生的危险,或解开其心灵纠结的疙瘩,如此等等。

那么,我建议你先读一读《看透人心——揭开行为动因之谜》这本书。读后你定会有豁然开朗的感觉:人心可测,万事有因,钥匙可解,明镜可透。《看透人心——揭开行为动因之谜》,就是一把开启心扉的钥匙,一面透视人性的明镜。这本书,兼具学术性、科普性、实用性,而且通俗易懂,生动有趣。她将带你走进人性的迷宫,在大到国家治理、道德教育,小到人际交往、子女培养诸方面获得全新的认识。

这本书,运用生物进化论、进化心理学,以及自然界的大量事实,对人的行为动因进行了深入研究,揭示了人心(人性)的本质。

其一,人体的一切机制、特征、性状,都是为维护人种生存这一根本目标设计的。

其二,人的机体需要,是驱动人的一切行为的根本动力。它包括生理需要和情感需要,与快乐痛苦的感觉紧密相连,表现为欲望和情感,也就是人的七情六欲。这是人心(人性)之根本。

其三,人在本性上既有利己的一面,又有利他的一面。这是因为人种生存不仅取决于个体生存和后代繁衍,还取决于群体强盛。为维护个体生存,人必利己;为维护人种繁衍和群体的稳定强盛,人必利他。

由此可见,人的机体需要是非常强大的。它是人的主宰,是人的一切行为的根本动因。人体存在食物、性、睡眠、健康、温度等生理需要,还有好奇、征服、安全、仇恨、劳动、爱美、情爱、母爱、尊重、妒忌心、正义感、同情心、归属感等情感需要。这是驱动人的行为的两大动力。理性行为对于只有指导作用而没有根本的动力作用。作者突破“人都是自私的”传统观念,从理论和实践上,尤其运用大量事实,阐述了人体两大需求的根源、作用和特点,教给读者看清人心、解析人性的良方。真是千金可得、一方难求呀。

作者章古平与我是射阳中学的同窗,交谊深厚。他在军队长期做宣传工作,转业后在高校做学生工作。工作的需要,对新知的追求,促使他萌动了对人性的研究。1979年我到长海医院治病,借住在作者处。那时他在解放军第二军医大学担任宣传干事、学员队教导员、校团委副书记。我们在一起谈论最多的话题,就是人性。当然,大都是他谈,谈他的思考,他的研究,他的实践运用。尽管我对此不大感兴趣,但是很佩服他的探索精神,不知不觉被他带入到研讨的氛围里,一起探讨、争论。他为研究这个课题可谓呕心沥血,殚精极虑,几十年如一日,写下300多万字的研究笔记,在探索的道路上不畏艰险,勇往直前。从初期的研究作品《行为的动因》(同济大学出版社),到进一步完善《人是自私的吗》(华东师范大学出版社),再进入提高版的本书,把对人性的研究成果逐步系统化、理论化。论必有源,言必有据,读之令人心服口服。

你想了解人性吗?你想看透人心吗?你如果有这方面的兴趣,建议你读一读它吧——《看透人心——揭开行为动因之谜》。

凌晨四时半,蝶已翩翩

鲁声娜

夏至节气日,醒在晨四时半。一年中昼最长的日子,自然节律使然吧,合该醒得早一些。一只硕大华丽的黑花蝶、两只相携相伴的小白蝶,已翩翩然于窗外的绿叶之间。清风徐徐,叶影婆娑,鸟鸣声声,晨窗前的小桌边,依然是块小小的清凉舒适地。

《为你读诗》推出的夏至日小视频说,这一日,“如果幸运,还会见到一年中最璀璨的星空。”渴望拥有这样的幸运,却无足够的把握见到。星子拥簇着快乐闪烁的银河,引人遐思的牵牛星与织女星,旋转的长勺状北斗七星……璀璨又神奇的夏夜星空,而今只确切存放于遥远的儿时记忆里——萤火虫闪烁的长夜,手执蒲扇,躺在露天摆放的小桌上,长时的静静仰望间。

猫亦没睡懒觉,但不知为何,它今早颇为不安,这里那里胡乱走,不时躁烦地叫。沙沙一阵子后它再度走来我处,垂手抚它,它顺势侧躺下来,两前爪搭推着我的脚踝,身子长长摊开在地板上,长长的尾巴顺从弯蜷至后腿,闭了双眼,放松睡去。翻书动作不由变轻,因不想扰到睡中的它。是我的关注,还是地底的凉气,给了它此般慰藉?

朝日升上屋东侧建筑物顶的时候,空气里的热息业已甚是浓稠。近午,办公楼南窗外,遥远的南地平线处,一派烟霞迷离景象。云已尽收,楼群之南的大块开阔土地,暂且袒露着黄褐的胸膛。一行行连綿绿树,似似透迤于田亩间的一带带苍青色小山丘,亦一并半隐在迷蒙烟霭里。地底的气息腾溢氤氲在经阳光曝晒了的空气里而致的溽热吧。高楼南北窗间走着的风亦像是自蒸笼里来。炎夏开始了呀。

夏为大,至为极,万物到此壮大繁茂到极致,阳气也达到极致。夏至三候:一候鹿角解,二候蝉始鸣,三候半夏生。阳性的鹿角开始脱落,雄性的知了因感知到阴气的滋生而鼓翼嘶鸣,喜阴的芍药——半夏亦将将从沼泽地或水田里长出来。阴气自此滋生,而阳气逐日衰减。夏至后,长昼亦将一点点变短,短向茫茫的夜。

《为你读诗》夏至日小视频还说:“明与暗的交替,汇聚成美,像生命,有甘,有苦,才立体真实。古人讲‘大道至简,阴阳互生’,就是在提醒我们,万事都有两面。越是艰难,越要相信光明将至;越是绚烂,越要小心蛰伏。”节气,是自然因循的节律与法则,亦蕴藏着人类关于生存的智慧与信条。夏至节气似在告诉,你以何为身处于华堂么,下一刻许却是水月镜花;你以何为跌至谷底了么,其实谷底另还有水足以供你洒泼。

入夜,开门走上露台。夜风微细,已是水般的清凉。但,左瞻右顾并不见人,人都藏在屋子里。我的猫,仍旧坐在窗台上静静向外看。攀援在护栏上的紫藤萝叶叶姿幽幽无声微颤。四围空调机的嗡嗡声中,千鹤湖方向,似可捕捉到隐约的蛙鸣。仰面向天,定睛细细搜寻。夜空苍苍,半片白月外,只于其间寻得两小点几可忽略的微芒。

