



自乐的坚守

□王伟 作者系上海市作家协会党组书记、副主席

郁林兴先生给我发来一份书稿,里面收录了他从自己近年来的创作中精挑细选的几十个故事,均以“一”字打头为题。我捧读书稿,一种从童年时代就萌发的阅读乐趣,渐渐的被唤醒,随之生出一些感慨。

故事,对我们来说,是一种熟悉而又陌生的存在。

说熟悉是因为,我们每个人其实都是听着故事长大的,也都是从故事中最早受到文学的启蒙的。往大里讲,传诵至今的中国古典文学精品,三国、水浒、西游,三言、二拍,不都是聚沙成塔,从一个个故事起源而铺陈、连缀成篇,再经文人润色增删,最终成为煌煌巨著的吗?直到今天,我们赞美一部作品,还往往会说:它有一个很好的故事。

说陌生是因为,从告别童年开始,故事就与我们渐行渐远。当阅读能力越来越强的时候,我们不再耐烦围坐在讲述者周围,懵懂地听他们讲那些“过去的”东西。而在上海这样繁华大都市的文学圈里,故

事似乎没有太多“存在感”,鲜有写作者愿以这种古老的、往往需要加上“民间”二字才能与文学结缘的写作样式,作为自己安身立命之本。

然而郁林兴与众不同,是一个故事园地里自豪、自乐的坚守者。在这块并不茂盛的方寸之地,他耕耘了几十年。从这个意义上说,郁林兴,或许还有他并不多的同道们,是文学界的“另类”。

生长于枫泾的郁林兴,受着吴头越尾古老文化的熏陶和滋养,虽无家学渊源,也非科班出身,却钟情于用文字抒发自己的内心,更凭着对乡土传说、民间文学的眷恋与热爱,积长年之功,致力于故事的创作。他笔下的一段段传奇,有的追溯历史、爬梳逸闻,有的塑造乡贤、颂扬草莽,也有的记录现实、描摹世情,既有整理故旧,也有全新创制。难能可贵还在于,他走的不是罗奇掘怪的迎合之路,而是抑恶扬善的堂堂正道。

郁林兴长期植根于民间,在枫

泾古镇,从文化站、广播站普通一员,做到文体中心负责人,数十年浸淫于沪浙苏交汇处浓厚的民间文化氛围中。他的故事作品,堪称民间特性、地域特色和现代特点有机结合的范本。另外,在我看来,许多作品因其很强的文学性,可以列入小说的范畴了。不仅如此,在身体力行故事创作之外,郁林兴还是故事文化卓有成就的研究者和传播者,作为中国民间文艺家协会故事委员会副主任、《民间文学》副主编,他为把故事栽培成一棵频添新叶的常青树,作出了全方位的贡献。

在以城市书写为鲜明特征的上海文学之林里,郁林兴的故事创作堪称一朵奇葩,虽然有些孤独,仍不失其芬芳之姿和茁壮之势。他属于那种让故事这种人类最古老的文学门类在今天仍显现不竭生命力的人,或许正是因为还有他这样的写手,故事得以在文学殿堂里保留一席之地。

说到故事,想起前不久听到的

一个数据:昔日泱泱大刊《故事会》,至今仍有数十万的发行量,远超过许多登堂入室的文学大刊。

这令人感觉,即便在人们的阅读被互联网颠覆性改变的当下,口述纸传的故事仍然是比较大众的。然而毋庸讳言,故事创作在文学圈里是小众的。由此我想到,作为全国经济文化最为发达的城市之一、中国文学的大码头,上海文学应该有一个更为优良的生态,各种文学样式全面、均衡地发展。我们不仅要有一流的小说家、散文家、诗人和评论家,也要有一流的外国文学研究和译介、古典文学研究等方面的大家,包括民间文学大家;不仅要有繁荣、发达的城市文学,也要有富有活力的民间、乡土写作,更期待有融汇贯穿各种文学样式的通才。唯其如此,上海文学才有佳作迭出的涌流,才有绵绵不绝的动力。

祝愿郁林兴和他的园地、他的群体,能在这种优良生态的营造中发挥持久的作用!

■ 家风故事

一碗汤的距离

□周云海

一碗汤的距离,是指长大成家了的子女与父母家的间隔距离。缘于血脉亲情,考虑到两代人在人生理念、生活习惯上的诸多差异,许多人觉得两代人分开居住,又间距一两个公交车站的路程,也就是子女为父母送一碗热汤不会冷却的距离,是温馨美好的最佳亲情距离。

对此,我深以为然。

我的岳父母是幸福的。四个子女的小家像星星一样环绕着双亲,且都紧邻着只有一个或是两个公交站点的路程。早些年,串联起这段空间距离的,是儿女们与岳父母亲情团聚的温馨时光。

日月如梭,生命匆匆。我们的孩子大了,我们的父母老了,夹在孩子与父母中间的我们,亲情责任的负荷渐渐发生了变化。风华正茂的孩子开始挣脱我们爱的束缚,耄耋之年的父母日益期待儿女的陪护。岁月,让一碗汤的距离显得孝之不及。

岳父原是个喜清静不爱多话的人,以前看见儿女、孙辈们在家里高声说笑总是嫌烦。到了鲐背之年,虽有岳母相伴暮年,却开始变得粘人,尤其是粘我退休在家的妻子。妻子除了每天骑自行车去父母家送菜食糕点水果、分装父母长年服用的各类药品,帮着料理一些生活事务,还时常要陪他们去医院看病,或是跑医院为其配药、拿各种检验报告。碰到岳父母生病住院治疗时,四个子女更是每天轮番去医院陪护照料……

日复一日,这样频繁往返父母家,一碗汤的距离还是显得远而呼之不及。好多次凌晨梦中,我被急促的手机铃声惊醒:“芳娣(我妻子名字),我咳嗽看到痰有血丝”,“芳娣,我身份证丢失了,依上午过来帮我找找寻找”……岳母事后告诉我“我要老头子天亮时打电话,伊不听,么办法。”妻子的手机仿佛岳父住院病床边挂着的24小时急呼铃。就是生病住院,老岳父也会在这样的时辰,让护士打电话给妻子嘱咐她上午早点去医院。

最近,妻子去大西北旅游。遥遥千里万里,老岳父用一根无形的通讯线一次次追问什么时候回来。出游归来的妻,放下行李立即赶去岳父母家安慰。

我心里思忖:老岳父的“作”,是人生暮年需要血亲的孝心搀扶和慰藉啊!耄耋之年的老父母不仅需要一碗热汤,更需要时时在旁嘘寒问暖。

(接上期1-4版中缝)但注意偶尔“江湖救急”一下可以,别指望长期通过它来解决便秘的问题。

3、改变蹲姿
有实验证实,以蹲着的姿势排便会更顺畅,因为这个姿势可以使耻骨直肠肌完全放松,让便便可以更顺利地由直肠进入到肛门,从而预防与缓解便秘。

4、养成定期排便的习惯
如果能长期坚持,对于缓解便秘来说是很管用的。根据相关调查显示,男性上午7-8点最容易排便,女性则在8-9点左右。还有就是用餐后,结肠蠕动动力也会增高,所以可以抓住这些时间段去厕所蹲一会,可能更容易排出便便。

5、多吃蔬菜、水果
大家都知道,膳食纤维对于促进排便来说很关键,它可以帮助粪便吸收更多的水分,增加体积,所以对便秘的人来说,1天至少需要摄入20-36g的膳食纤维才可以。尤其是可溶性膳食纤维,而蔬果恰恰就含大量的膳食纤维,比如蚕豆、鹰嘴豆、薏米、红心火龙果、西梅等,可适量多吃。

6、规范用药与治疗
便秘其实很常见,如果上述方法不管用,可以直接求助专业的医生,在其指导下使用一些药物,比如聚乙二醇、乳果糖等,可有效缓解便秘的症状。

上述这些方法都有缓解便秘的作用,大家可以选择一个比较适合自己的方法,相信总有一个能帮到你。

延伸阅读:这4种病撞上便秘,后果很严重
长时间的便秘,便可带来严重的后果,这一点上述我们已经提及,但是在便秘的同时又撞上这些疾病,那后果会更加严重,要小心。

高血压
这类疾病患者需要长期服用降压药,比如利尿剂,有促进体内水分排出的作用,可致体内水分不足,大便变硬,引起便秘。

而高血压患者如果用力排便时,可使腹内压升高,血压升高,进而导致脑血管破裂出血,是很危险的。

肛裂
肛裂患者排便时可有明显痛感,所以部分患者会下意识憋着大便,使大便长时间在肠道停留,导致便秘。

而便秘时用力排便又会加重肛裂,形成恶性循环,而肛裂如果没有及时治疗,又会形成肛瘘,给患者生活、健康带来严重影响。

肝硬化
大部分存在消化系统疾病的患者,包括肝硬化,都有便秘的症状,且后果严重。因为患者如果长期存在便秘,会导致细菌在肠道内大量繁殖,分解大量的氮化合物。

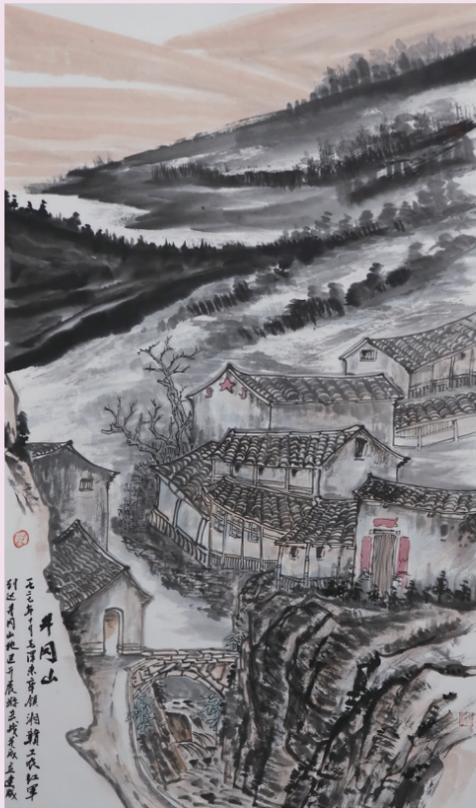
而肝硬化患者因为肝脏功能极差,所以无法很好的代谢氨,当氨大量透过血脑屏障,可对大脑产生一系列伤害,引发肝性脑病,出现行为异常、反应迟钝、躁动、意识模糊等表现,严重的可出现肝昏迷,十分危险。

腹部疝
这类疾病患者,如果出现便秘,排便时因腹部压升高,可加重病症,出现腹痛、腹胀、恶心、呕吐等肠梗阻症状,也是很危险的,建议及时去医院检查治疗。

便秘虽然很常见,但长期保持这种状态,对健康十分不利,所以为了预防便秘的发生,平时要注意养成良好的生活习惯,多吃蔬菜水果少吃肉,增加膳食纤维摄入。

同时多喝水,1天至少摄入1500-2500ml的水,多运动,切记别滥用泻药,以免导致药源性便秘,增加治疗难度。

■ 书画作品



翰墨丹青颂·不忘初心情

枫泾镇庆祝建党100周年优秀书画作品

(以上作品均由书香府工作室提供)

■ 故事

娘娘的传奇 (四、五)

□ 陆建敏

(四)
抗日战争开始后,一家人生活更困难了,经常逃难,有次逃难到外乡,来到一个村庄,没有地方住,乡里有人说,可以到离这里三里路的“水车湾”看看,于是娘娘带着子女前去,走到那里,村上人说:空房是有一间,不知你们敢不敢住。因为这家人家是“截尾巴”户,所谓“截尾巴”是全家都已死光绝后,这种屋子被认为不吉利和闹鬼,没人敢去住。娘娘想,此时天快黑了,也无处栖身。便硬着头皮,到了那间屋,大着胆子推开门,漆黑一片,阴森森

的,只见堂中停着一口棺材,案几上放着牌位。娘娘去烟店买了些香烛,在门口边点燃香烛边口中念念有词,然后进屋拿芦苇挡在棺材前,卸下里屋门板放在两张长凳上,凑合睡了一晚。第二天起来,见屋子蛮大,屋里灶头和锅碗瓢盆什么也不缺,农具也在,天井里长满了一人多高的野草,一家人收拾一下就住了下来。

因为生活没有来源,娘娘偶然出诊,也只能换回一、二角钱,有时空手而归。屋后有块地因荒芜了多年特别肥,就种些南瓜、蚕

豆。蚕豆放锅里炒一下再煮,发得很大当饭吃。这年收获的南瓜还真多,和着捡来的麦穗煮成稀,勉强糊口。

(五)
接着再说娘娘逃难到枫泾镇从此留了下来,诊所名气也越来越大,她用民间偏方和中国传统的经络学,通过刮痧、火罐、针灸、醪经推拿等中医手法,治好了不计其数的病人,镇上的人都尊敬地叫她“朱先生”。

娘娘的偏方很多,如消食就有三种偏方:其一:将饭团用稻草包裹

放入灶里煨焦炭化,研成粉放糖吃。其二:原来吃什么食物定了食,就将原食物煨焦研粉吃。其三:找狗粪中未消化的骨头,煨焦后研粉吃。据说第三种方法最有效,一般采用第一种方法即可。

娘娘对穷人家的孩子看病从不收钱财,反而看家里有些吃的,送些给他们。许多从乡下很远赶来为孩子看病的乡亲,等小孩病好了,再来看娘娘,带些乡下干货或几升米,孩子磕头认她为寄妈,所以,在枫泾镇和附近乡下叫她“寄妈”、“寄娘”的孩子特别多。(未完待续)

