

青囊趣话

# 妙药就在米甃里

胡展奋

看武侠小说免不了要看到“飞花摘叶，运巧为兵”之类的传奇，你要真信的话一般都认为你的心智幼稚。但在中医，寻常之物都可入药却不是问题。

本草纲目“人部”共列人药37种(发、乱发、头垢、耳塞、膝头垢、爪甲等)，有人据此非议李时珍口味太重，甚至斥为“糟粕”，其实是对李时珍的误解，因为你没有细看下去，书中是斥其“惨忍邪秽”、“甚哉不仁也”的——不正是李时珍的态度吗？虽然“不仁”，但他并不否认这些确实是药，仍出于文献的备要而记录。内中的奥秘说定将来的科学能解开，我们还得感谢他的记录呢。

不过，中药材里最“寻常”的我认为还是五谷，所谓“药食同源”，当年沪上“以米为药”最为精湛的当数张镜人先生。

曾任上海市卫生局副局长张镜老乃全国首届“国医大师”之一(沪上三大国医，另外两位分别是裘沛然、颜德馨)，擅治慢性胃炎、慢性结肠炎、慢性肾炎、尿毒症、红斑狼疮，特别是慢性萎缩性胃炎和慢性肾功能衰竭而驰名全国。他住新华电影院后面的“新式公寓大楼”里，我曾多次上门采访请益。

张镜老那时六十开外，举止儒雅，肤色白皙，神态雍容。某日一面目姣好的女士求诊，自诉眼干、鼻干、口干、心烦易怒、失眠多梦，而且口气腥膻，安静时，自己都能闻到，用桑叶贴大陵

穴，又含服白豆蔻、丁香都无效。自己是搞文艺工作的，简直没法出门。张镜老听了默然，为之把脉，又看了舌苔，良久，为处方：新大米100克熬粥，日食2次，续方15天。忌食一切荤腥。

患者大奇。我亦大奇，病人走后便问，口臭乃顽症，丁香、豆蔻都投之罔效，这区区大米能治顽症，药房岂不要开到米店里去？

张镜老对我抬抬眼皮，慢悠悠地说，没错，你可知妙药就在你的米甃里。大米，古人奉为“五谷之长”，性平，无毒，《黄帝内经》认为能对人体补充强大的能量(谷气)，与父母赐予的先天之气同样重要，《本草纲目》、《普济方》、《肘后方》等中医典籍都十分推崇大米的滋阴功能，清代学者赵学敏所撰的《本草纲目拾遗》说“米油，力能实毛窍，最肥人。黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋阴之功，胜于熟地”。熟地，乃补血滋阴名药，大米的滋阴功能竟然超过熟地，你还小看它吗？世人懵懂，大都以其不过为一种粮食而已，岂知用之得当，实乃一味良药啊。

我听了将信将疑，和张镜老约好，半个月后再来。届时，我又见到了那女子，奇了，仅仅相隔旬余，不啻换了一人，面色白亮，精神焕发，一见面就诉苦，半个月不吃肉，日子非常难过，所幸心烦失眠的症状明显改善，口臭也没了，惟小便味道很难闻。张镜老听了莞尔，说，身体里的馊酸总要寻地方跑

啊，从口腔释放，肯定不是正常渠道，现在小便难闻，恰恰是废物改道了，下泄是正道。再吃三天粥就全好了，你就开荤吧！不用来了。

见我挤舌难下，张镜老俟患者一走便说，这位女同志，阴虚血亏很典型，“虚则实之”，阴虚解决了，血亏也就扭转了，新大米的滋阴补血功能你见识了吧！体虚之人进补，米汤的补益功效并不输给昂贵的人参，故有“穷人的大补”之称。当然，若等量视之，米汤之功要远胜人参弱很多，然它可大量服用，而且不像人参，多服上火，我要她日服100克(2两)大米所熬的粥，对一位女同志而言是很大的量了，但贵在坚持，她成功了。

见状，我对那“贱如泥”的大米不由得刮目相看，便问大米还有什么功效，张镜老还是抬抬眼皮，轻轻地说，那太多了。我平时收治的病人，以各种胃病居多，如果是比较严重的胃溃疡，我往往建议病人每天三餐都喝浓稠的米汤，不吃一粒米，连续一个月一般就明显好转，更多的甚至痊愈了，为什么呢，因为胃溃疡有创面，如果天天有不消化的食物从创面通过，好比一条修好的马路总是频频被打断，愈合的难度可想而知。大米通经络，经络一通，凡事好说。

催奶，浓米汤是最好的，胜过鲫鱼汤；退小儿高烧，浓米汤的效果是挂盐水2倍(但是忌螃蟹、烧烤和糯米食品)；浓米汤调月经，如果女同志肯配

合，不吃冷饮和海鲜，往往也效如桴鼓；更奇的是，很多不肯吃米饭的育龄妇女总是不孕，一旦“多吃米饭少吃菜”，马上就怀上了——虽然不孕的原因很多，但是赶时髦，不吃无疑是怀孕的重要原因。

至此，我真是佩服得无话可说，这甃里的，平庸得不能再平庸的大米，我们常常一不高兴就倾入泔脚，怎么一到名医手里就治病救人了呢？世间还有多少被遗弃被糟蹋的异质良才？

张镜老闻说也叹了口气，大米还能排毒、去湿、清火、止咳、治过敏呢，古时军中，士卒患痘毒疮，或者刀枪箭伤，用“新炊饭”(刚煮熟的大米饭)立刻敷上，不知救活了多少军人！可惜现世之人总是因为它太容易得到而不当它一回事，仔细想想，它是种子，能够长成茁壮的作物，该有多全面的营养和旺盛的生命力！新鲜的大米，刚熬成粥时，往往是浅淡的碧绿色，《易经》里叫“震色碧”，什么意思呢，震为雷，震卦代表的一类事物特征就是跳动不息，大米先天便具震卦之气，是不是提示着我们，碧色的东西无不意味着新生和活力呢。

张镜老离开我们已经八年了。犹记得当年他送我出门，信口谈到苏东坡对大米的爱：“夜甚饥，吴子野劝食白粥，云能推陈致新，利膈益胃。粥既快美，粥后一觉，妙不可言”。

我至今仍为当初对大米的无知而汗颜。

书间消息

## 用于清空的沉默

黄德海

差不多正好两年前，我去云南参加了一个人数众多的会议。第一天，大约是因为晚餐结束得太早，一堆人就热热闹闹地去宵夜。尽管并没有传说中让人垂涎的菌菇，劣质啤酒仍然把那个夜晚拉得足够漫长。到最后，座位上只剩下了四个人，那其中就有我和李宏伟。好像是聊什么聊得不够尽兴，四个人就叉掉上一提啤酒，到宾馆接着聊。只是，聊天的好像始终是我们，李宏伟坐在角落里，和气地微笑着，静静地听着，偶尔插上一两句话。那天晚上，伴着其中一位的鼾声，我们聊到了将近三点——第一次见面，还有个寡言的人在旁边，哪里来的那么多话？

第二天早晨，我好歹挣扎着爬起来去吃早饭，却发现黑脸膛的李宏伟早就沉着地坐在餐厅里，并已经在朋友圈发了周边风景图。问起来才知道，他保持自己在家的习惯，早就出去外面跑了一圈。我听后，不禁悚然一惊——一个能够把固定习惯带到外地的人，内心一定藏着多么硬的东西。或许跟不够敏锐有关，那次见面我并没有明确看出他深邃的硬朗，只感到某种尚未打磨清晰的阔大，从他的沉默中缓缓流露出来，以及如他一首诗中写的那样的印象——“我一直都很友善，最多/也就在同一条河上慢跑”。

从云南回来，我就读到了李宏伟的长篇《平行蚀》和诗集《有关可能生活的十种想象》，印象是，这两本书可以看成作者对自我的确立。只是李宏伟的自我确立过程，并非如习见那样挥洒青春期的情感和情绪，或展示自己成长时易伤易感的柔弱，而是向内追索自我的精神来路，沉思与反省的旋律始终回荡在作品之中，有时候甚至显得有那么点儿滞重。那首命名为《内向》的诗，不妨看成立体的真实情形——“大多数时候/我都停下来/保持清空的平衡/只在极少数空心的热闹时刻/持续向内/坐对面的你/你说话，你行为/我都收紧心脏/暗想你离开/有那么几个/和我容纳向内填塞的石头/一起沉默地/沉默”。清空则可大，沉默则可深，可能正是在这个持续了很久的成长反省中，李宏伟为不可知的未来，准备好了一个较为清

晰的自我。

又过了不久，李宏伟的中篇集《假时间聚会》出版，那个为未来准备好的自我，也就渐渐地显露出自己的模样。这本集子中的五个中篇，显现出一种卓越的虚构气息，每篇都有一个按严密逻辑运行的世界，置身其中的人，仿佛被抽去了属于世俗的烟火气，其行为和话语都被上了幻想的轻纱，与我们现实中所见的并不相类。作品的语言，也因有意而为的郑重其事，仿佛是某种自外而来或是轻微失真的声音，逼使你不时意识到，这是一个建造在世界的言辞辞邦，从未企求真实地置于我们存身的这个现实世界。在我看来，李宏伟如此写法并非为了逃避难题，而是把早已脱缰的生活现实，以一种经思索而来的感性形式确认，带着某种并非枯燥的抽象。在这里，虚构明确表达为先行对准现实的努力——在被虚构击中核心的那一刻，现实将豁然解。

尽管李宏伟努力打磨所有使用的材料，但某些素材仍会强大到自行闯入虚构，破坏了虚构的完整性，反而会产生某种失实之感——这虚构中的失实之感，差不多是《假时间聚会》留给我的最大遗憾，但李宏伟也已用这本书证明，他在书写中调整了自己的步伐，形成了属于自己的生命节奏，不再是显而易见地在同一条河上慢跑——“现在，我要求慢下来/在河流尽之前/比步行更慢，比形容词更慢”。

去年冬天，李宏伟因事来上海，晚上又是几个朋友对坐聊天。照例，仍然是我们滔滔不绝，他沉默不语。不过，谈话到了争论阶段，李宏伟忽然显得有点儿不耐烦，对我说，这些话对听不懂的人没意思，你不必再说了。我当时虽然略有酒意，但明确感到他内在的什么东西直欲脱颖而出，其硬朗和锐利穿透了他日常的友善。我不得不相信，他诗中偶尔流露出的某种决绝，并非虚张，就真的隐伏于心中——“为了确立星辰和秩序/我从不买活人写的书”。

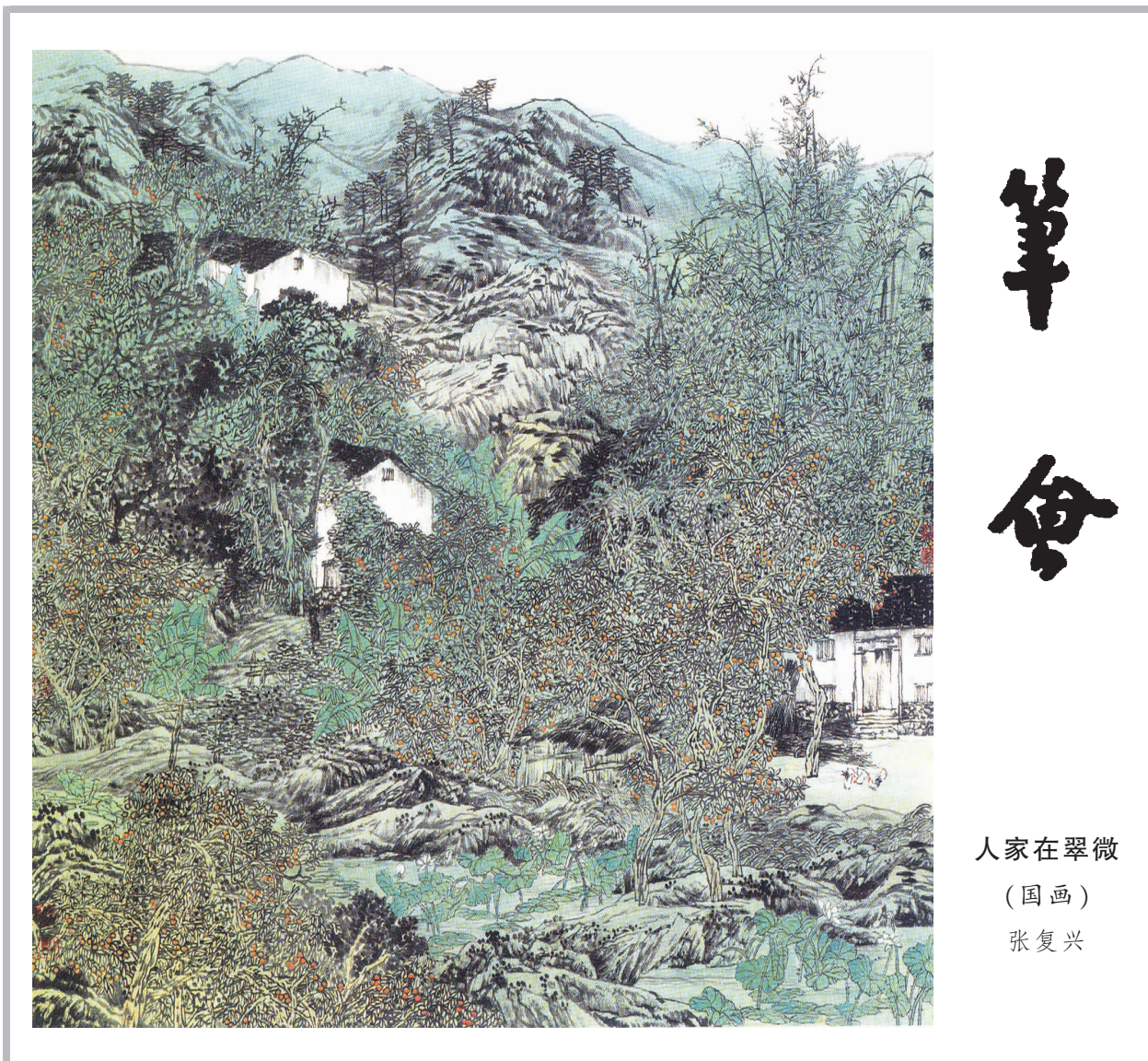
待今春看完《国王与抒情诗》(中信出版社，2017年版)，我差不多相信，这本看起来可能会被贴上科幻、悬疑、寓言标签的新长篇，其实是李宏伟宽阔而硬朗的内在写真。我几乎能够断定，那在虚构中堂虎特大的构想，具体而微的想象、忧心忡忡的思考、逻辑严谨的推理、巧妙精致的隐喻，都是李宏伟某一部分内心的外化。在这本书里，李宏伟把蔓延心智的瞬间集中、散乱情志的刹那聚合、理性与感性的交互作用、某些从未被体验的情感、某个不曾被照亮的心理暗角，铺排成一首动人的抒情诗，从容地放置在文字帝国里。

尽管能够明确地从书中感到作者对抒情诗的偏爱，但在这本国王与抒情诗对峙的作品里，叙事者并没有把国王设置为无情理性的代言、残酷现代的象征、冰冷科技的化身，而是始终表现出温和的理解尝试，从而让庞大的信息帝国和人心灵的幅员，构成了非对称的奇特映照。这奇特的竞争性映照也让我确认，我跟李宏伟初识时感受到的阔大，或许正是因为他的内心可以同时容纳两个走向相反的方向。更为让人振奋的是，在每次书写之前，李宏伟都会试着向内清空自己，并把这反向的沉睡内心，再一次唤醒——

我必须每一次都喊你，我每喊你一声

就给出一次全部的我，你每应答一声

我就得到一个全新的你



人家在翠微

(国画)

张复兴

## 又到枇杷金黄时

洪晰莹

前几日，朋友送了我一盒才从树上采摘下来的白沙枇杷，刚离了树的枇杷果皮上披着茸毛，吃着嘴里鲜甜软糯。大赞好品种之余，不由得勾起了我对老屋枇杷树的怀念来。它并非人人为种——那年我大叔还在读中学，有一次他吃完枇杷后，不意地将枇杷核丢进屋角的泥土里。没想到不久竟然就冒出了嫩芽。这一“无意插柳”之举，给全家人带来了欣喜。

枇杷树渐渐长大，祖父在树下搭了一个鸡棚，祖母养的几只芦花鸡、洛岛红鸡白天就在枇杷树下吃喝拉撒。傍晚，它们回到厨房的窝里睡觉时，祖父便将花园里的鸡棚打扫干净，那些鸡屎便是滋养枇杷的有机肥料。到大叔大学毕业那年，树上已然结出了黄澄澄的果子，居然还是上好的白沙枇杷。

从此，枇杷树每年结果。“细雨茸茸湿棘花，南风树树熟枇杷。”端午时节，家家户户簪叶飘香，黄澄澄的枇杷也缀满了枝头，犹如一盏盏小灯笼夹杂在绿叶中，真乃金果压枝，灿若群星。这时，祖父总会搭着木梯慢慢爬上去，用剪刀剪下一串串的枇杷。

从我懂事起，祖父就告诉我：为何叫枇杷？因为它的叶子像琵琶。我才知道枇杷原来由此得名，并与樱桃、青梅并称“果中三友”。枇杷树结果也分大年和小年，大年时，一棵树上可结四五十斤。除了自家吃，祖父母还会将枇杷分给隔壁的邻居。枇杷树越长越大，树冠不仅遮住了鸡棚，还越过围墙，伸向邻居家。于是，在一年又一年的枇杷成熟后，祖父母就会关照邻居们：长在你们那边的枇杷你们尽管摘着吃，不用客气的。等到我上了小学，同学们在放学后便常来我们家开小班。我们坐在枇杷树下做作业，祖父会把枇杷摘下来分发给大家吃。

枇杷树越来越大了，华冠如盖，结的枇杷也越来越多。所谓树大招风，当枇杷还未完全成熟时，就常有一些顽皮的小孩来偷摘果子，他们常常趁着黑夜翻过竹篱笆，踩着鸡棚攀上树叶。等到祖父母听到“咔嚓咔嚓”的响声，拿着手电筒追出来，他们便似地逃去，面对一地青中带黄的枇杷和被踩坏的鸡棚，祖母总会说：“这些小赤佬，作孽啊！还没熟呢！”而祖父又多了一项用竹子修补鸡棚的任务。

那时，祖父还未退休。祖母虽是家庭妇女，却一直要参加里弄组织的

从南宁到环江，有四个小时的车程。出南宁上高速，没过一会，就钻进隧道里。只好静静地候着，等眼前出现光亮。就见亮晃晃的一闪，还没来得及反应，汽车又一头冲进隧道中。一路上的隧道，像一道道要翻过去的门槛，有长有短，时断时续。明暗交织中，内心有些虚幻，身上的风尘浊气似乎在慢慢地拂去。于是身体变得轻快起来，像在不由自主地进行着某种蜕变。这个时候，一个经历过一些人世风霜的中年人，很可能流转到一个满是激情直奔天涯的小伙。这位满头小伙，眼看就要还原成对这个世界满怀新奇和憧憬的少年。现在，一群有着少年般心情的人，来到了环江。

少年原本就在环江，如同这个世界早已降临。少年从小就和身边的一切在一起，他和那些花草、林木、深涧、乱石天生是一体的，它们就是他，他就是它们。少年在环江的荒野上奔跑、嬉戏、忙碌。他早就惦记村边小溪里的那些鱼了，他在寻思，我能用什么办法把它们捞上来呢？后来，他果真把那些活蹦乱跳的小鱼捞上来了。至于少年是如何脑洞大开的，我们至今也不明就里。门前树上的鸟巢，他每天都会光顾一下，他要时不时看看里面有什么动静。爬树对他来说早已家常便饭。看到叶片上颤动的露珠，少年觉得有趣。他不随意地轻轻一碰，谁料它们说没就没了。少年好扫兴致。

直到有一天，少年对他平日所做的这些事厌了，倦了，他直起腰，有些茫然地打量起四周。四周全都是山，层层叠叠，影影绰绰。少年低头向东边猛走了一阵，抬头看到的却是峭峻突兀的山势。这些山，一尊一尊，不即不离，像一群在闲庭信步的山神。他往南走，前面是一片开阔地，他索性跑了起来。等他停下喘气的时候，远远的还是这一座接着一座的山影。他在原地转了一圈，这些山跟着他转，他甩不掉它们。少年很有些无奈。眼前的山，像一道道隐语，充满着暗

示，但少年就是久思不得其解。他隐隐地觉着，他和这些山，就像人和这个世界，人走到哪里，世界就跟随到哪里，好像有一种宿命。

有没有一条通往这个世界之外的路呢？

一定有的！少年信心满满地抬起身边的石块，在荒野上尽情铺排，他要把它摆成一条路的样子。他这么多些天就在做这样一件事。他要做成一条路。但是，没多久他遇上了一道深深的溪流，路中断了。索性拐个弯吧。少年这样安慰自己。就在这时，他仿佛得到山神的启示，豁然开朗：溪流是一条水路，为什么不沿着它筑一条石路呢？水会流到外面的世界，那么石路也一定能通向外面的世界的！少年被自己的发现激动着，他没日没夜地把他所能搬得起、撬得动的石块都汇聚在他心目中的石路上。倦怠的时候，他就在自己铺就的石路上走上一会。那些参差不齐的石块，只是碍在地上，少年走在上面，感觉有些跌跌撞撞。只能靠时间了。少年相信这些石块总有一天会长到地里去，那时候走上去一定十分安穩。

过了好长好长的时间，这些石块历经风吹日晒，稳稳地嵌入地里，和那些裸露在外的嶙峋大石看不出有什么不同，都像是天造地设的，只不过有的地方石块密集些、细碎些，细细看去还能找到人工的痕迹。但从来没有谁会去计较，就像后人们的坐享其成。路也似乎不像路，直到走上去了，脚踏实地了，这才发现，这分明就是一条路。

这条路会通向哪里，会有什么样的风景，这似乎都超出了少年的想象。那里会有辽阔的天空，有广袤的平野，有人间烟火，有歌舞升平，有喧哗和躁动，有雾霏和拥堵。少年想不到这许多。他只是在想，这一定是条有诗和远方的路。

少年就要出门远行了。他踌躇满志，以为世界就在脚下。他不知道从此以后能看到多大的世界，要饱经如何的悲喜。他更不知道，他会从此在我们的视线里消失；我们真不知道这位少年究竟去了哪里。以至我们自己现在也不清楚，我们谁能是他的后人。反正我们眼前的这位少年正急不可待，跃跃欲试。

这个时候，应该有一阵歌声飘过来。这首歌，起初时期艾艾，断断续续。不一会，就像一阵风雨冲刷过来，急促而又急切。紧接着，像在絮叨，又似在叮咛。它们一句赶着一句，像祖母当年穿针引线纳着鞋底，又像母亲灯下一针一线缝补衣物。歌声弥漫在村落，回荡在山谷。从此这首歌穿云破雾，不绝如缕，如同少年出门时的执着坚定，义无反顾。

多少年后的某一天，生活在山外都市里的一些人，身体里的某根神经被同时触动，他们相约着，一起来到了少年的家乡。他们像当年的那位少年一样，行走在环江的原野上、山谷间，他们感受这里的山林气息、水流声响，在被今天人们称为黔桂古道石路上磨磨蹭蹭，流连忘返。疑惑中，他们总觉得似曾来过，但是在什么时候，却怎么也想不清楚。临到从毛南族村寨走出时，他们听到了当年少年出门时听过的歌声。一群说说笑笑的人陡然安静了下来。他们听不懂一句歌词，但他们认定唱到了他们的心底，仿佛这首歌当初不是为了送别少年，而是要等到今天专门唱给他们似的。他们长久驻足，不忍离去。

当年的那位少年，把这一切看在眼里，笑而未语。



“文汇报”  
微信二维码