

# 给生活加点盐

□董国英

现在生活变好了，时光变美了，步入了大步快跑的新阶段。在快节奏的工作学习和生活中，一些人只顾往前冲，机械地做着永远做不完的事，似乎忘记了什么似的，有的人茫然地觉得日子忽然间寡味了许多。这其中主要原因之一，就是缺乏生活情调。就像做菜一样，别忘了往菜品里加点盐。若缺少了这一样东西，特级厨师烹出的菜肴，也难以下咽。一位久未谋面的朋友忽然来访，他是典型事业男，这些年只顾为生活打拼，加班加点，甚至连吃饭的时间都挤不出来。因为他努力勤奋，又爱钻研业务，他的小生意慢慢红火起来。后来越做越好，自家住上了公寓，还开起了豪车，事业倒是兴旺起来。可他却变得性格直板僵硬，他的世界里好像只有生意这一条心思，如同在

单一轨道上走出来的人。中午，我当然会留客就餐。饭间。朋友似乎是在婉叹：“衣食无忧了，反倒觉得无趣和无聊了。”他独自饮了一口酒，顿了顿说：“我仍会一如既往地用心打理生意，时刻想着能一直保持这样的好势头。”

我一听，就看出了朋友碍障何出，转身回到厨房，做了一道糖醋菊花鱼。我示意朋友拿起筷子，品尝一下餐桌上冒着热气的形色具佳的菊花鱼。朋友夹了一筷，立马又从嘴里吐出来，直呼：“不好吃。”我故作惊讶地问：“为何？”“没加盐，一点味道没有。”我取盐过来，只往菜里放了一点，朋友吃过，直夸：“好味道，好看又好吃！”

我们一边吃菜饮酒，我一边提醒朋友：“生活不要缺少情调，就像做美食，若无盐这一小东西，海鲜大餐也寡淡无味呢。”

□卜庆萍

从“疫”字可以看出，古人很早就知道疫病相关知识，因此古代防疫之法多种多样，尽管古代医学很不发达，但古人的努力在数千年的实践中，亦发挥了积极的作用。

## 隔离之法

我国诸多历史文献中，记载了古代“隔离”之法。《睡虎地秦墓竹简·法律答问》载，秦国有将麻风病人集中迁移到“疔所”居住的规定。《汉书·卷十二·平帝纪第十二》载：“民疾疫者，舍空邸第，为置医药。”《晋书·王彪之传》亦载：“永和末，多疾疫。旧制，朝臣家有时疾，染易三人以上者，身虽无病，百日不得入官。”这说明秦晋时期，古人亦知道对瘟疫患者“隔离”的重要性，因而制定了相应法令。到了南北朝时期，“隔离防疫”已经成为了一种制度。萧齐时，太子长懋等人曾设立了专门的病人隔离机构“六疾馆”，以隔离收治患上温疫之人。隋朝与萧齐类似，专门为麻风病人设立“病人坊”。

## 养正之法

《内经》曰：“不相染者，正气存内，邪不可干，避其毒气。”古人重视内求，认为正为本，邪为标，预防感染，首重扶正，正旺则邪不能侵，所以“养正”乃是关键。

## 艾灸之法

古人认识到，艾灸可“壮固根本，保护形躯，熏蒸本原，却除百病，蠲五脏之病患，保一身之康宁。”所以古人非常重视趁未病时艾灸，以避免感染疫毒。《扁鹊心书》曰：“保命之法，灼艾第一。”扁鹊是说，艾灸能保命，不但可用于治疗，亦可用于预防。可见，古代艾灸也是防疫之法。

## 药囊之法

古人认为，疫毒是一种偏性极重的邪气，可用药物偏性克制疫毒偏性。如将药囊悬挂或佩戴，或悬挂于门户、帐前，或佩戴于手臂头顶，可以预防疫毒感染，所以民间曾有“戴个香草袋，不怕五虫害”之说。

## 药浴之法

药浴之法，即通过中草药药浴来避邪。《内经》曰：“又一法，于雨水日后，三浴以药泄汗。”清代刘松峰在《松峰说疫》一书中记载：“于谷雨以后，用川芎、苍术、白芷、零陵香各等分，煎水沐浴三次，以泄其汗，汗出臭者无病。”这说明，药浴也是古人常用的防疫之法。

## 粉身之法

古人认为，身上抹粉也能预防温疫邪毒。晋代名医葛洪在《肘后备急方》中，记载了用皂荚、牡丹、细辛、干姜、附子等配制而成的药物，既可纳鼻中吸之取吐，亦可外粉周身，用以祛邪辟秽，甚至还可用于治疗牛马疫病，一方兼而多用。

## 烧烟之法

清代《验方新编》中，有空气消毒之方，以“苍术末、红枣，共捣为丸如弹子大，不时烧之，可免时疫不染。”此苍术味道芳香，内可化湿浊之郁，外能散风湿之邪，烧烟亦有空气消毒之功效。可见古人面临疫病时，不但有隔离、养正等方法，还有烧烟消毒法。以中药烧烟给空气消毒，这样可以干扰病毒，祛毒祛疫，调和环境，使人不病。

## 消毒之法

古人的消毒，一般是针对病人用过的所有衣物。大多用蒸煮的方法，进行高温灭菌。清代贾山亭《仙方合集·辟瘟诸方》说：“天行时疫传染，凡患疫之家，将病人衣服于甑上蒸过，则一家不染。”

时代往前跳了一大步，科学有了大的飞跃，我们有足够的信心，战胜突发疫情，但人与自然的和谐相处，万不可丢在身后！

(作者系山东省济宁市文学爱好者)

# 正午，一个女人走下田埂

□李志华

秋日，正午  
一个女人蹒跚着走下田埂  
阳光漫过她的肩膀  
照耀着脚下的这片土地  
滚烫的气息  
温暖着四处鼓荡的心

玉米花生红薯正在成熟  
果实藏在黑色的泥土和绿色的叶子里  
气息却仿佛在甜蜜地较劲  
草籽骄傲地翘着眉梢  
野菊花唧唧喳喳地欢笑

女人蹒跚着走下田埂  
她刚刚在田里播下了力气和汗水  
现在她要回家照顾孩子和老人  
她要把被秋天点燃的喜悦  
和她们结实在捆在一起  
慢慢长高、变老  
就像一株粮食在大地上  
成长的历程  
(作者系山东省日照市文学爱好者)

# 诗二首

□胡乐浩

## 赞无畏金兰

猎猎彩旗映日红，  
女篮队员赛场冲。  
闯关夺隘迎难上，  
一往无前勇争锋！

## 雨后逛榴园

空中云雾飞，  
林内果香喷。  
长假行绿海，  
游人奇欢心！  
(作者系枣庄市峄城区文学爱好者)

# 古代防疫之法

## 公益广告

中共枣庄市委宣传部  
枣庄市精神文明建设委员会办公室

共创文明城市

共建满意枣庄

总编辑 褚洪波