

第一篇开宗明义我即说过:潇洒是一种精神状态,是一种对于人生和自然的觉悟。第二篇我想说明的是:有些潇洒是逼出来的,潇洒也是一种无奈。我们可以举出很多例子,从古到今。但有没有天生具有的潇洒呢?有。

在民国初年,我们村子就出了一个这样的潇洒人物。他还是我们家的远房亲戚呢。这个人出身农民家庭,大字不识一个,但是他天生一种宁静的心态和超越时空的智慧。我爷爷认识他,我所知道的有关他的潇洒传说都来自我爷爷之口。爷爷说:王大化那人不是人,不是人是什么?是神。爷爷说有一次王大化去赶集,买了一个大盆,背在背上。走到离家不远的桥头,有一个淘气小子,一头撞在那盆上,“咣”一声响,把个大盆碰得稀碎,瓦片哗啦啦地掉在桥石上。爷爷说大家都为王大化鸣不平,齐声喊打,把个小淘气吓得小脸干黄。可人家王大化先生笔直地往前走,连头也

# 莫言杂文精选——双脚采遍满城花

不回,好像背后什么事情也没发生一样。有人喊:王大化,你的盆破了!王大化依然不回头。爷爷说,事后有人问王大化知不知道背上的盆破了,大化说知道。那人纳闷道:知道为什么不回头?大化道:既然已经破了,回头有什么用?

还有一个潇洒人物,也是民国初年的人。他的名叫王锡范,字叫剑三。时人称为剑三先生。这人与我们家也有点瓜葛子亲戚。我爷爷要称呼他表叔。我爷爷的哥哥十几岁时曾在他家当过小听差,耳闻目睹了许多有关剑三先生的潇洒事迹。这些事迹通过大爷爷的进口入我的耳,进入我的脑,成为我的精神财富。我曾以剑三先生为模特儿写过一

篇题名《神嫖》的小说,发表在台湾的《联合文学》上。

说那年春节,一向不近女色的剑三先生莫名其妙地动了凡心,吩咐下人们去找烟花女子,下人们问找几个,剑三先生说把全城的都给我拉来。下人们看着剑三先生瘦弱的身体,偷笑不止。于是都兴奋得不行,扑向烟花巷,把小城里的妓女不论老少妍媸一共二十八名全部装上车拉回剑三先生的家。当城里人家烧香摆供祭祀祖宗时,剑三先生家的大客厅里,却点上了数十根比胳膊还要粗的大红蜡烛,照耀得满厅通明,如同白日。客厅的方砖地上,铺上了猩红地毯;客厅四角上,安上了四个大炭盆,炭火熊

熊,烘烤得房间温暖如春。婊子们吃饱喝足后,就漱口刷牙,重整粉面,等着侍候剑三先生。那些下人们更是抓耳挠腮,等待着看剑三先生行乐。他们心里都在猜测,剑三先生要用什么样的方式来消受这二十八个妓女呢?剑三先生在书房里喝酒念诗,好像忘了这码事。看看夜色渐深,城里过年的鞭炮响成了一片。婊子们打起哈欠,下人们也有了倦意。有一个下人去问剑三先生婊子们如何处理,剑三先生说,让她们脱了衣服等着。婊子们嘻嘻哈哈地乐着,把身上的绫罗绸缎脱下来,赤裸裸的二十八条身子,四仰八叉躺了满厅。这时,剑三先生端着一个大酒杯晃晃荡荡地来了。他甩掉鞋子,赤着脚,一边喝着酒,一边踩着女人们的肚皮走了一圈。然后说:给她们每人十块大洋,送她们回去。

这是典型的对待女人的中国方式,潇洒出了仙风道骨,但也可以作别样的理解。



## 秋季吃鱼好

我国医学认为食鱼要讲究对症,这样鱼的食用和医用价值才能显现出来。下面列举几种常见鱼类的食疗作用,供读者参考。

鲫鱼:又名鲋鱼,味甘性温,有利水消肿、益气健脾、通脉下乳、清热解毒等功效,主治浮腫腹水、产乳少、胃下垂、脱肛等症。

带鱼:可补五脏、祛风、杀虫,对脾胃虚弱、消化不良、皮肤干燥者尤为适宜。可用于迁延性肝炎、慢性肝炎的辅助治疗。常吃带鱼还可滋润肌肤,保持皮肤的润泽与弹性。

鲤鱼:味甘性温,有利尿消肿、益气健脾、通脉下乳之功效,主治浮腫、乳汁不通、胎气不长等症。

泥鳅:味甘性平,有暖中益气、清利小便、解毒收痔之功效。泥鳅肉质细嫩,营养价值很高,其滑涎有抗菌消炎的作用,可治湿热黄疸、小便不利、病后盗汗等症。

需要注意的是,痛风患者、肝硬化患者以及结核病患者不宜多吃鱼。

## 秋季护肺要这样吃

多食鲜蔬水果。如富含抗氧化剂维生素C、E、胡萝卜素和番茄红素及类黄酮的食物:花椰菜、芥菜、胡萝卜、芒果、南瓜、杏仁、番茄、西瓜、紫葡萄等。

常食洋葱每周吃二三次洋葱。可生食或炒食1/3个中等大小的洋葱,因其含有天然抗炎物质。

常食含脂鱼类。如鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼等含有脂肪酸丰富的鱼类。能缓解或有助防止哮喘的发生。

每天吃一个苹果。因苹果富含大量槲皮素。可以改善呼吸系统防御能力和肺功能。

吃些坚果与桃橙。常食富含维生素E及隐黄素食物。如胡桃、甜杏仁及水蜜桃、橙子、木瓜、橘子等,具有独特的抗氧化及护肺功能。

辣之太过,胡椒辛散可防蜂蜜甘膩滞痰之弊,此方是治疗风寒咳嗽的良方。

方二、枇杷饮 原料:枇杷10克,鲜芦根10克。 制用法:枇杷叶去毛,洗净烘干,鲜芦根切片,一同入锅加水适量,用武火煮沸,文火熬煮20-30分钟即成。温热顿服。 功效:祛风清热,止咳和胃。

## 名言鉴赏

### 春风解冻 和气消冰

家人有过,不宜暴怒,不宜轻弃。此事难言,借他事隐风之;今日不悟,待来日再警之。如春风解冻,如和气消冰,才是家庭的型范。

#### 【赏析】

在家庭教育中,最容易走向极端的教育方式有两种,一种是打骂型,一种是放任型。前一种是家长对犯了错误的孩子非打即骂,态度粗暴,方法简单,既不去分析孩子犯错误的原因,也不注意教育应取得的效果,打完骂完教育就算完成。这种教育方式是不利孩子成长的,打骂成了一种习惯,结果孩子不是默默承受而变的懦弱,就是进行反抗造成更大的错误;后一种是家长对孩子的事情漠不关心,自己吃喝玩乐,不是扑克就是麻将,放任孩子自由成长,这就根本谈不上尽到家长的责任了,还可能由于自己的不良习惯,影响并导致孩子犯更多的错误。

家庭教育环境和家庭教育方法是密不可分的,温馨的家庭和循循善诱的教育方法,才是孩子成长的摇篮。

人程度春。相逢不饮空归去,洞口桃花也笑人。红粉佳人休使老,风流浪子莫教贫。在家不会迎宾客,出外方知少主人。黄金无假,阿魏不真。客来主不顾,自恐是痴人。贫居闹市无人问,富在深山有远亲。谁人背后无人说,哪个人前不说人。有钱道真语,无钱语不真。

不信但看筵中酒,杯杯先劝有钱人。闹里有钱,静处安身。来如风雨,去似微尘。长江后浪推前浪,世上新人赶旧人。近水楼台先得月,向阳花木早逢春。莫道君行早,更有早行人。莫信直中直,须防仁不仁。山中有直树,世上无直人。自恨枝无叶,莫怨太阳偏。大家都是命,半点不由人。一年之计在于春,一日之计在于寅,一家之计在于和,一生之计在于勤。贵人之心贵己,恕己之心恕人。守口如瓶,防意如城。宁可信人负我,切莫我负人。再三须慎意,第一莫欺心。虎生犹可近,人熟不堪亲。来说是而非者,便是是非人。

(未完待续)

洗净切碎,放入碗中,倒入蜂蜜,放入白胡椒,装锅煮熟为度,将白胡椒拣出,分二次温服。 功效:发散风寒、止咳化痰。

附注:白胡椒辛热,有温中散寒之功效,可发散风寒之邪;萝卜下气化痰,宽中消食;梨可润肺止咳;蜂蜜味甘性平,有补中润燥之功,可补益脾胃,以增化痰之力,又有润肺止咳之功。蜂蜜可缓胡椒辛



### 三、亲尝汤药

汉文帝刘恒,汉高祖第三子,为薄太后所生。高后八年(前180)即帝位。他以仁孝之名,闻于天下,侍奉母亲从不懈怠。母亲卧病三年,他常常目不交睫,衣不解带;母亲所服的药,他亲口尝过后才放心让母亲服用。他在位24年,

重德治,兴礼仪,注意发展农业,使西汉社会稳定,人丁兴旺,经济得到恢复和发展,他与汉景帝的统治时期被誉为“文景之治”。

### 四、芦衣顺母

闵损,字子骞,春秋时期鲁国人,孔子的弟子,在孔门中以德行与颜渊并称。孔子曾赞扬他说:“孝哉,闵子骞!”(《论语·先进》)。他生母早死,父亲娶了后妻,又生了两个儿子。继母经常虐待他,冬天,两个弟弟穿着用棉花做的冬衣,却给他穿用芦花做的“棉衣”。一天,父亲出门,闵损牵车时因寒冷打颤,将绳子掉落地上,遭到父亲的斥责和鞭打,芦花随着打破的衣缝飞了出来,父亲方知闵损受到虐待。父亲返回家,要休逐后妻。闵损跪求父亲饶恕继母,说:“留下母亲只是我一个人受冷,休了母亲三个孩子都要挨冻。”父亲十分感动,就依了他。继母听说,悔恨知错,从此对待他如亲子。



## 二十四孝

“孝”是儒家伦理思想的核心,是千百年来中国社会维系家庭关系的道德准则,是中华民族传统文化之精髓。元代郭居敬辑录古代24个孝子的故事,编成《二十四孝》,为宣扬孝道的通俗读物。

## 家谱的起源

家谱,又称谱牒,是记载着同宗同祖的血缘集团世系人物和事迹等方面情况的历史典籍。它包括一家一族的祖源宗本,世系繁衍,迁徙分布,婚配嫁娶,行业职业,教育程度,经济状况、社会地位、人物传记等众多方面的资料。

家谱的起始与士族门阀制度有重要关系。自魏晋以后,谱牒之学大盛,一些士族门宦都以此互为夸耀。郑樵《通志·氏族略》:“自隋唐而上,官有簿状,家有谱系。官之选举必由于簿状,家之婚姻必由于谱系。”

“所以人尚谱系之学,家藏谱系之书。”但隋唐及其以前的谱牒早已亡佚殆尽,宋、元及明代家谱也所存寥寥。

我国的家谱最早可以追溯到夏商

周时期,殷墟出土的甲骨文就有记载姓氏的骨片。后来,家谱被帝王诸侯用于记载世系,成为了这些人的专利。到了魏晋南北朝时期,家谱成为世族之间通婚和做官的主要依据,从而很快发展起来。到了唐宋时期,民间私家修谱形成。明清时期,民间修谱已经十分兴盛。建国后,修撰家谱曾一度停止。

家谱蕴含着大量的人口学、民族学、民俗学、社会学、经济学、历史学、教育学等具有重要研究价值的资料,与正史和方志构成了中华民族历史的三大支柱,家谱不仅对开展学术研究有着重要价值,而且对于海内外华人寻根问祖,增强民族凝聚力也有着重要意义。

修撰家谱有着不成文的规矩:家谱30年一小修,60年一大修。

我国历代编修的家谱总数约5万多种,有1/3流落到海外。目前我国内地收藏家谱最多的当数上海图书馆。

## 古训

## 增广贤文

昔时贤文,诲汝谆谆,集韵增文,多见多闻。观今宜鉴古,无古不成今。知己知彼,将心比心。酒逢知己饮,诗向会人吟。相识满天下,知心能几人。相逢好似初相识,到老终无怨恨心。近水知鱼性,近山识鸟音。易涨易退山溪水,易反易覆小人心。运去金成铁,时来铁似金,读书须用意,一字值千金。逢人且说三分话,未可全抛一片心。

有意栽花花不发,无心插柳柳成荫。画虎画皮难画骨,知人知面不知心。钱财如粪土,仁义值千金。

流水下滩非有意,白云出岫本无心。当时若不登高望,谁信东流海洋深。路遥知马力,日久见人心。

两人一般心,无钱堪买金,一人一般心,有钱难买针。相见易得好,久住难为人。马行无力皆因瘦,人不风流只为贫。饶人不是痴汉,痴汉不会饶人。是亲不是亲,非亲却是亲。美不美,乡中水,亲不亲,故乡人。莺花犹怕春光老,岂可教

助阳发汗。两者配伍,既发汗解表,又益胃,尤其适用于年老体虚风寒感冒者,常人风寒感冒服之亦佳。

#### 方二、姜糖饮

原料:生姜15克(切片),红糖30克。

制用法:水一碗,加入生姜,煮沸2分钟,再入红糖煮1分钟,即可趁热饮用。饮后盖被取汗。

功效:辛散发汗,解表散寒。

附注:本方是民间治疗风寒感冒的习用方。方中生姜辛温发表散寒;红糖甘温缓急调味,可防生姜辛温发散之力太过。生姜还具有良好的止呕作用,因此用于风寒感冒兼恶心呕吐者较佳。

#### 【巧治咳嗽小药方】

##### 方一、蜜饯萝卜梨

原料:白萝卜1个,梨1个,蜂蜜50克,白胡椒7粒。

制用法:将白萝卜、梨

#### 【巧治感冒小药方】

##### 方一、葱白粥

原料:连须葱白5-10根(每根寸许,切细),粳米50克。

制用法:先用粳米煮粥,粥熟后加入葱白再煮片刻,趁势顿服,温覆取汗。

功效:发汗解表,散寒通阳。

附注:方中葱白辛散温通,解表散寒;粳米甘温益胃,

## 民间小药房

民间小偏方 让小病小灾不出家门自己能治

\*打药就加天达有机硅——超级展扩剂,增效大将军。节水、省药、省工、省力。下雨无需再重喷。广泛用于杀虫剂、杀菌剂、灭生性除草剂、叶面肥等农用化学品的添加喷雾。

水果防腐烂的窍门  
水果催熟的窍门  
拔鸭毛的窍门  
快速清除猪蹄毛垢的窍门  
快速除猪毛的窍门  
剥肉不粘刀的窍门  
收拾活鸡活鸭的窍门  
带鱼去鳞的窍门  
去山药皮的窍门  
腌菜小窍门  
拌饺子馅的窍门  
绿豆保存的窍门  
绿面除虫的窍门  
储存白菜的窍门  
韭菜、韭黄的保鲜的窍门  
红枣保存的窍门  
柑橘保鲜的窍门  
存放鲜葱、鲜姜、大蒜的窍门  
储存西瓜的窍门  
饭菜防馊的窍门  
老母鸡汤好的窍门  
炒蛋的窍门  
巧煮土豆的窍门

### 第十一章 四季养生

四季养生  
春暖花开防过敏  
春天谨防呼吸道病  
春季多伸懒腰抗疲劳  
盛夏养生话睡眠  
夏季吃姜保安康  
秋季睡眠有“八忌”  
秋天老年人谨防脑血管  
深秋谨防心肌梗塞  
冬夜千万别憋尿  
严冬谨防“老寒脚”

### 第十二章 医疗保健与民间偏方

#### 第十三章 千古贤文

增广贤文  
朱柏庐治家格言  
吕蒙正的劝世文

#### 第十四章 处世社交

处世社交十要素  
请客待人十注意  
处世待人十二要点  
知人善任十二法  
邻里关系八大特点  
邻里相处十戒  
串门八忌  
开口十忌  
为人处世的四大规则

#### 第十五章 传统节日

#### 第十六章 安全防卫技巧与权益保护

外出打工的准备工作  
要签合同  
当保姆须知  
当建筑工须知  
安全防护  
如何避免抢劫  
亲人被绑架后的自卫技巧  
已出嫁的女儿能否继承父母的遗产  
子女不尽赡养义务是否有继承权  
夫妻关系存续期间怎样分割遗产  
已经登记但没有举行婚礼是否可以同居  
事实婚姻是否受法律保护  
怎样处理重婚问题  
儿媳对公婆是否有赡养义务  
女方怀孕期间男方可否提出离婚  
一方因犯罪被判刑另一方可否可以提出离婚

#### 第十七章 婚葬礼仪与实用对联

现代婚礼礼仪  
现代丧葬礼仪  
实用对联  
实用挽联

#### 第十八章 十二年阴阳通历篇

2008-2019年阴阳通历 (完)