莫言杂文精选—雨夜与小狐狸同床共枕

人的一生中，半数的时间是在睡眠中度过的。有的人睡得还要多一些；有的人可能睡得少一些。总之，睡觉与吃饭一样是人生的重要内容也是重要问题。能睡得潇洒是人生的一大幸福。失眠是人生一大痛苦。所谓睡得潇洒就是睡得香、睡得甜、睡得沉，打雷放炮也惊不醒。

人要想睡得潇洒，第一是要头脑简单。你看那些初生婴儿吃了就睡，睡醒了再吃，吃饱了再睡，为什么能这样呢？因为他脑子里没有那些乱七八糟的事。我们小时都这样，都经历过睡得潇洒的幸福岁月。但长大后，如果再像婴儿那样啥也不想，那我们就成了弱智或是白痴。不想事是不可能的，为了睡得潇洒一点，我们要尽量少想一点事。

要想睡得潇洒，第二是不做或尽量少做亏心事。俗话说得好：心中无闲事，不怕鬼叫门。这所谓的闲事，就是亏心事。这一条对职业强盗、职业流氓、职业奸商等等职业性的坏蛋是不起作用的，他们是上帝派下来专干坏事、借以点缀社会、与好人形成反差的，就像《水浒传》里那个天杀星李逵，是上帝专派下来杀人的一样。他们如果失眠，决不会是因为干了一件坏事，而很可能是干了一件好事。毛泽东有一段著名的语录：“一个人做点好事并不难，难的是一辈子做好事，不做坏事。”把这句话反过来说好像也有道理：一个人做点坏事并不难，难的是一辈子只做坏事，不做好事。好人偶尔做了一件坏事，只要不是故意的，只要是存心改过，也就不必念念在心放不下，影响潇洒的睡眠。

要想潇洒地睡眠，第三是要出大力流大汗。很少听说拉人力车的失眠，很少听说挖煤的工人失眠，也很少听说白日挥汗如雨的农夫睡不着觉。我没在城里拉过洋车，但在村里当过多年的农夫，深知田里苦做了一天之后，晚上摸不着炕头的滋味。什么睡前洗脚、刷牙呀，在农夫的词典里没有这些词。什么蚊子、跳蚤，全不在乎。扔下饭碗，一头栽到炕上，立马就进入黑甜之乡，连个梦也顾不上做。现在的城里人尽管很少有出大力流大汗的机会，但多做些体力运动对睡觉有好处。

第四条呢，就是要有点阿Q精神，或者说是要向阿Q学习。阿Q他老人家每当在外边受了什么委屈，回到土谷祠里翻来覆去睡不着时，就扇自个儿两个耳光。如果挨了别人的打，就说被儿子打了；如果受了富人的侮辱，就说我们先前比你们富得多；然后就获得了精神上的胜利，香甜地睡过去了。这阿Q精神对达官贵人没有什么用处，但对于我们小小老百姓，却是须臾不可离开的法宝。

除了上述四条之外，肯定还有许多催人入眠的方式和方法。政治家大多是靠安眠药，有的文人依靠美酒。据说有些孤独的女人靠自慰……在我的心目中，最佳的睡眠环境应该是：夜深人静，潇潇的秋雨或者霏霏的春雨落在窗前的花叶上。近处是细细的雨打花叶声；远处传来狗的朦胧叫声。床上是新晒过的、散发着阳光香气的被褥。桌上一只红烛高烧，照耀着一本打开的线装书。看书到倦时，有体态轻盈、吐气如兰的小狐狸精送来一壶滚烫的绍兴黄酒，外加一碟花生米，再加一碟豆腐干。然后欣赏着小狐狸精的明眸皓齿，不知不觉中把酒喝尽。微醺中，与小狐狸精相扶上床，在薄寒中宽衣解带，然后颠鸾倒凤，耕云播雨。再然后，便相拥相抱，沉沉睡去。

这种情景只在《聊斋志异》里读到过，生活中或能一遇，此生无憾矣！

九、涤亲溺器

黄庭坚，北宋分宁(今江西修水)人，著名诗人、书法家。虽身居高位，侍奉母亲却竭尽孝诚，每天晚上，都亲自为母亲洗涤溺器(便桶)，没有一天忘记儿子应尽的职责。

十、尝粪忧心

庾黔娄，南齐高士，任孱陵县令。赴任不满十天，忽觉心惊流汗，预感家中有事，当即辞官返乡。回到家中，知父亲已病重两日。医生嘱咐说：“要知道病情吉凶，只要尝一尝病人粪便的味道，味苦就好。”黔娄于是就去尝父亲的粪便，发现味甜，内心十分忧虑，夜里跪拜北斗星，乞求以身代父去死。几天后父亲死去，黔娄安葬了父亲，并守制三年。

名言鉴赏

勿犯公论 勿谄权门

公平正论，不可犯手，一犯，则贻羞万世；权门私窦，不可著脚，一著，则玷污终身。

【译文】

凡是大众公认的规范，不可以触犯，一旦触犯，就会遗臭万年；凡是权贵营私舞弊的地方，不可以踏进一步；一旦踏进，清白人格就一辈子洗刷不净。

【赏析】

一个自由自在的人，就要在道德规范和法律法规的约束下为人做事，如果你违背了道德规范和法律法规，就会受到舆论的谴责和法律的惩罚。要做一个清白的人，就不能去攀附权贵，溜须拍马，更不能和他们同流合污，否则，必将有损于自己清白人格，难逃法律的制裁。

冬季你最需要什么水果

1.大脑过度用脑—香蕉

过度用脑导致人体内维生素、矿物质及热量缺乏，除了大脑疲惫，还常常感到情绪低落。此时补充香蕉可提供所需营养物质并缓解消极情绪。由于过度用脑消耗多种维生素，因此营养师建议同时补充善存等多维生素片。

2.牙龈牙龈出血—猕猴桃

牙龈健康往往能反映出这个人相当程度的健康状况，切不可忽视。从某种程度上来说，牙龈健康与维生素C息息相关。缺乏维生素C的人牙龈变得脆弱，常常出血、肿胀，甚至引起牙齿松动。猕猴桃的维生素C含量最丰富，因此是最有益于牙龈健康的水果。

3.肺脏长期吸烟—葡萄

长期吸烟的肺部积聚大量毒素，功能受损。葡萄中所含有效成分能提高细胞新陈代谢率，帮助肺部细胞排毒。另外，葡萄还具有祛痰作用，并能缓解因吸烟引起的呼吸道发炎、痒痛等不适症状。

4.肌肉肌肉拉伤—菠萝

肌肉拉伤后，组织发炎、血液循环不畅，受伤部位红肿热痛。菠萝所含的菠萝蛋白酶成分具有消炎作用， 可促进组织修复，还能加快新陈代谢、改善血液循环、快速消肿，是此时身体最需要的水果。

增广贤文

(接上期)

近来学得乌龟法，得缩头时且缩头。
惧法朝朝乐，欺公日日忧。
人生一世，草生一春。
黑发不知勤学早，看看又是白头翁。
月到十五光明少，人到中年万事休。
儿孙自有儿孙福，莫为儿孙作马牛。
人生不满百，常怀千岁忧。
今朝有酒今朝醉，明日愁来明日忧。
路逢险处难回避，事到头来不自由。
药能医假病，酒不解真愁。
人贫不语，水平不流。
一家有女百家求，一马不行百马忧。

(未完待续)

神农尝百草

神农氏，上古传说中的炎帝，农业、医药发明人。神话中说他是牛头人身。

汉代《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”民间流传着神农尝百草的传说：神农有一个水晶般透明的肚子，吃下什么东西，人们都可以从他的胃肠里看得清清楚楚。那时候的人，吃东西都是生吞活剥的，因此经常闹病。神农为了解除人们的疾苦，就把看到的植物都尝试一遍，看看这些植物在肚子里的变化，判断哪些无毒哪些有毒。当他尝到一种开白花的常绿树嫩叶时，就在肚子里从上到下，从下到上，到处流动洗涤，好似在肚子里检查什么，于是他就把这种绿叶称为“查”。以后人们又把“查”叫成“茶”。神农长年累月地跋山涉水，尝试百草，每天都得中毒几次，全靠茶来解救。但是最后一次，神农来不及吃茶叶，还是被毒草毒死了。据说，那时候他见到一种开着黄色小花的小草，那花萼在一张一合地动着，他感到好奇，就把叶子放在嘴里慢慢咀嚼。一会儿，他感到肚子很难受，还没来得吃茶叶，肚肠就一节一节地断开了，原来是中了断肠草的毒。后人为了纪念农业和医学发明者的功绩，就世代传颂着神农尝百草的故事。

让孩子多吃苦

我刚来美国的时候，遇见一位中国厨师。他刚从医院看病出来，左手腕缠着厚厚的绷带。我问他受伤的原因，他说是因为不注意，常用一只手端很重的炒菜锅，长时间下来，手腕关节变形了。

当我为他叹息时，他苦笑说，比起一个中国留学生的境遇，他的情况算是好的。他说，那个学生第一次到餐馆打工，给主厨打下手，干一些杂活。他叫学生去端炉子上的一个锅，话还没说完，学生便冲过去把锅端起来，这时才惊觉那锅里竟是滚烫的油，要松手，油必然泼在身上，只好咬着牙慢慢地将锅放下，但是，双手已经严重灼伤，几乎残废了。“怎么连热油锅不冒热气的常识都不知道？”我问。

厨师叹口气说：“他呀，在家里肯定娇生惯养，就像笼子里的鸟，放出去自己没办法生活。可是来美国留学，谁能不打工谋工呢？出事的不止他一个啊。父母在家里不教他们做事，岂不是害了子女吗？”

他的话让我回想起一件事。前不久，为我们办公室装修的老板曾说起，有个留学生到他那里打工，他叫这个留学生去拿石膏板。学生歪着身子，也学其他人一样一次硬扛两块，岂知因为使力的方法不对，脊椎受到过大的压力，没多久软骨突出，无法再干重活。于是，老板改叫他铺地砖，铺了没多久，便旧伤复发，站都站不起来。最后，老板只好把他辞了。

“这毛病会跟他一辈子。”老板说，“这怪得了谁呢？人家一次找4块都成，重要的是用力的方法要对。只怪他以前什么重活都没做过，又不善于学习，所以连自己的身体该怎么用都不懂。一定是家里宠坏了，没吃过苦。”

当父母对儿女说“好好念书，家里事不用你操心”时，却可能忽略了一件事：有一天，儿女也得完全依靠自己生活。于是，前一天还不知道洗碗用的清洁剂瓶子怎么开，第二天却连床单都得自己洗，岂不是如同突然掉入另一个世界而难以适应吗？

(摘自《地方新闻选刊》 2008年第9期)

民间小药房

民间小偏方
让小病小灾不出家门自己能治

【巧治便秘小药方】

方1 番泻鸡蛋汤

原料：番泻叶5-10克，鸡蛋1个，菠菜少许，食盐、味精适量。

制用法：鸡蛋打入碗中搅散备用。番泻叶水煎，去渣留汁，倒入鸡蛋，加菠菜、食盐，味精，煮沸即成。

功效：泄热导滞。

附注：番泻叶甘苦寒，泻下导滞，清导实热；鸡蛋甘平，益气养血；菠菜甘凉，润燥通便。本方是治疗实热型便秘的食疗良方。

方2 芝麻拌菠菜

原料：菠菜500克，熟芝麻仁25克，香油20克，盐5克，味精2克。

制用法：菠菜切去根，掐去老叶，用水洗净。锅置火上，倒入水，烧开，下入菠菜略烫一下，捞出，用凉开水浸凉，沥干水分。将菠菜切成4厘米长的段，放入盘内，加入精盐、味精、香油，撒上芝麻，拌匀即成。每日1剂，连服5天。

功效：补益肝肾，润肠通便。

附注：菠菜性凉味甘，有养血止血、敛阴润燥，下气通肠等功效。《儒门事亲》谓其：“凡人久病大便涩滞不通及痔漏之人宜常食菠菜、葵菜之类，滑以养窍，自然通利。”芝麻性平味甘，有补益肝肾，润肠和血等功效。此方对病后便秘，老年肠燥便秘有很好的疗效。

【巧治小儿厌食症】

方1 山楂片

原料：市售山楂片。

制用法：1-3岁幼儿，每天吃山楂片50克；3-6岁幼儿每天吃100克。均分3次饭后吃。连吃7-10天。

功效：消积化滞。主治小儿因乳食停滞厌食，面色萎黄，毛发不荣者。

方2 山楂饼

原料：山楂15克，鸡内金7.5克，山药粉、麦粉各75克。

制用法：将山楂、鸡内金饼研为细末，与麦粉等加清水适量作为麦团，捏成饼，放油锅中煎至两面金黄时即成，每日1-2剂，或将山楂、鸡内金水煎取汁与药粉、麦粉和匀如法作饼服食。

大田作物发生除草剂药害怎么办？

快喷天达2116壮苗专用600倍液+2克99%天达恶霉灵原药6000倍液，七天一遍，连喷两遍。

农作物苗弱、苗黄，发生“僵苗”、“死苗”怎么办？

快喷天达2116壮苗专用600倍液+2克99%天达恶霉灵原药6000倍液，七天一遍，连喷两遍。

天达2116+天达恶霉灵控害保苗，壮苗生根。被农业界称为作物苗期病害的临床急救用药，效果有目共睹。

农产品出口、蔬菜瓜果进超市“药残超标”过不了检测关怎么办？

在作物整个生长期喷施三到四遍天达2116，可有效降解药残，并能减少农药使用量的50%，达到出口标准。

天达1+1

+

天达1+1 壮苗生根 培元固本 药食同疗 标本兼治

天达-2116壮苗专用，加天达恶霉灵，被农业界称为作物苗期病害、生理性病害、低温冷害、冰雪、冻害和除草剂药害的临床急救用药。

当你的作物发生枯萎病、黄萎病、根腐病、纹枯病、灰霉病、白粉病、疫病及苗期猝倒病、立枯病时：

快喷天达-2116壮苗加天达恶霉灵600倍天达2116(壮苗灵)一袋25克+3000倍99%天达恶霉灵一袋5克。兑水15公斤。10-15天喷一遍，连喷两遍。

天达1+1是运用我国中医药理论研发的，并在植物健身栽培应用上取得的重大突破。

详细请登录：
www.2116.cn

*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。