

歷史與空間

古賢與「冬補」

進入臘月，正值一年中最冷的小寒大寒時節，草木凋零，蟄蟲休眠。人類雖無冬眠之說，民間卻有「冬補」習俗。祖國醫學認為：「氣始於冬至」，進入冬九九，人的生命活動開始由衰轉盛、由靜而動，正是養生的大好時機。飲食方面，冬季宜多吃溫熱補益食物，不僅有禦寒作用，還能促進體格強壯，這便是「冬補」、「養藏」的原理。

古往今來「冬補」大行其道，流行全國。古人講究以「進補」度嚴寒，俗稱「補冬」。北方一般以牛羊肉和當歸、人參等藥物燉食，包餃子、喝羊肉湯；南方則以糯米、龍眼、糖等蒸成米糕而食之，吃湯圓（元宵）、燉豆腐。中醫視冬至是天地陰陽交會、人體陰陽交集時刻，冬日進補容易吸收。

漢代醫聖、河南南陽人張仲景有「進則救世，退則救民；不能為良相，亦當為良醫」名言，他集醫家之大成，所著《傷寒雜病論》被歷代醫家奉為經典。張仲景曾任長沙太守，以訪病施藥、大堂行醫聞名天下。後辭官回鄉，正值隆冬。他見白河南岸鄉親飢寒交迫，不少人耳朵凍爛，便讓弟子在陽東關搭起醫棚，支起大鍋，將羊肉、辣椒和驅寒藥材放鍋裡熬煮，再將這些食材撈出切碎，用麵粉包成耳朵形的「嬌耳」，煮成「祛寒嬌耳湯」來醫治凍瘡。鄉人吃了「嬌耳祛寒湯」，果然渾身暖和、兩耳發熱，凍傷的耳朵也不治而癒。人們紛紛仿效，這便是「冬吃餃子」的由來。

「藥補不如食補」，飲食調養是冬季最主要的調養方式。其原則是生冷少食、燥熱不宜，首選滋陰潛陽之食物。古賢總結出溫補類食物包括雞鴨、牛羊肉、鯽魚和枸杞、馬蹄、甘蔗等等，它們具有顯著的溫陽、養陰功效；平補類食物則包括蓮子、芡實、苡仁、赤豆、大棗、燕窩、銀耳、豬肝等，這些食材既溫，又不滋膩妨胃；滋補類食物則有木耳、黑棗、芝麻、黑豆、海參、龜肉、甲魚、鮑魚等，它們富有滋陰益腎、填精補髓之功效。姑蘇一代，則會在冬天喝冬釀酒，加入桂花的米酒，香氣宜人，再配以滷牛肉、滷羊肉等各式滷菜，不僅能驅寒健身，更寄託江南人對生活的美好嚮往。

所以民間有「三九補一冬，來年無病痛」、「冬至補一補，一年精氣足」之說。

數九寒天，陽氣其實也在慢慢醞釀、聚集和流動。古賢認為助長陽氣可多飲溫性茶品，如普洱熟茶、紅茶、炭焙武夷岩茶等。溫性茶品沉澱暖色茶湯，看着就暖心，發酵的茶不「扎」胃，溫潤養人，適合冬日飲用。唐朝詩人司空圖詩云：「中宵茶鼎沸時驚，正是寒窗竹雪明。甘得寂寥能到老，一生心地亦應平。」在寒冷冬日靜靜品茗，醇香溫潤的一股熱流直抵體內，不止有暖身之效，還能融化冬日落寞，更有積蓄陽氣之功！

古賢認為，冬季不僅需「冬補」，還要「養藏」。所謂養藏，包括早睡晚起，晨練推遲；恬淡安靜，暢快心情；日常生活注意滋陰潤燥，或選用膏方進補。中醫養生學指出：進入冬季人體新陳代謝減慢，消耗相對減少。進補的目的是使營養轉化為能量儲存在體內，以便扶正固本、增強抵抗力。女性、老年人和慢性病患者，冬季增強免疫力尤其重要，故有「立冬補冬，補嘴空」的民謠。

中華醫學由此提出冬季養生七原則：一要早睡。冬日陽氣肅殺，夜間尤甚，宜「早臥遲起」，早睡以養陽氣，遲起以固陰精。二要少出汗。冬季屬陰，以固護陰精為本，少洩津液。但也不可暴暖，尤忌厚衣重裘，向火醉酒、烘烤腹背、大熱大汗。三要健腳板。健腳即健身。應經常保持雙足清潔乾爽，每天要用溫熱水浴足，按摩和刺激雙腳穴位。每天步行半小時，活動雙腳。四要防疾病。寒冷會誘發慢性病復發或加重，突發心肌梗死和中風，使血壓升高，潰瘍病、風濕病等加劇。故要特別注意防寒保暖，提高禦寒抗病能力，預防呼吸道疾病發生。五要多飲水。冬日汗、尿減少，但大腦及身體各器官仍需水分滋養，以保證正常的新陳代謝。六要調精神。寒冷易使人情緒低落，應適當多參加文體活動，消除煩悶、保養精神。七要勤通風。冬季室內空氣污濁，應當開窗通風換氣，清潔空氣、提神健腦。

在幾千年傳統文化中，「不為良相，便為良醫」也成為大多數士人的「價值觀」，古代文人雅客不啻才情橫溢，也多精通醫道，他們的詩詞作品中也不時流露「冬補」、「養藏」的保養之道。詩聖杜甫詩云「天時人事日相催，冬至陽生春又來。」他崇尚「防寒保暖，早臥晚起，必待日光」，認為冬日雪寒料峭，卻一陽初生，正是一年中進補最佳時機，多吃禦寒食材、多飲溫補湯有益健康。曹操《步出夏門行·龜雖壽》有「盈縮之期，不在天；養怡之福，可得永年」句，也是養生絕唱。

陸游《雜賦》詩云：「病叟胸中一物無，夢遊信腳到華胥。覺來忽見天窗外，短髮蕭蕭起自梳。」他說每天梳頭一百下，可滋養秀髮防脫髮；他的《食粥》更是養生佳作：「世人個個學長年，不悟長年在目前。我得宛丘平易法，只將食粥致神仙。」說寒冷的冬天常喝粥，暖身子，既可防寒又養生。蘇軾有《遊諸佛舍一日飲歐茶七盞戲書勤師壁》云：「示病維摩元不病，在家靈運已忘家。何須魏帝一丸藥，且盡盧仝七碗茶。」

意為一年四季常品茗，消食解膩又解乏。謝無逸的《齊東野語·曝日》曰：「忍冬東窗低，坐待朝曦上。徐徐晨光照，稍稍血氣暢。薰然四體和，恍如醉春醞。」說隆冬時節多曬太陽，對養生裨益多多。

滄桑桑田今非昔比，如今時過境遷物是人非，但冬季養生的大道理並未過時。在大力倡導文化自信、弘揚傳統文化的今天，「冬補」、「養藏」仍大有意義，當今養生學家也認同古賢教誨。現代科學認為，數九寒天選用溫補類食物，少食多餐、平衡飲食，保證所需營養又不傷脾胃，注重蛋白質、維生素、纖維素宜多，糖類、脂肪、鹽分宜少的「三多三少」原則，多用溫熱熱飲、多吃蔬果、補充堅果，注重禦寒、補腎、健腦，仍為冬季養生的「硬道理」。



冬補佳品人人愛。 作者提供

書若蜉蝣

葉輝

登東龍島觀賞海崖

話說東龍洲又名東龍島，在佛堂門以南，古稱南佛堂，西南為南堂海峽（今藍塘海峽）；因而得名，北部海峽稱為佛堂門，其後因填海，佛堂門以北的佛堂洲（北佛堂）已與清水灣半島連接為陸地；東龍石刻列為法定古蹟；在1819年的《新安縣志》已有記載，「石壁畫龍，在佛堂門，有龍形刻於石側」。

東龍洲洪聖宮西邊海岸自南宋與清朝曾建有天后廟，南宋時蒲岡村林松堅、林柏堅駕駛艚船出海遇颶風，船毀貨失，兩人力挽船篷，緊抱船上祀祭的林氏大姑神主，漂洋至東龍洲，得以脫險；兩人認為那是神靈保佑，便在南佛堂修建祭祀林氏大姑的神廟，林氏大姑即天后；林松堅之子林道義其後在北佛堂修建神廟。

現存於大廟灣所刻之石碑有云：「考南堂石塔建於大中祥符五年」；另據《新安縣志》卷四「山水略」所記載，「佛堂門在鯉魚門之東南，又曰鐵砧門，旁有巨石，長二丈許，形如鐵砧，潮汐急湍，巨浪滔天，風不順商舶不敢行；其北曰北佛堂，其南曰南佛堂，兩邊皆有天后古廟，北廟創於宋，有石刻碑文數行，字如碗大，歲久漫滅，內咸淳二年古字尚可識；廟右曰砧齒灣，古有稅關，今廢，基址稍存；其南佛堂之山，乃孤島也，康熙年間設砲台一座，以禦海氛」。

東龍洲砲台在東龍洲東北面，俯瞰佛堂門海峽，據《新安縣志》所記載，東龍洲砲台為防禦海盜而於康熙年間（一六六二年至一七二二年）所

建；亦有資料記載，砲台為兩廣總督楊琳任內（一七一九年至一七二四年）下令建造；砲台呈長方形，外牆長33.5米，闊22.5米，圍牆高度約為3米，入口設於北牆；砲台有營房十五所及大炮八門；砲台建成後一直駐有守軍，及至十九世紀初，海盜日益猖獗，而砲台位於孤島上，補給與支援困難，遂在一八一零年由九龍砲台所取代；砲台修繕工程於一九七九年至一九八二年期間進行；修繕時古物古蹟辦事處在義工協助下，在砲台之內部有系統作考古發掘，而出土器物數量甚豐。

且說前赴東龍島之渡輪及街道有二，一為從三家村出發的珊瑚海航運，另一為從西灣河出發的碧海船務，宜選定回程時間，錯過就要流落荒島；東龍島山徑由南堂碼頭連接到營地及東龍砲台，另一由碼頭南下鹿頸灣，發射站有隱密小徑可通營地。

砲台遺址為漁農自然護理署的指定露营地點，南堂尾燈塔在日軍佔港時（一九四一年至一九四五年）建造，以混凝土建成，牆壁和頂部均厚達1米；燈塔內有一長方形砲房，面積約40平方米，設有半圓形弧形牆壁，上有砲孔；砲台在一九六五年改建為海事處南堂尾燈塔機房，設有電動導航燈、霧笛、後備發電機及配電板。

登島可觀賞無際的海及壯觀的崖，早前有行山者撰寫報告，指海岸遍佈發泡膠碎屑及垃圾，數間士多照常營業，由碼頭通往觀景台、石刻、南堂頂及南堂尾都有塌樹擋路，距今數月，已復修否？

詩情畫意

趙素仲作品

詩畫禪心（九十八）

清代高僧亦葦

窗 外 芭 蕉 綠 半 庵
禪 雲 心 莫 幻 滅 尋 常 事
定 霞 莫 如 是 鉢 曇



清代高僧亦葦詩
素仲配畫
甲午秋日

亦葦是清代粵東高僧。高僧在幽靜的環境下參禪，恍如進入禪定狀態。「雲霞幻滅尋常事」，人生苦短，悟道也如是。「禪定莫如是鉢曇」，鉢曇是指曇花，曇花一現，寓意開花時間極短，同樣寓意悟道也如曇花一現，但要長久則必須修行，否則，佛性也只是一現而已。

啟悟隨筆

中國人對於佛家境界的理解是精進，對儒家思維是淡泊。故而提倡精神上有佛境界，生活中用儒思維。我自己也有如是觀。莊子：「古之得道者，窮亦樂，通亦樂，所樂非窮通也。」

浮城誌

一線之差

星池

在喧囂的車站內，我熟練地把卡片放在接收器上付款入閘，然後隨著急速的人流搭乘扶手電梯，如常步進月台候車。倏忽，腦袋湧現早前於網絡社交平台瞥見的一件事情，令人有點反思。茫茫人海，能夠相遇，結成朋友，算是一種緣分。雖則現今科技發達，於網絡世界重逢故人較為容易，不過長達三十年，仍有保持聯繫，該是一樁美事，值得好好珍惜。不過，世事難料，原本應當愈來愈相知相惜的好友，也可能是虛耗光陰，絲毫不了解對方。

難，繼續在公開的網絡平台取笑她確是一名「港女」。女網友於是稍為嚴正地說，認識她的人，定必知道她並非「港女」。男網友竟感覺不到她的反感，依舊嬉皮笑臉地留言，並豪言已與她相識三十年，別人絕不會理解那麼多。回憶至此，站於月台的我聽到「列車現在到站，乘客請勿超越黃線，上車時，請小心月台與車廂間之空隙……」列車迅速駛至，門甫打開，人們魚貫進出。我走進擠迫的車廂，難艱地找個位置兼緊握扶手，徐徐再度沉思。

於某個悠閒的晚上，我踴躍在網絡社交平台。偶然，瞧見一名朋友出席了一個聚會，我於照片的回應欄內，看到一對男女網友所留下的一串對話。男網友第一句即問女網友是否發胖了，女方有禮地回答，真人比較瘦小，僅是照片拍出來的錯覺，自己並非自戀的「港女」，不會執意於拍攝角度。男網友全然感受不到女網友的回應當中帶點為

月台上的黃線，是不應超越的，以免發生危險。其實每個人的心坎也會有一條底線，是不能跨越的，否則彼此只會反目收場。相識多載，真心在乎對方的話，該會懂得掌握分寸。用三十年亦未必能算是認識一個人，有否用心去結交，是一線之差。並且，說話幽默而無傷大雅，與句句嘲笑而傷害別人，也是一線之差。

豆棚閒話

給老人一點溫暖

王乃飛

進入冬季，我便很少出門了，這天有事必須去銀行，我便選擇在上午，太陽正照射大地的時候，到銀行辦完了快回來。可一進銀行，正趕上人流高峰，來排隊辦事的很多。大廳裡兩排座位都坐滿了，並且多是些老人，他們都穿着厚厚的棉衣，頭上還頂着皮帽子，但還是遮不住那一頭花白頭髮。那些老人，是來領養老補貼的，大多領個一百二百的，多的也就是四五百。這麼冷的天，他們大概也是趁着暖和，領了錢快回家的吧。我來後也從取號機上取了個號，靜靜地站在一旁等着。窗口的營業員，辦完一個客戶，就叫下一個號，排隊就有次序地往前進行着。我想，前面才十幾個號，一會兒就過去了。哪想到，這些老人卻不一樣，他們有的耳背，有的眼不好使，有的行動不方便，辦一個業務要比別人多用一半時間。

等了兩個老人，我的腿站得就有點發麻了。等再到一個老人，營業員叫老人簽字，可老人卻不會寫字，這可難住營業員了，按程序必須有客戶簽字的，就向外喊：「誰替他簽個字呀？」我就自告奮勇地上前給老人簽了個字。到又一個老人，眼睛不好使，看不清摺子有多少錢，我又幫着他看錢數，還有個老人耳朵有點背，叫着他的號他都聽不見，是我及時提醒他……不知不覺中，我竟成了銀行工作人員，這些老人也相信我了，每到辦完一個業務，就有老人拿着他手裡的號問我：「姑娘，是不是該到我了。」還有老人對我說：「姑娘，等到我的時候，麻煩你說一聲呀。」有時我還會扶行動不便的老人一把，給辦完業務要走的老人開一下門……這樣一來，我在銀行裡竟也沒閒住，好容易那些老人一個個都領了錢走了，我才輕鬆

地拿出我的銀行卡去取錢。營業員給我辦理着業務，卻笑着說：「你這個人可真逗，本來你拿的是貴賓卡，不用排隊的，卻等了這麼長的時間。」我也輕鬆地一笑，說：「是嗎，我都忘了。」其實，我是不忍心排在那些老人面前，使用這個優先權的。這些老人都跟我父母差不多的歲數。我父親這些年也有些耳背，母親眼也不好使了，他們不同程度的都有些行動遲緩了。看到這些老人，我就想起了父母，面對他們，我怎麼能拿出那張貴賓卡來呢？再從銀行裡出來，外面又颳起了東北風，路上的行人都是形色匆匆的，裹緊了棉衣往屋裡去。我並沒為「起個早五更趕個晚集」而懊惱，反而很高興——讓那些老人們早點回家，在爐子前或在空調下享受一份溫暖，也是不錯的。雖然我跟他們都不相識，但我很樂意這樣做，我相信就是別人，也會這麼做的。

來鴻

遠方的家四季如畫

王連軍

朋友，或許你是生長在這片土地的興安人，或許你的足跡從未印證過這片神奇的土地，但我一個土生土長的鎮資人因父母兄弟的遷居呼瑪，幾十年來，數十次走進大小興安嶺林區，走遍呼瑪全境，走遍大小興安嶺。此時此刻請隨我走進巍巍興安嶺，走進呼瑪縣，去領略那裡的如畫四季。

春

伴着晨曦，當縷縷春風吹綠了沉睡雄偉的大山；伴着高雲，當絲絲春雨澆潤了滿山粉紅的千屈花；伴着松濤，當聲聲鳥鳴喚醒了冰封的龍江水；伴着閃電，當陣陣春雷喚醒了冬眠的五彩精靈時；大興安嶺呼瑪的春天就來了……

它是一幅細緻美麗的工筆畫。你看，那龍江西岸，不論是畫山還是呼瑪河口的兩岸，那漫山遍野的嫩綠，淡淡的，淺淺的，像是畫家帶著對大興安嶺的無限柔情。只是那麼輕輕的小心翼翼地施着顏色，讓大山在冰凌花初放，迎春花含苞的時節披上了嫩綠色的盛裝。在這個時候就會有無數的攝影愛好者、邊境旅行者紛至沓來，帶着他們對呼瑪這份美的嚮往，毫不猶豫地將這美好定格在方寸之間。

夏

呼瑪的夏天，鮮有炎烈日，沒有難擋的酷暑，卻在滿山的蔥綠之間點綴着星星點點的金黃、火紅、銀白，把大山點綴得分外妖嬈。伊勒呼里山下，潺潺的嘎拉河從石間掠過匆匆撲入嫩江；船形山旁，緩緩的寬河在松海裡，白樺林中留下似有似無的點點銀光，十里九迴環，留戀着走進黑龍江。匯成龜山、皇冠山、冒煙山等一江的風景……

夏日的呼瑪是一幅水彩畫，繽紛而又不失優雅，恬淡而又不失熱情，韻味獨特。

秋

呼瑪的秋日是一幅濃墨重彩、氣勢雄偉的水墨畫。你看那長形山、勁臂山、三包山、青雲山、船形山、畫山、大砬子、紅砬子，山山五彩斑斕，繽紛綉麗。樟子松依舊翠綠，落葉松泛起金黃，白樺披上了金色的斗篷，楓樹、槲櫟和不知名的樹種變得火紅，一抹抹，一片片交匯融合暈染開來，配以重巒疊嶂的群山，粗獷豪放的線條，萬山紅遍，層林盡染，將中國畫的風采在大自然中展現得淋漓盡致。

這時的秋更是收穫的季節，大自然的魔法師把各種野果呈現在呼瑪這塊枱布上。藍莓、野生獼猴桃和數十種不知名的山珍果一

顆顆、一串串掛滿枝頭。綿綿秋雨後，樹間、草地上的木耳、猴頭各種菌菇連成片，江河中五花五羅十八鱗躍水嬉戲。這時節，從縣城北方白銀納鄂倫春的山鄉到南方三卡赫哲人的漁村，一片歡聲笑語慶豐收。

冬

呼瑪的冬天是一幅近乎純粹靜謐的素描畫。這時節天地之間只保留三種顏色——綠、黑、白。山上的樹除樟子松依然翠綠外，紛紛戴上了黑色的面紗。一場大雪後，又將各處染得潔白，把這裡變成雪的世界。連夏日裡奔騰咆哮的黑龍江也被染成了一條白龍江，臥在東邊靜靜地拱衛這片國土，它更是把當年被蘇軍侵略過被我英勇的三合民兵守住的吳八老島雪藏在自己的懷中，把這裡變成安靜的雪的世界，聖潔的殿堂。懸掛在呼瑪河上的冰瀑在雪中越發晶瑩，美艷異常。

深山密林中除了獐狍、熊、狼、豬、狐、獾、兔、禽鳥等多種野生動物的足跡外，少有人跡踏破這白雪畫屏。我經歷的寒來暑往幾十載，呼瑪這片14,262平方公里的土地上，美景依舊。生活在這裡的4.79萬呼瑪人安樂和諧。我依戀這塊土地，不僅因為她的自然和諧，還因為她也養育了我的父母兄弟，是我遠方的家，當然還有她的風景如畫。