我与艾灸、葡萄酒的故事

□闫鹏亮

数年前有段时间我有些腹胀，服西药半月余有些许好转，停药后又反弹，病虽不大却很闹心。抱着试试看的心态去了一家中医艾灸馆，经月余调理，病情逐渐好转且没有反弹，又经过半个月的巩固，食欲大振，至今再无反复。艾灸馆的那位医师详询了我的生活习惯后，确定我腹胀的病因是脾胃受寒引起的。

《黄帝内经》上说："病者，过也。"错误的"因"导致错误的"果"。反思我以前的生活习惯，自认为身体棒，是运动达人，每次体检各项指标正常，平时就连感冒也没有。在生活方式上有"充愣"之嫌，这次身有小恙是给自己错误的行为买单，也为固有的生活方式亮起了红灯。

先说穿衣，我已经十多年冬天没有穿过棉袄，一冬天也是凉鞋，最冷时穿两件羊毛衫、两条秋裤过冬。再说锻炼，本人喜欢打乒乓球，就是数九寒天，打球也是赤膊上阵，打过后没有及时穿衣，外面气温零度以下，这时人体毛孔全开，免不了寒气进入体内。我还有晨跑的习惯，就是冬天也从不间断，每天5至10公里。三九天的早上寒气逼人，出门跑步难免吸入冷空气，瘀滞到脾胃上。最后说吃饭，我一般在家吃饭也就是10分钟以内，而家人往往都得吃半个多小时，这样进食太快也会把"气"吞进脾胃。以上这些都是不良的生活习惯，都是导致脾胃不和、腹胀的原因，错误的"因"不除，"果"就不会好。

凡事永远要从自己身上找原因。病了一场，使我明白了"夫物芸芸，各复其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明，不知常，妄作凶"。

人生到哪个阶段就该去做其相对应的事情，不能逞强去做与自己年龄不相符的事。老子说："物壮则老，是谓不道，不道早已。"于是，我也开始注意保护自己了。比如，我特意买了双棉鞋，还买了鸭绒袄和保暖内裤，把自己全副武装起来，虽然没了风度，但却有了温度，全身暖洋洋的。不再关注微信运动上的步数了，跑步也改为散步，每次打30多局的乒乓球改为20多局，哑铃多组改为一两组等等，从体力上"不妄作劳"，以求身心安宁。再比如喝酒，我不跟年轻人拼酒量了，也不大杯大杯地一饮而尽，每次半斤八两的，过滤沉淀自己的社交圈，非必要不入酒场，即使去了也只能应酬两杯，小酌助兴。

通过那次艾灸的调养，我更加笃信中医。中医是我们的国粹，不仅是科学，更是哲学，甚至有人把《易经》作为基础的中医，说成是量子纠缠理论的"玄学"，真的很神奇。仔细想想，对大多数国人而言，没有低维度的"觉"，就没有高维度的"慧"，如打喷嚏到癌症只有一步之遥，打喷嚏是身体抵御寒冷的先觉信号，是本身足有的高智能身体条件反射，您对此却没有觉醒，那么只有靠病痛来提醒您觉醒。所以说，只有具有了高维的认知方能达到"身心灵"的康泰。有很多病都是人们的生活方式导致的，都是"无知病"，都是没有自我觉醒而造成的病痛。所以，活明白的人都知道我们自己的身体具有非常强大的自我免疫能力、自我修复能力、自我疗愈能力、自我适应能力、自我觉醒能力和自我救赎能力。

接着说说我与葡萄酒的那些事。第一次接触葡萄酒是在40多年前，一位亲戚带我参观葡萄酒生产线，现场品尝葡萄酒，口感甜甜的，一口气喝了一瓶，并无微醺，只觉饱了口福。

说来与葡萄酒还真有缘，经人介绍，我又与民权第二葡萄酒厂的有情人结为伉俪，几十年来，日子虽普通冗繁，但也恩爱香甜，心想这得感恩葡萄酒给我带来的缘分和福分。

慢慢地接触到了葡萄酒族的干酒，起初觉着不那么好喝，给我的第一印象是酸、苦、涩。专业人士告诉我，干酒是葡萄自然发酵的度数，不是勾兑的酒精度数，喝干酒对身体有好处。

细查资料得知，葡萄酒是古罗马文化中不可分割的一部分，《圣经》500多处提及葡萄酒，耶稣在最后一次晚餐上说："面包是我的肉，葡萄酒是我的血。"葡萄酒就随基督教传遍世界。马克思一生钟爱葡萄酒，在他乡流浪时，他常常怀念家乡的葡萄酒。

唐朝以后，葡萄酒在我国得以发展，于是就有了"葡萄美酒夜光杯"的诗句。但是，在近两千年的时光隧道里，中国的葡萄栽培与葡萄酒酿造历史几近空白，直到1892年，爱国华侨张弼士在烟台创办了"张裕"葡萄酒，我国葡萄酒业才开始萌芽。然而，由于各种因素影响，我国的葡萄酒行业依然没有长足发展。直到1956年，毛泽东主席提出"要大力发展葡萄种植和葡萄酒生产，让人民多喝一点葡萄酒"。1958年，轻工业部响应伟人的号召，在民权建起了新中国第一家葡萄酒生产企业——民权葡萄酒厂。

我原以为葡萄酒是西方的专属，转眼间我们身边也有了葡萄酒，人们慢慢也爱上了葡萄酒。不仅走亲访友、招待亲朋用葡萄酒，日常生活中，烹几盘小菜，斟上红酒，与爱人小酌几杯，其乐融融，享受着葡萄酒带来的浪漫和快乐。

我们白天在熙熙攘攘的凡尘中忙忙碌碌，无片刻喘息，晚上静下来，让一杯红酒唤醒灵魂，白天的一言难尽和一地鸡毛都会在一饮而尽的红酒中散尽，江湖中的纷纷扰扰都会忘到九霄，留给身体的是通泰和安详。所以，除非必要的应酬，凡是有美女在场或者是与家人相聚，抑或是一人独酌，我就选葡萄酒，而且首推咱们身边的"民权红""河南红"葡萄酒。

说起"河南红"葡萄酒，不得不提及连续当选四届全国人大代表、法学博士、天明集团创始人姜明董事长。2018年初，恰逢民权对葡萄酒企业改组，姜明积极响应省委省政府提出的"振兴豫酒"号召，并购了民权葡萄酒，把原来的广告词"常饮民权葡萄酒，能活99"改为"常饮民权葡萄酒，健健康康119"。我原以为这是推销葡萄酒的噱头，但我后来反复研读《易经》《心经》《道德经》《黄帝内经》以及刘丰、刘一秒、朱清时、施一公等大家讲的高维智慧、量子纠缠、宇宙全息论、生命科学等知识后，我方确信人本寿命120岁，只不过是我们被身外的"物"所"物与物"了，所以组成生命的最小单位细胞就大打折扣，鲜有期颐之寿，却有"度半百乃去"之辈。

我相信只要我们放平心态，少私寡欲，恬淡虚无，"法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳"活到百岁已不是梦。在此，我也衷心地祝愿看到这篇文章的有缘人，都能有事心不乱，无事心不空，小恙灸一灸，无灾又无病，常饮"河南红"，经略气血通，净化身心灵，逍遥过一生。

一点感悟与大家共勉之。

百态

桂花香里日月湖

□吴海良

八月桂花香。前几日，一下楼就有花香扑面而来。四处寻找，原来是楼下的一株桂花树开花了，空气中氤氲着桂花的甜香。这香味醉了金秋，也醉了金秋里的人。

因秀梅一句"日月湖的桂花开啦!"这几日，我便坐立不安，一心想着要去那里赏桂花。午休后，骑上单车，向日月湖急急赶去，像是赴一场约会。半小时后，一湖碧水便映入眼帘。

沿环湖步道慢慢骑行，期待着那一树一树的花开，更期待着一阵一阵的花香。看过几树桂花，不仔细闻，感觉不到花香。或许我来晚了，错过了花期，些许遗憾油然而上心头。

半阴天，光线不强。一湖如镜，碧波万顷。湖畔小径，绿树红花。在日月湖南部，我看到了一树树的桂花，便停下车来，上前去嗅这花香。虽不浓郁，仔细闻香味还是有的。我期待的是扑面而来的浓得化不开的桂花香，香味中透着一丝丝甜，就像一坛桂花酒。不喝，单闻一下便醉了，沉醉在这花香中。

在一条不知名的小径，我看到了夹道的桂花树。金黄的小花，挨挨挤挤地开在一起，争相散发着香味。我上前一闻，真香啊！我感叹着，回味着，不虚此行。

湖边石阶小坐，有音乐袅袅飘来。国庆假期过后，热闹的日月湖恢复了往日的平静，三两游人悠闲地在湖边散步。有白发夫妇，有蹒跚学步的婴孩，有青年情侣。他们在秋日里欣赏着风景，也装扮了这片风景。秋水长天，一只彩色的小船划过，留下阵阵涟漪。几只水鸟，轻快地飞向远方。远处的树叶在变红发黄，微风吹拂，夹带着一丝丝凉意，送来晚秋的祝福。

丹桂飘香，这是桂花的季节。日月湖赏花，并不只是迷恋它的花香。偷得浮生半日闲，边骑边走日月湖。这一湖的美景，不算热烈的桂花，还不浓郁的秋色，便愉悦了我的身心，驱走了案牍的劳累，缤纷了我的视界，让我沉醉在这一片湖光秋色之中。

秋的籽

□赵自力

老家在农村，印象最深的季节应该是秋天。

立秋胡桃白露梨，寒露柿子红了皮。七月杨桃八月楂，九月板栗笑哈哈……儿时的我们对这些谚语耳熟能详，把这些农谚根植在心里，到了什么时候吃什么美食，对我们来说是天大的事。

秋收过后，田野一片疲惫，偶尔传来老牛辽远的叫声。我们常常在田间地头翻捡秋天遗落的果实，每一枚果实都引得我们欢呼雀跃。在我们老家，把这叫"捡秋"。我常常好奇地去看地边的豇豆，以及那些不知名的草儿，它们似乎不知道秋天已经来临，还在兀自开着好看的花。"这些草还以为是夏天呢，一下霜就全打蔫了，为什么它们现在还在开花?"我问母亲。母亲笑着说："正因为秋天了，快打霜了，它们才拼命开花啊！它们是要赶着结籽呢。"我才明白，一种植物，如果到了秋天还没结籽，该是一种怎样的慌张。

当太阳在豆荚里结籽的时候，秋光就像叶子一样薄了。白天一天比一天短暂，气温也在逐渐下降，空气里流淌着秋天咝咝的声音。田野里，山坡上，放眼望去，草黄占据了主色调，那是温暖的颜色，同时也意味着生命即将完结。无论是黄蒿、莎草，还是野苋、红蓼，都结满了籽，把枯黄的茎干压得弯弯的。我想，它们一定是在幸福地老去。

立秋三天，寸草结籽。我一直对那些立秋过后，赶着结籽的植物充满敬意，那是生命最动人的情景。顾城写过的一首诗："我多么希望，有一个门口，早晨，阳光照在草上。我们站着，扶着自己的门扇，门很低，但太阳是明亮的。草在结它的种子，风在摇它的叶子。我们站着，不说话，就十分美好。"这样的画面，一直停留在我的脑海里，那是秋天的写意。

天空高了又高，日子凉了又凉。在秋意浓浓的傍晚，我常常坐在草边凝望。思绪忽然被刮过的一阵秋风吹着，让我想起故乡的那些植物，它们一定赶在秋天去结籽。

皖南风光

邢栋 摄

世相

鸳鸯鞋

□娄渊礼

在豫东一带，人们把小孩子穿的带有虎头图案的鞋子称作猫头鞋。这里没有虎，只有猫。

居住在城内的王婶就是做猫头鞋的巧手。她在走投无路时迷上了猫头鞋，用做鞋撑起这个家。

抹褙子、纳鞋底、绣鞋帮、缝帮底，她日夜不停地忙活。高粱莛子编成的正方形筐子已经破旧不堪，里面滚着线、绳、布之类红红绿绿的物件。王婶瘦成了枯柴，偶尔从胸部发出的几声咳嗽提醒她，痨病渐渐厉害了。

这一天，王婶去街头摆摊卖鞋。娃的爹陪着她，扁担一摘，蹲在墙角点上一袋烟。他习惯把头摇来摇去，街坊邻居称其为"老摇"。他平时不善言语，也不多干活，这也难怪，看他那身板，单薄得抵不住一阵风。

各种各样的猫头鞋摆出一大片，在阳光照耀下显得格外光彩夺目，简直是一群鲜活的小猫在聚会。

"猫头鞋就是好！以后有钱了，我也给俺孙子捎上一双。"

"不愧是王婶的手艺，针脚细密，颜色搭配合适，看这鼻子、那耳朵，多有趣!"

价钱并不高，但毕竟兵荒马乱的，看家多，买家少。填饱肚子是天大的事情，这几天城门盘查更严，据说要打大仗。

"哈哈，看看这双鞋子，怎么大小不一样呢? 做错了吧?"有细心的顾客问道。

王婶端庄而蜡黄的脸上展出笑容："俺做鞋多年，悟出了一个道理：百货中百客。千奇百怪的脚，要配五花八门的鞋子。"

"难道还有谁来买大小不一的鞋子?"

"左右鞋型号一样，那是正常人的需要。对于瞎脚的，就要特殊对待，残疾的脚要穿型号大、鞋底薄、帮子紧的鞋，这样穿起来才舒服，也有利于治疗脚疾……"

话音刚落，转过来一位年轻人，光头、长脸、白棉布褂，黑大裆裤缀着几处大大小小的补丁，左手提着一串马扎，右手攥着一只脏兮兮的布袋。

他放下马扎，躬身在鞋子前挑来挑去，最后盯住一双大小不同的鞋子。

"大婶，您这双鞋子有毛病，左鞋大，右鞋小，没谁会买的。可偏偏适合我天生残疾的女儿，您能不能便宜点……"

"说鞋子有毛病，不错，遇到有毛病的脚便成合适的了，正是弯刀对着瓢切菜。"

"大婶，我是木匠，今天还没有发市，能不能用一个马扎换一双鞋?"

老摇走过来，瞧瞧年轻人，瞧瞧马扎，瞧瞧鞋子，没有言语。

王婶纳闷起来，这纳闷已经延续了多日。前年死了原配丈夫老王，邻村老摇就托媒人说和，成了倒插门新婿。半年来，总觉得他像幽灵一样闪来闪去的。

"嗨，快打仗了，我再置办马扎也没有什么用处，看你这么疼女儿，女儿又那么可怜，大婶也就答应你。这鞋子是特殊货，费工夫，你真想要，那就拿两只马扎吧!"

"两只就两只吧，好在不是现钱。"

"年轻人，你还不知，眼大小不一样叫鸳鸯眼，鞋大小不一样叫鸳鸯鞋。你给女儿买了鸳鸯鞋，图个吉利。"

青年人不胜欢喜，赶紧拆下两个马扎，交给王婶，又拿起那双鸳鸯鞋塞在布袋里。然后深深鞠了一躬："谢谢大婶，要是女儿穿着合脚，我以后还会来买的，求您早晚再备些鸳鸯鞋。"

王婶笑着说："如果有需求，只管来。我这里多操一份心，没什么。"

十天后，青年人又用几斤谷子与王婶换了一双鸳鸯鞋，他临走告诉王婶："天要下雨了，注意避雨。"

不久，县城解放。老摇却神秘消失了，母子哭成一滩泥……

大概是1954年夏天，王婶正在田间拔草，几名民警冲到地里，不由分说把王婶绑去。没过几天，传出王婶将被以反革命罪判处无期徒刑的消息。理由是，她的丈夫老摇长期充当国民党特务，又跑到台湾从事反革命活动。

王婶如梦初醒，又意外又后怕。她明白为什么老胡一再提醒她，要注意保密，哪怕是家人；明白为什么老摇成天盯着她，形影不离。要不是自己格外谨慎，一定误了大事，她骂道："老摇啊，你个老妖!"

"我不是反革命分子，我是一名地下情报员。前任丈夫王志海是共产党员，牺牲了，我帮助他完成未竟的事业，多次传递重要情报……"她辩解着。

"瞎胡扯，你一个绣鞋婆能传递什么情报? 谁来作证?"工作人员怒吼道。

"我的上线老胡在给我传递最后一个情报后就牺牲了，"王婶抹起眼泪，"战斗一打响，我和下线小罗也失去了联系……"干着急，找不出证人，王婶痨病复发，只能闭眼受刑。忽然，一名青年男子火急火燎地来到县公安局，请求释放王婶。"王婶是进步群众，是我的上线，她多次收集传递重要情报。解放县城一战，多亏她传递了敌军布防图。"

原来，当年买鞋的年轻人叫小罗，他跟随大部队辗转四川，解放后在当地一家兵工厂任厂长。正巧，小罗回乡奔丧，听说了王婶的遭遇。

"不能只凭嘴说，要有相关证据。"

"我和我的下线都是人证，另有物证，解放后被我放在老宅。"

在多人见证下，小罗从一口破木箱里取出一个塑料袋。拆开塑料袋一看，里面卧着两双大小不一的半旧的猫头鞋。左鞋帮一律松着口，里面曾经隐藏过密件。

至今，那两双鸳鸯鞋还珍藏在县城博物馆。

《藏地游》系列之四

藏族大妈赶着牦牛走出村口。 戚建 摄

炉霍，炉霍

□袁正建

像许多车来人往的道路一样，317国道也需要维护和修理。在一处转弯处，我们看到几辆工程车正在路边作业。迎面墙上，一行鲜艳的标语引起了我的注意，经过艺术处理的八个大字"鲜水首城 红炉霍尔"展现眼前。其中，前两个字和后两个字是白色楷体，中间四个字是红色草体。我想，其中必有缘故。

原来，在不远处有一条鲜水河，霍尔是炉霍的旧称，而红色是炉霍的底色。炉霍县原名"霍尔章谷"，属土司管辖。1728年（清雍正六年）置霍尔章谷安抚司，隶属打箭炉厅（今康定市）。1896年（清光绪二十二年），章谷土司世袭至第十代绝嗣，土司统治告终。1897年（清光绪二十三年），置炉霍屯，后改名为炉霍县，仍隶属打箭炉厅。

转过弯，一条汹涌奔腾的鲜水河展现在我们眼前，白色的浪花与河边的绿树一起奔跑，让人眼花缭乱。我们在用汉藏两种文字写着的"霍尔鲜水河谷景区简介"的广告牌下停车，详细查看一下这里的自然生态。

炉霍鲜水河景区是国家湿地公园，它地处雅砻江左岸一级支流鲜水河中下游（雅砻江系长江上游源头金沙江最大的一级支流）。公园内有大片湿地，还有灌木、乔木、草场，环境清雅，风光旖旎。除此之外，这里还是许多珍稀鸟类的栖息地，且享有丰富的天然温泉资源。冬季，鲜水河湿地公园鸟鸣清脆，给冬季里万籁俱寂的湿地增添了生机与活力。每年10月，都会有大批黑鹳在鲜水河湿地公园停歇，这儿成了候鸟们最青睐的打卡地，每年停留时间约为10至20天，或在此栖息过冬，因此也吸引着众多摄影爱好者到此观赏拍摄。炉霍县森林覆盖率达24.8%，是西南地区重点原始林区，成熟林蓄积占森林总蓄积的80%以上，林木品种以云杉、冷杉为主。动物品种繁多，分布较广，比较著名的有白唇鹿、磐羊、林麝、藏马鸡等数十种受国家保护的野生动物，还有虫草、贝母等珍稀中药材。

我和戚海亮、许进海拿着照相机、手机各自寻找着最佳拍摄点。我来到一处宣传栏前，看到了关于这里生物多样性的介绍——这里的珍稀动物有150种，其中包括雪域神鹰高山秃鹫、高空战士黑鸢、捕鱼能手秋沙鸭、高原上的神秘精灵黑颈鹤等等。这里的植物有298种，什么绶草、桃儿七、穗状狐尾藻、变叶海棠等等，我们在内地从没有见过，也没有听说过。

我的视线越过河岸，看到一座座整洁美丽的藏族民居。这些民居四四方方地矗立在山坡上，色彩红白相间，外形端庄稳固，风格古朴粗犷。藏族民居的房顶大多为平顶，上面放着一个方形的花篮，花篮里插着各色的经幡，烘托出喜庆吉祥的氛围。外伸的房檐由红色的、白色的四方柱组成，整齐地排列着。据当地村民讲，这种藏族民居由土石砌筑，形似碉堡，俗称碉房，一般为二至三层，通常底层做畜舍，储藏物品；上层住人，设立经堂。平面布置逐层向内收缩，下层屋顶构成上一层的阳台。外墙门窗上挑出的屋檐下，悬挂着红、蓝、白三色条形布幔，周围窗套为黑色，屋顶女儿墙的脚线及其转角部位则具有红、白、蓝、黄、绿五种色彩，与我们在山顶上见到的经幡色彩相似。

戚海亮将他的丰田汉兰达越野车停在317国道的右侧，路边的公交车站牌显示，这里是炉霍县孔色乡崩龙村。一位身材稍胖的藏族大妈，赶着一大一小两头牦牛从村里走出来。我急忙上前与老妈妈搭讪，而她始终保持着微笑，对我说着什么，可惜我听不懂她说的话语。村边树林旁，也有一位村民在赶着牦牛放牧，她前面的牦牛在那里低头吃草，她向我们招招手，算是问好。在我看来，每一位藏族大妈都像才旦卓玛，那些藏族服饰亲切别致，藏族民歌对她们来说仿佛张口自来。

望着幸福的藏族同胞，我的耳边响起了那首由李俊琛作词、罗念一作曲的《洗衣歌》：

呃！是谁帮咱们翻了身呃？阿拉黑司！
是谁帮咱们得解放呃？阿拉黑司！
是亲人解放军，是救星共产党，
呷拉羊卓若，若尼格桑梅朵桑呃，
军民本是一家人，帮咱亲人洗呀洗呀洗衣裳呃……

（下期请看《卡萨湖是圣湖》）