



## 教你“手护” 孩子健康

□天凌



那年盛夏,因女儿被诊断为“小儿斜颈”,我和丈夫就踏上了为孩子做推拿矫正的求医路。整整100天,我们每天抱娃在小儿推拿科的门诊候诊,我发现,除了与我家孩子一样的斜颈娃娃外,前来求诊的孩子病症五花八门,有的孩子厌食,透过棉布小衣裳,都能看到其肋骨与蝴蝶骨突出,瘦瘦如柴;有的孩子吃一点东西就腹胀如鼓,体型像一只青蛙,却精神萎靡;有的孩子咳嗽咳得惊天动地,吃了无数西药不管用,为了哄她,母亲已经长出了两个大黑眼圈……而家长间的交流让我知道,中医推拿的学问果然博大精深,连孩子夜啼难睡、出汗过多、夜尿尿频、过敏性鼻炎等,都可以用推拿的方法来治疗。

医生在一片惊叹声中,一面哄娃,一面拿捏穴位,揉推郁结,以柔和的手法与凝神聚气的力道渗透,来舒缓孩子的不适。

问诊中,当医生得知,有些父母是从郊区花了三个小时赶路,才带着娃来推拿这十分钟时,心有不忍,只得小病人的症状有所缓解,便放慢推拿的节奏,把那农民妈妈的手领到自己推拿的穴位上,教她如何辨别穴位,如何掌握揉捏的分寸,希望她学会基本手法,自己就能为孩子治疗。当然,看到有些父母受限于接受能力,学了忘,忘了又学,医生也会感叹说:“要是有一本书,能把小儿推拿的治病精髓都写下来,图文并茂,让这些婴幼儿的父母可以照着学,才是一件大好事呢。”

很多年以后,当我看到江苏凤凰科学技术出版社出版的《张素芳小儿推拿精解(视频版)》一书时,往日记忆就像花园里倾泻而出的蝴蝶一样,在我的脑海里翩翩飞舞:是的,这才是当年医生想介绍给孩子父母的一本好书。作为“孙重三小儿推拿”的传承人之一,张素芳教授在临床一线工作了60年,并培育了一大批像本书主编周奕琼、邢晓君一样的小儿推拿人才。作为博士生导师,张素芳教授一面摸索独到的问诊与推拿手法,一面也为小病人的父母颠簸而来,抱娃就医的种种不易唏嘘不已。怀揣一颗治病救人的热忱之心,她将自己工作经验与医案悉心整理,汇编成这本书,将小儿推拿中的“推敲”与“拿捏”之道,完整地提炼出来,在这本书中以文字、图片与扫码看视频的方式,全方位地呈现。家长与小儿推拿的初学者,完全可以按图索骥地学习,为孩子解除病痛。

张素芳教授为什么会走上小儿推拿这条路?这里面还有一个故事。1940年,她出生在上海的一个知识分子家庭。小时候,她因出麻疹并发肺炎,差点儿断送性命,幸有好心人介绍,得到上海知名小儿推拿医生朱慧贞女士的诊疗,才挽回生命。作为小儿推拿的受益者,1958年,张素芳教授进入上海中医药大学附属推拿学校学习,成为她人生中的转折点。推拿领域的一指禅名家王松山先生曾教导她:“从事推拿治疗,首先自己要有强健的体力,否则患者还没有治好,医生已感到疲惫,当然就谈不到发挥推拿治疗的作用。”王松山先生之子王纪松先生也一直教导这位女弟子,小儿推拿的手法应该是“刚柔兼济,以柔为贵”。1961年,张素芳教授与恩师孙重三先生相识后,更深刻过去所学不足,不仅认真学习孙氏“十三大手法”,还在临床中琢磨出望、闻、触等手段,来诊断孩子的疾病,从而跨越小儿不善表达的障碍。她还从力学角度,发明了“推拿受力弧”这一充满科学性的新概念,让柔和的力道既不至于伤害柔弱的小娃娃,治疗功力又可抵达深处。

《张素芳小儿推拿精解(视频版)》以科普图书的严谨充实架构,与生动的典型医案互为佐证,形成完整对称的“总一分一总”结构,其中,推拿理论、手法、穴位与操作精解是家长为孩子推拿的基础,紧接着,张素芳教授将小儿常见病分作健脾助消化、养肺防哮喘、护肾利排泄、五官保健以及其他常见疾病推拿方等五个章节来详尽讨论,每一个章节,都细分为6到12个小节,来讲述针对不同的典型病例,家长应该怎样操作。最后,张素芳教授回到新生儿护理及小儿的四季调养上来,将总共50多种小儿常见病的推拿方法,娓娓道来,既充满专业实操性,又以故事为引子,生动活泼地为家长提供最实用的解决方案。

最令我感动的是,张素芳教授犹如一位慈爱的祖母,在书中不厌其烦地解答了家长关心的育儿困惑,如孩子厌食、哮喘、生长发育迟缓、近视、夜啼、腹胀气等问题,应当怎样全方位地调理,才能让孩子从病弱体虚的“难养型幼儿”,变得皮实、健康、活力四射。

是的,幼儿的安康,是全家的情绪枢纽,孩子一病,全家人不得安宁。“手护”好孩子的健康,父母才能腾出精力,去安心工作,去为国家作贡献。从这一点来说,张素芳教授的言传身教,正是为众多家庭的和谐与安宁打基础。

## 南通与长江在文化上的相互滋润

——《南通长江文化研究》读后

□黄正平

长江北、长江头、长江口,是南通在长江的地理定位,也是长江流域这片土地的文化渊源。葡萄牙诗人卡蒙斯曾写下名诗:陆止于此,海始于斯。南通先人也留下名句:江之委,海之端。

自然界的江河湖海,历来是人类文明的先发地。中华文明正是从黄河、长江一路走来。一代代中华子民,依江生产,傍河生活,发展经济,创造文化,同时也在不断地繁衍、生息。

让历史告诉未来:是长江,赋予了江城南通;是南通,敞开了长江胸怀。

南通,地处长江最宽处。从这个角度来看,一本书用24.5万字的体量,研究并阐释长江对南通的地理变迁、历史演进、文化影响、时代作用,具有无比重要的价值蕴含。也正是从这个意义上说,由赵明远任主编,吴昊翔、朱建明两位任副主编,江苏人民出版社出版的《南通长江文化研究》一书,就有了更多观照的视角和讨论的空间。南通市委宣传部和市社科联组织一批精干力量,历时一年多,编撰成此书,文化意义深远。

长江文明、长江文化,是悠久的中华文明的生动体现,是灿烂的中华文化的重要载体,恰如流淌不绝的江水,构筑起不曾中断的漫长历史。因此,也犹如生物基因般,长江成为中华民族和中国人民的精神标识和文化象征。

长江流经江苏段,展现出更为五彩缤纷的文化板块:江淮文化、江南文化、江海文化。江淮、江南、江海,名称和内涵均呈现出同中有异,是长江文化的分支。正是这些分支,汇合成了长江文明如长江般的浩浩荡荡、百川归海。江海文化,就是在长江最为宽阔处,大江入海口、江海交汇地,一代代江海儿女共同的历史创造和文明积累。

习近平总书记2016年在长江上游重

庆,2018年在长江中游武汉,2020年在长江下游南京,2023年在长江中游南昌,到目前共有四次主持召开长江经济带发展座谈会。每一次座谈会,都开在关键时间节点,都作出重要部署。长江、长江文明、长江生态保护、长江文化建设,已经成为新时代重大课题。书写地域的独特历史,书写属于时代的光辉,书写城市与河流的密切关联,书写长江儿女的生活生产,是当代人的责任和义务。

本书正是以文化为视角,聚焦南通与长江,集中在历史文化积累和当代文化现状两个方面进行深入的学术研究和学理与道理想结合的阐释。

地理历史,总是从昨天走来。从书中我们读到,长江村、长江街、长江镇……江河互济,江海互动,是贯通河海的长江以水为媒的长期共同作用,涵养、孕育出这片丰饶富庶的土地,造就了早期依水而生的农耕文明。

水脉与文脉如此紧密,在万里长江入海口的南通得以相互彰显。江与海浸润的这一方土地上,历史演进的文脉留传在一代代儿女的血脉中,以江海文化之光为悠久而灿烂中华文明添彩。

今天的江海平原,昔日是长江口的沙洲,再往前,当是茫茫的海上世界。先民捕鱼、煮盐、垦荒、耕作,在夜以继日艰苦的生产劳动中,创造安宁、稳定的简单生活,留下了可歌可泣的与江海相依相伴、相生相爱的历史,也留下了丰富多样的物质文化遗产和非物质文化遗产,有的至今仍矗立在江海大地、公众视野,而更多的则流淌在江海儿女的血脉之中。

进入近代,“状元企业家”张謇在南通创造了“中国近代第一城”的辉煌。要知道,张謇一辈子所关心、思考、致力的就是如何让“水患”变成“水利”。撰写者用整整一个

章节,浓墨重彩地展示了南通长江文化曾经有过的辉煌。

新的时代,左右逢源。江海南通,处在长江经济带、长三角一体化两大国家战略的好运“当口”。本书作者们以研究的视角,满怀豪情地书写南通长江文化的灿烂今天,呈现出多角度、广领域、全景式,从空间的“好通”、主体的“好人”、创造的“好景”等多个层面,以美丽画卷生动展示长江人文底蕴、时代风华。

长江文明史是一部中华民族的奋进史,长江流域人民的生活生产史,也是人们与长江的斗争史。川流不息的长江,从三江源头发端,一路不停地高歌,汇聚雪水、溪流,终成浩浩荡荡之势,经上游、中游、下游,一直流到万里长江入海口。本书就是以长江最后一段北岸重要城市南通的文化,总结成为长江文明史的重要一页。

写书并不是一件十分容易的事,尤其是写历史文化方面的书。章开沅先生说,史学是永无止境的远航,对地域历史文化的探究和叙事也当如此。文化可谓是一个包罗万象的杂合体,其中的内涵和机理很难形成共识而统一,所以,南通之于长江、之于长江文化也会有不同的视角和表达。值得肯定的是,这本书提出了一个崭新的框架和阐释的体系。随着时间的推移,《南通长江文化研究》也可能被后来者超越,我们和所有参与南通与长江专题研究、撰写此书的研究人员也有理由期待这样的超越。唯有这样,文化的河流才能流淌不息,文明的大厦才能逐渐长高并不断得以加固。

读《南通长江文化研究》,就读懂了南通与长江在空间上的历史关系,就读懂了南通与长江在文化上的相互滋润,就读懂了南通长江文化的昨天和今天,我们更期待南通儿女创造长江文明的今天和明天。

## 做壶,就是要修成正果

□陈健全

的支撑吗?支撑大师之作的力量,除了技艺,文化修养等必不可少。

工欲善其事,必先利其器。“不会做工具,就不会做壶。”因为,好壶,肯定是好工具做出来的。做一把壶,需要五六十年,甚至一百多件工具。书中介绍的有:明针、木鸡蛋、独个、木转盘、搭子、木拍子、竹拍子、挖嘴刀、短车、顶柱、小木槌、的棒,等等。想起曾在宜兴蜀山古南街顾景舟旧居见过的顾氏工具,体会“你做出的工具是什么样子的,你的壶就是什么品级”,便有了更深的认知。其中,印象最深的,是用竹子做的篾只。光线细腻不算及格,手感上耍玉觉的。“玉觉”是方言,那个感觉就是温笃笃、润滑滑、圆嘟嘟、凉津津的老玉感觉。“一丝一缕,牵动心意。那不仅是手上的功夫,更需要内心的定力。”作为一件工具,却要将一段竹子做出老玉的感觉,然后把制成的工具当人看,赋予“古法制壶”的内涵,把最大的“真”还给真。这样制成的壶,那还用说吗?

制壶的一道道工序——打泥片、打身筒、一捺底、擀身筒、做壶盖壶颈壶钮、搓嘴、打印章等,也一一示范。读着让人觉得,与其说是技艺,不如说是传道,将“做”字背后的道理——道来。比如,打泥片,“硬烂、粗细,不到最恰当的时候,绝不下手”“生活拿得起,并不稀奇,要拿得住,才是本事”;还有打身筒,“见不到的技,才是最恰当的技”。至于精神状态,“一张泥凳,就是壶手的精神状态。干净、利落、井井有条。看一个艺人壶做得好坏,瞄一眼他的泥凳就知道了”。还有手感,“做,就会有手感;不做,什么都没有。手感就是天天在做,不做就难受,无处安放的那种东西”“只问耕耘,不问收获。心

手合一,心无旁骛,便是道”。书中这样恰到好处地领悟与生发,比比皆是,耐人寻味。想来,任何技艺,终究是打磨人生,淬炼灵魂。也因此,“惠风吹尽六条尘,清净水中初见月”。葛陶中按照师父当年教的古法制壶规矩,茄段壶做好了——“端穆浑厚,如老衲打坐,满腹经纶,神闲而气定,若空山听鹤,似弦月当空”。

全书最感人的,莫过于一个“扫地僧”用时间换取空间,最终发力修成正果的故事。葛陶中随师父顾景舟十八年,从来不多说一句话,就知道低着头,干活。时间一长,来访的客人以为他是“哑巴”。直到1993年顾景舟师生代表团访台,师父让葛陶中表演制壶技艺,众目睽睽之下,他用几十秒画了一个最简洁的圆珠壶型,然后摆开架势,一百多件工具渐次铺开。每一个动作都是轻巧、迅捷、利索、稳当,手感从来不是凭空的恩赐,而是十几年水滴石穿,冬练三九、夏练三伏的结果。一个外人眼里的“哑巴”,今天发力了。一阵阵的掌声像雨点一样漫过他的头顶。他站起来,一手端着壶坯,一手拿着壶图,向大家深深鞠躬。那圆珠壶图,已然立在他手掌之上,简洁空灵,亭亭玉立。然后他看到师父笑了。然后他的名字很快传遍了台湾岛,接着名扬东南亚。他并不知道自己会有这一天。但他想起师父说过的一句话——做壶,就是要修成正果。

“看似寻常最奇崛,成如容易却艰辛。”这本书,何止是讲古法制壶的传承,更是心灵的传递。做壶,做事,乃至做人,本着返璞归真、天人合一的精神,知行合一,终究玉汝于成,修成正果。这时,我再喝口茶,都觉得别有一番滋味了。

## 用耳“读”书,用心听书

□关立蓉

我爱看书,但我是个主妇,每天早上一睁眼,就要想着一家人的吃喝用度。从早忙到晚,到了晚间,收拾妥当,也就七八点钟了。这样算下来,每天读书的时间实在有限。

爱读书和读书时间少的矛盾怎么解决?我想了一个办法:用点滴时间,用耳朵“读”书。这样,我的“读书时间”一下子变得充裕起来。

上班的通勤时光,无论站着或坐着,打开听书软件,戴上蓝牙耳机,开始“读”书。彼时,我已听不见四周嘈杂的声音,除了播音老师的玉石之音,世界静默。我的心神游于大雪中的寒风吹彻、城市里隐约回响的牛铃声……公交车上,“读”完刘亮程的《寒风吹彻》《城市牛铃》,恰好下车。初夏凉爽的晚风吹拂,繁华的城市马路,车水马龙,灯光闪烁,只觉恍然如梦,我还没有回到现实的世界……

几年前看过《活着》,做家务时,一边干活,又“读”了一遍。声音的魅力如此打动人心魄,听着听着,我就愣了神,忘记关水龙头,任流水哗哗;拿着拖把,愣愣地站着。别人见了,以为是犯了傻,可是哪里知道,我正处在一个人生命的汹涌澎湃之中,我完全沉浸在由声音构建的惊涛骇浪的世界里。家中

的亲人一个个撒手人寰,身边只剩下相依为命的老黄牛……对人物的内心把控,播音老师以那种平静,甚至还带点苦涩无奈的声调,娓娓诉说,而我早已泪流满面……

周末晚上去玄武湖,夜幕星河,环湖漫步,波光潋滟,玄武万顷,紫峰典雅,古城灿烂。这时,耳机里正播放《蒋勋细说红楼梦》,才发现自己读的书,只不过是囫圇吞枣,老师抽丝剥茧,一一解说,令人醍醐灌顶。比如有一节,妙玉请贾母、宝黛喝茶,黛玉问:“这也是旧年腌的雨水么?”妙玉嫌这话太俗,她的“槌已茶”,用的是玄墓蟠香寺梅花上的雪。这样品行高洁、追求精致生活的少女,最后却落在贼寇之手。蒋老师用他富有磁性的声音点评,曹雪芹是借妙玉的悲剧寄托自己一腔愤懑,在妙玉的身上更能看到无瑕白玉遭泥陷,美是怎样被摧毁……这要看过多少遍《红楼梦》才有这样的彻悟,而我在行走的惬意中,轻而易举地用耳朵“读”到,悟到,人生之乐,不亦此乎?

听书还有个妙用,可以掩盖噪声。前几日楼上办公室装修,恐怖的并不只是电锯、冲击钻,那些被锣鼓般的大嗓门穿透楼壁,是如此毫不留情地撕碎一个安静的午后,小憩成了一件奢侈的事。该怎样在这心

烦的噪声中偷得片刻安宁?打开听诗小程序,塞上耳机,《水中月》做背景音乐,听一篇《水中月》的诗,当柔软的音乐轻轻蔓延开来,盖住了外界的喧嚣。镜中花水中月,沧海桑田,万物皆空性。一曲《水中月》,一片幽静的世界。

暑假里计划去泰山旅游,先做攻略,下载姚鼐的《登泰山记》“云游”泰山,耳边古韵声起:亭东自足下皆漫漫。稍见云中白若臂捕数十立者,山也……有桐城派中祖祠伴,登山之苦,何足挂齿?若恰逢那天遇雨,那就在雨中聆听李健吾的《雨中登泰山》吧,雨中游七真祠、南天门、斗母宫……古今佳作相随,一路行来,一定也是有雨趣而无淋漓之苦,格外意兴盎然。

在繁忙的家务事中,在生活的奔忙中,利用耳朵的闲暇“读”书,在声音品味白山黑水、沉鱼落雁、人生悲苦、草木生长……岁月越发充实。耳中所听,心中所思,眼睛便能看到更远的世界。



《历史是扩充心量之学》

王汎森

生活·读书·新知三联书店

各种形态的历史,都可能提供我们意想不到的资粮。古人每每希望在特定的事情上得到前史的启示,达到一个更远大的人生目标,但除了期待历史帮助我们在特定事情上成功,同时也应强调,读史如何提升人们整体的心智能力——心量。



《走进中国城市内部》

王笛 人民文学出版社

本书是历史学家王笛关于中国城市历史研究的理论和方法的总结。宏观与微观、利用文学和图像作为历史研究资料的方法论、新文化史的取向、大众文化与精英文化的关系,以及新城市史研究的路径、城市文化与公共空间研究的基本概念、日常生活与公共空间的关系等等,书里对这些问题进行了系统讨论。



《我不想保持正确》

[法]米歇尔·塞尔/布鲁诺·拉图尔

上海人民出版社

拉图尔说服塞尔进行了五场访谈,主题分别为“成长”“方法”“证明”“批评的终结”“智慧”,讲述塞尔的成长经历和学术思考。塞尔以特立独行的思维著称,他的思想总是穿梭于不同时空、学科,在看似不相干的事物之间建立联系,这让许多读者在得到启发之余不免感到困惑。



《艺术,以及那些孤影》

唐棣 广西师范大学出版社

唐棣身兼导演、影评人和写作者身份,游走于文学、电影、艺术等众多领域,谈论的旅行、记忆、孤独等多个文化主题,均与人生处境密切相关。作者每每将多个同类主题的文学、哲学与影像内容串联交织,使不同的思想和观点跨界对话,彼此震荡,从而引入对相关主题的深度思考。