

画说医药

时间的礼物——陈皮

文/钟旭芬 图/郑华榕

在80、90后的零食记忆中，陈皮是绕不开的味道。尤其是夏天和秋天，吃撑了，吃腻了，甚至有痰时，父母都会给泡上一杯陈皮水，或煮上一壶陈皮茶。

陈皮又叫橘皮，此外还有新会皮、广陈皮、四花青皮、个青皮等别称。南朝医药学家陶弘景说“橘皮疗气大胜，以东橘为好，西江者不如，须陈久者为良”。同普洱茶一样，陈皮亦是时间的产物。经过岁月洗礼的陈皮，味道愈发甘醇、绵长。所以中医讲，“百年陈皮，千年人参”。

其实，对于珍藏陈皮的人来说，珍贵的是，从青涩到醇香的过程，就像一位老友，见证岁月，陪伴彼此成长。

陈皮的产地有广东、广西、福建、四川等省区。《药物出产辨》说：“产广东新会为最。”近代亦以广东新会所产的陈皮为道地，特称“广陈皮”。除了广陈皮，川



陈皮

陈皮亦负盛名。

关于新会陈皮的由来，有一个传说。相传几千年前，一对凤凰在飞去仙界执行任务的过程中，经过新会，看到余晖从山上倾泻而下，一条蜿蜒曲折的水路绕着青山绿水延伸，河面上波光粼粼，如同布满从天而降的宝石。山在夕阳下宛如仙女，那么柔和，那么迷人。这对凤凰被身下的美景吸引，停了下来，一边欣赏美景，一边嬉戏，直到夜幕降临，才想起还有任务要执行。或许是走得太匆忙，它们把要带往仙界的茶枝柑种子遗落在了新会。这两颗种子在新会的土壤和银洲湖的滋养下，很快发芽，长成了健康的茶枝柑。当地老百姓在感恩的同时，发现这两株茶枝柑的柑皮，经过制作晒干之后，不仅

具有浓厚的香味，而且能健脾养胃、燥气化痰。由此，便有了后来的新会陈皮。

《本草纲目》载：“橘皮，苦能泻能燥，辛能散，温能和。其治百病，总是取其理气燥湿之功。”

虽然陈皮是个宝，药食同源，但凡事都要有个度，否则就是过犹不及了。用陈皮养生，也是如此。

国学心语

“人生识字糊涂始”

文/刘克定

“人生识字糊涂始”，原话是“人生识字忧患始”，鲁迅先生说是他翻造的。

这个“糊涂”，多是指“书呆子气”，“书读得多了”，就“糊里糊涂”。但也不好一概而论，所谓大智若愚，亦恐难说。

那么，不识字，会说话，总明白吧？

说话是不必打草稿的，脱口而出，说过就“蒸发”了。很多时候，说者无意，听者有心，造成误会，闹出是非，这才抱怨“口没遮拦”。是非只因多开口，少说话，不说话，没人说你是哑巴。仔细想想，真不无道理。

说话是人生的第一课，远在识字之前，但先辈们似乎并不希望人们太会说话，告诫“敏于事而讷于言”“食不言睡不语”，嘴巴上了“锁”，才被认为“可靠”，才不会“祸从口出”“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，可见是一门大学问，会说话，把话说好，并不容易。

比如声调，声高是说，声低也是说，往往有理不在声高，声音低些，似乎更能把道理说明白，使人易于接受。但有时也提高声调，加重语气。拿破仑在他的讲稿上就提醒自己“此处论据不足，要提高声调”，先声夺人，属于演说的“技巧”。

更高的层次，当然是说真话，不说假话。关于“说真话”，话就多了。

官员有官员的真话，商人有商人的真话，莎士比亚的《威尼斯商人》里，高利贷者夏洛克借给威尼斯商人安东尼奥三千元，借据注明：借期三月，如期满还不上钱，就从安东尼奥身上割下一磅肉抵债。这是夏洛克难得的一句真话。夏洛克这句真话，在

市场交易很受用，只是没有夏洛克那么“口没遮拦”。官员下基层，向老百姓表态说：以后有何困难，直接找他反映，并当场给群众留下自己的手机号码。此举使在场群众感动。但他回到办公室以后，手机一直没开过，基层有事找他，怎么也打不通。原来他这个手机挂在腰间是做样子的，从不开机。实际上他另有两部手机是开着的，一部是与上级联系的，二十四小时“恭候起居”，还有一部是与酒肉朋友联系，赶饭局、约会用的，在家关机，出门开机，三部手机，各有用场，这就叫同而不和。老百姓当然也就不会向这种人掏“心”掏“肺”了，那手机号码再也无人拨打。

真话究竟是什么话呢？先人说“言为心声”，照这个意思解释，真话就是心里话。孔子批评“小人同而不和”，骨子里另搞一套，嘴上却一味附和，满口假话。曾子说“吾日三省吾身”，其中就有“与朋友交而不信乎”“信”者，信用，讲真心话，办老实事。“不知言，无以知其人”“听其言，观其行”“视其所以，观其所由，察其所安”，这么一考察，就能了解一个人。如果绕了半天弯子，不说一句真话，其心如深井，谁敢相信此人？

北宋冯当世（即状元冯京）有答伯庸诗：“孔子之文满天下，孔子之道满天下。得其文者公卿徒，得其道者为饿夫。”这就是做文章和说话的不同境界。境界的不同，走向也不同。“饿夫”比公卿徒多，所以得其道者也多，虽默默无闻，却能循规蹈矩，规规矩矩做人，勤勤恳恳做事，而“公卿徒”满口孔子言，而做起来离“道”愈趋愈远。

成语故事

覆水难收

高西浪

姜子牙，商代官员，因不满纣王暴虐而辞官隐居。



无官一身轻的姜子牙终日在渭水垂钓。

老姜，你没了工作，也不出去应聘。天天钓鱼，又啥也钓不上来，这日子老娘没法和你过了。



最后因不满姜子牙的现状，姜妻和他离了婚。

挥挥手不带走一片云彩。

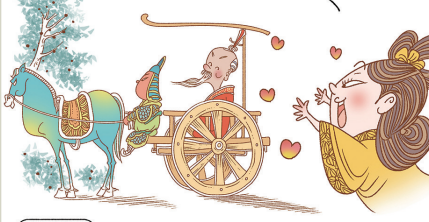
你有云彩吗？哼！



不久后，姜子牙与周文王邂逅，得到重用。并帮助文王建立霸业，后封为齐侯。



老姜，不，老公，我是你的娘子，我要给你温存。我对你情比海深，我要和你复婚！



这壶水倒出去就收不回来了，各自安好吧。

这真是缘到尽头了，这真是花空烟水流了。这就是成语“覆水难收”啦！



太极妙儿

怡然自乐

潘俊宏

