

来人间一趟

夜晚读书，被一句话狠狠戳中了内心，“来人间这一趟，你总要摘一次月亮。”

小时候夏夜，祖母常在院子里摇着蒲扇纳凉，指着天上的那轮满月，讲嫦娥奔月的故事。听到兴起，我会踮起脚，伸出短短的手臂，奋力地朝空中抓一把，然后摊开空空的手掌，咯咯地笑，仿佛把那月亮摘到了手里。

大人们都笑了，笑我的天真。长大了，被现实的引力牢牢地吸附在地面，忙于生计，忙于应酬，忙于在人群中找一个安身立命的位置，奔波恣睢，再也不敢奢望天上的月亮。因为知道了，地球与月亮的距离是三十八万公里；知道了，月亮上只有冰冷的岩石与尘埃；还知道了，生活是脚下的六便士，而非天上的月亮。

可是，来人间一趟，你总要摘一次月亮。

这“月亮”，并非实指那颗悬于夜空的天体。它是我们心中那个遥远的、光亮的、甚至不切实际的梦。是那个在夜深人静时，会悄悄从心底浮起，让你怦然心动，让你觉得自己“痴人说梦”的念想。

我们总是被太多的

“但是”所牵绊。“我想去环球旅行，但是我没钱没时间。”“我想开一家小小的花店，但是我怕失败，血本无归。”“我想学一门乐器，但是我年纪大了，肯定学不会了”……这些“但是”，就像一条条无形的绳索，捆住了我们伸向月亮的手。

我们习惯了在理性的轨道上安稳运行，计算着投入与产出，衡量着风险与收益。我们变得成熟、稳重，却也可能因此失去了生命中最宝贵的“冲动”。那种不管不顾、热血上涌的冲动，正是生命力最原始、最动人的样貌。

摘月亮，不是一个结果，而是一个动作。它真正的意义，不在于是否能将月亮握在手中，而在于你是否鼓起过勇气，伸出了那只渴望的手。

我认识一位律师，名叫杨明。他的人生，就是一部荡气回肠的“摘月”传奇。他原先是上海鞋厂一个默默无闻的鞋匠，日复一日，与针线、胶水和磨损的皮鞋为伴。那时的他，仰望城市的高楼，一本律师证就是遥不可及的月亮。在胶水与皮革的气味中，他靠着执拗的韧劲，一页页地啃下艰涩的法条，

一本书一本书地自学，摘下了人生第一轮月亮，从一个修鞋匠，成为了一名令人尊敬的律师。

当他在律师行业功成名就之后，一个深藏已久文学梦，又在他心头升起，他开始写作，将半生坎坷的经历、对世事百态的洞察，最终写出了《那年那月》《月上高桥》数部作品。他的文字因真诚动人广受好评，感动了无数人，被“学习强国”平台推介。杨明用自己的经历证明，只要你敢想，敢伸手，你就能一次又一次，摘下属于你的光亮。

月光，是清冷的，但摘月的过程，却是滚烫的。人间的路，或长或短，都是一趟单程的旅行。别让你的行囊里，装满了“本可以”的遗憾。去爱那个你不敢爱的人，去写那首你没写完的诗，去攀那座你仰望已久的山。也许你会跌倒，会满身泥泞，也许你最终伸出的手，抓住的仍是一片虚空。

但没关系。真的没关系。

因为当你踮起脚尖，奋力伸手的那一刻，你的身影，在月光下拉得悠长。那姿态，本身就是一首动人的诗。全世界的光，都会在那一刻，温柔地洒在你身上。

来人间一趟，总要伸手去摘一次属于你的月亮。即便最终没能将它揽入怀中，你的指尖，也将染上那永恒的清辉。

俞俊

彭祖与食物养生

彭祖姓篯名铿，系颛顼帝三玄孙，轩辕黄帝的第八代传人。因“制羹献尧”而受封于大彭，传说八百岁时不知所终，后人称“彭祖”。他首创“雉羹”治愈尧帝厌食症，被尊为“厨行祖师”，又以善导引行气开创气功之始，以延年益寿闻名，被后人敬仰为导引、烹饪与养生的集大成者。

关于烹饪的最早文字记载，正是彭祖的“雉羹”。《中国烹饪史略》称他为中国第一位厨师，实非夸张。然而他在食物养生方面的传统经验，却为人所知甚少。食疗养生的历史或许正要追溯到彭祖时代。庄子《逍遥游》言“彭祖以久特闻”，《刻意篇》称其善“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟申”，并以养形延寿；《列仙传》则记载他好和滋味、善养精

神，并常服云母、水晶等物。由此可见，彭祖不仅懂饮食保健，更长于导引调养。

雉羹的做法是以野鸡煮烂，与稷米同熬成汤，鲜香醇厚、易于消化，因起源上古而有“天下第一羹”之称。清代皇帝在“秋狝大典”上，常赐王公大臣野鸡汤，正因它源自唐尧食用的圣羹。稷米能益气健脾、凉血解毒，雉肉能补中益气、止痢祛瘀，合而为羹，自然具有滋补强身之效。

除雉羹之外，彭祖食疗菜中还有“糜角鸡”。此菜用麋鹿茸与母鸡同炖，补虚强身，暖腰膝、益气血。《本草纲目》称鹿茸有益精填髓、强阳悦色之功，历代医家多所肯定。徐州诗人辛洁赞之以诗：“童颜鹤发人常在，枫上凤凰角内茸。”

由此可见，古人对其疗效与养生价值的推崇。

另一道著名的食养佳品是“云母羹”。云母本为矿物，古时即被用以入药。彭祖选其入羹，实为独到之举。《本草纲目》记载，云母可治中风寒热、安五脏、明目益精，久服能轻身延年。古诗亦赞曰：“水晶糜角云母粉，钱铿服食享遐龄。此乃食疗胜药物，煌煌寿城望可登。”由此可知，彭祖早已将矿物与食疗结合，探索延年益寿之道。

除上述几种之外，彭祖的食疗菜肴还有“水晶饼”“乌鸡炖薏”等，这些食物同样具有养生延年的功效，因而被后人重视。正因彭祖被视为古代最长寿的寿星，历代不少长寿养生著作皆托名于他，以示传承。可以说，彭祖不仅是厨艺的开创者，更是中国食疗养生的先驱，其经验影响深远，延续至今。

徐淑荣



夏秋时节食莲子

夏秋之交，正是食莲子的好时节。武义是浙江金华下辖的一个县，四十余万人口，山水相依，壶山巍峨，熟溪潺潺，环境清幽静美。好山好水出好莲，当地的宣莲早已闻名遐迩，成为武义的一张名片。唐显庆年间即有种植，清嘉庆六年被列为贡品，与福建建莲、湖南湘莲、江西广昌白莲并称中国四大名莲。

儿时只知大户人家常吃桂圆莲子羹以补身体，如今莲子早已成了中老年人的保健佳品。多年前随作协采风到武义，曾买回一些宣莲，颗粒饱满，色白如玉，莲肉酥而不糊，味美爽口。2011年宣莲获地理标志，2019年又列入国家农产品地理标志保护名录，品质价值不言而喻。李时珍《本草纲目》载其“补脾益肾”，现代研究表明，宣莲蛋白质含量接近20%，黄酮类物质更是普通莲子的1.7倍，营养功效确实胜出一筹。

莲子的食疗作用丰富：其一宁心安神，能调节神经系统，缓解焦虑失眠，可与百合同煮；其二健脾止泻，鞣酸与纤维能收敛肠道，搭配山药、芡实能改善脾虚腹泻；其三抗氧化延缓衰老，所含多酚和维C有助于预防炎症；其四补肾益精，对遗精带下及肾虚腰膝酸软有调理作用；其五降压护心，莲子富钾，有助扩张血管，莲子银耳羹、莲子百合汤均是老少皆宜的保健食品。至于莲子心，还能清心火，改善失眠多梦。

当年采风一行人买了七八十斤宣莲，高兴带回。随着年岁渐长，很少远行，在超市又难觅真品，不免遗憾。好在旧识厂长偶尔相赠快递，才了却心愿。如今媒体报道，今年的宣莲更饱满清香，产量也高，还有礼盒装特级莲子供人馈赠。

夏季人体代谢加快，出汗烦闷，若能每日喝上一碗莲子羹，清热解暑，滋养脾肾，自是快意。建莲、宣莲皆佳，先浸泡，再与桂圆、银耳或百合搭配，佐以冰糖，小火慢炖成羹，清香爽口，既是美味点心，也是养生良方。

金阿根

这些生活中的错误细节 会使你压力倍增

美国《赫芬顿邮报》指出，一些错误的生活细节不但有害健康，还会在不知不觉中增加你的生活压力。

不及时洗碗 保持良好的清洁习惯，让生活空间干净整洁，有助于改善心情，缓解压力。反之，如果垃圾不及时倒掉，刚用过的碗不及时刷洗，就容易导致心烦意乱。

总爱熬夜 多项研究发现，睡眠不足会导致心脏病、癌症及很多其他慢性病风险增加。

玩手机上瘾 研究表明，对手机产生依赖会导致巨大的心理压力。

听错音乐 听音乐有助于放松身心。然而，每个人都有自己偏爱的音乐，选对了才能缓解压力。例如性格暴躁的人就不适宜听摇滚乐，应该多听钢琴曲来获得平静。

不善深呼吸 一旦紧张，人们呼吸就会自然加快。此时需要根据自身情况，学会调节呼吸（尤其是深呼吸），有助于缓解压力。

一整天没笑过 开心大笑有助于缓解压力、刺激血流、放松肌肉、提高免疫力和缓解疼痛。如果你很久没有捧腹大笑了，不妨给自己放假，看些喜剧小品或与朋友聚会。

总否定自己 研究发现，经常对自己说“一切会好起来的！”“我能行！”等自我激励的话，有助于减轻压力，相反，一味地否定自己会使情况越来越糟。

踩点上班 如果你没有时间观念，每天踩点上班，或者不会计划每天的行程，总是眉毛胡子一把抓，会让你时刻处于慌乱中，增加压力。

不会拒绝 无论是生活还是工作，总爱说“是”不见得是好事，容易导致压力增大。适当学会说“不”则有助于缓解压力。

徐剑