

江南不仅是一个地域,更是一种观念,一种生活方式的延续。
爱江南,就是爱生活。

江南折叠(-):每个人的心中,都有一个江南?

当代中国人对理想生活的那一点念想,都折叠在古典又新潮的“江南”两个字里——成为文化上的学霸、财富上的巨贾、制造业的匠人、天地自然的写生者、高情商多技艺的达人、衣食住行的生活家、营造私人内在空间的业主……

中国人讲究的好生活从江南开始——从晚唐江南到宋代江南,再到明清江南,中国人在江南才能超越生存的政治,拥有了一种后来叫做“生活方式”的

生活美学。

当代中国人对理想生活的那一点念想,都折叠在古典又新潮的“江南”两个字里——成为文化上的学霸、财富上的巨贾、制造业的匠人、天地自然的写生者、高情商多技艺的达人、衣食住行的生活家、营造私人内在空间的业主……

才华江南

江南学霸,于东晋时便开始崭露头角,至宋代不仅人数众多,还出了不少英才杰作。等到

了明清时候,江南文人更是领跑文化界。中国历代文学家,江苏共有1306人,浙江1265人,双倍于第三名江西的541人。(曾大兴《中国历代文学家之地理分布》)

再以明代为例,1401名文学家中,南方出了1165人。全北方的文学家,还不及一个苏州府多。(谭正璧《中国文学家大辞典》)

江南为什么出学霸?因其是富庶之地,交通便利,经济繁荣,宋以来就是文化中心,官办学校与私人书院都十分发达。明代的南直隶地区,也就是松江、苏州、常州、应天、扬州、徽州一带,有包括大名鼎鼎的东林书院在内的119所书院,科举成绩常年位列全国第一。清代的115名状元中,江苏、浙江、安徽占了78席。

公元1111年,东林书院创始人杨时学成南归无锡时,老师程颐曾感叹:“吾道南矣!”在江南,“风声雨声读书声声入耳,家事国事天下事事在心头”(顾宪成撰),激励了古今多少知识分子。

晚清和民国,江南人士鲁迅、茅盾、郁达夫、周作人、徐志摩等人,都是名满中国的现代文学家。当代作家苏童、格非、叶兆言、余华、王安忆等,也是今日江南文人的佼佼者。第九届茅盾文学奖,五位获奖者中有格非、苏童、金宇澄三位江南作家。

(未完待续)

立夏过后,温度逐渐上升。长夏主化,应于人体,是长肌肉、长骨、长个子的大好时机,这时期人体的消化功能处于最旺盛的阶段,脾胃好的人要吃好,脾胃虚的人更不要放过健脾补脾的好时机。

上午时间9点至11点是脾胃经气最旺盛的时间,脾胃经循行于腿的两侧和胸腹部,所以揉搓或敲打双腿、或推摩胸腹都是滋养脾胃的好方法。还可用较厚的纱布袋,内装炒热的食盐100克,置于胃部,有温中散寒止痛的功效。

同时,因进入夏季,天气会越来越热,暑、湿、热气最易侵袭脾胃,导致出现食欲不振、腹胀、便秘或腹泻。出现胃不舒服,可尝试自制三道汤水喝。



红糖姜水:取红糖100克,姜20克。将姜洗净,切片状;煮适量开水,放入姜片和红糖,煮30分钟即可。



三豆汤:将绿豆、赤小豆、黑豆洗净,用冷水泡半个小时。三豆放入锅内,加适量水,小火焖煮大概40分钟后,加入红糖调味。



山药排骨汤:取山药300克、排骨350克、葱花少许。放适量的水在锅内焖煮排骨,待水开后,放入切好的山药;焖煮大概20分钟后,汤色变白,加入适量的盐和葱花即可。

热天,养脾胃的好时机



江南园林

美瞳还能戴吗?

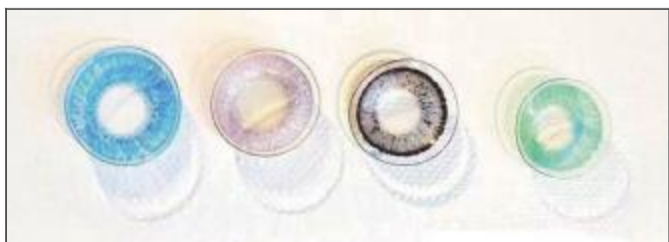
“佩戴有色角膜接触镜,也就是我们常说的有色隐形眼镜需谨慎。”复旦大学附属耳鼻喉科医院眼科副主任医师吴莹说,近日她接诊的一位年轻女性,从高中开始戴有色角膜接触镜,十年下来两眼的角膜严重缺氧,视力严重下降,新生血管长入角膜内,左眼的新生血管已经爬到近瞳孔缘,角膜混浊水肿雾蒙蒙。“这些缺氧所引起的并发症大部分是不可逆转的。请珍惜角膜!”吴莹医生说。

吴莹医生指出,该患者每天佩戴有色角膜接触镜大概12-15小时,晚上并未佩戴过夜,至于为什么会造成这么严重的情况,可能和选择镜片的质量有关,“选择的有色角膜接触镜制作工艺是否过关,对于色素的包裹是否够好,以及镜片的透氧性如何都会有影响。”

吴莹医生解释,有色角膜

接触镜和普通无色角膜接触镜,都属于接触镜,即直接和眼角膜、结膜接触的镜片,任何接触镜都会对角膜和结膜产生物理摩擦的机械损害。只不过,普通隐形眼镜相对损害较小,但有色角膜接触镜由于添加的色素有更明显的纹理,磨损相对明显。

“还是要选择医疗机构在检查完眼部条件以后再选择大品牌的有色角膜接触镜,至于佩戴的时间还是和选择的产品有关,选择产品的透氧性越高可以佩戴的时间就越久,一般来说,在正规眼镜店买的无色隐形眼镜,一般每天佩戴也不能超过8小时。透明角膜接触镜也要来医院经过眼科医生检查后进行配适,不是去眼镜店买。有色角膜接触镜由于透气性不好,更容易导致眼睛缺氧,因此,建议不要超过6小时,千万不要戴着过夜。”吴莹医生强调。



推荐书单作品简介

《哥哥,我想对你说》

内容简介:这是一个弟弟在哥哥病逝对哥哥的真情倾诉,让人们在真情的细碎流露的同时感受到:生活中的好与不好、疾病与痛苦都不会按照既定的模式发生,宗教信仰在这些面前也会显得微不足道。我们可以做到的只有内心坚强,无论发生什么都从容面对,这便是生活赋予我们的智慧。

推荐理由:美国图书协会

推荐作品,国际儿童文学研究会前主席约翰·史蒂芬斯推荐阅读,评价作品:“面对这突如其来的爱,叙述者留下了眼泪,他最终学会如何去回应这份爱。读者也可以通过小说的情节,编织出属于自己的情感故事。”生命太短暂了,容不得我们吵架度日。如果你爱一个人,就趁你能做到的时候,告诉他你爱他。



《后来的我们》

内容简介:《后来的我们》是刘若英的全新作品,也是刘若英执导的电影同名作品。书中收录了刘若英全新创作的18篇随笔以及电影原著小说,刘若英说:“我希望我还有很多的事情可以去尝试,一直到老。”

本书记录了电影《后来的我们》拍摄过程中的心路历程和点点滴滴。在这本书中,你

能看到不同身份和心境下的刘若英,也能看到刘若英视角的井柏然、周冬雨和张一白,还有寒冷的海拉尔和镜头下的四季。摄影大师李屏宾,导演/监制张一白,演员井柏然等为此书倾情作序。

