晚晴 WAN QING

昆滇往事

我十四岁时的昆明

□徐立光

1972年，我随支援“三线建设”的父母，从北方的一个大都市来到昆明。“三线”是在山里，“昆明旅馆”是我们此行最后的一个“驿站”。

在南窑下车之后，我们走到公交站台，一辆2路车刚刚驶过，父亲说这路车要半小时左右才发一趟，这里距“昆明旅馆”也就两三站那么远，咱们不如走着过去，顺便了解一下昆明这座新的城市。于是父母拎着他们的旅行包，我抱着已经负责了一路的暖瓶；弟弟负责那架半导体收音机；而妹妹手里搂着在上海买的那块塑料洗衣板，向着塘双路方向进发。

那时候公路两侧压根儿就没有什么金龙饭店、佳华广场，甚至没有一栋房子，几乎全部是农田！说实话，当时的昆明远比不上我以前所在的城市，如今回想起来真有点像电影里的老镜头：街上许多老人不是戴着帽子，而是围着一圈厚厚的黑布，衣服上坠着很多嘀里嘟噜的银白色饰物，还有的人靠着墙根，抱着又粗又长的竹烟筒，呼噜噜地在那里喷吐着烟雾……唯有解放军的服装是全国一致的，可这里的解放军穿的布鞋和咱北方的大不一样，鞋面的口儿不仅开得很大而且很尖，连脚趾都给露出来了。更加奇怪的是弟弟打开半导体收音机，京剧“红灯记”里面的李玉和、李铁梅的讲话和唱段我们一点儿都听不懂。那时我们还不知道这是云南花灯。原来我们省台的位置传出的声音变成了“饮喃忍闽”（云南人民）广播电台，哎呀！感觉连收音机都叛变了。这到底是个什么样的地方啊！

母亲因半个多月的旅途劳累而有微恙，需住在“昆明旅馆”稍作休养和调理，父亲带弟弟先行到离昆明城七十多公里的“三线”踩点儿，把服侍母亲和照顾妹妹的任务交给了我，就像孙悟空给他师父和师弟画了一个安全圈一样，父亲要求我原则上不得离开这幢旅馆大楼，因为里面食堂和小卖部都有。

“昆明旅馆”这座建筑早就没有了，它的位置大概就在原来的昆六中。然而好动、好奇而又无聊的我是闲不住的。我沿着楼梯走上旅馆的房顶，环视整个昆明，发现这座城市是那样的小，六层楼高的楼房差不多是全市最高楼了，且数量也不是很多。望着荒凉（当然是相对我以前所在城市而言）而陌生的昆明，心里极为酸楚和难过，突然有着一种相当强烈的想“家”的感觉，恨不得立马飞回我原来的城市原来的家！

四十八年过去了，如今的昆明三十层以上的建筑究竟有多少幢谁又能数的清呢？高楼鳞次栉比，街巷整洁通畅，公路四通八达，鲜花四季开放……我目睹了昆明这座城市不断长大且变得如此美丽，并亲自参加了对她的建设。

当然四十八年前那有些落后和荒凉的昆明已经深深印刻在我这北方男孩儿的心底。那年，我十四岁。

（作者原工作单位：云南航天工业管理局，61岁）

家长里短

我为侄女“说吉利”

□杨源忠

这一天，侄女结婚，我回到了家乡的小山村。按农村风俗，访客、送客、迎亲、送亲、修房、添子等典礼活动都有“说吉利”的习惯，陪嫁的大箱子里要装进各种各样的物品，包括枣子、栗子、被子、筷子、铜子（现在用人民币代替）、果子（甜食一类的物品）、花生等。做大伯的少不了要装箱，装箱时，边装箱边“说吉利”。

说吉利，就是指说吉祥顺利的话、好听的话。

临近傍晚，就要开始为侄女装箱了。侄女打开箱子，抓出瓜子、花生、板栗、糖果和香烟散发给客人，而这时拥挤在洞房内的所有客人，不分男女老少、不分辈份高低，都来看热闹。装箱的人都是有儿有女、见多识广、口齿伶俐的最亲长辈。装箱时，装箱的人一边把钱物装进箱里，一边高声“说吉利话”，赞扬新娘美貌贤淑、祝贺婚姻幸福，交代如何安排婚后生活，教导新郎新娘要尊敬父母、勤劳节俭、亲邻善友……

装箱时，自然是侄女80多岁的爷爷（我的父亲）先上场，他装箱多次，说吉利对他来说是轻车熟路，只见他稳重上场，口中念道：“一对喜烛亮堂堂，八旬老人来装箱，红票装上两小张，万事如意保平安。”

我是侄女的大伯，是弟兄中的老大，又是村里认为有学问的人，由于长期在外，第一次在家乡为侄女出嫁说吉利，门前围观者特别多，达到侄女出嫁前的高潮。

说心里话，我六十多岁了，还没有说过吉利。此时心怦怦直跳，但还是稳住阵脚，一字一顿地说出：“日新月异新农村，如歌田野传新曲。路平房亮村庄美，福禄广进纳千祥。”“侄女出闺盈喜气，欢声笑语满院堂。亲朋好友同祝贺，大伯装箱乐陶然。”“自从今晚装箱后，夫妻恩爱幸福长。期冀追梦小夫妻，改革路上迎朝阳。”

随后几弟兄和亲戚长辈一个个依次上场装箱，说的“吉利话”有：“我来装箱，说个名堂：郎才女貌，配成鸳鸯”“才子佳人，凑成一双。人人夸奖，个个赞扬”“今宵装箱，事事吉祥，孝敬公婆，莫忘爹娘”“装箱装箱，满屋金光，白发到老，山高水长”“今宵装箱，明宵洞房，二龙戏水，丹凤朝阳，生个儿郎，出国留洋”“科学婚育，幸福伴您，少生优生，幸福一生”……

客人亦跟着起哄，增添热闹气氛：客人们围着看、围着听、围着笑，有的还跟着装箱人的韵调顺口溜，插科打诨开玩笑，从而增添欢乐气氛。

装箱结束，还要由德高望重的亲友关上一对红箱的门，并作总结，这自然落到侄女的外公头上了。外公走上前，一边关箱，一边说吉利：“关右箱，做高官，关左箱，不出文官出武官。”

第二天侄女出嫁时，人们边抬一对红箱，边让我说吉利：“金锁配红箱，金银财宝里面装，抬完主箱抬二箱，幸福生活万年装。”

我为侄女装箱说吉利，不仅让整个场合喜庆、欢快，对侄女和家人的美好祝福、热烈祝贺，也是对客人的感谢，寄托美好的愿望和祝福。

（作者原工作单位：大理州祥云县文联，66岁）

养生之道

脑海里储存的人名

□祝连思

人到老年，明显弱化的就是记忆力。刚退休时我不适应，胡思乱想，睡眠不足，记忆力越来越差。开门后忘拔钥匙，出门前忘关电灯，看见熟人想不起名字，有时还忘了自己的电话号码等等。多次出现大脑空白，瞬间的失忆。虽表现不同，但结果却很一致，耽误事，有危险，很尴尬，挺苦恼。为此要积极改善记忆，预防痴呆疾病，激活老化的脑神经。

对记忆力的训练，除了戒掉烟酒，坚持锻炼，按摩头部，清淡饮食，调整心态，对于老年人，简单的方法，就是记人名。荀子曾在《劝学篇》中，灌输着“不积小流，无以成江海”的古训，我们应有所感悟，效仿遵循，从中获益。记人名的方法，没有更大的难度，可利用自身资源，常看常记，常想常新，容易操作。即记影视名人的名，记普通亲朋好友的名。

老年人的常态活动，看看热闹，户外遛弯，或逛逛市场后，多在居家看电视。一部电视剧，一般播放半个月，对主要演员的名字，也会越来越熟悉，越来越有感情，容易记住。一部电视剧里的主要演员，或是特喜爱的演员的名，如常看的电视剧《海棠依旧》中的孙维民、《长征》中的刘劲、《国家孩子》中的付鹏程等等，记在小本子上，调控大脑的老化状态。

如果能够操作电脑，那就如虎添翼了。我多年的积累，已记录了两千人的名字。打开电脑后，儿时的邻居、上班的同事、江边的病友、小区的居民等，星河般的人名，点点闪动在眼前，浮现出很多快乐的情景来。童年的屯堡，3趟旧街，我逐户回忆，竟写出90%家庭成员的名字。蒙眬中，与小伙伴们摸鱼和逮蝈蝈的画面，碎片般慢慢地粘贴起来。

在回忆公社工作时，和书记起大早，奔跑在梯田工地上，结识了那么多朴实的农民；在市里的国企改革中，我与很多企业的工人处的很熟；退休后，我习惯在户外行走，途中经过交谈，主动示好，不少老友从陌生再到熟悉，记下了一大批人名。小区和楼上楼下的住户，也成了我记忆人名的重要资源，有效形成了记忆链，找到了快乐健康生活的新通道。

熟记人名，功夫要花在“记”字上。俗话说，好记性不如烂笔头，要随时记。路上得知新名后，又没带本，就悄悄写在拐角处，返回时再看一遍，到家马上输进电脑。要结交更多的人，成为赏识的朋友，才能积攒更多的人名。我户外交下的很多病友，他们的坚强毅力感动着我，让我带病延年，愉快地生活着。

我收获最大的，就是来自老伴的点赞。每当电视剧的画面出现，老伴记不清的一、二号主演，我基本能答上来，还和老伴回忆起感人的情节，热别是革命题材的电视剧；闲着聊天时，无论提到哪个阶段，哪个人，我都能稍加思索便找出准确的答案，老伴经常动情地夸我行。每到这时候，我都老小孩似的喜上眉梢，听从老伴指挥调遣。

（作者原工作单位：吉林省通化市商务局，64岁）

口臭口疮便秘胃难受，怎么办

口臭口苦咽干对症治疗要重视！治口臭口疮，请用养阴口香合剂

出现：口臭、咽干口苦、胃灼热痛、口腔溃疡、肠燥便秘等症状的人群，如果胃热津亏、阴虚郁热，可选用养阴口香合剂。

贵州万顺堂药业有限公司的高原苗药养阴口香合剂，国药准字Z20025095，选用贵州名贵金钗石斛鲜品入药，从药材源头把关，精选十余味地道药材而成。**具有三大功能，滋阴生津、清胃泻火、行气消积，用于口臭，口舌生疮，齿龈肿痛，咽干口苦，胃灼热痛，肠燥便秘。**一次30毫升，一日两次。疗程服用方法详见说明书。

用药同时还应避免：熬夜、烟酒过量，过食辛辣肥腻等不良生活习惯，注重休息，缓解工作压力，有益于康复。养阴口香合剂，呵护健康。

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。

功能主治：清胃泻火，滋阴生津，行气消积。用于胃热津亏，阴虚郁热上蒸所致的口臭，口舌生疮，齿龈肿痛，咽干口苦，胃灼热痛，肠燥便秘。

【禁　忌】尚不明确。【不良反应】尚不明确。

OTC 甲类

批准文号：国药准字Z20025095

生产厂家：贵州万顺堂药业有限公司

黔药广审（文）第201231-00006号

口臭口疮便秘胃难受，请用养阴口香合剂！

电话：4000809577

网址：http://www.gzwst.com.cn　广告

经销地址与伊甲相同（各大连锁药店有售）

广告

灰甲不灰心，治疗有方法

OTC 乙类

患了灰指甲，怎么办？治疗灰指甲可用伊甲牌复方聚维酮碘搽剂

灰指（趾）甲是“甲癣”的俗称，是病原真菌引起的甲感染。灰指甲变形、发黑（黄）需及时治疗，避免传染健康指甲，灰指甲患者选药，请认准伊甲牌复方聚维酮碘搽剂，国药准字H52020539，专药专治。

您有灰指甲，请别灰心！**贵州万顺堂药业生产的药品——伊甲牌复方聚维酮碘搽剂，用于甲癣、手癣、足癣、头癣、花斑癣等。**对真菌、细菌等均有效，还能软化指甲角质层，增强药物皮肤渗透。涂搽本品于患甲，坚持使用至新甲长出。每天1~2次。简单又方便，坚持治疗有信心。

灰指甲的患者在潮湿的环境和季节，应注意个人卫生或避免人为的使指甲表面组织不断受异物侵蚀破坏，使指甲愈加脆弱，引起感染或复发。

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。

适应症：1、用于足癣、体癣、头癣、花斑癣、手癣、甲癣；并发细菌感染也可使用。2、用于疖、蚊虫叮咬、手足多汗症。【禁忌】尚不明确

【不良反应】偶见皮肤刺激如烧灼感，或过敏反应如皮疹、瘙痒等。

批准文号：国药准字H52020539

生产厂家：贵州万顺堂药业有限公司

黔药广审（文）第201231-00010号

电话：4000809577

网址：http://www.gzwst.com.cn

地址：昆明：（健之佳：人民东路店，人民西路店，国贸店，江岸店，佳园店，）（一心堂：吴井路二店，关上南路店，永安路店，六甲四店，江岸店，虹山东路店，春城慧谷店，傲云峰店，护国路店，兴隆花园店，白马小区店，三市街店，气象路15号，气象路31号，安康路36号，西山区丽苑路43号，西山区秀苑路109号，云南印象小区，人民东路新迎小区，桃园街，云南印象首日封，江东花城等）。曲靖：梅苑巷分店、金友连锁店、人民大药房、下关滇源分店、大理：海天苑，世纪城广场，文山：世纪龙城分店，蒙自：红竺园分店，玉溪：星云，楚雄：一心堂（双柏街心花园、附光大道、中大街二店、中大街三店、禄丰金山南路二店），普洪：一心堂（人民东路、中心商务区、阳光新城、街心花园店、南正街、茶苑路三店、），健之佳（公务员小区分店、鱼水路分店、阳光新城分店），临沧：一心堂（南天路三店、扎路营连锁店）、健之佳（南塘街店、南天路一店、百树广场店、旗山路一店、）东骏（旗山小区店）、云南白药南塘街店，凤庆：一心堂（商业步行街店、滇红南路店、滇红北路店）、东骏大药房中心店，云县：一心堂（草皮街连锁店、环城北路店、迎新路连锁店、和云居连锁店）、云南白药大药房，双江：一心堂北回归大道店，耿马：一心堂（人民路、沧源广场、永德白塔、永德城南），孟定：中缅连锁店

长期腹泻（慢性肠炎、功能性腹泻）要重视

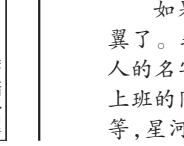
治肠炎止腹泻——安场牌鞣酸苦参碱胶囊

生活中可能会出现腹泻，有时反反复复，有时饮食刺激、或是精神紧张就腹泻难耐，可能是患上了急慢性肠炎、功能性腹泻、肠易激惹综合征引起的腹泻，要及时专业治疗。

贵州万顺堂药业生产的安场牌鞣酸苦参碱胶囊，用于功能性腹泻、急慢性肠炎、肠易激惹综合征引起的腹泻。苦参碱忘碱具有升高白细胞数，加强机体免疫力而起抗菌作用，鞣酸可使肠黏膜表层内的蛋白质形成一层保护膜而减轻刺激，降低炎症渗透物和减少肠蠕动，起收敛止泻作用。**拉肚子、有肠炎，请选用安场牌鞣酸苦参碱胶囊，治肠炎止腹泻。**长期腹泻患者应按疗程使用，巩固疗效，儿童成人用法用量请阅读说明书。

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。

OTC 甲类



适应症：用于功能性腹泻和急慢性肠炎、肠易激惹综合征引起的腹泻。

【不良反应】少数人有头昏、嗜睡、恶心等症状。【禁忌】尚不明确；

急慢性肠炎、功能性腹泻，肠易激惹综合症

请用安场牌鞣酸苦参碱胶囊

批准文号：国药准字H52020688　黔药广审（文）第201231-00009号

生产厂家：贵州万顺堂药业有限公司

电话：4000809577　网址：http://www.gzwst.org

地址：昆明：一心堂（富春街、干禧龙街、三合营、南源路、虫草参茸西华小区、椰岛嘉园、金安小区、佳园小区二店、莲花池、婆角墉小区、半湾小区、百大国际派小区、小康大道，华龙人家、同仁街、果树头、长寿路、福缇岛、白云路、人民东路六店、穿金路三店、欣兴路、尚东城店、金庄路、罗丈村店、世纪城茗春苑店、世纪商业街、星贡古银店、官渡古镇五店、银手路、怡园小区、大洲发商业广场、时代风华店、吴井路一店、永泰园、新螺丝湾一店、气象路15号，气象路31号，安康路36号，西山区丽苑路43号，西山区秀苑路109号，云南印象小区，人民东路新迎小区，桃园街，云南印象首日封，江东花城）云南白药（金星店、北京路、）健之佳（江东花园、金庄路、世纪商业街、时代风华店）保山：一心堂（太保路、正阳北路、龙陵松山、同仁街、板桥）红河：一心堂（建水盛世、河口槟榔路、开远人民路、个旧中山路、蒙自（天马路、时代天骄、锦华路）丽江：一心堂（华坪保合花园、宁蒗万格店、香格里拉（东旺路二店、香巴拉大道）、文山：一心堂（建河西路、秀峰路、开化北路、富宁（东风路二店、振兴路、文苑店）　广告

养生之道

脑海里储存的人名

□祝连思

人到老年，明显弱化的就是记忆力。刚退休时我不适应，胡思乱想，睡眠不足，记忆力越来越差。开门后忘拔钥匙，出门前忘关电灯，看见熟人想不起名字，有时还忘了自己的电话号码等等。多次出现大脑空白，瞬间的失忆。虽表现不同，但结果却很一致，耽误事，有危险，很尴尬，挺苦恼。为此要积极改善记忆，预防痴呆疾病，激活老化的脑神经。

对记忆力的训练，除了戒掉烟酒，坚持锻炼，按摩头部，清淡饮食，调整心态，对于老年人，简单的方法，就是记人名。荀子曾在《劝学篇》中，灌输着“不积小流，无以成江海”的古训，我们应有所感悟，效仿遵循，从中获益。记人名的方法，没有更大的难度，可利用自身资源，常看常记，常想常新，容易操作。即记影视名人的名，记普通亲朋好友的名。

老年人的常态活动，看看热闹，户外遛弯，或逛逛市场后，多在居家看电视。一部电视剧，一般播放半个月，对主要演员的名字，也会越来越熟悉，越来越有感情，容易记住。一部电视剧里的主要演员，或是特喜爱的演员的名，如常看的电视剧《海棠依旧》中的孙维民、《长征》中的刘劲、《国家孩子》中的付鹏程等等，记在小本子上，调控大脑的老化状态。

如果能够操作电脑，那就如虎添翼了。我多年的积累，已记录了两千人的名字。打开电脑后，儿时的邻居、上班的同事、江边的病友、小区的居民等，星河般的人名，点点闪动在眼前，浮现出很多快乐的情景来。童年的屯堡，3趟旧街，我逐户回忆，竟写出90%家庭成员的名字。蒙眬中，与小伙伴们摸鱼和逮蝈蝈的画面，碎片般慢慢地粘贴起来。

在回忆公社工作时，和书记起大早，奔跑在梯田工地上，结识了那么多朴实的农民；在市里的国企改革中，我与很多企业的工人处的很熟；退休后，我习惯在户外行走，途中经过交谈，主动示好，不少老友从陌生再到熟悉，记下了一大批人名。小区和楼上楼下的住户，也成了我记忆人名的重要资源，有效形成了记忆链，找到了快乐健康生活的新通道。

熟记人名，功夫要花在“记”字上。俗话说，好记性不如烂笔头，要随时记。路上得知新名后，又没带本，就悄悄写在拐角处，返回时再看一遍，到家马上输进电脑。要结交更多的人，成为赏识的朋友，才能积攒更多的人名。我户外交下的很多病友，他们的坚强毅力感动着我，让我带病延年，愉快地生活着。

我收获最大的，就是来自老伴的点赞。每当电视剧的画面出现，老伴记不清的一、二号主演，我基本能答上来，还和老伴回忆起感人的情节，热别是革命题材的电视剧；闲着聊天时，无论提到哪个阶段，哪个人，我都能稍加思索便找出准确的答案，老伴经常动情地夸我行。每到这时候，我都老小孩似的喜上眉梢，听从老伴指挥调遣。

（作者原工作单位：吉林省通化市商务局，64岁）