

□李居沪

我喜欢跑步,有清晨运动的习惯,一年四季5:30按时起床。

五月的一个周六,我与往常一样跑步到东关街的闸口,来回大约13公里的路程。但是,跑步过程中不小心崴了脚,当即到路边坐下来活动了一下踝关节,又掰了掰几个脚趾,当时只是左脚脚面有些疼痛,以为关节没受伤没有大碍,于是就没有在意,又慢跑了七八公里。可回家后发现,左脚脚面全肿了,越来越疼,考虑是肌肉或肌腱拉伤,就在家找了一贴以前跑马拉松参赛包中的膏药,暂时应付一下眼前的疼痛。中午吃饭时,一位骨科大夫朋友建议我去拍片检查一下,结果诊断为左足第五跖骨基底部骨质断裂。庆幸的是,断裂处没有发生移位。当天下午左脚开始大面积肿胀,第二天,左脚已经肿得发亮,第三天,左脚的五个脚趾、脚后跟及上部全部发紫。不得已,我戴上了医用支具,以防止发生移位。

这可真成大事儿了!心情立马降至低点。我只能请假10天,加上端午节假期三天,这样一直困在家里有半个月。

这半个月,焦虑、郁闷、彷徨,简直是查日历过日子。每天在手机上无数次搜“左脚第五趾骨骨折”,先是百度,后又问DeepSeek。每天清晨一睁眼就看到手机推送的医生对骨折的诊断视频,还有“折友”们骨折后伤情发展历程及感想的视频分享。看到对自己利好的,就信心百倍,看到对自己伤情不利的,心情就糟糕透顶。基本上是卧床,偶尔有活动也只是右脚、屁股在床边挪移,到书桌旁领略一下窗外的有限风景,那种活动受限的被困、无奈、懊恼,只有骨折过的人才能感受得到。百无聊赖之际,我把买来半年未翻开的《警世通言》《喻世明言》打开,逐字逐页地看。看烦了,再看郝万山讲《伤寒论》的70集视频,还从网上买了《郝万山讲伤寒论》讲稿。不管听懂听不懂,反正是对着讲义消磨时间。

参加工作以来,我基本没有请过假,但这些天不上班实

在懒得难受,于是端午节后的第一个工作日,我就戴着支具,一瘸一拐地上班了。一步挪二三十厘米,上台阶只能右脚先行,左脚再抬高,迈至同一台阶,然后去谋取下一步的方向。现在只能低头看路,方向倒是无所谓了,生怕支具的前端触碰了障碍物,发生跌倒风险。“真是行路难啊。”这个时候才想起平时大步流星走路的惬意,一步跨两个台阶上楼的敏捷。人往往就是这样,明明沉浸于幸福之中却浑然不觉。

第二个工作日,我让爱人送我参加三天的外出工作培训。尽管住宿地点与上课教室只有三百米左右的距离,但对我来说却似长途跋涉,举步维艰。于是,我借用了基地工作人员的电动自行车作为代步工具,工作人员也为了照顾我这个伤病号,义务为我送饭,这让我感动不已。

第4次拍片是骨折后的第40天,庆幸的是恢复顺利,这说



【非虚构写作】

骨折以后

骨折的地方正向好的方向发展,开始长骨痂了!骨痂的形成,是骨折愈合的第一步,骨痂如同“临时桥梁”,连接断裂的两端。大夫说,这个时候可以尝试着把支具去掉,少量活动活动。听到这话我心里别提多敞亮了,顿觉当一切美好!下午下班后就迫不及待摘下支具,漫步走了近2公里,高兴得像个孩子。第二天5:30准时起床,走路3公里,第三天3公里。后来,我尝试着以每公里12分的速度慢跑了2公里。以后是每公里11分,每公里10分,每公里9分,每公里8分,每公里7分。距离也越来越长,从最初的3公里、5公里,到如今的12公里。我摆脱了苦痛,恢复了正常。古人说的“伤筋动骨100天”,我感到也不尽然,这得益于我长期的跑步锻炼,但前期的心理折磨也闹腾了很长时间。

骨折是身体的一次“重塑”机会。

在骨折这场“持久战”中,时间磨练了我的心性、生活节奏与处事方式:不要让“伤筋动骨”成为你生活的“暂停键”,而要成为你重启健康的“新起点”。在骨折最初的一个月,我每移动一步都会惊动心弦,这是生理和心理交互作用产生的恐惧和忌惮。家里卧室与卫生间不足十米的距离,我还是惧怕。在外出学习期间,我基本不喝水,每次都是提前二十多分钟到教室,中间休息时也在教室呆着,下课待其他同志都走出教室后我才步履蹒跚回到宿舍,一是避免去卫生间过多地活动产生意外,二是还有身体外在表现产生的自卑。到晚上下课后才补充些水,以维持身体的代谢平衡。戴支具上班期间,我也尽量不喝水。在这段时间里用“举步维艰”这4个字实不过分。但是恢复活动之后,我就像获得了新生,每一次运动、每一次拿东西,都带着全新的感悟、充满着知足和欣喜。

骨折后的第70天,清晨我尝试着向我失足“踩坑”的地方慢跑,出事那天的情形又浮现在眼前:那天跑步到十字路口,当时我看到有两辆小轿车自南向北行驶,本打算疾步跑过,但看到它们根本没有减速的样子,我随即把速度降下来,几乎以原地踏步的状态等它们先行。在第一辆车驶过之际,我左脚踏空,身子趔趄了一下,右脚交叉及时支撑起了整个身子。这桥的路面是大青石铺就的,由于时间很久,有的大青石被车轧断了,有的被车轧碎了,时间一长就形成了大小不一的凹坑。我失足的这个地方恰是缺少近1/3的一块大青石,缺失的部位离正常路面足有30厘米。相邻的一块青石却完好无损。不幸的是,左脚正好踏在了完好青石的边缘,骨折就这样发生了。

骨折的日子,每有移动困难、偶有针刺般疼痛,或心情烦闷时,总不自觉喊出“娘啊”“我的娘”等平时很少喊叫的短语。这是身体在无助、痛苦时发出的生理应激反应,是本能的内心呼唤,就像身体的某个部位突然被针扎了一下的“哎哟”,或本能的刺痛退缩一样。这让我想起中学课本里学过的一句话:“夫天者,人之始也;父母者,人之本也。人穷则反本,故劳苦倦极,未尝不呼天也;疾痛惨怛,未尝不呼父母也。”这句话出自司马迁的《屈原列传》,意思是说,天是人类的原始和起源,父母是人的根本。《黄帝内经》描述一个人通透人文时说:“上知天文,下知地理,中知人事。”说的就是古代医家医治人的疾病时,要仰观天文、俯视地理、中知人事,要保持人与自然的和谐共生,弄通人与人间的常理,人与物间的自然通透和畅,才能让人身心健康、做事达观。我想,想问题做事情都应从本源上去追溯,才能达到预期的效果。

□谢新春

深秋的文创小院,被一场新雨洗得透亮。檐角滴落的水珠落在青石阶上,生成一道动听的音符。我立于廊下,静静地打量着这座小院。青砖墙前悬挂着五彩香囊,丝丝流苏不时被钻进来的风调皮地逗趣,轻轻地颤动着。玄青穗、朱红结,在汉服美女手中翻飞;牡丹缠金线、彩蝶扑银纱,在绣娘针尖起落间徐徐铺展。

檐角的风铃叮咚作响,小院主人在金桂的甜香中为慕名前来的客人讲述非遗故事。非遗手工香囊,有两千年传承史,融合丝绸布料、彩线刺绣、中药香料,借人的一针一线,把四时的香气、千年的烟火缝进日常生活中。

香囊,一个看起来不太显眼的小物件,不仅是古人日常生活中的实用之物,更是传统文化传承者。早在战国时期,就有关于香囊的记载,《礼记》中称之为“容臭”,意思就是祛除污秽、容纳香气的器物。初始形态的香囊,或许是三间大夫屈原的“香兰”。相传其获罪被流放途中,因环境恶劣常常佩戴香囊以驱邪避秽,同时也寄托了自己对楚国无尽的思念与忠诚。后来,文人墨客发现,佩戴香囊不仅可以装饰衣裳,彰显身份与品位,还可以将其作为寄托情感的载体。于是,大家纷纷效仿,以此为美。古代香囊从初期简单的布袋渐渐演变为精致的刺绣,填充物也由驱蚊祛虫的草药换成名贵的香料。

到了唐宋时期,古代香囊的制作更是达到了鼎盛。唐诗宋词里有大量描绘香囊的名章佳句。唐白居易用“拂胸轻粉絮,暖手小香囊”直接点明了其实用价值。宋欧阳修在《锦香囊》里写“一寸相思无著处。甚夜长难度”,借此抒发自己的相思之情。宋辛弃疾《青玉案·元夕》:“宝马雕车香满路”“笑语盈盈暗香去”,以配饰入词既暗喻了女子的风情,也说明此时香囊文化已融入到权贵富户的日常生活中。张玉娘写下“珍重天孙剪紫霞,沉香羞认旧繁华。纫兰独抱灵均操,不带春风儿女花”,托物言志以香囊表达自己的高贵品格。

古代香囊的演变史,正是传统工艺发展的一个缩影。它不仅体现了古代工匠的智慧和技艺,也反映了人们对自然的利用以及对美好生活的热爱与追求。在古代,它是文人墨客的雅趣,是女子追求雅致的生活用品。而在今天,它是非遗技艺的一员,不仅是嗅觉上的享受,更是心灵的慰藉。让我们通过这跨越千年的一缕清“香”,在当下触摸祖先掌心的温度。



【局域网】

小院清香

追求。它以一针一线将山河岁月缝进日常生活,以一草一木将四时香气填入囊里,以一言一行将千年文化传于后世。

香囊的制作是一门精细而又复杂的工艺。一针一线,都凝聚着匠人的智慧与心血。它以丝绸为骨,绣出山河岁月。道道工序采取古法精制,比如槐叶染青、石榴皮焙红。在经过染色、裁剪、缝制后形成一个精美的容器。香囊的外观装饰则多以刺绣为主,针法娴熟如笔走龙蛇,有人曾赋文赞赏:“平针缝日月,藏针纳乾坤,打籽绣缀星斗,盘金线勾云纹。”

在香囊的制作过程中,颜色的搭配尤为重要。红、黄、蓝、青、绿五色为主色调,其中红色代表喜庆与吉祥,黄色象征丰收与富足(因某些原因,古时多为皇室专用),蓝色寓意安静与聪慧,青色表达了祈盼与希望,绿色展示了生命与活力。这些颜色的搭配,使香囊不仅具有实用价值,更像一件精美的艺术品。

香囊的填充也是一门大学问。古人常用艾草、金桂、菖蒲、白芷、川穹等草木精华,在精心挑选、切段、晾晒、研磨、炮制后填入香囊。这些草木不仅具有驱蚊防疫、祛邪提神的功效,还蕴含着丰富的文化内涵。比如,艾草象征着驱邪避疫,金桂象征着富贵吉祥,菖蒲象征着智慧与长寿,白芷象征着清雅与高洁,川穹象征着活力与健康,是古时中草药文化的重要组成部分。

在古代,香囊不仅是一件精美的装饰品,更是礼仪与文化的体现。在祭祀、婚嫁、节庆、送别等重要场合也有着举足轻重的地位。在端午节,香囊是护身符:除了驱邪避秽外,孩童戴虎豹香囊祈福身体强健,老人悬寿桃纹样,盼望鹤龄松寿。待到中秋,桂影婆娑间,香囊又化作相思的信物,亲人精心的缝制之作更是出外游子们的乡愁。

香囊文化,早已超越了其作为实用物品的范畴,它不仅承载着古人的智慧与情感,也寄托着人们对美好生活的向往与追求。在古代,它是文人墨客的雅趣,是女子追求雅致的生活用品。而在今天,它是非遗技艺的一员,不仅是嗅觉上的享受,更是心灵的慰藉。让我们通过这跨越千年的一缕清“香”,在当下触摸祖先掌心的温度。