

征稿:<海韻>文藝副刊歡迎惠稿,舉凡短篇小說,散文,現代詩歌,古典詩詞,曲藝雜談,文學及詩歌評論與鑒賞,均所歡迎。因篇幅關係,文長勿超過千五字,詩(每首)以五十行之內為宜。

投稿郵箱: shangbaohaiyun@sina.com shangbaohaiyun@sina.cn fax:63-2-2411549敬請投稿者寫明真實姓名以及詳細地址,聯絡電話。

## 霜降日的秋林甜事

王英楠

今早下樓時，褲腳沾了些草葉上的露水，小公園的薄霧還沒有散透，又變成了落在草葉尖上的霜。那霜薄得像誰撒了把糖粉，輕輕碰一下，就化在了指腹，留下點點清冽的水珠，原來是霜降到了。

朋友說濟南南部山區的秋最濃，我便順著路的方向彳亍，直到踩進一片銀杏林。陽光穿過葉縫，把金葉子映得更燦爛，落在地上就像鋪了一層薄薄的毛毯。旁邊的楓樹紅得彷彿是東北的菇鳥果，葉子上的霜還沒全干，風一吹就落了幾片在腳邊，成了大自然畫的水彩畫。更遠處的山在薄霧裡，有了水墨畫的意境，連輪廓都軟下來。

轉過林角，忽見一叢菊花，開在石縫邊。瓣子是深黃的，瓣尖還凝著霜化了後的細珠。

風裡飄來一縷香，淡淡的，我蹲下來，指尖碰了碰花瓣，忽然想起陶淵明。他該是蹲在這樣的菊叢裡吧？

指尖沾著露，抬頭看南山的雲，雲走得慢，他的呼吸也慢，連風都跟著慢下來，把菊香吹得更久。

這讓我想起昨天加班到十點，公交車裡各種氣味雜陳，我盯著手機裡的未讀消息，手指劃得飛快，屏幕的光晃得眼睛疼，想不起來上一次抬頭看雲是什麼時候。可此刻蹲在菊叢邊，淡淡的菊香鑽進鼻子裡，把心裡的煩亂都消除了。看來陶淵明的心遠，不是要躲到南山，而是要把心裡的雜事，像抖落

外套上的灰那樣，輕輕拍掉。

走過林間小徑，村子裡的炊煙飄起來。多數人家門前都種著柿子樹，柿子掛在枝頭像小燈籠，紅彤彤的皮上凝著白霜，像塗了層蜜蠟。

一個嬌子在樹底下剪柿子，剪刀卡嗒一聲，連枝剪下來，柿子晃了晃。

「姑娘，吃一個？」她遞我一個，我咬了一口，柿子皮有點澀，果肉軟糯香甜，甜裡帶著點霜降時節的涼氣。

小時候奶奶跟我說過「凌霜侯」的故事。當年朱元璋落難時，兩天沒吃飯，靠一棵柿子樹的果子活下來，後來當了皇帝，特意回去封那柿子樹為凌霜侯。

如今看這滿樹的柿子，倒像樹在跟人說：「要等霜來，甜才沉得下來。」

夕陽把雲染成柿子紅時，我往家走。口袋裡裝著嬌子給的兩個柿子，連呼吸裡都帶著秋的甜。抬頭看天，晚霞變成了暖的，把我的影子拉得很長。路過小公園時，晨霧早散了，草葉尖的霜也沒有了痕跡，霜降的來臨，從來不是秋天的結束。

它是把清晨的薄霧、中午的陽光、傍晚的暖霞，都放進霜花裡。讓柿子變甜，讓菊花更香，成為陶淵明眼裡的雲，變成風裡飄來的清涼。

我摸了摸口袋裡的柿子，皮上的霜已經化了，可甜還在。風又吹過來，帶著菊花的香，帶著柿子的甜，帶著整個秋天的溫柔，直推著我往家走。這時，遠處的路燈亮了，可我知道：今晚的夢，會有掛著滿樹的小柿子，在風裡晃啊晃，只等霜來……

## 秋日凌霄臨風舞

何善亮

秋日的陽光，仍似驕陽，照在院牆凌霄花的籐蔓上，一朵朵，一簇簇的凌霄花依舊抬頭，望著藍天白雲，看日出月落，大雁南飛。它似乎習慣了夏日的洗禮，靜靜地在自己的領地上攀爬、綻放出橙紅色花朵。花朵從青灰色的枝葉間探了出來，彷彿一簇簇跳躍的火焰，在秋風中輕輕搖曳。這是凌霄最恣意的季節，它們攀附在院牆或老樹上，用色彩對抗著日漸蕭瑟的秋意。

凌霄，總能讓人聯想到高遠的含義和天空。稱其「凌霄」，是因它總向著高處生長，籐蔓糾曲堅韌，花朵艷麗。它的花期很長，從夏末一直到深秋，仿在用自己的方式挽留時光。秋日的凌霄，少了盛夏的張揚與熱烈，多了些沉穩，花瓣的邊緣微微捲曲，略顯滄桑，像是時間留下的痕跡。

秋風蕭瑟，凌霄花臨風起舞，籐蔓就像一襲水袖在生活的舞台上裊裊娜娜。那些細長的枝條和花朵，像一個個舞蹈家在風中賣弄風騷。

陽光透過花瓣，斑駁的身影在地上跳躍、扭轉。偶爾有一兩片花瓣像蝴蝶的翅膀輕盈地飄落，墜入地面，被風吹入草叢，化作泥土。

單位後院一株凌霄花，攀附在一棵樟樹上。樟樹的樹幹早已皸裂，長滿瘡碎補，樹皮斑駁，顯出滄桑的質地。

而凌霄的籐蔓卻緊緊纏繞著它，向上攀爬，整個樹冠都被凌霄花籐蔓所覆蓋，彷彿在給予它新的生命力。秋日的午後，在陽光的底下樟樹與凌霄花交織在一起，構成一幅靜謐而熱烈的畫面。

那一刻，我忽然覺得，凌霄與樟樹，像是老友，又像是戀人，它們是一家人，彼此依偎，共同度過炎熱的季節。凌霄花因為美麗吸引著無數目光，但它不張揚。在我看來，它像一位隱士，靜靜地綻放，用自己的方式詮釋著生命的意義。

秋日的凌霄，沒有春花的嬌嫩，沒有夏花的濃烈，卻有一種歷經風雨後的那份從容。深秋的清晨，露珠還掛在凌霄的花瓣上，晶瑩剔透。籐蔓上的葉子已經開始泛黃，但花朵依然倔強地開著，彷彿在告訴世人：生命可以凋零，但精神永不落幕。一陣風吹過，花瓣飄落，而凌霄的籐蔓依舊積極向上，指向湛藍的天空。

秋日凌霄，是季節的饋贈，是生命的禮讚。它用絢爛的色彩裝扮秋天，用堅韌的籐蔓書寫生命的篇章。或許，我們在日常生活中也可以找到屬於自己的歸縮，即使面對艱難的歲月，依然能像凌霄花那樣積極向上。

## 鐵軌上的快慢時光

王婷

我第一次坐火車是很久以前的事了，幾個小姑娘凌晨背著幾個大書包去往火車站，八個小時的火車硬座到隔壁省準備進行一場「特種兵式旅遊」，只顧拿著食物和水去進行一場「冒險」。等坐著火車搖搖晃晃到達時已經是下午了，身體早已麻木，哪還有什麼玩的精力呀。返程時更甚，車廂裡，各地的方言匯聚在一起，混合成了嘈雜的背景音，唯一能聽得清的可能只有列車員大喊的那幾聲「某某站快到了，提前檢查好行李。」自那之後我的出行多數是坐火車的，高鐵於我而言有些陌生。

課本每天都在講高鐵的速度如何之快，我也會跟著附和，只是從未體驗過。真正認識到高鐵的速度還得從那日與朋友同去臨市看望一位年邁的學者說起。早晨太陽剛剛從林立的高樓間把這座城市喚醒，我們便匆匆出門。預約了一輛麵包車，等到下車時，已經是奶奶口中的「日上三竿」的時刻了。我木訥地以為，這幾十公里的距離就應當是如此漫長。夏日的午後，太陽及其不近人情，讓矗立在那裡的連綿不絕的大山像火爐一般，要將人煉化似的。與友人逛了一個下午，我早已筋疲力盡。傍晚，商量著返程，火車票早已經售罄了，我們正著急，突然看到高鐵票還有。

在手機上將票買好，匆匆趕去了車站。上了高鐵，靜坐等待，待列車開動時分，山脊在玻璃外飛馳而過，晚風裹著涼意與列車撞了個滿懷，坐在車上只能聽見呼呼的聲響。很快困意襲捲了我的腦海，便想著稍作休息。只記得當時似乎是沒睡著的，靠在椅子上剛閉眼，廣播便已提示到站。我手裡攥著身份證愣了半晌，這五十五公里的路程僅僅用了二十分鐘。恍惚間想起了莊子在《逍遙游》裡說的：「適莽蒼者，三餐而返，腹猶果然；適百里者，宿春糧；適千里者三月聚糧……」

因為距離的原因，古人出一趟門需要做一夜的乾糧以備於遙遠的路途，現在竟然小憩片刻便能到達遠方。

鐵馬冰河年代五十五公里的路要走整整一日方可到達，七八十年代的大巴車大約得搖晃三個小時，而快速發展的今天，僅用二十分鐘便能解決。我還在震驚之餘，友人已經拿起東西坐在她的電動輪椅上往出口走了，樓梯的旁邊是扶梯，從高鐵下來的旅客排著隊往上走，我一籌莫展，難道真的要我把她的一百斤的輪椅背上去嗎？值班員似乎注意到了我的茫然，問清楚情況後，帶著我們去了殘疾人通道。

後來，我每每與家裡人說要去外面幾天，他們也只會淡淡說一句：注意安全，再沒多問。不像從前家裡人還得問清楚時間、住的地方，連吃的夠不夠都要叮囑許久，現在出遠門拿著手機和身份證就足夠了。

出站後映入眼簾的是人們緊緊擁抱，熱淚盈眶的場面。出租車司機在車站外招攬著客人，父親幫著自家姑娘拉著行李箱往車的方向走，朋友摟著肩膀往遠處走去。秋天的樹葉被風捲著飄過這裡，每一片葉子都在見證著這些樸素而真誠的情感，見證著這座城市的煙火氣。

# 這些吃藥的方式，居然全是錯的！

大家都知道「吃錯藥」可能會帶來健康問題，但我們經常忽視的是，吃藥的方法不對，同樣可能帶來健康隱患。以下8個錯誤的用藥方法，最好避免！

1

### 誤區一

#### 「飯前/飯後吃」不講究

錯誤理解：飯前=吃飯前幾分鐘；飯後=吃完飯立刻吃。

正確理解：飯前服：通常指胃部食物少，利于藥物吸收和發揮藥效（如部分胃黏膜保護藥、部分降糖藥）；飯後服：利用食物減少藥物對胃腸道的刺激，或促進脂溶性藥物的吸收。

如果說明書中有明確要求，例如「餐前30分鐘」「餐前15分鐘」「餐後1小時」等，應遵照說明書要求服藥。

不同藥物的服用時間和先後順序也很重要。

如中藥和西藥之間通常間隔半小時左右，滋補藥品適合飯前服用，對胃腸道有刺激的藥物則應在飯後半小時服用。

2

### 誤區二

#### 隨意掰開、碾碎藥片或打開膠囊

錯誤理解：藥片太大不好吞，掰開或碾碎沒關係。

正確理解：必須遵照藥品說明書或按專業醫務人員指導服藥。

腸溶片/膠囊：外層保護膜防止藥物被胃酸破壞或在胃中釋放。碾碎會使藥物失效並刺激胃部。

緩釋片/控釋片類藥物：通過特殊結構緩慢釋放藥物。一旦被破壞結構，會導致藥物瞬間大量釋放，造成危險（如血壓驟降、藥物中毒等）。

3

### 誤區三

#### 用果汁或牛奶送服

錯誤理解：只要把藥吞下去就行，用什麼送服無所謂。

正確理解：必須遵照藥品說明書或按專業醫務人員指導服藥。

大部分藥物推薦用一杯（約200ml）溫白開水送服。

不建議的搭配，如葡萄柚汁（西柚汁）：會影響多種藥物（如降壓藥、降脂藥）的代謝，導致藥效倍增或中毒。

牛奶、酸奶、豆漿：其中的鈣、蛋白質會與某些藥物（如四環素類抗生素、鐵劑）結合，影響吸收。

茶、咖啡、可樂：含咖啡因，可能與藥物相互影響，引起興奮或不適。茶中的鞣酸也會影響藥效。

酒精：極其危險！會和很多藥物（如頭孢類、降糖藥）發生「雙硫侖樣反應」或加重肝腎負擔。

4

### 誤區四

#### 躺著吃藥或干吞藥片

錯誤理解：吃藥時怎麼方便怎麼來，姿勢不重要。

正確理解：坐直或站直，用足量水送



服。

躺著吃：藥物容易滯留在食道，損傷黏膜，增加噎咳、誤吸風險。

干吞：藥片容易黏附在食道，損傷黏膜。延緩藥物吸收，可能影響療效。

5

### 誤區五

#### 症狀好轉就立即停藥

錯誤理解：感覺病好了，就不用吃藥了。

正確理解：症狀好轉後應根據藥物類型及病情遵醫囑或按說明書判斷是否可立即停藥。需注意，抗生素類和慢性病類藥物，必須遵醫囑完成整個療程。

抗生素：過早停藥可能導致細菌未被徹底清除，引起感染復發或產生耐藥性。

慢性病藥（降壓、降糖藥）：擅自停藥會使病情反彈，甚至引發更嚴重的併發症。

6

### 誤區六

#### 多種藥物同時服用

錯誤理解：反正都是治病的，一起吃省事。

正確理解：能否同時服用藥物，核心在藥物之間有無相互作用。盲目同時服用可能會影響藥效或增加不良反應風險，需遵醫囑或按專業醫務人員指導，如所服用藥物之間無相互作用，可同時服用；如存在藥物相互

作用，應間隔藥物服用時間。

7

### 誤區七

#### 模仿他人用藥或憑「經驗」用藥

錯誤理解：他吃了這個藥效果好，我也可以吃。

正確理解：哪怕是同一種疾病，疾病的嚴重程度、病因、個體差異（年齡、體重、肝腎功能、過敏史、用藥史等）不同，用藥方案天差地別。比如有病的藥物需根據體重、腎功能調整劑量，有的疾病需要根據患者基因型選擇治療方案等。

8

### 誤區八

#### 忽視藥品的特殊儲存條件

錯誤理解：所有藥都放在家庭藥箱裡，藥箱儲存環境無所謂。

正確理解：仔細閱讀說明書上的儲存要求。

關鍵點：

常溫：一般指10-30℃。

陰涼處：不超過20℃。

冷藏：建議2-8℃（冰箱保鮮層，非冷凍室）。

避光：避免陽光直射。

遮光：用不透光的容器包裝，例如用棕色或黑色材料包裹。

防潮：不要放在浴室等潮濕地方。

# 訃告

### 洪源太（清泰）

（晉江英林后架份千如四軒）

逝世於十一月廿一日

現停柩於計順市亞蘭禮查大街聖國殯儀館（SANCTUARIUM 303-CALADIUM）靈堂

出殯於十一月廿七日上午八時

### 王蔡淑霞

（晉江安海埭頭）

逝世於十一月廿一日

現設靈於計順市亞蘭禮查大街懷恩殯儀館（COSMOPOLITAN）一號RESPECT靈堂

出殯於十一月廿五日上午九時