

说“肺”

□王觐

每个人都有肺这个器官。但是，大多数人都

不了解肺对我们的重要性。

《说文解字》说：“肺：金藏也，从肉、市声。”

“市”读作“pó”。《说文解字》说：“艸木盛市市然。”其小篆字形写作“𣎵”，中间像植物主干之形，两侧弯曲而下垂者像长势茂盛而下垂的枝叶随风疏散之形。

“市”的写法比较特别，需要注意：中间自上而下一笔贯穿，与“市”字上为“丶”，下为“丨”的写法不同。这个笔顺是从篆字而来一以贯之的，有强烈的表意意味，不可改易。

凡从“市”之字，皆有“丰沛”之意，比如“沛”字。

汉高祖刘邦出生于沛，我们熟知“沛”为地名。沛地，大致在今徐州市西北，处于苏、鲁交界之地，东靠微山湖，西临丰县，南接铜山区，北接鱼台县，水脉纵横，是绿色之都。

春秋时期，其地有大泽，称“沛泽”，为宋国属地，战国归齐。秦代始称沛县，在当时也是水草丰沛之地。《风俗通·山泽篇》曰：“沛者，草木之蔽茂，禽兽之所匿也。”

从地貌来看，刘邦犯事之后能在家乡藏匿，可能与这种地貌能较容易获得食物有关。后世称其“斩白蛇”之说，从当地情形来看，遇到大蛇也是寻常之事了。当然，是否“斩白蛇”不在此讨论，只是说这种地貌里遇蛇是大概率事件。

古人造字，往往机杼深藏，需要探其精微，方能得其旨趣。

用表示身体的“肉（即月）”和有丰沛之意的“市”来组成“肺”字，当然绝非随意之举，而是必有缘故。

东汉郑玄注《仪礼》曰：“肺，气之主也。”

《黄帝内经·素问·水热穴论》曰：“肺者，太阴也。”

《王力古汉语字典》云：“肺肺，茂盛貌。”

可见，“肺”字本身就有“丰沛”之意。

就人的身体而言，呼吸极其重要，而深度呼吸更加重要。比如，当情绪紧张或者暴躁之时，深呼吸就是不二选择。深呼吸能令人冷静思考，从而优化选择。但是，我们进一步考虑这种生理机制，就可以知道，深呼吸可以让营养物质更丰沛地满足生理需要，这才是令人冷静思考的根本原因。

今天的人，往往长期处于忙忙碌碌之中，而忽略了呼吸的重要性，从而养成了“浅呼吸”的习惯，不少人甚至呼吸的深度都未必达到肺部。

长期如此，是必然有害的。比如，参加长跑时，不懂的人往往呼吸急促而浅，这就必然跑不远；而懂得呼吸的人，则悠长而缓，营养物质能深度到达身体各处，所以能够跑得远。

真正的武术家呼吸悠长而细，甚至有的经过训练之后达到自然而然的“腹式呼吸”，这都是与肺这个器官要求呼吸必“丰沛”相一致的。现在，有些人练习静坐，其原理除控制意念之外，意在使呼吸变得丰沛，而反过来说，丰沛的呼吸又有助于对意念的控制。这是相辅相成之事。静坐时，要求呼吸随意念而行，达于腹部关元穴（即丹田），其实就是一种深呼吸，引导更丰沛的呼吸（营养物质）深入人体。

透过理解文字而探究身体机理，甚至侧面理解中医养生之法，是我们学习文字的一个“副作用”。希望这个“副作用”能对大家有益，也希望大家因此而更加喜欢汉字，更加喜欢以汉字为载体的文明。



培真书院北古楼

培真书院

□吴瑞芳

紫荆花盛开的季节，因为学习古琴，我有幸零距离了解了青州培真书院。

据2018年方志出版社出版的《青州市志》记载：基督教培真书院始建于1881年，由英国基督教浸礼会传教士怀恩光创办。最初租用民房办圣道学堂，培养布道员。1885年发展成为青州神学院，中文校名为青州培真书院。1893年，青州培真书院因得到英国布瑞斯特城爱德华·罗宾逊夫妇的慷慨捐赠，在青州偶园街西侧东华门街新建校舍，更名为葛罗培真书院。

书院分上、下两馆：上馆(亦称正馆)为神学科，下馆(亦称备馆)为师范科，并附设圣经学校，设讲堂、小教室、斋舍，可容64名学生住宿，还有博物堂一座。神学科以培养牧师、传教士为宗旨，学习神学课程，兼学文化；师范科以培养初级学堂教习(即小学教师)为宗旨。附设之圣经学校，学制3年，培训布道员。1906年，与美国长老会神学班合并，易名青州共合神道学堂，后成为齐鲁大学分部，再后来神学科并入山东基督教共合大学（齐鲁大学）。1917年，改为守善中学。新中国成立后，曾为山东省益都师范学校校址，现为潍坊工程职业学院老校区。

自1885年至1902年，神学科与师范两科共有毕业生227人，这些人

为山东乃至全国近代教育的兴起发挥了重要作用。

古琴学习班就设在这座百年古楼里。保存完好的古楼为两层木质结构，上有阁楼，下有地下仓库，总建筑面积470平方米。青石砌成的地基端正地坐北朝南、稳如泰山般傲然挺立，青砖垒就的墙体透着端庄厚重，红色的门窗、护栏散发着尊贵典雅的韵味，圆形的廊柱饱满、圆润，鼓荡着岁月的回响，楼顶高耸的烟道散发着久远年代的气息。楼内共有12个房间，从一楼到阁楼的楼梯及扶手，都是用松木制作的，地板也是用长条形的松木铺就，踩上去瞬间给人自然、温暖的感觉。

古楼前的老银杏树已有220岁，据说是修建古楼时种下的。笔直的树干粗壮挺拔，满树嫩绿的新叶随风荡漾出绿色的波浪，焕发出勃勃的生机。若是夏天，茂密繁盛的枝叶，宛如一把撑开的巨伞为人们遮荫纳凉。及至秋天，满树成熟的银杏果像一个个精致美丽的小铃铛，随风冷然作响，金黄色的银杏叶恰似一只只翩飞的蝴蝶，漫天飞舞，映衬得古楼越发庄重沉静，吸引着众多摄影爱好者前来捕捉美妙瞬间，是小城由来已久的一道亮丽风景。最惬意的，当然是校内的学生们，他们在树下读书学习、乘凉玩耍、跑步运动，为古楼增添了青春的气息与活力。

坐在古朴典雅的古琴室内，清香袅袅中，聆听着老师浑厚苍劲的琴音，我心中的幽兰像楼外盛开的繁花一样芬芳四溢。

“站街”

□肖刚

很多年前，还没有电视和手机的年代，农村的大街除了交通以外，还兼具着一些其他功能，其中一项是休闲，类似于现在的文化广场。闲暇时，街上会有人三五成群，他们或立或蹲，享受着炎炎夏日里吹过的清凉街风，或晒着凛凛寒冬里的融融暖阳，也享受着那个时代不紧不慢的平和与安逸。农村人说话比较直白，管这叫“站街”。

那时的街道不宽阔，也没有硬化，黄色的泥土路很接地气。卧在街旁的房屋还很低矮，墙多用青砖垒砌，麦草檐低垂。街东街西的几棵老槐树两两相望。这场景很朴实，朴实得让人觉得很放松、很自在。

娱乐项目匮乏的年代，“站街”无疑就成了农村人茶余饭后的一种风尚。

记得那时二小队有个叫大成的，头脑灵活，又见多识广，是村里有名的戏精。五爷家门前那棵老槐树下，是大成常去的地方，只要他往那一站，马上就会有人围拢过去。大成能说会侃，大到国家大事、名人轶闻，小至家长里短、鸡毛蒜皮，都能被他讲述得绘声绘色，引人入胜。只要他在，气氛便如沸腾的粥锅般热烈起来，笑声也是一浪接着一浪，观众越多，他就越发眉飞色舞、唾沫横飞。再就是老拴。老拴沉默寡言，是个闷葫芦，但他却常常在大成说到紧要处时插一言，这一言往往又能拿捏精准、恰到好处，有时一下子把大成捧到天上，引得众人高声叫好，有时又惹得大成哑口无言，惹得大家哄堂大笑，就如说相声的逗哏与捧哏一般，只要有他二人在，总觉得时间过得特别快，不知不觉就错过了饭点。

还有五婶。五婶是个“长舌头”，又是根“直肠子”，相比于大成和老拴的固定“演出”，五婶则属于另一类的“走穴文化”。她四处赶场，逢人就唠，像一只辛勤的小蜜蜂，这里飞飞，那里落落，街东街西，兜兜转转，谁家婆媳吵了架，谁家男人摔了碗，谁家母猪生了崽，谁家女人流产……村里的大事小情在她咬着别人耳朵的窃窃低语里高调地传播着，继而又如同朋友圈里的复制粘贴般迅速地蔓延开来。半晌工夫，全村就无人不知、无人不晓了。

当然也有气氛冷淡的时候，大家都沉默不语，打盹的打盹，想事的想事，没人开口，居然也能一待半天。或许是因为凑在一起，便没有了孤单。

农闲的时候，“站街”的人更是特别多。“站街”人散散落落的影子，常常东倒西歪地从西斜的朝阳拖进东斜的夕阳里。

现在，随着生活节奏的加快和娱乐项目的多元化，已经很少有人“站街”了。“站街”已成为那个时代农村的一种特有的文化，也是一个充满着精彩的广阔舞台。它散播是非琐事，也传递正能量；宣泄寂寞无聊，也获取身心愉悦；虚度光阴岁月，也感悟人生百味……“站街”虽寻常世俗，但在那个时代的农村，无疑是人與人之间进行交流的一个重要所在，更是乡村文化传播的一个主要平台，它见证着乡人们的喜怒哀乐和人生百态，也调剂着乡人们的日常生活和沧桑岁月，更是给人们带来了许多精神上的慰藉和愉悦。