

健康长寿

温长路◇编著

与

民歌唱出健康科学

——生老病衰相关联

诗词写就长寿之道

——衣食住行有学问

民歌诗词

中医古籍出版社



责任编辑 刘从明

封面设计 于天水

图书在版编目 (CIP) 数据

健康长寿与民歌诗词/温长路编著. - 北京: 中医古籍出版社,
2003.6

ISBN 7-80174-151-X

I. 健… II. 温… III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 032663 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京义飞福利印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 13 印张 316 千字

2003 年 7 月第一次出版 2003 年 7 月第一次印刷

印数: 0001~3000 册

ISBN 7-80174-151-X/R·151

定价: 19.00 元

内 容 提 要

民歌诗词是反映人类生活的最基本的文学方式，内容涉及社会科学和自然科学的方方面面，其中也包括与人类健康生存相关的医学知识。本书精选古今中外民歌诗词中与健康长寿相关的部分内容，用科学的态度进行阐释，以使读者在对民歌诗词的轻松欣赏中获取对身体健康有益的科学知识。全书收入包含花木鸟鱼之趣、饮食药物之益、起居行止之规、健康长寿之道四个方面的小品文 123 篇，容量大，实用性强，文笔流畅，语言生动，文医结合，情趣横生，适合于各阶层人士的阅读和收藏。

序

中国是一个诗歌的大国，从《诗经》到唐诗、宋词、元曲，直到当今的诗词民歌，其作品可谓充栋宇、汗牛马而浩如烟海了。在古今的诗作中，有不少反映人类养生保健及同疾病作斗争的内容，这些诗作不仅大大丰富了祖国的诗歌宝库，而且为光辉灿烂的中医药文化增添了光彩。

在我国文化史上，研究民歌诗词的著作代不乏人，且多有鸿篇巨制；研究健康长寿的专著更是佳作累累，频频问世。但把健康长寿与民歌诗词联系起来进行研究的人就不多了，而以《健康长寿与民歌诗词》为题的专著，在此之前尚未见到。

著名科普作家、中医学专家温长路同志，青年时期从事专业文艺创作，后长期从事医务工作。多年来，在精研歧黄、进行经典探幽之中，取得了多项科研成果和发明专利，并出版了诸如《寓愚医迹》、《实用中药歌诀》、《常见消化病的良方妙药》、《医林改错识要》等多部有影响的医学专著。与此同时，他对丰富多采的中医药文化情有独钟，且别树一帜，连续出版了多部融文与医为一体的科学小品。近年又隆重推出了“民”字号系列丛书：继《健康长寿与民谣谚语》、《健康长寿与民俗风情》、《健康长寿的奇闻趣事》等书之后，又完成了这部《健康长寿与民歌诗词》的写作，实在可喜可贺！作者围绕“健康长寿”这一主题，旁搜远绍，从成千上万篇宝贵资料中筛选出123个题目，分成“花木鸟鱼之趣”、“饮食药物之益”、“起居行止之规”、“健康长寿之道”四部分。既各自成篇，又互相联系，浑然成为一体。

我打开书稿，仔细品味，最突出的印象是，这本书深入浅出，引人入胜，既新颖又实用。书中的文章，从标题到内容，作者都下了一番功夫。每篇开头在引述了一首诗词或民歌之后，并不是机械地比附哪一句讲了养生保健之理，而是用抒情的笔调，在欣赏分析的基础上自然引出文章的主题来。

例如《小池何自暖如汤》一文，在开头是这样写的：

“500多年前，明武宗朱厚照在北京小汤山温泉游览时，对隆冬季节这里池水温暖‘异常’，提出了‘小池何自暖如汤’的疑问，看来这位皇帝还是很爱动脑筋的。如果让地理学家来回答这个问题，或许这也并不是什么难题。显然，这是地温作用的结果”。

接着，作者仔细分析了温泉形成的原因，并简介了我国温泉分布的情况。然后说：“温泉的用途很广，除用于采暖、水产养殖、工农业生产用水外，沐浴和医疗保健是其比较普遍的功能。东汉时期，我国已有了简单的温泉浴池，并且有“官塘”（供官吏使用）和“民塘”（供老百姓使用）之分。在昆明碧玉泉温泉附近的火龙寺，至今还完好保存着一块石碑，记载了东汉建武丙辰年间（公元56年）大将军马援南征交趾，回朝途经云南时因遇山岚瘴气不能前进，在此处洗温泉澡治病的事。”

又说：“与洗温泉浴相比，人们接触到最多的还是洗普通的温水澡，它具有与温泉浴相近的某些作用。劳动之后、疲劳之时，洗个温水澡就会感到身体轻松、疲劳缓解，浑身有说不出的舒服，这是差不多人都有的感受。有研究说，洗澡还能消除人的烦躁心理，具有调节人体电生理的作用，使人们在洗浴中得到心理和生理上的平衡。特别是淋浴，更能得到富含阴离子的空气，对机体生长发育的促进、新陈代谢过程的改善、免疫机制的加强都有帮助。我国有悠久的沐浴史，3000多年前的殷商时代，甲骨文中就有了沐浴的记载，并明确了‘沐’为洗脸、‘浴’为

洗身的概念。《周礼》中也有‘王之寝中有浴室’的话，说明它已经成为当时宫中的必要生活设置。南朝的梁文帝萧纲，写成了《沐浴经》3卷，成为我国最早研究洗澡的专著”。

读着这些文字，我们感到这不只是一篇优秀的散文，其深刻的学术价值也是显而易见的，而这样的篇章在书中俯拾皆是。试想，如果没有深厚的学术功底，如果没有长期的资料积累，能写出这样的文章吗？

通观全书，自始至终保持着一种独特的风格。作者用诗的语言向人们讲述着多彩的话题，又从学者的角度对这些话题进行理性的辩证分析，巧妙地把医学保健知识和其它学科的知识融于一炉，字里行间洋溢着智慧与温馨，使读者从娓娓动听的陈述中，既学到了科学知识，又得到了美的享受。

当然，不能说这部书已经完美无缺。我认为，其中一些篇章的内容还有待于推敲，有些议论也未免牵强之处。但它的确是一部好书，因为它给予读者的是实实在在的知识。

作者在“前言”中说：“这本书积累了半生、构思了十几年、涂抹了两个春秋，是用心血与汗水浇和出来的”。岁月如梭，鸡声灯影，寸阴是竞。其间甘苦，可想而知。清代著名儒医柯琴（韵伯）在《伤寒论注·自序》中说过一句意味深长的话：“常谓胸中有万卷书，笔底无半点尘者，始可著书”。而对于长路同志来说，不仅“胸中有万卷书”，而且“脚下走万里路”。“操千曲而知音，观万剑而识器”。那数千年文明古都的丰厚文化底蕴，那源远流长的伊水洛河，在这万紫千红的新时代，哺育了这位洛阳才子。他正是怀着对人类健康的拳拳厚爱之心，撰写了这部佳作。

时值隆冬季节，窗外雪花飘飘，漫天皆白，一片北国的风光。我坐在案前读着书稿，心里暖融融的。仿佛听到了一曲曲精妙的丝竹雅乐，又仿佛畅饮了一杯杯醉人的古今美酒。我面对着

一块块金石、珠玉，把玩不已；我观赏着一片片鲜花、芳草，心旷神怡。从这些金石、珠玉、鲜花和芳草中，我更看到了作者那充满真情和诗意的心。

适逢该书付梓，我兴奋不已，写此片言，以为序。

许敬生

2001年仲冬于河南中医学院

前 言

民歌诗词，是人类发展史上最古老、最基本的文学表现形式之一，是社会发展进步的真实记录和缩影。在中国，民歌与诗词，分为两类，合是一家，两者都是人民创作的带有韵文的作品。前者在先，是集词、曲、表演为一体的综合艺术；后者在后，是在民歌基础上发展和改良出来的新品，只是歌唱和表演的功能削弱了。由于两者间存在着的这种难分难解的血缘关系，在实际运用中互相揉合、互相转化、互相影响的情况是在所难免的。比如有的民歌在流传的过程中失去了曲调，成为只能吟咏的词；有的诗词在流传的过程中被加上了曲子，成为能唱能咏的歌。从这种意义上讲，二者是很难严格区分的。在国外，民歌的含义与中国的概念基本相同，它的英文名字 folk-song，译成汉语就是“民众所作的歌”的意思。由民歌到诗歌的演变，也基本走过了一条与中国雷同的路子，只是具有他们各自民族的特点罢了。

民歌诗词具有强烈的民族精神、民族意识、民族性格、民族心理素质和民族审美情趣等丰厚的文化内涵。从总体上讲，它是劳动的产物，是劳动人民求生存过程中所从事的一切活动在艺术领域里的反映，是艺术的主要源泉。虽然在学术界还有游戏说、摹仿说、宗教说、天性说、梦幻说、灵感说、功利说、本能说等五花八门的说法，但最本质的、最实际的仍当归“劳动说”莫属。它符合人类的进化史，也与恩格斯“劳动创造了人本身”，然后才有了“拉斐尔的绘画、托尔瓦德森的雕刻以及帕格尼尼的音乐”的论断相吻合。不过，“劳动”的概念在这里是广泛的，

它包括的既有与生存相关的基本方式劳动生产，又包括与生存方式相关的衣食住行、爱情社交、繁殖生育、宗教信仰、文化娱乐等，其中也包括人民同疾病作斗争的相关内容。可以说，“劳动说”所包含的基本上是人民生活的全部。从古今中外的大量民歌诗词作品中不难发现，无论是反映劳动过程的劳动歌，还是反映各种仪式的诀术歌、节令歌、礼俗歌、祀典歌、酒宴歌，以及各种体裁的时政歌、情歌、儿歌、历史传说歌等，无一能超脱上述的界定。

鲁迅先生说过：“歌、诗、词、曲，我以为原是民间物，文人取为己有”。无疑，他说得是对的。民歌与诗词之间，确实是一种源与流的关系。有人形象地把民歌比作诗词的“母亲”或“乳娘”，这种说法也不是没有道理的。从渊源上考，屈原的《离骚》、宋玉的《九辨》等骚体诗，是脱胎于楚国民歌的；曹操、陶潜的四言诗，是从《国风》中学来的；汉魏、两晋文人的五言诗，深受汉魏六朝乐府民歌的影响；唐代的五言绝句，是由南朝《子夜歌》、《读曲歌》等形式发展而来的；七言绝句也是来源于民间的《竹枝词》、《柘枝词》、《柳枝词》的。之后，五代至两宋兴起的词，元、明时期兴盛的散曲，清代复兴的新乐府，乃至近代、现代的新诗词，无一不是民歌传承、熏陶、感染和影响的结果。历史上的诗词大家们，没有不以民歌为鉴的，许多作品中甚至明显流露出民歌的痕迹。这不是笔者的妄说，一首早于白居易诗作的唐代民歌与白诗的比较，可以为这一结论提供佐证。唐代的这首民歌是这样写的：“二月春醪酒，红泥小火炉。今朝天色好，能饮一杯无”？白居易的《问刘十九》的诗是这样写的：“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无”？这首唐代民歌，是近年考古中从一个陶器上被发现的。很显然，白居易的诗吸取了民歌的精华，是他向民歌学习的具体体现；同时，他又运用自己的聪明智慧发展了民歌，把原作的意境提高到了一个新

高度。其他著名诗人如李白、杜甫、刘长卿、韦应物、刘禹锡、温庭筠、韦庄等的作品中，也都有利用民间词的形式写成的例子。它告诉人们的，正是诗词脱胎于民歌、发展了民歌这样无可争议的事实。国外著名诗人们的作品，也照样存在着与民歌的割不断联系，歌德的《浮士德》、海涅的《洛列莱》、但丁的《神曲》、雪莱的《解放了的普罗米修斯》、普希金的《渔夫与金鱼的故事》等，都从民歌中汲取了丰富的养料。莎士比亚、贝郎瑞、裴多菲、马雅可夫斯基等的成名诗作中，也都有与民歌割不断的蛛丝马迹。

一句话，民歌与诗词是同一个家族中带有血缘关系的亲骨肉。这正是作者要把它们放在同一本书内、研究它们与健康长寿关系的出发点。

民歌诗词与包括医学科学在内的自然科学的关系是密切的，人们不难从中发现自然学科伴随社会变革而发生变迁的轨迹。甚至自然学科中的某些重要事件，就是从民歌诗词中被挖掘出来的。如西藏地区流传着一首反映黄河源头的民歌：“黄河的水哪里来，约古列宗。约古列宗渠的老家在哪里，雅合拉达合泽”。“雅合拉达合泽”是西藏的地名，就是“玛曲”。新中国建立后，科学家们根据西藏民歌提供的线索进行了考察，证实了玛曲就是黄河源头的说法。同样道理，民歌诗词作为人类社会发展的日记，它不可能把关系人类生老病死的健康问题排除在外，不可能不反映出人类同疾病作斗争的重要内容来。打开有文字记载的历代民歌诗词一看，果然贴满了与人类健康长寿有关的印花。“目昏思寝即安眠，足软何妨便坐禅。身作医王心是药，不劳扁和到门前”。这是白居易的诗，他说的睡眠生理与心理疗法及药物治疗的关系，简直就是医学专家的语气；“世人个个学长年，不知长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”。这是陆游的诗，他说的食粥的益处和从中反映出的食疗思想，至今看来还是

进步的；“生死中年两不堪，生非容易死非难。剧怜病骨如秋鹤，犹吐青丝学晚蚕”。这是郁达夫的诗，他对人生中年健康危机和中年心理的剖析，非常切合实际且具有远见性；“山歌不唱忘记多，大路不走草成窝。快刀不磨黄锈起，胸膛不挺背要驼”。这是湖北民歌唱的，他说的锻炼与健康的关系、驼背与挺胸的关系，如今看来也是经验之谈；“醉月悠悠，漱石休休，水可陶情，花可融愁”。这是吴西逸的曲，他对水和花与人类健康关系的认识，是非常超前的大卫生观……像这类说药论病、说防论治、从生理说到病理、从健身说到康复的与健康长寿有关的民歌诗词，比比皆是，岂能说这是诗人们在信口开河？更可贵的是，我国古今民歌诗词中还有许多直接运用民歌诗词治疗疾病的内容，把民歌诗词作为治病的一种有效手段。唐代诗人李欣“清吟可愈疾，携手暂同欢”的话，说的是民歌诗词治病的事；枚乘《七发》中吴客不用“药石针刺灸疗”，而用“要言妙道”治愈楚太子疾病的记述，也是这一道理。陆游为头痛不愈和忧愁难解之疾开出的处方是：“不用更求芎芷药，吾诗读罢能醒然”，“闲吟可是治愁药，一展吴笺万事忘”。苏东坡开出的养生方更妙：“正当逛走捉风时，一笑看诗百忧失”。他的处方只有两味药，“笑”和“看诗”。杜甫也当过诗医生，当得知一位客人罹病时，他说：“诵吾诗可疗之”。于是，客人就反复朗诵“予璋羸血模糊，手持掷还崔大夫”之句，果然疾病得愈。还有一位患失眠症的落第秀才向杜甫问道，杜甫仍以诗为方，送诗一首，让他一边读一边实践。诗中写道：“长俤长俤白木柄，我生托予以为命。黄精无苗山雪盛，短衣数挽不掩脰”。秀才按照他的要求，边采药边吟诗，道理明白了，心里的疙瘩解开了，身体健壮了，失眠症也痊愈了。祖国医学认为，吟诗是一种气功锻炼，由抑仰顿挫、节奏分明的朗诵引发的深呼吸运动，能起到气归丹田的作用，以达到“精神内守”的效果。《黄帝内经》云：“精神内守，病安从来”？

民歌诗词有如此好的效果，病岂有不愈者！如果再按照中医辨证施治的理论，辨证施唱、辨证施吟，针对不同的病情，选择有针对性的民歌诗词进行歌唱吟咏，达到令抑郁者振奋、令亢奋者安定、令焦虑者平静、令多猜者解疑的效果，是情理之中的事。

当今的国外，运用“诗疗”治病的风气比中国还盛，甚至把它当成对一些疾病治疗的特效“药物”。在意大利的一些药店里，不少优秀的诗作被包上华美的装潢后作为“保健品”或“药品”出售，并且还附有“作用用途”、“用法”、“禁忌”的说明书。如美国诗人朗弗罗的《生之赞歌》，被贴上了治疗抑郁症的标签；英国诗人济慈的《睡去》，被写上了治疗失眠症的用场等。一些药厂和医院还专门邀请诗人创作能够治疗疾病的诗篇，根据病人的病情写出有针对性的“诗处方”来。日本学者对吟咏的方式进行了深入的研究，采用个人读、集体读、领诵、合诵、低吟、高声朗诵等多种不同的方式，治疗相关类型的疾病。如高血压患者的朗诵方式，是低吟描写自然风光的诗篇；咳喘患音的朗诵方式，是拉长语调吟咏描写高山流水的诗篇；中风后遗症患者的朗诵方式，是高声朗诵具有激情的诗篇等。一些学者还对运用这种疗法提出了更具体的要求，包括正确的姿势、标准的声音、合理的时段安排等。真正能够按要求去做的，就能起到作一套健身操的作用，对调节大脑的兴奋抑制过程、加速血液循环、活跃新陈代谢、改善不良情绪、增强抗病能力等都有积极作用，从而使人的机体处于相对平衡的健康状态。

概言之，民歌诗词中确实包含着诸多与健康长寿有直接或间接联系的内容，可作为对医学科学的丰富和学科内容的延伸，有目的地进行引进，这正是作者撰写《健康长寿与民歌诗词》一书的初衷。

作为一种大众的、原始的、基本的文学方式，古今中外的民歌诗词之作像一片无垠的大海，很难有人能准确算出它的分子

数量来。作者虽自幼爱歌爱诗，读歌读诗，也学着写歌写诗，并且还确实从歌从诗起家成了一名小作家，但接触到的中外民歌诗词作品的数量，充其量仍没有超出“沧海一粟”的圈子。因此，本书的选材肯定是非常局限的，只能是作者接触到的那部分作品，而且还只能是这部分作品中的极小一部分。在内容的选取上，作者本着紧密围绕“健康长寿”这一主题的定位，非之不取。最终在成千上万篇难舍难分的宝贵资料中确定了123个题目，分成“花木鸟鱼之趣”、“饮食药物之益”、“起居行止之规”、“健康长寿之道”四个部分涂鸦成文。当然，健康长寿在这里已不是“机体不生病”这个传统的概念，而是“机体不生病+健康的心理状态+健康的社会状态的综合”这个比较现代的概念。在这一概念内，生存环境、生态平衡、生活质量、职业防护、防灾减灾、家庭关系、交际旅游、文化娱乐等领域的内容都在选取的范畴，是大卫生观下的健康长寿。

在选材的角度上，民歌诗词，两者并收；国内国外，均有兼顾。但在具体数量上，依据需要而定，不平分秋色。在民歌中，民歌、民谣、小调，兼而有之；主要是传统的民歌，也有意识地收入了少量的新民歌。在诗词中，诗、词、散曲，都有涉猎；主要是人们熟知的唐诗、宋词、元曲和其它流传比较广的作品，也有极少部分近代的新诗。为了突出表现与健康长寿有关的主题，每篇文章的题目都立足于在“点题”上下功夫，或运用原作的标题，或在原作中选取一句能够表现主题的话作标题，或另用比较切合主题的话重新标题。既然选定了抒情特色突出、咀嚼味道很浓的民歌诗词作为本书要探讨的内容，在写法上就少不了对原作或多或少地作点评头论足，欣赏分析之中使文章多少带上点文的气味。然后引出文章的主题，重点阐释它们与健康长寿的瓜瓜葛葛，介绍叙述之中使文章显出医的特点。篇幅分配上，没有固定的定量，哪篇文章侧重于文，哪篇文章侧重于医，既要视作者手

头掌握材料的多寡，还要决定于作者行文时的激情奔放程度。期间，虽然曾对所有文章进行过不止一次的修改，但其骨架都是一气呵成的。这可能与作者长期从事诗词创作的经历有关，诗词创作总是要带着情绪进入角色的。总体看来，有的作品，作者自己感到还算满意；有的作品，会表现出明显的败笔之处。鉴于铺天盖地的医学科普作品基本上把健康长寿的问题谈得面面俱到，加之作者本人此前已有《健康长寿与民谣谚语》、《健康长寿与民俗风情》、《健康长寿的奇闻趣事》等 10 多部著作成文，如何避免选材重复的问题也不时困扰着本书的写作过程。限于医学知识的固有性特征，有些对表现主题非常好的民歌诗词，却写不出新意；有些能够讲述出医学道理的选题，又一下子找不到相应的民歌诗词。据此，只有采取宁缺无滥，尽量避免重复，不自己抄自己，更不能抄别人的既定方针，以避免让读者花冤枉钱，买无用书。不管怎么说，这本积累了半生、构思了十几年、涂抹了两个春秋的小品，还是作者的用心之作，是用心血与汗水浇和出来的。

我曾经反复强调过“成功科普作品的创作是非常不易”的观点，一篇好的作品要投入的精力不亚于写一篇像样的专业论文。就这本没有份量的小册子而论，涉及到的资料就有 100 多种，有文学的、有医学的（包括西医的和中医的、预防的和康复的、治疗的和管理的等）、有史学的、有哲学的、有政治的、有工商的、有法律的、有天文的、有地理的、有农桑的、有气象的，可以说是一个多学科的大杂烩。要烩好这一锅菜并不是一件容易事，弄不好还会砸了锅的。这些资料，或来自相关书籍，或来自多家报刊，作者是本着史料选真、科技资料选新、新闻材料选近的原则引来使用的，应该感谢为这些资料付出过辛勤劳动的原作者们和为这些作者当过无名英雄的编辑们。遗憾地是，由于资料太多、涉及的范围太大，恕不能把这些作者、编辑的大名一一开列在书

中，只能用一个苍白的“谢”字来表达我的真挚心意了。

为本书作序的许敬生教授，是我国中医药学界著名的医古文专家。他先文于医，又文又医，有着扎实的文学功力和丰厚的医学底蕴。他是全国医古文研究会的副主任、21世纪高等中医药院校教材《大学语文》的主编和新版《医古文》教材的副主编，为中医药文化的传播和发展做出了重要的贡献。他是作者的老师，也是作者多年的契友，他能为本书作序，是作者之大幸、本书之大幸也！这种由师情、友情、事业之情凝结成的纽带，将永远鼓舞着我为人民的健康事业去奋发耕耘，用不断出新的作品去报答他和广大读者朋友们对我的厚爱！

“诗言志，歌咏言”。民歌诗词中所包含的与人类健康长寿相关的内容和其表现出的强烈民族情感，既广阔无限，又深奥无穷，是一枝空有宏愿而能力局限的笨拙之笔无法驾驭的。我深感惭愧，并翘首期待着朋友们的关心、帮助和支持！

温长路

2001年12月31日 于唐山

目 录

花木鸟鱼之趣

无人亦自芳	(2)
轻露拂朱房	(4)
此花无日不春风	(7)
浩态狂香昔未逢	(10)
一花两色浅深红	(13)
一卉能令一室香	(16)
此是延年一种花	(19)
紫薇常放半年花	(22)
春风用意匀颜色	(25)
雪魄冰花凉气清	(28)
满架蔷薇一院香	(31)
谁信花中原有笔	(34)
花发金银满架香	(36)
敛尽芳心不向人	(40)
红蕉花样炎方识	(42)
苍子开花无人知	(45)
浅浅花开料峭风	(48)
芳心犹卷怯春寒	(51)
惟有葵花向日倾	(54)
一枝红杏出墙来	(57)
桃花依旧笑春风	(60)

2 · 健康长寿与民歌诗词 ·

数枝榴花自鲜妍	(63)
绝世英雄儿女气	(66)
我望槐花几时开	(69)
无竹使人俗	(72)
此物最相思	(75)
凌风知劲节	(78)
长江绕郭知鱼美	(81)
一人独钓一江秋	(84)
山林苏醒大地笑	(87)

饮食药物之益

渴疾易来亦易消	(92)
种植稻米不简单	(95)
葱汤麦饭两相宜	(99)
怜君卧病思新橘	(102)
柑香能筑几层楼	(105)
玉盘杨梅为君设	(108)
没有辣椒不辣人	(111)
糖在嘴里甜在心	(114)
蜜蜂见花团团转	(117)
细炆牛肉待宾朋	(120)
雪芹春鸠脍美味	(123)
郎出月饼我出茶	(126)
供御香方加减频	(129)
龙脑入缕罗衫香	(132)
手持如意高窗里	(135)
寻苗枸杞香	(139)
春山黛眉低	(142)