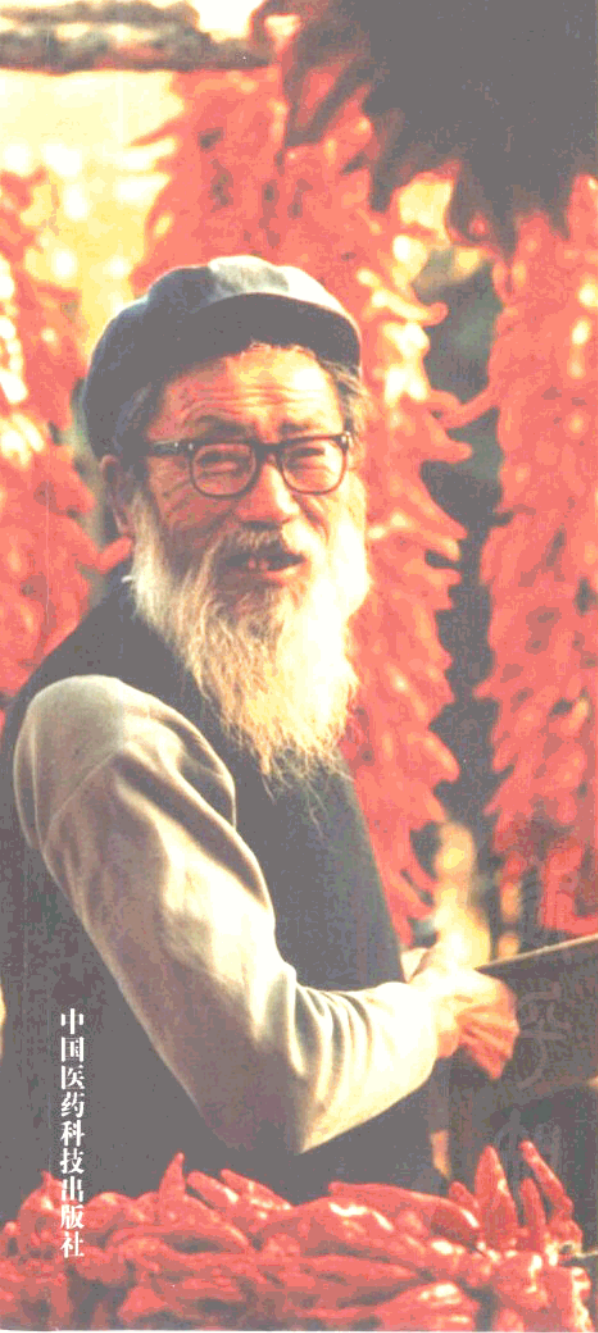


健康长寿与民俗风情

◆ 编著

温长路

中国医药科技出版社



序

民俗风情是民族文化、民族心理在民族生活中的反映，健康长寿是人类追求的永恒主题。这二者有什么联系呢？在众多的科普著作中，尚未见到把健康长寿与民俗风情联系起来进行研究叙述之作。仔细观察和仔细思考，不难发现，民俗风情与健康长寿确实有着千丝万缕的联系。温长路先生这部《健康长寿与民俗风情》一书，就是探讨民俗风情与健康长寿之关系的一部优秀著作。

讲民俗风情的著作，在我国文化史上，不乏其作，比如晋·宗懔《荆楚岁时记》，就是一部描述荆楚岁时风物、百姓饮食游乐、僧俗礼仪祭祀等事的著作，但是它没有把民俗与健康联系起来叙述。学贵创新，本书以二者联系为切入点，详细分析民俗习惯对人体健康的利弊，进而指导人们在日常生活中如何协调二者关系，弃其弊而扬其利，这正是该书的一个全新视角，不仅极富创意，而且颇富实用价值。

通览全书，下述四点尤为使人赞叹不已。

首先，该书具有严谨的科学性。以民俗而言，它是在漫长的历史时期逐渐积累形成的，它本身积淀着深深的时代烙印和阶级烙印，也就是说，有些民俗既有健康的一面，也有消极落后的一面。如何正确地辩证地看待民俗，是一个重大的问题。我非常同意作者在“前言”中所说的这一观点：“民俗本身是非常复杂的，在认识其积极作用的同时，也必须看到由于阶级烙印、历史背景、科学条件和认识能力限制等诸多因素，使它在形成和演变过

程中沾上了唯心、迷信、落后、愚昧等非科学的沉滓和糟粕，这正是一些不合时宜的陈规陋习所产生和延续的温床。如何正确认识它、改造它、剔除它，是人类思想革命的长期任务，也是中国文化向前发展的重要标志。”全书在叙述民俗的时候，从始至终贯彻了民俗具有二重性的一分为二的科学观点，因此，全书关于民俗的介绍，是经过严谨鉴别的，因而也是科学的。本书不是专门研究民俗学的学术专著，因而它也就没有必要对每一个民俗进行从源及流的考察和全方位的探讨，它的重心在于说明：“打开民俗史，我们可以看到健康问题的过去、现在和未来，民俗中所表现出的所有内容，无论是有益的、有害的，还是说不清利害的，差不多都能找到与健康问题联系的纵横脉络。”换句话说，这本书的重心是“研究健康长寿与民俗风情关系问题”。作者以辩证唯物主义的观点研究二者的联系并进而指导人们如何做到健康长寿，显示了该书具有鲜明的严谨性与科学性。从这个角度来说，此书对专业从事民俗学研究者来说也是一部有益的参考书。

第二，实用性。全书分为饮食科学、行为科学、药物科学、医疗科学四大部分，每部分40篇文章。这些文章均为指导人们如何培养科学的饮食习惯、如何保持良好的行为准则、如何科学用药、如何进行医疗保健，内容十分广阔。在卫生保健方面，涉及到预防医学、临床医学、康复医学、心理医学、社会医学等多方面内容，对于指导人们健康地工作、生活极有启发，极有意义。比如，随着物质生活水平的提高，佩戴金银饰物已成时尚，殊不知这里既有保健的一面，又有危害的一面。《佩金戴银话健康》一文指出，我国医学界发现，妇女在耳垂正中佩戴耳环，可预防近视与老年性白内障、中心性视网膜炎，还可治疗急性结膜炎、麦粒肿，因为耳垂正中的穴位在治疗视力疾病上有明显效果，耳环在佩戴时产生的轻微谐振相当于耳垂穴位的持续按摩。这只是耳饰积极的一面，至于它的危害一面，则未引起人们的足够注

意，甚至知之者颇鲜。该书作者郑重写道：“要提醒大家警惕的是，金光灿灿的金银饰物背后隐藏着无形的‘杀手’，千万不可麻痹大意。我们知道，金、银是通过矿石提炼的，而有的矿石中含有钴、钋、镭等放射性元素，会或多或少地残留在一些饰物上。由于长年累月的积累，长期佩戴的人会受到这些残留元素的危害。当体内蓄积达到一定量时，就会出现症状，常见的有接触性皮炎、过敏性哮喘、荨麻疹等。有一位叫阿特丽斯·扬的外国妇女，戴戒指的手指上出现了皮疹、肿胀、疼痛的症状，经确诊为癌症，结果被切除了3个手指和半个手掌。”这个实例不仅告诉人们饰物具有两重性，也启发人们在选择饰物时要精择慎选，达到既美观又健康的目的。

感谢温长路先生对人们身体健康拳拳厚爱之心，他细心体察人们的日常生活、饮食习惯与人们的健康长寿有千丝万缕的联系，又从现代科学角度对生活习惯做出科学精辟的分析。《吃饺子意在交子时》一文说，现代人们吃饺子越来越爱精面粉，认为面粉越白越好。作者告诉我们：“近年来，市场上的面粉越来越白的现象值得注意，滥用改良剂的问题不能不引起人们的担忧。据某省卫生部门对175种市售面粉的监测发现，超标运用稀释的过氧化苯甲酰作改良剂，强行使面粉变白的就有110种，超标率达44.75%，最高的竟超过国家限标7.85倍，由此对人体造成的危害可想而知。”

像这样充满科学知识、指导人们进行正确生活运作的洋溢着智慧与温馨的佳篇，全书皆然。

第三，知识性。一部好的著作，必须给人们以多方面的知识与启发。这里只说作者在散文体著作中展现的文献学与考据学功力。清朝时有的学者把学术分为三大类型：义理之学、辞章之学、考据之学，其中考据之学最费精神，需要作者追本溯源，苦心孤诣，伏案笔耕，寒暑不辍，为考证一词一事，花费弥月经年

工夫。本书《春风送暖入屠苏》一文，虽不是考据专文，但体现了深厚的考据功力。本文引古乐府《日出东南隅》、汉·服虔《通俗文》、《宋书·索鲁传》、晋·宗懔《荆楚岁时记》、梁·刘孝威《结客少年场行》、杜甫《槐叶冷陶》诗、宋·王安石“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏”、陆游《除夜雪》诗、明末方以智《通雅·植物》等诗书文句，用以说明“屠苏”一词的多义性和以屠苏制酒的沿革。《秋风送来桂子香》一文，将本草知识与考据知识完美熔铸于一炉，以隽永优美的语言，描绘了秋光桂子的馨香与保健价值。

科普著作中融合一些考据内容是必要的。这使我想起《荆楚岁时记》中的一段故事。宗懔在书中写了荆楚之地从正月初一到腊月三十人民群众的民俗风情，而独未写八月十五赏月之俗，有一位王谟先生对此产生疑问，他在《荆楚岁时记·跋》中写道：“此书以录荆楚岁时风物故事，自元日至除日，凡二十余事。谟尝以唐人诸类书备载四时十二月令节，而独不及中秋为憾。今考是《记》亦只载八月十四日作眼明囊事，于十五日亦无闻焉。窃意自唐以前，世俗尚无中秋故事，不宜荆楚别有沿革也。”他在《荆楚岁时记》中没有发现中秋赏月记载，因而认为中秋赏月习俗在唐以前（不含唐）尚未产生。王谟考证是否正确，另作别论，这里只是想说，在科普著作中适当插进一些考据知识，不但不会使得文章拙涩，反而会提高学术品位。温长路先生此书，恰好做到了这一点。

第四，艺术性。人们常说高深的学问最好做到“深入浅出”，使人人都能接受。但做到“深入浅出”，谈何容易！要做到“深入浅出”这一高妙境界，至少需具备两种才能：（一）对所论述的科学内容十分熟悉，应该达到专家的水平，这样对所叙述的内容才能知其轻重、明其取舍、权衡在握、得其肯綮；（二）应该具有相当高的写作水平，最好在散文体的写作上，具有较好的修

养。温长路先生恰好具有这两种素养。他是洛阳市第二中医院院长、洛阳市卫生干部学校校长、中国中医药文化研究会常委、中国医古文研究会常委、河南省中医理论研究会委员，享受国务院颁发的政府特殊津贴，长期从事医学理论的研究和中医临床工作，尤长于治疗疑难杂病，是著名的主任医师与教授，患者盈门，辐辏于道。从本书论述长寿保健知识紧密结合临床实际中，可以看出，这些知识绝不是剪贴拼凑而得，而是来自于长期的知识积累与临床经验，因此才能娓娓道来，深入浅出，引人入胜，令人信服。

温长路先生也是一位著名的散文作家，1994年由国际文化出版公司出版的散文集《文荇文踪》是他多年作家生涯所撰优美散文的结集，在散文界具有颇高声誉。该书作者集医家与作家之长，以全新的视角撰写《健康长寿与民俗风情》，确是游刃有余，展其所长。

此书不仅是一部严谨的科普著作，也是一部深入浅出的学术著作与优美的散文集锦。读后兴奋不已，谨写感想如上，愿与广大读者共之。

北京中医药大学 钱超尘

2000年2月15日

前 言

民俗，是一个民族精神、文化、心理、行为现象的综合反映。它作为民间文化的重要构成，与上层文化一起蕴结成中国传统文化的多彩背景。有人说，没有民俗的民族不可能有完整的文化。从这个角度上讲，这话说得是对的。民俗，又是一定社会和生产条件下的产物，它伴着历史的沿革和前进，始终传播着正义、友爱、自重、勤俭、诚实、团结的主题，起着维系民族传统、规范社会行为、教育子孙后代、保持社会安定、推动历史前进的作用。它在意识形态中的影响，有时是法律和法规作用所达不到的。人们民俗心理的形成，是伴随着一代代人的成长在无声无息中完成的；同时也不断被一代代人进行完善、加工、补充、改造，从而巩固了它坚如磐石且无可替代的地位。它具有口头传播、灵活多变、集体实施等特点，它体现出的统魂摄魄作用，在中国传统文化的主旋律中铿锵鸣响于历史发展的始末。

民俗，从字面上讲，是“民”的，是“俗”的，是产生于民，服务于生活的，这是其主题的一面。但同时也是“官”的，是“雅”的，是受制于上层建筑的约束，又丰富着上层文化发展的，这是其实质的另一面。可以说，中国文化的基因，无论是政治的、经济的、物质的、精神的、社会的、心理的，无时无处不在着它折射出的影印。因此，民俗的本身是非常复杂的。在认识其积极作用的同时，也必须看到由于阶级烙印、历史背景、科学条件和认识能力限制等诸多因素，使它在形成和演变过程中沾上了唯心、迷信、落后、愚昧等非科学的沉滓和糟粕，这正是一

些不合时宜的陈规陋俗得以产生和延续的温床。如何正确认识它、改造它、剔除它，是人类思想革命的长期任务，也是中国文化向前发展的重要标志。这与一些人所持的历史虚无主义与民族虚无主义的偏见，肆意亵渎和否定祖国传统文化的错误观点相反，承认落后、正视现实，正是发展健康向上的民族文化、传承和完善优规良俗的科学态度。

俗话说，百里不同风，千里不同俗。不要说一个世界、一个国家，就是同一民族、同一区域内，民俗的表现形式也是千种百样的。它既包括社会生活文化中的家族、社会、交往、婚丧礼仪习俗，也包括物质生活文化中的衣食住行、生产、交易习俗，还包括民族传统中的信仰、岁时节日、游艺竞技、语言艺术等诸多方面的习俗。在一定意义上可以说，民俗是一部缩写了的民族史、社会史、生活史。

健康，是人类共同关心的问题。虽然一个人的一生是短暂的，但在生老病死的复杂程式中，哪一个环节都离不开健康的信息。随着社会的进步、科学的发展和人们主体意识的觉醒，几乎所有的人都在关注这个伴随着人生历程、困扰着人生轮回、决定着人生命运的切身问题。打开民俗史，我们可以看到健康问题的过去、现在和未来，民俗中所表现出的所有内容，无论是有益的、有害的，还是说不清利害的，差不多都能找到与健康问题联系的纵横脉络。这正是作者要研究健康长寿与民俗风情关系问题的由来，也正是本书的中心命题。

什么是健康？最普通、也是最基本的回答是：“不生病”。它起码包括预防疾病的发生、阻断疾病的发展、保障机体的康复这三个方面的内容。这些内容，在民俗中表现得非常充分。如饮食中的素食习惯、从多种食物中全面摄取营养素的习惯、通过节日改善生活，补充营养的习惯；行为中保持环境卫生的习惯、进行季节性防疫的习惯、锻炼身体和防范气候突变的习惯；医药中的

食疗养生习惯、用验方防病的习惯、以多种医疗手段驱邪除病的习惯等，都是反映积极的预防医学思想、防患于未然的健康民俗。反映治疗疾病的民俗更多，与健康的关系也更直接。如一些民俗中对醋、茶、大蒜解毒功能的运用，对酒、冬青活血祛寒功能的运用，对菊花、苍术明目开窍功能的运用，以及对阴阳五行学说与健康关系的认识，对保护大脑、清洁牙齿与强身健体关系的认识，对舌、耳、腰等组织器官生理病理问题的认识等，全是民俗中医疗科学行为的具体体现。民俗中涉及康复医学的份量相对较轻，但记载得是明明确确的。如有关病后的补养、锻炼、劳动量限制、饮食禁忌等，说的都是康复医学的基本要求。“健康就是不生病”的观点，是在相当长时期内、在相当多人头脑中存在的认识健康问题的基石，因此也是民俗中有关健康问题的主调，比较切实地反映了一定历史条件下人们对健康问题的认识和实践水平。

心病算不算病？自然灾害和社会问题带来的损害与人的健康生存有没有必然关系？许多类似这样问题的提出，与传统的健康概念发生了冲撞。人们逐渐认识到，健康不仅仅是生病，还应当包括健康的心理状态和良好的社会适应状态在内的更多内容。健康人，是健康机体 + 健康心理和人格 + 健康的自然和社会适应状态的综合。这一思想，在民俗中也渐渐显山露水了，它既反映了科学水平和认识运动的不断进步，也是民俗适应社会前进步伐和文化发展需要的自然趋势。虽然，在与健康相关民俗的整体内容中它还显得羽翼未丰，但其代表的、象征事物发展的主体作用，已足以令人振奋和眼界大开。本书在选材时，有意加重了这方面内容的选取，以与人们已经更新或正在更新的健康观接轨。如情绪对健康的影响、科学养老的学问、家庭环境和社会氛围与人身心的关系、心脑血管的非药物治疗等内容，都在传统健康含义的基础上注入了心理医学和社会医学的新汁液。

电磁波污染、光污染、酸雨等生产力发展带来的新问题和艾滋病、安乐死、计划生育等医学领域里的新概念，对传统健康定义的挑战接踵而来，也促使与之相适应的民俗关系必须跟着发生变化。对这些人们关注的问题避而不谈，不符合历史的辩证法，而及时认识并正确导入它们，对中国文化的发展是有积极意义的。基于此，本书特意收入了在传统观念看来似乎与健康“不沾边”的问题，如人工增雨的科学、脑死亡标准的讨论、殡葬改革的意义、生育问题的是非观、新疾病谱对人类健康的威胁等，以期人们能用发展的观点去看待民俗、重新认识民俗和用科学的观点推动民俗的进步。

与健康一脉相承的长寿问题，是健康含义的延伸和对健康概念从另一个角度上的认识。从民间普遍认为的“人活七十古来稀”的说法——《黄帝内经》中人有百岁之寿的认识——现代人认为人的自然寿命可达120~150岁，乃至更长时间的新观点中不难看出，对长寿问题的认识与对健康的认识过程一样，同样存在着随历史进程不断发展和变化的规律。与之相关联的民俗，表面看起来似乎面目依旧，实际上它正用“以不变应万变”的潜移默化方式在跟随形势变化发生着动态变迁，以保持和显示出其生命的永恒。本书中对这一问题也有不少触及，出于其与健康问题的交叉和概念上的重叠，这里就不费笔饶舌了。

如前所述，尽管一些民俗在后世的运用和演变中只有形式而少有或根本不再有原来的含义了，但“入乡问俗”之风在今后相当长时期内可能依然显得必要和重要。作为与健康相关的民俗，除了它具有积极的社会学意义外，尚具有与人类休养生息相关的更重要的科学意义，就更具有加强研究的价值。如何把两个分属于社会科学和自然科学范畴的问题组合在一起，是一门颇具学问的课题。叫它边缘学科也好，交叉学科也罢，在它们的结合部作文章成为近年来许多学者感兴趣的问题，也越来越受到普通人的

关注。本书作为向读者宣传科学知识的普及性读物，也尝试着从这一点切入了。全书分为饮食科学、行为科学、药物科学、医疗科学四个部分，分述健康长寿与民俗风情关系的方方面面。对于所引用的民俗，“用”是主要目的，有据可考的则考之，有人已考的则借之，暂无从考据的则不加考证，并没有固定的体例约束。只要与健康有关的内容，不分国内、国外、民族、区域，只管拿来。不过，从总体上看，还是国内为主、汉民族为主、常用的民俗为主。对于所阐述的医学道理，原则上以大家公认的统一教材、通常说法为主要依据，也注意收入国内外的新学说、新进展、新思路。尽管从主观上想避免科普选题上的重复现象，努力运用和创造一些新的语言和表达方式作为作品增添新意，但医学知识所固有的科学性、严谨性和不可随意性，仍然使对许多问题的表述上难免有落套的感觉。科普作品如何能像文学作品那样出新，对于才思和学识还显得比较拙笨的作者来说，确实还是一个短期内难有所为的困惑、混沌的头痛问题。但不管怎么说，作者还是用心去创造了。比如书中大量引用了有趣味的传说、故事、成语、典故、民歌、诗词，运用了文学的夸张、比兴、拟人化等众多手法；比较普遍地使用了散文的表现技巧，揉进了抒情和写意；还刻意在适当的章节写进了一些自我认为有启迪作用的哲理性言词等。在160个题目的确定上，也力求在保持文意不受损害的前提下跳出习惯框框，标出带有时代特色和幽默趣味的题目来。比如《别让筷子夹出病来》、《酸奶酸出来的恋情》、《香能为生活充电》、《梦的清白面孔》、《槟榔恰似口香糖》、《腰是人体生命源》、《由“割礼”引出的性话题》、《猪是人类的大功臣》等。这些作法不知是否适合读者的口味，达到让人略有尝新的感受。

生活是美好的，生活中的一草一木都是值得热爱的。通过民俗风情与健康长寿关系的探讨，能否为生活带来新的乐趣、信心和光明，这是作者的初衷。

区区面条，是中国老百姓最普遍的食品，我写道：美哉，面条，中国的绿色食品！“杂此青青色，芳香如兰荪”。（《五花八门中国面》）

豆类是中国人的主要食物，“吃豆生豆芽，芽在水中发，本是同物主，功能有异差。”明眼人一看就知这是从曹子建的七步诗中脱衍而来的，这正是要借助名人名句的威力加重豆芽在人们心目中的份量。（《冰肌玉质黄豆芽》）

吃是人类赖以生存的最基本前提，但要吃出卫生、吃出质量、吃出健康、吃出长寿，还真是一篇永远也作不完的文章！（《是是非非谈生食》）

《健康长寿与民俗风情》，就是要写出吃的科学、用的科学。

茉莉花开的是并不起眼的小花，我为它写了歌：“好一朵茉莉花，人人都爱她。赏心悦目，闻香驻马，更醉那馨口茶。好一朵茉莉花，人人都爱她。洁白无染，同俗共雅，开在那心头花。”（《好一朵茉莉花》）

冬青，并不开花。但它四季常青，这青青绿绿之色，映出了人生命之树的本色。（《冬青治病不虚名》）

花草都是有生命的精灵，无论是花大耀眼的木槿花还是香浓馥郁的红花，都在扮演着其生命实质中早已被基因注定了的角色。花有千姿百态，意在恋人；人有七情六欲，岂不爱花！（《木槿红花皆良药》）

《健康长寿与民俗风情》，就是要写出环境的科学、行为的科学。

蚕，小虫也。但它清清白白来世间，完完全全献人类。难怪有人说：“学大做牛，学小做蚕。能如牛如蚕者，真人也。”（《春蚕到死丝方尽》）

蜜蜂也是不显眼的昆虫，但它能无声无息去酿蜜。从形形色色的保健品中去寻求健康，不如天天吃蜂蜜；不务实际地企盼天

上裱馅饼，不如学蜜蜂的样子点点滴滴去创造。（《蜂蜜入药用途广》）

世界是属于人类的，也是属于一切有生命的动、植物的，但愿人与它们和平共处。（《网开一面百鸟鸣》）

《健康长寿与民俗风情》，就是要写出生态的科学、生活周围的科学。

这就是本书要宣扬的生活观，作者也正是带着这种观点去写这本书的，希望通过它与读者沟通，与读者发生共鸣！

《大众医学》、《大众健康》、《康乐世界》、《家庭医学》、《健康世界》、《家庭中医药》、《医古文知识》等多家刊物率先选载了本书的部分篇章，这些刊物的编辑们为医学科普的振兴鼓与呼的精神深深感动着我！全国医古文研究会主任委员、著名考据学家、北京中医药大学教授钱超尘先生欣然作序，为本书增光添彩，这种大学者推动小科普的精神更使我的感激之情难以言表！

民俗，是人民的创造。健康，是人民的权利。因此，《健康长寿与民俗风情》是属于人民的。愿她受到读者的喜爱，为读者的生活和健康带来益处。

作 者

庚辰年春节于平顶山市



作者小传

温长路，笔名文茗、寓愚。
1947年3月出生干河南宝丰县。
现为洛阳市中医主任医师、教授、
作家，享受国务院特殊津贴专
家。青年时期从事文艺创作，有
大批作品问世；后精研岐黄，长
期从事医学教育、临床、科研、
管理工作，除有一批影响较大的
学术论文、科研成果、发明专利
外，还连续创作、出版了多部将
文与医融为一体的科学小品。其
中有的作品被收入国家编纂的相
关著作大系，并获得政府奖项，
有的作品多次再版、重印，有的
作品被译成外文出版。本书是新
千年作者献给读者的新作“健康
长寿系列丛书”中的一种。

目 录

饮食科学

饮食结构中的营养观	(3)
一日三餐要有规律	(7)
别让筷子“夹出病来”	(10)
五花八门中国面	(13)
吃饺子意在“交子时”	(16)
从肥腻中吃出的毛病	(19)
辛辣让人喜泪流	(22)
是是非非谈生食	(25)
常吃冷食有碍健康	(28)
只将食粥致神仙	(32)
褒褒贬贬说“炸鬼”	(35)
食盐富国又健人	(38)
食醋对人大有益处	(41)
甜甜蜜蜜论吃糖	(44)
鸡蛋益人又传情	(47)
奶作食品最完美	(50)
酸奶酸出来的恋情	(53)
喝咖啡一定要适量	(56)
机体健康需要鱼	(59)
谁不想嗅狗肉香	(62)
菜作嫁妆出新意	(66)

萝卜“咬”出春意来	(69)
洋葱是健康食品	(71)
黄瓜堪称“水葫芦”	(74)
玉体芙蓉送吉祥	(77)
冰肌玉质黄豆芽	(80)
仙人掌吃了难忘	(83)
偷吃莴苣求子灵吗	(86)
荠菜药食效俱佳	(89)
说不尽的大蒜功能	(91)
豆腐得味远胜燕窝	(94)
二月初二闻豆香	(97)
只待橙红桔绿时	(99)
荔枝虽好莫贪食	(102)
水果明珠是葡萄	(105)
雪作肌肤玉作容	(108)
年年春节年糕俏	(111)
元宵圆圆寄团圆	(114)
吃月饼的喜与忧	(117)
春风送暖入屠苏	(120)

行为科学

花为生活添光彩	(125)
插枝鲜花报新春	(128)
香能为生活“充电”	(131)
一片绿色确宜人	(135)
坐北面南看住宅	(138)
煤气“吃人”如猛虎	(141)

家居卫生有利健康	(144)
苍蝇永远是害虫	(147)
树木保护与生态平衡	(150)
网开一面百鸟鸣	(153)
水是生命的源泉	(156)
求雨不如人工增雨	(159)
人际交往有讲究	(162)
“释菜”以表敬师情	(165)
夫妻恩爱共白头	(168)
孩子反哺效羊羔	(171)
老有所为夕阳红	(174)
笑口常开益身心	(177)
哭对健康亦有意义	(180)
书法造就长寿族	(183)
由“上头”想起梳头	(186)
让疾病在脚下消失	(189)
关于耐寒能力的锻炼	(193)
寒流袭来早防范	(196)
大戏唱得心花放	(199)
齐赞纸鸢乘长风	(202)
颐神健体戏半仙	(205)
茶与健康的不解之缘	(208)
酗酒伤身不英雄	(212)
旧话重提侃戒烟	(215)
鞭炮“崩”出来的灾难	(218)
“守岁”乐中说睡眠	(221)
帽子的份量	(224)
佩金戴银话健康	(227)