



最好的事
是我做过
爱你

Loving you
is the best thing

所有值得一提的经历中，爱你，是我做过最好的事。

笙离
著

随书
附赠

新增万字番外
+ 爱的药膳配方
+ ENO手绘
高颜值人设卡
+ 苏叶&惜凡
秀恩爱海报

这世间有两种
浪漫的感情
一种叫
相濡以沫
一种叫
相忘于江湖

江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU FENGHUANG WENYI PUBLISHING HOUSE

▲ LOVE

最好的事
是我做过
爱你

*Loving you
is the best thing*

笙离
著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

爱你, 是我做过最好的事 / 笙离著. -- 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5594-0570-8

I. ①爱... II. ①笙... III. ①长篇小说—中国—当代
IV. ①I247.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第118440号

书 名 爱你, 是我做过最好的事

著 者 笙 离

责任编辑 丁小卉 姚 丽

特邀编辑 周汝琦 黄迪音

责任监制 刘 巍 江伟明

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 三河市龙大印装有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 9.75

字 数 260 千

版 次 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 11 月第 2 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-0570-8

定 价 28.00 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)




版权所有, 侵权必究

contents...
目录




第一章	苏 叶	001
第二章	甘 草	010
第三章	藿 香	020
第四章	冰 糖	030
第五章	怀 香	039
第六章	龟苓膏	048
第七章	中 蜜	060

第八章	沉香	069
第九章	郁金	079
第十章	枸杞	089
第十一章	酸枣仁	106
第十二章	白薇	116
第十三章	薄荷	126
第十四章	决明子	136

第十五章	山楂	144
第十六章	杏仁	153
第十七章	葛花	162
第十八章	乌梅	172
第十九章	荞麦	183
第二十章	三七	192
第二十一章	半夏	201

第二十二章	薏苡仁	210
第二十三章	龙眼	220
第二十四章	竹叶	230
第二十五章	陈皮	240
第二十六章	红豆	250
第二十七章	当归	261
第二十八章	桂花	274
番外	日光倾城	282
后记	那是最好的事	298



苏叶 第一章

苏叶，性温、味
辛，发汗解表、
行气宽中。

最近开始失眠。

时间忽然变得很长，黑夜中听着自己的心跳，和时钟一个频率，急促而又缓慢；时间变得很短，睁眼天亮，长夜转瞬即逝。

失眠往往让人痛苦不堪，因为在安静的夜里，面对寂静无声的世界，人们会比白天要冷静得多，看事物似乎也更理性。冷静与理性之后，她悲哀地发现，自己往往会离事物的真相与本质很近，这对习惯当鸵鸟的人们来说，意味着惊恐与不安。至少她这样认为。

想过去，想现在，想将来，想人际关系，想为人处世，想曾经的幼稚，想如今的成长，想那些存在的、不存在的。

反正横竖也睡不着，总要让时间消耗得有意义些。

很多想法往往没有结果，换句话说，是想了也白想。可她还是固执地去想，很多想法纠缠在一起，纠缠不清，不能用蛮劲去拉，越拉只会越纠缠，并且让她感到麻烦与疼痛。

所以，唯一的方式就是任其纠缠，并且袖手旁观。

沈惜凡睁着眼睛，听着嘀嗒的钟声，她放弃了抗拒失眠的挣扎，认

命地瞪着大眼睛，看着茫茫黑夜，思绪百转千回。

她转身叹气，已经连续五天了，再这样下去就要被逼疯了，白天紧绷的弦，到了晚上还是不肯放松，酒店工作本来就是高强度的职业，尤其是身为房务部的经理，再这样下去不知道自己会不会因公殉职。

她想到工作就没来由地一阵烦恼：真的说不上喜欢还是不喜欢这份工作，只是觉得如今养家糊口都不容易，实在没有什么好挑剔的。虽然找工作时没少动用人脉，三年后顺利升上经理，在别人看来俨然是金领一枚，但是压力也随即而来，现在，她正在为工作失眠。

她抱住枕头，哀号一声，半跪在床上想，明天休息，一定要去医院弄点安眠药吃吃。

好不容易昏昏沉沉地坠入梦乡，脑子里却异样地清醒。梦中有一个熟悉的人，低眉浅笑，轻轻地喊她：“凡凡，你怎么还不醒来，再睡就真成小猪了。”

她迷迷糊糊地“嗯”了一声，挣扎着想爬起来，身体却仿佛灌了铅似的，动弹不了。她又闭上眼睛，只觉得眼前脑中一片眩晕。

就这样吧，反正只是梦而已。

不知道过了多长时间，沈妈妈打电话来了。沈惜凡摸索到听筒，抬手看看表才七点多。她欲哭无泪，好不容易睡着又被闹醒，真是一天倒霉的开端。

沈妈妈依然是老调调，絮絮叨叨：“凡凡，刚才我出去晨练，又被阿姨们问你家女儿有没有对象了，哎，说得我难过死了，你说让我不要给你压力，我压力也很大啊。”

她眼皮跳了两下，“妈妈，你有事就说吧，不用这么多铺垫。”

“是这样的，妈妈的老朋友王阿姨啊，你也知道，她想介绍一个小伙子给你，据说是个‘海归’，这个人虽然长得不好看，但是有房有车，年薪二十万。”

王阿姨，又是王阿姨，能不能消停一点啊，再说这男的那么好的条件，干吗不留给她家女儿啊，没事就来祸害自己，沈妈妈也拎不清楚，没事就起哄。再说了，一个人不是挺好的吗，有吃有喝的，干吗再找一个人让自己操心烦神。

她想到这里就暴躁，无名业火从脚一直烧到脑袋，也不管三七二十一，怒气冲冲地吼道：“什么海龟、乌龟的，不想见，烦死了，我一个人不是挺好的吗？”

沈妈妈吓了一跳：“凡凡，你还没睡醒？”

“我压根儿就没睡好不好，妈，我最近失眠，快死了，让医院的杨阿姨给我弄点安眠药，再这样下去你家女儿真要变白骨精了！”

沈妈妈叹气：“安眠药哪能乱吃，凡凡，要不你去看看中医？用点中药调理一下，反正现在药房都有代煎的，又不要你自己动手，你爸爸上次拉肚子，只吃了两剂就好了。或者你干脆住回家好了，家里电饭煲、砂锅什么的都有。”

她抓抓头，看中医，也许还不错，反正横竖就是花点钱，她贫瘠得连睡眠也没有了，现在也只剩钱了。

在中医内科诊室外等了半天都没人叫号，她只得百无聊赖地环顾四周。

中医楼冷冷清清的，门诊对面便是大药房，整齐的小格子一排排的，密封好，一两个药剂师穿梭其间，拿着药单和小秤。她想起自己小时候一咳嗽，便是被外婆抱去一个极有名的老中医家看病，只需吃三剂便药到病除。那时候，她记得那个老中医家的院子里晒着各色的中草药，黑乎乎的，小学徒拿着小秤抓药，出错了还会被骂。

可是现在是西药的天下，谁还会想到去吃中药。

正想着，门口来了一个护士，沈惜凡连忙喊住：“护士小姐，麻烦问一下，这里的医生呢？我等了好久，都没有人叫号。”

护士看看她的病历，抱歉地说：“小姐，不好意思，何医生刚才去了针灸室，我现在去叫他，麻烦你等一下。”

正说着，就见一个高高的男子从最里面的房间出来了，扶着一个老头子，护士忙指指沈惜凡，喊道：“何医生，有病人！”

沈惜凡原来以为中医的医生都是头发胡子花白的老人家，她倒是没见过这么年轻的医生，还长得那么帅——是真的帅，白大褂那么合体，比穿西装都帅。虽然她每天在酒店接待的都是豪门贵胄、名流精英，这个男人也可以打到九十分以上。

高高的个子，挺拔的鼻梁，坚毅的下巴，眼睛大大的很有神采，远看表情实在冰冷，可是走近一看，那双眼睛却似含笑一般，流淌着淡淡的温柔和专注。

一定是医生这个职业使然，严谨而又充满人文关怀。

她有些懊悔，顶着个黑眼圈，也没化妆，随便一身体闲衬衫、牛仔褲——早知道她就衣着光鲜地来见这位帅哥。原来许向雅那个女人说得真没错，人生中出现帅哥是意外事故，所以即使是去倒垃圾也一定要穿得楚楚动人。

医生示意她坐下，然后问道：“哪里不舒服？”

沈惜凡愤愤地说：“失眠，连续五天了！”

没想到医生笑了起来，右脸颊上立刻出现一个深深的小酒窝。“五天时间还不算真正意义上的失眠，不过，以前是不是睡眠都不是很好？”

她想了一会儿，点点头：“应该是吧，我觉得自己一直都是很难睡着，容易醒，醒了以后就睡不着了，而最近就是彻夜难眠，即使睡着了也很容易醒。”

他指指手垫：“把一下脉吧。”

温暖的手指触上她冰凉的手腕，她有些不自然，虽然知道医生是在看病，她还是有些小紧张，尤其是面对那么帅的一张脸，她祷告医生摸不出她有些加速的心跳。

过了一会儿，医生拿开了手，翻开病历，询问似的下结论：“吃点中药吧？”

她点点头，指指自己：“那我，从中医的专业角度来说，是什么问题？”

医生很笃定地回答：“专业角度——失眠有很多原因，大多是因为禀赋不足，情志所伤，肝阳偏亢，火盛神动，思虑太过，损伤心脾。”

她愣住了，喃喃自语：“这么严重，又是心又是肾虚的，医生，我还有救么？”

医生微微惊讶，随即笑着解释：“你体质本来就是偏虚，再加上一些烦心的事，心火中烧，你平时会不会急躁易怒，心烦睡不着觉，口舌生疮，口干舌燥？”

沈惜凡嘀咕：“哟，神了，全被你说中了！”

医生低头开药，“给你先用一个月的药，治疗失眠疗程一般比较长，要有耐心，平时生活要有规律，戒酒戒咖啡，还有——”他抬头看了沈惜凡一眼，“女孩子不要太争强好胜，心放宽一点，可以去去做瑜伽之类的。”

“可是有没有让我今天晚上就睡着的药，我都困得发慌了！”

医生有些不可置信，但是仍极有耐心地回答：“大量的激烈运动应该有用，你可以去医院跑三圈，累得快倒了自然就睡得好了。”

沈惜凡被堵住了嘴巴，只好讷讷地看着医生写处方。忽然，她看到医生的胸牌，有些模糊，她稍微凑近了一点，只辨得出是主治医师，名字还是看不清楚，医生觉察到，疑惑地问：“我有什么奇怪的么？”

沈惜凡有些尴尬，连忙摇头：“没，我看你写的什么药，都有什么作用？”

他笑笑，指着处方解释：“黄芩清心，当归、生地、芍药、枣仁滋阴养血，甘草和中，豆豉、竹茹宣通郁火，柏子仁、五味子、合欢皮养心安神。”

沈惜凡看得似懂非懂，仍然装模作样地点点头。

医生好心：“拿了处方直接去收费处交钱，你是代煎的吧？”在处方上添了“代煎”两个字，“今天下午四点钟的时候来拿前三服吧。”

“前三服？为什么不是一起来拿？”

医生笑笑解释：“因为中药也是有保质期的，放上几天药效就不那么显著了。”

她“嗯嗯”地应承，拿过病历，退出诊室，走出去，才发现原来处方上已经签了他的名字——“何苏叶”，她有些好奇，苏叶怎么听上去像一味中药名？

中午，她回到住处，刚进门就接到了妈妈的电话：“凡凡，你去医院了吗？哦，吃中药呀，好好，跟你讲件事呀，今天晚上……”

沈惜凡立刻打断：“我可不要去相什么亲，老妈你就死心吧！”

“不是，不是相亲，”沈妈妈连忙解释，“家里人一起吃个饭而已，你看你天天忙工作，都把你爸妈给遗忘了，我们两个在家都成空巢老人了！”

借口！一定是骗她去相亲的借口，但是她微微有些心软，只好满口答应：“好了好了，我知道了，只是下午我要去拿中药。”

沈妈妈乘胜追击：“好好，晚上六点人民广场的星巴克前见！”

下午沈惜凡睡得极安稳，也许是沾了中医楼幽静怡人的仙气，竟然一直睡到五点钟，她醒来一看大叫不好，匆匆忙忙穿衣服，打车奔向医院。

门诊部的人都陆陆续续地向外涌，只有她一个人直奔大药房，看到药房灯已经熄了一半，她有些懊悔，心里呐喊：“哎呀，我的药！”

所幸窗口还没有全关上，但是没有人，她的票据捏在手上，喊也不是，不喊也不是。忽然早上那个医生从制药间里走出来，看到她笑道：“就等你了，五点半就下班了。”

沈惜凡真想一头撞药柜子上谢罪，但是她看帅哥医生脸上并没有任何不满，微微地放宽了心。医生推给她一包药，嘱咐：“一天两次，三天之后再拿下面的。”

他说起话来，酒窝若隐若现，看上去——年纪好小呀！

她立刻就明白了，如果不摆酷，谁会愿意被这样一个看上去生嫩的医生看病？

沈惜凡理所当然地迟到了，还拎着大包的中药，沈妈妈看到之后一巴掌拍到她头上，“让你早点来的，好意思把你老妈晾在一边干等。”

她虚弱无力地回答：“妈，我是病人唉！您得关怀我、理解我、宽容我。”

这天到饭店，沈惜凡还想妈妈终于开窍了，不再赞美家常菜，约她吃法国菜，要知道沈妈妈一直觉得法国菜量少又贵。谁知一会儿，便见到一位笑容满面的阿姨。

“怎么还有别人？老爸呢？”上洗手间时她问道。

“你爸学校有事，所以临时约的一个老朋友，她家在附近。对了，她儿子等一下也来。”沈妈妈人畜无害地笑道。

鬼才信那是你老朋友呢，分明一点都不熟，沈惜凡眨眨眼，面无表情——但她能怎么办？

落座，此时阿姨旁边已坐下一位青年，正一边清嗓子一边跟阿姨高谈阔论，讲的是今天逛街的事情，还伸出手露出一块硕大的表。沈惜凡皱眉，她最看不惯别人到处炫富，更何况，他长得很抱歉，脸像只猥琐的海龟。

“久等了？”她礼貌地一问。

他抬头，表情变了变，有些惊艳，她暗地里高兴，我沈惜凡就是素面也是一枝花。

“是，我马上还要去参加一个晚宴。你，这么小年纪就相亲呀？”他若有所思，但她捕捉到他眼里一丝微弱的或叫清高或叫轻蔑的东西。

“抱歉，我以为是我妈妈朋友的聚会呢。”

“没，没，我也是被我妈妈临时叫过来的，哈哈哈，这里环境不错吧？”

沈惜凡根本不想理他，钻石王老五有什么了不起的，她工作天天碰到；环境是不错，但是与其比肩的餐厅她又不是没有去过，实在找不到什么共同话题，她只好闷闷地拿起刀叉专心于面前的鹅肝酱和起司蛋糕。

“海龟”有些惊讶，沈惜凡优雅的举止让他立刻生了好感，开始侃侃而谈，从母子关系扯到伊朗核问题，最后以“你喜欢什么”收场。

“工作呀！”她假装轻描淡写，“没办法，做酒店经理的，心系顾客。”

他非但不尴尬，还来了话题：“嗯，工作好，我也喜欢工作，我觉得女孩子就要出去工作，不出去工作像什么话啊，毕业啃爸妈结婚啃老公的，简直是一只米虫，而且我个人很赞成婚后AA制，各人赚的钱各人花，俗话说亲兄弟还要明算账是不是啊？”

相亲也相过，她还是第一次听说婚后AA制的提议，她哑然失笑：“各花各的，谁也别管谁，小孩要钱了就两人各出一点吗？”

那“海龟”还狠狠地点点头。

她立刻装作惊吓的样子：“感觉好可怕，那还结婚干什么呢，这不就是合租嘛！”

还没等“海龟”作出什么反应，沈惜凡连忙假装看表，“哎，晚上还要值班，阿姨你们吃吧，不好意思，先失陪了。”

说完就拎起包，挤出一个完美的微笑，扬长而去。

沈妈妈气得半死，她还真看上了这只“海龟”，刚想叫住沈惜凡，结果“海龟”一跃而起，追了上去。

“沈小姐！”“海龟”激动地说，“你要不要当我女朋友？”

沈惜凡吓得脸都白了，摇摇手：“对不起，对不起，高攀不上。”

“海龟”自说自话：“沈小姐是我见过最配我的人了，说实话我相亲都相了百余号人了，我觉得沈小姐人漂亮，工作又好，尤其是很有上进心呀，这点我最欣赏了。女人就应该经济独立，小鸟依人的我最反感了，哦对了，如果沈小姐愿意跟我结婚，我可以多给些家用，毕竟我是男人嘛，赚得多多出点也是应该的。”

第一次被这么夸奖，居然是这种情况下，她真的很想吐血，但是还是装出楚楚可怜的样子：“谢谢你，可是，我身体不好。”

“海龟”惊讶：“沈小姐得了什么病，要不要紧？”

“哎，最近体检，检查出来腹部有个肿块，也不知道是良性还是恶性的。”她举起那袋中药，“这只能死马当活马医了。”

话还没说完，“海龟”就一溜烟地跑走了，沈惜凡优雅款款地走到洗手间，看四处无人，扶着墙不可抑制地大笑起来。

姜糖苏叶饮

苏叶3克，生姜10克，红糖15克。将生姜、苏叶洗净切成细丝，放入瓷杯内，再加红糖，以沸水冲泡，盖严，温浸10分钟即成。每日2次，趁热服食。

出自《本草汇言》，生姜，性味辛温，辛能散风，温能祛寒。紫苏叶，辛温行散，叶轻入肺，能发散风寒、宣肺止咳；梗入脾胃，善于行气和中，理气安胎。故为风寒咳嗽、脾胃气滞所常用。此外，又可解鱼蟹之毒。

第二章 甘草

调和药性。
咳、缓急止痛、
解毒、祛痰止
益气补中，清热
甘草，甘、平，

果然，沈惜凡前脚进门，后脚电话铃就响了起来，用脚指头都能猜出是谁了。她脱下高跟鞋，懒懒地躺在床上，等电话响到不耐烦的地步，才接起来。

接起来她立刻把话筒甩得远远的，那端破口大骂：“沈惜凡，你这个死东西，你说，你说，你有病，我看你是脑子有病，精神病！”

她叹气，老老实实地承认：“是，我是有病，精神病！”

一旁沈爸爸在劝：“好好地骂什么人，女儿不愿意去相亲就不去，你干吗整天操这份闲心？人家都多大了，你还把人当小孩子！”

沈妈妈来火：“我错了吗我？我还不是为她好，你们一老一小一起出气，我好心办坏事，我怎么做都不如你们意，我在家还有说话的权利么？我还是人吗？”

沈爸爸立刻不出声了，沈妈妈变本加厉：“沈惜凡，我告诉你，你不是还惦记着你那风花雪月的过去啊？我告诉你，你赶快把戴恒那臭小子忘了，别整天念念不忘的，你以为你是谁呀？王宝钏？”

说不上什么滋味，她拿起话筒解释：“妈，我早就跟他没有关系了，别提了好不好！”