



新世界时报首发连载武侠小说



第二章 百鬼夜行

接上期

话说镜花剑何起珍半空中斜剑劈下，戴正宏，顾俊元，保护沐苒以及两位幼子后退，廖进则稳若泰山，太阳穴微微隆起，发丝微微摆动，说不出是被风吹还是真气涌升。

何起珍提剑正欲劈下之时，廖进大吼一声，

“小小蚍蜉，焉来撼树！小贼可曾识得此剑否！”

说完，右手龙渊剑光晃动，起手式都不曾做得，提剑自下而上回来几个斜劈！狮吼一般，

“飞龙在天！”

此等震慑，十几步之外的魑魅众人都为之一振，说不上的一种畏惧由内而发。

半空中的何起珍哪来的及害怕，兵器不及碰撞，几股凌厉剑气迎面飞来！要是寻常人等，人在半空，先被吼声震慑，再遇这突如其来几股剑气，定然无从躲闪，必然被剑气所伤无疑。

何起珍何许人也？何起珍幼年天资聪颖，喜舞刀弄枪，但是生性顽劣，十几岁时，其父实在无法管教便将其送到龙虎山正一派出家为道，跟随张天师修道，希望能有所约束，结果修了十几年，品行没多少改变，却练就了一身功夫，何起珍确是一块练武奇才，二十岁便将本门剑法镜花剑练的登峰造极，但处处惹是生非，张天师多次管教无果，最终无奈，不得已将其逐出师门。

何起珍此时也算的上江湖上的成名人物，半空中将剑在身下划了个圈，斜身一转，侥幸躲过剑气，嘴角微扬，正欲暗自庆幸，怎料凌空迎面飞来一人，

“飞龙在天！”

还是同样的招式！何起珍双眼圆睁，内心恐惧到了极点，两道寒光袭来，此时已经

不是什么剑气，那是实实在在的七星龙渊宝剑！何起珍不及多想，舞动剑花忙去化解，“铛！铛！”两声响，剑虽挡住，何起珍却被震出许远，踉跄落地，后退几步剑尖杵地才勉强站立，

“飞龙在天！”

又是横来两道剑光！众人皆是目瞪口呆，高手过招重在招招在出奇，招招凶险，一招用过，如若再用，定会被对手抓住破绽，连用同样的招式已是禁忌，哪想廖进同一招数，连用三次！一招比一招凶险，众人只见剑光，不见人影。

此时已不明何起珍内心是何感受，一股劲风袭来，眼见这一击是挡不过去了。“蹭！蹭！”两股剑气擦面而过，两缕鬓发从何起珍面部飘落，何起珍在地半坐半卧，面色蜡黄，圆目相睁，心有余悸。

此时廖进已立于十步之外，剑尖杵地，右手扶在剑柄上，石像一般的镇定，目光凝视群魔，仿佛又回到过去，回到了两军阵前，统帅三军般的豪气！

廖进虽为一代武将，但也心思细腻，之所以没有对何起珍赶尽杀绝，仍是心怀一丝侥幸，毕竟贼人众多，身带家眷，刀剑无眼，如若三招震慑住敌众，不动兵戈，让众贼知难而退，不战而屈人之兵乃上上之策。此时大多贼众见到廖进初露锋芒，已然目瞪口呆，瞠目结舌，心里也萌生出一丝丝的退意，接下来是凤鸣寺一阵骇人的寂静，这时若有一人出来寻个台阶，找几句客套话，或许廖进一家可平安而退。廖进一家的命运，也交付与这短暂的宁静。

“啪，啪，啪，啪，啪。”

“精彩！精彩！廖大侠，廖大将军，果然身手不凡。”只见一人笑着，一边鼓掌，一边从人影中闪出，此人身材高瘦，面带狡黠，明明是个约莫二十五六岁的后生。

“来者通名！”廖进大声说道。言语间透露着威严。

“在下李东尔，籍籍无名的小辈而已，廖将军这一出手就给了众位英雄们个下马威啊，你看把大家吓的！愣是把众位英雄吓成了狗熊，哈哈哈哈哈，之前大家信誓旦旦的还说要借十剑来一睹为快，这下也看不成了，我看，大家还是都散了吧。”

“放屁！”

“谁害怕了？！”

“小崽子别胡说八道！我们这几百号兄弟，都是江湖上响当当的，还怕了他一人不

成？！”

……

人群中七嘴八舌骂骂咧咧的说道。众人被这个后生一激将，心想纵然廖进武功盖世，几百人一拥而上，他廖进还有三头六臂不成？伏龙十剑乃当世名剑，得之一可名扬天下，眼看着近在咫尺，唾手可得，遂退意渐消。

廖进暗暗一惊，心想，“今天是免不了一番血战了，只可惜眼看着众贼萌生退意，计策将成，结果被这小辈搅破了，也不知是被他误打误撞，还是年纪轻轻，便有如此城府。”不由得正眼瞧了一眼。目光扫过，刹那间只觉的似曾相识，廖进突然一惊，“是他？不！绝不可能！此人明明是个只有二十来岁的后生，绝无可能！”

不及多想，人群中又跳出几个人。

“在下林思之，这是家弟，林慎之，林知之，林行之，不才，江湖上兄弟们抬举，喝我们一声南安四杰，想领教领教廖将军的剑法。”

南安四杰在江湖上早已成名已久，只见此四兄弟，各个身材伟岸，穿着讲究，一个使剑，一个使刀，一个使枪，一个使鞭，笔直挺立，却也似个人物。

此时，八臂猿钱坤也一阵风上前，说道。“也算我一个，早听闻廖将军两手可御十剑，南安四兄弟也才四件兵器，这还差着六剑呢，在下不才，愿一同受教！”

钱坤早已算盘打定，伏龙十剑也只十柄剑而已，来者数百人，得何以分，既然来了，先凑个一份，南安四杰也是江湖上的好手，大家一拥而上，胜算也多些，于是跳进圈子。

八臂猿这一举动，大家心照不宣。

“一时大意，败与三剑，三剑之辱，何以受得？也算我一个！”

镜花剑何起珍此时也早已缓过神来，也飞身跳进圈子。

“善哉，善哉，以和为贵，以和为贵，贫僧也来劝个架了，呵呵呵，呵呵呵”，笑面罗刹飞身上前，手捻念珠，依旧是一副笑脸，哪管他人有多不屑。

刹那间，众人纷纷上前，密密麻麻早已不止十人，分别是，

玄武岛岛主，孙阙海，一套辟水掌，名震江湖。名下十二大徒弟，各个武艺非凡，这次来中原只带来四个徒弟，邹穆龙，刘焕林，赵传志，穆刚。

汉中安源镖局总镖头，风雷手赵大程，

副镖头，袖里剑孙明理。近几年安源镖局在全国分开十几家分局，声威大震，威震华夏。

昆仑派，萧南荷，一套昆仑剑使出，无出其右，原本已授以掌门之位，怎料被师兄翟永道联合外门派夺取掌门令牌，此次夺剑，多有卷土重来，借伏龙剑之势夺回掌门之意。

铁面书生，区旭成，手持一把铁扇，文质彬彬，自恃能文能武，不得名者，只道他是个酸儒书生。

山东兖州左剑山庄二兄弟，左光剑，左光刀，人称刀剑合璧左氏兄弟。

盐帮帮主，赵光炳，此人心狠手辣，虽武功一般，但帮众众多，此数百人中的虾兵蟹将们，多半是盐帮帮众。

四川佟必贵，盛巧荣夫妇，一人善使鸳鸯钺，一人善用判官笔，江湖喝号，鸳鸯判官。

另外苗疆岐黄门，掌门花景天，身着苗服，一撮山羊胡。苗疆岐黄擅长制蛊下毒，不少江湖人士死于他手。

四川唐门大弟子，赵鼎安，虽身材矮小，善使暗器，伤人与无形，江湖人士多有忌惮。

葛大柱，性格粗野，一身蛮力，满脸络腮胡，像极了黑旋风李逵，手持两把车轮大斧，号称一斧可将一头牛劈成两半，江湖人称，一斧两半。

……

此时圈内密密麻麻已是几十人，多是想借人多分一杯羹的主。

此时顾俊元，戴正宏，王全宝以及几个家丁，手握兵器，凝聚精神，全神贯注的等待廖进的号令。沐苒一手怀抱婴儿廖风舞，一边安抚着幼子廖凌烟。而廖进依旧是身子挺立，右手按在剑柄上，巍然不动，但周身已是杀气腾腾。

未完待
续，下期同版

劍
雨
浮
屠

烟花飞如絮·著

夏天养阳正当时

张坤

现在科技高度发达，即使在炎热的夏季，人们也可不再受酷暑的煎熬。这不，刚进入夏天，人们就迫不及待的打开古人见都没见过的空调，喝上古人尝都没尝过的冰镇啤酒——那些盛夏才有的消暑瓜果西瓜、黄瓜、甜瓜等也因现代栽培技术先进而提前上市了。

可是所有的这些并没有提高我们的生活质量，相反还给我们的身体带来种种不适。穿上超短裙，吃着冷饮、西瓜，殊不知寒气和潮湿已经悄然渗入体内，不少人都出现感冒、腹泻、食欲不振等症状。这时如果长期呆在空调房里，就会使寒气入体，如果本来就气虚的话，时间长了会导致阳虚怕冷，一吹冷风就不舒服；有些人饮食不节，贪吃生冷食物，会导致脾阳虚，易拉肚子，大便溏薄；有些老年人喜欢开窗睡觉，夜里降温时冷气会进来，造成中风、面瘫；而女性长期在空调环境，寒邪入体会导致月经不调，对生育也有影响。

出现上述情况的原因主要是因为人们在这个季节过度贪凉，违背了养阳的原则。《素问·四气调神大论》说：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。”亦即是说阴阳四时是万物盛衰存亡的根本，阴阳调和则身体健康，阴阳不调则会出现各种疾病甚至导致死亡。根据天人相应的原则可知，生活在

自然界中的人们必须顺应自然界四时阴阳的变化，及时调整自身阴阳以保证阴阳平衡，保证机体与外界和谐共处，从而才能达到养生保健、延年益寿的目的。阴阳中之阳者是具有推动、温煦、兴奋等作用的物质和功能。夏季暑气逼人，常常导致了阳气宣发太过，或者因为防暑降温而过度贪凉食冷而使内寒过甚，以至于体内阳气虚衰，所以古代医学在天人相应观点的基础上提出“春夏养阳”的养生原则，张志聪《素问集注》“春夏之时，阳盛于外而虚于内，故圣人春夏养阳……以从其要，而培养之”，马元台《素问注证发微》“圣人于春夏而有养生长之道者，养阳气也”等等。再者阴阳是互根互补的，按照阴阳的关系，阴根于阳，阳根于阴。阴为阳之基，无阴则阳无以化；阳为阴之动力，无阳则阴无以生。所以春夏养阳，才能推动秋冬的阴的生长。由此可见春夏养阳是非常重要的。

生活处处皆学问，养阳也可从我们生活中的点滴做起。夏季是万物生长茂盛，开花结实的季节。由于此时天暑下迫，地湿上蒸，所以夏季是一年中医气最盛的季节，气温很高，阳光充足，人体的新陈代谢非常旺盛，所以夏季养生应把顺应外界高温环境和人体内部的特点作为重点。因此我们在起居上，人们应该晚睡早起，因为夏天太阳升

得早，早晨空气清新，气温又相对较低，晚睡早起可以顺应自然界阳盛阴虚的变化，对增强体质有益。但是晚睡早起不可避免的会使睡眠时间减少，所以在中午暑热最盛之时适当午睡既可避炎热，又可消除疲劳、补充体力，以保持充沛的精力投入到工作学习当中。

夏天养阳运动也必不可少，由于夏季人体体力消耗较大，因此运动调摄应动静结合，可选择游泳、钓鱼、散步、慢跑等，但是运动量要适度，先要从运动量小的动作开始，等身体各部位肌肉活动开之后，逐一加大运动量，运动结束时做些放松调整活动，如慢走几步、揉揉腿，做几下深呼吸等，切记不可过于疲劳，而且不宜在烈日下或高温环境中进行运动锻炼，最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外运动，运动时应穿宽松、舒适、吸汗透气性强的棉织物，便于身体散热。夏季日照较强，应适当回避日晒，但不能因为厌恶日长天热而完全回避户外运动，而应适量参加各种有益的户外活动，如爬山登岳、泛舟江湖等，通过这些运动活动筋骨，使百脉通畅，气血调和，以适应夏季的养长之气。

中医一向注重人的情志对健康的重要作用。情志在精神调养上必须避免动怒烦躁，应保持神清气爽，舒畅自如。心神得养，神气充足则人体的机能旺盛而协调，神气涣

散则损坏人体的机能。如《摄生消息论》中所说：“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减。不可以热为热，更生热矣”。故夏季精神调摄，应适应自然界“生长”的规律，主动调节情志，保持胸怀宽阔，心情愉快。

人离不开饮食，饮食调养对养阳更具有重要的意义。夏季人处于炎热的环境中，体温调节，水盐代谢以及人体各系统发生了显著的变化，这些变化，最终导致人体代谢增强、营养消耗增加。一方面人体组织蛋白分解加速，营养消耗增加，另一方面，天热大量出汗，又导致了营养从汗液流失。同时夏季人体阳气在外，阴气内伏又导致消化功能相对减弱，限制了营养的正常摄取，所有这些均有可能导致机体营养代谢的失衡，甚至引起相应的营养缺乏症或其它疾病。我们在饮食上应少苦寒，节冷饮，少食油腻不易消化的食物。宜食韭菜、芥菜、葱、虾、蛋类、肉类、辣椒、姜等。也可选用鲜荔枝、杨梅、桃、杏、桂圆、大枣等水果。著名医药学家李时珍在《本草纲目》中说：“以葱、蒜、韭、蒿、芥等辛辣之菜杂和而食。”《寿世保元》中亦说：“夏日伏阴在内，暖食尤宜”。因此，我们在饮食上一定要杜绝图一时口福而大吃大喝寒凉之品，这样不仅有悖于养生之道，还会为日后的健康埋下隐患！