优雅不知老将至

陈大新

叶公问子路，孔子是怎样一个人，子路不响。孔子知道后对子路说，你何不告诉他，我是个“发奋忘食，乐以忘忧，不知老之将至”的人呢？谁能“乐以忘忧”，可称优雅。

78岁的舞者汪碧云秀达人，劈叉、托举、下腰轻松优雅，惊艳全场。有网友评论说：不是她把青春献给了舞蹈，而是舞蹈留住了她的青春。74岁的歌者陈彼德，在央视《经典咏流传》节目中演唱辛弃疾《青玉案·元夕》：“众里寻他千百度。蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。”气度优雅，神采飞扬，全场为之倾倒。当他朗诵艾青诗《我爱这土地》时，许多人为之泪下。见到这样的老者，不能不让人怀疑：他们是因优雅而长寿。能优雅者，固不知老之将至。

近读了一些词人传记，对词研究极深的张先，寿最高（89岁），从现存的资料看，张先是一位很优雅的音乐人（词人）。张先（990年–1078年），字子野，乌程（今浙江湖州）人，《宋史》无传。专注于词乐创作，身居高位的词人晏殊对他十分赏识，而张先只与晏长官论词，并不巴结他以求升迁。后来，晏殊以观文殿大学士知永兴军，拉着张先给他当通判。他们以词友往来，而不以上下级相处。张先成为吴越词坛的领军人物，他因有“云破月来花弄影”、“娇柔懒起，帘压卷花影”、“柳径无人，堕飞絮无影”等句，号称“张三影”。张先首倡以词作为文人士大夫之间的酬唱和赠答，提升了词作为“诗余”的地位，也确立了自己在文学史上的地位。张先85岁时，王安石曾有诗称他：“篝火尚能书细字，邮筒还肯寄新诗。”张先能歌，自己创作或填了词要和乐工一起唱一遍，以检验是否称意。

2016年5月25日，105岁的杨绛谢世，她95岁时写下的《走到人生边上》至今让人常读常新。她曾引兰德的诗以明志：“我和谁都不争，和谁争我都不屑，我双手烤着生命之火取暖，火萎了，我也准备走了。”在我心目里，她就是一位优雅的读书人。

优雅而长寿的例子，不胜枚举。不清楚“因优雅而长寿”有没有科学的依据，但优雅的人总是充满活力。

蒙田说过：“生命的价值不在于岁月长短，而在于如何度过。”一个人的生命能优雅地度过，也算不枉此生了。

扫一扫，关注“夜光杯”

笃南瓜粥

——生活分子之九

徐金忠

进了霜降节气，秋的时节就快要告一段落了，时令悠然进到冬里，以农事而言，闲季即将来临。

万物入秋而收获，便是时节风物的自然而然，不消多说。

就在这时节，秋里收获的几个老南瓜，在离了藤蔓后，脱了青气和水气，经过秋日的燥干，颜色更加黄红，散发着浓甜的香味。

煮个南瓜粥吧！

说到老南瓜，便能说开去。

上海连着杭嘉湖平原，多是瓜肚膨大、瓜柄粗长的南瓜，学名叫黄狼南瓜，也叫小闸南瓜，瓜皮黄中带着硬灰色，带着杂凌的花纹。

及至到了华北、西北，多是大磨盘南瓜了。这便是一般人印象中的南瓜，扁圆形，像个磨盘，在老熟之后，颜色红黄，瓜皮看着也比较纯净。

时下兴盛的农民主题文艺作品中，展示的就是这样的磨盘南瓜，有时就是个老农抱着个磨盘南瓜，咧着嘴笑——丰收的喜悦。

这刻板印象太强大，以至于你要抱个小闸南瓜，倒不那么有底气了，觉着自己成“赝品”了。

哪里知道，南瓜有扁圆，也能有粗长啊。况且扁圆里也分大小：有大磨盘南瓜，自然还有小磨盘南瓜。另外，现在杂混的品种也很多，除了扁圆，还有鼓圆的南瓜，瓜身鼓鼓囊囊……如此等等。

南瓜，再寻常不过，不过也能有故事旧闻可讲。

老家练市镇靠近丰子恺故里石门镇，老先生在《辞缘缘堂》中写到，因着日本入侵，在嘉湖一带飘零，多次提到练市镇的周氏姊丈家。乡间传闻，周氏一门有老先生一幅画，画的便是周氏族人给老先生送老南瓜，听闻画中是一老妪一幼童，寻常乡里的打扮，抱着南瓜立着身子，就是来叩门送南瓜的场景。

不过真迹倒没见过，风闻之事，版本甚多。

说回这暮秋的老南瓜，煮粥是很好的。

江南吴侬之地，煮粥也说烧粥和笃粥。两者意思大致相同，但也有区别，烧粥更是猛火催熟，笃粥则是文火熬煮，一个烧字和一个笃字，十分恰合。

笃南瓜粥，须要南瓜去皮去瓤，切块。

老南瓜硬实，刨皮的时候，干硬的瓜皮四溅；南瓜瓤橙黄色，絮裹着洁白的南瓜子；南瓜实也是硬冷得很，质地硬实，又是到了深秋，清爽之气幻化成凉冷感觉……

笃粥之时，可以先蒸南瓜，捣碎加入半熟的白米粥里，两者相遇是清素遇上热烈；也能南瓜和稻米一起煮，这便得是汤水够多、笃煮够长，南瓜和白米一同成就。

笃煮的过程，是白米熬煮出稠浓色白的浆汁，新收的稻米，正是清香的时候，笃煮出来的米汁纯粹稠黏，南瓜则增添红黄颜色和清甜味道，瓜色漾染了粥色，甜味调和了素淡。

若是再加几粒鲜红的枸杞和几瓣洁白的百合，枸杞添色增味，点缀其中，百合则在笃煮中变得糯软，好看好吃——这便真真是色香味俱全。

另外，秋收时节新下来的莲子，也能加了进去；还有加新收的番薯进去的，番薯蒸熟捣烂，入了粥里……恰逢时令的风物，怎么也是相宜的。

老南瓜要是不入粥笃煮，也可以蒸煮了食用，吃的是糯香味道。这也得会挑会吃，粗长的小闸南瓜，要挑瓜柄处吃，此处的果肉，紧实干香一些，而瓜肚处，因为膨大了，也便蓬松了，瓜肉水多，水多则味淡，倒不够香甜了。

老南瓜也能蒸熟捣碎，揉进面里。

揉进糯米面，那就做个南瓜团子，或者做了南瓜饼吃，南瓜团子颜色橙黄，还有甜糯的豆沙馅儿，南瓜饼两面煎炸，咬上去作响，咬穿硬壳后便是软糯。

揉进面粉里，添了酵母，发成南瓜馒头，吃起来是面粉自有的甜味再添了南瓜的香甜，再配一碗稠薄恰当的小米粥，简单却是天成。

莫负了时令，错过了风物。

德艺双馨的丰子恺

张生

我对丰子恺先生的画喜爱有加，简洁传神，既关照现实，贴近百姓生活，亦针砭时弊，不时引发遐想和哲思。上海书展期间，漫画大师丰子恺的外孙宋雪君携新书《星河界里星河转——丰子恺和他的朋友们》，与读者分享互动。

一探丰子恺先生的“朋友圈”，真是星光熠熠啊，李叔同（弘一法师）、鲁迅、叶圣陶、郑振铎、朱自清、巴金、梅兰芳、苏步青、张乐平等都曾与他有过交集。君子之交淡如水，丰子恺与这些名人朋友的交往如同寻常百姓间，平凡而真切，大师的人格魅力也于掠影中浮现。

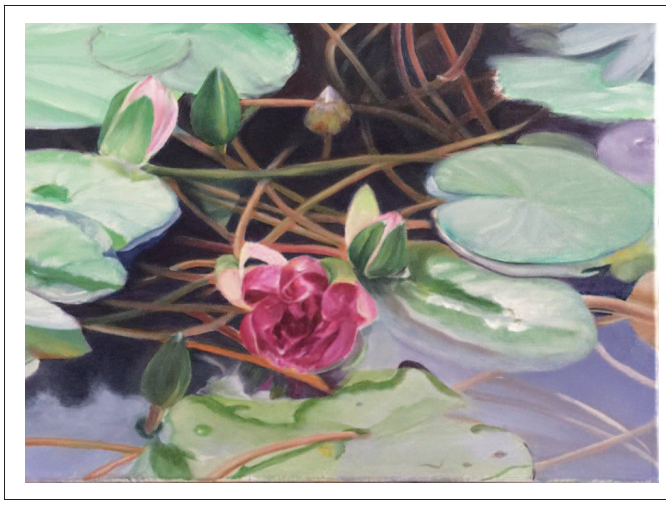
对丰子恺一生产生最根本影响的是恩师李叔同。李叔同传授的不单是绘画、书法和金石等技艺，更有做人从艺的准则和底线。最著名的便是那句“士先器识，而后文艺”，即首先要重品德和修养，然后再发展文艺技艺。谆谆教诲下，丰子恺终成德艺双馨的大师。李叔同与丰子恺的师生情缘，在创作《护生画集》时达到顶峰。丰子恺曾说：护生者，护心也，去除残忍心，长养慈悲心，然后拿此心待人处世。见画知人，子恺漫画之所以长盛不衰，与作者高尚的人品艺德密不可分。

小世界

——美的样子

刘昊君

夜晚，各种植物在我身旁安静地开放着，树叶也如花朵一般在这盛夏里开放。池塘里成片的芦苇，轻轻摇动着绿绿的脑袋尖儿，密密地掩着一个小世界，一定有小精灵在高大的芦苇秆中穿行，它们躲躲藏藏，笑着跳着，唱着自己的歌谣，悄悄探出头瞧着我。宫崎骏的阿莉埃蒂是这样画出来的吗？



莲塘之恋（油画） 徐音

潇洒泼墨，那是韵味

——惊鸿一瞥

刘沙

在刚刚结束的晓林周驰摄影绘画展上，许多观众说，这是近年来看到过的一个非常特别的展。特别之处不仅在于两位所呈现的作品以及影画交融的展现形式，更在于两位主角的跨界表现。晓林是沪上著名“金话筒”主持人，其声音的魅力感染了无数人。不承想他的摄影作品竟也如此不同凡响。

而周驰近年来包括此次展出的画作，呈现的是中西合璧的油画泼彩系列，那些中国画和西洋画交融的韵味被她潇洒地泼墨于纸上……

周驰学画其实是个偶然。4岁那年，她已是著名画家张乐平家的“小客人”了。她说那时妈妈根本就没想过要让她学画，只是因为妈妈比较忙，于是便把她托给了闺蜜，也就是张乐平先生的女儿照看。

没想到童年的氛围最终成就了她的艺术灵感，尤其是张乐平先生，特别喜欢这个孩子。周驰回忆，当时张先生经常把绘画的小草稿给她把玩，张先生后来曾对周驰的妈说，这孩子绘画有天赋，日后定有出息……

果不其然，周驰的绘画作品自初中开始，便在国内国际各种画展上获奖，到了高中时期，她的画作更是获得了美国迪士尼绘画比赛大奖。多年后，她考入美国南加州大学美术学院。2003年又在南加州大学长堤校区取得了美术学硕士学位。

2010年6月，为纪念音乐天王迈克尔·杰克逊去世一周年，她的三幅油画作品《Music Cola》“MJ系列”亮相于纽约时代广场，4个月后，她的作品亮相于上海世博会。

周驰很特别，她说率真坦诚是她的生活状态。她喜欢每年装修房子，因为人生每年都会有新的感觉，所以就希望把这份新感觉呈现出来，而房子是最能让人沉醉其中的地方，她的画和艺术创作便会随着这种变化和创新不断地与众不同。

每年生日时，她会给自己拍张充满个性的照片，而到了冬天，便会为自己添一件大衣。这个习惯20多年没变过，所以她家藏有太多的大衣，当然每一件都堪称“时装”甚至“艺术品”，因为这些大衣除了御寒，更让她培养自己艺术和时尚的嗅觉……

周驰说，或许正是因为她有着丰富的生活经历以及各种奇思妙想的念头，才使得她的绘画作品的表现形式特立独行别具一格。

比如她的波普风格人像，在她的画笔下，人物的头像创新地拼凑融合起了大量与人物相关的音乐元素，画面的处理体现出局部写实与抽象的结合，表现手法激情张扬，给人以强烈的视觉冲击。而色彩则时而典雅怀旧时而大胆想象，最神奇的是画面特有的金属质感，可以让人在不同的光照下看到完全不一样的东西和视觉感，且随着观赏角度和位置的转移变换，画面的光泽会因发光的延时效果而产生强烈的动感和模拟的立体感。

上海秋天的艳阳里，周驰给我看她的照片。我发现这些靓照旁都有一幅书法作品，或行书或狂草或正楷……

她说她非常喜欢中国书法，从小学画时，就开始了书法的研习。因为书法凸现了中国传统文化的精髓和韵味，而正是心中有了这份对中国文化的根植，才让她的画笔和风格即使再时尚再波普也离不开中国传统绘画的意韵和境界，她的作品从波普到新表现主义，从具象到抽象，从堆积到简化，从对殿堂级人物的崇敬到对自然生态、全球气候变暖和节能环保问题的解读，全都融汇进了生动的画面中。

周驰善用中国传统的手法，她认为这是她今天小有成就的因素。2018年8月，她创作的表现中国悠久历史和文化的画作“万水千山”被美国尼克松总统纪念馆收藏。一个月后，她在上海朵云轩博物馆举办了《“万水千山”周驰个人绘画展》。

夜光杯

素墨流年

蔡军霞

2008年我的儿子出生了，初为人母的喜悦，逐渐被生活的琐碎替代之后，情绪变得日益浮躁。这时，以学习育儿为目的，接触了第一本非专业类书籍《好妈妈胜过好老师》，适当地借鉴着书里的知识和方法，去教育我的孩子。受益最深的是：孩子从蹒跚学步到现在，没为打针的事情而大费周章过。虽然我不知道我的孩子长大后，能不能像作者的女儿圆圆一样品学兼优、才华横溢，还是由衷地感激作者，是她的文字把我从那种面对孩子的无助混乱的状态里解救出来，让我更从容、更平和地去面对孩子的哭闹，更有爱、更耐心地去处理亲子关系。这本书现在还放在我家的书柜里，一有空就会翻出来温习，随着孩子慢慢长大、自己不断成长，每次看这本书都会有新的心得和感悟。它成了我的良师益友、“教育宝典”之一。

也因此书，正式与书结缘，读很多学生时代没有去读的所谓“闲书”，去读中华民族几千年来流传下来的书籍，从中细品传统的人文精华，重新进行自我教育。

在繁忙的工作之余，备考CTA、CPA的那些孤独、浮躁的时光里，是文字给予我力量、勇气、恒心。更喜欢类似龙应台、杨绛等作家，他们平淡、朴实的文字里流淌着不矫作却暖入心底的情感。

2016年开始读儿童文学，那感觉像是跟童年的自己对话，并且是更丰富多彩的童年时光。读得最多的是曹文轩的作品，他的文字淳朴、温厚、亲切，仿佛有种魔力。读了两遍《寂寞的小巷》，那些文字转换成一个个片段撞击着我的心灵深处，让我去审视和反思我们教育孩子的方式。那个天真、聪颖的小男孩，被一个以爱为名的母亲驯化成一个自闭、懦弱，最终被冠以“自闭症”的问题儿童，而这位母亲还完全不自知。这位母亲是天下多少父母的缩影呢！

在“不要让孩子输在起跑线上”等标语的当下，多少父母内心凌乱了，拖着疲惫的身体，精神抖擞地带着睡眠不足、目光暗淡的孩子奔赴在各个通往培训班的路上。我一直坚守：若非必要，坚决不踏入这样的培训班，要努力给孩子营造一个轻松、快乐的童年，决不伤筋动骨地折腾。看着身边那些比蜜蜂还忙碌的父母，有时候我也会陷入迷茫，不知道自己这样的坚守是对是错，会不会就此让自己的孩子平庸了呢？但是人生的事情，在不触及国家法律、社会公序良俗的前提下，又怎么去衡量错与对呢？我只希望孩子能在一个顺其自然、略加引导的环境下身心自在地成长。人生绝对不是一场短途赛跑，而是旷日持久的马拉松。我希望孩子不要一开始就体力耗尽，丧失对学习、对生活的憧憬。多积攒一些让自己坚强乐观、柔软坚韧的能力。

后来当别的孩子在培训班里挥洒汗水与智慧的时间，我培养孩子阅读的兴趣。不管书中有没有黄金屋、颜如玉，有这份安静的时光就好。喜欢看孩子看书时不经意间流露出的欢喜和沉静。也大爱图书馆墙上那幅充满童真、温馨的图及那些绿意盎然的植物。特别是寒暑假过后，小朋友像脱缰的骏马，身体归位、心还在驰骋……这期间图书馆就成了定心、宁神的最佳去处。平时在车上、地铁上孩子也会全情沉浸在某本书里，在我的眼里，这就是最美的风景。

当我们的物质上有了量的飞跃，精神家园却疏于打理、接近荒芜。在漫漫人生旅途中，给予我们最多陪伴的，终归还是我们自己。与益书为伴，保持一份平和、宁静的心，在我看来是坐拥多少座房屋、多少名表豪车，都无法相提并论的。

我很庆幸，与书为伴的日子里，成就了更好的自己。虽然我于人海中一如既往的平凡，但我知道自己的内心是富足的、强大的、喜悦的，这就已经足够。

十日谈

阅读中的真善美

责编：祝鸣华

我们可以尽可能地避免一些障碍，选择最合适的航线，明请看本栏。