

一场突如其来的疫情，让人们停止了出行的步伐。原本要休假到年初三上班的父亲，却在大年初一清晨骑上电瓶车赶到了返聘工作的乡镇医院。

父亲平时住医院宿舍，只有周六休息才回家。新年第一个周六下午，父亲打我电话，让我一刻钟后等候在自己小区门卫外侧。我没有遵循父亲要求，放下电话就出门了。

开门的正是想要出门的父亲，见我没戴口罩，父亲迅速挡住大门，大声责令我后退，狮吼般的声音吓了我一跳。我这才发现父亲全副武装，不但戴了眼镜口罩，还戴了一次性医用帽子。我顿觉有点滑稽，所在城市连一例疑似病例都没有，这般如临大敌，这是要防谁呢？父亲把一大筐菜递给我，随即大手一挥，毫不客气地指了指电梯门，示意我离开。

“算了吧，原谅老头子吧！”我接过菜筐，悻悻然离开。

第二天，母亲打来电话，向我转达了父亲的“一号文件”：出门必须戴口罩，晚上取消跑步，近期不得去看母亲。电话里母亲的语气和上次父亲一样坚决没有回旋余地。我无奈地搁下电话，心想：“就让老头老太到时看看有多小题大做吧！”

我和父母各自居住的小区，只有一墙之隔，若走

快些五分钟即到，居然父亲连这百米也设防，不能逾越，这样草木皆兵未免防控过度，何况我们这里连一个疑似病例都没有。

但只两天后，我便被打脸了。先是本市确诊了第一例，很快又确诊了第二例，这是一起家庭群聚

敬畏生命

孙虹秋

感染。随即张家港如临大敌，各项严厉防护措施迅速出台，任何人都小心翼翼，我也再不敢轻举妄动。

直至连续两天确诊人数大幅下降，电话征得父亲同意后，我才敢去看望母亲。“要是没有你爸爸，妈妈或许早就不在世上了。”沐浴在金色余晖中的母亲，打开了记忆闸门。



原来我舅妈有携带乙肝病史，外婆最早被传染，迅速恶化，加之营养匮乏，短时间内便出现了严重的肝硬化、肝腹水，陷入肝昏迷，护理照料外婆的担子几乎都落在了刚过门的母亲身上。父亲虽竭尽全力，年仅五十多岁的外婆还是离开了人世。

外公和我家虽在同一村庄，相距不过五六百米，但父亲轻易不准我们前去，即使允许去，也会很严厉地关照我们不准吃外公家的东西。为此外公和舅

舅都很生气，觉得做医生的父亲大惊小怪，甚至舅妈解读成是父亲看不起他们，亲情关系一度有些紧张。尽管如此，每年春节父母还是会请外公一家来家里吃饭，外公家坐正桌，我们坐小桌，待他们走后，父亲会架上木柴，把外公一家用过的碗筷煮上很久。

卫校肄业的母亲是父亲忠实的跟随者，照顾外婆的那段日子，始终戴着自己缝制的厚厚的黄沙布口罩，戴着笨拙的胶皮手套，一天更是洗手无数遍。

后来母亲的兄妹及侄子都先后不幸染上乙肝，发展成肝硬化，年纪轻轻便离开了人世。而和外婆接触最为密切的母亲，因为防护得当，唯一幸免，我们姐弟也无一感染。

无数血与痛的教训，更让多年行医的父亲如履薄冰，格外谨慎。

父亲常说，敬畏生命，才是对亲情的最大尊重。中医推崇“治未病”，一分预防大于十分治疗，不治已病治未病。在疫情尚未完全控制的今天，身为一名医务工作者，我为自己曾经的轻视漠然感到深深羞愧，也为父亲未雨绸缪的预防感到由衷的敬佩。

中国人对于七彩中的“黄”，心情有点复杂，仿佛驾车遇到黄灯，一冲还是刹下车，因人而异，但更多的是因识而异。很多人明白，黄灯是红灯的序曲，好比刑法上“未遂”可以参照“既遂”酌情量刑，刹车了；还有些人以为，黄灯等于音乐会里的“返场环节”，可视作绿灯的组成部分，不妨过。

事实上，黄，从来就不是红与绿的中间地带，这一点，在中国成语中体现得最为充分：人老珠黄、青灯黄卷、一抔黄土、明日黄花、黄口小儿、碧落黄泉……民间把一件事没做成，叫“黄了”；色情小说叫黄色小说。看看，都是负面的。《智取威虎山》里土匪接头暗号：“脸红什么”对应“怎么又黄了”，明显把“黄”作为“红”的对立面加以贬低。1919年11月8日《申报》刊出一条消息，标题为《笑煞秋风蟹壳黄》，说是有个女人，生性蛮横，却生了一种“面黄病”，故被人家嘲笑为“蟹壳黄”，后来被一帖叫“的的娇”的药治好，人居然也变得温柔了。

所以，在日常交往中，人们对“黄”，须持审慎态度，一不小心，麻烦缠身。而在饮食方面，中国人对“黄”向无忌惮，什么黄松糕、黄金饼、三黄鸡、黄芽菜、黄花鱼……唯恐不“黄”，甚至连与“黄”不甚相干的瓜、酒，被称作黄瓜、黄酒。其中最厉害的是“两面黄”：一面诚可贵，两面价更高！

此“两面黄”自然不是《申报》上的彼“两面黄”，而是一种面食，江南一带的人应该有所耳闻，老上海

“两面黄”西坡

更不陌生。

有些人眼里，“两面黄”不就是炒面嘛！华永根先生《苏州吃·姑苏面业》一文说，“炒面中又分硬炒和软炒两种。硬炒是将生面条下油锅余制成金黄色捞出，面上可放不同的面浇。”犹言这就是“两面黄”了。

看来苏州的“两面黄”与上海的“两面黄”有点异趣。

上海炒面的基本程序是：开水煮面条，煮到面条中间没有硬芯为止；捞出，冷却；把油锅烧热；放入面条，用筷子不断搅散、翻炒若干时间，即成。（浇头或辅料的制作不赘）

再看上海“两面黄”的情况：将面条放入开水中煮，煮到面条不至于烂熟即可；捞出，冷却；把油锅烧热；放入盘成似一只大烧饼的面条；用油煎，至面条块两面皆黄即成。（浇头或辅料的制作不赘）

综上所述，炒面与“两面黄”既相同又相异：炒面重炒，“两面黄”重煎；炒面重散，“两面黄”重聚；炒面重粗，“两面黄”重细……

其实它们在吃口上还有个区别，泾渭分明：炒面上去软糯而筋道，“两面黄”吃上去松脆而酥软。

松脆而酥软，怎么理解？须知“两面黄”制法的独特，就在于——它上下两面的外表煎得有点像“麻油馓子”的松脆，而内里

处理如同“捞面”“拌面”的酥软，这才到位。

如果“两面黄”弄成炒面这种效果，谁还愿吃？

既然“两面黄”可以油煎，那么油炸行不行，但追求品质的大厨并不愿这么来：油炸用油量多，热油无孔不入，把面条块里“埋伏”着纵横交错的面条一起炸了，一旦节奏掌握不好，造成里外无区别地全都硬扎松脆，等于做了一回方便面。当然，煎，也不是不闻不问，一仍其旧，老师傅惯常要做的动作就是不断掂锅翻腾，以免火力全开，“殃及无辜”。

一般来说，吃货要求一盘“两面黄”（盛“两面黄”不适合用碗，用盘）具有松、脆、软、香等特点。松，指结体松弛；脆，指外层干脆；软，指内芯保持柔软；香，指成品后生成的芬芳气息，还包括辅料、浇头助推之功。

不少人说起“两面黄”，便联想到“伊府面”——一种操作程序跟“两面黄”相似的面食。“伊府面”由喜欢把隶书写得方正宽博的清朝廉吏伊秉绶发明，只是在“最后一公里”，它与“两面黄”分道扬镳——用开水将结成块状的面条泡开，加各色浇头和调料后才能大快朵颐。

其实，真正跟“两面黄”一脉相承的，我推想应该上溯到南宋《梦粱录》里提到的“盐煎面”。

“两面黄”的浇头，昆乱不挡，然而较起真来，我还是倾向于炒虾仁，对标大饼夹油条，堪称绝配；至于做得比“王家沙”更地道的店家，我还真不清楚。



拾得

拾得，是一种机缘。

那物，就在那里，不早也不晚，你恰好遇见，你弯腰捡起。这便是拾得。

小时候，偶尔会捡到遗落的分币或小额钞票。当然是小钱。但那份欣喜，和随之而来的纠结，至今不能忘怀。“我在马路边捡到一分钱，把它交到警察叔叔手里——”为什么总是孩子能捡到遗落在路边的那枚硬币？大人的说法是，孩子“眼明”。其实，现在细细想来，是孩子“心静”使然。

还是小时候，被打发到麦田里拾麦。收割后的麦田，小孩子们负责捡漏，专门寻找那些躺在麦茬间遗落的麦穗。常常是几个孩子各持一只竹篮同行，在同一片麦田里比赛似的进行地毯式、拉网式排查。有的孩子难免心浮气躁，拾得的麦穗躺在篮子里，虽然看上去也是满满的，但粒粒可数。“麦芒握麦芒，回家气死娘。”那些做事踏实的孩子篮子里满满的麦穗压了又压，实实在在。他们心静眼明，收获颇丰，长大成人，名缰利锁，难免攀比，目光或仰望前方，或平视远方，很少低头看路。于是，与“拾得”总是擦肩而过。

陆游说：“佳句本天成，妙手偶得之。”偶得，其实就是“拾得”。这份机缘，来自于自身的造化。诗人卢纶让的体会是：“吟安一个字，捻断数茎须。”

拾得，带有一点偶然性，还有几许私密性。更挟裹着一丝诗意，一缕禅意。所有的好运气，总是留给有所准备的人，正所谓“天道酬勤”。不必找，不必求，不必问。拾得，就是拾得，那是上天眷顾你的美意。

儿子上小学之前，我曾送他一幅画：被切开的半个西瓜。瓜瓤的切面上画着8个西瓜籽。我指着画问儿子：“这是啥？”

儿子回答：“半个西瓜。”

我又问：“那么，半个西瓜会有多少粒西瓜籽啊？”

儿子数了数，立马回答：“8粒！”

“对吗？”

儿子又数了数：“没错。是8粒。”

我摇摇头，说：“半个西瓜，不会仅仅有8粒西瓜籽啊！”

儿子想了想，恍然大悟：“你把我考住了！我光看到了表面，但没有深入到瓤儿里面去数一数！瓜瓤里的瓜籽儿还会有许许多多！”

我的考问，让儿子幼小的心灵明白了个道理：表面并非全部……

那年，儿子刚满6岁。

儿子过18岁生日，被南开中学保送清华大学。不参加高考，挺清闲。那年，他在自家的小院里种了几棵向日葵。

向日葵的花儿黄灿灿的。儿子指着葵花，对我说：“老爸，我想考考你！”

“考我什么？”

“你说向日葵为什么向着太阳？”

我顺口回答：“因为向日葵喜欢阳光！”

儿子马上否定了我的

答案：“老爸，你错了！”

我说：“向日葵喜欢阳光，这，地球人都知道！”

儿子说：“知道的，不一定是正确的！向日葵向阳，并非是喜欢太阳，而是讨厌太阳！”

我真的有些蒙了：葵花向着太阳，不是喜欢是什么？

儿子解释说：“向日葵的背面，有一种讨厌阳光的分泌素。为了避免阳光对这种分泌物的破坏，开花的这一面就必须始终朝向太阳，以便保护背面的分泌物不受阳光的照射。”

儿子的解释，让我震撼！原来，葵花逐日不是喜欢，而是一种反抗！

当年，我批评儿子，数西瓜籽，不能光看表面；现在，我也犯了这一毛病。

整天瞧着你，不一定喜欢你！

表面·反面

武宝生



闽北武夷山，峰峦绵延，云雾缭绕，茶树遍野，是乌龙茶的故乡。

“文革”期间我曾在那里插队。当年乌龙茶对我们知青来说，就像今天矿泉水对于城里人一样普通。生产队的乌龙茶是粗茶，自产自用，自给自足，以三元一斤的价钱卖给村民，称多少由你，可用现金也可拿工分抵算。每天出工前必做的一门功课就是，抓上一把乌龙茶放入瓦缸里，然后从大铁锅里舀上开水冲泡，再灌入用碗口粗的老毛竹制作的一尺多长的竹筒，人手一筒，带往山里田间，那阵势就像解放军战士行军必带水壶一样。夏日骄阳烈如火，在田间低头弯腰一番劳累，口干舌燥，一通牛饮，山风拂过面颊，淡淡的茶香沁入心脾，也算是快意人生。有趣的是，在当时缺医少药的环境下，乌龙粗茶还有药用功效。在农田劳作皮肤过敏或被蚊虫叮咬，村民就教我用乌龙茶水来擦洗浸泡，用这土办法消炎止痒，试过几回还真有奇效。

粗茶的制作过程自然粗放，原生态。每年三四月采茶季，晚上生产队大堂就像过节一般热闹，马灯点起来，大锅架起来，炭火烧起来，有经验的老师傅挽起袖子，将新采摘下来的茶叶在大锅里不停地翻炒、揉茶。有点文艺细胞的一边展示手艺，一边还哼着样板戏的曲调，好生得意。我们知青也赶过来凑热闹看新鲜，有时也上前试一把。但见青青茶叶慢慢变成褐黄色，缕缕茶香在氤氲中弥散。这时候农妇们忙里忙外，或搬柴，或拣茶，小孩子屁颠屁颠跟着大人在一旁打趣，叽叽喳喳，吵吵闹闹，就连邻近村民家的大小黄狗也赶来凑热闹，在主人后面摇头摆尾，跟进跟出……到了吃宵夜时辰，大妈大嫂们将冒着热气的闽北炒白粿一碗碗端到灶头边、竹凳上，招呼大家享用，既解馋又果腹。茶香伴着榉香，欢声伴着笑语。这十年是文化的荒漠期，乡民和知青借助炒茶自娱自乐，获得精神愉悦，也算是苦中作乐吧。

四十年后茶乡故地重游，已人是物非。集镇上的茶庄鳞次栉比，茶香不吝盖地在空气中飘散，古色古香的店面似乎争相诉说着我是正宗的武夷山茶。茶香依旧，茶经茶艺茶艺已迥然。乌龙粗茶已演绎为大红袍、正山小种、金骏眉、武夷岩茶等现代品种，加工精致、包装考究，动辄成百上千元一斤。品茶的环境与氛围也很讲究，树木桩的茶桌，紫砂的茶具，典雅的屏风，悠扬的丝竹声乐，闻茶、温壶、洗茶、冲泡、运壶、倒茶，挺有仪式感，在慢生活的情调中怡情怡性。

同样是一撮茶叶，一泡沸水，初出舌尖上的余香可不一样。在享用精茶的绵软柔中，我还惦记着当年粗茶的浓烈粗犷，那是我的情怀、我的乡愁。这种缺憾竟在不经意中得到了补偿。那天我在集镇的角落邂逅一位老茶农，正出售传统农耕自产的茶叶，他弱弱地说自己的茶与茶庄的不能比，十元一袋，只能随便喝喝。农家用粗糙的大手，竹编的箩筐带来的粗茶其貌不扬，却让我穿越了时光隧道……粗茶，精茶，皆是缘分。

粗茶情怀

陈森兴

盼春归 漫画 王祖和



“多动症”是种疾病，而对老年人讲，“多动”值得提倡。老人各种器官都在老化，退变，必须要多动，“活动”，活着就要动，多动的老年人才会更健康长寿。

我平时爱多动，家里人：“有多动症。”我理直气壮回答：“老年人血液流动慢，多动才能活血化痰，减少病，增强体质。”

我多动的项目：一、走路时眼看前方，可做深呼吸，扩胸运动增加肺活量。二、站立时可跺脚、提肛，对前列腺、肛门有好处。三、坐着也要动，可做眼保健操保护视力。梳头、按、搓、摩脸部，耳朵、鼻梁，使这些部

位活血化痰，提高免疫力，不易感冒。四、睡觉、起床前躺在床上也可动，从颈项下用双手向下按摩到小腹部，早晚各百下，对内脏都有好处。五、每天坚持晨练（天好在室外，雨雪天在室内），打太极拳，做十八法，跳广场舞等。六、晚饭后静坐搁腿半小时，同时深呼吸耸肩，提肛有利于食物消化，再散步或慢走一小时。晚上边看电视，边用中草药泡脚，使足部腿部活血化痰，促进睡眠。

多动要适量，适合自己体力和能量，选择适合自己的体育活

七夕会

脚无力站不稳，动作更要慢些以防摔倒。四、吃饭要慢：吃饭前先看汤，湿润咽喉，吃饭要慢，一定要做到慢慢咀嚼，肠胃易消化。五、吃药要慢：老年人体弱多病，药也吃得多，吞咽能力差，药很容易卡在咽喉内，吃药时必须慢慢吃药前准备好温开水，吃药后多喝水，帮助药物吸收和排毒。六、乘车要慢：有个别老人为了赶一辆车跑得很快，一不小心踩空易跌倒出事故。上车后必须坐稳，站稳拉好扶手，以防急刹车摔倒。

“多动”与“慢”，是辩证的两方面，要健康，需兼顾。

动。超量的，危险的动作坚决不能做。动后必须休息好，这样才能恢复体力，有利于健康。

另一方面，人老后，各种器官都要退化，反应也迟钝了，很容易受伤害，各种动作必须缓慢才会更安全，要做到六慢：一、走路要慢：慢走是最适合老年人的活动，靠拐杖慢走路会更安全。二、起床要慢：人睡在床上，血液流动慢，醒后先躺在床上，后坐起，再站立各需一分钟，起床太快，血供不上易摔倒或头晕站不稳而跌倒。三、洗澡要慢：浴室里湿滑，老年人腿

健康

位活血化痰，提高免疫力，不易感冒。四、睡觉、起床前躺在床上也可动，从颈项下用双手向下按摩到小腹部，早晚各百下，对内脏都有好处。五、每天坚持晨练（天好在室外，雨雪天在室内），打太极拳，做十八法，跳广场舞等。六、晚饭后静坐搁腿半小时，同时深呼吸耸肩，提肛有利于食物消化，再散步或慢走一小时。晚上边看电视，边用中草药泡脚，使足部腿部活血化痰，促进睡眠。

多动要适量，适合自己体力和能量，选择适合自己的体育活

多动，慢动

李鸿琳

