



读者·作者·编者

去年，在暂别两年以后，池莉恢复了在“夜光杯”的专栏“冷眼热心”。每月一到某个时间点，我就会充当催稿“小闹钟”。当池莉的“小闹钟”其实是省心、幸运的，她的交稿，从来准时，她的文字，从来淋漓利落。她对自已的文字有洁癖，交到手上的稿子，定然是经过了再三打磨的。她对方块字的认真和讲究，常常令我感动——那是“对文学真正的热爱，对人对世真正的爱，对自己真正的珍视”（池莉语）。

能拥有这样一位作者，是“夜光杯”读者之幸。读者也的确回报了池莉的这份认真，“夜光杯”微信公众号每推她的文章，阅读量必居该月“高点击率美文榜”前列。我想，人们之所以亲近和喜欢池莉的文字，盖因她的文字里不仅有贴近现实的烟火气，有对生命本真的探寻，有对世俗人性的关怀，更有一个文人的悲悯、豁达与通透。

原本，池莉在“夜光杯”的专栏是每月一期，2020年1月17日，池莉发来当天写成的《先照顾好自己的“亲”》（于1月30日见报），她在文章中写道：“无论如何，亲要牢

记：只有你是健康的，你才有可能持续照料生病的亲人。疾病当头，我们人人都要尽力能吃能睡豁达乐观，这才是真正爱。”此时，新冠疫情防控尚未进入严峻阶段，早在1997年就写过《霍乱之乱》的池莉，在这篇短文里似在隐约昭示什么。

按照常规的频率，“小闹钟”应该在一个月后再响。但在这个已经过去的冬天，原有的频率被打破了——因为身处武汉的池莉不能发声，读者也迫切需要她的发声。

大年夜，我和池莉互贺新春，池莉在微信里写：“昨天（23日）封城的，家里食品尚可坚持几天，现在百业关闭，以后怎么办？就不知道了……”以后会怎样，当时谁都无法预料。此后疫情的发展，超出人们的想象。我也无时无刻不在关注湖北疫情，牵挂着那里的朋友们。但是，正如“近乡情怯”，人在这种情形下，会有一种微妙心理，生怕被关心的人因被问候又平添压力。

可是，2月2日中午，池莉微信里一句“你还好吗？惦念！”让我羞愧难当，该被惦念的应该是她呀！此时，武汉已经封城十天，立刻问池莉，“想写什么吗？”池莉回：“写了。”——这便是后来引起巨大反响

池莉的发声

殷健灵

的《隔离时期的爱与情》。

这篇文章第一时间提交了送审程序，并于次日由“夜光杯”微信公众号头条推送。作为一个曾经的医生，眼见着“超市还在卖菜，是大爱无疆；小贩出摊卖菜，也是生活情义；为了全家自己外出买菜，正是无畏无私的大爱。更多无知无畏的糊涂勇，除了跟帖，还出去买菜”，池莉在文章里揪心呼吁：“爱与情，都不是好东西，然而绝对不是可以滥用，尤其此时此刻。人啊，醒醒吧！为了你自己和家人的生命安全，也是为了我们整个族群的生存安全，能够不能够闭上嘴管住腿呢？能不能多做一些有利防疫的具体事情呢？”

疫情当前，不是歌颂情爱的时刻，而是隔离，隔离，隔离！作家本是感性动物，然而池莉更有思想的，是清醒的、透彻的，是

人文关怀的。我们需要反思，需要同情，需要助人与互助，但是，就在当下这一刻，我们最需要的还是管好自己，“唯有将严格隔离坚持到底，人类才有可能赢得胜利！”这样的呼吁简洁明了，掷地有声！它与前一篇《先照顾好自己的“亲”》一脉相承。管好自己，照顾好自己，不是自私，不是小我，从大处讲，这才是最大的无私，是最彻底的“为人人”。无论是作为一个编辑，还是普通读者，我为这样的吁请和棒喝叫好！文章推送后，第二天就收获10万+的阅读量，池莉的“隔离说”广为传播，多家兄弟媒体争相报道。此后，和池莉的交流愈加频繁，不仅时常问安，也不时交流着对舆情和形势的看法。

2月11日傍晚，池莉发来第二篇《对不起，添麻烦了！》，新媒体同事连夜编辑，于次日公众号推出，这一次池莉百感交集：声嘶力竭，仰天长叹，袍泽之谊，深深的歉疚……然而，

她依然理智清醒：“我应该有的最基本的感恩，就是坚守在家，坚持隔离。”

2月19日，池莉写来第三篇《第28天隔离了，这个时刻！》，“这个时刻，唯有保卫生命是最高准则。”“我们得靠每个人点点滴滴的力量汇聚成人类的强大意志，把我们生命夺回来！把人类荣耀夺回来！我们死去的生命不可以白死！”“这个时刻，理性冷静是我们的力量，勇敢顽强是我们的必须，咬牙挺住，是我们的本分。”这个时刻，作家的笔端凝聚着凄切、悲愤，也传达着坚毅与力量。这样的力量，正是在疫情中挣扎着的人们迫切需要的。

3月15日，当疫情渐趋缓解，池莉写来第四篇《五分之一：典型的一天》，以平和朴素的笔调记叙自己“典型的一天”，买菜、消毒、刷手机、室内运动、亲朋之间的问候，静坐与遐想……隔离的日子尚未结束，只愿噩梦不再，“但愿一切智慧与黎明同醒”。当池莉的笔调归于节制与平和，我们似乎也看到曙光已从云层后探出。

感谢池莉，众声喧哗云遮雾罩之中，发出了一个作家应该发出的犀利清醒理智又饱含悲悯之声。她，无愧于“作家”的称号。



三言两语

——医生的心里话

程蕾蕾

约十分之一的高血压为继发性高血压，就是说，血压升高是由于其他疾病导致的。譬如，甲状腺功能亢进就有可能引发高血压。甲亢性高血压的特点为：收缩压升高、舒张压降低，脉压增大。有效控制原发病甲亢之后，高血压大多不治自愈。

人体冠状动脉有两根，分别为左冠状动脉和右冠状动脉，从主动脉根部发出，逐级分支，灌溉营养心肌本身。其中，左冠状动脉又分为前降支和回旋支。左冠状动脉前降支、左冠状动脉回旋支和右冠状动脉这三支血管如果发生病变，就是大家耳熟能详的“三支”病变。

跟自来水管会长水垢一样，冠状动脉会由于高脂血症、高血压、糖尿病、吸烟、久坐不动等致病因素，在管壁上长出粥样斑块。冠状动脉粥样斑块不但会使血管管腔狭窄，而且不稳定的病变斑块还会破裂，诱导血栓形成，导致

血管闭塞。冠状动脉跟心肌的关系，就像河流跟庄稼的关系一样，河流枯竭断水，对庄稼是灭顶之灾；冠状动脉狭窄闭塞了，心肌细胞就会缺血坏死。



人生能得几清明，春事到此时，便花草草惹人爱。初春的草木带着几分稀疏，清明则显得花木清朗，洁净，让人的心情也随之晴朗。

清明，是自然的，它是节气。清明时节，万物皆洁，生气旺盛，气温升高，大地呈现春和景明之象，桐花紫白纷纷，柳花始放，春意盎然，绿意萌动，种瓜点豆，正是时节，人不辜负天时节，加诸汗水，耕耘土地，田地也终将回报予他。

清明，也是人文的，它是传统文化节日。这一天，我们礼敬祖先、慎终追远。清明祭扫，思时之敬，既是尊祖敬宗，也是继志述事。

注重细节。广泛应用的大地色系之外，也会选用一些其他色彩，比如姜黄色、军绿色、藏青色、薄荷绿等，搭配全身基础色会更加出彩。

除了色彩之外，套装的版型也很重要。想达到升级风格的效果，不妨考虑利落挺括的版型，能够增加气场，只要注意删繁就简穿搭法则就好。想要女人范儿，就回避泡泡袖、荷叶边、蕾丝花边等流行元素；想要调和硬朗感，可以适度增加一点女性化元素，丝巾是首选。

职业西装是很多人的通勤搭配，方便、完全。不过西裤并

作为节日，清明也是特殊的存在，经过历朝的演化，我们现在所过的清明节，已经融合了寒食、上巳的某些习俗，所以我们会在这时准备些冷食，带一些点心，到郊外去踏青，曲水流觞，不亦风雅乎？少年分日作遨游，不用清明兼上巳。若待春风得意，放纸鸢于天外，多少心事，剪剪春风，可付于丝绳响，祈福来，祛灾病，愿康泰。平安康泰，这是老百姓最大的期望。经历过疫事，体味到生命之可贵，也愈发感受到康泰的内涵。

清明，于我来说，也是个美食的节日。到了清明，诸暨有做清明果的习惯。记得还是在小学的时候，班级有次劳动课，就是去

采摘艾叶。那天，我们在田地奔跑欢腾，一篮艾叶，成了劳动光荣的见证。这些艾叶，青青嫩嫩，绿得可爱，也就是这个时候，正好可以作为清明果的原料，再晚点时候，就会过于老了。时节如此，一如人过少年时，光阴不再，空余嗟叹。莫负春光，也是如斯。

艾叶，经过繁杂的炮制手续，成为草泥状，和经过配比的糯米粉、粳米粉混合，便成了清明果的原料。你似乎能看见艾叶纤维的样子，但细细瞧来，只是一团青泥。只有蒸煮后入口，才会在唇齿间感受到艾叶的浓烈，米粉的细腻。家里人会做那种圆团状清明果，也就是我们说的青团的样子，这种圆果通常是甜馅的。也有饺子状的清明果，则是咸味馅，以春笋切丁，与雪菜、腌肉丁等一起翻炒。

诸暨人爱吃豆腐，还会在豆腐的馅料里加上豆腐，豆腐吸收了笋和肉丁的鲜味，可以用黄金配角来形容。当清明果出炉的时候，空气里透着股清香，我们这些小馋猫不由会伸手拿上一两个来尝，这个鲜味，岂一个鲜字了得。现在，超市或者网店的青团，也许好吃，但总是难抵清明果的味道。这种味道，是吃在嘴里的清香滑糯，是品在心中的芬芳悠远，那就是春天的味道。

五十岁前回家看母亲，五十岁后回去望柳树。离大门不远处有一棵大柳树。据母亲说，那是别人锯树时掉下的一根枝条，和手指头粗细差不多。父亲把它捡回来，随手插在坑沿。没人关注它能否成活，次年却长成一棵像模像样的小树。等我出去上学，门前柳已经长大。

那天一星期上六天课，星期六放学回到家，当天晚上要把作业做完。第二天早上起来把课文背会，吃完早饭，和母亲一起下地干活。中午回来，母亲往柳树下的石礅上一坐，我从村里井中挑来一担水，舀上一瓢送到她手上。那会儿，是她享受幸福的时刻。接着是我烧锅，我做饭。

母亲的七男一女中，我是最后一个结婚的。我不用“成家”两个字，有父母在，唐圩的三间红瓦房就是我的家。家一直在，只是她的儿女没有一个在身边。我差不多每星期都回家。快到家的时候，天没黑，第一眼瞅见门前的大柳树。柳树下的母亲摇着扇子，说声回来啦，接过我买的馓子吃几根。

我的女儿出生后，母亲很喜欢她。自从有了双休日，我带着女儿回家的时间改为星期六上午。

母亲等待的时间因我和女儿的到来出现变动。我和女儿一般十点左右到家。那时，太阳暖和，长着叶子的柳条随风一摆，大树下的母亲不再坐石礅，而是改坐在用尚绳缠成的软床上。床上放着一个针线筐，邻家老嫂子坐在床的另一头，有一句没一句地拉着家常。

看到母亲，女儿从自行车上下来，一边喊着奶奶跑过去，一边要我给她做小响。我不愿折母亲上方的柳条。母亲撩撩风吹散的头发，女儿看到了说：“奶奶有白头发了。”母亲笑着说：“奶奶老了。等你长大后再回来时，要是见不到奶奶，这棵大柳树就是奶奶。”

女儿当然听不懂，撒娇说：“爸爸快给我做小响，我要吹给奶奶听。”我看着跟前枝繁叶茂的柳树，像一把巨伞给母亲遮阳，不忍下手，想到远一点的柳树上去折。

母亲说：“就在这棵树上折一根吧。以后，这树上的枝条都用得着。早吹晚吹都是吹，还不如活着听孙女吹的小响。”我的心一抖，母亲怎么说出这样一番话来。

随着年岁的增加，母亲走路越来越困难，我却到千里之外的地方去工作。当我每年一次回家探亲时，母亲连拉动软床的能力都没有了。

天热的时候，邻居把软床搬出来，放到柳树下。母亲拄着一根竹竿截成的拐杖挪出来，坐在上面，总是对着大路的方向。

2017年的秋天，当我接到哥哥的电话回到家，几天没有进食的母亲躺在床上。她认得我，但说不出话来，多数时候处于昏迷状态，嘴里时断时续传出“俺娘俺娘”的呻吟声。

我想起母亲在柳树下乘凉时说的一句话：“人不遇到难事不喊娘，人不感到疼痛不喊娘。”母亲不停地喊着“俺娘”，定是难受到极点，连自己也意识不到了。

那一天，还是来了。我拄着哥哥从门前大树上砍下的柳枝做成的拐杖，把母亲送到西地。我和哥哥共同把幡棍放在母亲跟前。

去年我回家的时候，母亲跟前的柳树长得很旺。时间一晃快三年，那个让人思念远去亲人的日子又到了。母亲还在柳树下，今天，儿子所能感受到的，是她通过青枝绿叶发出的气息。

母亲跟前那棵柳

唐大山



illustrated by 慢慢地生活

春江水暖

（插画）

郑丽萍

春天在特别的期待中来了。特别想穿上清新明快的颜色，轻松地出门，轻盈地工作。今年的流行色非常友好，足够选取上身，呼应春天的步伐，提振心理节奏。春天的色彩，赤橙黄绿青蓝紫，职场中人，请调低色彩饱和度，选取质地优良，版型合体的套装，穿出清雅的高级感。

选择套装，整体感强，裤装或裙装，上下颜色协调省却搭配时间。根据天气，里面穿衬衫或打底衫，外面穿风衣或大衣。全身颜色不超过三种，容易给人优雅利落

的印象。乍暖还寒时，一套米色或杏色羊绒套装或薄呢套装，色调优雅，彰显知性；宽松版型穿着舒适显得大气，收腰款看着精神凸显干练。搭配上腰带营造立体感，不规则裙摆更打造出出现代女性气息。配长靴、踝靴、低跟抑或平底软皮鞋，高雅是你，如沐春风是你。

除了黑色、藏青色，春季不妨多尝试米色、杏色、浅灰、米白，呈现优雅和轻盈感。如果想增加时尚度和亮眼度，浅紫、水蓝、牛油果绿、樱花等色都可以考虑，当然，饱和度要低，里面加点点灰不会给人扎眼之感。格纹依然流行，格纹套装，

春天的套装

毓秀

端庄大气，还有复古味道。

韩雪曾因宝藏式配音圈粉无数，而她的衣品也值得借鉴，纯色套装内搭真丝衬衫，简洁清新雅致，比如白色西装配黑色衬衫，优雅轻盈。在电视剧中出现的演员左小青饰演翻译，蓝色条纹西服套装，白色飘带衬衫，端庄文静不失灵动。

近来，日系通勤风对国内职场女性也有影响。日系通勤风整体感觉清浅、雅致、简洁，

注重细节。广泛应用的大地色系之外，也会选用一些其他色彩，比如姜黄色、军绿色、藏青色、薄荷绿等，搭配全身基础色会更加出彩。

除了色彩之外，套装的版型也很重要。想达到升级风格的效果，不妨考虑利落挺括的版型，能够增加气场，只要注意删繁就简穿搭法则就好。想要女人范儿，就回避泡泡袖、荷叶边、蕾丝花边等流行元素；想要调和硬朗感，可以适度增加一点女性化元素，丝巾是首选。

职业西装是很多人的通勤搭配，方便、完全。不过西裤并

非所求，可以选择小脚裤、烟管裤，配上高跟鞋更利落。

裙装选择范围蛮大的，长裙短裙中裙，裹裙鱼尾裙不对称裙等，都可以按照你的喜好和工作环境来选择。较之裤装，裙装更有可盐可甜的效果。

如果喜欢运动，春季昼夜温差大，可以选择棉质、混纺布料、分子纤维等吸汗、舒适度和保温性兼具的面料。颜色嘛，业余休闲时间，没有约束，春天的色彩，选可心的上身，燃烧吧，卡路里！

七夕会