

外出办事，顺道去一家英式餐厅买女儿喜欢的肉酱意面。意面到处有，可女儿“只取一瓢饮”。她常会一边咽着口水、一边晃着我的胳膊说：“妈妈你想呀，香喷喷、热腾腾的面端上来，你再撒一层厚厚的海苔碎，他们家才有的那种……哇，Yummy！你不觉得吗？”

我其实真没觉得。意面不是我的爱，但看到女儿那么欢喜的样子，我当然也把这份念想果断放入自己的记忆收藏夹里。

意面端上来了，可是……海苔碎没有了。我比手画脚地向新来的店员费力解释什么是海苔碎，店员自信而坚定地说：“我们这里从来都没有这样东西！”我怔怔地盯着她，一时间错愕而恍惚，以为真的是自己记错了——这样的情形，这几年出现得太过频繁，以至于我不得不时常停下脚步，将不太久远的过往掰开揉碎，寻找那些海苔碎一样点缀过记忆味蕾的细细微微。

那些细细微微，包括新华路马哥孛罗面包房温暖的灯光，以及岳阳路周信芳故居里的南伶酒家……最魔幻的一次，是我早上拨打南伶会员卡上的电话订好了窗边座位，晚上携客前往时，却发现曾经的灯火辉煌已变作一片漆黑——餐厅早

我们为什么越来越爱回忆了

林紫

已搬走了，虽然电话还是那个电话，但我的“窗边座位”和店员的“窗边座位”已然隔着永不相交的时空距离。

这些年，这座城市细细微微的变化，将许许多多素不相识的心灵交织到了一起。每个人都怀揣着各自的记忆碎片，怀念着各自的过往曾经。所有记忆拼凑到一起，就会像海苔碎一样——令那碗叫做“人生”的“意面”平添氤氲缠绵的气息。

从前，回忆过去，更多是老人们爱做的事；如今，连女儿这样十来岁的孩子，也常常回忆——“三年级还有课间活动，四年级就只剩下‘改错、改错’！”“上学期还可以跟爸妈出游，这学期爸妈只顾着陪妹妹了！”“以前我做什么，妈妈都说好，现在我做什么妈妈都不满意！”……

也有一些孩子，连回忆的力气都被消磨殆尽，当耳边的质疑、否定和打击越来越多时，当成人的焦虑、恐惧和抑郁将他们一层层淹没时，当内心的绝望、无助和自我厌弃节节攀升时，他们也会错愕而恍惚，也会觉得自己和外界隔着永不

相交的时空，会觉得过往的愉悦不过是自己的幻想，于是，他们宁可切断所有记忆。

遗憾的是，大人们总是在最坏的结果呈现后，才开始反思：我们到底做错了什么？

如果将孩子的心灵比作城池，那么，大人们所犯的“错”，也许就像为了城池“更好”而不断进行的颠覆性改造。盲目而焦虑的“城池建造者们”，一边在孩子们的内心任意拆拆建建，一边高高悬挂起“为你好”的横幅标签，一点点摧毁了孩子内在的稳定和信念。人生本就无常，自嘲为“大人”的我们，还是要为孩子们建造和保留一点点可供传承的“这样就好”。

其实，任何一个失望的孩子背后，站着的都不仅仅是一两个“大人”。是集体反思的时候了：我们究竟要不要保留一点点人生的“海苔碎”给孩子们？究竟能不能接纳生命中的“无用之用”？能不能踏实走好每一步的同时，坚定而温柔地让孩子们看到——这样就好，而不是一定要“那样更好”？

这样就好的我们，彼此互为回忆，也互为支撑。愿我们的每一步，都能让更多的孩子重拾内在的稳定与信念，一起“仰望星空、脚踏实地”地走好人生之路。

心灵港湾

展。我盯着一张红艳艳的牡丹看了很久。好像有一种不可名状的气在遥遥地传过来。看完，心情大好。

见画，如见人。限于时空的错失，我们是不可能见到那些伟大的灵魂了。但见了画、见了真迹，便如见人。他的人、他要说的话，都藏在了画里，等着几十年后、几百年后的我们来寻找。

午后，一阵急雨刚过，地上泛起一股潮热之气。行至复兴西路，下车，抬头正瞧见墙头一片浓叶织成的绿色。那么浓叶密密的绿。中间立着一点黑色的鸟。喜鹊？乌鸫？一动不动。像极了林风眠笔下常出现的鸟。

那黑鸟就呆呆立着。立在一片绿色之中。久久地不动。我也不动，看着鸟。周围的人间喧哗、躁动仿佛纷纷退去了。时间刹那间被凝固，鸟也凝固，树叶也凝固，一切都沉浸在一种巨大无边的“宁静”中。我深深享受着这种刹那间的“大安享”。这宁静和安详，即是不管风云变幻，我自岿然不动。这也就是林老的画给我的感受。

见画，如见人。突然想到，自古以来，谁的笔墨还能这么强烈直观地见画如见人？



徐有贞（1407—1472），原名徐理，苏州吴县人。其人矮小精悍，行事标新立异，熟识天文地理、阴阳五行、水利、兵法，善观天象。徐理 26 岁进士及第，为庶吉士，任翰林院编修。

徐理擅审时度势，因上奏五条兵政谏议，获明英宗朱祁镇嘉许，升翰林院侍讲。正统十四年，朱祁镇亲征瓦剌，兵败被俘。明朝廷商议攻守对策，徐理夜观星象有异，建议迁都南京，遭兵部侍郎于谦痛斥：“提议南迁之人该斩。”徐理甚狼狽。同年，朱祁镇胞弟朱祁钰被拥立为帝，于谦组织京城保卫战，最终击败瓦剌军。

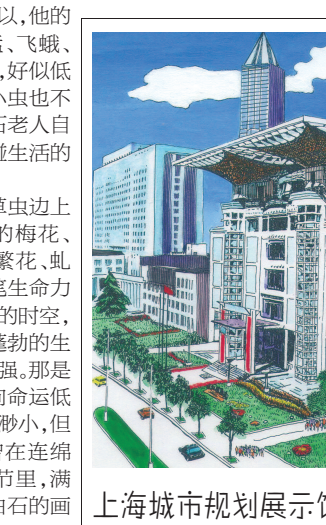
徐理因南迁之议，遭群臣讪笑，心有不甘，他是一个敢于坚持己见、百折不挠的人，便想方设法通过于谦门生，欲谋国子监祭酒一职，心怀坦荡的于谦虽恶其言，也知其人有才，向朱祁钰推荐，不料朱祁钰一口回绝：“提议南迁的徐理？此人生性狡诈，不可用。”徐理未获提拔，误以为于谦

壶中书影

王瑜明

百年了，似乎一点都没干。还想到齐白石……不对，他那些工笔的小草虫太写实了，太像了。就“是”那个虫。我又想到，他在画美的边上飞过去这么几个字：“草间偷活”，这就是他笔下所有小生命活着的意义。命运严酷，生存的无奈和苦楚，在此表露无遗。所以，他的大部分蝴蝶、蜻蜓、飞蛾、螳螂，都是卑微的，好似低到了尘埃里。那小虫也不就是齐白石老人自己磕磕碰碰生活的写照吗？

瞥到草虫边上那大写意的梅花、玉兰、菊花……繁花、虬枝，笔笔倔强、笔笔生命力勃发。隔着半世纪的时空，你能感受到那种蓬勃的生机、朝天怒放的倔强。那是一种不认输、不向命运低头的意气。虽卑微渺小，但我自“盛开”。我曾在连绵十几天的梅雨季节里，满脸颓唐地去看齐白石的画



上海城市规划展示馆（钢笔淡彩）王世安

人目光一致投向徐有贞，徐有贞沉思后表示了坚定与自信。

当晚，石亨利用保管的宫门钥匙，放张軫率一千亲兵入城。但石亨并没有南宫和大内宫的钥匙，怎么办？徐有贞决定赌一把，他们趁着夜色进入内城，向南宫进发。出发前，徐有贞向石亨要钥匙，石亨不知他何用，徐有贞接过钥匙，朝地下的沟洞里一扔，石亨呆住了：“你疯了？”徐有贞坚毅地说：“有进无退，有生无死。”绝了后路的众人，只得在徐有贞带领下，走近南宫。此时夜深，叫门无应。徐有贞果断令士兵撞墙而入，率众迎太上皇朱祁镇。

朱祁镇在徐有贞拥戴下，欲入东华门，东华门是大内宫重地，撞墙不行，在这千钧一发之际，又是徐有贞挺身而出，让朱祁镇喊出：“我是太上皇，快开门！”这一声大喊，果然让东华门士兵开了门。“夺门之变”遂成现实。

当了七年“囚犯”的明英宗朱

徐有贞之怙

米舒

朱祁镇在徐有贞拥戴下，欲入东华门，东华门是大内宫重地，撞墙不行，在这千钧一发之际，又是徐有贞挺身而出，让朱祁镇喊出：“我是太上皇，快开门！”这一声大喊，果然让东华门士兵开了门。“夺门之变”遂成现实。

当了七年“囚犯”的明英宗朱

写下“羌饼”两字，心里没底：究竟写对了呢，还是写了别字？

小菜场里，“墨鱼”常常错写成“目鱼”。顾客长期被潜移默化，认定“目鱼”才是正确写法，以致上馆子时竟然指名道姓要“目鱼大烤”，而视“墨鱼大烤”为别字。

但目鱼毕竟还有个准信儿，羌饼究竟该怎样写，至少我是不清楚的。

我推断许多人很想知道“羌饼”为什么用“羌”字，但他们从来没有得到教科书式的答案。

有人说，羌饼是羌族人的食品。

羌，《说文》：“西戎牧羊人也，从人从羊，羊亦声。”西戎，上古在今陕西、甘肃、宁夏等地的一个部落。作为少数民族，远的不说，近百年来，羌族人主要集聚在四川省阿坝藏族羌族自治州、茂县、汶川、理县、松潘、黑水等县及绵阳市的北川羌族自治县一带。假设我们确定羌饼源自羌族同胞之手，那首先受到辐射的大城市应该是成都。为此，我专门询问过长居成都的朋友，答复是，没听说有羌饼一说。

想想也不对劲：最有可能生根开花结果的地方竟留不住，它飞越好几个省，突然空降到了江南！

又有人说，羌饼是回

族同胞的食品。

既然是回族同胞喜爱的小吃，为何要冠以羌族的名头？另外，持这一主张的人是否应该根据自己的生活经验切实判断，或者进一步考察：回族小吃“十大经典”乃至“二十大经典”中“羌饼”的地位。我估计找不到的可能性为大。

肯定还有不少聪明人会去找一个与“羌”读音相近的字，试图建立起某种联系来破解“羌饼”之谜，

一个完整的羌饼，面积是大饼的十倍以上。

大饼和羌饼，无论形状还是和面，相当接近，然而上灶时则大不相同：前者紧贴炉壁烘焙，后者铺满大锅烘烤。

大锅多大？与烹饪生煎馒头的平底锅一般大。

羌饼不是一个或几个顾客所能包揽，必须化整为零出售。因此，它不按份数而以称重的方式出售，在中式点心中极为罕见。

不出意外的话，卖家得到的羌饼被切成了扇形，大小则由顾客说了算。张乐平《三毛流浪记》中有好多三毛与各色大饼同框的画面，其中一幅，画的正是三毛正在啃咬扇形的大饼——羌饼。

我想，所有食客对于心仪的羌饼，要求都差不多：表皮软中带脆，芝麻密布；底板硬中带酥，略呈焦黄；中间松软空疏，分层清晰。与普通大饼相比，它是松软、精致的；与山东煎饼相比，它是硬朗、敦厚的；与葱油饼相比，它又是柔嫩、温和的。不太过分的芝麻香、葱香、盐味和面粉的焦香得以分辨，是众多吃货首肯的最大公约数。

除此之外，作为吃货之一，我还有一点小小的变态——能够欣然接受羌饼挥发出的轻微油耗气和酸腐气，以为这个别人不屑的“败笔”，恰恰是它不同于其他糕饼的“特征”。

我童年时，羌饼的档次要比大饼稍许高些，价格自然偏贵点，但仅多出一两分钱，却让不少囊中羞涩的人挠头，在大饼和羌饼间作出选择，是艰难的。那个时代的羌饼，恐怕可以写作“俭饼”乃至“俭饼”。所幸的是，那个令人尴尬的一页，翻过去了。

如今，羌饼很少见了，或许因为体量大，或许因为油水多，或许因为碳水重……但好那一口的人，总有本事找到它的踪影。

羌饼

西坡

“羌”的同音字——炆，就成了关注的焦点；再查查，真比较权威的文章认为“羌饼”应该写作“炆饼”。对此，我有点疑惑，苏浙沪吃货乐见的“炆虾”，其制作过程简单说来：将活河虾洗净，放入有盖的碗盏内；白酒倒在活河虾上，加盖闷若干时间；食用时放入作料。从中，我们哪里看得出来一丁点在火炉上烘烤的意味？套用一句网络用语，那可是“一本正经的胡说八道”啊。

不过，这个“炆”字，也打开了人们的想象空间。

“羌”的同音字里，还藏着一个个人们根本不注意的字——钱。那它是什么意思呢？读阴平声时，意为方向相对或冲突；读去声时，意为支撑……啊呀！确实无法找到与“羌饼”的交集处。别急，一个北方人熟悉、南方人陌生的词，因为“钱”字而连带出来了，那就是“钱面”。

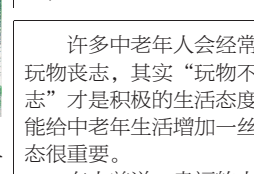
这是个固定搭配的

词，意为边揉边加进干面粉；或者说，揉进了干面粉的发面。北方人说的“钱馒头”“钱大饼”，不正是这个“钱”嘛，尽管他们也许并不知道“钱”字的写法。

相比“羌饼”“炆饼”，毫无疑问，“钱饼”更接近于原意。困难的是，现在要把“羌饼”改成“钱饼”“钱饼”，买家反而没了方向。

我估计，当初推广“羌饼”的人，随便拿个谁也参不透的“羌”字蒙混而已。

在我们可知的范围内，羌饼是真正的“大饼”。



许多中老年人会经常说玩物丧志，其实“玩物不丧志”才是积极的生活态度，一些有趣又实用的爱好能给中老年人生活增加一丝生机。所以，要长寿，心态很重要。

有人曾说：幸福的人们似乎总是比其他的人有着更多的乐趣。那些幸福的人也会花更多的时间去做一些令人愉悦的事，真正的爱好会给生活带来满足感和愉悦感。人们沉浸在爱好中是一种沉醉的幸福和满足。那些爱好，让平淡的生活生机勃勃，当然，这也有益身心健康，烦恼和忧愁都被抛诸脑后。

用心尝试也是一件有益身心的事。凡事要抱着好奇的心态，试过才会知道自己是否适合这项爱好，这个举动并非浪费时间，体验生活的百态，保持求知欲。

古人喜欢吟诗，喜欢在秋风萧瑟的时节寄托志向；如今的中老年人学会了听书，用解放双眼的新技术能让生活更充实。古人喜欢品茗，喜欢在秋茶丰收的时节品赏茶韵；如今的中老年人学会了点外卖，用懒人经济的新理念能让生活更自在。他们懂得领悟新兴科技带来的快捷和美好。学会了这些加分技能，让自己今后的生活多一份温暖的底色，让中老年人生活达到“莫道桑榆晚，为霞尚满天”的意境。

拥抱着美好的生活，从培养有趣的爱好开始。用围棋、书法、舞蹈、阅读、唱歌等爱好升华中老年生活，用有益身心的爱好来充实生活，把生活酝酿成丰富而又悠长的长诗。玩物不丧志，有爱好的人生往往不会寂寞和乏味，亦能成就更自在在中老年生活。

健康

玩物不丧志

隽秀