

一个算是不赖的朋友圈，不外乎有美景、美文、美食、美人。就说美食吧，九宫格里荟萃了鲁川粤闽苏浙湘徽，飘散着炒炸烩焖涮蒸酱烤……看得多了，也有点审美疲劳，眼光似乎也挑剔起来，但老同事谢君晒出一幅居家早餐图，还是让我惊讶了。

一方四边有镂空花纹的楠木托盘内，半碗带青绿菜叶的宽汤面条，碟子里是一个包子、几颗樱桃番茄、去皮的橘子和划上刀痕的猕猴桃，此外，盘里还放着一个鸡蛋、一杯牛奶、一纸罐酸奶。早餐丰盛，搭配讲究，还有那深青色图案的大号碗，乳白色浅碟，把这一顿早餐烘托得十分优雅、精致。朋友圈里不乏讲究的午餐和晚餐，但这样用心做、用心吃早餐的，似不多见。

我们这一代的早餐曾经是简单的、匆忙的。过去受经济条件限制，一般都是泡饭，将隔夜吃剩的米饭用开水泡一下，佐以咸菜、萝卜干拨拉下肚。好一点的，会去买大饼油条，再加碗豆浆。记得上世

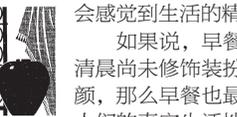
纪90年代初，有一条家喻户晓的广告，“今天早晨吃什么，哈力克！”哈力克其实就是膨化食品，就是后来电影院畅销的爆米花，论营养是无论如何上不了餐桌的，但却引发了我们开始对早餐的关注。

都说广东人的早餐讲究，改革开放后有机会去香港体验那里的“早茶”。那天一早，慕名寻到莲香楼，里面已是人头攒动。一辆盛放各色点心的手推车，在食客审视的眼光中往复穿行，大家各取所需，虾饺、叉烧肠粉、豉汁蒸排骨、莲蓉包等，味道自然不错，但店堂里人声嗡嗡，有时围着手推车的人们还会争抢，早餐环境不太友好。我感到震撼的，是第一次见到星级酒店早餐的大场面，真个是“烹龙炮凤玉脂泣，罗屏绣幕围香风”。落地钢窗下，刀叉在朝阳光下闪烁着银色的光点；泳池畔，洁白的餐巾纸被晨风掀起一角；来添咖啡的服务生总会说声“请慢慢享用”……这样的

早餐模式，真的能吃出诗意来。然而居家日常的早餐，一直是难解的心结。上海人午餐不会怠慢，再简化也会有两菜一汤；晚餐常常是一家人的团圆餐，也是一天辛勤工作后的犒劳餐，色香味俱全。唯有早餐，上班族时间紧迫，很难坐下来，往往在公司门口的饮食摊，买两个包子胡乱塞下；就连读小学的孩子，也是一纸杯牛奶、一个煮鸡蛋，在上学途中的私家车中解决。只有自由职业者、单位实行弹性工作制的，或者退休人员，才能够正视早餐，才能够如同谢君一样，推出五彩诱人的早餐图。

人生有了闲散时候，味觉嗅觉便会忙碌起来，当年东坡先生也是事业“荒唐”后，才有“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香”佳句的。退休后愈发对食物有感觉，近年来，我在家中添置了不少早餐炊具，如煮蛋器、多士炉、豆浆机、料理锅等，曾经敷衍了大半辈子的早餐，是到了该认真对待的时候了。牛奶选择生牛乳，要新鲜度和营养保留度都比较高的；面包吐司选择的全麦面包，在产品的配料表上必须有全麦粉，而且其含量不低于40%；果酱不会买瓶装的，选择一次性的铝盒小包装……餐具器皿也备有几套，牛奶和果汁绝不会用碗去盛，一定是晶亮的圆柱玻璃杯；烤好的吐司一定放置在西餐浅碟，不会是中式菜肴盘；喝咖啡的一套杯碟，是英式绚金草莓系列，呷上一口会感觉到生活的精致。

如果说，早餐是城市清晨尚未修饰装扮时的素颜，那么早餐也最能体现人们的真实生活性情。早餐也是一种仪式。谢君是个讲究的人，这顿早餐是急不得的，我想他会铺上餐巾，摆好筷子和勺子，然后翻着一张报纸或点着手机屏幕，正襟危坐，细嚼慢咽，吃得从容，喝得优雅。忘了是谁说过的，讲究是对生活最大的温柔。



夏奈绿已密 朱萼缀明鲜 (摄影) 徐明松

距杨浦大桥咫尺之遥的东侧，有一座在浦东吹响开发开放号角不久建成的公园。它坐落在张杨路、德平路、羽山路与居家桥路四条马路的环抱之中。

按理说，一座面积仅为143亩的公园是毫不起眼的，同西南方向不远处的占地140.3公顷的世纪公园相比，简直是小巫见大巫。然而，就是这么一座如一块绿地一般的袖珍公园，却因为里面耸立着孔夫子、张衡、伽利略、托尔斯泰、贝多芬等12位世界级名人雕像而被命名为“名人苑”。山不在高有仙则灵。这些闻名遐迩的中外文化科技名人，终于使得这座小公园熠熠生辉、声名远播，不仅成了周边居民乐而忘返的休闲场所，而且还吸引了八方游客慕名前来打卡。

“名人苑”的这方风水宝地，原本恰巧就是我出生于斯、生活于斯几十年的血脉之地。昔日河浜沟头密布、农舍散乱的地方，转瞬之间鸟枪换炮，变成了一块绿树成荫、景致旖旎、周边由高楼映衬的休闲场所，自会让我同许多鸡犬相闻的父老乡亲们一样，滋生出一种引为自豪的特殊情感。

一踏进紧依着张杨路的大门口，映入眼帘的便是远端高耸着8根罗马柱的欧式广场。环半圆形的罗马柱下是一个铺着方形大理石的广场。台阶下面的中间辟有一个宽阔的中心花园，里面栽满了各种花草。四周由四排矮脚黄杨、四角各有一人高低的冬青球簇拥，远端则由硕大的塔松护卫着，煞是吸人眼球。花园的两侧装满了各种各样的健身器材。中心广场的背面垒起了两座栽满了琳琅满目花草树木的土山，一派郁郁葱葱的景象。西侧则是一个绿草成荫的大草坪，最西端坐落着一个名目繁多的儿童乐园。北近张杨路还建有着小电影院。东边由人工挖出了一个碧波荡漾、水清如镜的湖泊。岸边一棵桃树、一棵柳树，四周由一片片成荫的绿色掩映着，美得如同一幅色彩绚丽的巨幅水彩画。湖中两桥相连，形成了内外湖之分，可供人们沿岸垂钓或是荡舟湖面。湖的东面，则有着由几幢欧式别墅构成的宾馆区域，北端邻近张杨路的地方还建有游泳馆、羽毛球馆等健身场馆，甚至还有着餐饮、茶室、舞厅等休闲场所。这不由得令人感慨不已：麻雀虽小，却是五脏俱全，实在是昔日种田人连做梦也梦不到的福分啊！置身于目不暇给的如画美色中，怎么会

不心旷神怡而流连忘返？近在咫尺的名人苑，自然而然成了我经常自得其乐的修身养性之地。苑中最为吸引人的毋庸置疑是间隔在曲径通幽石板路边的那12尊形态逼真的名人雕像，其中有铜铸的，也有石雕的；有坐姿的，也有立式的。稍稍留意之下，常会发现总有不少人在驻足对之一一注目；总有一群群学生在聚精会神地听着老师介绍他们不同凡响的丰功伟绩；总有不少人争相倚靠在值得崇敬的名人身旁留影。

我也曾不止一次地领着一双龙风胎孙辈“近水楼台先得月”过，每次除了儿童乐园各种娱乐的项目使之乐此不疲外，就是对神态各异的12尊名人雕像情有独钟了，他们常常会缠住我讲一个个人

的故事。瞧着一对在上幼儿园大班的孙子孙女听得那样津津有味甚至手舞足蹈着，我联想到一群群学生听老师讲解时聚精会神的情景，不禁“心有灵犀一点通”了：潜移默化启迪作用显然是不可预估的，说不定在批聆听的孩子中间，会迸发出名人效应的耀眼火花，涌现出可与名人媲美的佼佼者，成为国家的栋梁。

后来由于搬到远离“名人苑”的地方居住了，骤然间它使我失去了在这



个有着特殊意味的场所里流连忘返的乐趣了。然而，当我听到了那些昔日的玩伴——现今都已老有所乐的老朋友，时常会不约而同地汇聚到有过千丝万缕情缘的“名人苑”里愉悦身心的时候，我终于按捺不住地驾车前往，去寻找昔日根深蒂固在脑际的乡愁，去重叙与昔日朝夕相处过的深厚难以割舍的情谊；同时，还可结交一批心态越活越年轻的白发新朋友，尽情地放飞对安享晚年生活的感恩之情。

这里讲的“九宫格”不是河图洛书，是朋友圈分享的图片文字。前一阵看不见陈总朋友圈的分享让我陷入焦虑，他的日常生活点滴和有趣的唠叨文字是我闲暇时间最好的添加剂。没有他的精彩图片文字，我有一种度日如年的寂寞症状。

九宫格在朋友圈有霸屏效果。看到众多好友的九宫格晒图，就晓得某人心潮澎湃，情绪处于高兴激动区域：有好风景要分享，有好食物要分吃，有好朋友要同框，有好消息要家喻户晓。看到灰暗分享：知道某人最近情绪低落，失恋失魂失温丢失身外之物，正在人生边缘徘徊。前一阵携果果等同仁游玩风景地，往往一处山水走到一半，他朋友圈的九宫格已经悄然上线。同学聚餐，筷子未动，一位同学的九宫格美味佳肴已经香飘屏幕。资源分享理念在九宫格宏大精神感召下普照大地，回馈全球芸芸众生。还是在苦苦猜想陈总为啥关闭了朋友圈，到底是对我一个人关闭，还是对全世界关

闭。我开始回忆同陈总的漫长交往历史，从上世纪九十年代初到现在整整三十年过去了，人生有几个三十年，三十年前的婴儿现在已经是独当一面的企业家和艺术家了。三十年世界发生了多少变化，朋友之间的友情保质期是多少年？九宫格还是不声不响无时无刻铺满朋友圈，不管你是欢喜还是讨厌，不管你同时在做几个项目还是在度假畅游山水，不管你是低电状态还是满格复活，无数你熟悉的陌生的朋友都以自己独特方式挑选照片和斟酌词藻，兰花指头一哆嗦，九宫格满屏横空出世。我想到了古老的日记，现在还有人用毛笔钢笔圆珠笔写日记吗？几十年前精美的带锁的厚厚日记本还有销路吗？今天肯定有许多人用电子装备记下自己的日日夜夜，云计算技术把亿万人类的轨迹行踪留存存在天穹。九宫格朋友圈难道不是每个人的美丽日记吗？喜怒哀乐、天晴雨都留在五彩斑斓的图片和文字中。九宫格就是电子日记，人生历程由九宫格忠实记录，完美存档。每个人都希望保护自己的私生活而又想尽可能多知道别人的私生活，这是个心理悖论。每天翻看朋友圈，欣赏别人的九宫格，暗暗揣摩别人心理状态和行程轨迹，又不想把自己生活的点滴分享出去，这是许多人面临这个日新月异世界所拥有的态度和选择。有选择就是人生最大进步，有选择也是人生最大苦恼。终于有一天，我鼓起勇气同陈总私下沟通一下，他说是不小心关闭了朋友圈，当然也不小心关闭了我一个人，会马上恢复打开，让我重新回到他丰富多彩的日常动态中。我又可以看到他分享的九宫格，我默默地下面点个赞。我还是非常欢喜朋友分享的九宫格，我更喜欢许多朋友从来没有分享过的九宫格，因为他们把九宫格深藏在内心，分享在云天上。他们是对自己有要求有克制有洁癖的一群朋友。所以，九宫格不仅是宇宙魔方，更是一个心理魔方。

文明之花心中绽放 费平

灯花