

暑热之时漫步于郊外，见一池池娇艳绽放的莲花，馨香扑鼻，丝丝的甜蜜，伴随婀娜曼妙的身影。接天莲叶，映日荷花，不免想起杨万里的六月西湖。

莲花是微笑的象征，纯净的象征，宽容的象征，出污泥而不染，濯清涟而不妖。世界需要微笑。微笑，时时处处给别人以微笑、善良和温暖，说的每一句话，能让人传递出心中的感恩和快乐，世界也因此而得到善意和快乐。

莲花的微笑是对生活的宽容。《宋·高僧传》里有记载，均提童子对无着文喜禅师说：“面上无嗔是供养，口里无嗔出妙香”。意思是说，我们只要总是面带微笑，口中不说恶语，就会散发出芬芳怡人的莲花般的香味。5月8日，我的朋友群里大家都在晒盛开的莲花，路人和孩子的笑脸，好一派春色依旧笑颜烂漫，忽然想起那天是

微笑节，继而想起一段历史。1948年，国际红十字会将创始人亨利·杜南的生日——5月8日定为世界红十字日也即世界微笑日，倡议这一天，人们放缓脚步，静观周围美好的事物，谛听天籁，让绷紧的脸庞舒缓，皱紧的眉宇打开，让微笑在脸上绽放，融解彼此之间的冰霜和风寒，希望通过微笑促进人类身心健康，同时在人与人之间传递愉悦与友善，增进和谐。从此，每年5月8日变得温馨起来，人们在对别人的微笑中也会看到世界对自己微笑起来。啊，多曼妙浪漫的微笑的日子。

忽然记起那次乘机远出，邻座乘客因吃药需要一杯水，空姐答应马上送来，但迟迟未送，乘客再次敲响服务铃，空姐连忙送水且微笑向乘客道歉，可那人并没有接受道歉。为弥补失误，她每次服务时都微笑着问这位乘客有什么需要，乘客一直不理睬她。飞机到达目的地后，乘客要意见簿，空姐待乘客离开后打开一看，却见写着：“你是个优秀的空

姐，你表现出的歉意特别是真诚的微笑让我惭愧，我决定不再投诉而是表扬！”多好的一次见面！用智慧看清烦恼，放下执着给予原谅，用微笑融解一切，如沐春风润物无声啊！

我喜欢花，特别喜欢看荷花，即因她的微笑。我曾经就居住在荷塘边，当荷花开放时，可谓日日和荷花相见。我一直认为荷花最能够表达人生的境界，有时我去荷塘观赏，见到游人如织，脚步纷沓，人声杂乱，感到荷花本色的清美受到了抑制，躁乱的世界使它们沉默；到了深夜，人群分散，仅有三两对情侣，独自静静坐在荷花池畔，就能听见众荷从沉寂的夜中喧哗起来，使一个无人的荷花池，比有人

的荷花池还要热闹。我常常欣赏暗蓝波纹上那荡着的荷叶，翠羽亭亭，漾出浅绿轻莲，也有水草相攀，也有纤柳的俯吻。恋人们在荷塘边上回曲的林荫小道上漫步。月亮从林间落下斑影，映在荷塘的浅波上，微漾着的圈纹里，便如一枚枚明亮的眸子，远远地睨着，闹市的纷攘……

夏天莲花盛开时最美。平时莲花未开时也美。秋天，当所有的叶子带着落去的依念，莲叶不亢不卑。秋季的莲花在嗖嗖的风雨中，回忆自己一世的辉煌，也有沉静的美。冬季没有了花，但花的精魂仍在，那时的冷清让我们有所期待，期待着未来的莲花之美。

观看着绿美丽的莲叶，层层叠叠，绿莹莹地散发出淡淡的荷香，温柔美丽的莲花浪漫开放，绽放出动人的微笑。莲花如美人一样悄悄地感动着人们的心灵。莲香悠悠，若仙境中的莲花朵朵，净化尘俗间的心灵。一缕芳芬在，众香喧哗红，玉叶感苍穹，莲香微笑点点爱，素影

高洁梦远程。

散步在池塘边的小路上，默默地观赏着婷婷玉立的莲花绿叶，心中泛着点点的喜悦。无论你是否喜欢莲花，她都带给你幸福的笑容，让你忽然觉得原来生命是如此美丽。走过了无数风云变幻的岁月，深深地明白生命价值的含义，相信若有玉叶莲花的精神，人生的价值总会实现。

忽而想到，在无风的午后，在落霞的黄昏，在树密波澄间，在城市公园的绿草边，我们都可以见到莲花的心。她的心即是她的微笑，她的珍馐，她的永远象征和纯净的善良的根基……

去年，在中福会出版社召开的“生肖儿歌童谣邀请赛”筹备会议上，我遇到了王禄宁老师。王老师退休后去儿童基金会工作，我问及缘由，她说，“儿基会工作是为孩子做好事，办实事，我喜欢。”

今年七月的一天，王禄宁老师邀请我参加儿基会的活动。会前她介绍了认识了爱心企业家李菁。李菁的孩子小时候患有哮喘，发起来孩子难受，李菁心里也不好受。一位懂医的老师告诉她，可以在重子、定喘等穴位试试推拿。一试果然很有效，为了帮助更多孩子，李菁志愿出资设立“妙逸康小儿推拿基金”，得到儿基会的大力支持。这个项目既弘扬中华医学，又创出了联合社会资源办公益的新模式。

儿基会先在杨浦区妇联系统试点，请儿科推拿专家为居民边讲边操作，得到好评。她们又在岳阳医院老专家指导下，制作了28集针对小儿常见病的推拿



包一切，干净又卫生。玻璃的、不锈钢的、塑料的饭盒各有优点，但折叠碗不占地方的设计自带光环，甚至引出环保的话题。洗碗用无患子皂液和丝瓜络，用小水流冲洗，既节约用水，又减少污水处理的碳排放。

作为新一代95后，我的可

一名95后的低碳生活自白

香 菜

持续时尚不是自我安慰地不停买衣服，而是随身携带专属的餐具、水杯、购物袋。使用个人餐具降低健康风险，享受自带杯优惠，包袋展示个性减少塑料噪音，低碳生活如此简单，何乐而不为呢？

塑料袋接触高温食品会释放有毒物质，如果每周少用1

江南好，江南美，最忆是江南

陈 立

江南之美，是中国传统审美当中的意境之美。

这美有山、有水、有鱼、有米、有桑、有蚕，一切都围绕着我们日常生活，围绕着我们能够更好地组成一个和谐共生的大家庭而存在。

江南的美，是中国人文与传统审美当中的一幅写意水墨画。在这幅水墨画当中，烟雨朦胧，山水各色。

正应了达·芬奇所指的“美感完全建立在各部分之间神圣的比例关系上”，在江南，这个比例是山与水之间的比例，是山水与土地之间的比例，是稻米与鱼虾之间的比例，是辛苦劳作与幸福收获之间的比例。

在扶霞所著的《鱼米之乡》中，她把江南美食细分成冷菜、肉菜、汤羹、蔬菜等各式各样，代表着江南的山水比例，也代表着江南的物产比

例，表达准确，又让人触碰到一种愉悦美，这就是神圣的比例之美。

把这种比例之美从视觉落实到味觉上，那就是辛、酸、苦、辣、甜的调和，就是新鲜与腌制、新鲜与陈酿以及陈酿当中驾驭各式各样微生物，把时间凝固到食材中间的美。在这些比例当中，既有植物，又有动物；既有根茎，又有花朵；既有果腹的米面，也有让人心醉愉悦的茶饮。

各式各样的比例，都让江南的饮食代表着一种江南特有的文化：不极端，不张扬，和谐共荣，并且能够宽容地把自己与自不相干的对立面包容在自己的内涵之中。这不仅

小时候，文学启蒙是爷爷教导的《千家诗》《百家姓》，没有书，就是口传，爷爷说一句我跟一句，不知道什么意思，但每天必须要背。这是那些年换到优质零食的唯一途径。

小学五六年级开始偷看爷爷的藏书，古龙、金庸、梁羽生笔下的仗剑走天下，琼瑶、三毛、岑海伦描绘的爱情百态，李清照、李白、杜甫或豪放或婉约的诗词，满满当当地贯穿了整个青春时光。

一个偶然机会，我有幸成为2008年上海书展的志愿者，第一次，被眼前的书海淹没！首次接触到中国出版集团，才知道小时候用的《新华字典》是商务印书馆出版的，四大名著是人民文学出版社的经典作品，杨绛先生的《我们仨》是三联书店出的，《史记》是中华书局出的。那次经历给我的人生打开了一道崭新的门！也在那一年，我荣幸地成为人民文学出版社和中华书局在上海的图书信息员。

将近两年的图书信息员的工作使我了解了图书发行、销售的环节，初步了解了图书分类与出版社权威作品，学会如何更好地展示图书。2013年，我如愿进入上海中版图书有限公司，成为一名图书销售助理兼仓库管理员。如同老鼠住进了米缸，每一天都在甜蜜的学习积累中度过。跟业务员学习如何给读者推荐优质图书，如何预判新书是否会大热。我们就像初生之犊，私底下暗暗较着劲，比赛谁的预判更准，为展销用书做演习，向读者推荐、介绍书籍……

但是充实的日子被一场意外中断了，2015年，我不慎工伤，加之女儿年幼，我辞职，离开了这份热爱的工作。人生真是奇妙。2016年在朋友的推荐下，我以扎实的图书基础知识和过关的图书搭花陈列手法被钟书阁静安店录取了！原店长对图书选择和陈列要求非常高。所选的书是否好，陈列是否有效，当天的营业额就是最有效的证明，每一天上班都是一场竞赛。我学习图书分类、各类图书的顶尖出版社是哪些、这些出版社权威作品是什么，了解文坛大师新作的上市时间，研究图书排行榜。每一天与不同读者交流，为家长推荐童书，给白领推荐解压书、专业书，给年长者分享精品好书。

为了推荐装帧不算精美而内容优质的图书，我们团队推出盲选书活动，开盲盒给白领带来了快乐。读者留言说，以前不看哲学书，没想到盲选哲学书相当不错，让我意识到阅读不应在书架内绑死。三年多，我积累了挑选图书的经验，初步尝试预判有销售前景的图书。给客人定制阅读书单，陈列小型文化空间，掌握图书

书签约活动流程环节等方面都有了丰富的储藏。

2019年8月末，父亲突然离世，让我的家庭和事业面临重新洗牌。次年2月，我怀着忐忑的心情和坚定认真的决定，回到起点——上海中版。

我们常说：只要进入书业这个圈子，就难以离开了。地点或许在变，不变的是那份对书籍的爱；遇见的是爱书的人！

回到中版的日子，工作是忙碌而幸福的，也开启了我的许多第一次：筹备中版书房奉贤店开业用书，给街道图书馆制订馆配书单，给企事业单位定制书单，为公益组织定制书单……我在选书的路上不敢懈怠，开心并得到收获。明天，我会遇到哪一本迷人的书呢？

坚持低碳生活带来身心健康和美丽，我懂得了简单更快乐。

责编：郭 影

是江南文化的气韵，也是整个中华文化的气韵所在。

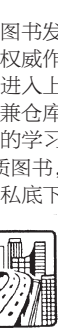
书中对江南美食的细致描述与剖析，代表着扶霞女士深入了解中国传统文化。既了解传统文化与美食、审美之间的比例之美，也了解人们在面对这一片美好的土地、丰盛的赐予时“取之有度，留之有余”的生活之美。

这本书提供给我们另外一种文明的视角，让我们看到其实在中国传统的文化、传统的审美(包括饮食审美)当中，有着祖祖辈辈生活在这片土地上的人们对比例、和谐、生活美学的一种高度概括。

谢谢扶霞女士以自己的观察思考，为我们提供了另外一种角度，来看“江南美，最忆是江南”的一个场景。(本文为《鱼米之乡》序)

选书路上不懈怠

张 燕



回家

(插画)

飞霞下

说到低碳只知道坐公交或少用塑料袋？请看这位逆流而上捡宝贝、出门必自带容器的上海大学生，或许会给你带来新的灵感。

是什么让95后女大学生独自在三伏汗流浹背，反复爬楼梯负重前行？如果你见过毕业季清宿舍的场景，一定猜到了我是在破烂堆里捡宝贝。那些功能完好甚至全新未开封、未剪吊牌的书籍、服饰、日用品、小家具，如果就这样进入垃圾堆，无论是否可以回收，都会产生大量碳排放，而且浪费。

我当然不可能将它们全部收入囊中，但我需要的那些物资怎么办？问过宿管阿姨，她没有意愿多管一件麻烦事，只说你用得就上就随便拿，不然就全部扔掉。下馆子吃中饭，苦恼的表情被面熟的老板看穿，我

如实告知需要一个快闪杂货铺分享二手物品，他竟然说可以放在隔壁店面。搬货立立刻上线，我把物资一批批从六楼搬下，拖了几百米到达“战场”。

我拍了些利用率高的单品和现场图片发到1000人的校区二手群里，请有需要的同学自取。晚上八九点再去看看，发现护肤品和包袋都被抢光了。我继续这样的模式，在所有东西被当作垃圾处理之前，尽力拯救更多“旧爱”，最后，据不完全统计，送了超过300件物品。

平时，除了不用冲动消费来解压，我还乐于探索“零废弃饮食”。最有代表性的就是我的粉色硅胶折叠碗，买快餐、包子、小吃，装剩菜，一个容器打

包一切，干净又卫生。玻璃的、不锈钢的、塑料的饭盒各有优点，但折叠碗不占地方的设计自带光环，甚至引出环保的话题。洗碗用无患子皂液和丝瓜络，用小水流冲洗，既节约用水，又减少污水处理的碳排放。

作为新一代95后，我的可

个塑料袋，每人每年可以减少排放二氧化碳1.5吨。同理，其他一次性用品和闲置垃圾被处理时都会导致大量碳排放，加剧温室效应，增加极端天气的频率。而我们做出的消费选择都会影响市场，推动生产端和政策端进行改变，让自己和地球都更健康。

因为上述探索垃圾减量和老生常谈的节水节电习惯，我结交了很多小伙伴。我们对最容易受气候变化影响的人群给予共同的关切，一起用零浪费让公益变为日常生活。我们也从对无节制消费的思考引申到更多议题的关注，一起在社交平台为低碳环保等发声。

民以食为天，友以食为系。我和饭搭子都偏爱本地当季蔬