夜光杯

只是因为在上世纪留 种花草在栈 学时住了后乐寮、多看了 小石川后乐园的草木,再 也没能忘掉那植物的生生

距后乐寮不足百步之 遥便是后乐园的入口处, 这座被冠以"特别历史特 别名胜"融合了中国儒家 文化, 禅意幽深的日式庭 园对贴邻的后乐寮的清贫 寮生特别爱顾,门票对折, 花上150日元,就让你在 拥有300年园龄曾是德川 家邸的艺苑里浪上浮生半

有着全日本赏樱枫梅 后乐园,春夏秋冬次第登 场的樱花、菖蒲、红枫、腊 梅从不会辜负前来的赏花 人。坡上的杜鹃、架中的紫 藤、田里的稻穗、池边的荷 莲、湖畔的燕子花、河岸的 曼珠沙华……有名无名的 花草点缀着别有洞天的后 乐园。春有百花秋有月、夏 有凉风冬有雪, 这一座隐 逸繁华的江户庭园赏赐了 我多少四季美景中的好时 光,这一方隐逸闹市的恬 静之地滋养了我多少芸芸

很多年前的秋夏之 交, 携子去了日本海最北 端与俄罗斯邻接的礼文 岛。这座被誉为花之浮岛 的岛屿人烟稀少,除了海 产品都得岛外运入, 自然 原始空灵荒凉、静谧得让 人心慌, 唯有那蓝天下面 海迎风而笑的花草抚慰着 心慌的你.

当行走在桃岩瞭望台 和元地灯塔间 2.5 公里的 栈道,蒲公英、高山青、三 叶草、紫参、瞿麦、蛇床、路 边青……富贵的、苍凉的、 妖娆的、平淡的,花岛的各

道两侧绚烂 地开怀畅笑 着。这些在 2000 米 高

山上才能看到的阡陌之外 的野生花草, 却出现在海 拔仅 0-300 米的海岸缓 坡上,真是自然界的珍稀。 望着逸散在山坡草原、林 间隙地、海岸湖畔的群落 花草踩着夏季的尾声在初 秋中依然怒放,那一丝的 心慌没有了

秋去冬来、白雪皑皑 的花岛被封,游客被拒岛 外。草木在酷寒中寂灭又 赏菖蒲名所美誉的小石川 在雪地里涅槃。枯荣更迭、 生死相续, 挑战生命的禁 区后在春天里重生

> 彩霞满天,夕阳西沉 入海, 礼文岛的落日醉美 无限,香深港的海胆美味 之极, 然难以忘怀的是还 那高原群落的花草,那份 内心对秋草的膜拜。 花岛之行, 深深地爱上荒 野中的秋草。

疫情暴发前的秋冬之 季,在儿子用心做了南美 游的攻略后,一家三口踏 上了南半球。行至圣地亚 哥,儿子调整了旅程,因为 那里有座被誉为空中花园 的圣塔露西亚山。孝顺的 儿子察觉了妈妈想在那里 多看看多走走的端倪。

这座空中花园的山顶 可鸟瞰全城,极目可见头 顶雪冠的安第斯山脉,向 北沿着古木参天的林荫小 道, 诵向葱翠勃郁的山间 曲径,两旁野花姿色撩人, 难怪空中花园还有一个今 人心动的名字"情人山" 我调侃地对身边大学一年 级的儿子说:南美旅途太 劳顿, 妈妈平生恐不会再 来,你可要携你以后的女

市"的摊位前,孩子们兴奋

地叫喊着,奔跑着,似乎整

的维瓦尔第《四季》小提琴

协奏曲。下半场有美杰新

吕思清音乐会开始

上半场是吕思清独奏

青年乐团演奏的

莫扎特《G 大调弦

乐小夜曲》第一乐

章,欧阳娜娜独奏

的拉赫马尼诺夫

的《练声曲》,以及

维瓦尔第的《四季》分

为"春、夏、秋、冬",每季分

为三个乐章。吕思清用一

把小提琴把盎然的春意、

姿肆的夏日、沉甸甸的秋

实, 以及凛冽的降冬演绎

到了极致,尽显名家功力。

个世界都是他们的。

其他改编曲目。

朋友重访 情迷秋草 "情人山" 哦! 儿子 笑 而 不 语。

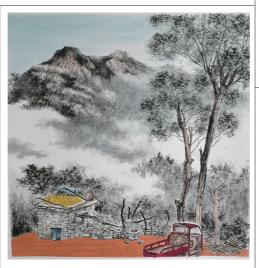
> 原为堡垒的圣塔露西 亚山,圣地亚哥市府对其 做了花园式改建,种了大 量千姿百态的仙人掌、棕 榈树、旅人蕉、虎尾兰、龙 舌堂、变叶木、霸王鰤等南 美耐旱植物的同时也植有 不少东方风情的秋樱、马 铃、万寿菊、茉莉、朝颜、金 盏草、芦荟、瞿麦、百枝莲 等的草本植物。枝干硕健、 花瓣敦实得像上了蜡的人 造花的南美植物映衬着茎 叶纤弱、花瓣薄逸好生怜 爱的东方情趣的草本植 物,在蓝天白云下的情人 山却是那样相得益彰,或许 这也是空中花园被称为情 人山的缘由之一吧。

南美之行颠沛辛劳, 但世界遗产的马丘比丘、

热带雨林的亚马逊河、惊 心动魄的南极冰川… 路的异域风光异国风情值 得我们为了那份壮观、那 份美丽去鞍马劳顿。何况 于我而言, 更有难以忘怀 的在情人山与前世的小情 人惊美于山顶蘧蘧栩栩的 大片芒草。

南美之行,情迷秋草。 露水先白而后寒, 周前的寒露, 侍花一盆以 应时今。花材中可以没有 红枫,可以没有万寿菊,也 可以没有秋海棠, 万万不 能没有的是芒草。将在岩 代太郎《秋之芒草》钢琴曲 中完成的《秋草精魂》的插 花作品微信发送给远方夜 读中的儿子,我们竟不约 而同地想起了两年前情人 山的那一片芒草。

千山万水走遍,天南 地北看尽,钟情的还是那 离离的原上草, 思念的还 是那远方的亲人。



沂蒙山写生

春夏秋冬共十二个乐章,

其中,快板、急板或不太快

的快板占了九个童节。在

四十多分钟高强度的演奏

中, 吕思清把每一个音符

都十分清晰地送进每一位

你,两岁了

朱立夫

听众的耳朵, 让人们充分

体验了维瓦尔第用音乐表

达出来的他对大自然的深

刻感受,对生活浓烈的爱,

以及对人生独特的感悟。

下半场, 高难度的帕格尼

尼《无穷动》,以及改编的

《天鹅》《乘着歌声的翃膀》

及马斯涅的《沉思》等作

品, 都是耳孰能详的经典,

赵建平

让听众们如痴如醉。特别

是接近尾声演奏迪尼库

《云雀》时,我前排的三位

十岁左右的男孩女孩,竟

兴奋地随着节奏猛烈地摇

摆着身体,活脱脱琴童的

现也十分出彩。首先,是几

乎百分百的满座,其次,是

鼓掌相当热情而礼貌,最

后,是演出临近尾声,观众

反复热情邀请吕思清返

场。吕大师加演了《我和我

的祖国》,以及为祖国为南

上海艺术中心庆生的生日

歌。全场气氛温馨、热烈且

的另一个收获是, 亲耳聆

听了意大利制琴大师斯特

于我而言,这次观演

充满了情感的互动。

剧场内全体观众的表

痴犴样。

南上海文化中心的落 成,极大地活跃了南上海 奉贤的各项演艺活动,尤 其是以前在郊区难得一见 的高品位音乐、舞蹈等演 出,令人神往!

记得在南上海文化中 心系列演出季庆祝 活动中的一场"吕 思清与美杰新青年 乐团音乐会",力邀 欧阳娜娜加盟献 演。我在网上获悉

此消息后,充满了期待!

大家都知道, 吕思清 是当前活跃在中国乃至世 界颇有影响力的小提琴演 秦家。能够在家门口聆听 到著名演奏家美妙的音 乐,不能不说,这是南上海 文化中心给远郊的我们每 一个热爱音乐的普通市民 带来的福分。

那日,我与夫人早早 吃了晚饭,提前近一小时 到了南上海文化中心。出 乎意料的是, 连文化中心 旁边的树桓路上都停满了 车辆。户外露天森林剧场 即将放映《中国机长》,艺 术书店内人流如织,书店 隔壁的大白兔奶糖展示厅 挤满了人。主题为"好运夜



现在的生活节奏太 快,吃一顿饭常常都是狼 吞虎咽、囫囵吞枣,每餐 饭应该细嚼慢咽的道理 自然早就知道了,但因为 以前的紧张工作留下的 坏习惯,每次坐下来吃饭 时我总是不由自主地加 快了节奏,真正称得上有 滋有味地吃饭也就只有 在去探望妈妈的时候了,因

比如炒蛋,几乎是每 个厨房小白必做的菜,搞 不好就蒸蛋炒蛋煮蛋啥 的拼在一起来个全蛋宴,

为在妈妈的餐桌上总会让

人有着一些小惊喜。

妈妈做的最好吃的炒蛋 是蟹粉蛋。可别被这名字 蒙骗,这道菜其实和蟹粉 没有半毛钱的关系,其精 髓在于调整得当的醋,醋 的种类有很多,这道菜的 醋最好用米醋,山西老陈 醋过于浓烈,白醋又过于 清冽,唯有带一丝甜甜回 甘的米醋最适合。其次便 是姜蓉,生姜须选择介于 嫩姜和老姜之间的,既有 足够的辛辣也有充足的 汁水, 在砧板上反复剁 碎, 然后和米醋充分搅 匀。另外,做蟹粉蛋的蛋 可不能是鸡蛋,得是鸭蛋 才行,这样不仅让菜式看

感也更厚实,视觉逼真度 更高。还有一个要点,烹 饪过程中不能像做别的 炒蛋那样先把蛋黄蛋白

得先把蛋 黄蛋白一 并放入油 到蛋白凝

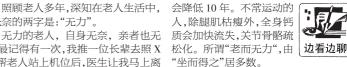
打散了

结起来以后再戳破,让蛋 黄流出,这样才能最大限

小时候,只有零星的 吃梭子蟹的记忆,关于蟹 肉的美味,我们都是在妈 妈的这道蟹粉蛋中品师 出来的。长大以后,蟹不

妈便很少做这道菜了,常 常是在某天吃大闸蟹剩 下姜醋汁以后,妈妈舍不 得倒掉, 赶紧放入冰箱, 第二天就

人,除腿肌枯瘦外,全身钙 质会加快流失,关节骨骼疏 松化。所谓"老而无力",由 '坐而得之"居多数。



"想在前"还不够, 更重要的是"做在

前"。 "做在前"就是要趁现在还能活动, 抓紧时机锻炼身体、增强四肢,保持肌肉 活力。老话说"八十岁学吹打",锻炼这事 任何年龄都不嫌晚。就腿部而言,最简易 的锻炼方式是走路、跑步;如果有基础, 还可以做些力量练习, 如适量负重下蹲

或半蹲。如果不想成为"手 无缚鸡之力者",则上肢锻 义"的标志,可见历代老远离肌无力炼也不是说到,这方面的最 炼,除俯卧撑、引体向上外, 还可试试哑铃、扩张器等。

有志干锻炼者,不拘

生活独立自理呢?我的看法,这事须想在 时间地点,也不拘活动形式。武术中的 '马步桩功",我一直很喜欢,自觉对增强 腿力有效果。这"桩功"在家就可练,灶上 烧着水、手上拿着书,都不耽误,蹲上一 两分钟,两腿就胀胀的有反应。又如等车 等航班,不妨选个角落,做做深蹲或俯卧 撑。这类"磨刀不误砍柴工"的锻炼,最是 有益身心两健。

> 人有了点岁数,外形可以不再挺拔 内心却不可先自萎缩; 只要四肢肌肉尚 健,人生大厦就不致坍塌。喜欢久坐的朋 友,不妨推开家门,每天出去走一走、跑 一跑,让野风吹着,体验下另一种心跳。

吴哥窟

最无奈的两字是:"无力"。

白者不负戴于道路",作

为"庠序之教"和"孝悌之

才能避免无力之苦,做到

那么人到白头,怎样

人皆以此为苦。

前、做在前。

无力的老人, 自身无奈, 亲者也无

奈。最记得有一次,我推一位长辈去照 X

光,帮老人站上机位后,医生让我马上离

开,但我就是离开不了,因为我一放手,

老人就倒下。此刻的老人, 骨瘦如柴, 全

身无力,"弱不禁风"也不足形容。最后还

是我在一旁扶着老人照完 X 光,那次我

自身究竟受到多少毫西弗 X 光辐射,也

无力,负重行走尤其无力。《孟子》把"颁

人一老,上楼无力,站立无力,干活

所谓"想在前",就是要常想一个真

一"用进废退"。这是人体器官的铁

律:用则活力常在,弃则由强转衰。最突

出的例子就是两腿。一个人,有半数骨骼

肌肉分布在两腿, 半数神经和血管聚在

这里,一半以上的活动要由它承担。两腿

肌肉一萎缩,人的活力就大打折扣,"人

老腿先老"说的就是这个理。可现实中,

恰有很多人终日久坐,乐当"沙发土豆"

这种看似安逸的生活,最不利于下肢肌

肉。有调查表明,半月坐卧不动,腿力就

彭瑞高

谁都知道, 她将她的 秘密藏在吴哥窟。他俯首 谛听:是"我爱你"还是"我 等你"?风蚀的影子,石刻 的图案,一代代的努力以 及迷惘,命运爱好捉迷藏。

他听到了旷古的啸啸 之风, 他看到了冤魂的坦 荡微笑。是的,永无答案才 称销魂, 而宁静, 就是千 年的寂寞。

拉迪瓦里制作于 1699 年 名为"克莉斯比小姐的"这 把名琴在吕思清手中演奏 出的无比美妙的音色。臺 不夸张地说,这把琴价值 连城。

月 月 川 清 的 琴 弓 发 出 的 三个"P"的极轻极轻的泛 音,就像一根缝衣针掉地 上的声响,然而,坐在剧场 最后一排2座上的我与全 场观众一同,清晰地聆听 到了那无与伦比的琴声, 我无比激动。

改革开放以来,南上 海奉贤, 彻底改变了交通 落后的面貌,逐步缩小了 与市中心城区经济落后的 差距, 近些年, 文化品位也 正在加速提升。

有九棵树,真好!

能让我们

重温童年

时的美味

故乡崇明的夜,有着生态岛特有的灵秀,异常的怡 静、安谧和温馨,给人一种神秘、深幽而美丽的韵味。

夕阳渐渐退去,天幕无声轻垂,在西天边漏下一缕 暗红的余晖,透过绿叶婆娑的树隙漂染天空,许多农舍 升起袅袅炊烟,深蓝的天幕上开始闪现几颗星星,静悄 悄地像从水里捞起,疏疏朗朗地闪着不可捉摸的青光, 使人如入梦幻之境。

苍茫的暮色中,墨灰色枝叶蔓披的树林间扑闪着 上下翻飞的蝙蝠黑影。四周沉寂、幽静,没有了闹市的

喧嚣,没有了人流的嘈杂,只有悠悠流淌 的小河水发出有节奏的淙淙细语, 更衬托 出"黄昏到寺蝙蝠飞"的独特夜景,这也是 我喜欢常回故乡的缘由之一

夜阑人静,漫步在盘桓纡曲、洒满月 色的小径上, 天空中玉盘似的圆月在幽 蓝苍穹中显得格外皎洁,周围繁星点点, 闪动着布满天空,似乎在眨着狡黠的眼 睛,窃窃私语,窥察人间。一路走来,伴随 的是步履的嚓嚓声,风吹树叶的飒飒声。 小径两边黑巍巍的树丛阴影, 使人产生 一种迷幻莫测的感觉。或是竹影、或是水 杉树影、或是樟树影、或是银杏树影,重

重叠叠,深沉扶疏,有墨黑、浓墨、浅黑、淡黑,还有泛着 微光的黑灰色,好一幅浓淡相宜、意境深远的丹青图 画,令我遐想,沉思"画"里。

这里有我当年住过的小土屋,村边的小河沟,路边 的行道树,更有曾经朝夕相处的乡亲们,以及当年他们 送我从军的那条小土路。我伫立在风中,农舍透出的黄 色暖光,窗纱上的人影晃动,洗却我所有烦愁。

浓幕开始漫起,银色的月亮爬上树梢,清辉的月影 洒在田野,似暗犹明的天空构造出一个童话世界。沉静 的夜幕为这片大地添了几分朦胧、几分幽意。房屋、草 垛、牲舍、树丛……全都隐在一望无际的轻纱薄绡里, 夜晚的村庄如酒、如诗。

天幕更深沉了,漂亮的黑,深沉的黑。农家小楼已 经沉醉于澄澈安宁的酣梦之中。恍惚间,依稀看到将要 到来的黎明曙光……简单的画笔无法描画其美。应该

是动态的电影才能凸显其妙。

晚

湍

故

Z)

无添加的梅子酱、杏子 酱、糖桂花,让我们随时 都能感受到大地的馈赠, 品尝到岁月的美好。

人间最佳的味道其 实不一定是珍馐美食,妈 妈就是最擅长为最寻常 的食材画龙点睛的人。

吃妈妈做的菜,浮沉 漂泊的心灵便有了归依 之地,吃饭的速度也就自 然慢了下来。和家人团团 围坐在一起, 边聊天边吃 饭,食物的味道伴着内心 的欣喜弥散开来,精神也

妈妈的味道

赵妃蓉

度地接近蟹肉的状态。

于北方人吃惯了的韭菜 盒子,妈妈为了减少人体 对油脂的吸收,特意将韭 菜馅用馄饨皮来包裹成 扁亚状,只用很少的油润 锅底,然后把馄饨皮反复 翻,既不粘锅也不煎焦, 至双面都呈金黄色盛起, 不仅鲜香四溢, 韭菜的汁 水也淌出些许,外脆里嫩的 □咸直是很棒。

妈妈还擅长制作各 种面点,从冷面到烧麦再 到包子,冬笋上市时便是 妈妈制作烧麦的好时节, 馅料中再加上香菇、黑毛 猪的肉丁,每个烧麦都是 实墩墩的分量,鲜香呼之 欲出;因为不使用泡打粉 增白剂,妈妈做的包子外 观可能不算好看,口感也 不是太蓬松,但每每看到 包子上那一道道手丁的 褶子,我都会觉得手中的 包子就是全天下最美味 的。按照时今做当季的美 上去更接近,吃上去的口 再是遥不可及的美味,妈 忙不迭地轻轻咬上一口, 食也是妈妈的拿手好戏, 变得无比丰盛。