



春节不单是中国人期盼的日子，也为世界各地的华人所盼望。在法国过春节，同样可以体验到浓浓的中国年味。巴黎停办三年的春节嘉年华活动恢复啦！热闹的中国年归来了，舞龙、舞狮、放鞭炮、锣鼓队、秧歌队、汉服旗袍秀等活动无一缺席。在西方，春节不是法定假期，但不影响它的热闹，而今年除夕、大年初一恰逢双休日，更多人有时间参加各种迎新活动。法国人对春节的情感也积累增进多年，过了圣诞和元旦，如果你上街，在最热闹的奥斯曼大道、巴黎歌剧院对面春天百货明亮的橱窗里、在街角报亭和

## 巴黎的中国年味

吴联庆

巨大圆柱变幻的灯箱中，中国手机、电动车的贺年广告时有出现，让你闻到浓浓的中国“年味”。走进巴黎13区，中法文的招牌并驾齐驱，商肆餐馆鳞次栉比，行人摩肩接踵，车流不息。商场贴出了喜气洋洋的吉祥年画，许多大超市设“中国年货”专区，吸引顾客。华人喜欢挂“合境平安”和“吉祥如意”等红纸桃符，祈求平安。商铺摆出匠心独运的文创书画，路人一瞥就忍不住驻足欣赏。而各种灯笼、喜庆的挂件、兔子新春赛跑图等，给人琳琅满目与年味浓郁的喜悦感。巴黎没有禁放鞭炮的

翻读老舍先生的集子，发现有一句可能是北京的土谚，他在剧本与小说里，用了不止一次。这句土谚就是“水大漫不过鸭子去”。发表于1937年的小说《我这一辈子》，是老舍先生特别具有自己风格和深沉内蕴的代表作品之一。在开头的第一节里，就用了一次。其文云：“年头一旦大改良起来，我们的土改良全算白饶，水大漫不过鸭子去，有什么法儿呢！”

那是小说里的那个“我”，年轻时做学徒学手艺，学的是裱糊匠这一行。旧时代，这个行业当伺候死者、伺候神仙，同时还可以伺候活人，糊墙糊窗，糊顶棚，不愁衣食。但是时代一变，房子改为洋式的，窗子改成玻璃的，活人那里首先就没饭吃了。而死人那里呢，丧葬的老习俗也改变了，即使“洋车时行糊洋车、汽车时行糊汽车”，但没几家人家会想着来了。新的时势一旦露了头，再如何努力地去挡住它、掩住它、盖过它，都像“水大漫不过鸭子去”，一点办法都没有。

另外，在写于1939年的剧本《残雾》里，老舍先生又用过一次。那是在第一幕里，有这样一段：“洗老太太：我看哪，菱儿的妈，你还是别太倔强了好！你们夫妻和和气气的，我老婆子也省心。你就大大方方地叫他弄家来个娘们，反正你是正太太，水大也漫不过鸭子去不是？那个娘们呢，又不吃你的、喝你的，你干吗横挡竖拦着呢？你就教我省点心吧，当着杨太太，我敢说，世界上还找得出像我这样做婆婆的找不着？”

到了1950年，写作剧本《方珍珠》，老舍先生再一次使用了这个土谚。那是在第二幕里，有这么一段：“破风箐：老二，放心，我不抢你的买卖！丁副官：这倒不在乎谁抢不抢，水大漫不过鸭子去；没有我，谁也不能做上这号生意！白花蛇：是，我都听您的！”

我不是北京人，看老舍先生这一位“老北京”，在写作时不止一次地想起、用上这么一句话，推想也多少是“老北京”的一种口头语吧。大概凡是想要表达“超不过、越不过、拗不过、强不过、胜不过、敌不过”等等意思的时候，这句话带点幽默，非常生动。

这一句话，记得在清代的那一本《济公全传》和张恨水先生的通俗小说《金粉世家》里，都出现过。他们与北京之间到底有怎样的渊源关系，也不及细考了。或者，这一句话，也非北京一地所独有，是各地通用的一句俗谚亦未可知。

这一句话，还有其他几个“另作”的相近说法。一个是“大水漫不过船桅”，或作“水大漫不过船”。这与“漫不过鸭”是同样的观察与生活里的感悟，看着大的水波与水浪冲刷过去，一切似乎都吞没不见了，但一会儿工夫，“不湿水”的鸭与“善冲浪”的船，依然出现在水面上，神态自若，反倒显得水波水浪的无可奈何。不过，这几句话如果放在如今“苛评人”满地的世道，大概很容易会被斥为“不通”。他们也许会认为，只要大水浪把鸭子击死，大船打翻，哪有什么“漫不过”的道理呢？在这样的人的眼里与心中，也许永远不会有什么可获益的感受与心得吧。

此外还有一个说法，依然与北京有关，即“大水漫不过卢沟桥”，这是一个传说，说是玉皇大帝赞过卢沟桥，认为即使大水亦漫不过卢沟桥。这给龙王带来压力，需要千方百计确保玉皇大帝的话“正确无误”。最后是龙王的小女儿给父亲出了个好主意，叫作“铜帮铁底”，铜做的网栏用来护堤，铁做的“底垫”用来防浪。据说这样的防汛治水的原理，直到现在还在使用呢。

规定，除夕之夜鞭炮声此起彼伏。从大年初一开始，位于巴黎四个区交界的“美丽城”，是全城喜庆活动的亮点，这里至少有6万华人居住创业。朋友说，如果你在这里遇到十个人，可能八个来自浙江青田。“美丽城”里，有几十家中国超市供你货比三家，有五六十家中国餐馆风味各异，从生煎馒头到韭菜合子应有尽有；中药铺里能针灸、能买到中成药；空间逼仄的中文书店里摆着小说《晚熟的人》《哲坐》，上柜比国内只晚两个月。而以“美丽城”地铁站为轴心，方圆几百米的街道挂满中文牌匾和霓虹灯。橱窗里香酥欲滴的烧鸭、酱红的叉烧与烤乳猪、琳琅满目的中国货，以及一张张闪过的中国面孔，仿佛在西半球勾勒出一幅迎新图。

今年巴黎塞纳河右岸的八区也有舞龙表演，三区有彩妆行街，巴黎中乐团推出新春音乐会，票价是附近歌剧院演出的八分之一：12欧元，其专业程度不必苛求，图的是中国民乐的喜气洋洋。

华人最爱舞龙，它代表着勇敢、高贵和幸运。在张灯结彩的“美丽城”地铁站外，舞龙者画着脸谱，头系青红头巾，配以剑侠花、黄缎服，十分威武。彩龙戏珠、龙身半转、左右翻肚等规定动作都很讲究。而敲锣打鼓、孔武有力的腾挪跳跃，意在吓退瘟神与驱散邪气。

相知无远近。发行中国农历新年生肖邮票是法国邮政的传统，腊月二十三是传统的小年，细雨蒙蒙中在巴黎六区的邮政支局，看到零星排着十来个人的队伍，老外占多。生肖邮票在法国很受青睐，每年售罄，也是中国文化的名片。

今年法国发行兔年邮票两枚，为粉色背景与蓝色月宫中的白兔，和中国发行的创意十足、古怪精灵的蓝兔子相比，法国兔更显软萌和小清新，也为异国他乡的春节平添了一份中国年味与温馨。

家中空空，树下无物，是我们今年过节的状况。

我们离家出发，从斯波坎市往东走，开了八个小时，去爱达荷州参加了孙子的大学毕业典礼。接下来孙子将去新西兰两年，不能回家。先生作为祖父心中依依不舍，我们请他共进泰国晚餐，吃了两个小时。餐后访问了住在大学附近的女儿一家，小住两晚，三代同欢。

我们必须赶回去照顾院子里的鸡鸭鹅，归途又是八个小时。回家住了一晚，第二天往西六小时，直奔西雅图，探望母亲和儿子一家以及参加西北华文笔会的聚会。

马不停蹄地赶路，穿梭于银装素裹的冰川雪地，恰逢创历史纪录的酷寒速

# 夜光杯



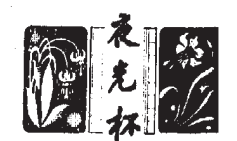
乾兔似锦（剪纸）李守白 作

新冠病毒再次肆虐的这个寒冬，什么才是最好的解药？除了睡眠，还是睡眠。睡眠是养生第一要素，唯有睡得好，免疫力增强，才能让自己变得强大！

一年有四季，冬季不藏，春夏不长。一日分昼夜，夜不眠，昼不精。养生无他，眠食二要。懂得四季睡眠养生，方能造就健康人生。

在疫情期间，据上海市精神卫生中心全国范围大规模研究，新冠感染患者失眠发生率高达71.2%；在普通人群中，因新冠疫情而出现心理困扰的比例就高达30%。绝大多数人都会或多或少产生焦虑不安的情绪，有的人甚至会失眠或失眠加重。据调查50岁以上失眠者占总失眠人数的40%，60—90岁慢性失眠率竟高达90%。如今逐步进入后疫情时代，还得重视睡眠养生，良好睡眠，让你更健康。

后疫情时期，有时还会次生出情绪障碍，沉浸式焦虑、失眠和抑郁等。如何做好心理健康的自



冻，零下二十八摄氏度。风刀霜剑，十指关节如断裂一般地疼痛。进了车，开上暖气就不敢出来。加油，上厕所，进餐，就像堕入绝望的地狱，需要奋不顾身的勇气。回家途中犹豫了几次，要不要放弃？想到欢声笑语团团围绕的化解力，想到亲情友情丰盛佳肴，让冰雪的愁眉锁眼展露笑颜，我们一往直前。

其实在圣诞之前，我们都问自己：需要什么礼物？我需要一个有很多口袋的手袋。先生马上开车带我去各个商场，找到一个合适的，比我想象的口袋还要多。如果没有我亲自在场，他怎么也想不出应该买什么样的手袋给我作新年礼物。我呢，当天旧包换新颜，各归各类，装入不

助，预防心理创伤和应激障碍，值得我们医护工作者关重视。同时，你也可以采取一些步骤，来最大程度地减少压力。

如果出现失眠或心理障碍，可以依次进行以下的方法和步骤来改善睡眠状况。通过以下方法，大部分人无需服药，就可以改善自己的睡眠状况，甚至只进行前4个步骤就可以了。

1. 避免过度惶恐，学会倾诉(电话和微信)、寻求亲情和友情的支持；
2. 审视自己是否存在不良睡眠卫生状况，进行修正；
3. 审视自己是否存在不正确的睡眠认知，进行改正；
4. 放松训练：不仅是睡前，全天任何感到紧张和不安的时候都可以进行；
5. 刺激控制：即“睡不着就离床，有睡意再回床睡醒”，通常坚持几晚，即可以恢复正常的睡眠；
6. 睡眠限制：即限制卧床时间，可以严格按照上面的方法执行；如果坚持不了，只能在自己可以接受的程度上减少在床时间也是可以。最为重要的是，固定上床和起床时间；针对危急情境下的短期失眠，在以上非药物治疗尝试无效后，可以辅助安眠药物。这是最为简单

同的口袋，再也不会乱七八糟、找不到东西了。先生说，什么也不需要。入冬以来，他新添了不少外套和内衣，都是双件双件不同颜色地买，还买了拖鞋和皮手套。我给他独用的厕所换了一个新的冲洗坐便器。

生活所需，随时随买，为什么要等到过节，外加一个礼物的口袋呢？我们还需要一些电子产品，也是在过节前全部添置好了。

在西雅图见到九十三岁的老母亲，给她带去需要的保暖杯和柔毛拖鞋，听她发自内心的喜悦：这鞋真舒服啊！我的心乐开了花。母亲的赞美是给我最好的礼物。与问世十六个月的小孙女共进午餐，看见她凭着八颗牙齿，大吃大喝：虾饺、烧卖、牛

张静老师在夜光杯“千古诗情日日新”系列中对《登鹳雀楼》的讲解，让我读后似乎在认知上也更上了一层楼。

王之涣这首诗是熟诗，往往被人忽略精要。首先要想明白为何要“更上一层楼”？鹳雀楼其实是“观察楼”，观看多层次的人生，自下而上，观山观水观人类社会众生生态。观察世事，必须着眼各个层次，“配神明，醇天地，育万物，和天下，泽及百姓”（《庄子》）。登楼观世事，必须从最底层开始，最后达到最高层，这是“更上一层楼”的过程境界。而不是一步登天高高在上，不知人间烟火。

其次，要弄明白登楼观什么？观风景？观风向？还是观风云？

立场决定观者的出发点，绝不是没事爬楼梯健身。文人骚客登高观风水观风物，畅怀观物，北面之祸南面之贼，观治乱世风。观乎天文以察时变，观乎地文以知周爰，观乎人文以化成天下，国与国之间是局变，时代与时代之间是局变，人与社会交互是反映了对未来预期的演变。现在观事务，察言观色比较多，许多事情原本有定理，却因为想着如何契合别人的看法，有许多事情主观与客观不合，但也有些事情是主观与主观不合，即说违心话，看到的与说出来的不一样，这与楼低楼高无关，只是与自身的保身有关。还有的人喜欢作壁上观，超脱于事外，热衷于第三方，事不关己，高高挂起，隔岸观火。这些都要求登楼观自己，让自己的心性更上一层楼。

第三是如何观？一楼的定位是微观，二楼的定位是中观，三楼、更高楼是宏观。诗人说的是方法论，如何观风云察时变，一顾二顾三顾还是四顾、环顾、上下顾。登高环顾是分析事物世态的最好方法。看到什么，有一个角度问题，是一眼看到底，还是左顾右盼，重要的是高位有了新视野，低处则有更翔实的视角。

这首诗不应只被视为是寄景抒情的诗，而是哲理诗。是世界观，大江大河大地大海，百川入海，山大曰小，天与地，形与意，自然与自然，人类与自然的关系都进行了具象的演绎。是价值观。全诗展现的是空明的旷达，日落月起周而复始的循环，川流不息奔腾入海的归宿。归于空明，归于自然，归于天地海河，是人生价值的自然态。

卓有成就的人往往会固守成见，对于走过来的路看不明白，以为“大路是我开，大树是我栽”，其实，个人成就也是时代的产物，多一个向度，看清楚来路，多一个视角看清楚出路，不然就是不归路。登高看风云，低头看出路，要环顾，不得已才是破甑不顾。

和有效的方法，短期和间断使用也不会出现成瘾问题。

研究表明，多睡觉，让免疫细胞杀敌更高效。睡觉对免疫系统的助攻之一，就是帮助免疫细胞T细胞发挥更大的作用；睡觉时耗能低，把宝贵的能量让给免疫系统，是在变相为免疫系统加油。相比清醒活跃的状态，睡觉时的代谢率会降低15%，耗能更低；熬夜会消耗肌体肌肉组织，现代人群熬夜

肚、芥蓝……不用家长帮忙，全部手抓自喂，吃得津津有味。还有那朗朗的天籁笑声，融化了我的心，天下还有更好的礼物吗？

我在西雅图的文友们，来自四面八方，角角落落，冒着风寒，聚集在八十多岁的万老师家。那天是周日，大多家庭白天有活动，忙了一整天，还要做菜，与大家分享。三桌菜肴，两大房间，男女老少，畅谈文学，何等的精神享受！我的先生一日赶三场，无怨无悔地当车夫。每到一处，都是中国话，他一句也听不懂……

我数算着所有的恩典，每一个片段，每一句话语，出自内心的热爱，都是天降的礼物，都是喜悦的源泉。