



去欧洲一些国家的乡村,品尝了当地的菜点后,“精致”这样的词,不敢再用了。欧洲乡村的那些特有菜式,似乎是为了养育那些高大、壮粗的男人,而特别制作出来的。

流经奥地利的多瑙河岸边,散落着一个个宁静的村庄。那天,在村外的山间闲坐,看满山的葡萄树、远处的小木屋,听隐隐传来的教堂钟声。心中却怀念起导游说的话:中午可以吃到奥地利的乡村名菜了。

在六人长方桌边坐定。餐厅一角,穿戴得像修女般的姑娘们,在摇曳的烛光中,轻轻地唱着舒缓的歌。

突然,走来一位肥硕、高大、满脸通红、穿着白衣的中年男服务员,两手端着一只窄窄长长的盛器,上面堆满了食物,很小心地、慢慢地放在了我们的餐桌上。两米长的桌子,放上一米多长的餐盆,恰如小河里开进了一艘“航空母舰”!

有人惊呼:这是什么年代的菜啊?细看“舰”上的装载,有半寸多厚的牛肉,有整个的粗大鸡腿,有壮圆的煮土豆和手掌般大的馒头片。每一样食物,都高高堆起,令人有外溢之虑。大概为了方便两边的客人兼菜,食物又分成双份,载于“舰”之两端。粗筒食品的重复,几位对餐食颇有讲究的女伴,微笑的目光里,便显出了几分嫌弃。

怎么吃啊?女伴说:一只鸡腿我就要饱了。于是,在“舰艇甲板”上,搞起了再加工。所有的食物,都用刀叉切割成小块。一块牛肉、一片面包、一只鸡腿,由几个人分而食之。本该在自己菜盘中做的事,都先在“舰”上操作了。一时间,餐桌上繁闹一片,“甲板”上刀光又影。

都说吃不下了,却还有一半的菜留在“航空母舰”上。这时,我很想知道,这究竟是一款什么菜,叫什么菜名?到处飘着音符的雅致乡村,可以与这样一道朴拙的菜相融吗?我还在琢磨,是在什么年代,让此菜成名?

音乐之国餐饮历史的演进,引人想象。

几天之后,在一家意大利餐厅吃“钻板大餐”。服务小姐是一位中国人,她明确告诉我们,这是一道意大利的名菜。她先拿来两只5-6寸高的牛奶罐,正在我们疑惑之时,又端来一块一米来长、近40厘米宽、摆满食物的木板,置于牛奶

罐上,像搭了一座简易的板“桥”,“桥”面上,是生火腿片、熟牛肉片、土豆块、细圆食棒、三角薄饼,空隙处,散放着洋葱和调料。看着这一“桥”满满的食物,心里嘀咕,其他的菜,我们是多点啦。

乍一看,这款菜也够粗的,是来源自意大利的乡村吗?不过,见识过奥地利的“航母”,这座“木桥”上的菜品,无论分量、刀功、色泽、摆设,都算用心、讨巧了,已经讲究了色彩的搭配,图形的悦目,在“原始”意味中,留下了文明的印迹。

嚼过食棒,嚼过生火腿片后,又有三个菜上桌。板“桥”上加工简单的牛肉、土豆,再也勾不起食欲。这时,面对这块长长的木板,你一言我一语,从“航空母舰”讲到“简易木桥”,言语之间,对这两款欧洲乡村菜品的粗朴和简单,竟有了点不屑。有人一转念,说:也许,欧洲人保留了这样简拙的餐品,是想对自己的饮食过往,留存一种记忆。饮食的过往,其实就是人迹的过往。对自己走过的路,会有一代又一代的人去表达想念。这一说辞,引来了认同:我们都是从简单、朴实的远处走来的。现在看到的这种粗拙,在当年,说不定是一种令人羡慕的华丽呢。

我又想起,奥地利乡村餐厅里,那位壮实的服务员,过来收取碗盘时的表情。这个男人,已不像端菜走向我们时那么严谨呆板了,红扑扑的圆脸上松弛了不少。我向他微笑,他也咧开了嘴,脸上舒展开来。看上去,对自己的家乡菜,还颇有自信。他大概觉得,我们对这一艘满载食物的“航空母舰”,不仅好奇,也是满意的。

去异国的山野村落,品尝乡村的传统餐食,你走进的是一个真实的生活场景。日常的真实,值得外来游人的欣赏和尊重。那些嫌弃和不屑,是因为我们自己受到了天地的阻隔,对陌生的欧洲乡村,只能不时地遥望,去得却不多,难以有深切的认知而已。

常常有这样的体验,身临异国他乡,发一隅之感,以后,见识多了,往往会觉得汗颜。面对那些远古的简拙,值得我们低一下头,这样,会有虔敬的情怀弥升于心。

有人会看到,一个远行的游子,匆匆的脚步中,依然有着探求未知的诚恳态度。

来,相视哈哈大笑。每到星期天,我都会和储福金相约出门散步。我们几乎走遍了上海的每一条街道,走遍了我们所住普陀区的每一个弄堂和小路。后来我们去插队,居然也熬过了那段艰难的日子。再后来我们回了城,储福金还成了大作家。我曾经想过,我们经历了那么多艰苦的日子却很少得病,甚至连感冒也不大有,是不是和我们少年时的走走健身有个因果关系呢?

停不下来的步伐

许桂林

事实上,我们的健步走只是随心所欲的大步走而已,没有多少科学的成分在里面。据说科学的健步走有十种方式。如直臂拍手走、十点十分走、转肩走、扩胸走、侧踢走、扭动式走、持杖提踵走等等。步速要控制在每分钟120步左右。我曾见有人高举双手,模仿时针和分针十点十分的角度走走,那认真的神态使人看了忍俊不禁。也曾见有人借着手杖的力量拖地行走,那一步一步的执着会令人对他生出一种佩服之气。

世界卫生组织认为,走路健身是世界最佳运动之一。认为这种运动简单易行,强身效果又好,无论男女老少,什么时候开始都不晚。但是,如何走,确实是一门学问。我和储福金的健步走应该叫无师自

通。应该算是“野路子”。但野路子只要适合自己就好。我对健步走的理解就是,目视前方,身体直立,抬头挺胸,肩颈放松,脚尖朝前,双腿交替,大步向前!养生之道的精髓就是动则生阳,静则生阴。只要做好一动一静,使之融会贯通,那么最终一定会比吃任何的补药都好。

人在生活中,要增加自己“生阳”的机会。多走路,少乘车;多爬楼,少乘电梯。多做伸展运动,少睡懒觉睡觉。人生四季,养生重在顺应,要以人为中心。人的体质不同,养生的方法就不同。因此,对每一种养生升阳的方法都不必苛求。

早些日子和储福金相聚,晚饭后我们又是出去走走,这一走又是越走越快。好像又是去赶什么重要任务一样。走着走着,突然我们像想起了什么,停下来相对一眼又是哈哈大笑。一刹那,少年时健走的情景又好像出现在眼前了。从少年的健步走,到今天的慢步走,好像我们的整个人生的确已经是历经沧桑了。都说少小离家,归来盼望着还是少年,这句话真的应在了我们健步走了一辈子的话上了。

十日谈

春天宜动

责编:沈琦华

我的“春运”,早已是一年的四季的“全运”。

下午三四点光景,我出小区门,迎面过来一位有点面熟的老伯,手上拎着两大袋东西,走路有点喘。我向他招呼:买这么多东西呀!

他放下两个袋,向我解释。那快过年了,想出去买点东西,正碰上那家小超市在大甩卖,肉制品,禽蛋等统统买一送一。他翻开袋给我看,有助排、五花肉、猪脚爪等。老伯说这些很快抢空了,现在还有一些日用品也在打折……正说着,一个老太走过,也向老伯打招呼,老伯又把刚才给我说的话重复了一遍。老太说你可捡到便宜啦!

我情愿不要捡这份便宜!老伯说。这样拆牛棚横竖横你当好事体啊?说不定这家店就要关门了!刚才我还问收银员,你们这样不亏本吗?是不是要关门了?收银员脸色不大好看,对我说,你去问老板!

唉,这家店我是三天两头去的,从家里走到这家店差不多十来分钟,也正好活动一下身体。他们家的货很正宗,价格也公道,晚上五点过后,不少东西都打折。老板待人也是顶和气的,常常见他在店里外忙上忙下装货卸货。

唉,这家店开了没几年,如果真关门了,我以后也不知道去寻哪家

月光从夜幕中流泻于田野,大地就成了一把银光闪烁的琴。

今晚,撩拨琴弦的歌者,是一只名叫玉顶的月光蟋蟀。

月光中的生命奇遇

——读赵丽宏新作《月光蟋蟀》

徐闻见

玉顶是一只特别的蟋蟀,金黄的额头上长着一块小小的白斑,就像一块莹洁的白玉。天生善斗、歌喉嘹亮的他,既是格斗场上不战而胜的“白玉大将军”,也是猎人网下奇迹生还的“天生歌唱家”。在他短暂又漫长的一年生命中,玉顶经历了一次又一次的历险,凭借着强大的天赋与良善的慧心,一次

又一次破局。

蟋蟀的一生,宛若人类的一生,人生的每个重要抉择口,都会被命运之索引向不同的未来。如果老金刚不告诉玉顶钻进蝼蛄的洞穴,玉顶就不会被带往纸先生的家;如果没在格斗学堂实战练习

过,玉顶就无法在亮亮与和尚头的对决中获胜;如果玉顶悄悄溜走,就不会在蟋蟀赌场遇见昔日走散的好朋友铁头;如果玉顶没有为救铁头失去一只腿,也不会有机会回到家乡……每一次遵从内心的抉择,终将带领我们走向最好的结局;而玉顶与铁头这对蟋蟀兄弟,在入侵者面前并肩作战,在人类世界顶峰相遇,最终故乡江湖重逢,更是投射出万万千千“出走-归来”的人生故事。

夜读时刻,掩卷赵丽宏的童话新作《月光蟋蟀》,感怀于丰富深刻的哲理隐喻,揪心于跌宕起伏的情节设置,满足于作者编绘的童话结局,却难以掩盖一缕从这本堪称“月光奏鸣曲”的故事背后淌出的淡淡愁绪。

生长于城市的我,鲜少亲近大自然。这个世界的背后,指向的是现代人遗落的田园乡愁。人类与生俱来的感受力,在快节奏和高强度的都市生活中几近消逝——城市的杂音太大,听不见鸟兽虫鸣;城市的灯光太亮,看不见漫

诗二首

华振鹤

自题

莫听人许童颜在,九秩何身岁未央?渐觉此身尚留香,却知灵府尚留香。入和平饭店爵士吧,金声弦振何铿铿,碧盏银盘各献呈。只觉恍然新耳目,鲸音小味合峥嵘。

店买东西了,家门口几家小店也都关门了,再往远点我也跑不动呀。

“现在的人都到网上购物了,我现在店里也不大跑了,都是女儿在网上给我买东西。”老太对老伯说。“你好福气呀,可是我一个孤老头子这把年纪也弄不懂网上买东西呀……”我走远了,老伯的念叨

人间碎碎念

徐慧芬

声似乎还在耳边回响。

那天晚上我在公交车站等车回家,天冷,风刮得紧。站台上有位三十多岁的男子正在打电话,声音很响。“这个快递几天前已经到这儿了,究竟在哪儿弄没了,你们要帮我找一找啊,是不是投错人家了?不是说赔钱就了断的,那是我千里外老家父母的心意呀,千万帮帮忙麻烦再找找看……”

边上一个六七岁的小女孩拉了拉父亲的衣角问,是什么东西没了呀?唉,是你爷爷奶奶寄给我们过年吃的东西!

我在旁搭了话,男子苦笑告诉我。他和太太都是新上海人,在

这儿安家就业快十年了。前些年,每次春节都要回老家与父母团聚过年的,这几年因为疫情没去,今年本来打算去的,可是女儿前段时间被支原体感染,发高烧肺炎咳嗽折腾了好长时间。

“我爸妈心疼孙女,主动跟们说,孩子身体不好,天冷回家路途长,车厢里空气也不太好,再犯上病就更麻烦了,所以让我们不要回老家过年了。我是觉得有点不好意思,但想想老人的话也有道理。我这儿呢房子小,老人来了也不太住好,所以也没敢让二老到这儿来过年。”

但是这两个老人啊,知道我们不去过年了,就在家里忙开了,杀鸡宰鹅腌鱼做香肠,准备了一箱子干货,前些天快递到我们这儿,竟弄丢了,唉,谁知道还找得到找不到……”男子说。

已经开春了。再冷的天也会过去。愿老伯想念的一家小店,春暖花开后仍能继续开张,生活便利是百姓的刚需啊!愿丢失的快递能失而复得回到这对新上海人手里,父母心亦是游子心。



家山春色 (纸本设色) 李小燕

天星光。《月光蟋蟀》中描绘的那个陌生又新鲜的世界,明明触手可及,真实而具体地存在于天地之间,我却在三十年后姗姗补课,恍若一个孩子般重新感知宇宙的奥妙。

我不得想起一个小男孩,那是赵丽宏在四十年前写的一篇散文《望月》中提到的小外甥。他和小外甥一起背诵月亮的古诗,朗诵贝多芬《月光曲》的创作史,在小外甥的眼里,月亮像是老天爷的眼睛:“这是一只孤独的眼睛,它用冷淡的

望。月光是琴,是思绪,是失落的乡愁,是自由的吟唱。赵丽宏不愧是以音乐为挚爱的诗人,《月光蟋蟀》在万物的演奏会中开始,在万物的交响乐中收尾,以一曲回环完整的乐章结构、犹如音乐复调的叙述节奏、起伏流淌的诗意语言,将整本书写成了一首月光之歌。当你见证了玉顶这短暂又漫长的一年的生命,这首飘扬于“天下第一鼙”石碑上的高歌,就有了最理想的听众。

所幸还有文字,还有小外甥,还有如赵丽宏这样的创作者,几十年如一日笔耕不辍,从诗人、散文家走向儿童文学作家,以童话视角观察庸常,提醒人们莫失莫忘。在赵丽宏的另一本童话《树孩》中,也描绘了一个如《月光蟋蟀》一样“万物有灵”的世界。“万物有灵”绝非“以人之口、述灵之事”的童话故事,而是“以灵之眼、述爱

之心”的慈悲情怀。

小读者阅读玉顶与铁头两兄弟的命运时,会不由自主地敞开心生格局,从玉顶“虽善战而不战”的坚守、“虽能走却不逃”的承诺、“虽能赢却甘愿输”的牺牲中,学到什么是理想、什么是责任、什么是爱。这些成人都未必能有的美好品格,自潜意识中浇筑于孩童的灵魂,塑造出一个又一个如玉顶般的强者。而一个人唯有真正地强大,才能拥有如月光般的温柔,如月光般穿透黑暗,带给人希望。

月光是琴,是思绪,是失落的乡愁,是自由的吟唱。赵丽宏不愧是以音乐为挚爱的诗人,《月光蟋蟀》在万物的演奏会中开始,在万物的交响乐中收尾,以一曲回环完整的乐章结构、犹如音乐复调的叙述节奏、起伏流淌的诗意语言,将整本书写成了一首月光之歌。当你见证了玉顶这短暂又漫长的一年的生命,这首飘扬于“天下第一鼙”石碑上的高歌,就有了最理想的听众。

