

家,可能是每一个人最放松的地方。这样的放松不仅仅是因为一个居所的封闭性,更是因为共处一室的至亲提供的情感上的安全氛围,可以让人尽情地、毫不遮掩地表达。但是,这种表达有时候会突破界限,造成彼此的伤害。

同一个并不熟悉的陌生人相处,我们很容易保持警戒心和距离感;而往往同着至亲、家里人,不仅警戒心消失了,连着彼此的距离感也没了。

网上有人来信问:“为啥父亲总要母亲和我一再容忍大姨对我们家事的指手画脚,不要斤斤计较?”

这位父亲把妻女都当作了自己的附属,要掌控她们的言行,要她们在自己的长辈面前如自己一般地容忍——这位父亲错了:他自己可以如此行,却无权要求妻子和已经成人的孩子也如他一样。妻子是独立的人,当然有按照自己的行为准则去行事的自由。

小孩高中时用自己寒暑假打工的钱为自己置办了一台电脑。当我和他常常因为玩电脑和学习而争吵时,我恨不得砸了他的电脑泄愤。幸甚,碍于我不忍心毁坏家中财物的初衷,才得以保全了他心爱的电脑。直到后面,我才发现因为我上述的惜财之心,不自觉地守住了自己的边界,才没有发生更加严重的母子冲突。

不仅仅要避免我的手伸得过长去破坏属于小孩的物品,更要时时提防自己心里的手伸得太长,去干涉身边至亲的领域。有时候,不拿身边的亲人当外人恰恰是造成彼此伤害的原因。

我父母的两个家族在亲友往来上有诸多不同之处。母亲家喜欢常来常往,你今天送我什么,我日后一定加倍奉还,相互赠礼走动不断,热闹得很;父亲家相对走动较少,也无经常礼尚往来的客套,但难得相聚时也是真诚热情的。父母双方都想要对方的家族向自己家族靠拢,因此自年轻时起就经常为了

麦黄杏

麦子熟了,又到了吃杏的季节。母亲爱吃杏。她跟着我定居杭州,尝到许多北方吃不到的新鲜玩意儿,却苦于吃不到好杏。我在网上买过新疆小白杏、河南贵妃杏,她都不满意。这也难怪。我们那儿的杏非常好吃,而且便宜。我刚工作那几年,全家都没怎么回过老家。有年暑假我去陕北旅游,在清涧县路遥故居附近,看到有老人拎着小篮沿路卖杏。我试着买了几个尝尝,倒很有家乡的味道。陕北和鲁西北的风土有些相似,连卖杏的老太太都像。可惜旅途漫漫,没法带杏回家和母亲分享。还有一次,小学同学的父亲来杭,共进晚餐时忽然变戏法一般,从裤兜里掏了两个杏出来。其实,并非他特意带来,是临出门前自己吃的,忘记放下了。母亲吃了,赞不绝口。

某一年,老家的朋友寄来一包杏,酸甜多汁,闻着有淡淡异香。但果期就那么几天,吃过想回购,已经下市了。将快递盒上的店铺名拍好照片保存,次年按图索骥,却已查无此杏——互联网上事物的消失,往往比现实中来得更彻底,不留痕迹。

杏的品种极多,有水杏、峪杏、巴旦杏、油杏。麦黄杏成熟最早。中国人讲究不时不食,麦黄杏的名字特别能体现这一点。夏天,小孩子经常聚在一起“斗杏”。胜出者一般是峪杏,握在手中,大如鸡蛋。谁家祭出峪杏,别的小孩立即偃旗息鼓。斗完以后,大家各自吃杏,吃罢再把杏核敲开,挑出仁儿来吃。杏仁有苦有甜,有的还有剧毒。一个调皮的男孩挑衅似的吃了一颗苦杏仁,大家伙儿都以为他马上要死了。过几天,却见他活蹦乱跳地冒出来,毫发无伤。

托朋友小娟的福,母亲连续两年吃到了老家的鲜杏。小娟的爷爷年轻时包下一片荒山,栽花种树。到他爸爸退休,继承下来的已是一座花果山。去年五一长假,我们开车回济南,小娟在临沂老家坐月子,邀我们顺路去她家参观。车开到导航显示再也没有路了的地方,赫然可见一块巨石,上书“滴水崖”三字,使人联想起“黑木屋”之类世外高人练功的地方。但此地灰扑扑的,几乎寸草不生,怎么看也不像藏着桃源的样子。正当茫然之际,巨石后面转出抱着婴儿的小娟。她引我们向没路的地方开了数百米,眼前忽然一亮,只见废弃的大坝上开着一蓬蓬芍药,浅红深紫,颤巍巍。大坝另一侧洞开着花果山的大门,院内青杏压枝。六月初,我们就吃到了滴水崖捎来的杏。按小娟的介绍,大的是凯特,小的是金太阳。对于杏,母亲倒没有保守主义思想,她的评价是:“大概是引进的新品种吧?没听过,但都很好吃。”

亲友间的相处而发生争吵,结果往往是谁也说服不了谁,一个赌气强要按照自己的意思去做,另一个则内心对对方充满了怨愤不平,彼此关系深受影响。

好在,随着他俩年纪的增长,知道有些事无法强求,不得不放下改变对方的心志,平和接受。但这是花费了半百的人生吵吵闹闹几十年之后的心得。若是晓得得早一些,可能会换取多一些的和平岁月。

因为身上承袭了些许强要改变他人的基因,我也很容易地就老公家里的诸多事宜未经求地给出意见。有时候话出口还浑浑噩噩地没啥感觉,但有时候话一出口,就能敏锐地感觉到我俩之间的氛围立刻紧张起来,这才觉察“言多必失”,自己管得太宽了。

面对至亲,我们很容易地不自觉地把对方的一切当作自己的一部分,意思就是不拿对方当外人。

这种不拿对方当外人,有时候会让对方觉得贴心,比如需要给予对方安慰和深度共情的时候;但更多时候会让对方觉得不舒服,而且这种不舒服会很快地在对方的表情言语行为中流露出来。但我们一般不会觉察出异样,还自得地沉浸于自己的干涉中。就是这样一种“不拿你当外人”且不知自省的心态,导致渐渐地越来越多的不舒服汇集在一起,大吵小吵在所难免。

婚姻中的相处之道是需要在大数时候“把你当外人”的。你不是我的一部分,你是独立于我的人,我给你尊重,我不要改变你,我接受你现在所是的由内而外的样子……婚姻中需要如此地界限分明。

其实不止婚姻,亲子关系也是如此,一个渐渐独立成人的孩子需要父母的尊重和相信。同理,对父母也是如此。

请拿至亲当外人——无论儿女妻子丈夫父母,他们都是独立于我之外的人,我们之间应该有鲜明的边界。守住你和我之间的边界,是一种尊重对方、也尊重自己的方式。进一步地,给予身边所有人的爱、尊重,让人按照自己的意志去选择——承认并且遵行:你是我的外人。



在小区附近的绿地散步,发现许多植物上都挂或插了一个牌子,抄录一部分:染井吉野、鸡爪槭、花叶香桃木、栀子花、金叶石菖蒲、丛生香柚、水果兰、黄金构骨、香樟、无刺构骨、茶梅、桂花、茶花、红梅、春鹃……名字旁边附有二维码,可以通过扫码了解这些植物的产地、分类、属性等,令人收获满满。

上海的绿化越来越好,越来越多没见过的植物各呈其美。耳目一新后,就想要更深入地了解这些身边的宝藏了。我孙女就经常问我一些花的名字,我虽然出身乡间,但知道的名字却很有限,有些花赏心悦目,可就是不知道它是何方神圣,答不上来,很是怅然。如果让它们都挂个胸牌,该多好。

某校园栽植了很多树种,一年四季都有花朵绽放,有些树还结果实,生活在这所校园里就如同徜徉于大花园。可惜,大多数师生也叫不出这些树与花的名称。我请教过学校的生物老师,生物老师也不能全叫得出。如果能给每一种植物挂个胸牌,那就美上加美了。

孔子曾说,通过学习《诗经》,可以“多识于鸟兽草木之名”。对自然充满求知欲,其实也是传统文化中很重要的一部分。今时何其发达便捷,让每种植物都有个胸牌,让每一个人都在生活中就可以多识“草木之名”,往大了说,这将是一种新时代下的文化传承。

在电视里烧菜

作为一名临床医生,在每日临睡前,我们那些肿瘤病人十分关心食疗事宜,我经常会听取他们的情况,给予他们一些指导建议,日积月累也存了不少经验,去电视台露一手试试,权当玩票吧。

印象最深的莫过于PK的第一场和最后一场。第一场为一炮打响开门红,苦思冥想后,我把看家菜“黄鳝骨头汤”拿了上来。这道菜是有渊源的。多年前,我们的患者在治疗后经常出现骨髓抑制,血象过低,找到一个民间验方,说黄鳝骨头能提升血象。我学样去菜场搞了点黄鳝骨头(上海人原本吃鳝丝,那个骨头就不要了),拿回家烧好之后才发觉腥得不得了,根本无法下咽,只好倒掉。想想患者为了治病,还要吃这些比药还难吃的东西,我一定要想办法解决,于是动脑筋改良操作工艺。经过

多次尝试后,不仅变得好好吃,还达到了高汤的境界,再推荐给病患。大部分人反馈说口感宜人,疗效不错。我家长辈每逢过生日,我一定会用这份汤底做寿面。因此在现场,尽管有众人注视,我仍手法熟练,加上味道鲜美,成品之后让人大开眼界,征服了观众的味蕾,也让对手和主持人鉴赏后赞不绝口,成功胜出。

一个周末的午后,在家清理老物件,打开那年代久远的穿衣镜的背板时,原本只是想换掉有一道裂痕的老镜面,却未料到到揭开了了一段尘封的历史——背板下,几份上世纪40年代的日、英文旧报纸静静地躺在那里。时间仿佛在这一刻凝固,把我带回到那个遥远的年代。

报纸虽然已经泛黄,但保存得相当完好,字迹清晰可辨。其中一份是《大陆新报》,该报是1939年1月在日本占领下的上海创刊的日文报纸,作为日本侵略者的宣传工具,1940年3月汪伪政权成立后继续发行,直至1945年8月日本战败投降。这份报纸的发行日期是1944年6月7日,正值第二次世界大战硝烟弥漫之际,那时的中国正遭受日寇铁蹄的践踏。报纸上充斥着日军在中国战场、太平洋战场以及轴心国德国在欧洲战场上的战况报道。尤其值得关注的是,报纸在头版报道,此前一天,即1944年6月6日,盟军横跨英吉利海峡,在法国诺曼底登陆和德军展开惨烈激战的最新消息。众所周知,后来诺曼底登陆成为二战中欧洲战场的重要转折点,这一天也被载入世界史册,今年恰逢诺曼底登陆80周年。

彼时,日德法西斯已经走向穷途末路,失败的命运不可逆转,但仍在作困兽之斗。这份日本当局办的报纸大肆吹嘘其在各个战场取得了“赫赫战果”,这份自吹自擂的日系报纸恰恰成为侵华日军在中国土地上犯下累累侵略罪行的绝佳自供状。

这一天的报纸还有如下报道:日军在河南作战(即豫中会战)中攻陷洛阳;另一则报道称,日军在大量阵亡的国军将士遗体中确认第三十六集团军司令陆军上将李家钰战死,少将副官周鼎铭重伤后死亡,日军感其英勇不屈,为他们举行了厚葬仪式,云云。据史料记载,1944年5月21日,豫中会战失败后,李家钰将军奉命率部掩护友军撤退,行至河南省陕县秦家坡,所率国民革命军第三十六集团军总部遭日军伏击,李家钰将军在率部突围中不幸身中数弹,壮烈殉国。这是十四年抗战中,继张自忠将军之后,第二位殉国的集团军总司令。2014年9月,李家钰将军入选第一批著名抗日英烈和英雄群体名录。今年是李家钰将军殉国80周年,他誓死报国的的事迹和精神仍激励着后人。

我轻轻翻阅着这些旧报纸,仿佛能听到那个时代的风声和呐喊。报纸上记载着当时的新闻、广告和社会动态,透过这些文字和照片,我仿佛能看到那个时代的上海,那个在战争笼罩下动荡不安的城市。

在这个周末的午后,我意外地打开了一扇通往历史的门。这些旧报纸,如同历史的碎片,拼凑出那个时代的画面和人民的苦难。历史就是一道镜子,镜子也映照着历史。斗转星移,沧海桑田,这面有裂痕的老镜子在岁月流转中也默默见证了历史的伤痕。

多次尝试后,不仅变得好好吃,还达到了高汤的境界,再推荐给病患。大部分人反馈说口感宜人,疗效不错。我家长辈每逢过生日,我一定会用这份汤底做寿面。因此在现场,尽管有众人注视,我仍手法熟练,加上味道鲜美,成品之后让人大开眼界,征服了观众的味蕾,也让对手和主持人鉴赏后赞不绝口,成功胜出。

七夕会

摩托的牧马人风一般驰骋在马群后面。之前见过哈萨克族人骑马牧牛羊,想来骑摩托牧马也是顺理成章的。在如此宽广宁静的地方,见到了他们生活的真实场景。走出山区后,来到笔直平坦的公路。路牌上的名字虽不懂却都朗朗上口:吉别特河、呼吉尔特、也拉曼村、阿克加尔斯……我们在一个叫塔依家依干的旅游服务点停车休息,不一会儿有辆小货车也停下,车斗内立着一匹马。两位看起来像哈萨克族的男子去小卖部买了瓶不知是白酒还是水,你一口我一口喝起来,谈笑风生。此刻万里无云,阳光热烈却不自觉炎热。这是去年8月底的新疆阿勒泰哈巴河县,最近热播的电视剧《我的阿勒泰》据说在这里拍摄。我在此目睹天地辽阔、山高水长,也见到人们安居乐业、孩童天真烂漫。记得走到某处时,路旁有位小朋友向我们敬礼,我们赶紧减速还礼。他小小的个子戴着红领巾,圆脸上泛着健康红润的光泽,那快乐自信的笑容至今感染着我,让我知道幸福应该有的模样。

我也去过阿勒泰

经过这片乱石荒野后,开始有了绿色植被。先是一两棵树点缀在黄褐色的石山上,逐渐越来越多的绿色成行、成片。拐过一道弯后,只见青草铺满大地和山岗,苍翠的松林从山巅向下蔓延,低处闪过亮晶晶的河水,有马儿悠闲地吃草、踱步,应该是来到了当地人的夏季牧场。这时,我望见远方山坡有一群骏马在奔腾,如栗色的云朵,飘过起伏的草地,马儿虽只有米粒般大,嘶鸣声却清晰传来;不一会儿,看见骑

旅游

在白哈巴的景观山顶,吃完了北屯带来的最后一枚水果,是188团香甜多汁的蜜桃。彼时,大团白云游走在蓝天,中哈边境的群山逶迤伫立。

从白哈巴回到喀纳斯老村,已是傍晚,一改前两天的晴朗,下起淅沥的小雨,浅碧如玉的河水唱得比往日更欢。

第二日清晨,群山笼罩在白雾中,初升的阳光下,山光水影缥缈如仙境。我们从月亮湾逆流而上,河边的栈道空气湿润,原始森林里随处可见各种菌子和飞禽,在一处半岛边的河湾,目睹一对白天鹅从很远处滑翔入水,又交颈起舞。

这天午后我们要离开喀纳斯南行。因为不想重复来时的路,便去询问了一位老司机。老司机是不带引号的,大约五十开外的年纪,高鼻梁深目,身材壮硕、面色红红,开景区观光车专注而稳当。趁等待对面会车的十多分钟里,他用带着口音的普通话详细给我们介绍了一条路。

于是,从甲登峪停车场取车出来,先是走一截来时的路,看

到某路牌后右拐,便进入两山夹峙的一条岔道,一幅画卷就此打开。路两旁高低错落的山丘满是奇形怪状的岩石,比起“魔鬼城”毫不逊色,也许更加自然和丰富一些。它们风化痕迹明显,有的出现裂痕,有的撒落碎石,有的嶙峋险峻,如人魔鬼兽般张牙舞爪。路在山间盘旋,正如老司机说的,罕见其他车辆,这条路不通景区,当地人去某某铁村时会走。

经过这片乱石荒野后,开始有了绿色植被。先是一两棵树点缀在黄褐色的石山上,逐渐越来越多的绿色成行、成片。拐过一道弯后,只见青草铺满大地和山岗,苍翠的松林从山巅向下蔓延,低处闪过亮晶晶的河水,有马儿悠闲地吃草、踱步,应该是来到了当地人的夏季牧场。这时,我望见远方山坡有一群骏马在奔腾,如栗色的云朵,飘过起伏的草地,马儿虽只有米粒般大,嘶鸣声却清晰传来;不一会儿,看见骑

七夕会

摩托的牧马人风一般驰骋在马群后面。之前见过哈萨克族人骑马牧牛羊,想来骑摩托牧马也是顺理成章的。在如此宽广宁静的地方,见到了他们生活的真实场景。走出山区后,来到笔直平坦的公路。路牌上的名字虽不懂却都朗朗上口:吉别特河、呼吉尔特、也拉曼村、阿克加尔斯……我们在一个叫塔依家依干的旅游服务点停车休息,不一会儿有辆小货车也停下,车斗内立着一匹马。两位看起来像哈萨克族的男子去小卖部买了瓶不知是白酒还是水,你一口我一口喝起来,谈笑风生。此刻万里无云,阳光热烈却不自觉炎热。这是去年8月底的新疆阿勒泰哈巴河县,最近热播的电视剧《我的阿勒泰》据说在这里拍摄。我在此目睹天地辽阔、山高水长,也见到人们安居乐业、孩童天真烂漫。记得走到某处时,路旁有位小朋友向我们敬礼,我们赶紧减速还礼。他小小的个子戴着红领巾,圆脸上泛着健康红润的光泽,那快乐自信的笑容至今感染着我,让我知道幸福应该有的模样。

一面老镜子

李成振

一个周末的午后,在家清理老物件,打开那年代久远的穿衣镜的背板时,原本只是想换掉有一道裂痕的老镜面,却未料到到揭开了了一段尘封的历史——背板下,几份上世纪40年代的日、英文旧报纸静静地躺在那里。时间仿佛在这一刻凝固,把我带回到那个遥远的年代。

报纸虽然已经泛黄,但保存得相当完好,字迹清晰可辨。其中一份是《大陆新报》,该报是1939年1月在日本占领下的上海创刊的日文报纸,作为日本侵略者的宣传工具,1940年3月汪伪政权成立后继续发行,直至1945年8月日本战败投降。这份报纸的发行日期是1944年6月7日,正值第二次世界大战硝烟弥漫之际,那时的中国正遭受日寇铁蹄的践踏。报纸上充斥着日军在中国战场、太平洋战场以及轴心国德国在欧洲战场上的战况报道。尤其值得关注的是,报纸在头版报道,此前一天,即1944年6月6日,盟军横跨英吉利海峡,在法国诺曼底登陆和德军展开惨烈激战的最新消息。众所周知,后来诺曼底登陆成为二战中欧洲战场的重要转折点,这一天也被载入世界史册,今年恰逢诺曼底登陆80周年。

彼时,日德法西斯已经走向穷途末路,失败的命运不可逆转,但仍在作困兽之斗。这份日本当局办的报纸大肆吹嘘其在各个战场取得了“赫赫战果”,这份自吹自擂的日系报纸恰恰成为侵华日军在中国土地上犯下累累侵略罪行的绝佳自供状。

这一天的报纸还有如下报道:日军在河南作战(即豫中会战)中攻陷洛阳;另一则报道称,日军在大量阵亡的国军将士遗体中确认第三十六集团军司令陆军上将李家钰战死,少将副官周鼎铭重伤后死亡,日军感其英勇不屈,为他们举行了厚葬仪式,云云。据史料记载,1944年5月21日,豫中会战失败后,李家钰将军奉命率部掩护友军撤退,行至河南省陕县秦家坡,所率国民革命军第三十六集团军总部遭日军伏击,李家钰将军在率部突围中不幸身中数弹,壮烈殉国。这是十四年抗战中,继张自忠将军之后,第二位殉国的集团军总司令。2014年9月,李家钰将军入选第一批著名抗日英烈和英雄群体名录。今年是李家钰将军殉国80周年,他誓死报国的的事迹和精神仍激励着后人。

我轻轻翻阅着这些旧报纸,仿佛能听到那个时代的风声和呐喊。报纸上记载着当时的新闻、广告和社会动态,透过这些文字和照片,我仿佛能看到那个时代的上海,那个在战争笼罩下动荡不安的城市。

在这个周末的午后,我意外地打开了一扇通往历史的门。这些旧报纸,如同历史的碎片,拼凑出那个时代的画面和人民的苦难。历史就是一道镜子,镜子也映照着历史。斗转星移,沧海桑田,这面有裂痕的老镜子在岁月流转中也默默见证了历史的伤痕。

多次尝试后,不仅变得好好吃,还达到了高汤的境界,再推荐给病患。大部分人反馈说口感宜人,疗效不错。我家长辈每逢过生日,我一定会用这份汤底做寿面。因此在现场,尽管有众人注视,我仍手法熟练,加上味道鲜美,成品之后让人大开眼界,征服了观众的味蕾,也让对手和主持人鉴赏后赞不绝口,成功胜出。

估计电视台也没有料到,一名肿瘤医院的普通医生会在之后过关斩将,赢了众多综合性医院的营养界大佬。他们一定不知道的是,我打小就自己烧菜做饭,加上从做医生的第一天起,恩师于尔辛教授就教导我要临床和科普两条腿走路,坚持了快三十年,终于一展身手。

决赛是命题菜,用大白菜烧一份可口营养的佳肴。单一地烧一个白菜要烧出美味是不可能的,除非是要配合其他的食料增鲜。我琢磨着对手大概率会用海鲜啥的,那我就换个思路。正值快要入冬,上海人讲,西风起,蟹脚痒,我用鸡鸭做底,用鲜活大闸蟹的肉和蟹黄,配上北虫草菌菇的鲜,把白菜融化在汤里。嘉宾阿庆爷叔先尝了下手的海鲜白菜汤,赞不绝口。此时甚至有人说冠军非此莫属。

转过头来尝我的汤时,才“体验到是人间至胜美味”。最后我以压倒性多数成为了年度总冠军。主持人评价我是“最会做菜的医生”,从此观众朋友们见到我本人都会这么说。

实际上,无论是做医生还是做厨师,只要用心去做,给人们带来健康的享受,就会做得好,也会给自己带来快乐。(本文作者复旦大学附属肿瘤医院综合治疗科主任)