

在时光的长河中,有一条街跨越了一千三百多年,它叫三月街。

三月街是一条街,扎根苍山脚下,形成六万平方米的街区;三月街不只是一条街,白族人有火把节、栽秧会、朝花节、三月街节等传统节日,三月街节是其中最盛大的节日之一,上世纪90年代初明确为大理州各族人民的法定节日。

三月街的起源:相传隋末唐初,苍洱大地上盘踞着女恶魔罗刹,百姓遭殃,观音大士来到大理,施展法术,降服了罗刹,各族人民为表达感恩之心,每年三月十五聚于苍山中和峰麓讲经说法,南诏时期逐渐成为贸易集市。因此,三月街也称“观音市”“观音街”。

《大理县志稿》记载:“盛时百货生意颇大,四方商贾殆十万计……马骡、药材、茶市、丝绵、木材、磁、铜、锡器诸大宗。每逢三月街时,街上人山人海,商贸云集,货物琳琅满目。”同时举办赛马、霸王鞭舞、对歌等民俗活动。大理是西南丝绸之路与茶马古道的交汇处,可以想象,当年贯穿川、滇、藏并延伸至东南亚的茶马古道,

马帮的铜铃一路摇到三月街,“昔日繁盛几春秋,百万金银似流水”的盛况。如今,作为国家级非物质文化遗产的三月街,不局限于每年农历三月十五开始的庆典,新增每月四天的赶集日,如同老树桩长出新枝芽。于是,我也有机会穿过“千年赶一街”的牌楼,去探看寻常月份里千年集市的模样。

裹入人潮,满眼绚烂。密密麻麻的冰箱贴,把花草菌子凝聚在方寸之间。一块椭圆形底座的松木板上,一朵松茸菌的伞盖染着晨曦的胭脂红,菌褶露出褐色的纹路,菌柄胖乎乎直挺挺,玫瑰花的花苞刚刚绽放,紫罗兰托起一棵翠绿的小松枝,松茸仿佛刚从松针堆里挖出来。凑近闻,有淡淡的松木香。戴蓝布头巾的阿姐看出我中意这一款,指着这些冰箱贴说:“都是去年的菌子,烘干后再封进树脂里,就成了永远的菌子。”我把冰箱贴装进双肩包,如同装入菌子的季节。游客捧着手机挨个拍,挨个挑,因为定价平实,没有讨价还价。由十三个世居民族组成的大理州人给我特别实诚的感觉。

挪开脚步时,银器的冷光散射过来。白族老匠人的小锤敲得“叮叮”响,银还在砧子上慢慢显出蝴蝶的轮廓,再在翅膀上镌出细密的纹路,每一笔都

或许是随了我的个性,女儿在家里待不住,每天都要往外面跑。外面的一切对于孩子都那么新鲜,不要说她,我也常常觉得新鲜。

周末的时候,我和妻子带她去市区的商场玩耍。商场里弥漫着面包温热香甜的气息,让人不自觉地走了进去。女儿迈着稚嫩的步伐晃荡了一会儿,最终,在一个展示柜前停下,指着里面的糕点发出了表达惊喜的“哦——”的声音。我的视线顺着她指点的方向穿过展示柜的玻璃落在了几块松饼上,松饼表面用巧克力勾勒了几笔,画出了一张简单的笑脸。这张笑脸把我拉回到了二十多年前,一个阴沉的下午。

那本是明媚的一天,母亲带我坐上了开往惠南镇的沪南线公交车,那时的我比女儿现在稍大。那时候的惠南镇还是南汇区(县)的中心城区,我们老南汇人称去惠南镇为去南汇,称去市区为去上海。一路上几乎只有人上车,没见到有人下车。车厢时而跳跃似的颠簸,让我头晕目眩,想吐。

在我快坚持不住的时候,我们总算到达了终点站南汇汽车站。我在下车的那一秒,被眼前的景象震撼到了,那是我第一次看到那么多的人。南汇汽车站正对着南汇步行街,二十多年前步行街的路面建设自然无法与今天相提并论,但热闹程度却有过之而无不及。街道两侧的特色百货、服装、小吃店里人头攒动,中间泥泞土路上卖金鱼、玩具的地摊前人流络绎不绝,似乎全南汇能走路的人都来了。

母亲带着我算是乡下进城,看什么都有意思,但什么都没舍得买,直到中午才花钱买了一碗馄饨作为两人的中饭。我们逛至下午仍意犹未尽,直到天色阴沉、风雨欲来,才往车站赶。

等公交车的间隙,母亲和我走进了

上世纪八九十年代,我接触的人物中,最难忘的是一位江阴的张老板。

当时,全社会有一个热议的话题:“星期天工程师。”指的是上海一些企业的工程师或高级技师利用星期天去苏浙民营企业打工,赚点外快补贴家用。

这个现象,自然引起争论。有人反对,直指这样做是挖国企墙脚,造成人心浮动。有人支持,



画到梅花梦亦香 (中国画) 唐吟方

透出能工巧匠的精思。边上一只老银盒,锁扣是朵立体的山茶花,“这是民国时马帮婆娘的首饰匣子,现在年轻人不爱这些重物,就多打造轻巧的吊坠。”他举起新做的银链,坠子是片银质的茶叶,看那叶脉,像极了滇红。

车站旁的西饼屋,我第一次见到那张“笑脸”的地方。我小心翼翼地跟着母亲四处打量,像走进图书馆那样不敢大声说话。售货员也没有管我们,似乎是见多了我们这样的“观光客”。笑脸松饼用塑料纸包装着放在货架上,我模仿它的笑脸,把眼睛眯成一条线给母亲看,母亲被我逗笑了。旁边的售货员察觉到了动静,来到了我们身边,介绍道:“这个松饼一个五角钱,买两个一块钱,还可以再送一个。”这突然的介绍让我们不知所措,我们本是为

了打发时间而来,加之囊中羞涩,并没有购买的计划。我已低下头准备灰溜溜地离开,母亲或许不想让我失望,拿了一个松饼去结账。但她没有听清售货员的话,她以为是买一送一。收银员问她:“就买一个吗?”母亲点了点头,从钱包里掏出五个一角钱硬币放在收银台上。收银员把那块松饼放在一个透明塑料袋里递给了母亲,母亲感到疑惑,怯怯地问:“那个,还有送的一个呢?”收银员白了母亲一眼,便不再理睬。我嗅出了空气中的尴尬,这种遭人鄙夷的感觉让我想哭。

在我即将哭出来的时候,我的母亲却像一个没事人似的,对我笑了笑,拉着我走出了这家西饼屋。心思敏感的我从这份笑意中解读出了隐忍的意味,我不想辜负母亲,号啕大哭只会让事情更糟,于是,我也装作无事发生,对母亲露出笑脸。

公交车上,我们幸运地坐到了座位,母亲把笑脸松饼递给我,我高兴地吃完,便依偎着她睡着了,梦里满是母亲的笑脸。

回过神来,女儿学着松饼上的笑脸对我笑,我也给了她一个同样的笑脸,她乐得哈哈大笑。回去的路上,我们拿着松饼相互逗乐,不一会儿,她就睡着了。看着她抱着笑脸松饼,睡梦中还在偷笑的样子,我的心都化了。

赞扬这是发挥余热,帮乡镇企业做大做强。我所在的报社策划了这个专题,我们驱车前往江阴某企业。

中等多个头略显皮肤黝黑、微胖的张老板和他的老婆兼财务小何,在厂门口迎接我们。张老板说,今晚我要去无锡签合同,你们晚饭在厂部小食堂吃,明天中午我们一起吃饭。

小食堂摆了三五个圆台面,其中一桌已放了白酒红酒啤酒,看来这是为我们准备的。坐下,上菜,举杯。菜不停地上,我们将空盘子移到旁边的空桌上。菜还在上,不想吃的菜也端到空桌上。没有服务员,也不换碟。对是不停地上菜。看看势头不对,我叫来厨师,“怎么回事?你们不知道停呀,看看边上这桌也够一桌人吃了。”

厨师笑答:“我们有规定,客人不叫停,菜就不停上。”我说:“你们厨师是不是有提成,花老板的钱不心疼?”答:“瞎三话四,我们擅自停止上菜,老板要扣罚我们工钿的。”厨师嘲讽我们胃小,说上回北方客户来,空盘碗摞叠如柱状,立满三个桌面,恍若杂技团表演踢碗。

哦,原来如此。这么大的手笔,闻所未闻。心里,对这位张老板充满了好奇。

次日中午,我请教张老板,是用何种手段来挖沪人的?他嘿嘿一笑,笃悠悠地答道:行业顶尖人

茶叶的香气飘过来。层层叠叠的普洱茶饼上印着“老班章”“昔归”“冰岛”“章香”等字样,揭开来看,深褐色的饼面像是盖上了岁月的墨色圆章。

烟草就摊在青石板上,散发着醇厚的香气,用麻绳扎住的烟段,截面能看到细密的烟筋。“这是巍山的叶子,卷成烟棒,配茶喝最解腻。”卖烟叶的老汉烟袋杆上的铜嘴磨得发亮,俨然一件古董。

扎染布在帐篷外挂成一片海,帐篷里的长裙在风中舒展,来自周城的扎染艺人说:“这蓝是板蓝根煮的,白是苍山漂的。”这些深浅不一的蓝纹里,藏着阳光的轨迹、扎染人的手力,还有白族人对“青出于蓝”的坚守。

三月街有四排摊位,沿坡而上,穿梭其中,我恨不得变成希腊神话中百眼巨人阿尔古斯,看尽热闹和新奇。

在这里,老手艺是时光的陈酿,新技艺似刚沏的春茶。年轻姑娘手中的刻刀不停地转动,游走处,露出苍山的云,洱海的浪。她掏出一块黑棕色的菩提果果实,划开表皮,内里洁白如玉。她说这是棕榈树上长出的菩提果,产自尼泊尔。大学毕业后来

我一直坚信:鸡在这番礼仪中,才配得上它的高贵!

刘亮程曾在沙湾,置了一个大锅,为我专做了大盘鸡。

哪里是一锅菜肴呵,厨师分明是造物神的化身,借着火光和自然之物,打造了一番新天地,仙气袅袅,山水相依,云蒸霞蔚。又在筷箸的拨动中,山水重整,风云变幻。红绿黄白褐。红干椒,绿青椒,黄洋芋,白葱蒜。而褐

美食

才都是头上的虱子,明摆着的嘛,挖人要挖心。我们厂的这位是技师型工程师,非常能干。给的酬金属于市场价,不能太高。高了他会烫手,他也怕的。我借给他一辆桑塔纳轿车,是借哟,不是送。方便他上海江阴来回跑,同时我在隔壁的加油站买了50元一张的加油券,每月送他一些。每周往返油钱蛮贵的,不可以让人家为我工作还自掏油钱。张老板真乃高人啊。

我很感兴趣他俩是怎样管理的。小何开口了:讲出来也不怕你们笑话,我们不懂理论,也没有什么好经验,该我们做的先做到位,凡加班算清工作量,先付加班费。发钱也从来“脱辰光勿脱日脚”(指说好今天就今天,顶多仅上午下午的差异)。我们讲信誉,工人也从不拆烂污。

偶尔,也用些土办法。例如开支票,为了防止被骗,工厂各部门的支票申领单先交他审核同意,签字盖章,然后到我这里。他的名章里,暗藏一根针,盖章时会纸上留下针孔。我收到申领单后,举头望明月,看是否有针孔。我们还约定,阴历单日签名横写,双日竖写。凭这两项防伪术,我才出具支票。

我们听了大笑,叹道,民间智慧无穷啊!张老板接着补充道:这也是有灵感的。我以前干过铝

到大理,因为喜欢,就住了下来。平日雕刻菩提果,每月四天揣着雕件来赶集。边上年轻的画师正蘸着丙烯颜料,三分钟就能在木板上画出人物漫画,下一对母女小心收好画像,下一个等候着的游客马上坐在画师对面的椅子上。

再往上走,闻到醇厚的草木香气。彩色糯米饭在竹蒸笼里冒着热气,像是彩虹落在蒸笼里。隔壁摊位的中年男人在砧板上剁饵块,裹上肉酱、酸菜和折耳根,极像我家温岭嵌糕。炸乳扇的油香很霸道,乳扇在油锅里蜷曲,甜香混着奶味。

我拿着饵块和炸乳扇,透过人群看见一幅布帘上写着“你说天长,我就递酒”,多么有情绪价值的文案。我挤进摊前,看个究竟。摊位上摆着古法酿造的玫瑰醉红颜、桂花落金盏、青梅酿春愁;也有新派花酒如樱花月色、茉莉清露……我在小桌子边坐下来,白族大哥用竹勺舀起酒液,在我眼前划出优美的酒线,酒杯是剑川木匠的老雕件。

暮色中,我看苍山落日染红酒杯,看花瓣显现风花雪月的图腾。三月街,一瞬千载,它是千年叠加的民族历史文化符号。

色的鸡肉,如山水的脊梁。舌尖还没欢舞,心灵已在山水间漫歌。

等吃了大盘鸡,嘴也利索多了。

大盘鸡

安凉

了,真想放声歌唱。估计鸡的打鸣功夫,已迅速潜入我的肺腑。我此时也成了一阵秋风,席卷荡平了一片峰峦草木。

皮匠,走街串巷修补锅盆桶罐。这行当有个很形象的说法,叫作拿痰孟桶当镜子照。你修补痰孟桶,先要拿着它面向天空,看哪里漏光补哪里。众人哄堂大笑,说这完全是间谍片的情节。小何又言,我当然不会当场举头望明月,一般叫他们过会儿来拿支票,然后偷偷照“镜子”,看光斑。

临走前,我忍不住偷问:你这名章针孔的事,也敢和我们聊,不怕漏风?他嘿嘿两声:“这怕什么,这针孔戳在哪里是有讲究的。”他的话愣得我一个跟头跪一个趔趄。

我懂了,他文化程度不高,但悟性极强。他说,江阴有种名酒“黑酒”,糯米酿的,视之若胶墨,入口甜醇浓郁,后劲极大。好酒!以后有机会送你喝,养精活血。

我答,知道这个故事,杜康酿此酒,刘伶一醉三年。传说杜康在对糯米进行蒸煮时,刘伶到访,杜康忙于接待,竟将一锅酿酒的水米煮成焦黑,两人觉得丢了可惜,决定用此水米饭酿酒。

我也感慨:树伤出琥珀,饭焦酿黑酒。江阴人的胆识和才干配得上这个传说。张老板紧握我的手:“知音呀,以后每月送你两箱黑酒。”

我摇摇头:“别黑我。”张调笑道:“黑酒黑红黑红的,是红得发紫那种颜色,肯定旺你!”握手作别。十几年后,张老板红了,成了上市公司董事长。谁红无所谓,但黑酒能红人,果然!

近视对人们工作、学习和生活的影响毋庸置疑,尤其是高度近视可能发展为病理性近视,对视力造成不可逆的损害。对于正处于生长发育期的儿童青少年来说,近视问题更会直接影响身心健康和未来发展。究其原因,现代生活方式的改变是导致近视早发、高发的重要因素。如今,手机等电子设备已成为生活必需品,学习和工作都离不开各类屏幕,眼睛长期处于高负荷状态。再加上繁重的课业压力、家长的高期望以及长辈的溺爱,孩子们的用眼负担更是雪上加霜。

面对近视问题,预防才是关键。家长们千万不要抱有侥幸心理,要清醒认识到目前所有的治疗手段都只能暂时矫正视力,无法从根本上解决问题。无论是普通的框架眼镜、角膜塑形镜(OK镜),还是离焦眼镜、低浓度阿托品滴眼液,都只能起到缓解作用。至于市面上各种护眼仪、按摩仪、理疗仪、熏蒸、眼贴、针灸、埋穴等产品和方法,其效果有待于循证医学的进一步验证。与其等到近视发生后再来补救,不如从一开始就做好预防工作。

根据多年近视防控经验,笔者总结出几个简单实用的建议:第一,要注意控制用眼时间,每次近距离用眼不要超过半小时,之后要远眺几分钟让眼睛休息;第二,要经常远眺,让眼睛有机会放松;第三,要多进行户外活动,暑假在家也要多接触自然光;第四,要保持适量运动,避免久坐不动;第五,可以尝试用“听”代替“看”,比如通过音频学习语言类知识,减轻眼睛的负担,同样可以帮助学习和加强记忆;第六,如果必须使用电子设备,要优先选择大屏幕,电视好过平板,平板好过手机。这些方法看似简单,但只要坚持做好,就能有效预防近视的发生发展。

(作者系上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院眼科主任医师)

七夕会

白面宽,再与大盘鸡合搅在一起,长长的缠来绕去的河水,流淌成更汹涌的垂涎千尺了,不,至少五千里,黄浦江就是延伸。从此也把我与新疆缠得更紧了。

离开新疆之后,大盘鸡就是在我舌尖上的一枚月亮了。每回夜梦里,深情地舔一舔。

到新疆,不食大盘鸡,能算见识过中国西域?

暑假里如何防范近视

王一心

杏林夜谈