

我家养了三只龟，既不是买来的，也不是抓来的，而是母亲从自家“过继”来的。

我不知它们来时有多大，反正养了好多年，岁数大过家中任何鱼虾，甚至大过上小学的儿子。

它们一直生活在阳台，养在一只淡绿色的塑料大面盆里。有一天，儿子忽然给它仨取了小名：最大的叫“大大”；尾巴特尖的叫“快快”；尾巴稍圆的叫“慢慢”。

确实，它们比来时大了好几圈，大的那只“巴西龟”占了一半的面盆，两只小的“草龟”也长成了巴西龟原来的大小。

我只是喜欢生物，不研究生物学。但可以肯定，无论是世间现实还是神话传说，鱼类是已知最长寿的动物之一，至少是最长寿的宠物。外国也是如此认知，比如

龟的平均寿命何以比人更长？依我看，有一个重要原因。

其实，大家都知道，巴西龟是外来生物。我曾陪儿子去过一家爬虫馆，知道巴西龟又叫红耳龟，属于水龟科，也分布在美国和墨西哥；而在中国，因为人为放生以及其广泛的环境适应能力，成了著



报春（摄影）崔庆海

天气寒冷易导致人体气机、血运不畅，使许多旧病复发或病情加重，所以更要注意保健养生。寒冷时，人们运动减少，还容易引起情绪低落、烦躁。中医认为冬至收藏，冬季是匿藏精气保护阳气的时节，要遵循大自然的规律，注意防寒保暖；作息要规律，宜早睡晚起；饮食应遵循冬季养阴、养肾防寒的原则，饮食则以滋阴潜阳、营养多样化为主。

冬季，昼夜温差日渐加大，景象越来越萧条，极易诱发抑郁情绪。冬季抑郁症，顾名思义，就是在气温低时发作的抑郁症。这也就印证了中国自古就有“悲秋伤冬”之说。

冬季抑郁症属季节性抑郁，具有周期性，关键在疏导。茉莉花具有解郁、疏肝的功效，常喝茉莉花茶可以让心情舒畅愉悦，对在冬季常常心情失落、忧郁、萎靡的人来说，常喝茉莉花茶可疏肝解

名入侵物种。

而所谓“草龟”，全名“中华草龟”，属于潮龟科，在中日韩均有分布。在自然界，生于两个

长寿之龟

徐瑞哲

半球、来自远东和新大陆的龟龟，可谓素昧平生，老死不相往来。

然而，就是在我家这个面盆里，两个科的三只龟，同船渡水，同床而卧，修得缘分。

诚然，巴西龟“大大”毕竟充满动物性：每每投喂，它总是“一龟当先”地抢食。但“大大”宽大平坦的背脊，却成了小草龟“快快”“慢慢”的天然温床。最最和谐共生的一幕，就是“大大”在吃着以外甘愿吃亏，驮着一只甚至两只小龟身上独享阳光。

从我家阳台望下去，就是小区池塘，其中的放生者多为巴西龟。每逢晴天，尤其冬日，水中央那几块出水的石头便成了乌龟晒背的小岛。常晒背甲，有利于乌龟们抗病健身。我很惭愧，算不上好主人，连养龟标配的晒背台都不曾买过，怠慢了亚

美两洲的“龟宾”。

幸运的是，这兄弟俩不仅在斗大的陋室中相安无事，在起居作息上还相敬如宾。尽管面盆真的快养不下它们了，我却一直不舍得将它们放生楼下，更不肯放生三只龟的便是儿子。这或许是一种动物移情，望有朝一日他真正明白：龟性中的人性、人性中的龟性何在。

迄今，我有幸访问过3位百岁以上的老教授，他们一生度尽劫波、苦难辉煌，耄耋之年解甲归田、退而不休，与世无争、与人为善，知足常乐、相逢一笑。

长寿之龟，长寿之人，各有各的活法，却唯一点相同：不在于基因，而在于心态。盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。愿与人类共勉。

许多进藏干部的下一代，从小就随父母来到高原。小小年纪要适应高原生活，其中的甘苦一言难尽，光饮食就是一大难题。食堂的菜都以川味为主，上海人很难习惯。于是，许多人就在单位里找块空地来种“自留地”，这也算是在西藏期间的一种特殊劳动。我和妻子也种过一块数平方米大的“自留地”。

“自留地”

史焕章

那次，我们花了近一周的傍晚时间，从土里拣出石头，在这块小土地周围垒起近20厘米高的“石围栏”。

我们在自留地里种了蚕豆、豌豆、青菜、大葱等。记得第一次摘下嫩蚕豆后，我们加葱花炒了一盘，那盘蚕豆别提有多香。我们常把收获来的菜分送同事、朋友，大家都很喜欢。

尽管有“自留地”，但还会碰到一冬春没有新鲜蔬菜的时候。菜窖里的老三样（土豆、萝卜、大白菜）一般吃到春节就差不多了。这往后到“五一”的一段时间，几乎什么蔬菜都没有，只能靠干菜、罐头过日子。1978年春，我三岁的小女儿来西藏，正逢青黄不接的季节，没两天，她的嘴唇就开裂了。我在家的窗外也有块两平方米大小的“自留地”。那时，我想到了自制“温室”。我用短木棍架起来，盖上塑料布，撒上小白菜籽，每晚盖上草帘。嘿！才半个月，居然可以拔出几棵较高的鸡毛菜，加鸡蛋，做汤，女儿吃得可高兴了。妈妈对她说，等菜再长高些，每天都可以喝菜汤了。可等我第二天下班回来，小温室里“变了天”，那些靠外边的小菜苗几乎全耷拉下来了。这是怎么回事？原来女儿为了让菜快快长高，在温室里“拔苗助长”了一番。哭笑不得之余，望着女儿天真又迷惑的样子，我的鼻子有点酸……

不论在西藏奋斗的日子长还是短，我们对这片热土有着难以割舍的情结。现在，我常常回忆起那段岁月，在那里洒下汗水的情景时常浮现在眼前。

七夕会

郁，茉莉花茶安神、疏肝、健脾、解郁，能疏散身体里的郁气。除了茉莉花茶，可以疏肝解郁的茶饮还有山楂茶等。

冬季抑郁症多发于女性，特别是心思细腻、性格敏感的人。抑郁的表现虽然因个人性格、经历和处事方式不同而有细微差别，但抑郁、压抑等不良情绪的存在是具有普遍性的。因此出现这种情绪时，除了可以向亲朋好友倾诉，通过户外运动来宣泄也是值得提倡的方式。此外，还应注意主动调适自己的心情，注意情绪的宣泄和释放，经常回想一些美好的事物，善于发现自身情绪及行为变化，培养些健康的兴趣爱好来让生活更丰富，保持乐观平和的心境。

我们在生活上要有积极的心态，要学会调整心态。凡事都要看开点、看远点、看淡点，树立积极乐观和宽容豁达的心态，这样才会获得内心的宁静和快乐。

夜光杯

我一度对这个约定俗成的词语很无感，甚至不屑。“新年快乐”，这算是一种祝福吗？一年一年周而复始，就像日月交替、四季轮回，是一件很自然很平常的事情。我曾认为，我们不会说祝你“白天快乐”“晚上快乐”，或“春天快乐”“冬天快乐”，也就不必特别地在新年这一天说上一句“新年快乐”。况且，“快乐”不是一件很寻常的事吗？直到那天和父母一起去医院探望住院的表叔。

表叔懒懒地靠在床头，一副有气无力的样子，看到我们来，他好像立刻来了精神，探起身子招呼我们。表叔患了一种慢性病，病情本身并不严重，但治疗过程很缓慢，医生告知了他要做好持久战的准备。“我已经在里住了三个多月了，不知道还要住多久，眼下看来，怕是要在医院过年了。”表叔说着，眼神中流露出了无比的失落还有一点点希冀，“要是能在家过年，我就高兴了。”在家里过年，



边看边聊

冬至那几天，87岁高龄的母亲又一次在医院发烧，我真担心她会挺不过去，但母亲顽强，经过精心治疗又恢复了平稳体征。冬至天气阴冷有雨，很不适，母亲却微微含着笑说：邋遢冬至清爽年，到春节，天就会好了。

母亲住院多年，医生判定她小脑萎缩，但这次却异常清醒，我知道母亲是惦记着春节了。

果真，那天下午我去医院探望，母亲精神不错，见我来似乎也很高兴。我刚坐定，她就问我：“小弟呀，这几天看见有卖海蜇皮的吗？”我赶紧说：“有啊，海蜇皮或海蜇头都有。”母亲稍稍喘口气：“依就买一斤海蜇皮吧，海蜇头太贵了。”我点头。

过了一会儿，母亲又问：“菜场里有卖板油吗？要雪白雪白的板油，做芝麻汤团馅心派用场，不过要老早去排队，依辛苦啊！”我恍然大悟，母亲的记忆穿越到了过去的年代。我不经意地摇头：“现在哪还有板油卖？芝麻汤团都是现成的，超市里到处都有卖。”母亲睁大眼睛，有些责备我：“芝麻汤团要自己做的好吃，买来不灵的。”我只好许诺。

母亲大概有些累了，嘴里咕嘟着什么我也不甚清楚，我以为她要睡，就在病床边呆立了一会儿。母亲突然又睁大眼睛：“依还不回去啊？屋里蛋饺塌过

卜式是汉武帝时的一个传奇人物。他出身于农耕畜牧家庭，从小是个“羊倌”，以牧羊为生，卖羊致富，后来还以羊为例，说出了一套治理国家的方法。

卜式生于河南洛阳，全家以耕种畜牧为生。卜式长大后便与其弟分家，他把田宅财物全分给弟弟，自己带了一群羊外出居住，当时族人皆以为卜式是个傻子，不料几年后，卜式牧羊有道，羊群可观，家有羊数千头。乡人称卜式为“牧羊能手”。

几年后，卜式的弟弟因不务正业，坐吃山空，倾家荡产。卜式获知便救济弟弟，几次把羊分给其弟，让他重新创业，而卜式由于做牛羊贸易，生意日益兴隆，居然成了西汉当时的“牛羊大鳄”。

当时西汉的牛羊业市场并不被人看好，由于汉武帝连年出征匈奴，对外战争让老百姓负担加重，不少人家连饭都吃不饱，怎么有钱买羊呢？市场一萎缩，许多做牛羊生意的商人都破产了。但卜式却是个例外，原来他卖羊可以让客户先牵走，后付钱，过一段时间再来付款，或者先付一小部分定金，接着分期付款，这个方式自然受买主青睐。因此，不过几年时间，卜式便把中原五省的牛羊贸易全垄断了。

当时的商人赚了钱，都喜欢浑水摸鱼，偷税漏税，但卜式却很诚实，主动纳税。听说一些地方发了洪水，或闹了饥荒，卜式都会献爱心，

新年快乐

张君燕

这几乎算不上是一个“愿望”，在此刻却成了表叔的奢望。

一次和朋友们聚会，酒足饭饱之时，大家的手机也恰到好处地陆续响起来，电话无一例外是家人打来的，有的是父母的唠叨，有的是爱人的催促，还有的是孩子的召唤。在朋友们对着电话说“马上就回去”时，我留意到，华子的眼圈不自觉地红了起来。华子羡慕地说：“有人牵挂着你、担忧着你，多好。如果有人打电话催我回家，我一定很开心。”华子告诉我们，他的

父母去世得早，十几岁时他就独自到外面闯荡，每天一个人吃饭、一个人睡觉，除了工作上的事情，他几乎没有接过其他电话。他多么渴望在自己累了、倦了的时候，能接到亲人打来的关切的电话。

其实，每个人似乎都有不如意的事情，都有一些缺憾。这样平淡甚至不顺心的生活日复一日地过着，很多时候，我们想要改变却又无力改变。于是便幻想能有一个节点“时来运转”，让现有的一切得到改变，或者说有一种“从头再来”的感觉。尤其是经历了生活中的种种不易，才逐渐意识到，有健康的身体，有家人相伴，过着寻常或者略带乏味的日子已经是极大的幸运了。

新年是个很好的载体，一元复始、万象更新，在这个特殊的节点上，说一句“新年快乐”显得如此真诚、难得，还有什么比此刻的快乐更重要呢？我们知道，未来不会一帆风顺，未来可能依然平淡如水，但我们仍愿意保持一份热爱，愿意拥有对美好的向往。这是新年祝福的意义，也是我们人生的意义。

在即将到来的新年之际，让我们真诚地对彼此说一句“新年快乐”吧！

病床前的春节

王智琦

吗？糯米粉磨了吗？事体噶许多，春节客人来要吃的呀！”我无法向母亲解释，只好顺着她的话头讲：“放心好了，蛋饺什么的都塌好了，现在只要有钞票，啥买不到啊！”母亲却冷冷地说：“依有多少铜钿？很多东西就是买不到的，只好自己吃力点做。”

我只能再次许诺，母亲的记忆大概已经永远停留在那个物资短缺的年代，如今这些花花绿绿的钞票对她而言，真的只是数字，且被她早就抛之脑后了。

我正准备告辞离开，母亲似乎有些难为情地说：“依去菜场看看，有没有卖鸡的？最多100多元，太贵的就不要买了。”我的眼睛似有雾气浮现，母亲用

鸡做的白斩鸡肉嫩味美，是春节菜肴中我的至爱，但母亲只会拣几根鸡零碎尝尝而已。

我很想对母亲说，现在生活条件好了，什么都能买到，价格再贵也吃得

起。只是母亲已经吃不动了，她每天的饭菜都被打成碎糊，营养

够就行。我想象着春节来临时，

桌上摆放着白斩鸡、海蜇头，热

气氤氲的暖锅里，金黄色的蛋饺

在翻腾，亲人团聚其乐融融的场景，母

亲却因病还在医院里，她的脑海中，不

知又会浮现出怎样的一番春节热闹场景

啊，不觉泪盈眼眶……

第一时间捐款，甚至西汉皇朝出兵抗击匈奴，他上书要捐出自己家中的一半财产以资助边疆。

这事让地方官上奏给了汉武帝，汉武帝满心欢喜，亲自召见，想奖励一下卜式，给他一官半职。

卜式被带上朝廷，汉武帝微笑着问道：“你想当官吗？”不料卜式连

卜式之羊

米舒

连摇头。汉武帝不解：“为什么呀？”卜式老老实实回答：“臣自幼牧羊，羊倌不知道当了官该做什么，所以我不愿当官。”汉武帝想了想，他以为卜式一定遇到过为难的事，便问：“你有什么仇人？你说出来，寡人替你报仇。”卜式仍摇摇头，说：“臣生来与天无争。乡里有贫者，我就借钱给他；遇到不善良的人，我就教他多做好事。我用诚意去感动他们，久而久之，我周围的人都很欢迎我，敬重我。我还会有什么仇人呢？”

汉武帝没有办法，想了一想，又问：“你觉得怎样才能消灭匈奴？”卜式想了一会，才开口：“臣觉得有贤能的人应为大节而死，有钱财的人应该把钱捐赠给国家，那么我们就有了义士与金钱，还有什么事情办不成呢？”

汉武帝对这个主意很有兴趣，

他让卜式退下后问丞相公孙弘：“爱卿以为这个办法可好？”公孙弘回答：“他这个办法，是特例，非人之常情，如果将卜式的方法加以推广，就会扰乱法纪。”于是，汉武帝没将卜式树为典型，但仍将卜式任命为齐国相，即封疆大臣。

齐国，即山东，当时山东富裕，但连年战争，山东当地农民逃亡严重，卜式上任后第一件事不仅将山东百姓的苛捐杂税全免了，还贴出告示，由政府发钱，鼓励百姓回乡务农。武帝一听，恼了，卜式怎么回事先没向自己汇报呢？当时搞盐铁经营的官吏也一个个向汉武帝上告卜式。

不料八个月后，山东生产居然上去了，而卜式也成了大功臣。汉武帝又接见了卜式，卜式说：“官吏管理老百姓，就好比养羊，你要让羊长得肥，只有对羊充分照顾，让其健康成长，政府先免税，再发钱，就让农

民看到了希望。”这个养羊理论，后来引起反响。据说，北宋王安石推行“青苗法”，也脱胎于此。

卜式由于表现突出，被汉武帝封为御史大夫。但不久，他与同样商人出身的大臣桑弘羊在一些问题上发生了矛盾，汉武帝便不让卜式再管事了，让他当了太子的老师，教太子学问。卜式在当太子太傅期间，很怀念他当年当“羊倌”的生活。他最终平静地度过了晚年，得以善终。



壶中书影