

大禹治水，疏河道，拓决口，洪水快速流淌，大功告成，名垂千古；如今，在城市化的迅猛进程中，垃圾生成量的爆发式增长，业已无法逆转。上海的垃圾精细分类，实在是时不我待的大禹似的战略突围之举，除此，再无应对良策。

其实，此番上海市民为垃圾分类忙碌，只是整个突围流程中最关键的前端；快速妥善地最终处置完垃圾总量的超负荷积聚才是目的。于是，我据而翘足：我们何不千方百计地着力于垃圾的源头阻截，从而减少“供应”前端的输出总量？

我以为，在如许“幸福生成”的日益增量的垃圾中，海量而又“坚强”的当属塑料制品，它集中爱恨情仇：烧不得、埋不得、堆不得、降解不得（或不易），却又因其多功能而时时处处离不得！上菜场，尤其逢节庆或家宴，袖手而去却获赠层层叠叠转手即扔的明文禁用的塑料袋“凯旋”，这已司空见惯——“菜袋子”早已荡尽“菜篮子”！

1998年10月7日《夜光杯》刊我一小文《见闻郑州发菜篮》。那年9月，郑州免费发放5万只竹编菜篮，同步禁售非降解塑料用

良俗归来 总量截减

黄柏生

品。这举措，抓住关键，成龙配套，倘坚守至今，良俗早返，突围有望。然而后续缺失，虎头蛇尾，方便的惰性酿成恶俗，功亏一篑！所以，我想，为解除垃圾中的“心腹大患”，必须呼唤良俗回归，请出“久违”了的菜篮子，坐实总量截减。

一种良俗的衍成或回归，必须付出持续有力的监控和时间的坚守。近日网传视频：一河南留日女

生，发觉大阪街头或社区遍寻不见垃圾筒，而地面却处处洁净。她好奇地随机采访。受访者异口同声：这很普通，自己垃圾自己管，带回家去处理，有人还拉开背包佐证（是多次使用的塑料袋）；有的则说，垃圾筒多了，反倒随便扔，推卸责任。一位老妇感慨：“20年前，我们也很脏！”……

减少垃圾总量积聚的举措、途径多多。比如，举凡大商家，除了纳税，还应有“自己孩子自己抱”的社会担当。一次，我参加故乡富商熟友家的婚宴，200桌。席散后，那些完好如初的各档大牌玻璃

或陶瓷酒瓶，杂乱地被堆垛扔弃——现今，阔了、再也不用吆喝“酒干淌卖无”的乡民，对这些入土2000年才能降解的容器，均不屑一顾。可是，这海量产出“自己孩子”的厂方也忍心只专注于“货出栈，发大财”？

比如过度包装。商家为取悦顾客，挖空心思比拼分解难度大的奢华包装，年年中秋月饼，简直让人买椟还珠，有谁想过它们的“身后事”？

又比如医院。上海有综合医院193家，其中三甲大医院58家（专科尚不计在内），越大医院，病人越多，而贮药塑料袋的发放也越流水般爽手。在原闸北，倒有2家独立特行：几年来，一概不发贮药袋。习惯成自然后，前来的病家都自觉配合，并无不便。如果全市推而广之，可以从源头减少多少塑料袋，这大数据算过吗？

比如减少暴殄天物式的一次性用品、外卖食品包装和快递包装。本月起，上海宾馆不再主动提供洗漱6小件，好，有助于源头减量。

总之，持续坚守，良俗归来，总量截减，学大禹，百折不回，“黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还”！

麻油馓子，要用苏北话来念，方才有味：抑扬顿挫，阴阳上去，开口合口……几乎都有了。另外，苏北口音下的麻油馓子，还包含了另一层意思——吾是苏北特产。

其实，麻油馓子最有名的产地，倒不在苏北什么地方，而是镇江。镇江虽不在苏北，但明显带有苏北口音，所以不少人把镇江误为是苏北。

“清明不吃脐儿和馓子，死后阎王老爷要打板子。”这是镇江流传的一句老话。它传递出关于麻油馓子的两个信息：一是镇江人好这一口；二是清明时的小吃。

馓子在全国各地分布很广，天南地北都有，但不是所有馓子都用麻油制作。镇江馓子用的是当地特产小磨麻油，所以香气馥郁，格外有名。

馓子是非常古老的小吃，餠餠、寒具、捻头等都是它的异名，最晚在屈原《楚辞·招魂》里已经出现。我不清楚馓子在如今的中国小吃中占有怎样的地位，在古代，它绝对是“高大上”的。《宋人传奇·李师师外传》中写宋徽宗送东京名妓李师师的礼品，除金银财宝外，还特别安排了一盒“馓子”。虽然后来宋徽宗听了郑后的劝，不再“暮夜微行”，然而，“通问赏赐，未尝绝也。”宋徽宗的字和画，处理得都非常细腻，他与李师师之缱绻，倒也不打一点折呵。只可惜，大宋江山就这样被他“细腻”掉了。

宋代金陵的士大夫阶层，吃食讲究“七大妙处”，其中最后一“妙”竟是吃馓子，所谓“寒具嚼着，惊动十里人”——馓子香气，远达十里之外！（陶谷《清异录》）。金陵的馓子，最有可能来自镇江。

宋代的八卦杂志《鸡肋编》中记了苏东坡在海南儋耳的一件趣事：邻居中有一老婆婆以卖馓子为业，恳请东坡为她的馓子题诗（也许让大作家给她做个软广告吧），苏东坡还真写了：“纤手搓来玉

数寻，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡浓于酒，压褊佳人缠臂金。”其中“缠臂金”是个熟典，但我以为不能按照惯常思路（如人戴的手钏）诠释。从前做馓子的女人为了炫技，像上海人“绷绒线”那样，把面团捻拉成长长的细条，缠绕在手指或手臂上，一圈又一圈，然后用油锅里余炸。

“缠臂金”可能指的就是馓子！馓子耐藏，《唐大和上东征传》中记载鉴真和尚第二次东渡，带了“一车半”的“捻头”出发。令人难以置信，李时珍在《本草纲目》中开了个方子——用馓子来“利大小便、润肠、温中益气”。

我对麻油馓子的认识，只限于几十年前的经验——干吃；而且是掰下一根吃一根，完全当它是零食，从没动过果腹的脑筋。有一次，我与办公室一位祖籍山东的同事聊起麻油馓子，我很得意地把刚获知的镇江人用开水冲泡麻油馓子的方法告诉她时，她居然毫不惊讶：“我们一直就是这样吃的呀，用鲜汤冲泡更是好吃得不得了！”那一刻，我为自己的孤陋寡闻而羞愧难当。

因《苏三起解》里的一句台词“越思越想越伤情，洪洞县里无好人”而爆得大名的山西洪洞县不是真的没好人，我们无从知道，但那里却有好馓。洪洞馓子的名气，可能还在镇江之上。然而可以肯定的是，上海的馓子多数从江苏、山东传入。老早做馓子的，不要几句“这块，辣块”（苏北方言：这里那里），都不好意思号称自己是卖馓子的。

从前上海有些路边大饼摊还兼做馓子，现在越来越少见了，只在大卖场里还时有售卖。麻油馓子为什么没有继大饼、油条、粢饭、豆浆“四大金刚”之后成为上海人早餐的第五金刚？原因就在于它的休闲性而非实实在在的早餐。当然，假使更多的上海人知晓麻油馓子还能像方便面那样吃的话，它在上海人心中的早餐座次，说不定在粢饭之上呢。

农历六月初六，这日子很特别，很好玩。传说唐僧历尽艰险从西天取来佛经，回国途中不小心将经书掉入大海，上苍感其虔诚，特在六月初六赐以晴热天气，将湿物全部晒干，经书得以安然归唐。从此，便有了一个天贶节（意为天赐节）。

此节在明代成为晒书曝衣日，家家户户在这天晒书晒书帙衣裘，以杀蛀虫。城隍老爷也在这天晒神衣，并为庙里所有神祇更换新袍，称为“晒袍会”。

民间则称此日为猫狗生日，须将猫狗沐浴以防疰夏。

这日成了猫狗沐浴日，本与人无关，但有个笑话流传下来。古时有

人去访友，友在沐浴，他一看是六月六，便写打油诗贴门上：“君来拜我我沐浴，我来拜君君沐浴。君拜我时四月初八，我拜君时六月六。”笑他与猫狗同

日沐浴。后来便有俗话更换新袍，称为“晒袍会”。

现在有些中老年人喜欢用抱怨和不满来解决问题。实际上，怀着乐观的态度面对生活，生活会给你以宽慰的微笑。

从医学上说，人到了一定年龄，有一个“生理更年期”，男女皆然。它标志着一个人由中年期向老年期过渡。在“生理更年期”中，有些人由于各种不适应，在情绪上会表现为：焦虑、忧郁、烦躁、情绪易波动、多疑。

其实，从工作岗位上退下来，确实是生活上的一个大转折，从思想、观念、感情到心理，都发生了根本变化。在一段时间里，由于心理上适应不了这个大变化，也会出现一些异常表现。从不适应到逐渐适应，这就是“心理更年期”。在这个阶段，他们的心理异常表现有许多类型。

首先是失落感。他们在工作岗位上勤勤恳恳工作几十年，把工作看得很重，甚至认为不工作就失去生存的意义。这样年复一年，形成了固定的生活模式。一旦退休，一切发生了根本变化，会感到茫然、心情不舒畅，无所适从。其次是贬值感。不少中年人工作时都有一定的责任感，掌管着一个单位或部门的工作。会觉得自己在一定范围内是“举足轻重”的。退休后，一下子无所事事了，形成了一种无声的压抑。

中医认为，“暴怒伤肝，气郁化火”。人生理上的疾病，往往起因于心理上的气火。郁闷气火，也容易导致病的原因。离退休的同志在这个“心理更年期”中，如果不能尽快适应，往往会伤身致病。

由于心理上的不适应，有些人甚至会感到处处不顺心，在家往往发无名火，一旦有了疾病，还会有一种末日感。中老年人常常喜欢回忆往事，后悔之前做过的事，甚至连正确的事都觉得痛悔万分。但实际上，并不是每件做过的事都值得后悔。家人和朋友，要多多理解他们的这种心理特点。

我们都觉得青年人比中年人更热情更乐观。其实，中老年人只是心中有积怨，许多事经历过后无处抒发，反而成了心理负担，家人需要用关怀的心态来对待中老年人的烦闷。

七夕会

尊重中老年人的烦闷

隽秀

现在有些中老年人喜欢用抱怨和不满来解决问题。实际上，怀着乐观的态度面对生活，生活会给你以宽慰的微笑。

六月六

叶良骏

对此日出生的人戏称“小狗做生。”在老家，这一天村前村后遍晒衣物书籍，大户人家平时深藏不露，六月六却公开晾晒，一是防霉蛀，二是示富。在家乡，有田有屋的别人并不羡慕，只有家中有祖传书籍字画才受人尊敬。每年此日，阿娘一早便搬出桌椅，把书晒出去，还不许我碰。我还不认字，不知是些什么书。只见阿娘一本本小心地摊开，用鸡毛掸子轻拂浮灰，一面对我说：“这都是依阿爷读过格书。”等依长大，读好这些书，就可像依阿爷一样当秀才了。”我不知“秀才”是何物，只是听话地用苍蝇拍赶飞虫。大概一个时辰，书就收回去放在客堂间晾，再搬出去的是字画，平时用布一

卷卷包着放在箩筐里。阿娘一幅幅展开，指着要我看，这是祝枝山。依看，这是郑板桥画格竹子，依阿爷顶顶欢喜伊了……这人花头花脑，叫唐伯虎，画倒很好看。我听不懂，心里暗暗想，纸上的竹子有啥稀奇，我们竹园里的竹比它好看多了。对“花头花脑”的唐伯虎，印象倒很深。

书和字画是阿爷的遗物，有一些搬去了上海，大部分留在老家。我年幼，不懂，家里只有爸懂，他却不回老家。只有每年六月六，阿娘把它们当珍宝似的搬进搬出，一直搬到失去踪迹。

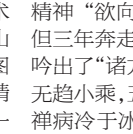
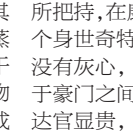
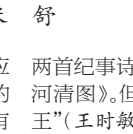
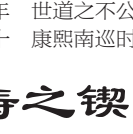
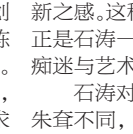
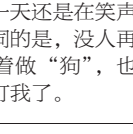
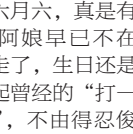
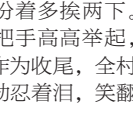
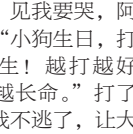
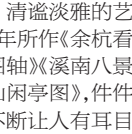
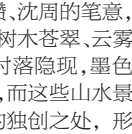
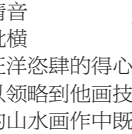
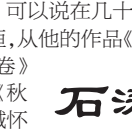
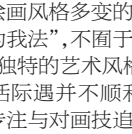
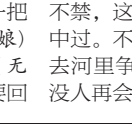
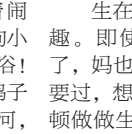
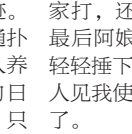
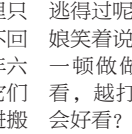
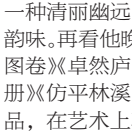
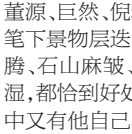
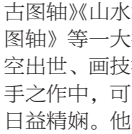
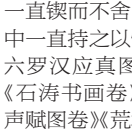
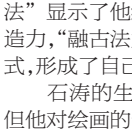
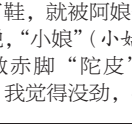
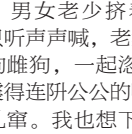
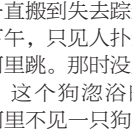
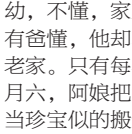
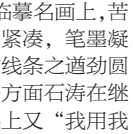
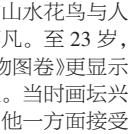
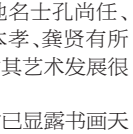
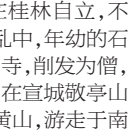
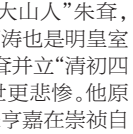
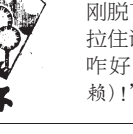
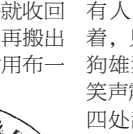
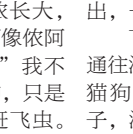
下午，只见人扑通扑通往河里跳。那时没人养猫狗，这个狗恣浴的日子，河里不见一只狗，只有人。男女老少挤着闹着，只听声声喊，老狗小狗雄狗雌狗，一起恣浴！笑声震得连阡公公的鸭子四处乱窜。我也想下河，刚脱了鞋，就被阿娘一把拉住说，“小娘”（小姑娘）咋好做赤脚“陀皮”（无赖）！”我觉得没劲，要回

去，阿娘高声叫：“今朝阿拉月丽生日，索银（谁）来打伊一巴掌，有茶叶蛋吃！”吓得我赶紧逃，哪逃得过呢！见我哭，阿娘笑着说：“小狗生日，打一顿做做生！越打越好看，越打越长命。”打了会好看？我不逃了，让大家打，还盼着多挨两下。最后阿娘把手高高举起，轻轻捶下作为收尾，全村人见我使劲忍着泪，笑翻了。

生在六月六，真是有趣。即使阿娘早已不在了，妈也走了，生日还是要过，想起曾经的“打一顿做做生”，不由得忍俊不禁，这一天还是在笑声中过。不同的是，没人再去河里争着做“狗”，也没人再会打我了。

上篇讲了“八大山人”朱耷，本篇来讲石涛。石涛也是明皇室的后裔之一，与朱耷并立“清初四僧”，但石涛的身世更悲惨。他原名朱若极，其父朱亨嘉在崇祯自缢后，自称制国，在桂林自立，不久被擒遇害。在混乱中，年幼的石涛由太监带至湘山寺，削发为僧，法名原济。石涛曾在宣城敬亭山住了十年，后屡游黄山，游走于南京、扬州。他与当地名士孔尚任、屈大均、梅清、戴本孝、龚贤有所交往，这些名士对其艺术发展很

有益。



德国吕贝克古城 摄影：李建国

了一条小船，从京城返回扬州，他痛定思痛后，蓄发穿上道袍，潜心研究绘画理论，写成经典之作《画语录》。

石涛晚年画作自标新格，他扎实的临摹功夫再加上他不断实践中悟出的创新之意，使其画与画论都高出众人一筹，他的画技直接影响了后代的“扬州八怪”，郑板桥画竹菊兰石，取法于石涛，高翔拜其为师。他对近代画坛的贡献更是深远，齐白石曾语：“下笔准教泣鬼神，二千余载兄斯僧”，傅抱石本名瑞麒，因慕石涛之名而改名抱石，吴冠中将石涛与西方艺术之父塞尚并提，称其为中国的“现代艺术之父”。张大千平生痴迷石涛，临摹得惟妙惟肖。收藏家陈半丁一次购得石涛画册，请大千等人鉴赏，待画册取出，张大千随即笑了，说是自己画的，陈半丁不信，张大千说出画册中每一页内容，众人细看，这才目瞪口呆。

石涛之楔

米舒

新之感。这种艺术上的精益求精，正是石涛一生对绘画锲而不舍的痴迷与艺术创新上的不断超越。

石涛对人生也有追求，他与朱耷不同，朱耷的画以白眼对待世道之不公，而石涛有了画名，在康熙南巡时，两次在扬州接驾，并口称“僧臣”，在康熙第二次与他见面时，也叫出了他名字，这令石涛宠辱若惊，他不仅写了两首纪事诗，还向康熙献了《海宴河清图》。但当时清初画坛以“四王”（王时敏、王鉴、王翬、王原祁）所把持，在康熙眼中，石涛只是一个身世奇特的画僧。石涛没有灰心，他又入京奔走于豪门之间，以绘画结识达官显贵，以锲而不舍的精神“欲向皇家问赏心”，但三年奔走，未能如愿，石涛最后吟出了“诸方乞食苦僧儒，戒行全无趋小乘，五十孤行成独往，一身禅病冷于冰。”1690年冬天，他买