



我去了菜园，看见了大蒜，大蒜长成了杨树的枝丫，蒜叶有了长长的飘带。大蒜老了，但地下的蒜头还嫩着；半尺高的青菜，摇晃一半，成了瘦长个，蔬菜才几天，菜顶的花朵蜡黄了，菜叶白乎乎了；芹菜呢？干粗得像竹笋，一排排竖着，像是一堵青白的墙。那些贴牢地上的芥菜也站了起来，像是稀落的树苗，横枝上下都是小三角形的花籽，浅白的颜色，在夕阳下晃动。高温菜，像雪里蕻，有着比面碗盖还大的菜墩，匍匐在地上，无数的茎连着无数的叶向四周伸去，把地染成了绿色。芥菜比雪里蕻还要夸张，菜墩的占地面积与面盆、脚桶一样大，而且

大地一直很忙碌

高明昌

一颗颗都抖动着，有的已经开始变成了黑色，隔一段时间，蚕豆就可以吃了；豌豆的苗开始向外菜长大了，长大了就老了，菜老不像人老，个子反而高大，样子反而丰满，而且一定开花、结籽，真的老了也风光，老了也疯狂。母亲说，我们去做个记号，留种要挑最好的，这个最好就是看个子和看样子的，真正地以貌取人，这个好像

伸出了枝头，枝头像蛇信子，见着什么缠绕着什么，攀援的架势，在寻找成长的依靠，但豆子半粒也没有见着，想吃，还早，有空无空多浇浇肥料，可能提前几天结果实。莴笋在地上竖着身子，半天都不发声，它们一棵连着一棵，



静安寺吃素面 (剪影) 李建国

遐尔闻名的大峡谷数不胜数，遍布于世界各地。大凡被游客津津乐道的大峡谷，无不具有不同凡响的奇特与令人惊叹叫绝的神美：有的富有诗情画意的壮丽，有的洋溢着地质风貌独具的魅力，有的展现着大自然鬼斧神工的不可思议……可谓千奇百态。

在去美国的黄石公园领略被誉为园内90处景点排名之首的大峡谷之前，我只游览过国内的几个大峡谷，留在我脑际的，全是满眼绿色覆盖着的山峦峭壁，夹杂着深不可测谷底的

陶醉在黄石大峡谷

倪辉祥

那是一种大家闺秀式的幽深清丽，或是小家碧玉式的美姿秀气，置身于一路风景一路画的仙境中，自会让人倾情迷恋，流连忘返。而黄石大峡谷则完全颠覆了我对于领略过的峡谷清秀的印象，它给我的却是一种粗犷、险峻、壮丽，称得上震撼的视觉冲击。

黄石大峡谷是长约38公里的险峻奇特的典型V形峡谷，完全不同于我印象中的植被青翠葱郁，而是处处裸露着形态各异色彩斑斓的嶙峋怪石。从黄石湖溢出的水流，经过一段平缓的丘陵地带后，进入了峡谷地带，湍急的水流顿时浪花飞溅，形成了吸人眼球的气势磅礴的上下两道瀑布，上瀑布有30多米高，下瀑布更是达到了90多米，似是两条高挂在悬崖上的白练，流直下，发出着轰鸣声急速地泻入谷底。不及登上最佳观赏位置的峡谷腰部的平台，我就迫不及待地选了个能观赏得真切的角度，贪婪地极目远眺：瀑布撞击着山石飞溅出无数的浪花，形成的水汽弥漫在谷底，升腾着直冲半空，在阳光的照射下，突兀出一道道彩虹横跨

是对的。对于蔬菜来说，没有比留种更幸福的事情了，留种可以终老，终老的蔬菜毕竟是少数。

先起根的是不留种的蔬菜，它们大多是在生命最灿烂的时光被人挑去享受的，这是生命历程的残酷表现；另一种的结局是做了咸菜，做了菜干，甚至翻土后压在泥底做了肥料，不为别的，一是让腾出的大地见着了太阳和月亮，二是为继续生长的蔬菜腾挪出了地方。

大地休息的空间捉襟见肘，休息的时间也是七零八落。但菜园依旧绿茵满地：菜畦两边是蚕豆的秧苗，都半米高了，都开了花，白里透着微红的花朵，上一溜一溜，所有的花一颗一颗都抖动着，有的已经开始变成了黑色，隔一段时间，蚕豆就可以吃了；豌豆的苗开始向外

伸出了枝头，枝头像蛇信子，见着什么缠绕着什么，攀援的架势，在寻找成长的依靠，但豆子半粒也没有见着，想吃，还早，有空无空多浇浇肥料，可能提前几天结果实。莴笋在地上竖着身子，半天都不发声，它们一棵连着一棵，

在绝壁，既美丽又壮观，令人禁不住手舞足蹈，称羨不已。赞叹之余，你的眼球自在不知不觉之中被幽深曲折的峡谷两边光怪陆离、五光十色风化的火山岩所吸引。闪入眼帘的火山岩令人啧啧称奇：不仅斑斑驳驳而且形状各异，颇有一种你欲想象成什么它就会形态逼真地显现的意味；眼光随着峡谷流转，两壁上交织着白、黄、绿、红等各种颜色，在八月强烈的阳光下，闪烁着耀眼的光芒，变幻出灿烂的色彩，使人不由自主地产生出了一种“奇异的岩壁像是用七色油漆涂抹出来”的感觉。然而，这种“油漆”，任由长年累月风吹雨打，不会被激流冲刷而黯淡，也不会因日晒雨淋而褪色。贪婪地欣赏着满目的神奇，不由得令我感慨着大自然造物主的神奇。

依势而辟就的观景平台上，涌满了慕名而至的各种肤色的游客。我好不容易沿着在岩石上凿出来的台阶登上平台时，就听到许多人指着平台下面的谷底惊呼，叫声此起彼伏。我用尽力气挤到栏杆边俯视，立时目瞪口呆：深不可测的谷底竟然布满了错落有致、形状奇特的石林，是那样雄伟神美，简直是一片匪夷所思的岩石森林啊！满目都是令人叹为观止的壮丽景色，顿使我在陶醉中忘却了因恐高而抖颤着的双腿，注意力完全沉浸到了赞叹石林的奇观中。直至导游再三催促，我才意犹未尽地一步三回头地依依不舍地离开。

大千世界真是无奇不有！有幸游览了黄石大峡谷，让我领略到了大峡谷那震撼人心的神美。

面条是全球食用人群最广、中国人调味手段最多、上海周边城市居民当正餐或点心随意度最活的食物。而一碗拌面，特别是葱油拌面，脍炙人口而成众多朋友的挚爱。

喜食葱油拌面，源于我对母爱的追忆，也赞赏它简单中的不简单。

依稀记得那年母亲带我们姐弟走进湖北路九江路转弯角的菜馆，一年长的服务员认出母亲，隐约中致以“大小姐”的问候，热情地领我们上楼。那楼梯木料的绛红色及与踏板下方镶嵌的绿彩瓷，似乎凸显出上海本帮特色，与浓油赤酱相向，与清炒蔬菜相映（四五岁的我当年定然不会如此想象）。在包房入座就餐，而最后一道葱油拌面的印象尤为深刻，也是尽享母爱、见识拌面的由来。

母亲天资聪慧，勤奋好学而博闻强记且多艺。有次我吵着要去菜馆吃那个面，十余岁的姐姐

做得肯定不对味。母亲回家后操作中让姐姐学会，在一旁的我似懂非懂而馋了好长时间呢。母亲和面揉粉、叠层切丝，散开后一条一条地做成了；开锅倒入菜油，捏着切段的葱叶，将葱头置入油锅，一会儿葱头由青白变乳白，葱叶似冲泡后茶叶之色，捞起时则十分挺括；随后将酱油放入锅，撒上砂糖炒后盛起。随即开始煮面，那沸水里长长的面条用筷子搅拌着，刚刚翻滚就捞上来；然后把酱油与面条拌成一色；倒入油炸过的葱油。哈哈，一碗香气四溢的葱油拌面早使我垂涎三尺。其时上海供粮中有面粉的比例，由此拌面成了儿时的美味佳肴。姐姐在传承母亲手艺中也是拷贝不走样，如今要想享用本帮菜中正宗的葱油拌面，只有靠姐姐恩赐了。

一碗拌面嘛！还要恩赐？是的，不是所有的拌面可叫葱油拌

面。简单、简朴、简便的葱油拌面，要有三色四香五味，还得要有福分的消受之人。母亲说外公讲过，不是为了“做”而有拌面，而是拌面有料，为应人之需、成人之美而生。成人后，我对上辈之言的理解逐渐深刻。一碗端得出的拌面，面干有韧劲，酱香富色彩，葱油具功效。它不似陈佩斯用来表演的“吞食”腔，也不以汤面下肚“稀里哗啦”调。它需要品尝者细闻、细嚼、细辨。一碗色、香、味、形兼备的拌面，面干酱红、葱头乳白、葱叶焦黄，三色分明；面香、酱香、油香、葱香四香可辨且兼而有之；鲜味、酱味、油味、葱味与甘味五味俱全。这碗上苍恩赐给上海的拌面，正体现了海派文化简单中的不简单。

面食价廉而大众，拌面与阳春面同样便宜，但投缘之人不以物论贵贱。文友阿蔡追阿洁终成

眷属，就靠葱油拌面。阿洁漂亮有气质，是“三班倒”的护士，追者不少。阿洁喜面食，因怕增重而少吃多餐。医院无食堂，追求者投其所好送殷情，阳春面牛肉面成烂糊面，小笼生煎西点蛋糕统统被拒。有心人阿蔡做的葱油拌面，装在保温瓶内，要吃自己捞，最终成了阿洁的丈夫。生活难拒高富帅，但知你懂你也许更合适，这是葱油拌面的启示。

葱油拌面是江南文化孕育的一道面食，也是海派商业文化光大中的一道美食，无论是推陈出新中的开洋、双菇、豆芽，还是鸡丝、鳝丝、肉丝拌面，葱油拌面难被撼动。就如兰州拉面、山西刀削面、陕西油泼面、新疆拉条子、北京炸酱面、武汉热干面、广州捞干面等，它们有着深深的人文情怀。

葱油拌面看似简单，给人的感悟却很多很多。

“巧遇小夏，属‘冥冥之中’，而受助于您这位‘知心姐姐’，让我跳出谷底，踏入了神来之‘境’！”今年10月上旬，金宇给我发这条微信时，还说他快做爸爸了。

金宇是网络工程师，那天外出就餐，竟巧遇久违的大学同学小夏。金宇沮丧地透露，恢复单身了，孤独、痛苦而无助。“撑着干啥？兄弟给你指个方向！”小夏是在梅园婚恋找到爱妻的。几分钟后，他给我打了电话。两天后，金宇坐到了我面前。33岁的他，还像个大大男孩，说自己也有不可推卸之责，聊到未来，满脸茫然。我和同事们抓紧“盘点”资料，向他推荐了一位短婚、心理状态相同的女生。一约见，双方谈得不错。我积极回访，助推进展。3个月后就领证了。

离婚是一场“情爱断崖”。1988年出生的芸晓，离婚后峰回路转，始于那次雨中摔倒，躺在家里养伤。你亲总是说，我以后不在了，你一人，谁给你端水？就为老妈这句话，她找上门来。我推荐了搞企管的堃堃，他厚道，喜欢有悟性、有孝心的女性。两年后，芸晓送喜蛋时描述：“有时深夜人静，亲着儿子的小脸蛋，听着丈夫均匀的呼吸，就想起您给我的信心。”记得我当时跟她说，堃堃离异后，同样既惧怕，又渴望，常反省。你们两份珍惜融合，肯定获得百倍的恩爱！

在缔结的伉俪中，有短婚史的约占10%。他们本来朝霞满天，突然风骤雨狂，摧花折枝。若要尽心相助，首先要读懂他们的心思，破解双方的密码。

那天，电视台来南京北路采访我，摄像机刚在梅园架好，就冲进一位女士。她先播我一拳，接着招呼一下，就对着镜头讲自己的故事：她姓黄，1980年出生，自创公司，离婚后抚养独子。迷惘中，循着

休以后实践科学生活方式的结果。实际情况是，社会状况、医疗条件，特别是科学的生活方式的作用和努力，个人家族的遗传因素也是会变化的。随着人民生活水平的提高，医疗条件的改善，使我国的人均寿命已有很大的提高。

说起长寿，许多人还有一个误区，以为就是人们活在世上的实际

现在，在同学聚会中，在微信里，谈起的，是如何使自己健康幸福多活几年，也就是更加长寿。

说起长寿，人们想起的，首先是家族的长寿基因。我老伴父母均百岁过世，在世的哥哥、姐姐也都八九十岁的人了，身体仍很健康，因此同学们都说我老伴能长寿，说我也能沾光长寿。实则我家是短寿基因，母亲30多岁就去世，父亲65岁，哥哥58岁，而且全是因心脑血管疾病去世的。

然而，人的寿命并不完全取决于遗传因素。世界卫生组织研究的结果说，有四个因素影响寿命：一是遗传因素，只占15%；二是社会状况，占7%；三是医疗条件，占8%；四是生活方式，占60%。我小时，有一邻居会算命，他给我算的结果是我只能活到25岁。我现在已83岁了，不知几个25岁过去了，大概我一时还走不了（前不久体检基本指标都正常）。这都是我多年、特别是退

健康

闲话“拌面”

陈雨沪

一碗拌面嘛！还要恩赐？是的，不是所有的拌面可叫葱油拌

面。简单、简朴、简便的葱油拌面，要有三色四香五味，还得要有福分的消受之人。母亲说外公讲过，不是为了“做”而有拌面，而是拌面有料，为应人之需、成人之美而生。成人后，我对上辈之言的理解逐渐深刻。一碗端得出的拌面，面干有韧劲，酱香富色彩，葱油具功效。它不似陈佩斯用来表演的“吞食”腔，也不以汤面下肚“稀里哗啦”调。它需要品尝者细闻、细嚼、细辨。一碗色、香、味、形兼备的拌面，面干酱红、葱头乳白、葱叶焦黄，三色分明；面香、酱香、油香、葱香四香可辨且兼而有之；鲜味、酱味、油味、葱味与甘味五味俱全。这碗上苍恩赐给上海的拌面，正体现了海派文化简单中的不简单。

面食价廉而大众，拌面与阳春面同样便宜，但投缘之人不以物论贵贱。文友阿蔡追阿洁终成

眷属，就靠葱油拌面。阿洁漂亮有气质，是“三班倒”的护士，追者不少。阿洁喜面食，因怕增重而少吃多餐。医院无食堂，追求者投其所好送殷情，阳春面牛肉面成烂糊面，小笼生煎西点蛋糕统统被拒。有心人阿蔡做的葱油拌面，装在保温瓶内，要吃自己捞，最终成了阿洁的丈夫。生活难拒高富帅，但知你懂你也许更合适，这是葱油拌面的启示。

葱油拌面是江南文化孕育的一道面食，也是海派商业文化光大中的一道美食，无论是推陈出新中的开洋、双菇、豆芽，还是鸡丝、鳝丝、肉丝拌面，葱油拌面难被撼动。就如兰州拉面、山西刀削面、陕西油泼面、新疆拉条子、北京炸酱面、武汉热干面、广州捞干面等，它们有着深深的人文情怀。

葱油拌面看似简单，给人的感悟却很多很多。

“巧遇小夏，属‘冥冥之中’，而受助于您这位‘知心姐姐’，让我跳出谷底，踏入了神来之‘境’！”今年10月上旬，金宇给我发这条微信时，还说他快做爸爸了。

金宇是网络工程师，那天外出就餐，竟巧遇久违的大学同学小夏。金宇沮丧地透露，恢复单身了，孤独、痛苦而无助。“撑着干啥？兄弟给你指个方向！”小夏是在梅园婚恋找到爱妻的。几分钟后，他给我打了电话。两天后，金宇坐到了我面前。33岁的他，还像个大大男孩，说自己也有不可推卸之责，聊到未来，满脸茫然。我和同事们抓紧“盘点”资料，向他推荐了一位短婚、心理状态相同的女生。一约见，双方谈得不错。我积极回访，助推进展。3个月后就领证了。

离婚是一场“情爱断崖”。1988年出生的芸晓，离婚后峰回路转，始于那次雨中摔倒，躺在家里养伤。你亲总是说，我以后不在了，你一人，谁给你端水？就为老妈这句话，她找上门来。我推荐了搞企管的堃堃，他厚道，喜欢有悟性、有孝心的女性。两年后，芸晓送喜蛋时描述：“有时深夜人静，亲着儿子的小脸蛋，听着丈夫均匀的呼吸，就想起您给我的信心。”记得我当时跟她说，堃堃离异后，同样既惧怕，又渴望，常反省。你们两份珍惜融合，肯定获得百倍的恩爱！

在缔结的伉俪中，有短婚史的约占10%。他们本来朝霞满天，突然风骤雨狂，摧花折枝。若要尽心相助，首先要读懂他们的心思，破解双方的密码。

那天，电视台来南京北路采访我，摄像机刚在梅园架好，就冲进一位女士。她先播我一拳，接着招呼一下，就对着镜头讲自己的故事：她姓黄，1980年出生，自创公司，离婚后抚养独子。迷惘中，循着

休以后实践科学生活方式的结果。实际情况是，社会状况、医疗条件，特别是科学的生活方式的作用和努力，个人家族的遗传因素也是会变化的。随着人民生活水平的提高，医疗条件的改善，使我国的人均寿命已有很大的提高。

说起长寿，许多人还有一个误区，以为就是人们活在世上的实际

现在，在同学聚会中，在微信里，谈起的，是如何使自己健康幸福多活几年，也就是更加长寿。

说起长寿，人们想起的，首先是家族的长寿基因。我老伴父母均百岁过世，在世的哥哥、姐姐也都八九十岁的人了，身体仍很健康，因此同学们都说我老伴能长寿，说我也能沾光长寿。实则我家是短寿基因，母亲30多岁就去世，父亲65岁，哥哥58岁，而且全是因心脑血管疾病去世的。

然而，人的寿命并不完全取决于遗传因素。世界卫生组织研究的结果说，有四个因素影响寿命：一是遗传因素，只占15%；二是社会状况，占7%；三是医疗条件，占8%；四是生活方式，占60%。我小时，有一邻居会算命，他给我算的结果是我只能活到25岁。我现在已83岁了，不知几个25岁过去了，大概我一时还走不了（前不久体检基本指标都正常）。这都是我多年、特别是退

离婚「悲喜剧」

楼琼莉

是我们的兄弟姐妹呀！而为离异者疗伤的最好方法，就是让他们在对的地方遇见对的人，逐步走出阴影——犹如补课与复读，在重启寻爱之旅中，拥抱新生的爱情，重铸璀璨与幸福的明天。

所以，我一直告诫自己：每一件稍有损伤的“金缕衣”，都是社会财富、父母珍宝，都应享有美满姻缘之权，担负延续家庭之任。而我和同事们的天职，就是做值得托付的“织补人”，善将悲剧变成喜剧的“耕耘者”！

七夕会

没有健康和快乐的生活，就没有长寿。要做到健康长寿，主要就是实践世卫组织第四条讲的要科学的生活方式。一些养生专家把它具体化为四条：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。这其中，心理平衡尤为重要。

诺贝尔生理学奖得主伊丽莎白等人总结出的长寿之道，说人要活百岁，合理膳食占25%，其他占25%，而心理平衡占了50%。有权威医疗部门统计：人类65%—90%的疾病与心理压抑感有关。《黄帝内经》也说：“百病生于气也。”所以“医病先医心”。

我老人在还有一个最大的心理问题是能不能正确科学地看待“老”和“死”，讳老怕死。一个人把生命看透了，心理没有负担了，加上科学的生活方式，身体也就健康和长寿了。

我现在已到了人生的暮年，人要老去和死亡，这是谁也无法抵御的自然之力。人从自然来，再回自然去，很好！

健康

七夕会

楼琼莉

没有健康和快乐的生活，就没有长寿。要做到健康长寿，主要就是实践世卫组织第四条讲的要科学的生活方式。一些养生专家把它具体化为四条：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。这其中，心理平衡尤为重要。

诺贝尔生理学奖得主伊丽莎白等人总结出的长寿之道，说人要活百岁，合理膳食占25%，其他占25%，而心理平衡占了50%。有权威医疗部门统计：人类65%—90%的疾病与心理压抑感有关。《黄帝内经》也说：“百病生于气也。”所以“医病先医心”。

我老人在还有一个最大的心理问题是能不能正确科学地看待“老”和“死”，讳老怕死。一个人把生命看透了，心理没有负担了，加上科学的生活方式，身体也就健康和长寿了。

我现在已到了人生的暮年，人要老去和死亡，这是谁也无法抵御的自然之力。人从自然来，再回自然去，很好！

健康

健康