

南昌路上有个萝邨。弄堂很小，只有十只门牌号。

一见果然如故

畸笔曳

今年7月，萝邨3号沿街面开出了一家图书馆，取名叫“一见”。伙伙开这家图书馆的是八个年轻人，大多都是自由职业者。他们有了些钱，有了些闲，还有些想法。

据说他们与萝邨打第一个照面时，就感觉找对了地方。再一见，这里正好要整幢出租，就有点心动。虽然此地的开价，用上海话说，是很“辣癩”的。不过，站在3楼那个小小的阳台上，望着南昌路上梧桐树的树影婆娑，他们说，就是她了。

经过两个月的装修，一见图书馆终于开张了。雪白的门面，客厅西墙一直到屋顶的大书架，落地钢窗，老式楼梯，尖顶阁楼，乃至洒在台面上的午后阳光，一见，就会让人心静下来，像个读书的地方。

琳达是合伙人之一，她问我，我们把图书馆开在南昌路是对的，对吧？我说，太对了。历史上，南昌路就人文荟萃。每幢房子里都装满故事。她追问，这萝邨3号又会有什么故事呢。

其实，我还真不了解萝邨。我只知道萝邨就是南昌路205弄，她的邻舍人，大多都是自由职业者。隔壁203号倒曾经是中华化学总会，还住过人称“味精大王”的吴蕴初，赫赫有名的厨味精厂据说就是他开的。我在公众号上把问题抛了出去。果然有一位名叫陈南阳的先生留言道，萝邨3号原来的主人叫易敦白，湖南人，是清末钦赐举人，又读过京师大学堂，北洋时代做过湖南省的教育厅长和教育部司长。陈先生正是他小儿子易家驹的同学，从幼儿园一直同窗到初中毕业。他儿时常在萝邨3号二楼亭子间听易敦白老先生讲故事呢。

陈南阳先生还告诉我，易敦白有个外孙叫孙颀，是沪上知名作家。孙颀曾经撰文纪念外公，提到老人嗜书如命，藏书甚多，客厅有一面墙都是书架。一见图书馆也有一面墙都是书架。

一个月后，我应琳达之邀，真的在萝邨3号“一

见图书馆”做了一次关于南昌路历史的演讲。当我讲到易家客厅的这面墙以前也是书架时，很多人为之动容。

又过了一个月，一见图书馆100天了。那天，我有幸见到了易敦白老先生的后人。

易家良是易家大儿子。他在这幢房子里住了半个世纪。他一遍又一遍地告诉我，这面墙原来也是到顶的书架。当年这里的藏书，只是易家藏书的很小的一部分。易家当年从天津搬到上海时，大部分古籍善本根本来不及拆箱，就分藏在朋友家里。战后，当然都不见了。他还特别强调，萝邨的萝，是有草字头的。也是，唐人钱起有诗：“谁知白云外，别有绕萝春。”

易家驹是易家小儿子。他和太太也为能找到老同学陈南阳先生而高兴。那天晚上，我也陪着易家后人盘梯而上，一直走到三楼后晒台。这个当年晾衣裳的所在，如今成了年轻一代读书人的天堂。经常在天台读书的年轻人在墙上这样留言：“如果时间可以停止，希望停留在我们天台上最开心的时刻。”琳达也叫我在墙上留言。我写的是：“上海传奇：一不小心，他们把书放在了原本放书的地方。”他们根本不知道有一篇讲萝邨3号故事的小说叫《雪庐》，他们就任性地把这里的内外墙都刷成了白色。

孙颀曾写过，1966年，“大卡车拉走的是无数珍贵的书籍”。琳达告诉我，他们也是用卡车把书拉进萝邨3号的啊。怎样的故事才配叫作传奇？这就是。

易家驹是易家小儿子。他和太太也为能找到老同学陈南阳先生而高兴。那天晚上，我也陪着易家后人盘梯而上，一直走到三楼后晒台。这个当年晾衣裳的所在，如今成了年轻一代读书人的天堂。经常在天台读书的年轻人在墙上这样留言：“如果时间可以停止，希望停留在我们天台上最开心的时刻。”琳达也叫我在墙上留言。我写的是：“上海传奇：一不小心，他们把书放在了原本放书的地方。”他们根本不知道有一篇讲萝邨3号故事的小说叫《雪庐》，他们就任性地把这里的内外墙都刷成了白色。

易家良是易家大儿子。他在这幢房子里住了半个世纪。他一遍又一遍地告诉我，这面墙原来也是到顶的书架。当年这里的藏书，只是易家藏书的很小的一部分。易家当年从天津搬到上海时，大部分古籍善本根本来不及拆箱，就分藏在朋友家里。战后，当然都不见了。他还特别强调，萝邨的萝，是有草字头的。也是，唐人钱起有诗：“谁知白云外，别有绕萝春。”

易家驹是易家小儿子。他和太太也为能找到老同学陈南阳先生而高兴。那天晚上，我也陪着易家后人盘梯而上，一直走到三楼后晒台。这个当年晾衣裳的所在，如今成了年轻一代读书人的天堂。经常在天台读书的年轻人在墙上这样留言：“如果时间可以停止，希望停留在我们天台上最开心的时刻。”琳达也叫我在墙上留言。我写的是：“上海传奇：一不小心，他们把书放在了原本放书的地方。”他们根本不知道有一篇讲萝邨3号故事的小说叫《雪庐》，他们就任性地把这里的内外墙都刷成了白色。

孙颀曾写过，1966年，“大卡车拉走的是无数珍贵的书籍”。琳达告诉我，他们也是用卡车把书拉进萝邨3号的啊。怎样的故事才配叫作传奇？这就是。

秋日的湖水，孩子的目光一般清澈。湖边是宽宽的木栈道，可以垂钓，可以观景，亦可散步。工作累了，我喜欢独自或叫上同事，沿湖边闲闲地走上一圈——那片湖就在单位不远处。

不止一次设想，我若居住湖边，一定不负这片秋水。清晨或黄昏，在临水长廊上吹吹风，喝喝茶，看日出，送斜阳，或打太极，或练瑜伽，倚立栏杆，看两只“水葫芦”（一种水鸟）在霞光染红的湖面上悠游嬉戏，一个猛子又不见，唯几枝残荷映着渐渐淡下去的暮色，陪我站成一剪剪影。也许一片乌云至，又能送我一夜秋雨声。

湖上有石桥，那端是沙洲。上桥才发现，桥下是大片野生的茭草，更添几抹苍疏旷与烟火之气。记得儿时乡下老家门前的河湾里就长了许多茭草，

孩子们常去水涸处钓鱼摸蟹捉泥鳅，秋后茭草的腰身里会鼓出一片青白，划一叶扁舟至草莽间，拨开茂密而狭长的茭草叶，便可以采撷到青衣玉肤的肥白“高瓜”即茭白。

茭草在旧时也叫菰，“菰”是个古雅的字，凉风生菰叶，细雨落平波。分明就是眼前的景致了。水乡同里有一处退思园，园主爱极了这“菰”，特意盖了座“菰雨生凉轩”，其实与菰同生的蒲、苇、荷、芡，浴雨之后同样可以让人生凉的，但究竟是菰雨更为蕴藉，也更

茭白，菰米

朱秀坤

是眼前的景致了。水乡同里有一处退思园，园主爱极了这“菰”，特意盖了座“菰雨生凉轩”，其实与菰同生的蒲、苇、荷、芡，浴雨之后同样可以让人生凉的，但究竟是菰雨更为蕴藉，也更见禅味，令人遐思。

茭白是菰的结实，梭形或纺锤形，婴儿肌肤一般娇嫩，切片，切丝，切成滚刀块皆可，清炒，油焖，凉拌，脆生生，甜丝丝，入口一股来自水涸的清气，竟是怎么吃都不厌。最好是刚采得的，从出水到端上桌也就十几分钟，那才叫鲜美。要不，远在异地的游子见到秋风起，想念家乡的菰菜、菰羹、鲈鱼

露冷莲房坠粉红”及“秋菰成黑米，精凿传白粳”这样的诗句。只是菰米难以采集，又因茭白的受人青睐，有着3500多年食用史的菰米，南宋以后便渐渐式微了。从菰的角度而言，病态的变得寻常，常态的反而稀有，也有意思。如今想尝一尝既香而滑、古人一直以为美饌的菰米，已殊为难得。

跋涉水中，采几根肥胖如孩童胳膊的茭白，一饱口福，到底怕人笑话，不敢涉水，只能眼睁睁地看它们“满地残阳，翠色和烟老”了。翌日周末，特意上菜市场买了两根肥硕的茭白，过一过嘴瘾，切开来，一根竟有了细细的黑点，显见是不够嫩，用蚝油炒出来，也还可以，定然与那出水鲜不能同日而语了。其实古时的菰还有一种结实叫菰米，也叫雕菰米，与茭白不同的是，菰米是菰感染黑粉菌导致根茎膨大后形成的菌瘿，健康的菰才能抽穗结实，长成寸许长的黑褐色菰米。南宋美食家林洪在《山家清供》中记载：雕菰叶似芦，其米黑，曝干着洗，造饭既香而滑。杜诗云“潜忆雕菰饭”。杜甫似乎好这一口，还有过“波漂菰米沉云黑，露冷莲房坠粉红”及“秋菰成黑米，精凿传白粳”这样的诗句。只是菰米难以采集，又因茭白的受人青睐，有着3500多年食用史的菰米，南宋以后便渐渐式微了。从菰的角度而言，病态的变得寻常，常态的反而稀有，也有意思。如今想尝一尝既香而滑、古人一直以为美饌的菰米，已殊为难得。

露冷莲房坠粉红”及“秋菰成黑米，精凿传白粳”这样的诗句。只是菰米难以采集，又因茭白的受人青睐，有着3500多年食用史的菰米，南宋以后便渐渐式微了。从菰的角度而言，病态的变得寻常，常态的反而稀有，也有意思。如今想尝一尝既香而滑、古人一直以为美饌的菰米，已殊为难得。

如今想尝一尝既香而滑、古人一直以为美饌的菰米，已殊为难得。

如今想尝一尝既香而滑、古人一直以为美饌的菰米，已殊为难得。

如今想尝一尝既香而滑、古人一直以为美饌的菰米，已殊为难得。

百炼之祖

陈钰鹏

行走和散步，意思基本上是相同的，都是人的徒步前进动作，但严格讲，两者是有些区别的：一个健康的人是必须走路的，但他可以不散步。于是有人说，行走是“被动的”，散步是“主动的”：走路的时候是不得已而为之，而散步是为了改善身心状态，为了放松，可怀旧、可忆友、可赞夕阳无限好、可喜长寿尚健在……

中国人很早就知道走路(或散步)是“百炼之祖”；南朝梁文学家刘孝威在《奉和六月壬午应令诗》中曰：“神心重丘壑，散步怀渔樵。”

走路对身体的许多部位都有保健和养护作用。首先能促使大脑分泌内啡肽，能调节电波最有利于大脑的状态。其次，人体有三分之二的肌肉位于下半身，所以走路时的双腿锻炼可防止体力衰退。还有，对老年人而言，可以减少便秘的风险，因为走路是一种促进肠胃蠕动的动作，能加速消化和吸收营养、帮助废弃物排出；倘若走的时候能加上一些肢体动作，则更好。为了避免某些部分受力过多，还可试试“交替走”(正走、倒走、快走、慢走交替进行)。

有人问曰：“走步和慢跑，选择哪一种好？”这要根据具体情况而定，通常年纪稍大者或体质较弱者，应选择走步。跑步(包括慢跑)和走步不一样，在动作周期中身体是有腾空阶段的；而走步时，身体在每一个阶段中都通过腿和脚跟地面接触，用支撑阶段代替了腾空阶段，这一阶段在人身上大概占全部动作周期20%的时间。

美国俄勒冈州的一次调研中产生了一些数据，可供参考：一个正在穿过交通灯的行人，其行走平均速度约为5.5公里/小时，这一数据根据年龄、性别和其他因素而有所波动，而从容悠闲的散步平均速度为3公里/小时。不久前，美国数学教授卡尔·纽波特提出了一种新论点：世上没有一种比长距离散步更好的创意动力了。他本人经常背了笔记本电脑在他任教的校园里散步，同时不断在长椅上坐下写作。2014年，斯坦福大学的一个实验印证了这一结论：176名大学生参与实验，测试前要做较长时间静坐或散步，然后在短时间内说出一个普通物件尽可能多的用途。结果，散步者得分比静坐者优秀60%。所以科学家们的结论是：散步有利于创意。历史上的许多天才：贝多芬、弗洛伊德、狄更斯、歌德、席勒、柴可夫斯基、康德、雨果……每天都要散步很长时间；达尔文有个时期每天三次在一条专门开辟的小径上散步。

能动就动，动比不动好，总之，散步和走路也要因人制宜，恰到好处为止。

老了看书会有点乱，但翻起来起码要有点味，才行，因都会不由自主地想起陈年百代事。亦可练脑，老年痴呆，远而避之。

“承平时(北宋)，鄞州田氏作泥孩儿，名天下，态度无穷，虽京师工效之，莫能及。一对至直十缗，一床至三十千，一床者，或五或七也。小者二三寸，大者尺余，无绝大者，予家旧藏一对卧者，……绍兴初，避地东阳山中，归则亡之矣。”读《老学庵笔记》卷五，原来，陆游家也非常喜欢泥孩儿。鄞州何处？杜甫《月夜》诗，“今夜鄞州月，闺中只独看。遥怜小儿女，未解忆长安。香雾云鬟湿，清辉玉臂寒。何时倚虚幌，双照泪痕干。”时诗人陷安史叛军于长安，而妻儿在鄞州。陕西鄞州。现有无锡泥菩萨大阿福、天津泥人张。我小时候，常有庙会，地上放七八个泥人，用藤圈套，我们叫套团团，很令我神往，诗人

读“笔记”的笔记

王季明

我对栗子记忆深透，是因我与我妈一起编过稻草饭罟，半夜上锁卖了几元换得几只热烘烘的栗子山芋。钢种镬子(实铝制)煤球炉上烧饭时，那时天冷饭必须要保暖。那香糯的味道难以忘却。

上海人如见下条，都会莞尔。卷二《“酉阳杂俎”(唐段成式撰)云“茄子一名落苏”，今吴人正谓之落苏。或云钱王有子跛足，以声相近，故恶人言茄子，亦未必然。”浦东人，年老点的，只懂落苏，茄子是什么玩意儿，只得抱歉了。语言是活化石，与历史文化相连。故又想起了唐李益《江南曲》：“嫁得瞿塘贾，朝朝误妾期。早知潮有信，嫁与弄潮儿。”上海人，儿子读如倪子，那也是唐朝古音罢。

那些信号有时候都收不到的山中村口，第一句可能也是唯一一句标准的普通话往来自收费用站的小姐姐：“祝你一路顺风。”隧道之外，还有各种峡谷的架起来的大桥，有些根据跨过的河起了名字，有些则打上了0号桥、1号桥、2号桥的标签，好像长度不到500米都不好意思自称大桥似的。搜索一些桥名的时候，经常看到当地人发自肺腑的感谢：如果没有这座桥，我过年回家要开车8小时。桥让我回家只要2个小时。

去贵阳，当然要去天眼：FAST射电望远镜。这也许是当代都市人可以享受到的人生中难得醒着不被手机打扰的几个小时——因为不能影响望远镜正常运行，所有电子产品都需要在几公里外寄存。坐大巴车前往

家藏的，那品相会差吗？卷二“故都(汴京，非南渡之后临安)李和炒栗，名闻四方，他人百计效之，终不可及。绍兴中，陈福公及钱上阁倡出使虏庭，至燕山(现北京燕山)，忽有两人持炒栗各十裹来献，三节人亦人得一裹，自赞曰‘李和儿也。’挥涕而去。”记住挥涕

二字，这是诗人陆游，“家祭无忘告乃翁”的陆放翁。上海过去有新长发糖炒栗子、良乡栗子。但我

我对栗子记忆深透，是因我与我妈一起编过稻草饭罟，半夜上锁卖了几元换得几只热烘烘的栗子山芋。钢种镬子(实铝制)煤球炉上烧饭时，那时天冷饭必须要保暖。那香糯的味道难以忘却。

上海人如见下条，都会莞尔。卷二《“酉阳杂俎”(唐段成式撰)云“茄子一名落苏”，今吴人正谓之落苏。或云钱王有子跛足，以声相近，故恶人言茄子，亦未必然。”浦东人，年老点的，只懂落苏，茄子是什么玩意儿，只得抱歉了。语言是活化石，与历史文化相连。故又想起了唐李益《江南曲》：“嫁得瞿塘贾，朝朝误妾期。早知潮有信，嫁与弄潮儿。”上海人，儿子读如倪子，那也是唐朝古音罢。



丰收曲

黄小红 摄



旅游

电影《路边野餐》的英文名是Kailli Blues。上海上生新所里有一家叫Black Bird的酒吧，老板和酒保们几乎都是贵州人。有个朋友是那儿的常客，曾经问店里的酒保们知不知道毕赣，对方马上反应说：知道啊，凯里blues。

少时曾去过一次贵州，只记得各种奇珍异食：炸过的蝉蛹，过油的南瓜花，鲜美异常的鹅火锅和早餐人手一碗的羊肉粉。今天反觉一般，人的胃和见识是一样的，尝得越多越不容易感到兴奋。只有汤底带有中药香气的羊肉粉，让人想一碗接着一碗续，凭借的是它一成不变的古早味。

贵州的景点，多以贵阳为中心，高速辐射2个小时左右车程。长年在上海两点一线出行，很少注意到高速基建，这次全程都很惊艳。路面、沿途路牌、收费站和休息区都完备，现

上世纪60年代，有一夏天，晚上下班回家睡觉，约10点多钟，县委的小通讯员来我家叫醒我，赶到县委小礼堂去开紧急会议。我还以为是紧急战备，翻身起来就赶过去。只见一些局的局长、部长和县委机关的几个干事，都坐在会议桌边，许勤书记已在讲话，说的是，上海市委柯庆施亲自打长途电话给他，急需供应，要南城连夜送粮食支援供应上海。省里也派了十几部从朝鲜战场上缴获的美军军用卡车战利品来南城。书记讲完了，就将我们分到南昌到南城到南丰的公路、鹰潭来南城公路两旁的公社去推粮。

我是从株良公社调到组织部当干事的，我就说，我去株良吧。我坐上停在县委院子内的汽车到株良，把公社书记等干部全叫起，简单讲了，火速分派到靠公路边的大队、生产队去。粮食装好麻袋，由基干民兵驮到公路边上，军车一到，民兵和基层干部就将麻袋抬放车上，一车运完，再来一车又装运。装运完，我随军车回县城在路边下车回县委。

万坊公社、徐家公社等公社各大队、生产队也去了人。军车装满粮，从徐家公社的公路上连夜拉到鹰潭火车站。鹰潭火车站早已准备好火车换运，据说第二天上午就赶到了上海。后来省里就留下了好几辆美用军车给南城粮食局，这以后，军车就常往鹰潭火车站送粮。

七夕会

斯特地 形就不缺有特色的溶洞，而织金洞美好的地方是足够大，且没有过于艳俗的灯光。随后地图上摸了点，去俯瞰鸭塘河大桥。一路握着副驾驶的手把上下山，开到高速平路时才发现手心都是汗。大桥通体红色，在云雾缭绕的山谷间好像一个巨人。上山路上，遇到从山顶小学放学的学生；看完大桥，这些学生还在下山。

游览祖国大好河山的时候，我很容易就带上一种微妙的心态。往往那些能沉浸于美好景色的时刻，不是开发程度几乎为0，就是已经精雕打磨过。然而在我看来，中国有大部分的山水胜景可以完胜很多其他国家，但因为熟悉，才会诞生更多日常生活中不会产生的情绪，让人思如泉涌；毕竟在国外旅游，大部分的感官可能都被调用于适应全新的环境，而少了很多思考罢。

推粮往事

俞天山