理发师放弃了

孙道荣

20年前，我去理发，细心的理发师，在帮我修剪头发的同时，一定还会再做一件事，就是将黑发丛中偶尔冒出的一两根白发给剪掉。他在做这事时，很像一个农民在水稻田中寻找稗子，并将它们薅锄。我从镜子中，能看见他用梳子将我浓密的头发扒开，然后，将细长的剪刀伸进去，挑出那根白发，从根部剪断。有的理发师还会手捏那根剪掉的白发，伸到我面前，让我瞅瞅他的战果，我总是面带感激地笑笑。

随着时间的推移，我发现理发师在帮我剪除白发时，变得越来越小心翼翼，生怕将白发边上的黑发，也顺带着剪掉了。我从镜子中能看到，白发开始变得多起来了，而一一剪除它们变得越来越困难，关键是，曾经浓密的头发也慢慢稀疏了，这意味着误剪掉的每一根黑发，都会是损失。理发师不敢随便造次了，往往只是帮我将额头前几根最显眼的白发剪掉，这样，至少我自己看不到白发正触目惊心地蔓延开来。

10年前，已经没有理发师主动帮我剪除白发了，即使我央求他们，他们也总是摊摊手，一脸爱莫能助的样子。白发太多了，已无法定点拔除了。这时，每次去理发，理发师总会问我，大哥，要不要染个发？我知道一方面他们是为了自己的生意，一方面也是真心为我考虑。可我不想染，便拒绝了他们的提议。但理发师显然不想就此罢休，他们总是一次次耐心地游说我，将头发染黑，至少能年轻10岁，回头率猛增一倍云云。可我知道，即使将头发染得乌黑，我也绝回不到10年前了，再说，我在大街上见过太多染发的人，发根冒出的白发与发梢的黑发，形成巨大反差，看起来更令人心疼。我不想那样欲盖弥彰，但理发师们总是不厌其烦地劝说，逼急了，再去理发，我会直接先告诉他们，只理发、不染发。

5年前，不光理发师，连洗头发的小妹们也开始怂恿我了，大哥，你的头发掉得太多了，要不要用高档一点的洗发水？一边说，一边还将双手伸到我面前，让我看，全是落发，乱麻一样的确凿证据。她把另一个惊心的事实摆在了我的面前，我的头发在变得花白的同时，还像荒漠上的植被一样，正变得越来越稀疏。但我知道，再高档的洗发水，恐怕也无法阻止如秋风落叶般的掉发，便也断然拒绝了。小妹还不甘心，大哥，要不植个发？植的发永远不会变白、不会掉，还很自然，一举多得呢。也许她说得对，但我不希望自己顶着一头没有生命的头发，游走在人世间，那还不如一个可以随时摘下来的假发套呢。

今天我进理发店，已没了这些烦恼，再也没有哪个理发师，帮我挑剪白发，也不会怂恿我染发、植发，面对我满头花白的头发，以及我那既不染发也不植发的坚定态度，他们已经无奈了，也彻底放弃了。

但我自己不会放弃，无论曾经黑发飘逸，还是如今白发苍茫，它们陪伴我，是我人生的见证。我无法做到总是甘之如饴，但我一定视所有的幸福和苦难为珍宝。除了头发，唯有生活，总是剪而复生，衍衍不息。

福泉山，是时候亮出名片了

张明华

今年7月，浙江良渚古城遗址申遗成功，意义重大。如果说浙江良渚文化以大型的古城遗存为特色，那么上海福泉山则以世所罕见的层层叠压、是一座绵延竟达6000年许的教科书式的遗址而著称。

福泉山，离上海市区西北不到一小时的路程。上世纪70年代初，去福泉山，要从青浦县城改乘小轮船才能抵达。镇上青瓦白墙，清流横贯，高高的石拱桥、喧闹的集市和商店充满着江南水乡的浓郁气息。福泉山就静静地俯卧在镇梢的西端。称它为山，其实只是一个长约百米，宽约80米，残高不到8米的大土墩。

1982年12月中旬，上海博物馆在福泉山发现了良渚大墓，出土了中国最大、最精美的良渚文化象牙雕刻器等，之后发现了中国最早的熏炉、玉带钩，刻有符号的玉璧等；遗迹方面首次清晰地发现了良渚墓葬的墓坑，发现福泉山其实是良渚人专为首领或王堆筑的陵寝式墓地，为考古界探寻认识良渚大墓提供了重大线索……2010年，在福泉山北缘的良渚墓地又出土了一大批文物。福泉山的崧泽文化层还出土了中国最大的陶鼎等稀贵珍宝。

边看边聊

考古大家苏秉琦先生生前曾对福泉山有过精辟且高度的评价：“埃及的金字塔是石头堆的，是文物；福泉山是土堆的，也是文物。”“福泉山的良渚墓地——土台是重要的，比其中的器物都重要。土台反映墓主身份。每个墓中的器物都是特制的，都是为其所用的。”

福泉山遗址是上海悠悠六千年的历史之源，它的发现发掘，让上海这座历史文化名城的底蕴更纷繁深厚，它也是上海这座城市一张不可或缺的金色名片。随着我国文博事业的发展，乘着浙江良渚古城遗址申遗成功的东风，我坚信，上海人民一定会把福泉山这座宝藏精绝的上海“金字塔”规划建设成为一座具有浓郁自然环境、还原原始生活场景、让人流连忘返的遗址公园。福泉山，该是你亮出名片的时候了！

不忘

李云杰

那日，初听《鸿雁》这首歌，我一下子被那苍凉忧伤的音律打动，以至于只听了一次便能哼出曲调；再看歌词，也是只看了一遍，就如常青树般神奇地种在了我心里。

其实，有意识地主动记忆看似过了脑，但记忆却并不长久。有些并非主动刻意去记，但过了心的，就能过耳不忘或过目不忘，还能保持长久的记忆。究其原因，应该是碰巧契合了内心的某个愿望，或者在某个特定的场景下与作者同频共振了。后者，除了艺术表达方面的认可，亦包含灵魂的相似。

有没有一段话，会让你过目不忘；有没有一首歌，能让你过耳不忘；有没有一个人，可以让你初见便永不能忘……

油墩子

西坡

民间说法：冬吃萝卜夏吃姜。这会儿该吃萝卜了，难免想到与萝卜有关的事。

往年，在这个时节，街头必定会有两道“风景线”出现——油氽臭豆腐干和萝卜丝油墩子的路边摊。

这里单说萝卜丝油墩子。

首先，油墩子的墩是什么来路？

墩，辞书里有个义项叫“建筑物基础”。建筑学上把柱子与地面结合的部分叫柱基。中西古典建筑的柱基，往往由类似象棋状的石料做成，通俗地讲就是石墩子。油墩子的形状像石墩子，故有此称。

然而，有人不以为然，说，当另有出典——当年乾隆帝乘舟沿运河南下，遇上大雾而避难于苏州黎里镇契湖一座古寺。此时他饥肠辘辘，向方丈要吃的。可寺中的日子过得很是艰难，哪有什么美食供奉？方丈急中生智，用现成的糯米粉裹了豆沙，揉成扁圆形后油氽，请乾隆品尝。乾隆吃后大加赞赏，便问方丈“此物何名”。方丈竟无以言对。见此物圆溜溜、黄澄澄、扁塌塌，活像大殿中拜佛讲经时用的蒲墩，乾隆说：“干脆叫油墩子吧。”

这类“传说”，苏州有，杭州有，扬州也有。争夺“油墩子”的原籍，无非要显示自家正宗罢了。

无论是柱基还是蒲墩，总是一个比方。油墩子的外表，也就那样了。

其次，说说为什么“油墩子”前面我们一般要加“萝卜丝”三个字？

有些地方，比如苏州黎里、上海松江，你看到的所谓油墩子，很可能对不上号——怎么看都像油煎糯米团子或塌饼，而且豆沙、鲜肉、咸菜等任选，愣是没见或少见萝卜丝馅的。

记得小时候，弄堂口一家饮食店做“油墩子”，我看到一口大平底镬漾着一汪油水，上面分布着一个个手镯般的钢圈，师傅把一个个软不拉沓的糯米团（含馅）放在圈里接受沸油的“检阅”。当时，人们管这种小吃就叫“油墩子”。

然而，另有一种上大下小、形如蛋挞的油氽小吃，上海以及周边的人把它也叫做“油墩子”。它与油煎糯米团子最大的不同是：面糊（小麦粉而不是糯米粉）+葱油萝卜丝。事实上，它才是绝大多数的食客心目中“油墩子”的基本范式。换句话说，如果馅料不是萝卜丝的，换作豆沙的、鲜肉的……都有“僭越”或“伪托”油墩子之嫌。

舀一勺面糊，滴入一只圆形的铅皮勺子里打个底；之后放两筷葱花萝卜丝；再舀一勺面糊把馅料覆盖封住；随即放入油镬进行氽炸。勺子的手柄末端被拗成一个弯钩，勺子下到油镬时操作者就把弯钩勾在镬沿，腾出手来再干一回。如是者三四，直到把所有空勺用完。当最后一勺下镬时，第一勺该已成型。底朝天那么一翻转，油墩子便滑入油镬，从“蛙泳”变作“仰泳”。接着，熟练的操作者只须用筷子或长钳轻点油墩子的一侧，油墩子仿佛游完一个泳道碰一下池壁，一个翻滚，继续它“沸腾的生活”。最终，它们被钳到铁丝网上漏油。此时，贪吃的顾客早已用眼睛锁定了那个属于自己的油墩子。

有人说，做油墩子时须勤加照看，否则弄焦了不妙。我想他是多虑了：在候吃者众目睽睽、急不可耐的情况下，如同短时间里把一个白人晒成黑人那样是不可能的；再说，我所期待的，正是那种琥珀色中略带黑焦的模样，而像那种一味蜡黄而不含一缕焦色的葡式蛋挞，不是我愿意入手的。

见过世面的老克勒说，正宗的油墩子应该放一尾河虾才对。拜托！本来这样的操作只不过是摆摆噱头而已，增鲜层级极其有限。倘若现在如法炮制，那点面粉和萝卜丝价格的涨幅都要向河虾看齐啊，坊间的美味小吃一下子升格为“仿膳”而至“御膳”，何苦来着！

寒风凛冽，把路人的鼻头吹成草莓。靠吃涮羊肉把“红鼻”涮成“白鼻”，代价有点大哦，还不如掰开一只萝卜丝油墩子，此刻，你可以感受到犹如一锅油煎好了的生煎馒头一掀大盖子的刹那，一股油水汽“轰”的喷薄而起，那种混合了萝卜丝香、葱油香、面粉焦香的气息，准能把“红鼻”冲成“粉鼻”。只是，现在哪里去找那滚烫的萝卜丝油墩子呢？

谈不上怀念，只是突然觉得大都市里似乎少了那么点市井气息，就像穿西装，敞开衣襟，扣子多一粒少一粒，无关紧要；而需要“笔挺”的时候，少一粒，那可真够尴尬的。

黄龙神韵（摄影 叶奇）

魏玩之寂

米舒

南宋理学家朱熹谈及宋朝女词人时说：“本朝妇人能文者，唯魏夫人（魏玩）及李清照二人而已。”明朝文学家杨慎在《词品》中也如此评：李清照、魏玩的诗词，可与秦观、黄庭坚媲美。

李清照的词世人皆知，魏玩的文学造诣，却鲜有人晓，关于她的记载，史载不详，生卒年也无记载。

魏玩，字玉如，襄樊人，出身世族。其弟魏泰好文字，性顽劣，青年时逞强称霸，在考试时，竟殴打考官，几乎把人打死。从此不为官场录取。魏泰善与人强辩，字锋逼人。他在乡间倚仗姐夫之权势，横行不法，著《东轩笔录》十五卷。

魏泰倚仗姐夫之权势，这个姐夫便是魏玩的丈夫曾布。说起这段姻缘，魏玩在词中曰：“聚散匆匆，此恨年年有。”

魏玩自幼聪颖，才思敏捷，她工诗尤擅填词，在豆蔻初露之际，便由家人牵线，认识了曾布，当时曾布还是布衣，但她看上的是曾氏家族的文才，其父曾易占为太常博士，他生了七个儿子，时称“南丰七曾”，为首的曾巩，为“唐宋八大家”之一。曾布13岁丧父，由其兄曾巩带领，刻苦攻读，两人赴京赶考，双双上榜，同年进士。魏玩见丈夫入仕，心中自然喜欢不已。

曾布由其兄曾巩推荐，得王安石赏识，曾布上书，宋神宗亲自接见。从此曾布青云直上，先后出任太子中允、崇政殿说书、集贤校理。在王安石主持下，与吕惠卿共同推行青苗、助役、保甲等新法，升任起居注、知制诰、翰林学士。后与王安石、吕惠卿之见有异，被贬地方官，在饶州、潭州、广州等地为知州。

对于丈夫的升迁沉浮，魏玩并不在乎，她心中的苦闷，只是不能朝夕伴在丈夫身边。她曾受朝廷嘉奖，封鲁国夫人，人称魏夫人，但这位魏夫人婚后生活相当寂寞，原因是曾布一入官场，便把她丢在老家，无论是当京官，还是去地方当知州，从不带魏玩同往。她在《菩萨蛮·春景》曰：“溪山掩映斜阳里，楼台影动鸳鸯起。隔岸两三家，出墙红杏花。绿杨堤下路，早晚溪边去。三见柳绵飞，离人犹未归。”词句的“离人”即丈夫。

魏玩将日夜思念丈夫归来的浓情写成词句：“渐消残酒，独自凭栏久”“归来未有期，断魂不忍下危梯”“泪湿海棠花枝处，东君空把奴分付”，最动人的是那首《江城子·春恨》：“别郎容易见郎难，几何般，懒临鸾。憔悴容仪，徒觉缕衣宽。”又说：“嫌怕东风，吹恨上眉端。为报归期须及早，休误妾，一春闲。”其词之美，其情之深，与朱淑真仿佛。

魏玩表面上生活很不错，她曾把同时的女词人朱淑真请来，两人互诉衷肠，一个嫁了个庸俗的商人，一个嫁了热衷仕途的官人。两个女人一怨一寂，说不尽的苦闷。

更令魏玩心酸的是，丈夫手下一个姓张的下属，年轻时离世，留下6岁孤女，魏玩同情她，收养了她，视其为义女，后又悉心调教她书画琴棋。张女亭亭玉立时，楚楚动人，竟被丈夫曾布勾搭上了，张女也自愿当小妾，从此，曾布浪迹天下，便由她的义女侍奉，受到丈夫与义女的双重背叛，难怪魏玩写的词伤心透了：“我恨你，我忆你，你怎知。”魏玩终于抑郁成病，不久溘然去世。

壶中书影

曾布带了小妾回家奔丧，张女写了一首词：“香散帘幕寂，尘生翰墨闲；空传三壶誉，无复内朝班。”她也知疼她一生的养母，活得寂寞。有人问曾布何意喜欢张女？曾布自然说小妾年轻美貌，还有一个原因，那就是他常常派机灵的张女去内宫打探消息。

七夕会

运动之中增活力

甄建萍

初冬的暖阳，像一把温柔的剑，晃得我有点睁不开眼。连迎面走来，唤了我两声的林哥，我都没认出来。林哥走到我面前时，我“咦”了一声，表现出了惊奇：“林哥，真精神啊！”林哥嘿嘿笑了起来：“是不是很惊讶，我现在身体好多了，奥秘就在于运动。”

两年前，五十出头的林哥，在工作岗位上晕倒了，送到医院后，诊断出心肌梗塞、血管堵塞、严重痛风病、高血压，还有其他并发症。

林哥是名老警察了，对医生的闪烁其词，对妻子静姐姐的暗自抹泪，他看在眼里，记在心里，在他的逼迫下，静姐姐只好将他的病情如实相告。每个人对生命都是敬畏的，林哥本就花白的头发，一夜之间白透了。

而如今，站在我眼前的林哥，精神抖擞，红光满面，仿佛换了个人似的。我笑道：“林哥，你怎么返老还童了？精神状态不错啊。”林哥听后有些哽咽：“其实，我是要感谢你，我记住了那次你来看我时说的话，你让我好好锻炼身体。后来，我回了老家，坚持每天清晨起床去公园锻炼。”林哥说，刚开始锻炼时，走五百米路就会气喘、腿发抖，但他依旧坚持，没想到，运动越来越有劲儿。后来，再逐渐增加运动量，加上中医与饮食调理，现在的他，每天走两三万步都没问题。最近，林哥又去医院检查了一次，身体状况比以前好多了。“现在，我每天不运动，反而会浑身难受，有气无力。”看着林哥的笑脸，我也忍不住笑出了声。

生命在于运动。农家也有谚语：“运动就是灵芝草，何必苦把仙方找。”

在运动中，林哥战胜了病魔。我们常常听见“亚健康”三个字，但我个人的理解主要是因为“缺乏运动”。全民运动，“以自然之道，养自然之身”，让生命在运动中增添活力。

健康