

2020年第一天清晨，点开手机、拉紧拉链、戴上手套。虽听专家说正面临暖冬，但在“二九”的风中依然要绷紧肌肉应对从袖口、脖子处渗透的寒意。七时，恍若听到“迎新跑”开跑号令，缓慢起步逐渐加速，空旷的路上清晰听到“嚓嚓”脚步声，仿佛是对新年的问候。

一切与以往相差无几，但也有特别之处。至少天气如此，前一日还是铅灰色的阴天，元旦却天色碧蓝，休假多日的阳光慷慨地洒向每个角落。虽然只是一个人的奔跑，但知道不仅在虹口，而且还有其他地方，有数万人一声令下后，争先恐后地向前冲，微笑着喘着粗气迎接新年第一天的阳光。晨跑本身就是一项孤独的运动，只有在独自承受无数次“心在天堂，身在炼狱”的历练后，才有那么几次身姿雀跃的精彩亮相。

去年元旦清晨，就是在群肤色紧致、头发乌黑、目光晶亮的年轻人包围中等待出发，沿着浸满历史风云的溧阳路、四川路奔跑着回到起点。5公里，对于晨跑的人而言，属于热身的“点心”。路边有佩戴“红十字”标志神情严肃的年轻人，还有众多路人驻足，更有拿出手机作摄像摄影状的。完赛时，选手们在终点处摄影留念，志愿者端来热茶，奉上纪念奖牌；也有专业摄影机镜头急切地寻找“热

那年回上海

前阵，春运还没开始，女儿就打电话告诉我，放寒假那天，九岁的外孙女尧尧就将要从上海被“托运”到北京，让我去首都机场“签收”。

春运也能如此便捷？遥想当年，真有隔世之感。

1973年春节前夕，下乡一年半，第一次从大兴安岭回上海探亲。早上四五点，我们100多个知青从所住的帐篷鱼贯而出，摸黑爬上车，顶着兴安岭上的刺骨寒风，前往70多公里外的小站翠岗，去赶一天一趟的火车。走之前，老连长特意让食堂蒸了一大锅馒头，一个半斤，每人两个。在林区伐木是特殊重体力劳动，我们每月的粮食定量54斤，不过大部分都是杂粮，大米白面只有9斤。捧着这两个散发着麦香的大馒头，我很想趁热尝半个，可一想到漫漫回家路，还是把它们收了起来。

从翠岗到上海的铁路长达3377公里，连接10个省（区、市）。那天出发以后，也不知换乘了多少趟车，停靠了多少站，我们这100多人像细流汇入了大河，不断被春运的洪流切割、分化、重组。第四日凌晨一点，我随着人流走出上海北站，身边只剩了一个伙伴。我们穿着羊皮袄，戴着狗皮帽，感觉隆冬腊月的上海，温暖如春！

父母见我昼夜归来，又惊又喜，不停地问长问短。为了让他们放心，我拿出了一路上没舍得吃的那两个大馒头。除夕那天，把它们上锅一蒸，又白又圆，麦香犹在，摆放在年夜饭的桌上，恰好是团圆和香甜的象征！

昔日难熬，欢时易过。正月十五刚过，家里又开始为我准备归程的行装。见我还在长个儿，父母给我准备了不少大米挂面、熬熟的猪油。母亲还耗时费力，分几锅翻炒了五六斤糯米粉，拌上白糖和碎芝麻，装入一只铁皮盒，叮嘱我在饿时吃几口。大兴安岭夏季蚊虫多，我买了几瓶驱蚊剂，用纸把它们包好，铺在糯米粉的上面，心想米粉是软的，正好保护瓶子。那时都用帆布旅行袋，上下车时就用手绢把两个袋子的提手扎起来，前一后扛在肩上。

等我一路颠簸回到林场，打开铁盒一看，顿时傻了眼：玻璃瓶碎了，药水全部渗入了米粉！驱蚊剂是外用剂，气味浓烈，原本香甜的糯米粉现在变得又苦又涩，无法食用。我心里难过极了，被我糟蹋掉的不只是粮食，更是慈母的一片心血啊！

香甜和苦涩，不光是那年春运留在我鼻舌间的味道，也是后来每年往返奔波的体验和感受：香甜是回家，是亲人的团聚；苦涩是离别，是旅途的煎熬！

十几年前，父母先后辞世，我也退出了春运大军。近年来，许多城市户籍松动，更多的人可以落户在工作之地，不必年年奔波；高铁新线相继开通，即便春节回家团聚，也越来越便捷舒适。我从心底为在外奔波的游子感到高兴！

点”“亮点”。为了一点成就感或者是虚荣，自然很想公众目光中再有一次晨跑，也是在数千人脚步声中新的一年致敬。但由于规则所限，今年只能无奈地看着报名网页里的静默“拒绝”；几次电话联系中痛陈虹口情结也没能感动哪位。理解解个中苦衷：网上都有老年同学、老同事聚会“风险提示”，何况风险更大的跑步呢？好在科技昌明，告别线下“繁华”还能有“线上”的执着。

新年第一跑

陈茂生

现在人常说：生活需要仪式感。譬如“66岁生日吃66块肉”的风俗；乍听，吓了一跳：如此就不怕身体出状况？原来只是在块方肉上划66个小方格，浓油赤酱地烹饪后给众人大大朵颐而已，所以也能看作是一次严肃的嬉戏，只有有些人觉得这是人生不可或缺或缺的礼仪。在新年第一天晨跑5公里，实际消耗的体内卡路里不多，但觉得其中寓涵的意境值得回味。晨跑数年，每日三公里每月百公里每年千公里，也就颇有体会。譬如“三天打渔两天晒网”，看似懈怠，其实是连跑三天歇一两天但第五天必须接着跑；刮风下雨极寒天气暂停，跑步只为健体没必要让不适宜的天气再增几分风险；有十分力只用八分，留着两分走回家，因为倒在赛道上很受伤，如要贴些自勉标签，那就是“我行我可以”“只要可以就要继续”“只要继续就要努力”等。总之，不削减随意指标、韧性地坚持，才会有所收获。

蓦然，在单调的“嚓嚓”脚步声听到手机里传来悦耳的女声：您已跑步5公里，用时……收住脚步，抹去微汗，握手机“确认”，向指定邮箱发送预约成功信息、跑步线路图，然后静等快递来的纪念奖牌。

虽未能在虹口街头用脚步向这片热土致敬，但我心依旧！

上世纪六十年代初期，我家在延安东路285弄的石库门弄堂居住，那儿叫“宝裕里”。弄堂口朝北，进去后向南还有个进出口，即到了宁海东路小菜场，当年很有名气。在南面进出的弄堂口，左边是供应开水的老虎灶，右边有个很大的、有着许多灶口的烧饭灶，居民可以在那热菜、烧饭。管烧饭灶的是一位胖胖的、黑黑的宁波阿姨，40多岁，许多人称她为“烧饭阿姨”。

“烧饭阿姨”一年四季戴着洗得发白的蓝围裙，冬天还会套上袖套。她每天起得很早，天还没亮，就开始了烧饭灶开张的准备，劈柴，点火，到了晚上

园艺师傅给办公室送来一株幸福树。树长在蓝紫瓷盆里，高近两米，冠顶圆满，如玉静立，陋室生辉。我喜欢它的枝条如伞，叶子柔顺，还有叫幸福的名字。

幸福树来到办公室三个月，我体会最深的是：难养。它让我时惊心，常忧心，也怜惜，还怅然。

它难养，每天都有叶子枯死，时常会有枝条离去。那些叶，原还是新近长出的嫩叶，婴幼般的小，却在夜间叶尖会焦黑。这叶尖上发黑的一个角，像是一星点的火不小心闪在了纸头上。那是忧伤而灰心的死亡色。最让人惊心的，如伞骨样的枝条会无声无息忽然断开，会一整个地掉落，它原是这样脆弱的枝，经不起一点点的不适。不像办公室里其他一些盆栽，最多由绿叶变黄叶，有渐萎的过程和迹象。它却弄不好一下就萎掉，那样极端的性情。

拾起断开的枝，拿去萎掉的叶，我很伤感。幸福原是这样难的事。一个枝条，一张新叶，总在离去，仿佛毫无缘由。就像生活中，一件事，一

八九点钟，人们开始入睡了，她还要熄灭炉火，清扫炉灰等。她回家时，弄堂里已少有人影了。

和老虎灶一样，烧饭灶也是居民们离不开的生活帮手。那时在家里烧饭烧菜，先要生煤球炉，费力

弄堂烧饭灶

赵国良

费时，没有三四十分钟是不行的。烧饭灶应运而生，给晚上才下班回家吃饭的居民，带来了极大的方便。早晨上班前，只要把装有生米的铝锅送到烧饭灶，晚上取走烧好的饭即可。当然要收费，但很便宜，烧一锅饭一角钱，最多不过一角五分。热豆浆烧泡饭一两分钱。

那时我在弄堂里的宁海东路小学上学，每天早晨母亲上班前叮嘱我：用小铁罐量好米，淘洗干净，装在铝锅里，下午上学前送到“烧饭阿姨”那里，下午放学后带回家。晚上父母下班回来，把从单位食堂买来的熟小菜放在煤油炉子上热一热，十几分钟后，这顿饭就可以吃上了。

因为经常到“烧饭阿姨”那里去烧饭、取饭，所以能够近距离观察到烧饭灶和她的辛苦劳作。烧饭灶就是一个大炉子，是用

儿子读的是本硕六年，什么情况没遇到过？她给刘姐支了一招，以后，那些细节的事你就不要再发了，就发条简单的短信，“在吧，给你发个红包过去。”刘姐说，我每个月10号都固定给她卡里打生活费。王主任说，红包嘛，上限就200元。

嘿，果然5分钟不到，刘姐就收到女儿短信说，好啊，好啊，我微信正好没零钱了，还是妈妈了解我，真是心有灵犀。刘姐乘胜追击，问她国庆节放假去哪儿了，怎么一直不回信息不往家里打电话云云，按着免提键，和她女儿一顿海聊。手机屏幕落大方、彬彬有礼，一脸喜悦地说着这段时间发生的事情，还有国庆节和她的几个同学去爬了长城，逛了颐和园，去看了周边的一些景

区，吃了北京的美食……刘姐一直微笑着重复着一句话“真好啊，真好，你替我和你爸好好看看世界呀！”多美好的一幅母女画面。

巧了，第二天，儿子要去厦门。老公送他去动车站，并再三叮嘱，每天都要发微信。儿子信誓旦旦地说：“那是必须的，你们不想我，我也会想你们。”可结果到厦门发个信息后，就没再发了。呵呵，我胸有成竹，跟老公说，你在我们一家三口的家庭群里发个红包吧。我的天呀，什么叫做秒回啊！我家庭群聊的界面画风突变，“我很欣赏你”“跳跳”“飞吻”等卖萌的动画突突往外跳。我和老公相视而笑。

正如一个作家写的那样，不必追的背后，也告诉着我们做父母的追不上孩子。想知道在外面的孩子好不好，就发个红包过去吧。你马上会知道，孩子，好着呢。

幸福需养

陶陶

句话，无缘故的争吵，因了这争吵，就伤了心，就把刚刚萌芽的一个小幸福抹去了，弄没了。

它难养，娇贵，我便加倍关注它，爱惜它。上班打开门第一眼看的就是它，先看地上可否有落叶，再细细端详，可否有叶子变焦，枝条萎去。它安好，我欢欣。它的枝叶萎落，我心疼感叹。

送它来的师傅隔一个星期来办公室为它浇水。师傅常与一个女子同来，她每每进来也是直奔幸福树，先细细地打量它一番，凝视它的枝叶，把树叶间已有萎象但我还舍不得拿下来的枝条掰下来，几个来回她的手里就有一把尚新鲜的枝叶。就像头发，手稍稍一梳就是一小把。她却很平常的样子。许是看得多了的缘故吧。

我请教她，她轻轻说，拿掉它才

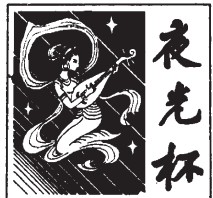
可以透风长出新叶。

难不成它是太密了？我疑惑，上网搜索。知它喜阳光、通风、湿润。它不喜阴暗处，若挤得密不透风会伤到枝，若浇水太多或不足，幼叶、嫩茎会萎黄和脱落。再看它，内心忽然明朗，仿佛万里无云。它原来喜阳光，不阴暗。真正的幸福必是能见阳光的。它不喜拥挤，最好能透气，有疏朗的空间。它对浇水施肥这种物质的给养，只是恰好，不多不少，不浓不淡。恰好，它不贪，适宜就好。

树的世界，宛如人间。幸福，希冀的不过是一点点的阳光、空间、水而已。它原本同贵贱、同贫富不相与。

后来一日师傅来浇水，看到它的枝叶细小，落叶太多，就移走了。两个星期后送过来一株发财树。发财树枝叶繁茂，少美感，但不凋零。从此，不揪心，不操心。但是，心也仿佛空了许多。

幸福难养，幸福需养。



雪韵

梁伟摄



七夕会

七夕会，吃了北京的美食……刘姐一直微笑着重复着一句话“真好啊，真好，你替我和你爸好好看看世界呀！”多美好的一幅母女画面。巧了，第二天，儿子要去厦门。老公送他去动车站，并再三叮嘱，每天都要发微信。儿子信誓旦旦地说：“那是必须的，你们不想我，我也会想你们。”可结果到厦门发个信息后，就没再发了。呵呵，我胸有成竹，跟老公说，你在我们一家三口的家庭群里发个红包吧。我的天呀，什么叫做秒回啊！我家庭群聊的界面画风突变，“我很欣赏你”“跳跳”“飞吻”等卖萌的动画突突往外跳。我和老公相视而笑。正如一个作家写的那样，不必追的背后，也告诉着我们做父母的追不上孩子。想知道在外面的孩子好不好，就发个红包过去吧。你马上会知道，孩子，好着呢。

养育

王主任笑了。她是过来人，