

一个人的诗歌朗诵会

老梅

这几年一直在抄诗，古今中外地抄，一个诗人一个诗人地抄。曾经用一年时间抄完了四卷本的《狄金森诗全集》，抄了几千首日本古歌和俳句，还有肖肖、阿赫玛托娃和茨维塔耶娃的诗……老梅喜欢笔在纸上的摩擦声，也喜欢用娟秀端正的字膜拜那些自己热爱的诗。

这个冬春，没承想的盘踞室内让老梅有点迷惑，过于安静的空间里，因为家里没有电视机，除了偶尔电脑播放的影视剧，再也没有别的声响，老梅有时一天也不说一句话，甚至有点怀疑，过了这段时间，自己还会说话么？

有一天，老梅拿起手边的一本诗集，大声地朗读了一句，就听到胸膛里的一股气流从口中奔涌而出，有长舒了一口气般的感觉。真好听啊，这是老梅自己的声音么？于是，开始一首接一首地读，四十五分钟的时间里，差不多读了四十首短诗。真好啊，诗本来就应该吟诵的呀，那种音乐的感觉，那种律动的节奏，那些带着温度词语，一个个从自己的口中喷出，像是被淬过火的金属，脆生生地降临在这个世界上。

以往每天花一个小时抄诗，也就能抄那么几十行，而一节诗的朗诵，可以读它十倍的量，令老梅感到意外的是，朗诵的记忆效果似乎要比抄写得更好，是不是抄写的时候只是手的机械运动，而朗诵用口鼻和呼吸，用眼睛，用情绪，用心，这些器官都离大脑和心脏更近一些？于是乎，每每朗诵的时候，把自己弄得涕泪纵横。

还有，以往抄写的时候，遇到生僻的字，照猫画虎地描写过去，而朗诵的时候却只能停下来，去寻找这个字的音和义，一本诗集读下来，让老梅认识了许多之前觉得模棱两可的字，真是长了不少学问啊。

于是，每天拿出四十五分钟来读诗，薄的诗集三四天便可朗诵完，厚一点的阿赫玛托娃的《没有主人公的叙事诗》三百多页，也就用了一周的时间朗诵完，每天四十五分钟，给自己上一节诗歌课。

老梅盘算着，如此，每天朗诵一节诗的诗歌，一年里应该可以朗读完五十本诗集呢。老梅有时兴起，录上一小段给朋友们欣赏，让他们领略一下，带着江南口音的老梅式朗诵，领略一下吴软依语式的诗朗诵。

给自己读诗，听着那美妙的词语在自己的口腔里盘旋，让自己的声音抚摸那些优美的诗句，感觉里自己的优雅风度也长了几分，不再张口结舌，而是满腔诗情柔意。老梅想着，不久就可以朗诵自己的诗了。在朗诵过一百本诗集之后，老梅将有一本自己的诗集了，古人不是说，“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”么，现在，每天早晨老梅都会给自己写一首诗。

每天一节朗诵课，也许肺活量也能大幅增加吧？随着春光渐渐升起的柔情万种，在到了远方时候，就读首诗想象一下吧。



时尚

疫情之下，人们不得不过上另外一种模式的虚拟云生活。之前只知道某某云相册和什么云端，咨询了阿里达摩院的人士，人家说，可通俗理解为巨型存储空间，和大数据相伴而生。具体有云服务、云计算、公共云、私有云等，我听得似懂非懂。

从小就喜欢真的云。在北方平原长大的我，饱看朝霞满天火烧云夕照，也爱看天空里变幻无穷的奇妙云图，明明像某种动物或景致，一转眼就变成消散得无影无踪了，速度快得令人怅然若失。长大后在书里看到说，若不理解佛

教里“空”的含义，可以抬头多看天上的云卷云舒瞬息万变，就是《心经》“色不异空空不异色，色即是空空即是色”的现实版解释。原来如此啊！

虚拟云生活真的也蛮好。丰富多彩三维立体如履其境，几乎所有事宜都可以通过网络在线解决，除了理发，自己必须亲临无法替代之外，就想起认识二十年的沪上美发名人欧文老爹了。多年前他就笃笃定定、悠悠悠悠地说：科技再进步，美发师永远被需求，除非机器人普及上门理发。这次疫情持续下来确实如此，看到男生们各

突如其来疫情打破了原有的生活节奏，很多平时习以为常的生活变得无比珍贵，因宅家而放大的居家日常则让人不免心生乏味。很多人开始远离朋友圈，这在于生活的本质是悲欢自酬的，也许朋友圈让人有了一个暂时纾解身心压力的通道，但转过身，日子还是得自己真真切切地过去。

从最平凡的家居日常中寻找生活的闪光点，也能让人拥有对抗庸常生活的力量。最近看的一本新书《最重要的日常》就帮助我寻找到了这种力量，让我对生活日常多了一份关注。书的作者是“断舍离”的倡导者山下英子和心理医师自凝心平，他们从对自我的身心观照出发，引导读者调整与家人、居住空间乃至地球、宇宙之间的关系，既有见微知著之意，也有俯仰天地之察，特别适合宅家时阅读，既能缓解焦虑也能让人体察生活的要义。

就拿最寻常的一日三餐来说吧，宅家那段时间，不能外出就餐，也不敢叫外卖，于是“下一顿吃什么”就成了最考验灵魂的发问。因为没有精湛的厨艺，一开始我并不敢轻易尝试新的菜式，但书中说“无论食材有多优质，最后的调味料其实是我们的心理

”。想到不久后女儿就将奔向大学校园，这段时间和她的朝夕相处日后定会成为弥足珍贵的回忆，所以，更应该用心做好每一餐，这样想着我便不再害怕失败，不行的话顶多吃一顿泡面呗。

于是我翻出家中所有的食材，开始尝试各种混搭，用蘑菇、平菇加松茸罐头勾出杭白菜本身的鲜美；做蒜蓉炒肉丝时，肉丝中先拌入一些蛋清让肉质更细嫩；番茄炒蛋出锅前放些番茄沙司增加醇厚的口感……每次女儿都能品尝出菜品和以往的差别。我在食材中贯注了热情，女儿也用心地去品尝，从没想过我的手艺也能让女儿吃出丰盛的感觉，这是假期中意外的收获。就像书中所说“让内心聚焦于生命的愉悦，会灌输给周围人愉悦，进而深深影响自己生命的活力。”

在以往忙碌的生活中，很少静下心来整理生活空间，这段时间的宅家生活让我终于下定决心认真做起了收纳整理，每天只解决一个角落，循序渐进。这些角角落落中多少

留存着过去岁月的痕迹，抖散灰尘、抚平折角、丢弃无用然后归拢收纳，最后居然开辟出了一个全新的空间，放上新买的跑步机，就可以享受在家运动的愉悦了。无论安静从容地整理还是热情如火地运动，对抚平焦虑的情绪都有很好的作用。正如书中所说“身体是生命的容器，住所是身体的容器，亦即住所是生命的容器。”只有把家居空间整理出秩序感，生命的容器才能接纳更多的能量吧？

无论我们各自的生命旅程是怎样的，每个人都无可避免地每天都需要面对吃喝拉撒睡这样的生活琐事，如何面对平凡的日子，让日日都成为好日子呢？答案也许就在这些最重要的日常中吧——烹饪、整理、打扫、收纳，如果我们可以对这些生活细节产生一种洞察力，就会发现一种新的觉知力被打开了。

以前好像从来没有这样审视日常的时间和心境，可是，正是那么多微末之事堆砌成了最重要的日常。这次疫情最大限度地我们将与世界的连接回归到家庭生活，这个本就应该是我们人际关系中最重要的一环。这段日子让我明白拥有脚踏实地的日常生活对自己有多重要，日常生活不是为了虚掷光阴而存在的。

我们需要找寻到日常生活中隐藏的许多乐趣，让喜悦填满生活，也许它就在况逢一朵花的瞬间；也许它就在感动的泪水夺眶而出之时；也许它就在春鸟的呢喃声中……全心全意地生活在此刻，也就拥有了丰盈饱满的人生。

曾经，在庄子纵横千古的扉页里，在泛着斑斓的流光中，仿佛一纸

长书，一卷诗行便可让我瞬间抵达远古，物我两忘，不念风尘，只在庄周一字一句的呼吸之间，看鸚鵡激起水花三千里，观其羽翼劲拍旋风腾高空！潺潺溪流，泱泱江水。逝水漂得再远，何曾有过一隙的尽头？天地幻变的云雨里，又何曾风干过庄周思想里的温润！

曾经，在一片迷蒙的夜色里，在镜中花水月里的灯笼烟云中，静静遥想唐时的婵娟今夕的明月。东坡一赋《水调歌头》，万古垂名。人有悲欢，月有圆缺，自古难全。如今想来，明月何时不在轮回着圆缺？人生之路，命运无常，花开花落，竟如此相似！

禁不住回头转望，一样的天，一样的地，一样的日月星辰！哪一样不是自然的恩赐，哪一样不是宇宙的亘古永恒！面对生命不息的万古轮回，面对沧海变桑田的时光烙印，面对肉身的消亡灵魂的永伫，谁能如夫子般哲理透彻？“逝者如斯夫，不舍昼夜。”荒漠再广袤无边，如果没有茵茵碧野何来生命的勃勃生机？时光再辽远绵长，如果没有劳动者的辛勤耕耘何来世界的繁华锦绣？天地再浩瀚无限，如果没有创造者的思想光芒如何延续上下五千年的精神文明？

人说走进城靠的是一种豁达，一种顺应自然的处世态度。古人的伟大思想非常人能及，但渺渺川云，谁都是沧海一粟的过客，谁都是繁华浮世的尘埃。生命若是一片枝叶，那人类的思想便是一树的根，一丘的茎！叶虽腐朽于大地回归自然，但思想的根基却可延伸不止，像庄周，如夫子，似东坡。

由此，在衍生的古时风、今时雨里，浮云依稀悠然飘洒，江水如昔浪涌拍海。所不同的，是今人的一种缅怀与敬仰，追思与默念，更是一种慨叹时光的纵流之感。

温软的风，缓缓地在四野中轻轻地淌。无须缱绻一息的清淡，这一碧的茵绿，这一翠的簇拥，这一穹漫野无边的芳菲，何尝不是源自大地的芬芳，又未尝不是来于那些思想者内心的上下求索！

最重要的日常

赵妃蓉



赵妃蓉

热干面很有名，几乎成了武汉市的一张名片，不仅经常在报刊上看到写热干面的文章，而且在荧屏上还出现过以热干面作故事题材的电影片。最近由于新冠肺炎疫情肆虐，我挂念武汉，便对西坡先生写热干面和豆皮的一篇文章（刊2月14日）多了一些留意。豆皮在武汉，以汉口“老通成”的最为有名，这里我就遍布三镇的热干面补充点记忆。

对热干面的制作，西坡先生文章两处提到，是将面煮熟、沥干、晾凉、拌油，然后加上其他调料，“搅拌均匀就能吃了”。这里省掉了一个工序，就是在晾凉、拌油之后，还只算完成了半制品的过程，到顾客来吃的时候，还要下锅再加热一次，否则面是冷的，就不能吃，也不能称为“热干面”。

再，顾客吃完热干面后，的确还想喝点汤，但通常的办法是，让卖热干面的人舀半碗煮面的水，再放点味精或酱油之类的作料，就算是汤了。这是因为，热干面是平民化的食品，不适合用高端食材的汤料。而且卖热干面的挑子，一般都是在街头巷尾摆摊设点，也提供不了鸽子汤或鸭血汤之类的东西。

补充这两点，是因为我也熟悉武汉的日常生活，武汉可以算是我第二故乡。抗日战争胜利后，我曾在武汉接受过高等教育，新中国成立后，我又在武汉参加了工作。以后，我虽离开了武汉，但仍经常因公、因私出入武汉，那里还有我的众多好友。我挂念那里老友的安全。但愿早日防控报捷、河清海晏，我当与三镇的老父与故旧，一同同庆幸福生活的回归。

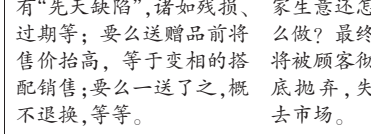
赠品应该是正品

高国春

有位朋友，前些天买高档洗衣机时商家赠了一台电吹风，可电吹风用了半个月就坏了。对此，朋友很是不快。

近年来，商家“买大件送赠品”屡见不鲜，这本是好事。然而，有的商家却把“经”念歪了，认为送赠品只是促销手段，反正顾客又不花钱。因此，要么赠品有“先天缺陷”，诸如残损、过期等；要么送赠品前将售价抬高，等于变相的搭配销售；要么一送了之，概不退换，等等。

而当顾客认识到商家的恶劣行为后，就会保持理性，下次就会选择别的商家。没有了“回头客”，商家生意还怎么做？最终将被顾客彻底抛弃，失去市场。



灯花

时光里的辉煌

梁艳

一样的日月星辰！哪一样不是自然的恩赐，哪一样不是宇宙的亘古永恒！面对生命不息的万古轮回，面对沧海变桑田的时光烙印，面对肉身的消亡灵魂的永伫，谁能如夫子般哲理透彻？“逝者如斯夫，不舍昼夜。”荒漠再广袤无边，如果没有茵茵碧野何来生命的勃勃生机？时光再辽远绵长，如果没有劳动者的辛勤耕耘何来世界的繁华锦绣？天地再浩瀚无限，如果没有创造者的思想光芒如何延续上下五千年的精神文明？

人说走进城靠的是一种豁达，一种顺应自然的处世态度。古人的伟大思想非常人能及，但渺渺川云，谁都是沧海一粟的过客，谁都是繁华浮世的尘埃。生命若是一片枝叶，那人类的思想便是一树的根，一丘的茎！叶虽腐朽于大地回归自然，但思想的根基却可延伸不止，像庄周，如夫子，似东坡。

由此，在衍生的古时风、今时雨里，浮云依稀悠然飘洒，江水如昔浪涌拍海。所不同的，是今人的一种缅怀与敬仰，追思与默念，更是一种慨叹时光的纵流之感。

温软的风，缓缓地在四野中轻轻地淌。无须缱绻一息的清淡，这一碧的茵绿，这一翠的簇拥，这一穹漫野无边的芳菲，何尝不是源自大地的芬芳，又未尝不是来于那些思想者内心的上下求索！

温软的风，缓缓地在四野中轻轻地淌。无须缱绻一息的清淡，这一碧的茵绿，这一翠的簇拥，这一穹漫野无边的芳菲，何尝不是源自大地的芬芳，又未尝不是来于那些思想者内心的上下求索！

三言两语

——医生的心里话

程蕾蕾

“程医生，病人可以在网上求医问药吗？”

——当然可以啊！现在国内的网上问诊平台都很便捷，无论人在哪个城市、哪个国家。而且有很多医生在线，可以选择对接。

不过，对于心血管疾病，网上大部分情况下是答疑解惑，真要制定治疗措施，还是推荐到医院面谈。

“你们医生每天都看病人，会不会很烦啊？”

——我们医生其实觉得烦的是微信看病。有人忽然发来一张化验单，问：“我有心脏病吗？严重吗？要吃什么药吗？”

心血管疾病疑难复杂凶险，没看到血压心率就开出处方，那我们还是医生吗？我们得羽化成仙。

“程医生，你说减肥了血压也会跟着降低，可是我喝凉水都会长肉！”

——那么你倒是只喝凉水试试看？

管住嘴，迈开腿，体重每减轻1公斤，血压差不多会降低1毫米汞柱。

“医生，我一想到要终生服用降压药，就觉得日脚过不下去了！”

——你从十几岁近视600度天天戴眼镜，也没感觉到啥嘛！就当降压药是心血管的眼镜吧，相伴相随，尽享清朝人生。

种无奈搞笑应对：有安全距离新式理发的，有网购自助理发神器的，有被迫扎起小辮子的，你们男人真的太难了！

因为疫情不知有多少人取消了旅行计划，我自己就早早

春日“云”游

芙萱

主动终结了东南亚春节游、西沙群岛邮轮游和海南环岛个性深度游三个宏伟行程计划。但春天的脚步从不停歇，如期而至，眼馋心痒脚步蠢蠢欲动，那花花那茶田那春山那碧水，只

能遗憾失约曾在去年夏日的林芝默默许下三月看桃花的小心愿，朋友也说了已经改期了新西兰之旅的航班，都无妨！

好在有很多著名景点的云赏花可以实现。携程的全世界著名免费景点解说，故宫的深度云参观，骑驴的小瓶子互动旅行游戏也很有趣玩，还有万能的朋友圈和各种群里的美景美图美食分享秀……就是不要像前面2月份早早试水的某景点，刚一开放游人扎堆爆满，潜在的危险令人胆寒。深知宅家憋得需要释放的心情，但眼下保险起见还是云游赏春来得更靠谱安全。

七夕会

3月12日植树节之前，想起参加工作后至少十年都会坐着单位的大巴班车，全体教职工浩浩荡荡去植树。

其实，东北的节气要延迟到“五一”左右才是植树好时节，那会儿才能彻底褪去臃肿冬装。我种过一些小树苗，套用朴树的歌怀念一下：

在这个特别日子，想起我那些小树苗，遥遥幻想你们现在长到多高，曾经以为会一起相伴在身旁，千里之外风月与各自安好……