

写下这个标题时，正值母亲离开我们2个月的日子。

## 我是你留在世上的光

林紫

头天夜里，我接到一位年轻朋友的紧急求助，她说：“妈妈癌症晚期、难受得不想活了。”她想了解有关安宁病房和临终关怀的事。我立即通过微信将病房介绍和联络方式发了过去，然后语音指导她如何陪伴和安抚妈妈、如何调整自己的情绪、建立家人间的支持体系……对话框安静一段时间后，一条哭着的信息慌乱地跳了出来：“妈妈快不行了，我该怎么办？”

“我现在可以怎么做啊？”——22年的心理咨询工作中，我听到太多这样无助而令人心痛的求助。即使没有这场疫情、即使日常的生活里、即使不是意外和危机……面对即将离去和已经离去的亲人，内心的慌乱、恐惧、愤怒、哀伤与疼痛，“叫天天不应、叫地地不灵”的绝望与不知所措，生命突然被抽了真空一般的窒息孤独……种种滋味和体验，也足以令缺少生死教育的我们一时六神无主、乱了方寸。

2月4日，我曾在朋友圈转发了一个女孩的紧急求助——当天，新冠肺炎刚刚夺走了她的父亲，小小的她来不及悲伤、只是拼了命地努力想让病危的母亲早日入院……3月7日，女孩在朋友圈里说：“妈妈核酸终于双阴了，我哭……”而前一天，在我能做的、非常有

限的远程临终关怀和支持陪伴下，那位求助的朋友最终送走了母亲。两天后，她发来信息说：“母亲的整个流程进行得很顺利，今早火化时，妈妈面容安详，脸上发光，皮肤白皙，感觉变得美了。”

为她感到欣慰的同时，我也想起了自己跟母亲告别时的每一个情形。面对死亡，因为我们的镇定和平静、因为我的每句放松的话语都和着母亲的心跳和呼吸、因为母亲的手始终在我们的手心里、也因为



心灵港湾

我们不断温柔地告诉妈妈：“您如果想留下来就留下来，我们会一直陪着您；您如果累了想走了就走吧，我们还是会一直陪着您，放心吧……”母亲最终安然地离去了，即使是躺在焚化炉前的样子，都是那样的通透静美。

死亡，其实是生命的一个部分。只是因为我们不知道“死后到哪里去”，所以才会慌张恐惧；只是因为我们常常忘了自己的存在，但也只是暂时，所以才会将亲人的逝去看作是“永远的失去”；只是因为死亡少有机会直面生死，所以才在死亡来临时手足无措、唏嘘抗拒……

向死而生，在我，不仅仅是一个念头，它还包含着很多实际的方法、练习和生命关怀实务。

喜欢这样一段话：“如果每个人都是一颗小星球，逝去的亲友就是身边的暗物质。我愿能再见你，我知我再见不到你。但你的引力仍在。我感激我们的光锥曾彼此重叠，而你永远改变了我的星轨。纵使再不能相见，你仍是我所在星系未曾分崩离析的原因，是我宇宙之网的永恒组成。”为母亲做临终关怀时，我也提到了这段话。我问妈妈：“面对死亡，您怕吗？”妈妈说：“不怕，我从来都知道暗物质和多维空间。”我说：“您真棒，妈妈！我们也不怕，因为就算看不见您和爸爸了，我们也知道：你们就是我们的暗物质！”

妈妈的眼睛望向远方，逐渐进入弥留。我握着妈妈的手，顺着妈妈的眼睛望过去，轻轻地对她说：“妈妈，看见光了吗？有明亮的光在远处照着您、温暖着您，您只需要向着光、加油、向上，我们会一直陪着您！”

感恩生命予我的每一份际遇，感恩22年来的每一位来访者，让我有足够的力量、在父母先后离开之际，从容不迫地为他们完成合适的关怀和陪伴，此生无憾。同时，我也很想与我的团队一起、将这份力量传递给更多人；我还想要邀请每一位正经历或经历过丧亲之痛的朋友们、与我们一起、告慰所有逝去的生命——

你们是我们的暗物质，而我们、愿做你们留在世上的光。

中国很早就有“点心”这个词。宋朝吴曾《能改斋漫录》：“世俗例以早餐小食为点心，自唐代之时，已有此语。按唐人郑修为江淮留后，家人备夫人晨餐，夫人顾其弟曰：‘治妆未结，我未及餐，尔且可点心。’”大致说来，唐朝的“点心”是个动宾结构的词，也就是现代所说的“垫垫饥”。到了吴曾所处的时代，他已经揭示了“点心”的实质——早餐小食。比吴曾晚一辈的周密在《癸辛杂识前集·健啖》中说：“闻卿（赵温叔）健啖，朕欲作小点心相请，如何？”这里的“点心”，不光做了名词，用途也扩大了，即在肚子有点饿又不太饿的时候吃。

上海人把“早餐”叫“早饭”，说明他们原先生活得很有古意，很正统——早上吃米饭，最有力的证据是吃“泡饭”；除此，当然还有各色点心，而所有点心中真正能与“早饭”两字相匹配的，恐怕只有带着“饭”字的“粢饭”。

上海人早上吃的点心，绝大多数是面粉制品，极少数与稻米相干，如烧卖、菜肉团等。糕团大多倒是米制品，由于大多改变了米饭的形态，可以忽略不计。

“粢饭”的“粢”是什么意思呢？就是古人以黍、稷所做的饭，祭祀用的。所以，“粢”与“饭”合在一起，一点也不唐突。不过，做“粢饭”的材料，若说用“黍”“稷”，那是做不成的：它们都不含糯米的成分。因此，准确地说，我们认可的“粢饭”基础原料，是糯米掺和粳米，用冷水浸泡，沥干后煮熟。不这么讲究，无以为“粢饭”。

的纱手套（都为避免米粒粘粘）。来顾客了，点心师探下身子，右手从木桶挖出一坨米饭，放在左手的纱布上，捣一下，形成一个凹坑，然后撮取正在边上滤网上漏油的油条，仅用单手的几根指头，就可把它“拗”成三截，嵌进“饭团”里，最后左右手共用一块纱布，将“饭团”紧紧裹住油条，不断地揪、按、拿、捏、封、转，直至结实、圆润为止。

粢饭的馅，除了绝配的油条，还应有顾客要求的加白砂糖甚至可“升舱”到绵白糖，自然要多加点钱。至于里面放肉松、榨菜之类的馅，那是很晚近的事了。

小时候我对传统的粢饭特别钟爱，因为价格相对其他点心为高；还有一个好笑的理由——只要你足够“阿Q”，一团粢饭即使被吃掉了半，靠着不断努力地揪、按、拿、捏、封、转，好像怎么也吃不完，还是那么一团，赚了啊，开心！

相比之下，我非常不待见台式粢饭——一种用保鲜膜包裹、状如水落管子（圆柱体）的粢饭；我甚至还吃过用饼状的年糕包裹油条的粢饭（一称粢饭团），道理在于：一来用手不断拿捏的快感缺失，二来糯米饱满凹凸的颗粒状和透明感被完全抹杀，特殊的香味消亡。

我在宝岛台湾还吃过一种“粢饭”：大号肠衣里塞满了辅料的糯米；小肠则由香肠或猪大肠里面塞入小一点的香肠；然后把糯米肠和香肠蒸熟；糯米肠划开一道口子，嵌进香肠，就可吃了。

浙南地区盛行吃麦饼，也热衷吃粢饭——在一张无馅的麦饼上面摊一层米饭，再添各种馅料，卷起来吃，非常独特，与上海的很不相同。

1909年出版的《图画日报·行业写真》，是了解旧上海百行百业的一扇窗户，当中一则《卖糟饭》云：“热糟饭，糯米做，装木桶，生炭火。白糖油条随意包，清晨充饥香且糯。糟饭原是米做成，而今米贵如珠小贩苦。嗟彼贩米出洋黑心人，高抬米价穷人饿。”糟饭，即粢饭。

如今“米贵如珠”现象已渺不可见，“清晨充饥香且糯”的传统粢饭理应常见于市井，但愿不要难觅才好。

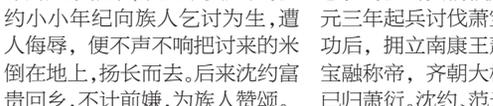


## 老人缘何下「逐客令」

杨建明

晚上，小区里的一位老人吹胡子瞪眼向其儿子吼道：“谢谢你一家门，我不要你一家门‘常回家看看’……”众邻居听后先是一愣，后来明白了。原来，老人儿子一家这几年来“常回家看看”，且总是踩着饭点回来吃饭的。为了招待儿子、媳妇、孙子，老两口一早就开始自掏腰包买菜做饭。儿子一家吃好吃好，拍拍屁股打道回府，老两口还得低头弯腰洗碗擦桌子，收拾打扫好一阵，吃力得不行了。“常回家看看”演变成了“常回家蹭饭”，这一情况并非个案，也许有一定的代表性。子女常到父母家蹭饭，把老人累得精疲力竭，子女们倒是吃得心安理得。子女们“山青水绿”地回了家，却忽略了对父母的理解和关爱。殊不知，人到老年，许多事情做起来已是力不从心。就拿做顿饭来说，买菜、拣菜、洗菜、炒菜、收拾、洗刷……这些事情都费时费力，往往让老人忙得不可开交也不堪重负。

子女“常回家看看”当然要值得点赞，但回了家，就要多和老人唠唠话、聊聊天，关注老人的身心健康。如果要在父母家吃饭，不是不可以，前提是应该主动帮着或抢着买菜做饭，帮着干些家务活等。一言以蔽之，“常回家看看”，但在财力上精力上不要“刮油”，要从呵护爱护老人的角度考量事情。如此这般，想必老人一定会眉开眼笑而不会下逐客令了。你说是不是？



沈约(441-513)是齐梁时的文坛名人，他少时的经历有点坎坷，虽世代为官，但12岁时当太守的父亲被杀，从此家贫如洗。沈约小小年纪向族人乞讨为生，遭人侮辱，便不声不响把讨来的米倒在地上，扬长而去。后来沈约富贵回乡，不计前嫌，为族人赞颂。沈约天性聪颖，博学强记，他白天读的书，晚上便能背出来，因精于典故，且文采洋溢，年轻时便成了当地才子。齐朝初，他任文书，又奉命校订四书。因文才出众，很得太子萧长懋欢心，沈约被升为太子家令，兼著作郎，后又当上御史中丞。最让沈约骄傲的是，他与兰陵萧衍、陈郡谢朓、南乡范云、乐安任昉等八人合称“竟陵八友”，这些齐梁期间堪称翘楚的文人雅士声名显赫，他们登高抒怀、弈棋品茶、吟弄山水，成一时之盛事，谢朓是当时首屈一指的诗人，沈约以文学与史学见长，但以才干与胆识而言，萧衍最为出众。齐明帝萧鸾逝世，尚书令让

## 快乐的理由

李佳慕

早上在综合办公楼等电梯，单位在18楼，正好先等来了逢双层停的电梯，同事说：“真好，又要快乐一整天了。”是的，有时，快乐就是这么简单。平静的日子，当你决定快乐时，不需要什么理由；情绪低落时，让自己快乐起来，却需要理由。这些理由，就在我们身边。当夜幕降临，自己和家人都平平安安地度过了一天，这就是一个快乐的理由。

快乐是一种心灵上的满足。没有不好的事发生，也是快乐的理由。小朋友是最容易快乐的，因为欲求少，每天露出天真无邪的笑容的时间是成年人的数倍。心理学家认为，好人因为爱帮助别人，所以比较容易快乐。忙碌了一天，没有时间去烦恼，也是快乐的理由呀。不悔过往，不忧将来，活在当下，珍惜眼前。越知足，越单纯，越善良，越智慧，越充实，就会越快乐。



绿水池中鸟嬉戏

沈约撰写遗诏，封左卫将军。继位者萧宝卷是齐明帝次子，为人暴虐残忍，诛杀大臣，朝野一片惊恐。与沈约交情很好的萧衍在永元三年起兵讨伐萧宝卷，萧衍成功，拥立南康王萧宝融称帝，齐朝大权已归萧衍。沈约、范云成了萧衍的亲信，萧衍好慈善，才思敏捷，文笔华丽。沈约欣喜地以为，自己跟上了好主子。

## 沈约之惧

米舒

萧衍封沈约为骠骑司马，君臣关系密切。沈约试探性提出让萧衍代齐的话题：“如今百姓知道齐朝已完了，都说天下应归您主宰。”他还从天象、人事作了分析。萧衍沉吟后回答：“让我想一想。”沈约又进言：“周武王讨伐商纣王，进城后百姓都认定周武王是君王，周武王没有违背民意。您的圣明，朝野都知道，大臣对您很忠诚。”沈约提议，范云附和赞同，萧衍最后点头了。沈约拿出了写好的诏书与官员设置文书，萧衍很



绿水池中鸟嬉戏

面孔反问：“卿言如此，是忠臣乎？”当场拂袖而去。沈约回家后忧心忡忡，精神恍惚，跌倒在地。夜里梦到萧宝融拿剑割下自己的舌头，醒来想起自己为萧衍谋划逼死萧宝融之往事，不由惶恐万状，卧床不起。萧衍听说沈约病了，派御医徐奘为他诊病，沈约正巧捧着赤色奏章默默祈祷：“禅代之事，不由己出。”徐奘不敢隐瞒，奏告梁武帝，萧衍怒不可遏，几次派人痛骂沈约，沈约惧怕无比，惶惶不可终日，没多久竟被活活吓死。

这位文坛盟主、南朝第一藏书家去世时，年73岁。他除留下二万册藏书，还有两个贡献：一是他在文学上开创“四声八病”之说，规范平、上、去、入四声之律，由于他提倡声律与对仗，使古诗诗逐步走向了格律严整的近体诗，时称“永明体”。二是他在史学上开创了“因事附见”的编纂方法。在中国文学、史学史上皆有记载。

## 七夕会

疫情面前，人们更加懂得健康的珍贵。我虽不是医护人员，但也因职责所在，大年初一便回到办公室，在后方做一颗默默奉献的螺丝钉。紧急状态下的连轴转，让本就比较突出的颈椎、腰椎、眼病等老毛病集中袭来，到了不得不正视锻炼的地步。这时我的脑中想起了一名中医曾给我的建议：多做广播操。

正月初十晚上，我在网上找到了不少“广播操”视频，从第一套到第十套，完整版、教学版，应有尽有。我在脑海中努力回忆着上小学和初中时做过的广播操，有些似曾相识，但有的又陌生不已，我决定从第七套儿童广播体操入手练习。

第二天上午，在忙完一项工作后，我把手机放在办公桌上，戴上老婆为我准备的蓝牙耳机，对着手机上的视频在办公桌边做起了广播操。“第七套儿童广播体操现在开始：伸展运动……”视频里的女声稚嫩甜美，音乐铿锵有力，节奏轻快明亮，让人迅速回到了那无忧无虑的童真年代。

虽然已是“老胳膊老腿”，动作跟不上节奏，但我可以明显感觉到身体的关节在响动，筋脉在舒展。我选择的视频三分多钟，做第一遍时很多动作都没有到位，于是，我又做了一遍。为了更全面地活动关节与筋脉，在第二、第三天的“做操时间”里，我又增加了第八套广播体操。如今，我每天上午十点半、下午三点钟，都会自觉地开启做操模式，运动完额头刚好冒汗，全身轻松。

熟悉动作后，做操的同时，我的头脑也在“运动”，想一想刚才做的工作有没有疏漏，将要做的工作要注意哪些细节，或者回想一下近期有哪些经验值得总结，哪些缺憾需要弥补。

经过近一个月的练习，每天在办公室做广播体操成了我的自觉行动，颈椎、腰椎等老毛病也因为及时锻炼而没有进一步疼痛，精神状态和工作效率也有了提高。

身体是革命的本钱。离开了健康，什么都无从谈起。为了自己，也为了家人，我将继续把办公室广播操坚持到底。

## 健康

## 办公室里做操勤

杨维兵