

香莲碧水动风凉

□ 吴翼民

如今避暑不难，不必像从前那样向往着去深山老林、去洞天福地、去海滨岛屿，因为有空调，即使在家里也一样享受清凉世界。然而你避得了天气的酷热，避得了心头的燥热吗？现代人心头的燥热比从前任何一个时代的人都要多啊。

怎样才可避得心头之“溽暑”呢？古人的经验之谈是读书，是静静地享受文化带来的清凉。我的体验，与读书享受文化带来的清凉一样，还有就是欣赏艺术，最好欣赏幽雅清凉的艺术，比方说欣赏吴依软语的评弹。

评弹是最为幽雅清凉的艺术，娓娓动听的唱腔说表、轻盈可人的琵琶三弦、逗人乐趣的噱头插科、自然，曲折起伏的故事情节也足以让你撇弃得失、忘却烦恼。所以，从前江南人最好的消暑方式就是听书。即使书场的环境并不怎么凉快，只要说书先生的“静功”到家，听客也会让烦躁的心绪归于宁静，渐渐跟随着说书先生徜徉于幽雅清凉的艺术境界。

评弹的幽雅清凉有时简直是触手可及，比方说有一阙评弹开篇名为《莺莺操琴》，叙述描写的是两位“文艺青年”崔莺莺和红娘在一个炎夏日子里到花园中弹琴消遣的经过，优美的曲

词、从曲词中透出的幽雅境界，是艺术化了的“慢生活”，谁都会让这种境界所感染，仿佛一幅静美的图画就展示在面前。

开篇起首两句——“香莲碧水动风凉，水动风凉夏日长”，就把荷池的景致动态地展示了出来，如见花姿绰约、如听风荷习习、如闻莲香清芬。如此清夏，乃有“莺莺小姐唤红娘”的娇声，接着就有一双“文艺青年”“花街回廊绕曲折，纱扇轻举遮太阳。见九曲桥上红栏杆，湖心亭旁侧绿纱窗。”

小姐莺莺“身靠栏杆观水面，见那池中戏水有两鸳鸯”触景生情而怀春；丫环为小姐操琴做准备工作：“推开了绿纱窗，香几摆中央，炉内焚了香，瑶琴脱了囊”，侍候“莺莺坐下按宫商”。莺莺“先赋一支《湘妃怨》，后弹一曲《凤求凰》，《思归引》弹出倍凄凉”借琴弦诉说衷肠。不知不觉中，“红日渐渐下山岗”。小姐诉说怀春相思、离别怨恨酣畅了，丫环要收拾残局了——“瑶琴入了囊，炉内熄了香，香几摆侧旁，闭上绿纱窗”，瞧，多么有条不紊、按部就班！

我欣赏《莺莺操琴》最喜欢的就是



红娘前后的一举一动，慢条斯理。体验到了这样的“慢生活”，你能不“心静自然凉”吗？

《莺莺操琴》是评弹开篇之经典，当年一代宗师蒋月泉一咏成绝，遂成“蒋调”开篇的代表。我童年时代就喜欢听，喜欢模仿着唱，虽然那时对此开篇的内容不甚了了，却能感受到它的幽静儒雅、非同一般，后来懂得了它的内容和情景，就更加倾心，视之为吹拂我心头烦躁的一缕凉风、漱涤我心头尘俗的一脉清泉。

我家厨房

心意尽在『全家福』

□ 于宾

馄饨是南方人喜爱的面食，我们小时候吃馄饨，不像现在想吃就吃，当时肉有定量，家里难得包馄饨，但只要邻居哪家做馄饨，那整幢楼的邻居都会分得一碗。

我对馄饨情有独钟也许就来自于那一碗邻居家的馄饨。网上查找网红馄饨，梦花街、弄堂小馄饨、三林塘馄饨、耳光馄饨等，吃了回家就“克隆”。馄饨品种繁多，除了老品种外，有黄鱼的、鲜贝猪肉的、虾肉的、皮蛋鸡肉的、大头菜香菇猪肉等。到了一定季节，还有应季的毛豆猪肉、草头猪肉、腌笃鲜的。现在馄饨店出现了“全家福”馄饨，意思是不同馅的馄饨放在同一个碗里，顾客一次可以尝遍店里的各种口味，来满足像我这种食客的需求。当一碗“全家福”上来，你吃的每一个馄饨味道都不同，让你急不可待去品尝下一个……

吃多了就突发奇想，在家也能做“全家福”吧？那天儿子带着媳妇回家吃饭，我决定在家做“全家福”馄饨。首先在家拌猪肉馅，里面放葱、姜、酒、盐，少许生抽，另一个盘子准备熟咸蛋黄、虾仁、熟毛豆碎、西红柿粒，还准备了笋丁、熟南凤肉丁、香菇碎、大头菜碎、荠菜碎。首先把两个咸蛋黄分成四份，包馄饨时先放肉再放半个咸蛋黄，包在一起就可以了。虾仁馄饨也是这么包四个，其他的毛豆肉馅、西红柿肉馅等，也各包了四个。余下的肉馅和荠菜碎放在一起拌一下，包上了十几个传统的荠菜馄饨。

儿子媳妇吃了都说好吃。他们说很难想象西红柿肉馅的馄饨，有一点酸很鲜，“南风肉笋丁”馅就有点像腌笃鲜了。

其实家也一样，必须用心去调“馅”，才能包出高质量好味道的“全家福”。

宠

物课堂

领养流浪猫

□ 阿铭

人到老年会感到孤独，会萌生饲养宠物的念头。在“领养代替购买”的倡议下，领养流浪小动物也是不少老人的选择。

不少小区里会有一些流浪小猫，对于爱猫的老年人来说，如何驯服流浪猫，带它回家，给它一个全新的生活呢？

大多数的流浪猫性格胆小，也因为比较容易害怕，脾气也都有点差。首先取得猫咪的信任是关键。你一定要有耐心，不要强行去拥抱它或者去围堵它，这样只会让猫咪见到你就想逃。

看到猫咪时不要径直走上前去，这样的突然接近，会被猫咪当作敌意的信号。要让猫咪自己决定和你的距离。

试着给猫咪喂食。等猫咪习惯从你这里获得食物，就会在你面前吃东西了。第一次试着抚摸猫咪的时候应是它吃东西的时候，记得动作一定要慢，而如果它突然不吃了，或向后退，就停止抚摸，改天再试。

最后找一个箱子，把门开着，再将装有食物的碗放在箱子里，然后人走到一边，让猫咪习惯在你身边进食，而且不会害怕箱子。如果猫咪可以顺从的话，那时机已到，可以将猫咪带回家。

旅行笔记

加勒迷途记

□ 朱正安



如今老年人出国旅游已成时尚，不慎走失也时有耳闻，大前年我在加勒就出过这种洋相，现将详细经过披露于下，供老年朋友们借鉴。

加勒是斯里兰卡靠西南海岸的一个古城，有蔚蓝色的海天和迷人的海滩，还有一些葡萄牙、荷兰和英国殖民者先后留下的文化遗迹。

我们一行三家十一人是在加勒新城的中国餐馆吃完年夜饭乘包走进加勒古城并投宿在一家家庭旅店的。大年初一凌晨，我被熟悉的颂经声唤醒。我在宁夏生活过三十多年，一听就断定这是附近清真寺里传来的。开灯看表：正是当地时间5点整，便赶紧起床出门，想去看看这里的情形。想不到一出门，就被一座灯塔的塔尖吸引住了，不由自主地向灯塔方向走去。塔下是清澈的海水，在晨光里摇曳出五彩缤纷的光斑，一大早已有许多人在海里游泳，海天连接处可以望见停泊的巨轮……我被眼前的一切吸引住了，一边观景一边沿岸走去，直到饥肠辘辘才想起该回去吃早饭了。

可是，我找不到我的住处了！据来前看过的“旅游攻略”介绍，加勒古城也就400多座老房子，横七竖八十来条街巷，可是我走过来走过去，就是认不准哪家铺面是我们住的旅店。我又不懂当地通用的僧伽罗语和英语，几次求人指点未果。

忽然，我看见一个华人面相的青年从对面走来，连忙上前自报家门，叙

说迷失的经过。这是一个长得很帅气很温厚的陈姓青年，宁波人，在上海也待过。他让我打电话给家人，我说我出来时没带腰包，手机、钞票什么的都在腰包里。他就让我报出我和家人的手机号，用他的手机拨打，我老婆和我为了省钱未办国际漫游，自然接不通；女婿的手机只记得前六个数字；女儿的手机号后面四个数我记不太清，他就给我变换组合排列，不停地打，还是打不通（后来得知关机）。他又问我记不记得所住旅店的名字或者门口有啥特点，我说昨夜里进住的，只记得门口廊沿下有几张桌椅，进出都曾坐下换过鞋。他笑笑说这里旅店的门面差不多都这样，但还是带我一条一条街巷地找，走了几个来回，还是一无所获。

我不好意思再麻烦人家，说，实在对不起，我就去灯塔下等，他们必去这个重要景点游览的。他说，这不把你一家人急坏了？正说着，身旁开过一辆双轮摩的，他一招手，就有一个健壮如牛、面孔黑得像京剧中公的本地青年停下车来。两人嘀咕一阵后，陈先生

就让我坐上那人的摩托，在加勒古城街巷中兜圈子，发现目的地就喊“YES”，否则喊“NO”。我坐上摩托后心生疑虑——万一遇上歹徒把我拉到僻静处……可是转而一想，已经上车了，只能听天由命了。就这样，我“NO”了一路，最后还是回到老地方。

我对陈先生说，我就去灯塔下等吧，麻烦你帮我把钱代付了，你把地址留给我，我回头一定寄还你。虽然我话说得坦然，可脑海里已经渐次浮现出了许多不堪设想的画面——衣衫褴褛地在垃圾箱旁徘徊踟躇、翻寻食物的我，蹲在阴森可怕的地牢草铺上的我，像新闻节目中“百名红通”嫌犯被头套黑头罩押着走下飞机舷梯的我……陈先生显然看出了我的恐慌，对我说，这人是土生土长本地人，几乎每家人他都认识，让他再帮你找找吧。我别无选择。也巧了，我坐上摩托只一个转弯，就看见我们那帮人正在旅店门口廊檐下用早餐呢……

饭后我们出去游玩，正在与摊贩讨价还价，那个“的哥”突然出现在我们面前。他此时开着一辆三轮摩的，是来拉客的。为了报答他，我们就让他找四辆摩的拉我们游览古城。一路上，的哥兼任导游，热情而又负责，又多次夸张地学我穿街过巷找住处时一路叫着“NO”“NO”的惊慌样子，不时引来阵阵笑声，弄得我面红耳赤，心想，都怪我自己，擅自行动，还丢三落四，又为了省那几个漫游费……教训深刻啊！