定调

陆仲绩

“降E调，哦，降E，记住喽……”

要站在台上唱歌，对于一个五音不全、五线不识、五调不灵的人来说，那是一种折磨，而给这种人钢琴伴奏，应该也是一件令人不会很爽的事情。当我随性随欲尽情吼喊后，一旁弹琴的上海老年大学钱老师，还和颜细语这样叮嘱我，真有些受宠若惊的感觉。

到老年大学去学唱歌，是老伴的主意：一是怕退休后少与人打交道，大脑退化；二是能循环呼气吸气，短歇长叹，有助身体健康；三是希望能“移情别恋”，换个脑筋过日子……也许还有什么，总之，本身兴趣爱好不多，哼哼哈哈起点或许不高，但这样的激励诱导，显然还是难以培育出一个好学生的。

得钱老师的开导，当然是本人接受的最专业最直接的一次点拨。为此，乱翻书的时候多了个心眼：看到梅兰芳大师的一段话，有些启发。说的是外国人之所以唱腔绵长温婉，是因为外国人的词语由多字母组成，中国人也可以模仿将拼音扯开，让其延长而不落套，表达层次可以丰富些。其实也比较符合我的习惯，要快就“冲锋陷阵”一往无前，要慢就“娓娓道来”拖泥带水，只图个天马行空，任我纵横，高兴就好，爽快就好。

到了期末考试前夕，又被点名要上台试听，长吸一口气，有机会将自己所学所思的成果展示一下也好。走到老师旁边站定，吐字发音……走下台，谁知老伴对我的表演很不满意，太慢咧，慢得钱老师调整了几次，吃力啊！再这样下去，大家都不要下课吃饭了。不会吧！当我下来的时候，钱老师的微笑依旧啊！

事后想来，是啊！老师给定了调，但自个走了拍。古今音乐界中有想急着回家把乐谱改成快板的，如果我真能唱得影响到大家吃饭，也算是成就了一朵“奇葩”。

定调不容易，能在给人指点后，让人自个学着走路，走过一段弯路后，依然保持微笑，更不容易。让人去思考，让人去学习，让人去发挥，让人去感悟，然后还是给人一个微笑。微笑是给旁人一个悄无声息的鼓励，一次平等相待的交流，不由觉得眼前是一个让人敬重的优雅风范。

边看边聊

婴孩时，在撒娇声中，躺在姆妈的怀里享受着呵护、爱怜，母爱无言，感恩亲情；老年时，在叹吼声中，伴着老师的琴声享受着捧场、纠正，上善若水，大爱无言。不要轻易地认为“何乐不为”，不要亏待要珍惜，何尝不是一种回报。在有暴戾的角落，有温馨之花盛开，人生才会有一份美好的回忆。经历过岁月的历练，时光才能透过内涵积淀渗透出来。我们这一代，经历过撕心裂肺“高调”吼叫的年代，“温良恭俭让”曾是惹人嫌弃的廉价物、埋藏心中的奢侈品，如今作为一个老年大学的学生在和善的老师面前，令人感受到一股久违的春风。

人生如歌，缤纷着调：出生时声嘶力竭、清脆带有激情；学步时轻盈舒展、默默含带摇滚；成年时灵活纤脆、清爽伴着轻巧；壮年时结实饱满、高亢迸发激昂……步入夕阳，人生渐渐有了深沉的积淀，还添了稳重的秉性，不由展露些浑厚的抒情，夹着舒展的旋律。如把唱歌作为夕阳养生的运动，长吸长吐，紧吸缓吐，吸足吐尽，何尝不是一种得天独厚的优势和无处不在的“瑜伽”。

心有所恃，音如所出。人生不再高调，“降E”正好。

马蹄酥

西坡

拙文《高桥松饼》刊出，意外地获得许多呼应，但其中有个“声音”不太“和谐”，呵呵，那是从老朋友、知名翻译家祝子平先生那里发出的：“你吃过马蹄酥吗？吃过你才知道什么叫好吃！”言下之意：你是井底之蛙，或者说是捡了芝麻丢了西瓜。

我想，翻译家倒不是对高桥松饼心怀敌意，而是对马蹄酥一往情深啊！这和曼联死忠不鸟其他俱乐部，是一样一样的。

马蹄酥？以前我好像没吃过，或许吃过之后不知怎么称呼，或许干脆忘了。

次日，翻译家竟然专程寻上门，送来马蹄酥一盒。

我很惭愧：这虽然算不得明抢，但基本上等于暗夺哩！

翻译家坦言：没事，我每次一买就是100斤，送送亲戚朋友，吃过的人，没有一个说不好吃。

吃白食当然要说好，否则岂不是要背“忘恩负义”的锅？然而，因为不想背这样的锅而狂喷溢美之词，不是我的风格；更何况，一盒五只装的马蹄酥，二三十元而已，被“收买”，至于嘛！

端详那只大饼大小的马蹄酥，仿佛看到苏州枣泥麻饼的高仿版，只不过枣泥麻饼表面“一‘麻’平川”，而马蹄酥表面剞刻着一道道条纹，由中向外呈辐射状，仿若菊花；馅料从条纹中挤出，显出饱满的气象。

还未品尝，脑子就冒出一串疑问：1.马蹄酥马蹄酥，外形总得有点像马蹄形吧，咋一点不沾边？2.既然是烘烤物，怎么不脆，更有点软不拉沓之感？3.表面黏黏的，是刷了一层蜂蜜还是饴糖？

孔子说：“必也正名乎！”庄子的“三观”跟孔子是有些不同的，他说：“名者，实之宾也。”意思是，名义上的东西都是实际存在的事物所派生出来的。按照这个诠释，马蹄酥的确名不副实；但又有人说，庄子这句话的逻辑应该是这样的：有了实质，就不要在乎名义啦。

我是跟孔子呢还是跟庄子？思想斗争了一番，最后定了——吾从庄。我跳过纠结于“名”的过程，直接切（吃）入实际的部分。

凡酥者，必得分而食之的话，不可用刀，否则它就粉身碎骨了，比如桃酥。

马蹄酥，虽云“酥”，但软中带黏。对付它，照例可用扳、掰、拗、撕、扯、攥等手段，事实上我都放弃，原因是它有些甜、有些油——稍微扳、掰、拗、撕、扯、攥，切分出的块头有点大，无法消受。故我只用一把小刀将它切开，这样可以保证符合心向。

大卸八块太夸张，小卸八块差不多。我心里暗自盘算，顶多吃八分之二了；吃到八分之四就是极限；再上，便若悬崖边上玩自拍——嗨过了头，一不留神，掉到谷底，玩完。

看包装上的说明，马蹄酥的主要成分是面粉、豆沙、绵白糖、植物油、核桃仁、松仁、瓜子仁等。

一勺面，一坨豆沙，一把芝麻，一匙白糖，一撮瓜子，一些核桃，一点松仁，一滴油，分开来吃，乏善可陈；精诚组合，则别有洞天，好比花生牛轧糖，将花生和饴糖各自的优点发挥到极致。

然而，这些食材的合作模式并非马蹄酥独家，凭什么要给它一个与高桥松饼平级甚至更高的评价？

很多时候，一个馋痨坯就像热恋中的女人，往往智商下降得很快。我的嘴巴一点也不听大脑的使唤：吃一块，还行；吃两块，不错；吃三块，挺好；吃四块，绝妙；吃五块……说好的“止损点”全然不顾，阵脚大乱。我甚至特意把切分好的马蹄酥放在离自己比较远的位置，有意增加拿取难度，可惜没用。

闻着香的东西并不高级，吃到嘴里满是芬芳才算上品。马蹄酥大概属于后者。说不出它究竟好吃在哪里，只要放在家里，我总想到它的存在，忍不住要跟它打个照面。

我对土得掉渣的马蹄酥产生了浓厚兴趣，竟把庄子的话丢在一边，忍不住去翻它的老底——

马蹄酥，清代贡品，江阴特产；以酥、松、香、甜闻名江阴及周边地区；原本形状近于马蹄，后转变为圆盘形……

至于它号称对人体有补血、健脾、养胃之效，究竟是老中医还是老军医，是实效还是预期，大伙儿自个看着办吧。

一个都不能少

陈燕萍

“雄赳赳，气昂昂，跨过鸭绿江，保和平卫祖国就是保家乡……”一说起抗美援朝，大家都会哼起这首激昂的志愿军之歌。弹指一挥间，今年已经是抗美援朝出国作战70周年了，国家将要颁发中国人民志愿军抗美援朝出国作战纪念章。7月，我所在的单位收到了市、区退役军人事务局的通知，要统计上报符合条件的受颁对象的材料。

前些年，我们根据军休干部的档案记载梳理过参战人员的名单，负责档案管理的金秀同志根据名单很快找到了4位符合条件的军休干部档案材料。我接过档案，小心翼翼地翻开。“邓翠生，1950年11月在湘乡县志愿参军赴朝作战。于明汉，1950年10月，第27军79师野战医院赴朝参加抗美援朝……”透过这一张张泛黄的案纸，看着登记表上的字迹，昔日的峥嵘岁月慢慢浮现在了我的眼前，感动和敬佩之情油然而生。

原本以为这项工作就这样顺利完成了，但军休联络员陈芳的一番话引起了我的注意：“我记得干休所编印过一本书，名字叫《军旅人生》，书中记载了冯锡福等人抗美援朝的经历，还配有参战纪念章的照片，但是档案里看不出。”

那个年代，档案制度还不健全，归档方法也不统一，缺档漏档不是没有这个可能。如果我们只凭档案记录，可能会造成漏报。对于参加过抗美援朝的老兵来说，这枚纪念章的意义重大。70年，人生能有几个70年？这枚纪念章不仅是他参加抗美援朝的纪念，更是对他不畏艰险、舍生忘死为国家和人民所做出贡献的肯定和赞许。办公会上，我与全体工作人员达成共识：绝不能漏，一个都不能少！

“可以把申领纪念章的通知刊登在我们的刊物上。”“我把1958年10月前参军的老干部档案再认真查一遍。”“我把书里提及参加过抗美援朝的老干部梳理出来，上门确认信息材料……”工作人员集思广益，接着分头行动。

七月的午后，天空透蓝，火辣辣的太阳伴着嘶哑的知了声，让人打不起精神。工作人员却没有一丝困意，围坐在会议室里，安静地翻阅档案材料。

“你们帮我看看，这是不是朝鲜的朝字？”办公室杨老师戴着老花镜指着档案兴奋地提高了嗓门。原来，她在蒋洪昌密密麻麻的档案副本中发现“中朝联合空军”字样。“对，是朝鲜的朝字，我现在就去给他打电话核实情况。”联络员陈芳激动了起来，扔下放大镜就往办公室跑去。

“喂，我是干休所小陈……干休所，宝山干休所……我是干休所……”陈芳声音越来越大，其他工作人员忍不住笑出声来。老蒋耳背几十年了，以往戴着助听器能听到一些声响，年纪越大越听不到了。

“还是我去一趟吧。”组织委员王升彪自告奋勇，接了这项原本不属于他的活儿。干休所里男同志少，遇到紧急、难办、花力气的活儿他都主动承担。这一趟跑得值得，很快，小王就将老蒋参加志愿军的相关材料和勋章拿了回来。

就这样发通知、查档案、翻事迹、上门确认，最终找到了7名符合申领条件的老干部。

有人说，档案里没有材料就不用报，别自找麻烦。但落实好军休干部政治待遇，褒扬军休干部为党、国家和人民牺牲奉献的精神不就是我们的职责所在吗？

你们曾竭尽全力写下光荣人生，我们将尽心尽力争取所属荣誉。新时代的军休工作需要忠诚的传承者、忠实的传播者。期待为您送上纪念章的那刻。

向志愿军老兵致敬！

太阳出来了

方忠麟 摄

沉醉秋色

汪洁

晨间的一场秋雨，气温昏昏地随风沉降，风把雨吹迷成褐烟，把气漫化成清辉，漂移在阴沉安静的家园。无人的小道，湿湿的水门汀生出一些散落的枯叶；干涸的池塘灰寒的水底，鹅卵石上铺着生烟的青苔藓；石凳边的草丛间，幼小的白蝴蝶无忧无虑地纷飞追逐。在这清如水、明如镜的雨后，在园地遭遇秋天，正如陶渊明诗：“榆庭多落叶，慨然知已秋。”因为明净寂静，因为由衷而寻，遂见闪着青光的色彩，细听青田撩人的声音，更闻及湿润的青雨的清香。

庭院四周，围绕着鸟语虫鸣，匍匐在梧桐枝干的寒蝉凄鸣，伫立在香樟枝头的昏鸦悲鸣，蟋蟀躲在石缝泥土里活跃地使劲长鸣，蝈蝈、金蛉子此起彼伏地鸣叫，清脆而不绝于耳。小野猫蜷缩在谁家门前的鱼塘边低沉地喵呜，见人不畏；谁家院篱笆外的银杏树吧嗒吧嗒掉下成熟的白果，可惜遗弃在道边；谁家的小楼飘来幽幽的如流水般的琴声，在微凉的空气中飞扬着；又是谁在戚戚地低吟浅唱着秋意浓。

乡居湿地，菱形叶片的乌桕树高耸入云，成排的黄杨灌木从还留着发亮的雨珠，像流泪的眼睛，榴树上的果实等着采摘，从夏至秋，等得都快要萎谢了，伤逝欲绝；老木桥依旧守在河边，寂寞相依的衰柳低垂沉寂入水，留给青天黯淡的剪影，映出水中飘渺的倒影；无人问津的竹林泥地被密密的竹叶遮掩，几尽碎影断梦。唯独临水楼墙上的爬山虎仍倾力攀升，七叶枫树依然深含青翠，丝毫没有染红天地的迹象。

河岛中央，熏风不止，茂密的植被安然无恙，蒸腾着植物特有的香气，引得几只鹭鸶沿小河哗地低飞绕岛，留下一阵微澜的水花；孤鸭用伸头摆尾的泳姿悠闲地游过枯变的芦苇塘，大叶的芦苇几时开花，几时残败，其境遇和况味，谁也不知。满绿的紫薇张开枝藤临水，藤上既挂着焦香的淡紫花，也结着雾般清香的果子。

“朝来入庭树，孤客最先闻。”雨，打残了菊，湿遍了桂；秋，叫寒了柚，吹黄了橘。踩不尽湿软的泥土，看不透秋色的飘逸，秋的家园是多么富有诗情画意。怀着清凉如水的心绪，欣赏，聆听，呼吸，细致寻找秋的美妙之处，用心体会秋的深切情意。在如此的秋色秋情秋意中沉醉，定会沉醉到底。

七夕会

新买椟还珠

朱一瑞

“买椟还珠”的故事大家都知道，这是种取舍不当、抓了次要的、丢了主要的做法。比如有些人去健身房竟然主要是为了洗澡。哦，有些人，就是鄙人。

掐指算来，我坚持健身也有十二年了。每周去健身房一到两次，一般在练器械前先在跑步机上快走或慢跑约10分钟热身，再做些简单的拉伸。器械只练六个，多于此怕太累而影响次日的精神状态，少了怕被人笑话；每个做三组，每组十六下，全程约四十分钟。这种运动量在一练就是两三个小时而且每天或隔天就来一次的健身达人看来，简直就是小儿科。其实，说来难为情，即便这种程度的健身，在我也逐渐沦为洗澡的附属行为了。该洗澡了，我就去一趟健身房，否则真懒得去。

冬天在家洗澡太冷，即便打开浴霸也不顶用，脱光衣服赤条条的瞬间，会冷得寒毛直竖，关了热水打沐浴乳时也是寒意侵骨，整个过程慌忙得很。到公共浴室去吧，太闷热，狭小的空间里满眼是人，水汽蒸腾白茫茫一片，一不小心就可能与人撞个满怀。往往一个澡洗下来，会有一种近乎虚脱的疲倦。记得小时候在公共浴室的大池子里泡过澡后再淋浴时，就感觉头晕乏力，非坐下来休息五六分钟不可。到健身房洗澡则刚刚好，不冷不热。更衣室里空调开到了30度，旁边就是淋浴间，两排八个站位，相互隔开。室内温度宜人，人少，空间大小合适。特别是在锻炼完后，身体舒展，略微出汗，此时冲个热水澡，别提有多舒服。完了用健身房配备的吹风机把头发吹干，再穿上干爽的衣服，感觉身体都变轻了似的。满身热乎地走到室外，再冷的天也无需戴帽子，吹吹风反倒有一种喝了冰镇啤酒般的清爽感。为了这种舒适感，我也得续卡，把健身进行到底。

我的健身之路始于2007年在成都读研时。众所周知，成都是一座多雨而潮湿的城市，前两年传唱度颇高的《成都》里就有一句“在那座阴雨的小城里，我从未忘记你”。来自东部地区的我对湿气重的环境很不适应，当地人可以吃辣排湿，我却吃不了辣，怎么办呢？某天突然想到不妨运动出汗来排湿，而室内健身无风更容易冒汗，于是到健身房办了年卡开始一定频率的锻炼。回到上海后，继续办卡。要问我健身有何效果，实在汗颜，乏善可陈，腹部依旧软软的，一直偏瘦的体型也没见体重有丝毫增加。那为何十多年坚持不懈？或许习惯起了那么点作用，仔细想来，恐怕更多的是——洗澡的美好感觉。

为洗澡而健身，说来贻笑大方，自己也忍俊不禁。聊以自慰的是，我好歹也是顺带锻炼的，尽管时间较短，总比宅在家里不动要好得多吧。

健康

夜光杯