

女儿小圆子，从小就喜欢给我很多“灵魂拷问”，比如：“妈妈，你是不是女娲捏出来的？”“妈妈，宇宙大爆炸的时候，我们在哪里？”“妈妈，人死了是不是就变成暗物质掉进黑洞里了？”

最近的一个拷问是：“妈妈，人既然只来这个世界上一次，那干嘛还要那么累呢？”

好大的一个哲学命题！我一时语塞，盯着这个五年级小学生面前的一堆作业本，想了想，试着回答说：“我想有两个原因：第一，作为单个人，我们可能只来世上一次，但作为一个物种，‘人类’还得在这个世界上待很久很久。我们每个人都是未来人类的祖先，作为祖先，就想具备更多能力，为后代创造能够待得更舒服更长久的条件，所以，就得承受写作业之累。”

圆子点点头说：“嗯，要是祖先都去玩了，那这个世界上就没有人创造了，后代就没有玩的了……那第二个原因是什么？”

我窃喜，“祖先必须写作业”的理由，居然过关了！看来，激发“神兽”的创造性自我，是回答灵魂拷问的不二法门。

“第二，”我理了理思路，继续说，“跟这个世界的规律有关。我们每个人一出生，就活在规律里了，谁也逃不脱。咱们中国的老祖宗把这种规律叫做‘道’，也有人把它叫做‘老天爷’；西方的科学家们，发现其中有一个‘道’，是让人生来就注定要受累的原因。他们把它叫做‘熵增定律’，意思是：世界上万事万物的存在，如果不加以管理，就会产生越来越多的‘熵’变得越来越混乱，让我们越来越待不下去，就像乱糟糟的书桌一样；想要待得持久和舒服一点，就不能偷懒，必须要把自己管理起来，保持负熵的有序状态，这样才不会混乱吞没。自我管理的过程，就好像逆流而上，当然会累，但别无选择，谁叫我们已经来了呢？即使爱因斯坦、薛定谔这样的天才物理学家们，也都必须要遵守。薛定谔还说：‘人活着就是在对抗熵增定律，生命以负熵为生。’”

“薛定谔？就是养猫的那个？”圆子问。我说：“是啊，怎么？”圆子说：“他又不是心理学家，你研究他，不累吗？”我笑了，借题发挥道：“作为心理学家，我关心一切关心生命的的人，薛定谔就是其中一个。虽然他跟我的专业不同，但我们都将人看作世界的一部分，都相信要从整个宇宙的角度出发，才能更好地理解人类的心理活动，回答人类的各种心理困惑，包括你提的这些好问题。比如，从熵增的角度来看，如果妈妈想：‘这熊孩子不好好写作业，尽问些没用的问题，’那么，我们之间就会产生一连串的负面情绪反应，这些反应又会触发更多的反应，最后，一场混战早晚会在我们之间爆发。但幸好，我知道‘生命以负熵为生’，所以在念头起来时，就赶紧加以管理，不让他带来更多的负面情绪，看起来虽然辛苦一时，但长远来说，我们母女间免了混战之苦，那就是幸福一世啊！”

圆子不屑地总结说：“说了那么多，其实，你就是想告诉我：人要自律，先苦后甜。对不对？”

我频频点头，故作夸张地说：“以负熵为生的娃娃，就是不一样啊！这样的娃娃，再来一打，我也不会累！”

刘恒（前202—前157），徐州沛县人。他是汉高祖刘邦第四子，其母薄姬，原为魏王魏豹之妾，魏豹为曹参所擒，薄姬为俘，在宫中织布。一日，刘邦察其姿色，纳入后宫，当时刘邦美妾很多，薄姬“岁余不得宠幸”。汉高祖四年，刘邦与薄姬有了一夜春风，薄姬当年生子刘恒，后被封为代王，母子俩住在远离京城的代国（晋阳）。

刘恒死后，刘盈即位，吕雉临朝称制，先后害死刘邦诸子刘如意、刘友、刘敖、刘恢等，因薄姬受冷落，刘恒为人低调，居然相安无事。吕雉去世，周勃、陈平灭诸吕势力，考虑到小皇帝刘弘非汉惠帝刘盈之子。于是在嫡系刘氏中挑选，最后选中给人印象宽厚仁慈的刘恒。

刘恒几经犹豫，才谨慎入京，他给大臣的印象是稳重谦和，继位汉室，即汉文帝。面对一个连年争权、政局不稳的局面，他以赏罚分明与打击重臣来整合皇权体制，以发展经济和宽待民来推行“无为而治”。

前不久，汤惟杰教授在朋友圈晒出一盒产地为奉贤庄行的“软糕”。软糕？我能想象围观的微信友面对此物露出深感陌生的表情。

汤老师是集学者和吃货于一身的标杆，他为广大“馋癆坯”指明了前进方向，我们没有理由不循着他的足迹亦步趋趋。我寻思：什么时候才能如愿以偿呢？

巧了，近日我去松江叶榭，参观被称为“不用小菜也能吃下一碗饭”之大米的生产基地“八十八亩田”农庄。吃农家饭时，主人拿出的点心，竟然就是软糕！由此，我终于知道软糕的根在松江，在叶榭。作为老上海，我为自己的孤陋寡闻而惭愧不已。

谓予不信，请查清康熙年间出版的《张泽小志》：“章有谟客衡阳周翠岩家，寄呈盛、蒋二姑母诗，云：‘宾鸿飞处白云垂，倦向山村寄一枝。叶榭软糕张泽饺，临风怅触几番思。’”民间亦有顺口溜曰：“浦南点心三件宝，亭林馒头张泽饺，叶榭软糕刮刮叫。”这就坐实了叶榭软糕的江湖地位。

自然，光凭一首诗、一段顺口溜，叶榭软糕要入选“上海市非物质文化遗产”名录还不太够格。更有力的三个依据是：叶榭出产的糯米极其优良，早被定为松江特产；乾隆年间叶榭已是船民作短暂停留的集结之地，于是，既可当饭又可点饥的软糕应运而生，影响广泛；制作技艺精湛独到。

“软糕”，其对应物自然是“硬糕”。在我的经验里，称得上硬的糕，十分罕见。绍兴有种香糕，那可真的硬，吃它，感觉是与一口不厚的珉琅质比拼，令人望而生畏。尽管如此，香糕却不敢标榜“硬糕”。“硬”的层级丰富，单表一个“硬”字，岂非拿根红皮甘蔗在牙口不好的人眼前晃荡？不过舟山、温岭一带卖糕的倒一

点也不藏着掖着地写明“硬糕”。这倒很符合浙东人倔强硬朗的性格。

从文化趣味上观照，“软糕”相比“硬糕”多少落了下风。中国语文中，软，跟缺少“骨子”“节操”“精气神”“懦弱”差不多。是故，与“软”挂钩的饮食——吃软饭、柿子拣软的捏、青菜烧得软烂、软菜（在宴席上是“硬菜”的辅助）等，几

乎都不太受人待见，人们宁愿用糯、松、嫩、酥等词来顶替“软”。取名“软糕”，实在有点冒险；为了立异孤标，大概也就顾不了那么多了，我想，软糕的外形、大小、与绿豆糕差不多，花色品种不少。我看到的是两个经典品种：雪白的和绛紫的，前者是糯米做的，后者是血糯米做的。一尝，都非常可口。相比在中心城区糕点店里吃到的各色蛋糕，它们具有独特而生

动的气场。细嚼慢咽中，我仿佛触到了随风起伏的稻浪，听到了打谷场上耕者的欢笑，闻到了农作物上遗留的太阳气息，看到了袅袅的炊烟一直往上，往上……

我无法道尽叶榭软糕的美妙，明明知道一切比喻都是蹩脚的，还是试图让人从不同角度玩味两种叶榭软糕的不同——如果是油画，那么，血糯米是拉斐尔前派，糯米便是印象派；如果是一首新诗，那么，血糯米是徐志摩，感情直白热烈，浓得化不开；糯米便是戴望舒，意象隐喻曲折，雅致蕴藉。

就像欣赏西湖美景，有人喜欢苏堤春晓、雷峰夕照、双峰插云、平湖秋月，我则喜欢南屏晚钟、曲院风荷、柳浪闻莺、断桥残雪。我显然更偏爱富有动感、带着颗粒状的风，一如糯米做的软糕。软糕之名，无法不让人联系到“软不拉查”的状态，缺弹性，少劲道，黏黏乎乎，瘫作一团，或似牛皮糖般不依不饶纠缠。然而，叶榭软糕完全不是这样，一个最显著的特点是不粘牙。至于它松、软、甜、香、肥的特点，真不是我这支秃笔所能传递的。

有人嫌软糕的豆沙馅料略感歉怍，我不以为然，试问：观赏时装表演，你的关注点是落在模特儿身上的衣裳还是脚趾指甲上的涂色？限于见闻，我不可能把叶榭以及所有卖软糕的店家“一网打尽”，但“八十八亩田”推出的“1573”品牌（传说叶榭软糕始创于明万历年元，即1573年）无疑是在最好之列：由顶级水稻专家和“非遗”传人为它背书；再加上一群富有想象力、艺术创意和认真的80后90后白领，立志要把家乡的“米文化”做到极致。这就是其品质最可靠的保证。

事实上，我无意借由拙文来改变汤老师对于“软糕”的认知，毕竟，在吃糕方面，我们算是有共识的——“欺软怕硬”“吃软不吃硬”。

道歉：“对不起，对不起，堵在路上。”热恋中的一对儿，不就如此吗？恋爱过程，是两个人从客气到不客气的过程，一旦两人重新变得客气起来，这也不算，那也不必，所谓的爱，就到了画上句号的时候；而被奉为夫妻敬如宾客的“恩爱之道”的背后，更多的乃是磕磕绊绊的欢喜冤家。

身心的交融，是相互的奉献，在许多场合，不客气方显真诚。所以，哪天你我成了朋友，请你不必对我讲客气，否则，友谊的小船说不定说翻就翻了呢！

你不必对我讲客气 燃烧的雪花

真正的朋友之间就不应该客气。肚子饿了，便冲到对方家里，“喂，给弄点吃的！”如果遇到急事，尽可一个电话打过去：“快快，过来帮一把忙！”但对方匆匆赶到，居然还要发火：“嗨，你慢吞吞的，想急煞我啊！”奇怪的是，对方也会

中皆称其廉平，今坐法当刑”，她又恳求：“我悲伤身受刑罚之人不能将肢体连接，我自愿入官府为奴婢，抵赎父亲刑罪，使我父改过自新”。刘恒读了上书，很有感慨地说：“百姓有过错，没有教育就刑罚加身，有人想改过向善，亦无路可走。朕甚怜之，应废除肉刑。”

刘恒下令后，便拟定新法，刺字、砍足、割鼻改为打屁股板子。缙紫私人开采矿产，允许百姓开发海盐资源致富，以此促进农副业与商业发展。汉文帝时代出现了“富商大贾周流天下、交易之物莫不通”的经济繁荣局面。

汉文帝时，临淄人淳于意擅长诊病，远近闻名，由于求医者众，淳于意难免有医术不好的患者，病人便告发他行医骗人，因他做过小吏，地方官判他去京城服肉刑（肉刑有三种：脸上刺字、割去鼻子、砍去一足）。淳于意无子，小女儿缙紫主动陪父赴京，她大胆上书：“妾父为吏，齐

朋友圈是个信息互通有无的圈子。今天，有人分享的一个短视频，让我很受感动，也很有启迪。视频中的姑娘总是感叹别人的好人生，叹息自己的原生家庭。有次回老家，她无意中跟老父亲提起自己想换工作，但要去参加面试的她，连套像样的西服都没有。回到城市后，她继续着忙忙碌碌，早忘了自己说过的话。

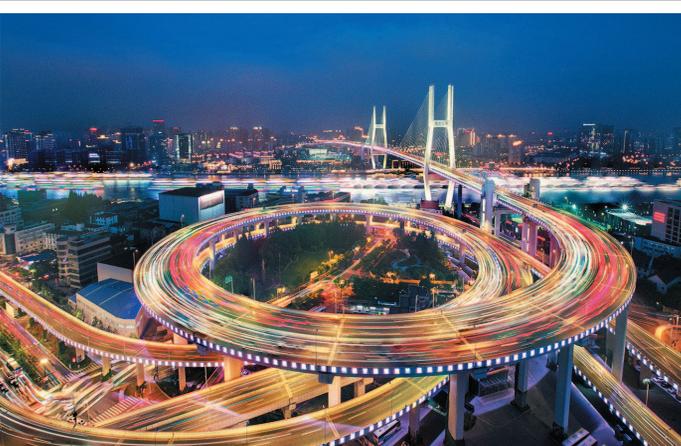
端午节那天，她一个人窝在几平方米的蜗居里吃着买来的粽子。没想到老乡来拜访，还带来了一套品牌西装，是她的老父亲托这位老乡买的。姑娘手捧着衣服，放到鼻子下闻着，连说，好料子。而后面的画面里，姑娘眼睛里含着泪，脑海里浮现出老父亲劳作的画面。

很多人总是觉得别人很幸福，但实际上自己也在享受每天的幸福生活。有时幸福是潜在的，你可能感受不到，但它一直都在潜移默化地温暖你、帮助你！

记得有位老师说过，幸福，不只是一种感受，更是一种能力，不仅是创造幸福的能力，更重要的是感受幸福的能力。是呀，缺乏感受能力的人，往往身在福中不知福，这山望着那山高。有感受能力的人，即使在困境中、逆境中，也能找到幸福的理由！

人生路漫漫，具备感受幸福的能力，如沙漠里的甘泉、雪地中的暖壶，温暖你的心灵！

感受幸福的能力 耿晓晖



城市流光 (摄影) 马亚平

心灵港湾

薛定谔？就是养猫的那个？圆子问。我说：“是啊，怎么？”圆子说：“他又不是心理学家，你研究他，不累吗？”我笑了，借题发挥道：“作为心理学家，我关心一切关心生命的的人，薛定谔就是其中一个。虽然他跟我的专业不同，但我们都将人看作世界的一部分，都相信要从整个宇宙的角度出发，才能更好地理解人类的心理活动，回答人类的各种心理困惑，包括你提的这些好问题。比如，从熵增的角度来看，如果妈妈想：‘这熊孩子不好好写作业，尽问些没用的问题，’那么，我们之间就会产生一连串的负面情绪反应，这些反应又会触发更多的反应，最后，一场混战早晚会在我们之间爆发。但幸好，我知道‘生命以负熵为生’，所以在念头起来时，就赶紧加以管理，不让他带来更多的负面情绪，看起来虽然辛苦一时，但长远来说，我们母女间免了混战之苦，那就是幸福一世啊！”

圆子不屑地总结说：“说了那么多，其实，你就是想告诉我：人要自律，先苦后甜。对不对？”

我频频点头，故作夸张地说：“以负熵为生的娃娃，就是不一样啊！这样的娃娃，再来一打，我也不会累！”

刘恒（前202—前157），徐州沛县人。他是汉高祖刘邦第四子，其母薄姬，原为魏王魏豹之妾，魏豹为曹参所擒，薄姬为俘，在宫中织布。一日，刘邦察其姿色，纳入后宫，当时刘邦美妾很多，薄姬“岁余不得宠幸”。汉高祖四年，刘邦与薄姬有了一夜春风，薄姬当年生子刘恒，后被封为代王，母子俩住在远离京城的代国（晋阳）。

刘恒死后，刘盈即位，吕雉临朝称制，先后害死刘邦诸子刘如意、刘友、刘敖、刘恢等，因薄姬受冷落，刘恒为人低调，居然相安无事。吕雉去世，周勃、陈平灭诸吕势力，考虑到小皇帝刘弘非汉惠帝刘盈之子。于是在嫡系刘氏中挑选，最后选中给人印象宽厚仁慈的刘恒。

刘恒几经犹豫，才谨慎入京，他给大臣的印象是稳重谦和，继位汉室，即汉文帝。面对一个连年争权、政局不稳的局面，他以赏罚分明与打击重臣来整合皇权体制，以发展经济和宽待民来推行“无为而治”。

接受贾谊《过秦论》的建言，汉文帝确立了“牧民之道，务在安之”的治国方针。其一，他为提高农民耕田积极性，采取了“与民休息”的三大措施，租率由十五税一减为三十税一，以此减轻农民负担。其二，刘恒规定“丁男三年而一事”，即成年男子的徭役从每年服役一次改为三年一次。其三，开放原来归属汉王朝的所有山林川泽，准许私人开采矿产，允许百姓开发海盐资源致富，以此促进农副业与商业发展。汉文帝时代出现了“富商大贾周流天下、交易之物莫不通”的经济繁荣局面。

汉文帝时，临淄人淳于意擅长诊病，远近闻名，由于求医者众，淳于意难免有医术不好的患者，病人便告发他行医骗人，因他做过小吏，地方官判他去京城服肉刑（肉刑有三种：脸上刺字、割去鼻子、砍去一足）。淳于意无子，小女儿缙紫主动陪父赴京，她大胆上书：“妾父为吏，齐

中皆称其廉平，今坐法当刑”，她又恳求：“我悲伤身受刑罚之人不能将肢体连接，我自愿入官府为奴婢，抵赎父亲刑罪，使我父改过自新”。刘恒读了上书，很有感慨地说：“百姓有过错，没有教育就刑罚加身，有人想改过向善，亦无路可走。朕甚怜之，应废除肉刑。”

刘恒下令后，便拟定新法，刺字、砍足、割鼻改为打屁股板子。缙紫私人开采矿产，允许百姓开发海盐资源致富，以此促进农副业与商业发展。汉文帝时代出现了“富商大贾周流天下、交易之物莫不通”的经济繁荣局面。

七夕会

人走路，双足向前跨步，站立时，头在上，脚在下；下肢走路时摆动；床上起身时，双脚必穿上鞋才走路……如此等等，谓之常态。为了健身，人们又提出了反常态运动，诸如后退走路、身体倒立、赤足行走、四肢爬行等等。

笔者曾看到一篇介绍爬行运动的文章，为健身，遂尝试。每天清晨起身后，洗漱完毕，喝一杯白开水，爬行即开始，直到感到身上将要出汗为止，每次10分钟许。爬行过后，全身无比舒适。天天坚持，如今我已不是耄耋老翁，身高仍保持1.83米，腰背硬朗，上下楼梯，健步如飞，耳聪目明，骑自行车在平坦大道驰数十里亦安然无恙，每年体检，血脂、血糖、肌酐、尿酸等几项基本指标均无向上箭头。

人类也是在进化后才开始直立行走。人在直立情况下，不仅椎体和各个关节承受压力，易受损伤，而且人体下部的血液循环相对较差，易患痔疮和下肢静脉曲张等疾病。而爬行时，可使身体重量分散到四肢，大大减轻腰椎的负担，改善大脑和下肢供血情况；爬行亦能加速全身的血液循环，改善神经系统、内分泌系统的调节机能，对防治心脑血管系统的疾病也能起很大作用。

西汉三国时期，名医华佗创编了“五禽戏”，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作做体操，此当然亦属反常态运动的范畴。其弟子吴普按照“五禽戏”天天锻炼，活到90多岁，依然耳目聪明，牙齿完好。如此看来，反常态运动并非当代人的创造发明，此乃我们的祖先为后世所创造的极丰富的传统文化之一。

反常态健身 周德楠

健康

刘恒之宽

米舒

刘恒规定“丁男三年而一事”，即成年男子的徭役从每年服役一次改为三年一次。其三，开放原来归属汉王朝的所有山林川泽，准许私人开采矿产，允许百姓开发海盐资源致富，以此促进农副业与商业发展。汉文帝时代出现了“富商大贾周流天下、交易之物莫不通”的经济繁荣局面。

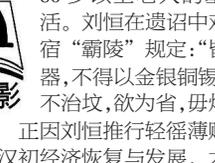
汉文帝时，临淄人淳于意擅长诊病，远近闻名，由于求医者众，淳于意难免有医术不好的患者，病人便告发他行医骗人，因他做过小吏，地方官判他去京城服肉刑（肉刑有三种：脸上刺字、割去鼻子、砍去一足）。淳于意无子，小女儿缙紫主动陪父赴京，她大胆上书：“妾父为吏，齐

壶中书影

刘恒下令后，便拟定新法，刺字、砍足、割鼻改为打屁股板子。缙紫私人开采矿产，允许百姓开发海盐资源致富，以此促进农副业与商业发展。汉文帝时代出现了“富商大贾周流天下、交易之物莫不通”的经济繁荣局面。

汉文帝时，临淄人淳于意擅长诊病，远近闻名，由于求医者众，淳于意难免有医术不好的患者，病人便告发他行医骗人，因他做过小吏，地方官判他去京城服肉刑（肉刑有三种：脸上刺字、割去鼻子、砍去一足）。淳于意无子，小女儿缙紫主动陪父赴京，她大胆上书：“妾父为吏，齐

中皆称其廉平，今坐法当刑”，她又恳求：“我悲伤身受刑罚之人不能将肢体连接，我自愿入官府为奴婢，抵赎父亲刑罪，使我父改过自新”。刘恒读了上书，很有感慨地说：“百姓有过错，没有教育就刑罚加身，有人想改过向善，亦无路可走。朕甚怜之，应废除肉刑。”



壶中书影