

今年是多事之秋。

岁末冬日，父亲的胆结石发作。陪他去医院检查，医生说这病得先养着，等养好了不疼了才好动手术。于是，开了一堆药回去，等到春暖花开时再去检查，才发现就连肝上也生了结石。手术是免不了，只是医生告知病房满员，还得等，不得已到处找关系才算住上院。

那些天我奔忙在医院和单位，家也很少回。忍受着咽炎发作在医院陪护，直到父亲从ICU病房转到普通病房。又是几个彻夜未眠的陪护，我终于和父亲摊牌，我不想继续住在医院了，味道太难闻，椅子太咯人，邻床的呼声太过震耳欲聋。父亲像个孩子一样，嘴上十分支持面色却露出依赖的成分。我突然意识到自己不再是那个被他说教指点的孩子了。

那天我回家洗了澡，睡了个相对安稳的觉，但还是在凌晨四点醒了，匆匆洗漱赶到医院，也就五点的样子。鼓楼广场空无一人，车辆稀稀拉拉，只有两只植物做的“孔雀”立在那里一动不动。

到了医院，父亲也没有睡好，直愣愣地坐在那里。他说旁边的鼾声太响了，这会儿倒是听不到了。他又说你不在家多睡一会儿。我摇摇头说不放心，就过来了。说着帮他把床摇低了一些。父亲躺下去很快就睡着了。我看着窗外路灯灭了，天亮了，心里生出几丝安慰。

今年也尤其地忙。半年时间跑完大半个中国，从北到南，从沿海到内陆，几乎没有停下来思考的空隙。那天在广州的一个活动现场，我给一个朋友发

微信，告诉她我正在看他们的展。她却告诉我一个我们共同的朋友离开了，起初我以为“离开”是从一个城市到另一个城市。

那个朋友原先在我所在的城市工作，后来又去她所在的城市。我原以为那个朋友回来了，便即刻发微信询问。她紧接着又发来消息是那个朋友离世了。我一下子在人群中止步，大脑一片空白，想起从前的种种，那个朋友待人热情，节假日总是会发祝福信息，去他所在的城市会盛情款待。没有人知道他是因为什么离世的，或许他不想让更多的人担心，所以保持了沉默。那一刻，我多么希望不要听到这个噩耗，就当是他疏远一个朋友而不再和我联系，而不是永远消失，永远也不回信息。

十年前，祖辈们纷纷离去；这几年，父辈又开始有人悄然逝去；如今，身边的朋友也开始溘然长逝。

有人安慰我说：疲惫的中年啊，顶住！

前几日在书店巧遇中国台湾作家张曼娟，她的新书里提到因为父亲病重，她不得不回家照料，继而引发成年人在当代社会境遇的话题。

年轻的时候，我们以大为世界很大，父母正当壮年，有足够的可以浪费，有足够的精力可以挥霍。恍然间，自己已过而立，继而到了不惑之年。当世界不再有所依仗，才发现自己是孤身一人，需要顶住整片天空。

今年夏天，家人纷纷患了肺炎，我也未能幸免，

大地萧瑟，万物入静，冬带我们走进另一个世界。

冬日的暖阳总是如此奢侈。阳光穿过玻璃在翻开的书页上映下一排窗棂，忽忆起《小窗幽记》曾云：“闭门即是深山，读书随处净土。”冰天雪地里独坐窗前，随着阅读的深入，心情豁然开朗起来。寒风萧瑟慢慢远去，喜悦渐渐登上眉梢，柴米油盐里遍寻不到的快乐此时却在心底深处荡漾起来。或许这便是冬日带给我们的清欢，没有春的繁华、夏的丰润、秋的伤感，但依然令内心宁静丰盈。

冬日的饮食未因少了时令果蔬而索然无味，相反却是进补清淡饮食的时机。枸杞、大枣、桂圆、萝卜、雪梨、白菜，或蒸或煮，或炖或煎，都是热气腾腾的生活。在飞雪欲来的傍晚与挚友对饮畅谈，那些人生的起起落落便如过眼云烟，一去不返，留下的是内心的豁达与精神的自足。

俗语说：养生必先养心。冬日在寒冷中异常安静，我觉得唯有冬最适合修身养性。冷使头脑更加清醒，静令内心更加通透。若适逢霜落满地、雪飘万家之时，更令人叹为观止。这一片片霜花与雪花哪杂不是历经严寒才实现凤凰涅槃的重生？它们从未想过与百花争艳，而只是默默装点着冬日的行装。

冬日里，清欢之美令人陶醉。

一直自诩钢筋铁骨，如今也不得不去医院挂了急诊。好歹体质尚好，只挂了三天的热毒宁便背着背包奔向了机场。

从前空闲的时候，总是想着出去旅行，吃点好吃的，如今只想去健身房出一身汗。人真的只有到了一定的年纪才会意识到身体的重要，没有人真正顽强到无懈可击。

身体好转后，我去花卉市场买了一些绿植回家，那些植物被我分布在阳台上、书桌上，甚至空调外机上，每到一处都是绿意葱茏的样子。阳光好的时候，我会坐在躺椅上发呆，看着那些绿色叶子的形状，上面的纹路清晰，十分像路的分岔。回望走过的日子，你会发现，因为一个选择，你将会无路可退。

如今，我算算是到了无路可退的境地？只是，我坚信日子漫长，生活总会慢慢慢慢好起来的。

前些年，我写过一本书，叫《愿你出走半生，归来仍是少年》，而现在，我仍然觉得祝福对于一个人的重要。我常常想起那个逝去朋友的话：对人热情一点，总不会有错的。我想，对生活也是如此。世界以痛吻我，我报之以歌。

如果可以，我希望这些文字能给予你一些忠告，愿你认清生活后依然热爱生活。

你若安好，便是晴天。（本文为《生活一半是回忆一半是继续》序）

一位朋友说，他母亲已年届耄耋，日常喜欢在外面逛逛，但只能在家附近走走，对远一点的景点，虽心向往之，但不敢前往，原因是年老尿频，担心“方便”不“方便”。我说，公厕在市区现在已相当普及了，外出是不难找到的。他说，倒不是怕找不到公厕，而是因为公厕中坐厕少蹲厕多，而有些蹲厕旁又没有装助力扶手，她难以使用。

这让我对公厕的发展轨迹作了一点回顾。

公厕是近代社会的产物。上海出现公厕比较早，根据现有文献记载可追溯到清同治三年（1864年），当时南京路旁建造了上海市区第一座公共厕所。此后，公厕虽不断有所增加，但数量始终不多，远远不敷应用。女性公厕则是随着女性逐步走向社会，到了20世纪二三十年代间在上海出现，数量屈指可数。上海解放后，人口流动性增大，公厕缺少的矛盾日益突现。记得上世纪五十年代，我与一位女同事外出调查，途中她突然内急，周围没有公厕，也没有商场之类的地方可以“方便”，怎么办？我们只得叫了一辆三轮车，请车夫快速拉到两公里外的北火车站，那里的公厕解了内急之苦。

随后，我以解放日报通讯员身份写了一封读者来信，建议增建公厕，特别是女性公厕。建议发表后，得到有关部门的重视。此后，上海的公厕虽不断有所增加，但真正大规模兴建是在改革开放之后；而且，从2010年1月1日起，上海公厕全部免费开放，公厕更加公益化。

厕所是生活文明所必需。厕所文明重在干净、整洁、美观、体面。然而，我国在上世纪八九十年代兴起的大量公厕，虽然在上海等大城市一开始就有办得好的，但大多数中小城市的公厕，都远没有达标，污水横流，臭气熏天。

斗转星移，当下我国城市公厕管理水平有了质的提升，众多公厕不仅卫生干净，一尘不染，而且环境清静幽美，在成为真正的“卫生间”的同时，也成为了一个具有文化气息的休息地。改革开放以来，我国物质文明和精神文明的大力提升，公厕的大量建立与厕所文明的有力推进，是一个重要反映。

然而，开头提到的那位老年妇女感到的“方便”还有“不方便”的问题，表明在完善公厕管理、推进厕所文明建设上，还有提升空间。前些年建造的公厕，大多是蹲厕，蹲着“方便”要有蹲功，老年人往往体力难支。过去老年人不多，矛盾不突出，随着社会老龄化的加剧，这一问题就突现出来。这说明公厕的设计还要与时俱进，从“适老化”方面加以改造提升，要像改造老旧小区一样，用“微更新”的方法来“抗衰老”。

公厕设施为使用者着想，有了“老人视角”，体现的是一种人性化的管理。注重人性化关怀，让男女老幼都能舒适使用，也正是公厕在有了必要的数量和合格的卫生要求之后所要努力提升的目标。应当说，近些年上海的公厕，通过不断优化男女厕位比例、增配家庭卫生间、无障碍厕间等措施，在这方面已做了大量工作。随着新科技的发展，还出现了有报警功能的“智慧公厕”，对如厕超过15分钟的使用者自动发出警报，提醒保洁员及时协助，用人性化管理管住“如厕意外”。

如同重视反映“进口”的饮食文化一样，对反映“出口”的厕所文化，在现代社会也越来越被看重。世界厕所组织于2013年7月24日确立每年11月19日为“世界厕所日”，以推动基本卫生设施的建设，倡导人人享有清洁干净的环境。我们以人性化的思想不断完善公厕的建设和管理，在让“方便”更方便、更卫生、更舒适的同时，也提升着社会的文明度与温暖度。

夜光杯

欲由当前发达资讯了解沪上篆刻名家陈辉信息，似乎不无名实难符的困惑。我勉力尝试，只在网页上找到不足百来字报道：铁笔华章：西泠印社社员、上海书协会员陈辉书法篆刻展在锦沧文华大酒店揭幕。陈辉师从篆刻书画家钱君匋，对书法玺印均有研究，就秦碣汉碑，历代名家书法迹帖皆有涉猎。

后来碰着陈辉道兄聊起上述话题，他以前耳熟能详的京戏台词回应：八年啦，别提它了！于是未免感慨其不求闻达，惟愿高山流水遇知音股境界。

我之所以称他为篆刻名家，不但因为名师高徒；更重要的是早在上世纪八九十年代，他已然驰名印坛。如朱、白文“百花齐放，百家争鸣”入选1981年上海书法篆刻展；1983年《书法》杂志举办全国篆刻比赛上，其朱文“芳草天涯”和白文“大雪纷飞”荣获一等奖……然而其甘于长期息影林下，个中缘由耐人寻味。

再见陈辉道兄，忍不住表达我和同道的疑惑，他只给我看了一纸钱老暮年对他展事评语：“陈辉从余游多年，于篆刻之研究不遗余力，始有今日。盖其作品既具传统，复有创新，面目日新。曾获全国首届篆刻评比一等奖，非偶然也。陈辉能脚踏实地，埋头苦干，其所成今展于广大观众之前，可证余言之不谬也。若再接再厉，则前途无限。”我恍然理解陈辉始终以钱老勤勉标高作为自我刻苦砥砺的动力和方向，取一“精”字归纳其篆刻艺术特色。

陈辉祖籍岭东潮阳。潮州人特长包括慢工出细活和闷声大发财等，陈辉身上仿佛也染濡着这股耐得住性子的禀赋。他先得业师陶为滋及其家尊、名画家陶冷月先生青昧诱掖，继而由陶氏父子介绍拜识复兴公园周边钱君匋、刘海粟大师而获赏识教诲。陶老师向我透露：其父子发现陈辉是宁静淡泊、好学深思的苗子，才认定孺子可教，并令其转益多师。

得益于秉性长处，陈辉不但能刻善拓，又精于古籍装帧修缮，并擅长以各体碑帖乃至花中四君子为边款而将印章通体艺术化；生活挺括到位，注重不经意处细节完美而不苟一丝。他看样学样，替钱老制作原打印谱什部，从印泥调制，布局调配，直到正式装订成册，前后差不多耗时三年。

就此，我相当认同陈辉的慢条斯理，欲速则不达。他自嘲长线作战，不善立竿见影短平快。而这样精耕细作篆刻佳作不精准精雅也难，一如考究潮汕美食中哪怕最普通的墨鱼牛肉丸，食材精选而外全靠厨师反手手工剁打，因而弹性足，口感绝妙，与众不同，正是耐力、精力加刀工造就的非凡手艺使然。但愿陈辉将印章艺术把玩得更好白相更耐白相，达到一个崭新境界和高度。

印证初心

陶喻之

创世纪 (油画) 老梅



创世纪 (油画) 老梅

娘舅去德国探亲，给表妹带去了份特别的礼物——一沓小馄饨皮，事先定好，清晨去菜场专营铺子取来，撒上面粉，放入耐压的铁皮盒中。新鲜的小馄饨皮跟着他，晃晃悠悠地坐了十几个小时飞机到法兰克福，再转机到汉堡。不远万里抵达后，它们被第一时间取出，早已恭候多时的表妹端出调好的肉馅，两手翻飞，吹弹破破的小馄饨皮裹住那一点粉红珠翠，转瞬铺满一大盘子。

须臾之间，德国厨房里热气氤氲，诞生了一碗地道的上海小馄饨：皮似缜纱，柔若无骨，人唇只觉细润清爽如鱼尾扫过，一点鲜味在舌尖稍纵即逝。这是娘舅从上海带给女儿一家的礼物。

千里送鹅毛，万里送小馄饨皮。对于旅居在外的中国人来说：饺子皮易擀，馄饨皮难

酒，再分成小瓶，挨家挨户送给朋友们，真是热心又风雅。收到的人无不印象深刻，念念不忘。

虽说现今物流发达，“海淘”“冷链”……样样便捷，可有些食物却还保留着珍贵的赏味

送礼的食物美学

指间沙

条件，例如京都南禅寺的汤豆腐、香港太平馆的梳乎厘，还有苏州过时不候的炒肉团。以前看美食家记述：朋友从上海买好拿破仑直奔机场，马不停蹄赶到北京将盒子送到她手上，为的是一块酥皮与奶油新鲜度尚可、口感大致没有走样的拿破仑，叫人吃得热泪盈眶。而我也收到过类似的礼物，是一盒子精美的马卡龙，那真是我吃到过最酥软细腻的马卡

龙。礼物背后付出的心力，给味道加了分。

许多时候，东西本身是微不足道的，可对收到礼物的人来说却弥足珍贵。投其所好，可能是嗜好，也可能是好奇心。

我的老师在日本教书时，对“难以下咽的芋梗汤”充满了浓厚的好奇，那是一个多世纪前鲁迅在仙台当医学生时每天喝的。但他遍寻不见，所有日本朋友都说此汤闻所未闻，班上学生也是一概不知。挖空心思寻摸了一年后，他认定“芋梗汤”大约已成广陵绝响，岂料临走之际却突然收到一个小纸包。那是憨厚的女生隔着寿喜锅的氤氲水汽从桌子对面递来的，原来是芋梗干，放一点在酱油里就是鲁迅吃过的芋梗汤了。芋梗汤并不是什么特别的至味，

女生特地托人搜来的小礼物却是如此特别，令受礼者大为感动，一偿宿愿，解开了《藤野先生》里的重要谜团。

我们赠送食物，共建的是基于味道的认同感，分享的是食物背后的文化。

让父老乡亲看到劳动果实，通过网络销售，他们得到体面，受到尊重。

说『方便』

江曾培

责编：吴南瑶