

上回写到我太太，这个好气又好笑的“小秘”。还有不能忘了写的一点是：她是一个上海女人。嗜食大闸蟹即是其特征之一，有一回因吃得忘乎所以，就此掉了一颗牙。本以为她会罢休，她却依然战斗不止，照吃不误，堪称要蟹不要牙矣！

不错，她是优雅的，然离典型二字还有相当距离。上海女人据说是“人精”，而她却是书生气十足，整天似不食人间烟火，马大哈兮兮的，丢个钻石戒指什么的也从不在她交朋友之时。这方面也没什么感觉，后来才了解她还有这一面，不能不令我刮目相看。我这个上海男人，实在不怎么样；很多男人的缺点我都有，比方既大男子气，又胆小。天长日久，潜移默化，我倒是实实在在的从她那里受到许多有益的熏陶和影响。

中国传统社会，冬至不单是节气和时令变化的坐标，它还是一个重要节日。号称“亚岁”、“小岁”。唐宋时的冬至，朝廷上下都放假，军队待命，边塞闭关，商旅停业，亲朋各以美食相赠，相互拜访。在琐碎而俗常的仪式里，传递内心的欢乐。因而有“冬至大如年”的说法。冬至何以如此隆重对待？虽然天气酷冷，百废待举，但阳气已复归人间，在看不到的地方拱动、集聚、成长，继而才有百花盛放，草木萌发，万物复苏，生活便开始一年的谋划和希望。这就值得欢欣。

有句老话叫，要睡冬至夜。以前的人没有钟表，顺应“日出而作，日落而息”。冬至日，天早早亮了夜色，第二天又亮得最晚，人顺势地多赖一会儿床。过了这一夜，一天长一线。意思是白昼一线线地长起来了。一线是多少？没人知道，从前的日子就这样，有弹性，靠想象。所以，有情人就自我揣度，点一幅“九九消寒图”，借一枝红梅来表明，九九八十一瓣梅。每天涂一瓣，待画上朵朵红梅齐怒放，窗外很是春光荡漾了。有一年，我将八十一划繁体字“亭前垂柳珍待春风”勾勒出空心字，每日填一笔，简略记录当日天气与行事：二十六日，晴，休息日，与友去新市，择沿河茶室喝柠檬姜茶食本地特产桔糕……碎碎念里，尽是生活的可爱。

冬天最能滋生闲情。是交响乐四个乐章里的慢乐章。如熟悉的《命运》其中的慢板，宁和的旋律，能把心儿熨烫得如丝绸般平滑。罗曼·罗兰这样描述：“它凌驾在这世界的废墟之上。”这音乐是什么？我认为是希望，是给全人类文明的希望。

从养生上考量，冬天我们要不断涵养自己的阳气。好天气，就到户外走走，让自己融化在金子般的阳光里，领受来自天庭的照耀，吸收温暖、光明能予人振奋的正能量。冬至这样的大节，食补也少不了。朱家溇先生的《什刹海梦忆》，其中一篇《冬至阳生春又来》介绍明宪宗画的《冬至阳生》图轴，设色纸本画龄羊，立于悬崖下，神态生动。乍看不得其意，朱先生解释道：“羊代表阳，冬至节气是阴极阳生的第一天，很早就有‘冬至一阳生’这句成语，所以画中有一只羊。”民间认为羊肉最是温补壮阳。我们浙北的湖羊是出了名的肉质细嫩。加红枣枸杞带皮红烧，炖得酥烂，老少适宜。冬至夜，备好喷香的酱羊肉，滚上父亲最爱的糯甜的芝麻汤圆，一家人围桌慢慢吃。冬至虽然没了很多的传统仪式，但依然是对家人表达自己爱心的日子。千年不变，也不应该变。

冬至连夜起九，天气确乎越来越冷。不过，这种冷，更像是一位严酷的教练，他表现出来的苛刻和不近人情，都是为了接接班人更稳、更快地成长。负重才能挖潜，不磨练何以壮大？所以我们不能躲避和抱怨冬天。应当欢喜地迎接它，因为我们迎接的是给人间带来生机的春。

她那时，就如同超人，不但要管好一日三餐，又要照顾两个孩子（包括辅导功课），自己还要上班，上班路途还远……可叹我一投入工作便心不在焉，家里事全扔给了她，甚至两个孩子出生之日，我都不好意思请假，让她独自对着天花板发呆。想想，这样一天又一天，

我家这位上海女人

童自荣

真是不可思议！那么，她在单位表现如何？她一贯崇尚干干净净、清清白白做人，对得起自己的良心。上中学的时候就有一个理想，将来考医学院，做个穿白大褂的医生。但“文革”让她未能如愿。后来幸运地分到厂矿，在实验室做科研，也是穿白大褂，总算得到了几分安慰。可奈本性难移，对一些乌七八糟的行为就是看不惯，就像眼睛里容不进沙子。她反感打小报告，某些心术不正的人觉着她是个障碍，在背后造这样的舆论：当心，我们科室的这位是有“眼睛”的。时间一

长，我太太自然会有所觉察。一开始，因怕影响和干扰我的情绪，她所思所想都憋在心里。偶尔跟我聊几句单位的事，总带着深深的无奈。我呢，陪着她也无奈，也叹气。我又能怎样呢！

我们总天真地以为事情不会太糟，然这“眼睛”，终于给她带来厄运。

后来，有人把她换到一处地方。怎么办？我欣赏她在蒙受这种明显不公平的时候，决不像逆来顺受，而是不屈不挠挺身抗争。按说，我可崇拜“佐罗”的名号，然事实上，一点小小知名度完全起不了实质性的作用。我既自认无能，亦惭愧，也就一次又一次陪同太太满

世界骑着自行车去奋斗。其实，我的艺术生涯也非一帆风顺，而太太无疑最坚定站在我一边，她的精神支持更令我对手中的事业不离不弃。

太太的这件事后来总算解决了。不料，平静的生活没过多久，我太太又冒出一个惊人之举，让我再次大跌眼镜。

事情发生在顶楼一户人家。一个大学生，因摆脱不了生活中的困扰，又不善求助于人，走上了一条绝路。接下来发生的事，我都来不及想。当时我整个儿陷在一个束手无策的混乱状态。一群女眷远远地在走廊那儿惊悚地议论，却始终都不敢跨入房间一步。没想到此时有一



上世纪70年代初，我参加上海石化建设，来到金山海边。那时条件简陋，潮来白茫茫，潮退芦苇滩，同室人挤一间临设，白天工作，晚上睡觉，吃住、上班在一起，却也乐趣多多。我被健身爱好者“挟持”，从被窝里拉起，沿海堤跑步，最长距离，从金山嘴到金丝娘桥12公里，打个来回，相当于跑“半马”了。一圈过后，洗漱、早餐、上班，身心愉悦，精力充沛。

未承想，后被检测出心脏病，早搏频频，心律不齐。曾两次脉搏骤停，半夜急诊，差点丢了小命。医嘱，只能静养，不宜体力活，不能疲劳，不能吃这喝那，控制“七情六欲”……尽管遵医嘱，仍常复发，寻医问诊，药不离身！想到要稀糊般的过日子，情绪低落，生活无趣。

80年代，上海石化第2次增配房，独生子女分到两室户，没有包工队，水电木工，厨卫安装，购材备料，全靠自己，忙前跑后，疲于应付。奇怪的是，尽管疲惫，心脏未现异常，两个月没犯病，安然无恙，我暗暗称奇！装修事毕，试着恢复晨跑，先三五百米，后二公里，但12公里来回跑，不再突破了。雨天，在家做操，伸展四肢，活动筋骨，自称“晨起第一课”。

1992年，又一次增配房，家搬到高层，200多住户同时装修，电梯超负荷，常常“罢工”；一天铺地砖，急等水泥，电梯又不动了，我与泥工每人半袋水泥，从底楼搬到20楼。事后，有些后怕，但心里清楚，“晨起第一课”助我闯过“考试关”。

光阴如梭，不知不觉，自修“晨起第一课”30年了，我也走过了青年、壮年。



智慧快餐 郑辛遥 挥手2020——请冲掉你的一切不如意！

一个人，就是素来不大响的太太，也未和我打什么招呼，一阵风似的快步进入房间，越过躺在地上的大学生，冲进卧室，紧紧握住大学生母亲那双冰凉、抑制不住颤抖的手，尽其所能地开导起她来……事后，邻居专程敲开了我们家的门，破天荒地当面表示了谢意。

这就是我的太太，老三届的高中生，了不起的杨老师。

我从事一份幕后配音工作，她从事一份科研工作，彼此彼此。可能我多少有点知名度，而她年轻的时候，若有选美，前三名应没有问题。而说到底，都是老百姓。做一名平凡快乐的百姓，我们如鱼得水。

今年是浦东开发开放三十周年，想起当年在浦东做工程的那段日子。

当时我们公司承担了“外高桥保税区”“金桥开发区”“东方明珠”“杨浦大桥”大部工程的施工工程任务。浦东开发的初创，工程施工特别繁忙和艰苦。金桥镇地区是工程交通运输的枢纽，来来往往的车辆川流不息，车轮滚滚溅起满天的沙尘，像是硝烟弥漫的战场。遇到雨天，成片的泥水塘，滚滚车轮驶过，溅起漫天的泥浆，我们人车经过像是泥水里钻出来一样。由于施工单位多，通往各工程的水、电也刚铺设，浦东工程的总水电也按需暂停或发生故障，为此不是今天停电，就是明天停电。停电，我们单位对工程施工也有着惯例：工人师傅们就在此时段搬砖、搬木、搬钢材，做明天的准备工作，搭工棚，帮我们电工铺设水管、架设分路的电线杆，不影响工程施工进度。但是“停电”对人们的生活影响很大，几百号人的施工队伍，绝大部分是住在工地的，一天三餐要吃要喝，的确是件大问题。为此，食堂师傅们想了许多办法。隔夜水泥池里蓄满了水，但碰到有时连续两天停电，虽是艰苦地克服但还是不够用，食堂师傅们干脆在食堂后面挖了一个露天“大水坑”，天下大雨，水坑里积满水，以备急用。每到午餐，当我们担心今天午餐怎么办？远远地看到喧闹的食堂挤满了就餐的师傅们，我们就满心欢喜。师傅们充满激情地说：“停水怕啥！我们有‘天水’吃。”原来今天午餐又是大水坑里的“天水”烧的饭。

为了浦东的建设，广大工人师傅们不仅克服了生活上的问题，也克服了许多施工遇到的困难。我们电器抢修组常爬上东方明珠、杨浦大桥塔上那高耸的塔顶，酷暑塔顶日晒雨淋，戴手套也烫。冬天我们爬在外高桥保税区、金桥开发区工地塔吊上，塔吊被西北风吹得直摇晃……浦东大地留下我们艰苦创业的足迹。看着现在浦东的大道一条条，厂房一排排，高楼一幢幢，我们骄傲，也满足！

1972年，我已是一个中学生了，时常爬在凳子上帮里弄干部写黑板报、刷横幅标语。我的中山装上衣口袋里还插着两支钢笔，弄堂里不少老人觉得我是一个有文化的人，便经常找上门来让我帮他们写信给插队落户的儿女们。

我还没放学，有的老人已等在我家门口了，手里拿着信件、信纸、信封、浆糊和邮票。我一到家，连忙搬只骨牌凳到家门口，拿块垫板，便坐下来开始写信。我会接过老人递过来的信封，抽出信来看一遍后，再为老人读一遍，然后让老人自述要写的内容，他们边说边记录。有的老人语速快，我还要先快速记录下来，再誊写一遍，再为老人读一遍。老人又想起要说的话，我再加进去，直到老人笑眯眯地说，讲光了讲光了，才搁下笔。

大热天，我赤膊埋头写，有的老人一边口述一边帮我扇凉风，有时还会倒上一杯冷开水给我，或切上一块西瓜。寒冬天，老人会把我叫到家里去写信，帮我冲上一只热水袋，或者冲一只灌满开水的“盐水瓶”，泡一杯我心仪的麦乳精。看我手上长满了冻疮，老人还会拿出蛤蚧油，帮我轻轻涂上。下雨天，我也时常被老人们喊到街楼下写信，老人一边说着对儿女的思念，一边手不停地编织着儿子的绒线帽、绒线衫。有人凑近看我写信，“哪能字写得像狗爬一样的”，我专注写信也不去理会他，一旁的老人不乐意了，抓起旁边的扫帚一把打过去，那人只好灰溜溜地走了。

写信时，有的老人是做家务的。一次为邻居一位老人写信，她边炒菜边与我说话，油倒进了锅里，却想着跟女儿说些什么，全然忘了炉子上的油锅，不一会儿，油烧了起来，老人却不知所措，我急忙从台子上抓起一块抹布扔进锅里，火熄灭了，老人连连说：“哎呀，油浪费了。”说着，一屁股坐到椅子上，好久，才缓过神来，继续口述给女儿的信。

我时常帮老人写好给云南农场大儿子的信，又要给她在崇明农场的三女儿写信。弄堂里有几个小青年分到了北大荒的同一个连队，几封信写完后塞在一只信封里，某某同志收。最多时，一封信里有四个家长的信，为的是省下八分钱的邮票费。为了让儿女们多写回信，有的老人让我在一只空信封上写好自家的地址，贴好邮票，夹在信里寄过去。后来有人不知从哪里听来，只要贴上“航空”二字的小方标签，信就由飞机送了，子女们能特别快收到信件，于是不少老人都跑到曹家渡邮局去拿回了“航空”标签，不管寄到哪里都要我贴上“航空”标签。

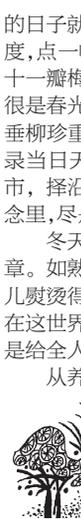
儿女们回信中的错别字也特别多，有时帮老人读信，读到后面我却笑出声了，老人一脸疑惑：“爸爸妈妈，到了农村后，我与贫下中农大娘（娘）亲如一家，共睡一口坑（炕）……”给老人解释后，她趴在台子上笑出了眼泪，稍稍抬头又无奈地说：“小囡没有好好读过几天书啊。”也时常读到儿女们向父母倾诉内心的苦闷：在白雪皑皑的深山老林伐木，在寒风刺骨的江面上凿冰捕鱼……漫长而枯燥的日子，做着近乎原始的劳作，日出而作，日落而息，文化和物质生活的贫瘠，生活闷闷，特别思念上海的家，思念父母和兄长……我读着读着就会模糊了双眼。

帮弄堂老人写信给各地儿女们，也尝到了他们从大江南北带回来的土特产。他们返沪总不忘送给我家一些瓜子、花生、果干、茶叶等，这些东西那时还都要凭票供应的呢。为此，母亲总是千谢万谢邻居的。

最记得一个冬日的晚上，我被一位邻居老人叫去她家写信，只见她在昏黄的灯光下一针一线为江西农村的儿子编织着棒针衫，自己却冷得双手不断地哈气搓手。看我写信冷，她就把手伸到我手边，让我暖暖。听着老人嘴里不断地絮叨“依在那里吃饭吃得饱？不要做危险的生活哦”……我的笔停住了，偷偷伸手抹去了眼泪。

冬至阳生春又来

阿果



《冬至阳生春又来》介绍明宪宗画的《冬至阳生》图轴，设色纸本画龄羊，立于悬崖下，神态生动。乍看不得其意，朱先生解释道：“羊代表阳，冬至节气是阴极阳生的第一天，很早就有‘冬至一阳生’这句成语，所以画中有一只羊。”民间认为羊肉最是温补壮阳。我们浙北的湖羊是出了名的肉质细嫩。加红枣枸杞带皮红烧，炖得酥烂，老少适宜。冬至夜，备好喷香的酱羊肉，滚上父亲最爱的糯甜的芝麻汤圆，一家人围桌慢慢吃。冬至虽然没了很多的传统仪式，但依然是对家人表达自己爱心的日子。千年不变，也不应该变。

七夕会

班路远了，早晨时间紧，我另辟蹊径，利用家中方寸地，做做操，拉拉韧带，做完“作业”，赶着上班；看到电视、书报、广告有些体式柔和、体能适应动作，默记于心，加进“晨课”作业。

“晨课”成习惯，哪天不练，好像黄梅天，浑身不舒，心烦意乱，食欲不振，修完“晨课”，散一身汗，周身舒畅，食欲顿开！

儿子见我“入戏”，推荐钟南山作序的《身体使用手册》，

“晨起第一课”

钱水根

我把转肩、胸部十字、击掌、俯卧撑、胸部伸展、伏地不动、侧身、上伸、超人式、麻花坐、X形仰卧起坐、坐式腿、“隐形椅”等17个动作，加进晨课作业，勤练习，不间断。

我把身体当成健身房，无需场地，无需器械，做好规定动作；对饮食作出规定，早餐前一个苹果，三餐主食加一点零食，无蔬菜不吃饭，荤素搭配；饭吃七分饱，不暴饮暴食，睡前五六小时不吃东西。哪天“作业”没做，找缝插针，化整为零，挤时间补上。晨曦中透出曙光，我不再弱不禁风，冬天不再密不透风，寻医问诊难得去，偶感风寒，服几粒胶囊，过几日就好了；心电图测试未异常，早搏、心律不齐好久没逮到了；B超肝胆肾、血常规（五分分类）检测在正常值；早年深受其扰的失眠、肩胛酸痛不见了！

年轻时的“晨起第一课”，使我不再似空心玻璃球，一碰即碎。同事惊叹我身体柔韧、体型匀称，动作难度高，我则沾沾自喜，庆幸“晨起第一课”没有付东流。

健康

2002年，公司重组搬迁浦东，家在浦西，上

作家信

陈建兴

1972年，我已是一个中学生了，时常爬在凳子上帮里弄干部写黑板报、刷横幅标语。我的中山装上衣口袋里还插着两支钢笔，弄堂里不少老人觉得我是一个有文化的人，便经常找上门来让我帮他们写信给插队落户的儿女们。

我还没放学，有的老人已等在我家门口了，手里拿着信件、信纸、信封、浆糊和邮票。我一到家，连忙搬只骨牌凳到家门口，拿块垫板，便坐下来开始写信。我会接过老人递过来的信封，抽出信来看一遍后，再为老人读一遍，然后让老人自述要写的内容，他们边说边记录。有的老人语速快，我还要先快速记录下来，再誊写一遍，再为老人读一遍。老人又想起要说的话，我再加进去，直到老人笑眯眯地说，讲光了讲光了，才搁下笔。

大热天，我赤膊埋头写，有的老人一边口述一边帮我扇凉风，有时还会倒上一杯冷开水给我，或切上一块西瓜。寒冬天，老人会把我叫到家里去写信，帮我冲上一只热水袋，或者冲一只灌满开水的“盐水瓶”，泡一杯我心仪的麦乳精。看我手上长满了冻疮，老人还会拿出蛤蚧油，帮我轻轻涂上。下雨天，我也时常被老人们喊到街楼下写信，老人一边说着对儿女的思念，一边手不停地编织着儿子的绒线帽、绒线衫。有人凑近看我写信，“哪能字写得像狗爬一样的”，我专注写信也不去理会他，一旁的老人不乐意了，抓起旁边的扫帚一把打过去，那人只好灰溜溜地走了。

写信时，有的老人是做家务的。一次为邻居一位老人写信，她边炒菜边与我说话，油倒进了锅里，却想着跟女儿说些什么，全然忘了炉子上的油锅，不一会儿，油烧了起来，老人却不知所措，我急忙从台子上抓起一块抹布扔进锅里，火熄灭了，老人连连说：“哎呀，油浪费了。”说着，一屁股坐到椅子上，好久，才缓过神来，继续口述给女儿的信。

我时常帮老人写好给云南农场大儿子的信，又要给她在崇明农场的三女儿写信。弄堂里有几个小青年分到了北大荒的同一个连队，几封信写完后塞在一只信封里，某某同志收。最多时，一封信里有四个家长的信，为的是省下八分钱的邮票费。为了让儿女们多写回信，有的老人让我在一只空信封上写好自家的地址，贴好邮票，夹在信里寄过去。后来有人不知从哪里听来，只要贴上“航空”二字的小方标签，信就由飞机送了，子女们能特别快收到信件，于是不少老人都跑到曹家渡邮局去拿回了“航空”标签。

儿女们回信中的错别字也特别多，有时帮老人读信，读到后面我却笑出声了，老人一脸疑惑：“爸爸妈妈，到了农村后，我与贫下中农大娘（娘）亲如一家，共睡一口坑（炕）……”给老人解释后，她趴在台子上笑出了眼泪，稍稍抬头又无奈地说：“小囡没有好好读过几天书啊。”也时常读到儿女们向父母倾诉内心的苦闷：在白雪皑皑的深山老林伐木，在寒风刺骨的江面上凿冰捕鱼……漫长而枯燥的日子，做着近乎原始的劳作，日出而作，日落而息，文化和物质生活的贫瘠，生活闷闷，特别思念上海的家，思念父母和兄长……我读着读着就会模糊了双眼。

帮弄堂老人写信给各地儿女们，也尝到了他们从大江南北带回来的土特产。他们返沪总不忘送给我家一些瓜子、花生、果干、茶叶等，这些东西那时还都要凭票供应的呢。为此，母亲总是千谢万谢邻居的。

最记得一个冬日的晚上，我被一位邻居老人叫去她家写信，只见她在昏黄的灯光下一针一线为江西农村的儿子编织着棒针衫，自己却冷得双手不断地哈气搓手。看我写信冷，她就把手伸到我手边，让我暖暖。听着老人嘴里不断地絮叨“依在那里吃饭吃得饱？不要做危险的生活哦”……我的笔停住了，偷偷伸手抹去了眼泪。

扫一扫，关注“夜光杯”