

退休了，喜欢胡思乱想。过去给员工画饼，现在给自己画饼，比如总想卜居养老。

前几天路过南京东路，居然幻想天开，在此买个蜗居如何？天下美食就在门口，抬腿就到。这样老了，天天可以换口味，只有南京东路才汇集天下菜。

### 养老选址

李大伟

每次换菜系。早上到贵州路岔口的新雅粤菜馆喝早茶，中午拐到浙江路的扬州饭店吃淮扬菜，晚上去靠近广西路的燕云楼吃北京烤鸭。当然必须隔开，否则糖尿病不请自到。但老朋友可能不请自到，因为市中心，东南西北的轨交都汇集于此，1号线、2号线、8号线麇集于人民广场，10号线、12

号线则分别落脚于河南路天潼路，西藏路曲阜路，东西南北的朋友都可以一部轨交直达家，就成为老朋友歇脚的驿站。老年人最恐惧的寂寞，远遁于无形。

我有散步癖，南京东路不仅是天下最繁荣的步行街，也最长最安全：无汽车、无脚踏车、无电瓶车。午饭后来逛逛，罕有红灯拦截你。嫌人多，半夜睡前出来，即便倒走也无人撞你，想碰瓷找不到对象。从外滩到西藏中路，1599米，来回3.2公里，恰好八千步，掐表准！

养生“八”诀：“喝八碗水、吃八分饱、睡八小时、走八千步”，前三项在金

殿、茅草屋里都可以做到，八千步，唯有畅行南京东路高标准做得到：无障碍、无风险。即便过了90岁，依旧可以出来晒晒太阳散散步。我的人生感悟：“人是动物，不动就是废物。”保持“在路上”的姿态，不是励志，而是养身。人生最佳状态：“不是瘫在

床上，而是倒在路上”。我的养身警句：“活到老、学到老、走到老。”走在南京东路上，一旦崴了脚，或心血管发病，隔壁就是仁济医院，三甲医院也救国内一流医院也救不活，那就只能说

是“命中注定”了！过了90岁，出门散步，胸前背后最好挂上大字的硬板纸：“扶我有奖，因为有钱”。再放个二维码，家人亲属、通讯地址，还有

医保卡编号、保险单编号、重大医疗保险及联系人的信息都荟萃其中，像个什锦八宝饭，让路旁好心人坚信跌倒老人无碰瓷之嫌。

南京东路区域，经营了一百多年，才如此便捷，却免费，天下难觅。夫人冷冷地说：“能听到鸟叫吗？能闻到花香吗？”

我的家远在浦东，二十年前一片农田，至今地铁口拉客头的摩托车手，不说安徽话，就说本地话。刚搬到那里，晚上回来，进了小区，必须扭亮大光灯，否则亮度总被如雾的

黑色素吞没。弯过大草坪，常见野兔，迎着灯光，直立举爪，惊恐万分。

沙船，是一种平底的船。也是唯一一种，能把一条较小的河流，变成天下大水的航船。

你在所有的桥上。看天下水流，一片白色。远了，一横，淡淡的。近了，一竖，浓浓的。那是沙船，一个个推着白浪，来了。

你的脚下，也感到音响。哗哗，你看河水的中央，划出了一道深深的水沟。哗哗，你看河水两边涌起了很高的水墙，洪波大浪。沙船，是一种古老的船。

黑鸟 黄昏的河边，暗了。两边的房子和树，浓了。一只江鸥飞来，白了。又一片天地，黑了。

河湾 一片河湾，苍茫了天地。河滩上，钓鱼的人，坐着，看着水中。一两只白鹭，站着，也看着水中。河面的风，冷冷的。对岸，简易工房的楼上，一个农妇捧着碗，吃饭。她不看人，也不看鱼。

### 沙船(外二章)

魏鸣放

你在所有的桥上。看天下水流，一片白色。远了，一横，淡淡的。近了，一竖，浓浓的。那是沙船，一个个推着白浪，来了。

你的脚下，也感到音响。哗哗，你看河水的中央，划出了一道深深的水沟。哗哗，你看河水两边涌起了很高的水墙，洪波大浪。沙船，是一种古老的船。

黑鸟 黄昏的河边，暗了。两边的房子和树，浓了。一只江鸥飞来，白了。又一片天地，黑了。

河湾 一片河湾，苍茫了天地。河滩上，钓鱼的人，坐着，看着水中。一两只白鹭，站着，也看着水中。河面的风，冷冷的。对岸，简易工房的楼上，一个农妇捧着碗，吃饭。她不看人，也不看鱼。

选择离小区最近的一家游泳馆，“标池”长50米x宽25米。不知为何，邀T友死活不去，说是皮肤对池中所含的消毒剂过敏。幸好这项运动能单独行动，说走就走。

开始关注水中的消毒剂问题。至本馆营业时间结束，工作人员配戴口罩、塑料围兜、橡胶手套，把桶内的白色粉末往池面上撒，气味刺鼻。问：此为何物？答：漂白粉。上网搜索答案种种，整理如下：泳池使用的消毒剂通常是含氯消毒剂，包含三氯异氰尿酸、漂白粉、溴氯海因。其中漂白粉的主要成分是次氯酸钙，是杀

### 健康

菌效果良好的消毒剂，但使用过量会对人体胃肠黏膜、呼吸道、皮肤产生刺激作用，等等。我觉得网上的信息是百花齐放百家争鸣，你信就有，不信就没有。T友却说：为谨慎起见，宁可信其有，不可信其无。看来消毒剂是一把双刃剑，在杀死各种细菌的同时也会给人们的健康带来一些副作用。我既想游得过瘾，又不愿伤害健康，唯有控制游泳的时间不宜过长。

大致从18:00-20:00，游泳馆人满为患。浅水区天天有一群大妈大叔津津乐道地讨论琐事，中水区常有一群年轻男女围圈嬉

水，挤在深水区游泳的人往往施展不开。包括学游泳、交朋友、聊工作、谈恋爱，志同道合的人在此相聚成群，人与人之间的距离好比公园里的碰碰车，一不小心撞到，闪躲不及被撞。一些游客还在散乱的人群中见缝插针曲折绕游，感觉不爽。尤其到了夏季，游泳馆配上流行音乐，是人们消暑娱乐的好去处。这个时间段通常不是游泳的好时光。

笔者来此目的直奔主题——游泳。经观察，下班后人池的最佳时间是20:00-21:00。消毒剂经过二十多个小时的挥发，很大程度上减少了对人体的影响；三分

说起麻糍这款甬式点心，知之者较少，品尝过的朋友可能也不多，在容量很大的上海点心市场上更是难觅其踪。在江南一带，比如宁波等地，麻糍则是春季特别是清明祭祖中不可或缺的头牌“食品”，又是亲朋好友中相互馈赠的最有“色彩”的点心。

每年清明去宁波扫墓，从上海带过去的青团是最接近祭品的食物，而亲戚们最不会忘记的贡品就是麻糍。表弟阿龙带来一大叠，八十三高龄的阿叔总是送上一大筐……宁波人上坟，麻糍必不可少。但是现在许多家庭都不自己动手做了，街里卖麻糍的店铺也一年比一年少，清明节里更是难觅麻糍，如果不提前预订了，上坟一定失色许多。表弟的感叹表明，麻糍作为传统的祭品，现代人不敢忘怀，但是这款食品承传有疑，恐有闪失之虑。

如果麻糍仅仅是祭祖的点心，那么对麻糍的认知显然很浅薄。依稀记得，那年随母亲去宁波

如今小区墙外依旧撂荒，成了苗圃，还有一洼池塘，林下鸡，池里鸭。早晨坐在窗外看书，空气是甜的新的。春秋两季的早晨，我喜欢坐在底楼的窗外，喝一口新茶，吸新鲜氧气，直至黄昏夜晚，借着室内的灯读书，沉浸于鸟语花香间。春天的黄昏鸦雀归林乱噪，入夜渐渐平息。坐在屋里隔着窗，外面的风景好比照片，听不见万籁之声；好比环绕影音，闻不到真香。

总之，隔着窗，自然只是单面的，没有音响效果与天籁之声。这些南京路无法分享、无法迁移。

我的家，离轨交五公里，步行个把小时，没有公共交通，难觅共享单车。我想，如果卖掉浦东房，一笔印花税，买入南京路房，又是一笔印花税，加上两处的高额差价，其中产生的每月利息，足以请几个全职司机抬着你走。

自从有了滴滴打车，不用请司机了，不用看脸色。饿了，滴滴打车，送到轨交口，坐五站充其量十五分钟，出站就是南京东路，不但南京东路属于你的，而且淮海中路、国际饭店、新天地……也属于你的。

现在轨交四通八达，全上海分分钟都属于你的，只要你住在轨交站附近。住在上只角不得不兼容繁华的副产品：喧哗。不如蜗居浦东，住在高楼底层一样拥有别墅的花园，让你屏蔽上只角的富贵病。

轻松才能惬意，这就是过客心态。

人生最佳的濒临状态：不是清晰地知道生什么病、怎么死，那是一种慢性恐吓，而是莫名其妙地眼一闭，手心落下一张纸片，留下一行诗：“挥挥手，不带走一片云彩”。

### 游泳小记

薛松

之二的人已经离池上岸，可在50米之间折返畅游。池内严禁仰泳，有蛙泳、自由泳、蝶泳(海豚游)。蝶泳既是目前公认最漂亮，也是对身体条件最为苛刻的泳姿，它以爆发力、速度和柔韧与身体协调流畅统一。我对它产生了浓厚兴趣……

随着游泳运动普及，水质安全越来越受到关注，想必泳池的消毒也会更加符合人体健康。游泳能减轻关节的压力，放松筋腱可受益，对颈、腰、膝关节的疼痛有缓解作用，能有效提高心脏起搏能力，加强肺活量和改善睡眠。关键时候，学会游泳还能自救与施救。我很喜爱这项运动。

参加一亲戚娶媳妇的酒席，结婚前几天她让我跟着一个叫舅舅的去女方家，他挑着一对打着红绳结的草蓆篮，内层一笼笼放着一对对、方正正、金黄黄的麻糍。走进女方家，立即有许多人围上来看热闹。舅舅拿着一只篮里所有的麻糍分给大家吃。此时，有个中年人一边拿着麻糍，一边念念有词起来。可惜，此时还是少年的我懵懂中也不知他唠叨些什么，如今可以想象，那有节律、有韵味一番话定然是祝福语。

麻糍还是江南地区娶媳妇、嫁女儿、红白大事馈赠的食品之一，如婚嫁的男女方，送的与回送的麻糍“对数”越多，则家底越殷实；对对整齐码放的麻糍，其寓意在于新夫妻如胶似漆合一，金黄黄、糯笃笃、甜滋滋、蜜丝丝。

一些朋友吃过现在的麻糍，都感觉不出我描述的那种味道。与阿龙讨论，向阿叔请教，原来，



大丽花 (钢笔画) 陆锡民

常到南京东路，总是从轨交1号门出来，斜角就是朵云轩，常常有书画展，细心观赏而没有拍卖后的麻烦：首先是真伪，其次是保存，最要命的行情暴跌，永远操心。因为喜欢，所以忧患，结果忧患大于喜欢，生存名句“生于忧患，死于安乐”。收藏：死于忧患！朵云轩是最佳保管处，涨跌由它，任其高低。人生且行且止，过目美好而不占有，做个肌肉松弛的旁观者。

村里的五保户大爷赶集了逛了三个多小时，牙齿几乎掉光的他拎着瓶百十元的酒小育地绕村子走了一圈回家，烟囱挺直脊梁呼吸香染乡村，大爷坐在院子里的洋槐树下

乐呵着看槐花品美酒冲着小院角落里的牛粪

时不时来一句 妞妞，槐花开咧 香着呢

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

麻糍食材的原料，现在大多是“替代品”。过去，所谓正宗的麻糍，主要是由“青”(艾青)植物、糯米饭粒(米粒短而粗)捣鼓而成，如今则是艾草叶或干脆用麦青叶，加糯米粉混合后制作。记得曾祖说

### 闲话麻糍

陈甬沪

据说是每年清明时节去“挑青”去“拗笋”，与同龄的姐妹们上山跨沟，是她们那代人的一大乐事。

能享用到古朴金黄、纤维拔丝、软糯弥香的麻糍。当然，专属清明软糯的麻糍要吃出情怀来，还是有四明者为佳……初春布地生苗，茎类蒿，叶背白，以苗短者为良)。挑摘的是春返大地艾青苗出的第一波，其时的艾刚刚从茎根

上冒出嫩叶，挑青就是选择采集成硬壳饼；二是煮法，将麻糍放入泡饭或粥同煮，哈，那将是一碗颜值(绿色)、清口(香润)、滋味(淡甜)俱佳的早餐。朋友，不妨你也试试？

头发是渐渐地白了，也稀疏了。白发无妨，一头银丝，倒也显得大气谦和、庄重优雅；头发少了，美观其次，重要的是不耐寒，冷风嗖嗖地从四周刮到头上，没有了抵挡防御。到了需要帽子的的时候了，寻寻觅觅，只为给自己找一顶合适的帽子。

小时候戴过帽子，类似雷锋帽，但不是草绿色的，前面还多了个帽檐，放下海富绒护耳，蓬松的毛贴着后颈和耳朵，感觉很暖和。后来流行军帽，可惜我出身不够格，先天条件不足，也就没能戴上。再后来，长了一头浓密的黑发，天冷根本没想到要戴帽子。倒是大热天为遮阳，旅游途中临时起意买过两顶，一次是在布里斯班南岸公园，一次是在马拉喀什梅纳拉花园，帽子和公园没有关系，只是买帽子的摊位都设在花园门口，太阳晒得头皮发烫，就像买一支雪糕一样，随意地拿上手了。一顶是牛仔帽，一顶是草编帽，现在都当作纪念品或是装饰品，挂在家中的书橱门拉手上。

帽子是有装饰功能的。男人可装饰的地方不多，嘴不涂口红，眼不种睫毛，耳不吊圆环，帽子可以用来显示个性色彩。这方面无出其右者，当数诗人顾城，他常戴的那顶像烟囱似的直筒帽，成了标志性饰物。有趣的是一些诗人的帽子都高，如屈原有“峨冠博带”，戴的是高高的帽子；苏东坡“更著短檐高屋帽，东坡何事不违时”，他的“子瞻样”也是高帽子。当然他们的材质是不一样的，东坡请专业人员用椰子壳制作，顾城干脆从牛仔裤上剪下一截裤腿便成，他有一番宏论：“每个人应该做自己的帽子，就像每个人写自己的诗一样。”

要找到一顶适合自己的帽子，似乎并不容易。八百多年前，陆游就说过“身瘦短裁褐，发稀低作冠”。现代人更有心得：长脸适宜较扁的帽子，方脸适宜圆的、带弧度的帽子，短脸戴的帽子要高要圆，圆脸戴比方脸的帽子……其实帽子不仅和个人的脸型有关，更有一种

以“帽”取人的思维定势。舞台上演小品，同一个演员换一顶帽子，便可以分饰不同的角色。现实生活中也有类似，比如瓜皮帽，会让人想到帽子后面拖着一根长长的辫子，有点遗老遗少的守旧做派；贝雷帽，尤其是帽顶中央有一根小把柄的，受到德高望重的艺术家青睐，有人戏称为教授级顶戴；棒球帽是时尚人士的最爱，俏皮、活力、青春，一些年轻人故意歪戴反戴，更是宣泄一种痞帅；LV新推出一顶八千多元的草帽，虽然“100%的稻草构成”，但线绳有路易威登标识，那是顶层人士的情怀……

说了这么多帽子，属于自己的一顶还没着落。我的帽子应该好找，功能单一，只为抗风保暖，不为造型加分；我的帽子却又难找，原本头大，合适的不多，更重要的是不想因为帽子被误读。误读难堪。有一次书展，遇上我过去车间里的工友，戴了顶浅色凹顶爵士帽，还是拉非草编织的。我打量他的帽子和他寒暄时，有工作人员匆匆过来拉他说，签售会要开始了，快去吧。弄得我那工友大惑不解。他不会知道的是，台上很有一些作者喜欢爵士帽，“撞帽”闹出了一场情景剧。

帽子找不着，不戴也罢。天下该戴帽而不戴的有的是，往远处说，李白“明朝散发弄扁舟”，弃冠而去，驾一叶小舟到处畅游；近一些的，前些时候看《秋蝉》，里面军人为了一秀一头美发，打仗时居然不戴军帽。至于可戴可不戴的我，似不必劳心费神地寻帽了。然而发稀不耐寒的问题如何解决？我最后寻到的方案是，买连帽羽绒衫、连帽卫衣，即便T恤衫也买连帽的。当寒风来袭，实在抵挡不住时，伸手朝背后往上拉一下，四周即刻竖起屏障，头上顿时暖意盎然。可谓大风起兮，帽守四方，这一顶似帽非帽，还怕怕丢，天热之时也用不着收藏了。

寻帽记 肖振华

寻帽记

寻帽记

寻帽记

而来，它象征着草木长青，体现着时光轮回，张扬着人生美好。

请教、查找、交流、探讨，让“失却”过去味的答案也显现出来了。是的，过去野生的植物如今成了稀罕材，工业化生产所求量大，食材原料的稀缺性、采摘成本的普涨性、加工制作的商业化，享受千百年来的本味、原味、趣味自然便成了一种奢望。

我十分庆幸，每年清明前后能享用到古朴金黄、纤维拔丝、软糯弥香的麻糍。当然，专属清明软糯的麻糍要吃出情怀来，还是有四明者为佳……初春布地生苗，茎类蒿，叶背白，以苗短者为良)。挑摘的是春返大地艾青苗出的第一波，其时的艾刚刚从茎根

上冒出嫩叶，挑青就是选择采集成硬壳饼；二是煮法，将麻糍放入泡饭或粥同煮，哈，那将是一碗颜值(绿色)、清口(香润)、滋味(淡甜)俱佳的早餐。朋友，不妨你也试试？

头发是渐渐地白了，也稀疏了。白发无妨，一头银丝，倒也显得大气谦和、庄重优雅；头发少了，美观其次，重要的是不耐寒，冷风嗖嗖地从四周刮到头上，没有了抵挡防御。到了需要帽子的的时候了，寻寻觅觅，只为给自己找一顶合适的帽子。

小时候戴过帽子，类似雷锋帽，但不是草绿色的，前面还多了个帽檐，放下海富绒护耳，蓬松的毛贴着后颈和耳朵，感觉很暖和。后来流行军帽，可惜我出身不够格，先天条件不足，也就没能戴上。再后来，长了一头浓密的黑发，天冷根本没想到要戴帽子。倒是大热天为遮阳，旅游途中临时起意买过两顶，一次是在布里斯班南岸公园，一次是在马拉喀什梅纳拉花园，帽子和公园没有关系，只是买帽子的摊位都设在花园门口，太阳晒得头皮发烫，就像买一支雪糕一样，随意地拿上手了。一顶是牛仔帽，一顶是草编帽，现在都当作纪念品或是装饰品，挂在家中的书橱门拉手上。

帽子是有装饰功能的。男人可装饰的地方不多，嘴不涂口红，眼不种睫毛，耳不吊圆环，帽子可以用来显示个性色彩。这方面无出其右者，当数诗人顾城，他常戴的那顶像烟囱似的直筒帽，成了标志性饰物。有趣的是一些诗人的帽子都高，如屈原有“峨冠博带”，戴的是高高的帽子；苏东坡“更著短檐高屋帽，东坡何事不违时”，他的“子瞻样”也是高帽子。当然他们的材质是不一样的，东坡请专业人员用椰子壳制作，顾城干脆从牛仔裤上剪下一截裤腿便成，他有一番宏论：“每个人应该做自己的帽子，就像每个人写自己的诗一样。”

要找到一顶适合自己的帽子，似乎并不容易。八百多年前，陆游就说过“身瘦短裁褐，发稀低作冠”。现代人更有心得：长脸适宜较扁的帽子，方脸适宜圆的、带弧度的帽子，短脸戴的帽子要高要圆，圆脸戴比方脸的帽子……其实帽子不仅和个人的脸型有关，更有一种

以“帽”取人的思维定势。舞台上演小品，同一个演员换一顶帽子，便可以分饰不同的角色。现实生活中也有类似，比如瓜皮帽，会让人想到帽子后面拖着一根长长的辫子，有点遗老遗少的守旧做派；贝雷帽，尤其是帽顶中央有一根小把柄的，受到德高望重的艺术家青睐，有人戏称为教授级顶戴；棒球帽是时尚人士的最爱，俏皮、活力、青春，一些年轻人故意歪戴反戴，更是宣泄一种痞帅；LV新推出一顶八千多元的草帽，虽然“100%的稻草构成”，但线绳有路易威登标识，那是顶层人士的情怀……

说了这么多帽子，属于自己的一顶还没着落。我的帽子应该好找，功能单一，只为抗风保暖，不为造型加分；我的帽子却又难找，原本头大，合适的不多，更重要的是不想因为帽子被误读。误读难堪。有一次书展，遇上我过去车间里的工友，戴了顶浅色凹顶爵士帽，还是拉非草编织的。我打量他的帽子和他寒暄时，有工作人员匆匆过来拉他说，签售会要开始了，快去吧。弄得我那工友大惑不解。他不会知道的是，台上很有一些作者喜欢爵士帽，“撞帽”闹出了一场情景剧。

帽子找不着，不戴也罢。天下该戴帽而不戴的有的是，往远处说，李白“明朝散发弄扁舟”，弃冠而去，驾一叶小舟到处畅游；近一些的，前些时候看《秋蝉》，里面军人为了一秀一头美发，打仗时居然不戴军帽。至于可戴可不戴的我，似不必劳心费神地寻帽了。然而发稀不耐寒的问题如何解决？我最后寻到的方案是，买连帽羽绒衫、连帽卫衣，即便T恤衫也买连帽的。当寒风来袭，实在抵挡不住时，伸手朝背后往上拉一下，四周即刻竖起屏障，头上顿时暖意盎然。可谓大风起兮，帽守四方，这一顶似帽非帽，还怕怕丢，天热之时也用不着收藏了。

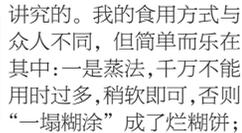
寻帽记 肖振华

寻帽记

寻帽记

寻帽记

寻帽记



边看边聊

### 寻帽记

肖振华

寻帽记

寻帽记

寻帽记

寻帽记

寻帽记

寻帽记

寻帽记

寻帽记

