

诗，是鸡精，浓缩的情感，裹成胶囊，怀揣在心房。痛苦的时候，躲在墙角里，饮泣止痛，吟诵取暖。

诗，是幻影，扑朔迷离，夜寒中的火苗，背风处，攥在《卖火柴的小女孩》手中，倘若灭了，人就成为冰雕，一具行尸走肉。

年轻的时候，我爱诗也写诗，诗里仙界、诗外俗世，因年少无知，混作一团，不曾分辨，放纵性情，于是偏执、夸张，近乎十三点，有些神经兮兮，公家单位当然混不下去了，只能下海，自己跟自己玩。一忙一生疏，诗就写不出来了，如自宫，戒了，爱诗的心却未泯灭。

六年前，在北京的三智书院里，认识了石柱，渐渐地越走越近，因为他写诗，用字艳丽，色彩浓郁，瞬间坠入“一点飞鸿影下，青山绿水，白草红叶黄花”的水彩画里，从此关注。

今年，他辑录历年的存稿，出版第三本诗集：《我从这个世界经过》，书名闪烁出旁观者的冷峻。书中的人与事，影影绰绰，依稀仿佛，往往是彼此一起经历过的，冲动之余，忍不住允诺，写我不擅长的序跋。

《金先生》  
金先生  
戴上墨镜  
天色暗下来  
金先生说  
喝一壶黑茶

他，区实验中学副校长，人高马大，身体棒棒的，哪知在2009年退休体检时，发现患

了肝癌。这个晴天霹雳的沉重打击，没有把他吓倒。手术治疗后，就背上相机开始他心爱的旅游和摄影。十几位退休教师由他组团带队，先去农家乐观光，又去古镇游览，这些小情小景他不过瘾，于是策划长途旅游，去长征路线的红色之旅，又组织“福建、浙江的东南沿海游”，云南、海南的旖旎风光，新疆的独特景色，澳门台湾香港游，那些著名的景点都一一观赏。饱览了祖国的大好河山后，就想去看看异国风光，于是走出国门，去美国、俄罗斯、东欧、北欧。繁华的大都会要去，开开眼界，边远的小地方也想去看看。他马不停蹄，几乎都在旅途中，自己带团，也参加别的团队，寻找一切机会，阅尽人间春色。

如此，整整11年，他带队辛苦，车前马后奔波，可身体倒是日见健康，大伙儿忘了他是个重症患者，竟给他起了个外号“美国大兵”，说他力大无比，勇敢胆大。他也是个走遍千山万水的中国当代徐霞客。他不仅旅游，还爱好摄影，将许多精美的照片，装成了一本本相册，又用电脑制作了我们旅游中的碟片，给大家带来了莫大的快乐。

突然疫情来了，只能停止旅游，彼此隔离，他住在市区儿子家，很长时间彼此失联。

那日，突然接到来电，“吴思梁老师去世了”。这个惊人的噩耗让大家发呆，我们以为他已闯过了癌症这一关，但残酷的现实证明，此时他的骨灰盒已放在老家了，我们立即奔去……

妻子流着眼泪诉说了他最后的日子：2月份开始，他无力气，吃不下饭，他不在意；后肝腹水出现，他当没事，不告诉家人，再后来肿了，家人问他，他说没有什么，他尽量熬着，忍着痛苦，装出很正常的样子。终于不能进食了，站不起来了，才同意住院。那时，他郑重告知家人，要保密，千万不告诉任何人。病情突然恶化，他把自己的后事安排好：不开追悼会，不设灵堂，不设丧宴。不



夜光杯

用黑夜煮……

这位先生不姓金，但名字里嵌着金，曾经的沪上金融大佬，一时风云人物。在年轻些朋友的饭局上，当下期货风云人物安先生是这样介绍的：“中国第一代有钱人，现在还有钱”，在座的一片惊呼，点出画外音：“噢，那一定永远有钱”，现在沉默了，喜欢到各地听课。在石柱的笔下，如裹糖粉似的，成了金先生，因为金，是一种颜色，高冷的色调。诗里的陈先生，只剩下雕塑般的沉默与凝重：没有对话，只有色彩。写得好！满纸的黑，如黑泽明的黑白片，如高仓健的无言屏。大理石的暗，闪烁金的暗示，多么诡异的意境。

我们都选修武汉大学赵林老师的西方哲学史，课后跟着老师去欧洲，沉浸现场感受文化，沿途的感慨他用诗点墨抒发，却没有一点儿木乃伊展馆的沉闷：《阿伽门农的面具》

王  
不知不觉  
一睡三千年  
醒来方知  
世界的破碎  
亲爱的  
我不能送你宫殿  
只能送你废墟了  
你不该  
揭开我的黄金面具  
让我露出万古的愁容  
透过冗长的历史隧道，我看到辉煌时代的哀愁，却没有兵马俑坑道里的泥腥味，这就是石柱，以

李 大 伟

## 他把快乐留在人间

杨蕴石

康，大伙儿忘了他是个重症患者，竟给他起了个外号“美国大兵”，说他力大无比，勇敢胆大。他也是个走遍千山万水的中国当代徐霞客。他不仅旅游，还爱好摄影，将许多精美的照片，装成了一本本相册，又用电脑制作了我们旅游中的碟片，给大家带来了莫大的快乐。

突然疫情来了，只能停止旅游，彼此隔离，他住在市区儿子家，很长时间彼此失联。

那日，突然接到来电，“吴思梁老师去世了”。这个惊人的噩耗让大家发呆，我们以为他已闯过了癌症这一关，但残酷的现实证明，此时他的骨灰盒已放在老家了，我们立即奔去……

妻子流着眼泪诉说了他最后的日子：2月份开始，他无力气，吃不下饭，他不在意；后肝腹水出现，他当没事，不告诉家人，再后来肿了，家人问他，他说没有什么，他尽量熬着，忍着痛苦，装出很正常的样子。终于不能进食了，站不起来了，才同意住院。那时，他郑重告知家人，要保密，千万不告诉任何人。病情突然恶化，他把自己的后事安排好：不开追悼会，不设灵堂，不设丧宴。不

## 新疆天山杏花沟

谢 一 津 摄



诗的意境，片面截屏，赋能美学趣味，掩去历史的腐朽与福尔马林的气味。

《与丘吉尔对话》  
不用找熟人  
我只需一支  
罗密欧与朱丽叶  
他就从画框出来  
伸手拍我肩膀  
这个傲慢的家伙  
不谈麦克马洪线  
钓鱼岛 琉球  
克什米尔……  
低眉顺眼地问我  
火柴呢 兄弟

起句伟人从历史的画框里走下祭坛，到了最后两句，历史与现实重叠，称兄道弟，充满了当下烟火味，有戏谑，非戏弄。石柱的诗集，就像晾杆上悬着一袋磨后正在沥水的水糯米，涨得扑扑满，沉甸甸的都是秦砖汉瓦，幻灯片里总闪烁着历史黑。石柱的诗，总脱不开历史的缠绕，但一点也不苦涩，因为永远与时下的“我”粘贴，略带察仪馆的惊悚，再赋予些当下口语的感慨，历史就回光返照，音容笑貌就

做“七”，不收丧礼，不向亲友报丧，一切从简。他强调，“不麻烦任何人”“不打扰任何人！”再跟妻子个别谈话，他笑着说：下辈子，我还要你为妻，还做夫妻。现在你亲我一下。妻子流着眼泪，答应他最后一吻。

妻子遵照他的遗愿，把骨灰盒放到了老家。这个蔑视绝症，走过了万水千山的人，这个徐霞客式的好汉，这个带给我们很多快乐的人悄悄走向了另一个世界。

他对丧事的从简令人震惊，他的“不麻烦任何人”的高尚风格，让我们感动。他不要我们的眼泪和哀悼，只要我们快乐。

如果有人问我为什么喜欢跑步，我的回答是跑步使我养成良好的生活习惯，跑步使我徒增工作干劲，跑步使我有足够自信。最为重要的是，跟人生中的很多事情相比，坚持跑步是比较容易做到，也更容易得到“回报”。

多年前，我的身高是172厘米，体重82公斤，医生说这属于超重体质。而我现在的体重是68公斤，已告别臃肿身材。这是我每天坚持跑步的佳绩。

跑步的好处毋庸置疑，你可以在网上搜索到很多结果：提高人体睡眠质量、消除紧张感、增加肺活量、提高免疫力等，而我的感受是跑步不仅让我体重下降了，血

## 旅 游

呈现在你的面前，纪录片似的，一闪一闪。

诗中，我窥视石柱的肉身：永远握着烟斗，若有所思地抽着雪茄，瞅着你。人文的浸染，使石柱放不下人文的悲悯，因历史感而厚重，因人文而不俗。

时下，诗又红了，成为点缀高大上的垂帘水晶珠，在一个可以喝咖啡、有简餐的书店里，说不清咖啡店、快餐店还是书店，时髦的说法：混搭。捧着大开本，又着丁字步，凸胸凹

肚，脚跟靠着脚洼，朗诵，给听众的错觉，诗，都是排比句。就像喝咖啡的书店，书，是背景，是侍女，成为撒娇的道具。

石柱的诗，随意得很，句子错落，随着音节或逻辑重音而分段，没有排比句，却一样抑扬顿挫，如雨滴落荷池，零乱而有韵律，这就是天籁。再加上句子短促，分行更好看。还有艳丽的辞藻，给诗披件若有若无的纱衣，衬托出玉一般的纯净。

## 女儿箱

王凯红

在我们徽州家乡，女儿箱就是樟木箱。徽州地区历来就有个风俗，谁家如果生了女儿，就要在自家屋旁种上一棵香樟树，等女儿长大成人，这棵香樟树正好成材，用来做成樟木箱作为女儿的嫁妆。

人杰地灵、山明水秀的徽州，抬头便是万木峥嵘，可当地人却独独偏爱香樟树。香樟树名来历，民间有种流传，说是月宫嫦娥下凡人间，于山间河边不慎失落随身香袋，之后便长出了香气十足的树，此为香；切开树面，呈现出许多纹路，似文章显意，遂在章字边加上木字，此为樟。在徽州名目繁多的树种中，这种属常绿乔木的香樟树，高度可超过30米，直径也有3米以上，婺源篁岭一带就有好多称得上千年古木的巨樟，百岁以上树龄的更是不胜枚举。香樟树木材坚硬，造型美观，香气四溢，是当地徽州人造房和制作家具的好材料。

在我的记忆中，母亲最钟爱的家具就是从老家带来的那只沉甸甸的樟木箱。箱的包角铜皮、搭手和锁扣还有些斑斑锈迹，看上去很普通，只是褐色的箱面上木纹路依然十分清晰。母亲说，这只樟木箱，是外婆给母亲出嫁时准备的，全樟木，很厚重。每当打开箱盖，那浓浓的香樟味扑面而来。母亲说，这只樟木箱里放什么都不用怕虫蛀鼠咬。所以，家中最值钱的衣裤、布料，母亲都放在这个箱子里。动乱的时代，家中仅存几件简陋的家具，唯独那只樟木箱始终没有离开过我们。

在我婚后的第4年，单位总算分配给我一间10平方米不到的石库门亭子间。螺蛳壳里做道场，我想方设法总算安置下了“36条腿”。面露笑意的母亲，当时拿出了一份60元到期到的贴花储蓄，让我们再去买只樟木箱。母亲是把儿媳当成女儿一样看待了。我托人要了5张工业券，好不容易买来的樟木箱，一半的木料却不是樟木的，香气也远不如母亲那只老箱子。更令我头疼的是，没有搁箱子的地方。最后，将4尺半的大床用木块垫高，总算把箱子放到了床底下。

不久前，小妹一家决定去M国定居。小妹问我，母亲生前留下的那只老樟木箱如何处理？我说，你正好利用这个箱子带走一些随身的用品。M国的放置是不成问题的。再则，见物生情，也好给你留个念想！

脂、血糖、血压也趋于正常了，头颈腰腿更加轻松舒适了。我结识了一大批充满正能量、志同道合的男女老少跑友，一次次体验着与他们同场竞技的激情，精神和心态也随之更好了。作为一个警察，需要很好的体能去做好工作，而坚持跑步使我体力充沛、精力旺盛，工作干劲足。

喜欢跑步，无论天气如何变化，哪怕是严寒酷暑、刮风下雨，都无法阻挡自己前进的脚步。

当然，有时，鞋子和地面不停地发出摩擦声，跑得多了，让我觉得运动难免有点枯燥，但戴上耳机，有动感的音乐陪伴就顿时滋

初次去嵊山岛，听嵊山人把游泳叫作“游河”。可岛上没有一条河呀，原来“游河”就是在家门口的海里游泳。在嵊山人眼前，家门口的海算不了海，充其量只是“河”，那么他们认为的“海”在哪里呢？

青浜岛上，渔民也将家门口的海叫得很小，叫作河浜，去海边游泳说是去河浜游泳。多了个“浜”字，是因为他们的祖先，大多来自江南河浜水乡。

嵊山在嵊泗县，青浜在普陀区，两岛相距很远，把海叫作河的风俗却相同。看来只有经历过大风大浪的人，才会理解“近海远洋”，才能发现“近海”的亲近。

嵊山岛民是清一色的渔民，男人出海捕鱼，女人和孩子去弄汰横。嵊山人把海边的礁石叫作汰横。汰横上有佛手、蛎黄、洋出、海菜等等。只有舟山人才知道，这些生长在潮间带和潮下带浅水区礁石上的小海鲜，比从大海里捕来的大海鲜更好吃。

弄汰横的专用工具是触榔头，铁铸，一头为榔头，另一头为铲子。弄汰横时，人站到浸润在海水里的汰横上，用触榔头将小海鲜采撷至盛有海水的小铝桶里。

弄汰横有风险，特别是在晚上，弄着弄着潮水涨上来了，它们会游回岸来。礁生小海鲜，现在最难吃到的是“佛手”。它已属濒危资源，采摘要凭许可证，舟山也只有在嵊山岛还能经常吃到。“佛手”的学名叫龟足，龟足看起来很像佛手，于是舟山人就叫它“佛手”了。外地人首次听到“佛手”，常要问“佛”字怎样写，一听“佛”是佛，就会吓一跳：舟山人连佛手也敢吃了。“佛手”用清水焯一焯就可以吃。吃的时候，先放在嘴里轻轻一吮。待鲜美汁水涌入口腔，再咬上一口，肉的鲜嫩在唇齿间回荡不绝。舟山吃货们有句话：不知道“佛手”，还敢说自己是海鲜达人？

有次去嵊山，酒桌上有人叫大家猜个谜语，打一物：“礁上礁下，左邻右舍；滑里滑塌，动动就射；花里胡哨，凹里凹搞；红烧作羹，味道蛮好。”我自然猜不出。原来是“石奶”，学名叫海葵。它长得像植物，实际上却是食肉动物，一种无脊椎动物。

“石奶”生长在礁石下面，就像一把撑开的小阳伞。但餐桌上的“石奶”，其丑可与毛毛虫相抗衡，许多人因此是战战兢兢下筷，不过一人嘴，肯定是“哇！味道好极了”，然后风卷残云般把那盆丑八怪装进肚里。

书本上认为海葵有毒，但在舟山，有一种“石奶”却是美味佳肴。嵊山人都知道，采摘“石奶”，一定要认准色泽褐黄或青黄的，色彩斑斓、形体奇异的不要，这有点像野蘑菇。

胭脂汤，堪称绝品。  
我在嵊山吃过胭脂汤。清汤一盆，汤色青绿，沉有数粒黑壳。拿勺在盆中一搅，嫩嫩的“胭脂玉”便浮了上来。我惊奇于这么一把如豌豆大的“胭脂”，没加任何作料，烧这么一大盆汤，居然也能这么鲜美。“胭脂”是一种看上去像半边蛤蜊一样的贝类。它像鲍鱼一样背着壳，碰到危险时，会用吸盘紧紧吸附在礁石上，所以采挖时一定要轻手轻脚，然后以迅雷不及掩耳的速度抓住它。

嵊山岛的后头湾，是一个原始村落。现在村里所有房屋的外墙都攀缘上了爬山虎、牵牛花、紫藤，密集的绿叶还覆盖了村里的道路，整个村子就像童话世界一般。英国《每日邮报》把它列为“全球二十八处被遗弃的绝美景点”之一。也不知《每日邮报》怎么发现了后头湾，反正消息传来那天，几乎每个舟山人的微信朋友圈都被后头湾刷屏。之后几天，赶去后头湾一探究竟的本地人和外地人实在太多，当地政府不得不通过媒体告知大家，别来了，后头湾还不具备旅游开发的条件。

嵊山岛古代叫尽山，中国海岛之尽处也。从嵊山岛往东，乘两小时快艇，在那个地图上标注为“童岛”又标注为“海礁”的地方，可以看到中华人民共和国的界碑。

嵊山岛上，广场叫“尽山”，有一家店铺叫“尽海”，尽山尽海，天涯海角到了。

这么一个偏僻之处，当年带鱼汛期却有十万渔民，岛上号称嵊山第一大街的兴隆街，两三尺宽，像一条又细又长的海鳗，数以万计的外地人拥来挤去。

太 奇 妙 了。  
跑完步后，身体提高了代谢速度，增加了血液的含氧量，大脑好像被触发不停地高速运转，对于某件事情、工作、活动的思考，变得更加全面、清晰。心态也能调整到最佳，之前暴躁、急切的脾气变得平和、稳定了，处理各类事情时自然更得心应手、应对自如。跑步中所养成的自律和习惯，让我在处理事情时不会出现迟滞，对于某件事情、工作、活动的思考，变得更加全面、清晰。心态也能调整到最佳，之前暴躁、急切的脾气变得平和、稳定了，处理各类事情时自然更得心应手、应对自如。跑步中所养成的自律和习惯，让我在处理事情时不会出现迟滞，对于某件事情、工作、活动的思考，变得更加全面、清晰。心态也能调整到最佳，之前暴躁、急切的脾气变得平和、稳定了，处理问题的专注度、正确率与效率大大增加。  
跑步真好！

## 七夕会

## 跑步之“意”

冯 凯

每天坚持跑步，这占据了很多固定时间，我会找理由推掉各类应酬，肌肉的记忆也在不停催促，让我坐立不安，静极思动。于是，换上衣服，挥汗如雨，尽情享受。我在享受的同时，也发生了很多莫名其妙的事情：一次完成早上5公里、晚上10公里跑步后两腿有点酸疼，抬不起脚步，以为不可能坚持跑了，结果第二天起床后腿一点也不疼，仍然坚持跑了5公里。一次完成半程马拉松后发现脚底磨了一个水泡，以为要停跑几天了，结果休息一天后水泡不见了……

冯 凯