



到了水桥头，就能看见不少小鱼，它们是穿鳃鱼、肉孜郎、鲮鳙鱼，还有寸半把长的小鲫鱼。小鲫鱼将嘴巴对准你，眼睛对准你，你的头脸稍微动一动，它们就一个趔趄，马上沉到河底去，像是看到了生命的意外，立即四散。小鲫鱼下面一尺左右，有三四条虎口般长的鲫鱼，墨墨黑，它们像一艘艘潜艇，慢悠悠向前方游着，绝不轻易上浮，要露脸也在别处。它们明白露一次脸就在水下一分危险，所以宁愿憋气在水下。总体看，鱼是越大越爱惜生命，这跟人一样，越老越喜欢长寿，特别奇怪又绝对正常。

鱼是这个样子，鸟也是这副情状。地上撒一把雪白的米粒，最先来的是小麻雀，一来就吃米，真正的人小胆于大，但它们的父母一直小心翼翼的。对于米的诱惑，老麻雀先要看一看周围有没有人，还要看看长梢竹竿有没有，最后还要算一算人的吃饭时辰，假如是吃饭辰光，安全系数就相对

升高。老麻雀七想八想，左顾右盼，有时候还没有把问题想透彻，地上的米粒就被小麻雀叨得所剩无几。老麻雀也不懊恼，因为饿着肚子比失去生命要划算得多，生命在，总会有一定时间吃到饭食的，不是米粒也行。

吃饭的辛苦，要算树上的虫儿了。宅前的无花果树。到了八月，果树每天要给我们贡献无花果二三十只，靠什么？

靠了天地阳光，靠了修剪得法，也因为树上的虫子比较少。无花果树上的虫子是钻到树干里去吃食的，吃之前，先要在树干里啃出一个洞来，然后在洞里慢慢地吸食树脂。我的二妹经常性巡视树干，发现有洞，就用一根长的细铅丝掏洞，一直到掏到虫子的浆液才罢休。虫子为了活命，把洞钻成直一段曲一段的样子。这样的直改曲，看上去是技术，其实是生命通道，那是生活给予的生命教育。

我最服帖的虫子是地底下的虫子。我们种的土豆、花生、山芋、萝卜、地瓜等植物，都有对等的虫子在身边，在地下。那些昼伏夜出的小地老虎、菜螟、斜纹夜蛾，都是些识货朋友。它们遵循天时，太黑了，人走了，地就成了自己的后食堂，它们啃着自己喜欢的饭食，吃饱喝足，就呱呱走虫，心满意足。坚决做到不穷凶极恶，不顺手牵羊，回

到了老的地方。它们明白：把果实全部吃光了，地上的人会下猛药，最后吃苦的仍旧是自己，所以吃多少饭是个分寸，尺寸把握好，就是延长了自己的生命。

求生之道，各有各的道，各道都有奇妙。我在树根处、饭桌下、三角落砖那里看到的蚂蚁，很少是单只的，蚂蚁喜欢团队出没。蚂蚁见了掉下来的西瓜红瓢，自己只尝一二口，然后一定转

身而走，不多时会有一长溜的队伍开拔过来，然后你一口我一口地吃，吃不完的就咬在嘴里叨回去，叨不动的，几十只蚂蚁一起用嘴拖，绝不在一个地方长时间地逗留，那是危险地带，吃得快，也要走得快。时间就是生命，团结就是力量，在蚂蚁的生活里，是生活富裕而又生命保障的唯一法则，蚂蚁说不来，但做得倒是干脆明白。

要想好好生活，好好活着，安守本分、安贫乐道是首选。在与人类共存的日子里，生命的意外随时随地上来的。因此，不逞强，不贪图，不势利，不个人，甚至肚皮有点饿，嘴巴有点干，也要舍得走。走是避免灭顶之灾的好想法，是自己顶命的好办法。秋风萧瑟一树碧绿，霜寒抖落遍地繁花，是天意是天道，也是人道，无可逆转，也无由违逆。你遵守了做事、做人的规矩，你就可以一年又一年，你还是原来的你，人如此，物一样。



### 生活与生命

高明昌

玉泊湖是我的后花园。小树林隔开了尘世的喧嚣，不远处的教学楼还一片喧闹，走近这里，绩点、奖项、排名，统统被抛至脑后，唯有与大自然相处的宁静与安详。以前我不曾在意这山山水水，沉浸书海已让我感到心灵丰盈，但在巨大的“内卷”压力下，我目睹竞争残酷，才开始“尽人事听天命”，逐渐寄情山水，不想却爱上了这片充满灵性的土地。

万物都能在玉泊湖里获得养分，又都在我身上显灵。在湖水的爱抚里，在阳光的眷恋里，我因得到滋养而平和。我爱在阳光下透着金色的玉兰，爱盛开得像雪一般的梨花。我最爱那两只黑天鹅和它们的丑小鸭。每天中午，它们都能自由自在、漫无目的地闲逛，我羡慕它们浪漫的一生无需意义。其中一只游向我，它在岸边徘徊，看我举起相机，便迅速地游向湖中央，一边发出萧条的长鸣。我嫉妒那只丑小鸭，别看它如今的毛还是难看又沉闷的灰色，但它注定要成为高贵的黑天鹅。父母是它的前后护卫，无论它抬头吃柳叶，还是低头啄水葫芦，都离不开。我心疼那被丑小鸭的黑天鹅，它曾拥有令人艳羡的爱情，但失去伴侣后，它便孤身落寞，一家三口所到之处绝不会有它的身影。它似乎很享受这种孤独，默默地在湖中央的平台久站，仿佛在祭奠逝去的爱侣。

我尤其关注它，总是谴责一家三口的孤立行径，可它的苦又有谁能代其承受，也许孤独是它作出的故意抉择！

孔雀看到我，从小屋里出来，母孔雀和我大眼瞪小眼，它傲慢地抖着它的“三根毛”皇冠。公孔雀梳起羽毛，我穿着橘色裤子在它面前跳舞，它竟丝毫不理会我。我刚想走，孔雀忽然开屏了，母孔雀羞涩地跟在公孔雀身后，一脸喜色。孔雀的包办婚姻竟然也能幸福。它们的甜蜜让我羡慕。

玉泊湖的春天是那么美，我处于柳树下，满眼的绿，阳光浸润着我的每一寸皮肤，像大自然温柔的双手抚摸着。我和万物是平等的，柳絮飘在我的长发上，蝴蝶停在我的衣裙上，微风拂过，湖面波光粼粼，仿佛这涟漪会永远一圈一圈地舒展开，舒展开。

站在此地，所有的苦、累，都融化在美景里，沉淀在使我感到自然无限力量的小天地里。湖畔的思考让我感到自己的渺小与卑微，让我学会悲悯，又嘲笑自己患得患失、斤斤计较，是多么可笑。我走在春光之中，享受大自然的馈赠，本身就是那么幸运。大自然是多么慷慨，而人类是多么局限。

我爱玉泊湖，更爱玉泊之春。在我心里，它已成为我灵魂的栖息地，我精神的归宿。生活不需要意义，因为生活本身就是意义。在玉泊湖畔的春天，我豁然开朗，似收获了整个世界。

明艳或苍茫的时光，隐匿着远远近近步履，隐匿着步履的或重或轻的足音，隐匿着心灵的或悲或喜的颤音。

时光刻在苍茫里，明艳却在遥望中。那是凝重的一叶征帆，风推着它，浪却在阻隔；那是飘逸的一只飞鸟，云托着它，雷却在布阵。那是攀登的一层石阶，松引导它，天却要压下。

但时光依然，穿过迢遥与梦想。

慢眼，是上海人蛮温馨的两个字：天蒙蒙亮，儿子开车出门，要到苏州木渎凤凰山去扫墓，妈妈只说两个字：慢眼（所有嘱托都在里头了）。女儿中午回家扒几口饭就急急匆匆骑着助动车赶往超市上班，老爸只说两个字：慢眼（千言万语都包括了）。老外婆刚刚把小外孙送到马路，他就呼喊着小伙伴的名字：王怡佳！张小俐！大家拉着抱着拥着向托儿所冲锋。老外婆在后面急叫：慢眼，慢眼——

上海人说的慢眼，就是慢一点的意思，大概就是北京人说的“着什么急”，就是苏州人说的“慢拖拖”，就是广东人说的“唔使急”，就是苏北人说的“咩地够”，就是宁波人说的“慢慢嘛”……

刚刚退休的老钱觉得精力充沛得不得了，清晨早起就要到滨江大道晨跑。老婆不同意：老钱啊，那是剧烈运动，依不要去奔，毕竟不是小青年了！但是老钱决定要去晨练快跑。老婆拗不过他，临出门关照两个字：慢眼！老钱刚开始跑得比小青年还快，唰唰唰，突然觉得心脏要跳出胸口一样，扑通扑通！立刻放缓步子，慢了下来，比走路稍微快一点而已。老婆说得对呀，慢眼。

慢眼两个字对快递小哥来说就有点烦心！哪能慢眼？这笔账是可以算清爽的：一个月收入要想达到1万元，那么每一单算它赚3元钱，一天就必须跑111次，不风驰电掣怎么行？不像落帽风一样怎么行？小哥们不可能不在人行道上穿梭，不可能不在马路上逆行，速度就是金钱，慢眼的活钞票就揩脱了。但风险也在加大。

运动员对慢眼这两个字也是费解。

比方说一个举重运动一把拎起杠铃，面红耳赤，青筋暴凸，这时候倘若教练员叫他慢眼，让那几百斤的东西压在锁骨上，哪能吃得消？举得起举不起只有快快往上挺，然后一扔了之。

跨栏也好，100米也好，四人接力也好，都讲究一个快，哪能慢眼？有个中年偏上的沈爷叔去参加一个长跑比赛，老婆送到体育场，叮嘱说：你血糖蛮高了，慢眼。啥闲话？赛跑慢眼的话跑都不用跑了，在沙发葛优躺最慢眼了。沈爷叔倒也不翻毛腔，回应老婆说：晓得了，慢眼。他也不口是心非，果然是不紧不慢地跑。后来，他是第三个冲刺的，获得季军。裁判员好生奇怪，这个爷叔好像跑得不快，一直在第一梯队。于是调出录像看，原来沈爷叔比别的运动员少跑一圈。

运动项目绝大多数讲究一个快，足球、篮球、排球三大球，短平快，抢逼围。还有乒乓球、羽毛球那些小球，闪电一样稍纵即逝。唯有围棋象棋讲究慢眼，棋手要算出对方接下来的五步十步走什么棋，哪能冒冒失失快速落子？从战略战术的高度运用“长考”，考它20分钟30分钟，等对手一个瞌睡打醒了，他还捂着下巴千思万想。下象棋下围棋的人虽然坐着动都不动，但属于运动员。早晓得，我就推荐沈爷叔去下棋了，一样当运动员的。

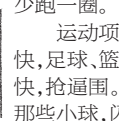
我一直觉得把下棋归在体育项目是否有失公允？斯诺克、高尔夫、赛马都非常消耗体力，反而没有列入奥运会项目。据说只有奥林匹克运动项目才能列入奥运会比赛；据说斯诺克好是好，但是没有普及，参赛的一大半是英伦三岛的。

慢眼

童孟侯

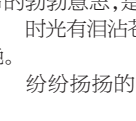
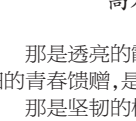
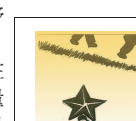
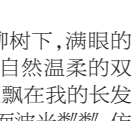
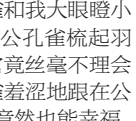
### 慢眼

童孟侯



### 玉泊湖畔的春天

陶陶



### 时光之味

高元兴

那是透亮的霞彩与花朵，是太阳的青春馈赠，是大地的真情寄托。那是坚韧的根脉与草叶，是生命的勃勃意志，是灵魂的郁郁张力。时光有泪沾苍茫，时光有爱透明艳。纷纷扬扬的时光，如花如雪的美丽风景。

岁月，跌宕起伏的日子。黑夜不知天的白，大江岂知沧海宽。黑白斑驳，江海奔腾，喧腾大千世界的色调与气派。不要说那缤纷晶莹的一定是光，或是雪；那晶莹闪烁的也会是糖，也会是盐。毕竟，甜与咸，才是生活的基本滋味。有一种困顿与执著，坚定心灵的真挚向往；有一种苦涩与幸福，调出人生的美丽风景。

定胜糕，这款粉质香糯、色泽淡红、可口松软、意境颇远的点心，在江南大地流行很广、传承久远、口碑特好。说它叫得响、叫得香、叫得像一点不为过，比如苏南地区流行，叫“定升糕”或者“鼎盛糕”；在浙江南北也叫“定棒糕”，在宁波一带还叫“定心糕”，更多区域甚至认同是“元宝糕”。

江南点心的魅力，在于它的口味，魅力的能量在于功能，魅力的能级在于口味与功能组合中的文化属性。一款定胜糕，有着一段段令人感慨、感叹而感悟的往事，这些传说中的故事则让后人寻根有源，寻迹有痕，寻味流长。

一说，“定胜”是盖印在糕点上的字眼（现在可叫宣传品），当年苏州百姓为韩世忠将军出征鼓舞将士而特制，因为战事赢了，所以演变并被称为“定胜糕”。另一说，南宋定都杭州后，岳飞多次领军出征，沿途百姓都会送上定胜糕，盼望旗开得胜凯旋。据说南宋文献《梦粱录》亦有相关记载。

或由战争、战事、战乱企求太平安详的“定胜糕”，演绎成日常生活顺畅、晋升高升的意象，也许就是这款点心的生命力。比如，迎亲乔迁、苦读求榜、生意兴隆、四海通融，用“定胜”之糕，贴切而实用，实惠而真情。古人对阴阳能量的转化，借助于一款点心祭祀与祈祷，定胜糕可为杰出代表。这种吉祥喜庆的文化印记至今还在流传。记忆中亲戚朋友同学同事，乃至百姓大家庭，凡是老人生日做寿的、小孩出生满月的、搬家乔迁的、读书高考的，甚至当个主任、厂长的，平时如有人情世故往来的，六对或八对定胜糕作为馈赠的礼品深得人心。而送上十对或以上的肯定是大礼之举。那年母亲的叔叔七十大寿，就是十六对定胜糕，当然寿席后，叔公硬让我们带回了六对，说让小小孙吃。

定胜糕因非浆粉制作，粗粒的糯粉加上豆沙馅，年少时绝对是一款念念不忘的口福追求。那年口袋里只有3分钱（这还是早餐少买一个大饼省下的）企求买定胜糕解馋，看着定胜糕7分钱一对的价格，就试着问问能否花3分钱买一半？那位大伯竟然同意了，咀嚼这半块定胜糕的欣喜若狂，至今难忘。

定胜糕另一种叫法，形象而有可信处。古代因为计量工具的缘故，传说唐代常熟官府规定点心糕饼必须讲分量，用一升米做成10只糕（或许当年定胜糕与之正好相契合），于是称之为“定升糕”。至于，叫“鼎盛糕”的，更显示出古代百姓的聪明才智，及小商贩固有的狡黠。传说，常熟商贩在制作一两一对糕点时，可能感到用料有点亏，就用水来充垫，在拌米粉的水里掺上花卉或菜蔬的汁液撑足了分量，放入成型容器正好显示装下了一两面粉，同时运用多种喻意的图案，蒸笼一上后盖上红印，取名为“鼎盛糕”。由此，既节约了成本，也有太平吉利之意，于是讨得了官员的欢心。

五月申城，骄阳已开始发威。那天闲逛口渴抬脚入某店，有咖啡，竟然还有定胜糕，于是分享起来。细品滋味，似乎有什么，差在那儿？不得其解，或许粗粒不足、糯糯有余，抑或甘旨少厚、韧劲差半？然而，众口难调永远不是问题的关键，而西式茶饮，遇上中式点心，这种混搭的模式，试试也不妨。当然，创新的生命力，不仅需要“模式”，更求质料、质感、质能上的功夫，彪炳出传承中的核心竞争力。

七夕会

今年冬天，天气一天比一天冷。我骑着电动车，把自己包得严严实实，像一个大粽子，但还是抵挡不了钢针一样的寒风。我看到有不少人在步行，忽然想到我何尝不徒步上班呢？我把计划说给妻子听，她也拍手叫好，说前几天网上就报道过，说一个得重度脂肪肝的母亲，为了给儿子做肝移植手术，每天暴走十公里，硬是在七个月里让脂肪肝消失了。你这轻度脂肪肝更是不在话下。我一听信心百倍，我到单位不过三公里，而且还有更大的好处——经常碰到多，一天走两趟也是十三公里左右，去单位早出发一会儿，也不用暴走，而且走路还暖和，应该没啥问题！想法很丰满，现实很骨感。每天早上，我要早起半个小时，这本是我躺在温暖的被窝里很舒服睡觉的时间啊！再说是上班高峰期，大街上车来车往，噪声、尾气，多在路上走两个小时，就多呼吸两小时的有害气体，对身体也不好！所以我坚持了三天就想打退堂鼓。可

妻子不让，她不但藏了我电动车钥匙，还说我遇到困难就退缩，怎么给孩子做表率？没办法，我只好坚持下去。我边走边想克服的办法：我可以早睡，弥补在被窝里舒服的时间；大街上空气不好，我可以走小巷。走了几天，我还摸到了一条近路，行人少，车更少，我能静下心来思考问题，构思文章。我平时爱写作，好几篇文章就是在路上构思的。在这条路上行走，还有更大的好处——经常碰到自己的学生。我们边走边聊，从中，我了解到许多在学校了解不到的情况。经过几个月的徒步上班，我的体重减轻了，浑身感到轻松自在，往年冬天经常感冒，但这个冬天一次感冒也没有；发表的文章也多了；更重要的是和学生的关系处理得更加融洽了，班集体的凝聚力也更强了，学期结束，我们班还被被评为模范班集体。

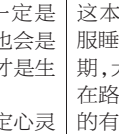
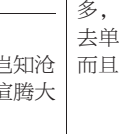
我想：现在天气暖和了，但为了身体、爱好和工作，我还要坚持徒步上班，因为它带给我好处实在是太多了！

徒步上班好处多

寇俊杰

### 走小红军道路

（剪纸）李建国



### 健康