



边看边聊

现在,很多人都重视减肥。减肥食谱、减肥药品、减肥训练、减肥绝招……随处可见,不少人乐此不疲。

近读清史和一些纪晓岚的传记,看到体型肥胖的纪晓岚说过这样的话:“体肥尚可,绝不能“心肥”。心肥为取祸第一事。人要十分注意为心减肥。此话看似戏言,仔细品嚼,拍案叫绝。这个聪明绝顶、博学多识、机智诙谐的“十全老人”,说出了人们应该深深思考的妙语。

纪晓岚“善谐谑,人人共知”,同僚、太监、学生都知道他“诙谐滑稽”,加上后来电视剧《铁齿铜牙纪晓岚》一热播,人们都知道他是一个性格开朗、胸襟豁达、生活散漫的人,天天嘻笑怒骂,笑对人生,笑对官场,笑对所有的坎坷和波折。在物欲横流的大清朝堂,纪晓岚清风凛冽,独善其身,难道仅仅是性格豪爽、不问世事的原因?我觉得不全是。他之所以无拘无束,能让乾隆帝喜爱有加,除了他的文采、机智、豁达,还有重要的一条,就是他一生以廉洁自持,体肥心不肥。“士大夫必有毅然任事之心,而后可集事;必有所奉就附和,而后能毅然任事;又必一尘不染,一念不私,而后能无所奉就附和。至于仕宦升沉,则有数也,君子弗论也。”这块给山东历城方塘堂题写的墓志铭,虽是纪晓岚录用恩师刘统勋之语,但他“余承师训,恒抱愧心”,足以表明他一生的处世哲学。到了晚年,他在给家人的信中叮嘱子孙不要心肥,力戒贪乱:“尝见世禄之家,甚盛焉,位高势重,生杀予夺,率意妄行,固一世之雄也。及其衰焉,其子若孙,始则狂赌滥嫖,终则卧草乞丐,乃父之尊荣安在哉!……尔辈睹之,宜作前车之鉴,勿恃傲慢,勿尚奢华,遇贫苦者宜赈恤之……”

纪晓岚是个绝顶聪明之人,他看透了心肥之根在于欲。自己身处宦海,须放空一切,要求家人须以贪欲为戒。在那个年代,能看清透彻笃行,真是不易。明代朱载堉的散曲《〈十不足〉,把那个时代的人心不足刻画得惟妙惟肖——“终日奔忙只为饥,才得有食又思衣。置下绌罗身上穿,抬头又嫌房屋低。盖下高楼盖大

为心减肥

厦,床前却少美貌妻。娇妻美妾都娶下,又虑出门没马骑。将钱买下高头马,马前马后少跟随。家人招下数十个,有钱没势被人欺。一铨铨到知县位,又说官小势位卑。一攀攀到阁老位,每日思想要登其。一日南面坐天下,又想神仙来下棋。洞宾与他把棋下,又问哪是上天梯。上天梯子未坐下,阎王发牌鬼来催。若非此人大限到,上到天上还嫌低。”

心肥与权大相影相随。权越大心越易肥。乾隆年间有两个著名的“肥人”,一个是纪晓岚,另一个是和珅。纪晓岚一生深知“心肥”是人生第一祸事,而和珅却就是随着权力的膨胀心越来越肥的。和珅的早年是很贫困的。三岁丧母,九岁丧父,靠家丁和父亲的偏房抚养。十九岁参加科举,名落孙山。二十三岁得幸做了乾隆的仪仗队侍从。那个时候的和珅,绝无贪念。别人送礼,恐避之不及。小心谨慎,竭尽才智。就,从乾隆三十八年(1773年)就任管库大臣始,心肥日增,纪晓岚经常提醒,乾隆帝多次训诫,终不悔改。到后来,尽管富已敌国,但也绝不放过任何一个贪腐的机会,“用事将二十年,威福由己,贪黷日甚,内而公卿,外而藩阉,皆出其门。”最后被嘉庆帝赐令自尽,印证了“心肥为人生第一祸事”的断论。

体肥有基因,心肥不天生。为心减肥也不是天生的,贵在心中有警尺。纪晓岚为心减肥,可能得益于他编纂《四库全书》。读史使人明智。加上纪晓岚要秉承乾隆的旨意,极力对古人的著作进行“阉割”,在这个过程中,自己也有意无意被“精神阉割”了。作为汉臣,他唯有小心翼翼,不敢“心肥”,其聪明就聪明在知道自己几斤几两,知道自己伴虎左右,知道自己一旦心肥就会被宰。尽管他没有“为天地立心,为生民立命,为往圣继绝学,为万世开太平”的壮志,是被动控制心肥,但在贪腐奇多的乾隆朝,他能清廉自持,值得借鉴。如今,我党十分重视为领导干部减心肥,正风肃纪严之又严,党内教育整顿一波接一波。纪始终秉承为民情怀的我辈同志,扎紧篱笆,力戒贪欲,保持清廉本色,不妨经常思考思考纪晓岚的“为心减肥”说。

洪 水

有近半个月了,每当在小花园弄花草时,冷不防,有只白头翁鸟不知从何处俯冲下来,用翅膀在我的头顶上猛扇一下,然后,飞到近处的枝干上,朝着我叽叽喳喳不知所云。不远处,停着另一只,它似乎在看望着我们双方该如何收场。据我的经验,它们应是一对,扇我的那位,大概是“鸟先生”了。

我推测,莫非两只鸟以为,它们已占了这块地方,风水不错,又不用支付安置费用,便打算安营扎寨生儿育女了。我的出现,有点砸了它们的场子,心里边肯定不舒服。鸟跟人也一样,都不愿意在自己家门口,看见有人在,在你的跟前晃来晃去。

当然,我也有我的不高兴,觉得这对鸟儿不太厚道,占了我的地,免费在这儿吃虫洗浴,却要对我动翅动嘴的,做得有点过了。心想,怎么捉弄一下“鸟先生”。那天,我仍去了花园,它又突袭了我,接着仍对着我叽叽喳喳。我用



手机视频把它拍了下来,试着哪天,让它看看自己的这副不讲理的嘴脸,瞧瞧它如何反应?

“六一”节清晨,我照例理花理草。果然,“鸟先生”又故伎重演了,飞来重重扇了我几下,而后,开始对着我叽叽喳喳地耍脾气。按照计划,我即刻打开手机,将那天拍下的视频形象呈现给它,哈哈,“鸟先生”一听到视频里的鸟叫声,好像辨出,这分明是自己发出的叫声,果然便犯了糊涂,即刻,停止了对我的叫嚣,对着视频一脸的不解,我试着将手机慢慢地向它靠近,近在半尺了,它仍一动也不动,探着脑袋,好像在探究其原因。我估计,此时,“鸟先生”心里肯定在七上八下地嘀咕:“这是咋回事?”

我很得意,捉弄了一下“鸟先生”,恶作剧算成功了。不料此时,在我的耳边,突然飘来嘶嘶的叽叽

声,声频很尖,像是刚出壳的幼鸟的叫声。果然,“鸟先生”闻声,倏地飞到了旁边的一棵枫树上,这才发现,在枫树的叶丛中,已筑有一只鸟巢,鸟巢的上端,分明有两只小嘴,在朝着天空发出嘶嘶叫声,欲嗷嗷待哺。原来,这对白头翁夫妻已经有了孩子,成为了鸟父母。我也终于解开了谜团,原来“鸟先生”半个月来对我的非礼,其实,是在用它无所畏惧的行为,

小鸟

唐谷平



夜光杯

半透明的葛

周半农

我走到菜场去看,摊上花色琳琅满目,不唯当季的蔬果,即便是反季节的蔬果,或是原产自热带的蔬果,现在也不罕见了。到底,农业技术在进步,物流条件更是今非昔比,蔬菜的品种,自然也比过去丰富多了。

却只是想到了葛——菜摊上并没有。葛是好东西。小时候上街,见有山里人蹲在街边卖葛,一根粗如手臂的长葛,已然煮熟,有人来买,就引刀横断,割下几片来。这是最朴素的卖葛之法——既不称重,也不议价,古风犹存。人家买了葛,就一小块撕下来,放进口中大嚼。这葛块甜津津,粉糯糯,嚼了一会儿,口中只余一些丝络渣渣。

我记得当年在县医院上班,偶尔也有同事带几片葛来,分饷众人,一人一片嚼而食之。

葛藤在山野极多,有的地方是漫山遍野地攀爬,然而葛的生长又极慢,要许多年之后,那地下的葛根才长得粗壮结实,味道也尤甘美。挖葛是件非常辛苦的事。



有的山里人家,挖出粗壮的葛根来,敲打碾碎,磨出粉末,水洗,沉淀,晒干,制出葛粉。这葛粉与番薯粉、藕粉相似,比番薯粉、藕粉都佳。西湖藕粉是好东西,天下闻名。上世纪20年代,影后胡蝶在拍《秋扇怨》时跟男主角林雪怀热恋,曾邀请郑正秋、秦瘦鸥等人游西湖。据秦瘦鸥讲,那天走到平湖秋月,他跟林雪怀发生一点小争执,两人铁青着脸互不說話,气氛尴尬极了。后来是胡蝶出面解围,请大家吃藕粉。

“亏得平湖秋月的藕粉真不错,每人喝了一碗,不觉怒意全消,依旧说笑起来。”

好一碗西湖藕粉。后来,胡蝶与林雪怀在上海闹离婚,秦瘦欧听说了,忽生奇想:

“想到平湖秋月去买两盒藕粉来,各送他们一盒,使他们喝了,也能立即平下气来,言归于好;但我不该偷懒,始终没有去,于是就不曾调解成功。”

葛粉有这样曲折婉转的故事吗?也有的。白居易在杭州任刺史,有一天,他邀请灵隐寺的韬光禅师进城赴宴,为此特意写了一首诗:白屋炊香饭,荤膻不入家。钵泉澄葛粉,洗手摘



藤花。青芥除黄叶,红姜带紫芽。命师相伴食,斋罢一瓯茶。

葛粉、藤花、青芥、红姜,都是又简单又美好的事物。白居易用心可谓良苦,然而韬光禅师这样的高僧,岂能为一顿斋饭动心,他便也写了一首诗婉拒。

冯唐曾说,世间美好的事物都是半透明的。这话想来,还是很有意思的。

到朋友的民宿西湖仙境吃晚饭,饮的酒是自酿的葛根酒。这酒好,不觉就多饮了一两。朋友这几年从城市回到乡野,在山上引种了许多葛,夏天到来的时候,葛藤已然爬满山坡。朋友在山坡上搭了一个小小的篷屋,春夏秋冬,他都独自住在那里。

葛根们在土地里延伸生长,我想,它们也都是半透明的吧。



扫一扫,关注“夜光杯”

从前店家的跑堂以中年男子居多,因为中年男子有了生活阅历、经了艰辛磨难,更懂得饭碗头来之不易,吃得苦,会磨练出一身真功夫,受食客欢迎和老板器重。一家店堂只要有一两个出色的跑堂,便满堂生辉。老板十分倚重好的跑堂,许以优厚的待遇,除了薪水奖金高于一般跑堂,还擢拔他当“正堂”——相当于现在的“大堂经理”或“领班”。

在各种餐饮店家,面馆的跑堂最见功夫。面馆里的跑堂必需身怀双绝——跑堂、响堂。跑堂就是在店堂跑路,这谁不会呢?然而端了很多碗烫手的面条“健步如飞”,那就是真功夫了。曾听母亲说过,水平高的跑堂在手臂上就能端13碗面条。想想真是奇怪,不用托盘,徒手就能端13碗面条,溜转于店堂之内,这样的绝技足可列入世界吉尼斯纪录啦。多年前,苏州餐饮界请了某大面馆退休跑堂师傅来表演,老师傅两只手各端了两碗盛有半碗汤的面条,(只能半碗汤,最好是拌面)双手端两碗,另两碗面条基本上是搁在寸关尺上。然而老跑堂毕竟年老力衰,这两只碗在抖动

了,坚持了约一分钟,但这已让人大开眼界了!由此而知,徒手端13碗面条近乎神话。有功力的跑堂走步与众不同,人略蹲矮些儿,脚动而上身不动。笔者年轻时有过粉墨江湖的经历,记得那时练功的“走圆场”就练的是小步急行、上身纹丝不动。为检验“走圆场”标准与否,练功老师会让你头顶顶只饭碗,要保持头顶的饭碗不被颠簸掉下,这“走圆场”方始过关。想来跑堂想必也练过“走圆场”的功夫吧。

跑堂的响堂也是一绝,包括了顾客点食品的品种与顾客吃毕出门时的报账两部分。除了喊得丝毫不错,还需有腔有调、悦耳动听,有本事的跑堂居然能把顾客点面的品种和消费的清单报唱出有曲调的韵文。所以用心的跑堂会抽空向评弹演员甚至唱“小热昏”的民间艺人求教,学习艺人们的民间小调和即兴应变本事。有的跑堂晚上就躺在双拼八仙桌上苦练响堂,要练得有腔有调,让人赏心悦耳。当然算术也得学圆熟了,因为当顾客吃毕出门时,你就得及时向账桌方向报这位顾客所吃的全部品种,千万不能漏报与多报,一旦报错,吃赔账是小事,还得卷铺盖走人。

跑堂的功夫

吴翼民

我国独生子女数量已近2亿,最早一批出生的独生子女现已过不惑之年,而他们的父母都是花甲老人。专家们预计,未来5至10年,大多数住院病人的子女都是独生子女。

人老了,不免要生病;生了病,不免要就医。但是,现在上大医院看病,难度太大。劈头电子仪器扫码。青年人拿出手机一扫就灵,但对不少老人来说,则是两眼一抹黑,粘小之情,油然而生。

无论是“啃老”,抑或是“粘小”,都聚焦于一个养老问题。

我国已经加速进入老龄化社会,过去人们为那些被孩子“蹭吃蹭喝”啃老而感叹;如今老年人依赖孩子,不想孩子离开身边,又出现了“粘小”现象。以前,我们把它归结为家庭的“内部问题”,现在看来,不对了,“粘小”已扩展为一个社会问题,解决不好,社会活动将失去平衡。

再回到老人到大医院看病难的问题上来。粘小,折射出社会为老年人服务有许多短板,但可以设法补救。北京协和医院的做法不错。他们建立了一个助医服务站,组织了一批志愿者,全程帮助老人预约挂号、就诊、化验、取药、缴费,深受老年人的欢迎。早上8时,一位拉着小推车的老人,茫然地站在北京协和医院门口。志愿者王莹立刻上前,了解到老人已年过八旬,她患有糖尿病和视力

七夕会

不好两种病,要到内分泌科和眼科就诊,但不知朝哪里走。王莹把她领到门诊部,护士长余梦清马上安排志愿者石师傅全程陪同,一直陪到看完病、取好药,下午4时,他将老人送上了回家的出租车。如果医院都能这样做,许多老人的子女不用不着请假陪医。据悉,现在医院陪诊职业这一行十分走红,许多青年人都乐意加入这支队伍,成为一项新的职业。这又说明医院陪诊职业的空间很大。

步入老年的父母应转变观念,淡化对子女的依赖心理。把孩子粘在自己的身边,难免占用他们太多的时间,对他们的发展未必有利。做父母的,应多培养自己的兴趣爱好,与同龄人交朋友,增强自己的独立生活意识与生活能力,享受真正属于自己的生活。

养 育