

这一次去湖北夷陵疗养，有幸和洪园长一起。孩子们的戏、吃饭、睡觉、洗手，甚至哭和笑，都牵动着她的心，听她娓娓地说，你很难相信，面前这位发光的知性女子，还是一位抗癌英雄。

她说等退休了，要写本书，专门讲她和幼儿园老师、孩子们的故事。她说话的时候，脸上充满了慈爱和母性。可她有时也执拗得“不像话”。那是一次高规格的接待，有关部门亲自打前站，确定程序和参观路线。当看到幼儿园楼梯墙壁空无一物显得单调时，当即拍板，拨款十万，好好装饰一下。联合国教科文组织的代表团考察日期临近，没想到幼儿园竟依然如故，园方按兵不动。问其故，洪园长从容地说，不装修，是出于我国的实际和我的专业判断。从

没想到，离昌都还有四十多公里，汽车抛了锚。司机无可奈何，告诉车上人自个儿想办法回昌都。此时已是下午四五时，七八个人从车上跳了下来。没有通信手段，无法向外界求助，唯一的办法就是在路边搭车。

这是1962年11月底，我在西藏参加自治区法院的一个工作组，在昌都出差期间碰到的事。当时，工作组派我跟随昌都公安处一位科长去左贡县出差。工作结束后，我们搭乘县里一辆回昌都维修的卡车返回昌都，车上的人，除了科长和我，还有两个地质队员和县里的几名工作人员。搭车谈何容易，等了半个多小时，不见车的身影。附近山坡上有一个小村子，科长派我去借马，打算和我骑马回昌都。半个多小时后，我两手空空回来，傻了眼：公路边上只剩两名地质队员和那辆抛锚的车。两名地质队员见我回来，主动迎上来对我说，其他人搭车走了。他们的单位离这里七八公里，准备步行回去，见我没回来，特意留下来等我。我和地质队员并不熟，心里很感激他们。我决定跟他们上路。这时离天黑还有一个多小时。两位年轻的地质队员一个是汉族，一个是藏族。太阳快落山时，我们走到了地质队所在地附近。藏族小伙把替我背着的装备还给我。临别前，他们对我说，一个人走夜路不安全，若搭不上车，可以去十多公里外的水泥厂过夜。

眼看夕阳就要落山，公路上剩我一个人。我一次次回头，一次次失望，后面没有车，我听到了自己的心跳声。这时，一个骑马的人从山脚下的小路上跑来，在我身边慢了下来。那是个穿灰白色藏袍的藏族老人，骑着一匹没加鞍的马。他微笑着打量了我一番，答应带我一段。老人把马骑到公路的斜坡下，让我借着坡度艰难地跨上了马背。半个多小时后，老人的村子到了，我向老人道谢道别。

黄昏降临，山谷里暗了下来，周围的一切变得越来越模糊。一只獐子突然窜过公路，往山上跑去；一只单飞的大鸟在我头上叫了两声，顺着河谷向落日的方向飞去。降温了，汗湿的衬衫贴在背上，无论如何今晚我都要回到昌都，不然留在昌都的同志要急死了。

我不禁想起三个月前，我们一行四人从拉萨来昌都的路上，翻过色齐拉，距离通麦还有十公里，突遭泥石流受阻，齐腰深的洪水漫过公路，车辆无法通行；后方又发生了公路塌方，我们被困在中间进退不得，只好在车上过夜。那是一个漆黑的夜晚，大雨哗哗地下着，山上不断有石头滚落下来，砸在车前车后。我们坐在车里，没吃没喝，不敢闭眼，互相挤着取暖，一直到天明才等到赶来的救援队到来。那是个令人惊心的夜晚，但我们都很镇定，因为我们是一个集体。想到这，我不顾一切地加快步伐。

这时，一辆吉普车从我后面驶来，车速极快，副驾驶室的人借着车灯侧脸看了我一眼。小车开出百十米后突然停下，然后快速地倒开过来，在我身旁停住；坐在副驾驶座上的人伸出头来，朝我大喊一声：你怎么在这里？快上车！真是太意外了，我有一种获救的感觉。车子才开出一会儿，迎面又开来一辆吉普车。对面车上下来一个人，不是别人，就是一同出差的那位科长。他说当时先走一步，是为了回去找车来接我，不巧来迟了，连声向我道歉！我上了科长的车，回到驻地时，不出我所料，同伴们正在着急地等着我，晚饭也没有顾不上吃。

回到集体的感觉真好，就像回到家一样。那一夜我睡得很香、很踏实。爱，是一个温暖的字眼，直到今天，我仍相信，集体的力量，可以超越一切，可以解释那些无法超越的神话和爱的力量。

咫尺昌都

漆世贵

守护

陈美

才是正常的设计，一定源于专业自信和人文情怀。

端午节回老家，遇见了二十年前的同事。当年，他初出茅庐，现在已是一校之长，掌管一千多名师生员工。三句话不离本行，他谈自己的施政方针，办学理想。他力排众议，音体美课一律不得挪用，学生必须每天跑步。总有主科老师提出各种理由反对，要么天太热，要么天太冷，要么学生剧烈运动后学习效果不佳。任由东风西风，我自岿然不动。他说，奇迹诞生了。打架的少了，厕所门不踹坏了，近视率下降了，学业成绩还上去了。他说，运动，是一门必修课，不仅强身健体，还舒展心灵，获得精神自由，锤炼意志。四十出头的他，肤色黝黑，刚毅果断。

不久前，一位语文同仁告诉我，她在最近一次的家长会议上，慷慨激昂地说了一通：有人请我为她的孩子准备几篇优秀作文，以备名校自招，家长坦言孩子实在太忙，数理化提高班、竞赛班，各种科创班，应接不暇。我不顾多年密友的情面，断然回绝。这简直是对语文学科的亵

从字面上看，卖相，当是于待价而沽有益处的外表。所以，水果蔬菜、家禽家畜、河鲜海鲜，售卖者都着意于卖相。市面上一度有打蜡的苹果橙子、喷上水的青菜菠菜、喂了孔雀绿的活鱼和涂了黄颜料的黄鱼……这些年狠抓食品安全，此等伎俩几

近绝迹。货品有卖相，人也有。上海人讲一个人长得好看，会说：“这人卖相真好！”细细想来，较之于时下的网络词汇“颜值”，卖相的内涵，还包括穿着打扮、举止风度。简而言之，是给旁人的印象。每个人都希望自己展示给外界的卖相“老好”，

在这纷繁芜杂的世界里，我们总是东张西望，总是难以如愿以偿。我们常常忘了，其实只要立正站定就可以了。只有敢于做自己，敢于表达自己，才能活出自己的格局。而对于为人师者，这又何尝不是深情的守护。

卖相

近绝迹。货品有卖相，人也有。上海人讲一个人长得好看，会说：“这人卖相真好！”细细想来，较之于时下的网络词汇“颜值”，卖相的内涵，还包括穿着打扮、举止风度。简而言之，是给旁人的印象。每个人都希望自己展示给外界的卖相“老好”，



红霞起兮赶马忙 (摄影) 马亚平

青浦西部地区地势低洼，种植庄稼不理想，但这里有以湿地为特点的青西郊野公园。厌倦了车水马龙的喧嚣，来到郊野公园，游荡在湖光山色之间，呼一口新鲜空气，缓缓吐出，如神仙练气功之悠闲。开阔的大莲湖面，犹如天上投到人间的一片明镜，粼粼波光衬托在黄绿田间，如色彩斑斓的油画。它是青浦32个湖泊中较有特色的一个，湖中心有三座500平方米的小岛，岛上绿树成荫，鸟儿栖息在树上，享受着阳光。浓绿的树林里镶嵌着点点白色，那是白鹭在聚会，偶尔有几只冲天而起，引起同伴叫声连天。幽幽的蓝色水面，数对鸳鸯在窃窃私语，几只鱼鹰潜入水中，浮出水面时合

旅游

菜饭现在也成为一道网红美食了，但上了点年纪的上海本地人，比如在我老家，上海北郊名气蛮响的古镇罗店一带，百姓人家还是习惯把它叫作“咸酸饭”。罗店与嘉定接壤，方言同属吴语区，有点苏州评弹的韵味，故而，乡亲们只要一开口提起“咸酸饭”，就自带一种吴侬软语的亲和感。

也有人把菜饭叫作“寒酸饭”的。在那些最是缺衣少食的岁月里，菜饭几同于吃糠咽菜，确也难脱寒酸相。但又不免失之偏颇。所谓伊人，在水一方，何为美食，味觉上的幸福记忆，而我们至今心心念念宠爱有加的菜饭，一旦忘了放盐，缺席了百味之首的咸，还有何物能够调和起赤橙黄绿青蓝紫的食材，酿就出色香味俱全的滋味呢？

菜饭之所以被叫作咸酸饭，也就更顺理成章了。咸酸饭的好吃，首先归功于稻米。上海郊区曾经种植过“双季稻”，一季籼米，一季粳米，咸酸饭用的多为粳米，其米粒均匀饱满，且自带浅微微的光泽，隐约约之香味，烧成饭后粒粒紧致糯软，堪为上品。咸酸饭的辅料也不可小觑，多样是其优势之一，新鲜则为最大的资本。青菜蚕豆胡萝卜，芋艿土豆老黄瓜，无一不可调遣。它们大多产自本地，早晨还长在土里泥里，叶脉上挂着晶莹的露珠，晌午前已被洗刷一清，出现在灶头间里，不仅“绿色”，而且到了极致。

有了这两大先天优势，咸酸饭的烧煮也就省心省力了。美食频道里的那些大厨，个个身怀绝技，却又喜欢小题大做，喋喋不休，好像一只蚊子也能烧出一道美食。乡里人家讨厌这种作派，他们未必说得出口什么烹饪之道，但笃信柴灶上简简单单烧出来的东西就是好吃，烧出的咸酸饭更让城里人喜欢得忘乎所以。这份自信并非虚张声势，咸酸饭的

烧法确也朴素简捷。记得当年，我已经考上大学，但只要放假回到家，总会像个长不大的孩子，帮着母亲料理家务，包括煮饭烧菜，每次做咸酸饭，母亲在灶前掌勺，我就坐在灶膛前那张老树疙瘩的木墩上烧柴。先将一把稻柴点着了，塞进灶膛，接着用火钳跟进折叠成团的花萼、豆萁等柴料。大镬子很快热了，母亲倒上一点菜籽油或者大豆油，等油冒烟了，就放辅料——如果烧的是咸肉咸酸饭，就先把它已经切成片或者小块咸肉放进去煸一下，随后倒入一应菜头菜脑；反之，直接倒入青菜芋艿等辅料，加盐，翻炒，再倒入淘清爽的大米，加水，用铲刀铲匀了，盖上锅盖。

这时，我会继续守在灶膛前，而母亲趁这个空当，拿出一只大碗，打入两只鸡蛋或者鸭蛋，用筷子打匀，加水后再打匀，搁在灶头上。不会，镬子里“噗哧噗哧”的鼎沸声已约半程，镬盖边沿冒出的水汽腾得正欢时，母亲揭开镬盖，将一张井字形的竹架搁在饭镬里，把打好的那碗生蛋糊安顿在竹架中间，盖上镬盖，一边转身离去一边下意识地关照我：“等会端蛋糊时小心点，别烫着手哦！”而我也习惯性地应一声：“晓得了。”接着，又朝灶膛里添上几把柴禾，最后用火钳将余火拨匀，起身拍拍围单上的柴屑，离开了灶膛。

开饭的时间很快到了，但等揭开镬盖，一股异香氤氲中，那一大碗炖蛋糊抢先映入眼帘，用抹布衬着端到灶头，倒上一点酱油，用调羹舀一勺入口，那种鲜嫩的程度，堪为多一分时间太长，少一分火候太短，“饭镬上炖蛋糊——顺带”，这句乡间广为流传的谚语此时闪现，再加上锅底尚还躺着的那一张饭糍，学名叫作锅巴的质感，那真正是活色生香到了超乎三维立体的地步，而我记忆中的咸酸饭，因为有了妈妈的味道，也就愈发难以忘怀了。

咸酸饭

赵荣发



脸是父母决定的，40岁以后的脸却是自己决定的。”有位作家也说过：“一个人的脸就是一张履历表。”

境由心生，相由心生。再追溯上去，孔夫子说过“四十不惑”。四十岁，确实是性格的定型之年，也是面容朝着丑丑哪个方向渐变的分水岭。你的为人处世、你的谋得失、你的行善或是作恶，在在都会映射到你的眼角眉梢，镌刻在你的口唇额头。我坚信，眼眸中的和善、举止间的安详、气质里的宁静，靠医美技术是整不出来的。以貌取人，可乎？可也。

七夕会

大学的林业专家，在湖南、湖北和重庆交界的武陵山下的河谷中，发现了这种喜欢生长在水边的杉树，马上把这稀有树种从藏于北纬30度的深山老林中拯救出来，运用了播种和扦插技术繁殖扩大，然后引栽到全国各地。这里的池杉林是湿地造林的一个尝试，如今这60亩5000棵池杉，粗者胸径半米以上，细者也有四十厘米。

“清晨和傍晚是鸟儿大合唱的时间，这里共发现有185种鸟，如果有兴趣的话住上一宿，可以看到秋沙鸭、蓝翡翠、戴胜鸟、震旦雅雀、云雀、黑耳鸢、白鹭等多种鸟的倩影，听到美妙动听的鸟语莺啼。”朋友劝我住一宿，我笑着说：“留一点遗憾，待以后再弥补可能更有味道吧！”



边看边聊

至少，是过得去的。无奈，面有个我曾经蛮欣赏的女演员，以四十几岁高龄扮演二三十岁的年轻女子，单论卖相，也充得过。但一看见她那张鲜有皱纹和表情的脸，我就想起玻尿酸，就要出戏。现如今，照片上、视频里的卖相，亦不可轻信。手机美颜技术日益精进，磨皮、美白、拉长……歪瓜裂枣能P成仙女鲜肉，大叔大妈可变幻成少女，老翁老妪可幻化成中年偶像。所以，卖相，还是应该眼见为实。虽说眼见也未必为实。有的人，年轻时英俊美丽，年岁渐长，样貌日丑，整容和医美乃至手机美颜，也无济于事。个中缘由，当是内心世界在面容上的投射。林肯有名言：“一个人40岁以前的

近些年，医美技术日臻发达，只要荷包够满，女人的年龄，真的可以成为秘密，是为“冻龄”。最近看了一部电视剧，里

聚精会神地注视着湖面，完全是物我两忘的状态；冬天里，北方来此避寒的野鸭、大雁三五成群地在湖面游弋，驱赶掉寒风的落寂，增添了生命的气息。步入池杉林区，清澈见底

冯正平 亭亭玉立着一排排池杉树，湖水深约半米至一米，小鱼在悠闲地游荡，白云映在水中，小鱼就像在云朵里飞翔，池杉的倒影直插水底的白云，棵棵都成了参天大树，深褐色的树影游蛇似的浮动，让我们的