

我盆栽辣椒已有几年，每年清明左右便把前一年收的干辣椒剪开，里面的籽只要沾上泥土就算安家了，然后就等着它长成一茬又一茬红的、绿的尖椒，集观赏、口腹为一体。

显然，我的辣椒还有“外交”功能，辣椒出苗季，我会把长得最壮实的苗苗送给“订过货”的邻居，他们再把幼苗分送亲友，邻里之情就在这辣椒的成长过程中扎实起来。

然而，当初搬来时除了在电梯里偶遇同一楼层的邻居，相视一笑算打过招呼了，彼此还真是熟悉的陌生人，有点“老死不相往来”的味道。这种感觉很有趣，免不了会怀念曾经的弄堂邻居。

我想起上世纪七十年代后期，每到星期四，我家就跟开电影院似的，因为家里有一台九英寸的电视机。当年朝鲜拍的《无名英雄》正热播，不仅剧情跌宕起伏，主人公俞林、顺姬的命运也牵动人心。邻居们想追剧却苦于缺少电视机，我家那台“九英寸”成了众人眼里的明星。吃过晚饭，可能连饭碗都来不及及洗，大人小孩便纷纷过来抢占有利地形，甚至为了公用部位跟我妈有过口角的邻居也觑着脸来了，自然是一笑泯恩仇……

弄堂邻里的交往像万花筒，如果把时间再往前推移的话，我还记得上世纪五六十年代“除四害”等刻着时代烙印的运动，由里弄干部动员，邻里们便同心协力地大干起来。我们这些孩子则把“除四害”当成游戏：大点的孩子先爬上三楼的屋顶，然后托起我们这些小娃的屁股，又拖又拽拉上去，一起奋力地敲脸盆或锅子，惊吓得小麻雀四处乱撞。现在想来有点后怕，屋顶是斜坡，又很陡，万一从三层楼摔下来，小命难保。

在一条弄堂里住着，谁家有点鸡毛蒜皮的琐事，都伸援手，这份浓浓的人文情怀令人难忘。一位住在曹杨新村的劳模告诉我，碰到下雨，不用担心晾晒的衣服被子被淋湿，邻居像家人，会帮着收回家的……

本以为在商品房里再难看到有温度的邻里故事了，因为防盗门挡住了人与人的交往。我的想法很快被改变了，搬家不久，老妈打电话说她在超市门口滑倒，骨盘骨折。

那时我还在上班，急啊。我妈反问我：都已经回家了，你急什么？原来她摔倒后正巧被去菜场的02室和04室邻居发现，她俩合力将老妈送去医院拍片、诊疗。伤科医生说这个部位不能上石膏，只能平躺，两人又借了轮椅将她送回家。我感动得不行，上门道谢。她们说了同样一句话：“远亲不如近邻”。我发现这脍炙人口的成语是邻里关系的黏合剂。从此以后，我享受到了邻居点点滴滴的照应，03室的潘老师对我说：我们夫妻很关心你的身体，因为你要照顾老妈，身体好才照顾得好！朴实的话语里包含着多少温暖，我的眼眶湿了……

8月初，我在媒体上看到记者采访浦东心圆西苑小区的一位志愿者。当回忆起最初小区被列为中风险地区突然被封，居民那种无奈、彷徨和害怕是可以想象的。封闭的第一天，他到居委会去报到，希望帮上点忙，到了那里才发现和他有同样想法的40多人。当招募志愿者的集结号吹响，只几天时间，队伍便壮大到700多人。

守望相助从来不是一句空话，邻里相帮，哪会孤立无援？从“心圆”这扇窗里折射出的是上海这座城的素质和温度。

只要是地球人，邻居便是少不了的身边人。我送辣椒苗代表着一种善意，而这一“善意”又被邻居们播撒，延续着现实版的邻里情。

锦衣卫，原名亲兵卫。朱元璋与陈友谅激战于鄱阳湖时，朱因亲兵卫保护，大获全胜，于洪武十五年设立锦衣卫。朱元璋担心自己死后，下一个皇帝驾驭不了文武大臣，便令当时亲兵卫（即锦衣卫）秘密侦查，对辅助其打天下的功臣罗织罪名，明初开国功臣李善长、徐达、刘伯温、胡惟庸、蓝玉等34人，仅汤和4人幸免，30位文臣武将皆被害于冤狱。

朱元璋于洪武二十年，下令焚毁锦衣卫刑具，将囚犯归三法司（刑部、大理寺、都察院）审理，锦衣卫已完成历史使命。其子朱棣得天下后，锦衣卫得以恢复且权力更大。锦衣卫无须经司法机构审查可直接抓人，只向皇帝负责。锦衣卫第一个出名的大头目即纪纲。

纪纲，生年不详，山东临邑人，自幼习武，骑射超群。其性格阴鸷冷酷，行事刚猛果断，擅随机应变。当时彪悍的燕王朱棣起兵造反，途经临邑，纪纲率众投，朱棣起初不为所动，纪纲突然冒死

用手扣住朱棣坐骑，朱棣赞赏其武艺胆略，收为帐下亲兵。

朱棣后称帝，年号永乐，封纪纲为锦衣卫指挥使，命其对建文帝旧臣逐个密查，诬陷罪名，几乎把明朝旧臣杀绝，株连者达万人，还阉割良家幼童数百人为其奴仆。纪纲生性狡黠，诡计多端，又善迎合朱棣旨意，受恩宠，升为都指挥金事，成为气焰熏天

的权臣。他杀人无数，有两件恶行特别令人发指。

“明初三才子”之一的解缙因主持编纂《永乐大典》深得朱棣青睐：“朕与尔义则君臣，恩犹父子。”永乐二年为内阁首辅。后解缙因支持仁厚的太子朱高炽，惹朱棣次子朱高煦憎恨，进谗，解缙被贬往交趾（今越南）任参议。解缙后因私会太子，被囚禁死牢，朱高煦买通纪纲，纪纲用白酒将解缙灌醉，拖至雪地活埋冻死。一代才子死于非命，年仅47岁。

我和我的老师们

赵荣发

今天是一年一度的教师节，我不由自主地想起了我的老师。

我是在小学四年级的时候，因家道变故，随母亲回到沪郊故乡罗店，从一师附小转学到罗阳小学。这所学校有着悠久的历史，文学巨匠陈伯吹先生就曾在这里当过老师，而我转学后的班主任洪瑜琳老师，则是个非常漂亮的女老师。她就住在学校附近的西西巷街里，经常在放学后或星期天邀请同学们到她家去，给我们补课、讲故事，和我们一起做点心一起分享。洪老师的女儿那时已经是个大姑娘了，她也经常和我们一起说笑玩乐。这时，洪老师往往会在一旁望着我们，一双丹凤眼里流露出慈祥的目光。

也许是我的家境比一般同学更加清贫，洪老师对我特别怜爱。记得有一次，她让我带几样点心回家给我母亲吃。她把我搂入怀里，轻声对我说：“你替我问你妈妈好哦！”我闻着洪老师身上发出的淡淡的香味，只觉得一股暖流涌上心头：“哦，我记住了！”

小学毕业后，我进了镇上的罗店中学，等读到高中后，当上了语文课代表，成了徐国强老师的一名“副手”。徐老师个子高高的，背有点驼，戴一副镜片厚厚的近视眼镜，看似有点木讷，其实能言善道。他学识深厚，尤其精通古文，每次上课，同学们无不专心致志。

因为是课代表，近水

楼台先得月，徐老师常常会给我“上小课”，还想方设法扶植我。有时候，我把同学的作文本交到办公室时，他就会当场挑出几本来，边和我讲解分析边写出评语。在徐老师的推荐下，我的作文多次被刊登在学校的黑板板上。当时的校园，黑板报就是最大也最醒目的宣传阵地，现在想起来，我的“作家梦”，也就是在高中时代从校园起飞，飞向蓝天的吧！

可惜，我在高中毕业时，正遇上一个特殊年代，直到多年后高考恢复，才跨进华师大的校门。

华师大的校园无疑是美丽的，丽娃河夏两岛风光旖旎；而更为声名遐迩的，是这里名人名家荟萃，

其中，就有我们中文系的好几位著作等身、仙风道骨的大牌教授，他们各具魅力，为我们这

批大多属于“老三届”的莘莘学子的成才，提供了源源不绝的活力。记得那时，徐中玉教授已经担纲中文系主任，但还会不时站上讲坛，给我们讲课。先生一身布衣，精神矍铄，渊博的学识和坦然自若的举止，让整个教室变成了一座辉煌的殿堂。

我再次见到徐先生，则是在很长一段岁月后。2014年冬日里的一天，“第六届上海文学艺术奖”颁奖典礼隆重举行，12位获得终身成就奖的艺术

家、学者齐齐亮相，其中就有徐中玉、钱谷融两位华师大的老教授，更加妙不可言的是，两位先生的答

中国人到日本旅行后返乡，喜欢带点明太子、清酒、年轮蛋糕、菓子作为伴手礼。其中菓子一项，最为廉价，也最被游客看轻——咳，那不就是中国的糯米团子嘛！

确切地说，菓子是点心的意思。日式糯米团子只是菓子中的一个品种，“大福”才是它的标准称呼。

遣唐使把不少中国点心带到日本，日人称之为“唐果子”；成书于12-13世纪的日本古籍《厨事类纪》保留的一份食单提到了“唐果子”。可惜，那些“唐果子”究竟长成什么模样，已经不可考了，说不定“大福”就是其中之一。而能够对接“大福”的中国点心，要数“状元糍”。

相传，“状元糍”与福建书生邹应龙有关。凑巧的是，宋宁宗赵扩和状元邹应龙所处年代，与《厨事类纪》的出版时间竟然吻合，“大福”和“状元糍”的渊源关系，隐约可见。

需要澄清的是，“大福”是含馅的，“状元糍”是不含馅的。那么，“大福”的“古早”状态也会不含馅吗？完全可能。退一步说，即使“状元糍”不含馅，并不代表中国拿不出与“大福”同宗同款的“糯米糍”，比如麻糍、糯米团子……若不是看

在体量和形制上有所不同的份上，一大波中国“大福”早就与日本“大福”认了宗亲，誉上谱牒。然而，传统型“大福”的馅料采用新鲜水果（草莓、柿子、芒果等，其名称随馅而定），是麻糍、糯米团子、状元糍“力有不逮”的，更别说时尚型的——把提拉米苏、慕斯、奥利奥碎粒、法式鲜奶油拢了进去。

有人说，“雪媚娘”是日本“鲜奶大福”之中译名。原先我也这样以为，后询旅居大阪的日本文学翻译家平兄，才知无论“菓子”还是“大福”，并无“雪媚娘”一说。

那么，按网络上众口一词的说法，“雪媚娘”便是日本专做“大福”出名的女老板的名字，总不会错吧？遗憾，我没查到。谢词居然同样的谦和至极。钱先生轮在前面开口，公然称说自己“既无能，又懒惰”；徐先生则在稍后诚恳表示：“感谢大家给我的荣誉，我做得还不够好，还要继续努力。”那天，我虽然坐在电视屏幕前，但内心深处，却仿佛又回到大学时代，坐在文史楼那座偌大的教室里，再次听到一堂奉为主巢的讲课。

人的一生中，最值得铭记在心的，应该就是老师吧。我庆贺自己在生命的旅途中，曾遇到了这么多的好老师，高尚、卓越、率性、纯粹，

纪纲将各地送来的美人，自己先过目，将看中的绝色佳人留于自家。他奉命查抄吴王冠服，又作私藏。纪纲暗修地下隧道，命人制造了数以万计的刀枪、盔甲、弓箭。平时呼朋唤友，花天酒地，左右亲随皆高呼其万寿，越发得意忘形。永乐十四年端午节，朱棣亲自主持射柳比赛，利令智昏的纪纲决定仿效赵高指鹿为马，他对属下庞英说：“我故意射不准，你把柳枝折下来，说我射中了。我要看看谁敢出来纠正？”庞英照此行事，居然无人一敢出来直言。这让纪纲更加妄自尊大。

但处世精明且行事诡秘的朱棣，已觉察到纪纲的权力超出范围，正好有一太监出来举报纪纲。朱棣当即即将纪纲逮捕，审讯不到一天，就处以“谋大逆”罪，凌迟处死。纪纲家族及其爪牙或被流放，或被斩首。过了好长一段时间，都察院才公布纪纲谋反罪状。

桀者，有高出张扬之意，是凶悍、残暴的代名词，察纪纲一生之作为，与其意合。

到；而且从日本反馈的信息也不支持此说。想想也觉荒唐，日本女子取名“幸子”“庆子”“良子”“纯子”，哪怕“桃子”“百合子”“菜菜子”，都不会令人突兀，唯独这“雪媚娘”，香艳妖娆，实在不伦。

事实上，日本人叫的“雪见大福”，大抵可称“冰淇淋大福”，才是中国吃货津津乐道的“雪媚娘”。

撇开名称上的无谓纠缠，作为点心，“雪媚娘”这个中国名字起得挺好。“雪”，雪白、雪嫩，不俗；媚，媚秀、媚娇，不凡；娘，或许让人想到《南史·后妃传》里半老的徐娘，想到《水浒传》中凶悍的孙二娘，想到《红楼梦》内粗鄙的赵姨娘。不过，你可知传说中武则天成为武媚娘时的年龄？14岁，花季少女啊！“娘娘”，古时还是皇家专用称谓哩。“娘”字用得妥妥的！正像名字所传递出的信息那样，“雪媚娘”的实体符合“白美富”的标准——“白”“美”不去说了，唐代女子崇尚的圆润饱满、丰腴富态的身材，乃是“雪媚娘”不可或缺的要素。

“雪媚娘”的气质，比较贴近“烟笼寒水月笼沙”的意象，小巧而不拙大，神秘而不直白，绵柔而不僵横，冷傲而不热情。轻轻咬破一小块冰皮，一股冷冷的鲜奶缓缓挤出，细腻软糯的外皮与滑润冰爽的鲜奶，交错环绕，互为表里，口感真是美妙极了。“雪媚娘”是点心中的“冷美人”，是点心中的“杨贵妃”！它与众不同。把“雪媚娘”做得像小笼包子、双酿团的曲折，生煎馒头、驴打滚的扎实，那是还没进宫的杨玉环！气场不对。

假使有人请我吃饭；假使点心环节安排的是叉烧酥或生煎馒头；假使允许我按自己的偏好进行调剂，且补足由此而产生的差价，我想请主人帮我置换成“雪媚娘”。当然，我清楚地知道，主人决计不会让我自掏腰包，但那种无理、无礼的做派只会被容忍一次，下一次，哦，没有下一次了——谁会再请那个吵着要吃“雪媚娘”的多事人吃饭呢？

所有这些词汇都不足以表达这个“好”字的容量；也因此，我为自己在大学毕业业后，也曾教育园地里当过八年园丁而无怨无悔，深感自豪。

感谢教师节，让我记得自己是怎样一步一步走来的，之后又将如何走好那段难以定量的生命路途。

人秋后，热风渐逝。可我贪凉，在空调下吃凉食、喝冰饮、嚼冷果，导致咳嗽伴腹泻，夜里全身出汗，发起了低烧。去看医生，说我贪凉伤肺了。医生还说，春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾是被中医学所论证的，在五行学说里也认为，五脏中的肺，对应自然界的秋季，夏长秋收，那身体也一样，由长到收。也就是说，夏天消耗得太多，

大于吸收，秋天就要补，补的核心，就是秋养肺。

为防秋燥伤肺，使肺气清，呼吸平和，就要把握好养收之道，肺是人体最易失守的健康防线。医生还告诉我，秋养肺，金生水，是说肺为肾之母，肺好肾水足，有“肺为水之源”之称，也正如谚语所说，初秋养肺，一秋无恙！

我听了，颇感兴趣，查阅资料后知道，秋养肺，方法众多，也趣味良多。其中有六之最法，一是最简单的养肺法，用一杯热水，直接吸入水蒸汽，早晚各一次，滋润鼻息，养肺怡神。二是最佳养肺的时间，早7点至9点，肺脏功能最强，慢跑运动，健肺强身。三是

最舒服的养肺法，就是按摩鼻翼两侧的迎香穴，每日两次，每次50下左右，可调理肺气，预防感冒。四是最轻松的养肺法，就是笑，笑能宣肺，轻松微笑，让人放松，肺气平和；会心一笑，可使肺气下降，与肾气贯通，强肾怡心；开怀大笑，生发肺气，吸入清气，呼出废气，加快血液循环，心肺就气血调和了。还有最有效的养肺法，是主动咳嗽，清除呼吸道及肺部有害物质。最享受养肺法，就是科学饮食，让食物润肺，效果更佳，正如中医所说，“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”

秋养肺，要在饮食、情志与运动等方面，诸多配合，有静有动，不为秋悲，让内心平静，神志安宁，情绪舒畅，就能事半功倍。



边看边聊



渔光曲

（摄影）马亚平



壶中书影



夜光杯