

魔都公共交通近年的两大亮点，中运量和共享单车——前者我接受得非常之快，后者就颇有点儿一言难尽了。

不那么快接受的原因，主要是乱停放，看着闹心，不想助纣为虐。本来都市空间就有限，忽然多出这么一堆东西来争地盘，肯定成问题呀。

但是慢慢也就“真香”了。一来是管理在不断改善，及时清运+重新投放。现在好多地方在搞都市更新，如果能把非机动车的车道和停放场地借机重新梳理、规划好，就善莫大焉了——这也和快递小哥的工作息息相关，此处且不展开。

二是它实在便利，解决了公交的“最后一公里”。何况许多停得乱的地方都是闹市，本着“打不过它就加入它”的原则，及时骑走也是一种帮助吧——在来来往往中，达到一种动态的平衡。我经常健身的地方就很奇妙，晚上八点半去的时候，共享单车

在地铁站外面停得满满当当的，九点半出来，就发现几乎清零了，不晓得是被走走了还是骑走了。

对了，前不久还因为骑共享单车摔了一大跤，堪称史上最惨烈。

这主要怪我自己——一手骑车，一手拎着猫包，带它去剪指甲。正在身轻如燕越骑越快的时候，链条突然掉了，失衡+失控，就摔了。亏得当时前后都没人或车，没有给我自己或者对别人造成更大的伤害。

其次，我觉得我的健身教练也应该对此负有一定责任。彼时之所以会“身轻如燕”，就是因为我在练了三年之后，终于减掉了三斤雪花肉（是的，只有三斤，但是对我而言也很不容易啦，这导致我对身体的掌控出现了问题，有点类

似武林新手突然获得了一堆真气在体内乱窜。

呢，也要感谢这些真气，让满脸是血的我几乎没有助跑就一个箭步就跃过了半人多高的隔离栏杆，对峙片刻后靠两个类似带球过人的假动作，把摔（逃）到上街沿的猫及时抓回了包包。后来在宠物店，老板也帮我预处理了脸上的伤口，感恩。

当时一出事，我就和教练说要请长假了。但是一个星期后，我又恢复训练啦。一方面是怕反弹，失掉来之不易的成果；二来，洪七公被老毒物打到重伤之后，也是发现练外家功夫的需要尽早动起来，才康复得快。教练不放心，催我去中医医院挂了个专家号。医嘱龙凤舞，啥也看不懂，只晓得片子拍下来无碍。

其实，脸上的伤看着吓人，但是好得快——年轻人最大的本钱就是复原力强，嘿嘿。倒是膝盖上擦破的油皮，结了两个巨大的疤，让我保持了一个月近乎僵尸的步态，都可以跟着我的偶像去跳“极乐净土”了。骑车要弯膝盖，不行；坐车座位低，也不行。出行最合适的工具就是公交车——站着。由此让我对“从前慢”有了发自内心的认识：车马都不重要，快与慢都是相对的，都是选择。

一样东西买来还不属于你，你亲手修补过以后，才开始属于你——这是松浦弥太郎对物件的观点。而身体，又何尝不是这样呢。我最庆幸的是，这次修补的代价，尚在可以承担的范围。

四周后，我的疤就全掉了，两个膝盖上都有很大的痕迹，但是很平服。后来看到罗大佑的新闻，他说：“真正受过伤的人，才知道疤痕也有生命。”

当疫情逐步得到控制，生活回归正常的时候，许多人都考虑要和好朋友见面，重续友谊。

过去的一年非同寻常，很多朋友都有几个月、甚至一年没有见面了，重新和朋友面对面可能会有意想不到的尴尬，疫情期间发生了太多的事情了，从那个话题开始聊才好呢？

每一次聚会都有每一次的期待，经历过严酷的疫情，有些朋友需要得到帮助，有些朋友工作在抗疫的前方，他们有许多动人的故事要对我们讲。听故事的人也有精神上的压力，因为有时候自己情感

上的负担也已经很重了。

一位朋友说，他非常渴望见到一位大学的室友，但是见面的一刹那，忽然觉得对方很生疏，不知道从何拾起话头。这种情况很正常，因为朋友之间重新见面的本身，就是一种情感上的磨练。

有研究说，人们的“最亲密，最接近”的圈子在经过疫情后有了变化——多了一些家庭成员，少了一些朋友。这也说明，重续友谊十分重要，早就有研究证实：牢固的友谊有助于生活愉快，远离抑郁，降低血

压，延年益寿等等。

表面看来，重续友谊只不过是一次约会，一起吃午饭或者喝下午茶，其实它比我们想象的要复杂一些。我们的精力、时间有限，重续友谊的人必须是我们最亲近、最想念的人。见面聊天和手机微信上泛泛而谈不同，它需要注意力集中，需要谈话有一定的深度——由于疫情，这种集中度我们似乎久违了。重续友谊的频率要慢一点，疫情前，你可能天天晚上约了朋友外出，现在可能以每周一次为宜，至少开始阶段应该这样。

个人而言，我喜欢把“重续友谊”和某活动结合起来，比如和朋友一起去看画展，去某公园或街心绿地快走一小时，参观一所名人故居——在上海，你永远会有无穷多的选项！让活动成为“重

续”的主角，谈话就变得轻松，情感上的压力也就不大了。

当你和朋友在咖啡馆坐定，喝着咖啡、饮料，你的朋友突然泪洒矿泉水，显然，这位朋友过去一年遭受的磨难，比如说亲人去世、家庭危机、自己健康不佳等，你可能毫不知情。我有一位朋友事业上很成功，女儿在美国读大学本科，我和他见面聊天时突然得知他女儿不堪压力，染上了毒品。

所以，准备重续友谊时，对于朋友的“突爆惊奇”要有准备，要向对方表示同情，让自己成为对方的支撑。还有一种非常特殊的情况，那就是当你约朋友外出时，竟遭遇到对方的不满甚至愤恨。可能，这是因为在疫情期间，你疏于和对方联络招致对方的不快。不必太在意。每个人疫情期间的遭遇都不一样，这就决定了个人是不是在这个时间段愿意重续友谊。

今年六月，我们受邻居好友怀特先生的邀请，第三次登上他的私人游艇，开启了十天的阿拉斯加海航。怀特将在这次的航行中度过他的83岁生日。怀特高龄、超重，体内有心脏搭桥，还患有高血压、高血脂，上半年又切除了右侧肺叶，我们都隐约觉得：这或许是最后一次跟怀特一同出海的机会了。

怀特酷爱航海与打猎，曾在非洲猎过羚羊与犀牛，一生足迹遍布近200个国家和地区。在公司走廊的一张巨大世界地图上，密密麻麻地布满了红钉，那是他去过地方的标记。他一生里换过好几次游艇。在步入77岁之时，他宣布了自己的一项大手笔投资：要定制一艘更大的游艇，作为犒劳自己80岁的生日大礼。“Crazy”，几乎所有人都对他这一疯狂决定大惑不解，毕竟年岁不饶人了，而且他目前一艘近百英尺的豪华游艇在过去10年间曾带他去到阿拉斯加、巴哈马群岛、巴拿马和墨西哥湾等无数海域钓鱼观光，又何必要换一艘更大的家伙？漫长的定制在西雅图一间造船厂开工了，从此怀特把公司交给儿子打理，自己和太太开始了每个月在洛杉

矶-西雅图之间往返飞行的日子。他是工程师出身，有几十年的拥船经验，游艇的每一个部位、细节的设计他都参与其中，他心怀乐趣并不觉得这是个负担。

令人难以置信的是：这两年多的持久战，年近八旬、身体重要器官可能随时叫停的怀特，没有被建一艘大船的奔波劳碌而拖垮，反而身心保持在比以前还好的状态。我们这些凡夫俗子也逐渐悟出了老怀特的良苦用心：当一个人已经享受过了世间几乎所有的富贵荣华，日复一日的普通日子将让他的生命之火在百无聊赖中暗淡地熄灭，而唯有一个惊人的冒险计划，一个可以称之为挑战的目标，才能吊足他的胃口，让他打起精神不得懈怠。我猜他心里无数次给自己鼓劲儿：老头子你给我好好活着，一定要好好活着，尽情地享受一下这个大宝儿！

终于，这艘长120英尺如同军舰一般气度不凡的游艇，赶在怀特80岁生日日前成功下水了，大船用西班牙语起名叫“猎人”，代表了怀特抓住任何机会勇于出击的性格，一共三层六卧还装了电梯。在餐厅的墙壁上，挂着一幅很大的油画，一个身体消瘦却目光如炬的老人，站在自己残破的小船上，正甩出长长的鱼线脚足力气跟一条长过他船身的大马林鱼撕扯着，这应该是海明威那部世界名著《老人与海》的场景，怀特一眼就喜欢上了

这幅画，特意把画家请到西雅图，为老人加上了两条肩带——这是典型的怀特式着装，这样一来，怀特就是这条小船上跟巨大马林鱼搏斗的老人了。而现实生活中，捕鱼经验丰富的怀特曾捕获了数不清的大马林鱼、金枪鱼、比目鱼、三文鱼……现在他年事已高，已经不太站立在他那艘豪华游艇的船舷去亲自放线拉轴，而是稳坐在甲板上以大佬的气定神闲指挥着年轻人，但那股子内在的不服输劲儿，可以被消灭但不能被打败的顽固性格，跟海明威笔下的老人如出一辙。他终于实现了80岁的生日在自己新建成的豪华游艇上度过的宏伟愿望！

现在，三年后的同一天，航海的尾声中怀特迎

来了他的83岁生日。在阿拉斯加美丽而壮阔的风光下，在我们一行人的欢呼庆祝声中，这位不禁让我产生崇拜感的83岁老人，像个心满意足的孩子，吹熄了生日蛋糕上的蜡烛，沉默数秒后他闭上眼睛默默地许下生日愿望。那一刻我不知道他对自己说了什么，但我回想起当天看到他出神地凝视着大海的神情，他的眼睛里闪烁着夕阳般沉静的辉光。我猜，他在心里说：嘿嘿，大富豪们乘坐自己的飞船遨游太空，而我乘坐自己的猎人游艇体验海明威的“老人与海”，我还想邂逅赫尔曼小说中死战不屈的“白鲸”呢！这会儿，只听怀特激动地发话了：“每天醒来活着真好！我从没奢望能活到今天。”他充满自豪地表示：他的人生非常圆满，了无遗憾，余下的时光，全当是上苍的馈赠。

友谊在不在

周炳拯

边看边聊

桂花飘香时

杨云裳

七夕会

巨游巨教

胡兰

养育

夜光杯

夜光杯

夜光杯

夜光杯

夜光杯

夜光杯

夜光杯

友谊在不在

周炳拯

边看边聊

桂花飘香时

杨云裳

七夕会

巨游巨教

胡兰

养育

夜光杯

友谊在不在

周炳拯

边看边聊

桂花飘香时

杨云裳

七夕会

巨游巨教

胡兰

养育

夜光杯

友谊在不在

周炳拯

边看边聊

桂花飘香时

杨云裳

七夕会

巨游巨教

胡兰

养育

夜光杯



秋果图（中国画） 张秋波

书茶缘

书，要用心读；茶，要煮着喝。浏览式的阅读，太过肤浅；泡着喝的茶，欠缺醇厚。

那秋生书，最好是经典；茶，理应是陈茶。书也好，茶也罢，都隐藏着光阴的味道。

书与茶，是一种生活的道具；读与品，是一种精神的境界。

读书，不能脱离“世界性”；品茶，需要讲究“地域性”。

品茶读书，不为往事忧愁，不为未来担心，只为了感受当下状态，愿余生多笑一笑。

带着孙子兴致勃勃地来到人民广场登上了都市观光双层旅游巴士，找了第二层第一排最佳的景观位。车上有几名外国游客会讲中文，与他们热情地交流，他们对上海的美景赞不绝口。

是的，上海的国庆之夜更加美丽。透过车窗感受着一座城市的历史气息与文化底蕴。巴士从南京西路出发，途经雄伟的外滩、浦江船码头、热闹的豫园、繁华的街景等。

一路观赏，一路跟孙子

讲解。南京路有100多年的历史，素有“中华第一商业街”之称，这条名满天下的马路诞生了中国最早的一批百货商店；现在又将开启新一轮升级改造，迎接更丰富的商业和文化体验。外滩的和平饭店，是上海近代建筑史上第一幢现代派建筑，也是中国历史最长的世界著名酒店。外白渡桥是上海现代化桥梁的象征，黄浦江畔的万国建筑更是代表上海标志性的建筑。

孙子指着美轮美奂的灯光勾勒出的东方明珠大声高喊：“像一串葫芦！”

巴士转弯向西行驶，不知不觉来到了新天地，它亦是上海的新地标，以上海近代建筑标志石库门建筑为基础进行改造而成，在前法租界的街头，可以看到许多法式建筑留下痕迹，以及现代化的风情，是青年人青睐之地。转眼又来到了上海博物馆，这座天圆地方式的建筑是中国最好的博物馆之一，都说了解一个城市的第一步

是博物馆。我拍照的同时倾听介绍，获得了不少知识点，我答应带孙子进去参观，让他从小了解上海的历史。

翌日晚上，我又带上孙子去淮海路观赏旅游节开幕式，二十多辆五光十色的花车在淮海路上巡游，各具特色的花车围绕着新中国的主题，为观众奉上了一道丰盛“视觉盛宴”，也为申城增添了几分流光溢彩。我扶着孙子站在栏杆上，他挥动着帽子，高兴地大呼小叫。

晚上7点半，花车准点来了！孙子情不自禁地双手挥旗高喊：“奶奶快看！”只

是博物馆。我拍照的同时倾听介绍，获得了不少知识点，我答应带孙子进去参观，让他从小了解上海的历史。

翌日晚上，我又带上孙子去淮海路观赏旅游节开幕式，二十多辆五光十色的花车在淮海路上巡游，各具特色的花车围绕着新中国的主题，为观众奉上了一道丰盛“视觉盛宴”，也为申城增添了几分流光溢彩。我扶着孙子站在栏杆上，他挥动着帽子，高兴地大呼小叫。

晚上7点半，花车准点来了！孙子情不自禁地双手挥旗高喊：“奶奶快看！”只

面上，而是向纵深拓展了。这是因为读了李清照《鹧鸪天·桂花》的缘故。

李清照的《鹧鸪天·桂花》：“暗淡轻黄体性柔，情疏迹远只香留，何须深碧轻红色，自是花中第一流。梅定妒，菊应羞，画阑开处冠中秋，骚人可煞无情思，何事当年不见收。”诗写桂花不以明艳照人的光彩和浓丽娇媚的颜色取悦于人，然而它秉性淡雅温柔，花冠群芳。它不仅是“染教世界都香”，而且是“自是花中第一流”。尤其

末句：“骚人可煞无情思，何事当年不见收”。她批评我国大诗人屈原，曾在《离骚》中赞美过许多名花珍卉，可是，为什么偏偏没有收入桂花呢？想来，屈原有自己的文学思虑吧。

朱淑真的桂花诗《秋夜牵情》又从脑海跳出：“弹压西风擅众芳，十分秋色为伊忙。一枝淡贮书窗下，人与花心各自香。”

见上海旅游节吉祥物乐乐正在招呼我们，孙子异常激动地挥舞着小红旗，紧随其后的是福建连城、西藏日喀则、广东肇庆等各自特色的花车惊艳亮相。来自德国的管弦乐团、哥伦比亚的舞蹈队演奏、舞蹈，还互动过来和我们击掌、斯洛文尼亚街舞震撼出场……

翌日，孙子画了五星红旗图案，然后把小红旗插在了玩具车上。他通过参观庆祝活动获益多多，感受多多，对祖国的繁荣昌盛有了更多的了解。

七夕会

见上海旅游节吉祥物乐乐正在招呼我们，孙子异常激动地挥舞着小红旗，紧随其后的是福建连城、西藏日喀则、广东肇庆等各自特色的花车惊艳亮相。来自德国的管弦乐团、哥伦比亚的舞蹈队演奏、舞蹈，还互动过来和我们击掌、斯洛文尼亚街舞震撼出场……

翌日，孙子画了五星红旗图案，然后把小红旗插在了玩具车上。他通过参观庆祝活动获益多多，感受多多，对祖国的繁荣昌盛有了更多的了解。

见上海旅游节吉祥物乐乐正在招呼我们，孙子异常激动地挥舞着小红旗，紧随其后的是福建连城、西藏日喀则、广东肇庆等各自特色的花车惊艳亮相。来自德国的管弦乐团、哥伦比亚的舞蹈队演奏、舞蹈，还互动过来和我们击掌、斯洛文尼亚街舞震撼出场……

翌日，孙子画了五星红旗图案，然后把小红旗插在了玩具车上。他通过参观庆祝活动获益多多，感受多多，对祖国的繁荣昌盛有了更多的了解。

见上海旅游节吉祥物乐乐正在招呼我们，孙子异常激动地挥舞着小红旗，紧随其后的是福建连城、西藏日喀则、广东肇庆等各自特色的花车惊艳亮相。来自德国的管弦乐团、哥伦比亚的舞蹈队演奏、舞蹈，还互动过来和我们击掌、斯洛文尼亚街舞震撼出场……

翌日，孙子画了五星红旗图案，然后把小红旗插在了玩具车上。他通过参观庆祝活动获益多多，感受多多，对祖国的繁荣昌盛有了更多的了解。