新福康里的微笑

邓伟志

位于静安区石门二路街道的新福康里，原名福康里。20年前改造重建，更名新福康里。一千多户居民绝大部分是回搬来的。我因为本来住在福康里对面，也有幸住进了新福康里。

20多年了，住在这个大院里没有打架的，没有听说居民被盗窃的，有的是老少和谐，党群和谐，居委会与物业之间和谐。小区里有务工的，有经商的，有从教的，还有参军的，不同职业的人之间多是交流、和睦，而没有歧视。除了这些之外，还有一个和谐——中外和谐。小区里住有二十来户老外，有白人、有非裔，还有混血的，彼此互相尊重，既不排外，也不媚外。小区里的人与人之间可以说是“五和世界”。

为什么会这样？因为居民尊重人，爱微笑。年轻人见老人下楼梯会微笑地扶一把。走在前头的人打开门，见后面有人出来，也会微笑地等后面的人出来再关门。在院子里，熟悉的人之间见面打招呼；不太熟悉的人，不分男女都会笑着说声“早上好”或者“晚安”。小区居民见了外卖、快递人员，也会微微一笑。开始我们对外卖的、快递的让路、微笑，他们不予理睬，现在他们也知道回我们一个微笑。疫情期间，有居家隔离的，邻居会每天微笑着送上饭菜，微笑着上门收垃圾。虽然因为戴口罩，看不见口型，但是从眼角上能看出彼此在微笑。还有，居民看见院子的花草土壤有点干涸，会笑着去浇水，浇得花儿朝我们笑。

新福康里有一批会唱、会跳、会演戏的。他们水平不是最高，上不了央视春晚，可是他们是小区的笑星。他们多是根据小区的先进事迹自编、自导、自演，贴近生活。我们作为观众看了感到特别亲切、温暖，从内心里发出微笑。

新福康里为什么会充满笑声？我作为社会学教师本能地从社会学角度思考过。我认为可能是因为小区居民收入多在全市平均水平上下。小区里既没有亿万富翁，也没有权大势大的，谁也没有炫富唬人，谁也别想仗势欺人。经济平等决定政治平等。平等带来嘴角向上。而平等又恰是从福康里走出去的恽雨棠、李文两位英烈留给小区的红色基因。

上海人的河虾

袁念琪

下乡到农场，听队里本地人读“河虾”的“虾”音在“安”与“寒”间，近上海话“欢”。一听吓一跳，家里也是三代上海人，原来“虾”读“花”音是错了？不管读“花”还是“欢”，河虾是上海人家一只上台面的菜。过年、请客少不了，不是以冷盘油爆虾亮相，就是以热菜炒虾仁惊艳。

上海人家烧虾是“老三篇”：盐水虾、油爆虾、炒虾仁。我烧盐水虾多，不是家里缺油，而是觉得爆过虾的油倒了浪费，放着再用麻烦。再说，油爆有损虾的营养，水煮是保留营养最多的。

烧盐水虾关键在时间，过头肉就老。其实，活虾水一烫即熟。小时候，到杭州父亲所在部队探亲，把塘里钓来的虾放茶缸，开水一泡变红就可吃了。烧盐水虾，其实就是滚水里氽一下，最大程度保持虾的鲜嫩。

我煮盐水虾，先把水浅浅地刚好铺满锅底；放料酒、葱结、姜块。水沸后，倒虾；待水再开后，大火变小火，快速翻匀虾；稍后，即起锅。若把虾与冷水同在锅里烧到水开，虾肉就不嫩了。

过年时，外公烧油爆虾，春节是开油锅的日子。与烧盐水虾一样，虾剪须和脚。在那物资短缺的年代，河虾少而不满一盘，只是拼盘一角；虽说与皮蛋、熏鱼等共分世界，但撑市面的绝对是油爆虾。

油爆虾是本帮名菜。到当时还在山东中路的老正兴菜馆，一盘油爆虾端上来，一只只油光锃亮红彤彤，以盘中心为圆心，一圈圈头朝外盘着，脚碰脚肩并肩，说是虾越弯和缩得越紧就越新鲜。

烧油爆虾貌似简单，其实不然。听本帮第四代传人任德峰说，烹饪可用两句话概括：一、油温是所有菜最高的，二、20秒出锅。到底做过上海老饭店老总兼总厨，他的油爆虾标准是：“外脆里嫩。进口甜入口咸。就是说，实际上是甜的，但是到了喉咙口是咸的。”

本帮第五代传人秦卓男学的第一个上海菜是油爆虾。她回忆道，“虾里面有水分，油温一高，它就会往外溅。天热的时候，手臂露在外面会溅到，会有疤什么的。”

吃苦并非难堪事，难在准确控制油温。她说：“油爆虾的油温相当高，碰到的问题就是虾不容易爆开。不爆开，汁水就不容易进去；不进去，虾的肉就没有味道了。”油爆虾就是在热油里短时旺火急炒，油温与油爆时间的拿捏要两手一起抓，两者不到位是虾不熟壳不脆，过头就皮开肉枯。

被谭其骧先生称为从小有吃、长大会吃懂吃、当记者有机会吃的唐振常先生，说上世纪40年代的德兴馆“最脍炙人口者为炝虾，食过半再油爆”；一虾两吃好口福。而谭富英去德兴馆，不但吃炝虾，还要吃炒虾仁。吃炒虾仁也是杜月笙的最爱，据与杜家有往来的吴老先生说：杜家烧法独特，虾仁不是炒而用熟油浇熟；把油烧得滚烫冒白烟，再浇生虾仁上，似响油虾仁。说这道菜常待客。

本帮菜的炒虾仁是清炒，面孔非浓油赤酱的红脸，而是白面小生。炒虾仁是南北通吃，粤菜有，在京菜悦宾楼是只名菜。杭帮放茶叶变身，成了龙井虾仁；莫家菜则创水晶虾仁，后来是静宾的名气响，记得那时的价钿88元。炒虾仁也是功德林名菜，不过虾仁以素托荤，形味逼真。家里炒，多配它的黄金搭档、上海人叫“小豌豆”的豌豆。那豌豆可是路易十四的最爱，在德·赛维涅侯爵夫人笔下，国王心急火燎等着吃，吃完高兴，再吃“欢乐神气”。

过去，虾仁都是自家剥的，无处买。我跟外公学过，与其说是剥，不如说是挤。先把虾头掐掉，拇指食指捏住虾尾往上一挤，虾仁出壳。

河虾剥壳成仁，展现舞台更大。高档是携手大闸蟹的炒虾蟹，更多则在点心出风头：新镇江酒家虾仁烧卖、王家沙虾肉馄饨、乔家栅虾仁月饼、绿杨村虾仁锅巴……

说来，河虾边角料也十分了得，有邵万生虾油、沧浪亭“三虾面”，还有老底子益庆楼的虾脑豆腐。

江南的上海，吃虾最好辰光是从清明到芒种，黄金季是初夏五、六月。有秦光荣《上海县竹枝词》为证：“红了樱桃黄到梅，河虾大汛趁潮来。子爬满腹鲜充馔，一粒珠红脑熟才。”夏至前后，雌虾头部膏满如雌蟹黄，煮后凝成红透壳外的赤豆般虾珠。虾也满腹包籽，人称“籽虾”，籽为虾籽酱油材料。

在农场的1977年夏，河里的虾特别多，肉眼可见。队里小木匠下河摸虾，虾多在水里的石头下、河岸石缝里。用脸盆煮了吃，“老克勒”讲：这时河虾最壮，最适宜做油爆虾了。

冬日橘黄

玉玲珑

同事在我桌子上放了一枚橘子，圆润饱满，金黄明亮，像冬日里的暖阳。周邦彦有词，“并刀如水，吴盐胜雪，纤手破新橙。”橙子的皮紧纹细不易剥，吃橙子要用刀破开，而橘子皮薄光滑易剥，用手即可剥出。剥一只橘子，手指上沾染了浓郁的橘香，明媚的橘瓣吹弹可破，入口汁液丰盈，甘美非凡。关于这一点，苏轼早在他的《浣溪沙·咏橘》中就有过生动的描绘，“香雾噀人惊半破，清泉流齿怯初尝。吴姬三日手犹香。”

橘子在古代有珠颗的美称，橘子也就是桔子，橘子是古代的一种写法，桔子则是现代的一种称呼。中国是橘子重要的原产地之一，有着四千多年的栽培历史，屈原的《九章·橘颂》里，就有关于橘子的描写，“绿叶素荣，纷其可喜兮。曾枝剡棘，圆果抟兮。青黄杂糅，文章烂兮。”可以感受到橘子树绚丽的色彩。

许慎的《说文解字》里说，橘子“果出江南，树碧而冬生”，关于这一点，屈原在他的《橘颂》里也有过验证，“后皇嘉树，橘徠服兮，受命不迁，生南国兮”。唐代的张九龄也有诗，“江南有丹橘，经冬犹绿枝”。晏子使楚面对楚王的质疑，也提出了“橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳，叶徒相似，其实味不同”，比喻同一物种因环境条件发生变化而变异，这一点也从侧面印证了橘子专一、独立不迁的特性。

橘子在中国古代的文化中有着丰富的内涵，它是理想人格的化身，象征着忠诚高洁、遗世独立的品质，屈原在他的《橘颂》里对橘子进行了热情洋溢的赞美，“独立不迁，岂不可喜兮？”“苏世独立，横而不流兮。”“秉德无私，参天地兮。”“淑离不淫，梗其有理兮。”柳宗元也在他的诗中写道，“橘柚怀贞志，受命此炎方。密林耀朱绿，晚岁有馀芳。”苏东坡更是在诗中赞道，“一年好景君须记，正是橙黄橘绿时。”

橘子还象征着美好的寓意，李少红的电视剧《橘子红了》片头曲的最后一幕，秀禾手里握着一枚橘子，她手中的橘子在太阳的照耀下晶莹而闪亮，她在等爱，等心爱的人归来，满山坡的橘子红了，就像一只只大红的灯笼。朱自清在《背影》里描写父亲，“戴着黑布小帽，穿着黑布大马褂，深青布棉袍……我再向外看时，他已抱了朱红的橘子，往回走了，过铁道时，他先将橘子散放在地上，自己慢慢爬下，再抱起橘子走”，那怀中朱红的橘子承载了父爱的温暖与执着。还有冰心笔下那一盏象征着光明与正义的小橘灯。

橘子一身都是宝，除了橘瓣，剥下的橘皮不要丢弃，可以用来泡茶，其味清香，而且提神通气，橘皮具有理气化痰、健胃除湿、降低血压等功能，是一种很好的中药材。橘皮还可以入馔，烧粥的时候放入一些，芳香爽口，炖排骨的时候放入橘皮，肉质鲜美又不会油腻，橘子皮还可做成糖橘丝等美味的零食。

吾乡不产橘子，但是我喜欢橘子芬芳的气息和独立的人格，每年都要买一些，或只为吃或做芳香剂或只为看。玻璃清朗，橘子辉煌。冬日的荒芜里，在窗台上放一枚橘子，温暖明亮，还有淡淡的橘香。

白雪关山远 （中国画） 陈志平

桥乡打卡网红桥

曹伟明

青浦是一个“开门见河，出门动橹”的江南水乡，这里水多桥也多。苏浙沪交界处的金泽古镇，据《金泽小志》记载，“镇四周巨浸，桥梁弥望皆是”，是名闻遐迩的“江南第一桥乡”。市镇河道上，并列着宋、元、明、清四个朝代的桥梁，有“四朝古桥一水卧”奇观。那建于南宋，由紫石砌成的普济桥、万安桥，形如月牙，纤巧飘逸，风姿绰约，人称“姐妹桥”。而由青砖和楠木筑就的迎祥桥，以桥伴月，富有“虹影环空烟渚宽，高悬皓月状霄观”的诗意，在上世纪五十年代就登上了《人民画报》。

去年底，在古镇金泽淀山湖边的元荡上，呈现了国家战略长三角一体化示范区设立后建成的第一座跨省域道路互联互通的桥梁。金秋时分，我慕名前往沪苏首座大型景观步行桥。元荡，自古以来，湖上无桥，却是著名的鲈鱼和莼菜之乡。西晋时期，当地的名人张翰为官京城，遇见秋风吹起，遂思念家乡美食莼菜鲈鱼脍，吟唱出“秋风歌”，成为千古佳话。

我走上元荡桥，在水天一色的阳光照射下，长长的元荡桥，宛如一条在湖水中随风舞动的丝绸，飞卧在沪苏两岸，似一个银色的同心结，让我移步换景，别具风情。

想当年，金泽人去吴江，开车要绕行近一个小时，如今跨省际只需要五分钟。两地人们总会把元荡桥当作走亲访友生活的舞台，朝迎晨曦，暮送晚霞，跑步健身，唱歌娱乐，不亦乐乎。

那天，我行走在近六百米长的元荡桥上，放慢了自己的生活节奏，笃悠悠，慢吞吞，贪婪地呼吸着元荡湖水上的新鲜空气，观赏着诗意江南的美妙景色，诚如诗人余光中说过的那样，“人上了桥，却不急于赶赴对岸，反而欣赏风景起来。原来是道路，却变成了看台，不但可以仰天俯水，纵览两岸，还可以看看停停，从容漫步”。

元荡桥上，那象征着水乡渔网和上海“沪”的“蟹簖”雕塑，把长桥装饰得别具风采，洋溢着水气和灵气。元荡湖上，碧波荡漾，开满的美女樱、波斯菊、三色堇等花卉把两岸装点得五彩斑斓，美不胜收。元荡小馆，临水池中，黄色、粉色的睡莲竞相绽放，让元荡桥畔的大自然生动无比。阳光洒在了桥边的草地上，显出水灵灵的光泽，我被那悠闲惬意的湖风吹拂，驱散了人生的浮躁，变得心平气和。那桥畔元荡湖中的水鸟和白鹭时而在空中高飞，时而穿过彩云掠过水面，惊起一阵阵波澜，最后落在元荡桥的铁架上。顺着水鸟飞舞的湖面，我注意到，对岸有130个白色桥墩展露出水面，沪苏湖高速铁路正在元荡中修建。不久的将来，元荡里高铁水上漂的景象，将与元荡桥一起，告别了以往“小舟悠悠”“出门动橹”的时速困境，前景令人欢欣。

站在桥上，我不仅感受到桥下的湖水潮涌长三角、奋进新时代的精神，更为世界500强之一的华为研发基地在元荡桥畔施工落户叫好。金泽桥乡，崛起了一座座具有江南诗意的桥梁。水乡新韵，沪苏同城。一水相通，一脉相承，水成为元荡桥的生态底色，它新晋为长三角示范区的“网红打卡地”。

“一桥飞架沪苏”，元荡上此桥最江南，人在桥上，桥在诗中，让我们一起慢慢地去行走、领略和感悟江南的诗情画意。

艾灸养生

徐海红

冬日的阳光温柔敦厚，我手中的艾条持续散发的热，温暖又有穿透力，那种感觉也是温柔敦厚的。头部的“百会穴”、下腹部的“关元穴”、小腿内侧的“阴陵泉穴”，每个穴位艾灸15分钟左右，寒气慢慢地融化，温热感从上到下散发至膝部，像母亲的手抚摸着你。

灸，灼也。艾灸作为中医针灸疗法中的灸法，是用燃艾慢慢地熏烤人体的穴位，以达到保健治病的一种自然疗法。其功效主要取自艾的温经散寒、活血通络这些作用。

一入冬，人与自然界均处在收敛封闭、潜藏休养的状态，冬季起居作息，中医养生学的主张是：“冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光。”（《黄帝内经·素问》）

冬藏，防寒防风防冻。藏什么？收藏“阳气”，阳不足而致冬病。养精蓄锐，来年才有足够的能量焕发生机。那么要怎么做，才能帮助在冬天让自己“藏”得好呢？重点是补，冬天就是一个补的季节，俗话说，三九补一冬。除了食补，还有艾灸，冬季养生就要注意护好阳气，艾灸在温阳祛寒方面有着独到的优势。

我很早就听说过艾灸，身边也有朋友是艾灸达人，可能机缘不到，一直没有深入接触。我开始艾灸是受了女儿的影响，女儿从小体弱多病，皮肤不好易过敏，患有哮喘，中医学认为肺主皮毛，也就是说皮肤毛发的好坏是由肺主宰的，冬季对于易产生呼吸道疾病的人来说非常难熬，在养生保健中就要注意养肺补肺，平时除了饮食调理，女儿还在家艾灸润肺穴位：肺俞、太渊、中脘、足三里等。你不会想到一个95后会如此专注、虔诚，就像我写书法会沐手焚香，她艾灸的时候全神贯注，跟做仪式一样，有一种神圣感。她很认真地施灸了一段时间，先上后下、先背后腹，先左后右，领略到了艾灸的神奇之处，平时小毛小病也不用去医院，随手灸一灸便好。

有一次我牙疼，十分折磨人，按以往的经验，得吃上几粒止痛片才能睡觉，女儿教我灸痛点处，以及合谷穴、液门穴、涌泉穴，合谷止痛、液门消炎、涌泉下火，嘿，还真是有用呢！第二天上班我像个没事人似的。就像捡到了宝，我开始学习艾灸知识。艾灸成本不高，工具不贵，我不断丰富自己的装备，有艾条、艾柱、艾艾贴、竹木制的艾灸盒、金属随身灸等。

新手上路觉得穴位复杂，总要担心灸错，后来我掌握了几个保养的大穴，就不再无从下手了。比如神阙：一个万能的穴位，它可以调理绝大多数的疾病，补脾肾，益精气，还可以减肥美颜。名医孙思邈提出：“若要安，三里常不干”，寒由脚生，足三里可作为平常健康灸。大多数女性都需要艾灸足三里。因为女性的生理特点，常导致气血亏虚，这是引发诸多妇科疾病的根源。足三里属胃经，胃经又是多气多血之经，艾灸足三里可调和脾胃，改善女性的气虚血弱。

冬季要以避寒、防燥、滋阴为养生的原则，阳虚者、久寒侵体人群坚持艾灸关元、命门、太溪和肾俞等穴。“家有三年艾，郎中不上门”这话是有道理的。用艾灸来调理身体，可扶正固本、培育元气，有助于体内阳气的升发，增强体质，将对一整年都有益处。

十日谈

我之冬藏

责编：龚建星

冬吃羊肉赛人参，能抵御风寒，又可滋补身体。