

每天一杯咖啡，是我坚持了三十多年的日课，刮风下雨也极少中断。

# 一万多个早晨喝了咖啡

丁曦林

当天空挣脱夜幕迎来光亮，当脚步在空荡的马路上发出声响，我心便如花绽放。此时此刻，我推门进入街头拐角处的咖啡馆，扫一眼稀稀拉拉的店客，阔步走向柜台。明知自己常常只需买一杯咖啡加一块全麦面包，我的眼光却还贪婪地搜罗冷柜里的糕点。

实际的信息海洋，捞起什么读什么，碎片般沉浮的信息庞杂至极。在我看来，屏上冲浪谈不上是阅读。说回咖啡。早晨喝咖啡的乐趣，是醉心于睡懒觉艺术家无法体会的。当我每每端杯啜入第一口新鲜咖啡，一种舒坦，从舌腔扩散到头颅，继而又漫游至全身。其间，苦中溢香的咖啡因能将我的浑身细胞统统唤醒。而全麦面包与新鲜咖啡是早餐绝配。面包最好是刚刚烘焙出炉的，一眼看去朴实无华，咬一口却满嘴溢香，还自带嚼劲，恰是我所期待的！

早晨悠悠然喝咖啡，还让我体会到时光是可以切成一寸一寸的。精细至寸的时光美好，唯有同道才会懂。在我的经验里，迎面东方熹微的咖啡时光

堪称最佳。此时此刻，城里或乡下的咖啡馆都未营业，而置身山腰水畔边喝咖啡边看日出，堪称人间天堂。往常，我无数次起早赶上咖啡馆刚刚开门，登堂入室时的心情犹如裁缝入室一匹精美布料，脑海瞬间闪过千百种漂亮服饰的图景。日复一日的岁月也似这样，坐拥香气扑鼻的咖啡的早晨，美妙思绪像脱缰的野马。它跟夜晚裹挟疲惫待寝的滋味不同。夜晚我时常感叹时间如过隙白驹，或因岁月蹉跎而深陷惆怅。但在清晨，一杯热咖啡下肚，每一寸时光便都有了美妙节奏。

我对咖啡爱之深，恨之切，并非一个“瘾”字所能概括。

记得新冠疫情猖獗时期，我所喜欢的几家咖啡馆一律挂上了“歇业”牌。我一天不喝就丢魂似的。于是戴着两层口罩，义无反顾地去找。路上只恨自己，不喝又能怎样？！还有一次，突遇一件教人抑郁的糟心事儿，憋屈无望之下，感到人生一世，草木一秋，即便贵为万物之灵，百兽之长，人的存在感也微不足道，地球在茫茫宇宙中也不过是

一粒微尘。夜晚，一句“凡所有相，皆是虚妄”令我辗转反侧，心情浑似沼泽。但翌日睁眼，喝咖啡的执念载着我推开咖啡馆。说来难以置信，事实却是如此——咖啡助我咸鱼翻身！

那天，咖啡馆小哥瞅我像焉了的茄子，便善解人意地热情招呼：“嗨，这么早来，要出远门吗？”“嗯嗯。”我胡乱作答。他旋即说：“我最羡慕说走就走、经常出远门的人，不像我们终年守着小店。”他的纯真微笑跟咖啡一样

有一种温暖的力量。聊毕三言两语，我坐到熟悉的座位，看窗外车水马龙渐起，似乎咖啡精灵附体，我重又精神抖擞，满面复活了。

人，本是孤独的。这是喧嚣包围的孤独，不是绝对孤独。回想我一万多次独自享受早晨咖啡的时刻，我知道，咖啡是我生活的一部分，一如我所喜欢的绘画、音乐、阅读。这是别人看不清的一个我，一个精神之我。当喝着咖啡津津有味地读书看报写作，或双眼迷离望着窗外的车水马龙或山林云水，我“存在”于无法言说的咖啡时光。有时看似无所事事，其实可能在观摩——别人是一出永不落幕的戏剧，这也是早晨喝咖啡的乐趣。



小区附近的邮局重新装修开业后焕然一新。那天，我前往用邮。进得门来，只见色彩和谐、灯光明亮，整个环境让人十分舒适。特别是一排办业务柜台，只有桌子般高低，一改以往高高在上的状况，营造了一份亲和的氛围。柜前办邮的男女老少，都笑容满面地齐声称好。

这时，一位年轻人要寄快递，工作人员让他填写单子，但因没可坐椅子，他只能候着柜台桌面，蹲着将单子填写完毕。边上的一位老人见状说，如我这老胳膊老腿的，一蹲下就站不起来了，那可如何是好！众人纷纷建议，柜台前放个椅子，以方便用邮人填写单子。柜台后的营业员见状笑着回应，我们一定向领导反映，尽快解决椅子问题，让填单人舒服填单。

几周后，我又去邮局用邮，只见业务柜台前，一只漂亮的椅子放在那儿，一位老年人坐在上面，正安然地

在填写单子。顿时，我感到新邮局的环境更温馨了。这几年，随着城市的发展，上海的各式公共服务机构环境变得愈加漂亮，但在硬件设施越来越“高大上”的同时，如何让服务更加贴心细心，则更能体现服务者用心为民的服务精神。

公共服务业，重要的是服务，再漂亮的装潢只有通过细致入微的服务，才能传递给被服务者享用。

我的一位建筑师朋友曾说，不管何种建筑，最后硬件都需依托软件才能发挥作用，否则再好的硬件设施，也只能是零效应。对公共服务机构来说，这个软件就是服务。

很难想象，在宫殿般的服务机构中，被服务者面对的是生硬恶劣的服务态度，他还能感受到这建筑的环境之美吗？！

蹲坐之间，在感受邮局为民服务的同时，或许也能察觉到我们城市的软实力！

## 蹲坐之间

任灼越

## 内学

那秋生

人心即是内在的灵明，请看这些词语：内境（内心境界），内意（内心想法），内谋（内心谋划），内慧（内心敏慧），内刚（内心刚强），内敛（内心聚积）等等。我们说，佛是内明，道是内景，儒是内圣，武是内功，中医是内经，中国传统文化归根结底是属于“内学”的范畴。有一种哲学内在论，坚持人的不假外求，人是万事万物的准绳。内在学习，是指一个人对学习有兴趣，有毅力，不需要外在力量的迫使。我们要多读书，潜修自己的内在之美。跟随内心，让自己坚定前行吧！唯有内在之美，才会让你永葆青春。



秋霞圃的红叶 牛传忠 摄

朋友订阅了很多读书公众号，“再也不用一本本书去啃了，指间阅读，快速又轻松。”颇有一键读遍古今中外名著的快意。

## 菁英只是路过

刘笑冰

没有吸收营养的土壤，菁英只能是路过。

“女子无才便是德”这句话有一定道理：不读书则无才，无才则无思想、无辨别能力、无反驳冲动，丈夫说啥就是啥，当然有“德”。读

书则不能做“德粉”，别人说啥是啥。听音频、看视频、读简介等“快餐式”阅读，对增广知识面，筛选要读的书的确便捷有益，但不可替代读原著。有的书必须精读，不然则不会形成自己的见解和思想——没有好的土壤，吸收的要么是打折的营养，要么根本就吸收不进营养。

我相信“大衣是全世界上女人冬天最爱的单品”，有充分的理由：T恤、卫衣、毛衫、裙子、旗袍，皆可搭配，衣身又长又厚，温度与风度并存，时髦有气质，这就是为什么在所有的冬装里，女人们穿着率最高的是大衣。在字典的解释里，大衣是指西式的中长款厚外套。从古代波斯帝国遗址的壁画中，可以看到西方历史上最早的大衣。14-15世纪，欧洲普遍流行穿大衣。女性外出或参加社交活动所穿的外套，多是“袖子”似羽翎一样展开的披风，又称“羽袖大衣”，这是女性

大衣的最初款式。大约18世纪，双排扣大衣第一次出现在英国皇家海军见习船员身上。1881年，双排扣大衣被美国海军采用。在此之前，它一直都是官方海军装备。到了20世纪90年代，双排扣大衣亮相在冬日的街头，成为一种时尚外套。直到19世纪初期，翻领的西式大衣才基本定型。大衣一开始是用来保暖的，以后用于显示身份。女式大衣约19世纪末出现，是在女式羊毛长外衣的基础上发展而成，衣身长，大翻领，收腰式，大多以天鹅绒做面料。

在中国古代，大衣是妇女的礼服，起于唐代，沿至明

## 秋声思芦苇

稼穡

声优美动听，白居易从江南归洛阳时还带了一只华亭鹤。因为华亭有三泖九峰，大量的芦苇滩涂和林地，生态环境好，为迁徙的鹤类提供了良好的栖息场所。后来随着芦苇生长地滩涂的减少，华亭鹤和许多鸟类也逐步消失了。

人们惦记着珍贵鸟类的远去，从不留意芦苇生长地的缩小，是芦苇的平凡，还是人们认识的肤浅。芦苇的根是甜的，小时候在芦苇荡里摸鱼捉蟹，嘴巴干了就挖芦根吃，爽口得很。乡间还流传着一句“拼死吃河豚，连夜挖芦根”，芦根是鱼毒的良药。芦苇的叶是清

## 秋声思芦苇

香的，村里有的人家到了五月端午就采芦苇叶子裹粽子，新鲜又省钱。冬天人们割芦苇来编结帘子，可以用来盖房子，晒棉花。以前在乡村看到过老人穿的芦花鞋，是用芦花编织的，似灰鹅的羽绒，穿着十分暖和。听村里的老人说，芦苇还能挡浪固堤，河滩江岸，只要有芦苇生长的地方，很少见到有塌方的。随着人口的增长，要填饱肚子，只能向自然要粮。特别是南宋以后江南人口增长迅速，人们围圩成田，许多沼泽地、芦苇荡逐步改造成为水田。“深处种菱浅种稻，不深不浅种荷花。”也体现了古人为了生存的农耕智慧。芦苇、荷花、水稻，无论是夏季，还是秋天，形成了江南水乡的独特景观。夏日炎炎，江南的田野一片碧绿清凉，听叶是



绿的，荷叶是绿的、稻叶也是绿的，绿成了江南的秀色。还有荷花映日，万绿丛中别样的红。秋风扫落叶，荷花残了，芦苇枯黄，稻谷正值飘香，荒寒之美与丰收之美一起出现，“秋云漠漠烟苍苍，芦花初白莲叶黄。钓船尽日来往处，南村北村稻花香”，这般壮丽，只在江南。

近年发展起来的郊野公园，湿地普遍，芦苇丛生，很有蒹葭苍苍的意境。你若有兴趣在荒滩水旁逗留，“闲与芦花立水边”“枫叶芦花一片秋”，停步一望，秋思无穷。



扫一扫，关注“夜光杯”

## 时尚

## 大衣

刘云

不同的场合，有不同的着装规范，这个常识从古到今放

之四海而皆准。综观市场，服装在风格、款式、用途、色彩、质地上，分类日益精细。就拿“淘宝”说吧，输完“大衣”两个字，下方就会出现7种款式可供选择，点了筛选之后，还能对价位、品牌、分类、风格、材质、衣门襟这些个选项打勾，以便最大程度地贴近自己的需求。

西安的冬季，最冷的时候只有“小寒”前后的几天。每到此时，压箱底的棉衣和羽绒服就派上用场了。平常的日子，长长短短的大衣才是主角。在大冬天上班、逛街、聚餐、约会，都能搞定的外套一定是大衣，那就应该多备几件。黑色、红色、棕色、米白

## 七夕会

色、姜黄色、墨绿色、藏蓝色，本人总共只有10件大衣。要不是两个衣柜都放不下了，我还会买。怪只怪大衣优点多，怎么搭配都不会出错。有次参加一个活动，临出门前我胡乱从衣柜里拉了两件衣服出来穿。里面是一条红色的长旗袍，外面穿一件中长的黑大衣，两件普通普通的衣服经我这么随心所欲地一搭配，产生了强烈的对比感。大衣能穿出什么效果，是否可以美成冬日里的一道风景线，取决于大衣的款式、内外的搭配，更取决于你的意愿。