

每次体检，医生总会咕咚一句：“你心跳怎么这么慢？”有两次，医生还给了我“窦性心动过缓”的结论。

其实，心跳的慢节奏，已伴随我大半辈子。我少年即开始长跑，记忆中，脉搏一直比同龄人慢些。后来去农村种田、进大学读体育、到多校当老师、回城市进机关……一直没离开长跑，心跳也一直保持较慢频率（每分钟50次左右）。是长跑造就我的脉搏，以致有了“心动过缓”之嫌。

长跑者“心动过缓”，其实是对运动中“心动过速”的一种回报。你看，长跑者一旦出发，双手摆动、两腿飞奔，表面如五官，内部如五脏；小者如毛孔，大者如肌群，都处于紧张状态。剧烈的四肢运动，需要更多能量消耗，跑步时各器官不得不加倍“赶工”，以取得生命的平衡。心脏就在这种情况下，长期经受着高强度的考验。

跟所有器官一样，心脏也有“用进废退”的生存规律：常用则发达，不常用则退化。长跑者的心脏，是在剧烈跳动、巨量泵血的进程中强大起来的。过去有一段时期，体育界医疗界对运动员心脏发达，有一个专门术语，叫做“健康性肥大”，现在已不大听见了。这个“大心脏”，不仅是运动训练的目标之一，也是人体心肌适应性的突出表现。心脏随着运动量加大、强度提

高，心肌纤维变粗，心壁增厚，其体积重量也异于一般人。除长跑者拥有这样的“大心脏”外，凡从事耐力运动与体力劳动的人们，都有这样的“大心脏”。

心脏大、能效高，跟汽车发动机排量、力道粗，是一样道理。长跑者因消耗超量，心脏收缩力特强，泵血效率也特别高，每次搏动泵送的血液量比常人多得多。而平时，即使这颗大心脏跳得比较慢，却因每搏输出量大，也已能满足全身需要。这样的心脏，平时有利于养精蓄锐、节约效能，赛时则有利于超量发挥、助力“起飞”。

作为一项全身性运动，长跑赋予跑者的，不只是一颗大心脏，还有一对强韧的肺及其他健康脏器。以我为例，家父曾是一名严重的肺结核病患者，旧时西医治疗水平低，他曾被切除好几根肋骨（所谓“肺部压缩疗法”）。从家族因素看，我在肺脏这方面颇为不利。好在长跑是一项极好的“炼肺运动”，长年累月、风雨兼程的奔跑，强化我的双肺，让我借助亿万次吐故纳新，拥有较大肺活量，拂去了父辈的阴影。

民间有一句熟语——“行得春风有夏雨”。在我看来，适量锻炼就是春风，持续健康就是夏雨；而缺乏锻炼或锻炼不适量，健康就难以保证。如果你选择适量长跑作为锻炼手段，那我祝福你：你将收获一颗健壮的心脏，还有相对缓慢的心跳。这就是长跑者的“夏雨”。



白鹭骑牛背，是桐庐江南一带最常见的风景。每年春耕和秋收时节，在桐庐梅蓉、柴埠、窄溪、深澳、荻浦等江南广袤的水田和即将收割的稻田里，总会看见一群群白鹭或优雅地盘旋在水田上方，或安静地栖息在牛背上，它们翩飞、静立和觅食的神态各异，但无不安逸自在。青山、碧水、稻田、白鹭，一幅大自然勾勒的水彩画常常引来众多摄影爱好者和行旅者的目光和脚步。

那天去古琴老师那里上《鸥鹭忘机》。老师是北方人，他在给我分析《鸥鹭忘机》蕴含的意境时，首先描绘了富春江沿岸白鹭翻飞的情景：“你看你们富春江，碧绿的江面上白鹭悠然而飞，江上渔舟点点，桐君山上白塔映青山。其实你们桐庐江南白鹭骑牛背的景致就是一幅《鸥鹭忘机》所表达的真实画面。”

老师一语惊醒梦中人。原来多年来，我一直跟富春江上的白鹭一样在《鸥鹭忘机》的画境里诗意地栖居着。南朝时的吴均来到富春江后不觉“望峰息心，窥谷忘反”；东汉严子陵在桐庐富春江畔以自耕和垂钓为业，开启了为世人所传颂的与江山对坐的隐居生涯；元代画家黄公望的富春江上“师法自然”……他们的精神、诗歌和画作永远地播撒在富春山水中。

七弦琴曲《鸥鹭忘机》由宋代的刘志方所作，《五知斋琴谱》后记说它表现了“海日朝晖，沧江夕照，群鸟众和，翱翔自得”的意境。古琴课上，老师给我逐句详解乐曲，开首第一句以急速的指法“拂”配以泛音，从一弦到六弦，旋律由快到慢，仿佛雪白的波浪从大海踏着舞曲滚而来，涌上沙滩。第二句以快速的指法“滚”配以泛音，从七弦滚至二弦，尾音渐慢，感觉踏波而来的潮水渐渐地从沙滩上退回大海。双手在七丝弦上滚拂，铺展在眼前的是波澜壮阔的大海，一幅碧水蓝天、海鸥飞翔、逍遥自得的画面。

上课时，老师反复强调必须慢弹、细弹，尤其要柔中有刚，张弛有度，眼里有音，心中有画。琴曲最后一句以泛音结束，与开首呼应，仿佛白鹭们经过一天的嬉戏后，收起翅膀安静地停在牛背上休息。

我从小在天目溪畔长大，儿时最爱到天目溪里玩耍，抓小鱼，翻螃蟹，捉虾米，小溪不宽但清澈见底。常常在抬头的一霎那，看到一行白鹭从空中翩然飞过，于是我们站在水中间，指着天上的白鹭，异口同声地吟诵“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天”，声音整齐响亮。后来天目溪变成了天溪湖，整个周边地区包括西华、贺州、印渚、南堡、乐平等地变成了广阔的南堡湿地。天溪湖上水波粼粼，两岸青山排排倒映在湖水中，与岸边浓密的芦苇林形成了一个静虚辽阔的世界。天高流云飞，苇密流水过，天溪湖吸引了更多的白鹭来此安家落户。禁渔期过后，岸边的人家时常驾着小舟在湖中捕鱼，又一幅真实的鸥鹭忘机图在天溪湖上再现。

练琴时，想到儿时成长的家园，我的心海变得无比澄澈和宁静，内心没有一丝杂念。滚拂、进复、吟猱、叠涓，抚琴时每一个微妙的指法都仿佛天溪湖里轻柔起伏的波光，又似湖岸上吹来的稻谷香，吸引着一队队来自远方的白鹭。常常，弹着弹着，我会被自己催眠，心神不知不觉地游移到富春江和天溪湖的上空。

长跑者的「夏雨」

彭瑞高



岁月 (水彩画) 沈振豪



扫一扫，关注“夜光杯”



某家报纸有一则报道：一位孩子爸带孩子去迪士尼玩，回家后，孩子发现自己随身携带的小玩偶不见了。孩子爸打电话给迪士尼失物招领处，希望能够找回小玩偶，但结果是失望的。孩子失去了心爱的小玩偶，感到很难过，不停地哭闹，甚至拒绝吃饭。孩子爸很是心疼，当即去商店买了一模一样的玩偶，再次打电话给迪士尼工作人员，如此这般吩咐，让他们配合演一场戏。第二天，孩子爸带孩子去了迪士尼，顺利“找”回了小玩偶。

悲伤，快走开

徐珺

似这样编造一个善良的谎言，去安抚小孩子的失落与挫折感，真的好吗？

小孙女润夏的书架上有一本名叫《悲伤，快走开》的图画书。我特别喜欢这本书，连着几次给润夏讲书里的故事。故事很简单：玩具熊汪汪是小军最要好的朋友，不管到哪，小军都要带着汪汪。一次旅行，小军把汪汪遗忘在火车上了。小军很悲伤，哭着不愿做任何事情。妈妈背着小军去公园，看青青的草、五彩的花。妈妈让小军深呼吸，同时告诉小军，汪汪坐火车去旅行了，它不会回来了，但是汪汪会遇见另一个爱它的人，像你一样地爱着它。小军收起眼泪，向天空招了招手：再见，汪汪！再见，悲伤！

这个故事显然在润夏的小脑瓜里留下了深刻的印象。周日，我们去前滩公园玩。肚子饿了，润夏手中抓着一个面包，边跑边吃，一个趔趄，小半个面包掉在了地上。“掉地上的东西不能吃了”，我对她说。

润夏低头看看掉落的面包，然后抬头看着我，我以为她会哭闹，至少应该眼汪汪。不料，孙女很平静地对我说：“给小蚂蚁吃”，然后蹲下小小的身子，捡起面包放到一处草丛中。

天渐渐冷了。那天，小孙女坐在餐桌旁，喝着汤，啃着面包，她突然就想到了那一群小蚂蚁，想象着因为她丢失的面包，蚂蚁们储备了足够的过冬的粮食，不由得笑出声来。

孩子的成长过程是生活积累的过程，这个过程很漫长，有欢乐、有挫折、有悲伤。家长能陪伴孩子一起走过的路程有限，不可能一直用“谎言”似的关爱去抚慰孩子的“玻璃心”。面对孩子受到挫折，流露出悲伤情绪，更多的是要引导孩子直面挫败。要知道，一个从未遇到过失落挫败的孩子，长大以后是很难融入社会的。

你的笑

心心

容苏西：“她极其美艳，极其活泼，笑容可以照亮一整条街道，像是罗丹雕塑活了过来。”

我身边的G60科创云廊，是今天松江的地标性建筑，也是上海一张炫丽的名片。因为多次采访G60科创云廊，因此知道云廊的顶冠是科技含量最高，建筑难度最大的部分，目前，在国内外都处于领先水平——这是G60科创云廊的精髓。

我时常仰望科技云廊，作为她的见证者，感到十分自豪。我的外地朋友问：你住在上海什么地方？我回答：在G60科创云廊的旁边。外地的朋友是通过中央电视台的春节联欢晚会，而知道我们上海松江有一个科创云廊的。中国正处在从制造业大国向制造业强国转变的过程中，这个历史的转变，需要我们民族的智慧和千万华夏

有了美酒，人们总希望有美味相佐，美酒配佳肴似乎是美食的一种和谐与完美。遇见好茶，人们似乎并不惦记有几碟精美淡雅的茶食，尽管现代像样的茶室都配有各种佐茶之食，人们似乎只专注于品茶论水，偶尔也会鉴赏一下茶具，几碟茶食总是冷落在旁。待茶过数巡之后，腹中有点空荡，人们眼与手才会不由自主地投向食盘，有时还会议论几句。

喝茶配茶点，不知是什么时候的时尚。在《金瓶梅词话》中看到宋人煮茶，有在茶中掺入果仁诸品的习惯，还要放上香料，这是“饮”与“食”结合的茶，真有点茶食的象征，不知是什么味道，想起来总有点好奇。唐人陆鸿渐提出品茶品本味，宋徽宗的《大观茶论》也认为“茶有真香，非龙麝可拟”，要品尝茶本色的香味。据传当时的文人雅士与富贵之家中精通于茶道之人，还有僧道之辈中的清雅茶人，已经崇尚清饮，以求茶的本色真香。也许茶与食从那时起渐渐地不在一个锅里了，茶管茶，食管食，但茶与食还是舍不得分开，还要在同一个桌子上，食要陪着茶，人们也可喝着茶，吃着食，何其乐也。就像路与桥一样，尽管常说路管路，桥管桥，但还是路连接着桥，桥延伸了路，路桥是彼此相依着的。

清人的《饮食从钞》里写道：“民间把除了点心以外的糕饼之类称为茶食。这大约源于金代的旧俗，女婿前往岳父家行纳币之礼时，都要预先登门拜见，女婿家的亲戚们与他一同前往，男女分列入座。岳父家招待大家，每人吃一大盘软脂、小软脂糕，称为茶食。”

这使我想起了以前在家乡，村里有人家婚嫁，结婚时新女婿先要上门，还要带着挑着猪腿等礼品的陪客。到了岳父家，女婿及陪客们有茶与八样茶食的款待。有女出嫁时，氏族里的人要去帮忙送嫁妆，送到了男方家里，送亲的人在八仙桌上坐定，这时，茶与茶食一起送上来。我曾参加过几次送嫁妆，茶食一般有花生、瓜子、云片糕、糖果等，临走时还有红包。经济条件好的人家，茶食也好，有桂圆、绿豆酥等，放茶食的盆子也讲究，有九子盘，也有成套的漆器盘，喝茶用的是盖碗，这样的人家当然红包也包得厚。

那个时候对茶似乎并不讲究，都是八分钱一包的滇红，对茶食倒是特别在意，那时吃的东西少，平时又舍不得花钱买，只有在办喜事的时候，主人要体面一下，硬着头皮到城里买几样茶点，人们趁着喜事饱口福。在茶食中我拣云片糕吃，一片一片薄如纸，淡似云，微甜，散发着果仁香，不仅口感好，还为接下来的喝酒打好了扎实基础。

客来敬茶是传统的礼节，家里来客人或逢年过节亲戚朋友往来，不但要备上好茶，还要配上像样的茶食，这既是对来客的尊重，也是体现主人的体面。讲究的人家，逢年过节或家有喜事，总要备上一些上品的茶食。苏州的茶食在江南是出了名的，每次下姑苏总不忘到观前街上去寻吃头。知堂老人的茶食诗一开头就是“东南淡茶食，自昔称嘉湖。今日最讲究，乃复在姑苏。”姑苏的茶食要数稻香村、野荸荠了，不但美味精致，还有许多耐人寻味的传说。

现代的家庭，多经济富裕了，对茶与茶食也讲究起来，什么“甜配绿，酸配红，瓜子配乌龙”。茶品茶食种类繁多，讲究也大，进了茶馆，有时有点无所适从。但喝来吃去，还是觉得喝茶有点糕饼相佐，是最佳的伴侣。饮茶醒脑，品糕和胃，提了神，解了馋，还维持着一种体面的礼节，这便是茶与茶食之美了。

本地传统的茶食有糕、饼、糖、果等种类之多，《嘉庆松江府志》记载的糕品茶食就非常丰富，有炙糕、薄荷糕、花糕、蜂糕、百果糕、绿豆糕、柏糕、丁香糕等，真是“糕实云间绝品”。今年上海的特色伴手礼评选出的金榜1号是松江八十八亩田出品的软糕，细巧精美，还有非遗的文化韵味，是云间绝品糕点的传承，不失为一款时尚又清雅的茶食。

时下正值寒冬，寒夜客来茶当酒，围炉夜话，有几碟云间糕饼相伴，嘴巴受用，心里踏实，好茶聊不夜也。

七夕会

一个富有魔幻色彩的未来自来生

活场景，采用新颖的不锈钢结构以及富有想象力的亚克力水体屋面，配合美轮美奂的水喷雾景观，造就了与众不同的立体植物园景观。当阳光透过玻璃屋顶上的水面，形成了流动光影映照在植物园里，勾勒出梦幻的水泽花园。人们可以在地面上，也可以在空中走廊上观赏各种鲜艳的四季花卉。

上海在南京的两处工程，都是从废弃的矿坑中建起来的，现在都成全新的旅游景点，成了今天南京市民的打卡地。这符合人民群众的期待，实现了生态修复和环境美化的完美结合，促进了当地的经济发展的。

山砍伐一空，历代文化建筑也被日军付之一炬。1957年，有关部门在这里开采铁矿，又削平了西峰，牛首山被搞得面目全非，文物古迹所剩无几。直至改革开放后的1986年，南京进行风景区规划后，牛首山加强了保护和管理。满山遍野种植了苍松翠柏和桃、李、兰、杜鹃、迎春花等植物花卉，2012年建筑景观修复一新。

初冬的南京，天高云淡，阳光灿烂，是冷空气过境后气温回升的时刻。此刻，牛首山就是一幅灵动的山水画，而我眼前这座富丽堂皇的建筑，金光闪烁，让人震撼！南京园博园中的水下植物园也值得一看。其设计理念是

旅游

牛首山之行

王平华

南京牛首山位于南京的西南方向，离上海300多公里，开车3个多小时就能到达。牛首山本是一个风景优美、存在许多名胜古迹，被称为“一座牛首山，半部金陵史”。1937年南京沦陷后，侵华日军将全