

“00后”的小沙同学寄给我一张新年贺卡，拆开信封，打开内页，我端详了许久。它让我有一种久违的亲切感，更让我的心儿泛起阵阵涟漪。

曾经的岁末年初之际，贺年卡年年如约，岁岁葱茏。贺卡带来的是亲朋好友遥寄的一份相思和祝福，而我寄出的同样是关爱和问候。每每收到这些天南海北飞来的贺卡，一个五彩斑斓的情感世界便在我胸中延展，感动与慰藉并存。

贺年卡

章慧敏

我家当年住在上世纪40年代建造的老洋房里，四壁是泥土和石灰砌的，敲只钉子不费力气。我每年元旦前都会在墙壁上敲进两只钉子，对角线拉根绳子，等待着亲朋好友陆续寄来的贺年卡。来一张挂一张，从元旦到春节，绳子上挂满了祝福的贺卡，那些挂不上去的就摆放在壁炉架上。花花绿绿、热热闹闹的贺卡总让人怦然心动，也到老宅焕发出喜庆和热闹，年味的仪式感十足。那段日子，只要有友人来做客，最感兴趣的事就是翻看那些不同图案、不同情调、不同色彩的贺卡。读到幽默调侃的，大家会心一笑；看到熟悉朋友的一句真挚的留言，感叹又感慨。

在我的“百宝箱”里保存着几张浓缩着一缕缕扯不断、隔不开思念的贺年卡：父亲罹患癌症的那年岁尾，我特地去文具店挑选了一张图案简洁的贺卡：一个男人牵着小女孩的手，女孩的手里还挂着汽球的绳子。我在贺年卡上认真地写着：“爸爸，新年快乐，早日康复！”这是我第一次给父亲送贺卡，一厢情愿地以为女儿真诚的祝福能让父亲摆脱病痛、生活如常。可奇迹没有发生，父亲去世后我珍藏着这张贺卡，永远记住了父亲看贺卡时嘴角上扬的那一瞬间。

我还保留着多年前一张来自大兴安岭农场的贺卡，严格地说它不算是贺卡，只是将信纸对折，画了一颗心。几行漂亮的钢笔字映入眼帘：“你可好？分别之后，十分想念，愿新的一年好运常伴。”用现代人的眼光来看，这是封普通又普通的问候短信，可在特定年代我居然会脸红心跳了好一阵。朦胧的情感是纯洁的，它值得保存。

我同学的贺卡也珍藏着，一年不落。早年，她用蜡笔和水彩作画制作贺卡，让我体会到什么才是礼轻情意重。她结婚后，每年都把夫妇二人的合影制成贺卡，还不忘提醒我有张有弛才能工作好生活好。再后来她已三代同堂，每年寄来的是一张合家欢，她的幸福也让我感叹中国普通百姓家的其乐融融……

到了上世纪90年代，单张的“中国邮政贺年有奖明信片”出来了，手机拜年也兴盛起来。我那时收到的能挂起来观赏的贺卡越来越少了，一张单页，朴素得很，倘若挂在室内也不增色。不过，邮政贺卡在春节过后就开始兑奖了，有时运气好，贺卡中总有几个数字会中个三等奖，虽然奖小，但有收获就开心。

昨天在朋友圈里看到友人发了一组她在家又是画又是剪的埋头制作贺年卡的照片，说是幼儿园老师布置的作业，这让我又想起了“00后”小沙送的贺卡。贺年卡：新年的一种仪式，让这种感觉留在心底吧。

对我而言，无论时代如何变迁，祝福的形式如何变化，有一点是不变的，收到的任何祝福都说明你被人牵挂着。一张贺卡就是一个熟悉的名字，一个不能忘怀的故事。每想到此，心儿便荡漾起柔情，我珍视朋友们捎来的这份情谊。

岁末，我收到的贺卡上写道：“请在窗口等等好吗？我的祝福正飞奔而来。”多浪漫的祝福！是的，我在等待，等待朋友们的祝福，我也祝福你们。

中国最长寿者，一直众说纷纭。上古神话中的彭祖，传说活了800岁，这或许是文人的浪漫想象吧。据古书记载，中国有四位“长寿奇人”，一是唐朝人陈俊，生于唐僖宗辛丑年(881年)，卒于元朝泰定甲子年(公元1324年)，享年443岁，据《永泰县志》载，陈俊活到400岁时，体重仅5斤。二是刘慧昭，唐朝高僧，生于南北朝时期，生于526年，死于唐元和十一年(公元816年)，据《历代名人碑传总表》与《唐高僧传》记载，他活了290岁。三是李庆远，生于康熙十六年(1677年)，历经康熙、雍正、乾隆、嘉庆、道光、咸丰、同治、光绪、宣统九代皇朝至民国，卒于1933年，享年256岁。四是道教武当山



鼻祖张三丰，他生于1247年，不仅武艺盖世，而且寿命极高，卒于明英宗天顺八年(1464年)。《明史·方伎》载，张三丰活了218岁。但以上记载，后人一直存疑，至今争议不一。相比之下，张苍(公元前

猪、牛、羊，是中国古代社会祭祀常用的牺牲，即所谓的“三牲”。《礼记·宰夫》：“凡朝觐会同宾客以牢礼之法。”郑玄注：“三牲，牛羊豕各为一牢。”可见“三牲”在古人心目中的级别是不低的。

食物级别再高，最终也是给人吃的，猪、牛、羊不能例外，除了作为餐桌上必不可少硬菜，它们还很“辛苦”，被做肉干之类。以猪为例，“其以乘壶酒、束脩、一犬赐人。”(《礼记·少仪》)郑玄注：“束脩，十挺脯也。”什么是挺脯呢？就是条状的肉干，其最大的好处是便于储藏、携带。但“挺脯”毕竟是成薄片，意味着“束脩”之前，猪肉脯已经有了，迄今3000年历史。虽然古人能把肉干批成如今猪肉脯那样薄是值得怀疑的，我们可以想象，西周时期的“腊肉”所做的肉脯，当我们吃的猪肉脯的前身！南北朝之后各个朝代肉脯的品种繁多，五味脯、白脯、甜脆脯、赤明香脯、红虬脯、千里脯等，它们是否能对应我们

猪肉脯

西坡

如果你今年30岁，用10年的时间，在某方面深耕细作，40岁的时候，就可以独当一面了；如果你能坚持20年，取得中等成就就是没有问题的。如果能坚持30年，必将迎来一个鲜花盛开的晚年。成功如此简单，不过就是找到兴趣，持久地专注。如同爱一个人，念念不忘，必有回响。

专注的力量

李佳慕

如果你今年30岁，用10年的时间，在某方面深耕细作，40岁的时候，就可以独当一面了；如果你能坚持20年，取得中等成就就是没有问题的。如果能坚持30年，必将迎来一个鲜花盛开的晚年。成功如此简单，不过就是找到兴趣，持久地专注。如同爱一个人，念念不忘，必有回响。



上海科技馆 (钢笔淡彩) 王世安

对这个英俊的囚犯动了惻隐之心，便主动向刘邦求情。张苍被赦免后，视王陵为恩公，几十年追随王陵，王陵死后，张苍待王陵夫人如亲生母亲。

公元前206年，项羽封刘邦为汉王，张苍先后任常山守、赵王相、北平侯，后来又当上丞相萧何的副手，负责典校会计账簿，让全国财政统计走向正规。后出任刘邦少子刘长的淮南相。吕后执政时，张苍任御史大夫。公元前180年，吕后一死，周勃、陈平发动政变，张苍参与其内，诛除诸吕。

汉文帝继位后四年，灌婴去世，由已逾古稀之年的张苍接任丞相，连续任职15年，年近九十的张苍后因荐举官员不力而引起非议，张苍“由是自劾，称病谢免”。他卒于汉景帝前元五年(公元前152年)，谥号文侯，他先后经历秦始皇、秦二世、汉高祖、汉惠帝、汉少帝至汉文帝六位皇帝，活了104岁。张苍在仕途中是个出言谨

慎、不喜张扬的大臣，他的处世风格与其祖父张仪大相径庭。他虽担任过多年高官，但最热衷的还是研究算术与阴阳律历，他为西汉制定了一套比较完整的关于度、量、衡、几何等方面的理论，把算学研究成果直接用于国计民生。张苍积极拥护汉文帝刘恒“与民休息”的国策，在刘恒支持下废除了肉刑。张苍学识相当渊博，他采用《颛顼历》，增订、删补了《九章算术》，这部书稿共收集了246个数学问题，比欧洲同类算法早了1500多年，被后人称之“律算丞相”。他还精通音律，是吹奏律管的高手。

关于张苍的长寿，《史记·张丞相传》《汉书·张周赵任申屠传》中都有详细记载，司马迁曰：“苍之免相后，老，口中无齿，食乳，女子为乳母，妻妾以百数，尝孕者不复孕。苍年百有岁而卒。”张苍有诸多门生，以写《过秦论》的贾谊最为出众。可惜一代才俊贾谊在怀才不遇的忧郁中死去，年仅33岁，其师张苍只能以白发哭黑发了。

迎新之意在于心

石路

一天与朋友闲之余聊天，聊到跨年之意时，朋友说，现今日日似过年，早已提不起什么兴趣，该有的也有了，不该有的也不一定属于你；要不是刻意想起，并想做点什么，年，在心里指不定还有什么存放位置。我说，我虽也有这感觉，但毕竟是新一年到来，脑海中有希冀，所以我还是在心里记得的。转眼已到了年，新一年将至。朋友前些日子说的话，在我心里琢磨开来：新，较旧而言，多半会让人兴奋！因为没有触摸和体验，所以更加具有神秘而新鲜感。在等待的过程中，每个人自觉或不自觉充满一切美好、一切遐想，用自己温暖的双手和一颗虔诚的心去承接它的翩然而至，然后开启这一天又一天自然而动情的日子。若你一觉醒来，还如往常一样，并没觉得什么，就像人说生在福中不知福滋味一般，这不值得炫耀；相反，更多是添了麻木，坏了生活。在事实面前，缺了心动，人的感情哪还有涟漪？随便便能忘了来之不易的存在，忘了曾经牵记的感恩。多想想、多琢磨，隐藏一年的思绪该有个升腾的时刻，在这个迎新的日子里，给新年一个见面礼。我想，同样，新年也会为你的追求还你一个意想不到的惊喜。拥有，需要实实在在的靠近；希冀，就会心甘情愿地向你走来。新的，总在远方招手呼唤每个人，这是自然生态，不管你承认不承认。只要你还在这个地球上，只要你还有思想的脉动，就会像许多人一样，揣着美好向前走，迎接新一年，衔来一个个朝霞漫天的日子。不要被无动于衷所迷惑，不要就这样无精打采昏昏然。停顿，是可怕的漠然。唤起精气神，给自己一个善意而又急切的提醒，激情定会延长你生命宝贵的时间。听，新一年的钟声在敲响，我心俨然沐浴在江河碧波、春风荡漾间，呼吸着每一秒的幸福……

我们当然记得一块正常的猪排，被拍得像纸那么薄，又像小锅盖那么薄，拿去做炸猪排的后果有多严重。传说一片质量上乘的猪肉脯选用的是4个月大的猪的后腿肉，而且从宰杀到送入烤箱须控制在4小时之内。我以此标准未尝苛刻，事实上，不掺或不过多地掺面粉，就得烧高香了。高品质猪肉脯，外观：色泽棕红如玛瑙，泛出沉着而坚定的光亮，甚至还看得出猪肉纤维的走向；内在：甜咸适中，干、香、鲜一个不落，略带鱼香（可能放鱼露之故），软硬兼济，更以不塞牙、不涩口为至高境界。坊间有句俗语：“没吃过猪肉，还没见过猪跑么？”在大城市里，这句话有毛病，要倒过来讲。毕竟要有肉味。各种的薄，不光是炫技，还应当是把肉干的优点、特点尽



灯花

津津乐道的猪肉脯？存疑。然而，想必总有一款可以。我们知道，往年去江苏靖江游玩的人，绝大多数冲着江鲜(刀鱼、鲥鱼、河豚鱼)及蟹粉大汤包而去，而返家时手上不提一袋筒装猪肉脯是说不过去的。确实，靖江被公认为“猪肉脯之乡”。

前些日子，有个朋友送我一一只大铁盒装的猪肉脯，声称“新加坡的”。我还一个劲地埋怨他：无非猪肉脯而已，靖江的很有名，完全没有必要从新加坡带来。后来仔细一看，哪是什么“新加坡”哦，不就是靖江生产的嘛！不过，包装袋上倒是明明白白地写着“零添加防腐剂，经典新加坡风味”字样。为什么寻寻常常的猪

猪肉脯非要与新加坡挂钩？我好奇，马上查，才知，猪肉脯源于新加坡；1928年传入我国广东；1936年汕头三个商人沿长江西上，在了解到靖江猪源丰富后，便毅然落户靖江，创办专门生产猪肉脯的三友食品厂……

由靖江而新加坡，我想到遍布于全国各大中城市，以卖猪肉脯、肉干、肉松、腊肠闻名的“美珍香”(食品店)，是不是也与新加坡有点瓜葛呢？一点不错！它正是华裔张瑞意1933年创始于新加坡。说起来，家庭自制猪肉脯并不复杂，网上的攻略很多。它比规模化机器生产突出的优点是个性化，自然，口味单一也是其天生的缺陷。

薄，是无数猪肉脯制作者的理想追求，由此可以彰显工艺的精良。我在宝岛台湾吃过一种猪肉脯，叫“肉纸”，意思是肉干像纸片那样薄，以透得出光亮为卖点。薄自然很好很妙，但毕竟要有肉味。各种的薄，不光是炫技，还应当是把肉干的优点、特点尽



夜光杯

我们当然记得一块正常的猪排，被拍得像纸那么薄，又像小锅盖那么薄，拿去做炸猪排的后果有多严重。传说一片质量上乘的猪肉脯选用的是4个月大的猪的后腿肉，而且从宰杀到送入烤箱须控制在4小时之内。我以此标准未尝苛刻，事实上，不掺或不过多地掺面粉，就得烧高香了。

高品质猪肉脯，外观：色泽棕红如玛瑙，泛出沉着而坚定的光亮，甚至还看得出猪肉纤维的走向；内在：甜咸适中，干、香、鲜一个不落，略带鱼香（可能放鱼露之故），软硬兼济，更以不塞牙、不涩口为至高境界。坊间有句俗语：“没吃过猪肉，还没见过猪跑么？”在大城市里，这句话有毛病，要倒过来讲。毕竟要有肉味。各种的薄，不光是炫技，还应当是把肉干的优点、特点尽

“开心豆”是我熟识的一网友的网名，她是一个开心的人、快乐的人。平日里，她与人交流说得最多的就是：祝你开心快乐每一天！

是的，心是一条路，开心，打开的是心路；若心堵，前路就会堵塞、迷失。人生在世，不沉溺过往，不奢望未来，才有可望而可及的知足自在。人生是一个过程，生命总会来来去去，要学会云淡风轻面对。

人都会变老，都会挥别青春，挥别精力旺盛的中年，不经意也罢，岁月之轮都会在我们的发间染上霜白，但无论如何，我们都要有积极的心态，遇事要学会换一个角度，重新审视和肯定自己。内在的沉稳、宽容、豁达、睿智，是过往岁月馈赠给我们的最好礼物。

人老了，心不能老，就算身体遭受着疾病的折磨，也要保持“未病”状态，要以健康之心生活。有一位叫田野原的老人，93岁高龄时，依然精神矍铄，办公不辍。每天工作18个小时，躺下3分钟即入眠。因为没时间运动，平常尽量爬楼梯。有人请教他长寿秘诀，他说：“很简单，就八个字，好生、好老、好病、好死。”就算再苦再累，遭受再多病痛折磨，也要有健康心态，活得云淡风轻。诗云：“天天微笑容颜俏，七分八分人不老，相逢莫问留春术，淡泊宁静比药好。”生命的短长，有遗传的因素，但更多的是后天的造就，痛快不痛快、高兴不高兴，是有着天壤之别的。

当内心趋于丰富，你就会拥有更多值得咀嚼和回味的东西，更懂得爱与被爱，更有创造性并付诸实践，也就更能够经受痛苦磨难，更好地生活每一天。

健康

七夕会

开心豆