

忆当年

小时候，在外婆家

□ 陈恩浩

外婆家在上海老弄堂——新闻路福康里。我的童年也是在这儿度过的。

从我有记忆始，外婆的头后就一直挽一个圆髻，总是整整齐齐的。不记得她怎么洗头，谁给她剪发，只记得她挽发髻时那种恬适的神情，还有她梳好头照镜子时慈祥的笑容。

每天早晨，外婆在梳妆台前，坐在凳子上，有时也站着，用一把牛角梳子反复梳。她的头发总是那样不短不长，梳顺了，她就照着镜子在脑后挽髻。髻是圆形的、小小的，很紧，挽好后插一根短簪。簪不知道是什么材质，银色，挺牢，她一直用。

然后，她用一小块布，似乎是呢绒，在一个小瓷缸里蘸上点“水”，往头发上抹。一下子，头发就油光光的，所有发丝都贴着头皮，干净服帖。蘸上的是什么“水”呀，那么神奇？

长大后，我才明白，这是用木刨花浸出的水。当年老上海有卖“凝刨花”的行当。把木刨花浸在热水里，渗出的黏液水可以涂抹在头发上，起固定发型的作用。

或许这就是现代“摩丝”的原型吧！贺友直老先生画的三百六十行中有此图：一个老头坐在长凳上用刨子刨木花，木头是榆树料。据说现在古玩市场里的一些明清景德镇瓷器粉彩花鸟、人物刨花缸还成了古董呢！

在我的记忆中，外婆对评弹的爱好总是执着的，执着到白了头。

外婆家的“无线电”每天播放的

是讲究“说噱弹唱”的评弹节目，始终如一。虽然小屁孩的我，听不懂软软的苏州话及小三弦和琵琶交织的袅袅浅唱，但是很喜欢这些调调。晚上，有好多次外婆还带上我坐着三轮车去“龙泉”书场听书哩！至于书目是《白蛇传》《玉蜻蜓》，还是《封神榜》《三国》；说书的是严雪亭、杨振雄还是徐丽仙、张鉴庭；听的是长篇、中篇还是短篇、开篇，我一概不知。小馋猫关注的只是在书场里，外婆会买南瓜子、水果糖、话梅、陈皮之类零食供我独享。

“梨花落，杏花开，桃花谢。春已归，花谢春归郎不回。奴是梦绕长安千百遍，一回欢笑一回悲，终宵苦醒在罗帷……”

也许是受外婆潜移默化影响，如今，当年徐丽仙的调子，幽幽地被后人重复了一遍接一遍，娓娓唱出。那三弦琵琶，那悠扬的丝弦声、清丽委婉的唱腔，常常会令我陶醉。

外婆有八个儿女（四儿四女），我的母亲是老大。由于我的小姨在1949年7月，17岁时就加入中国人民解放军，因此外婆家自然而然成了“光荣人家”。

那时里弄的居委干部逢年过节总会上门慰问军属。当然，我最有兴趣的是有否电影票赠送，因为外婆只爱听评弹，电影票自然就成了我享受的“专利”。

电影票大多是附近的硬板凳坐席的三轮影院“西海”或软座的二轮影院“新华”。记得，那时留下印象最深刻的影片是长春电影制片厂出品，田华主演的《党的女儿》。影片讲述的是第二次国内革命战争期

间，红军北上之后，江西根据地白色恐怖笼罩，共产党员李玉梅留下来带领群众继续做斗争，最后壮烈牺牲的故事。它让我初识了共产党人的精神风貌，敬佩不已。

在泛黄的记忆中，每年除夕前，外婆会用四个高脚盘子，分别装上奶油瓜子、长生果、大红枣、什锦糖和水果等。那个馋眼、那种独特的香味，可以说世界上最美的零食。我们姐弟俩迫不及待地抢着，还多拿一些藏起来。外婆在一旁憨憨地笑着。

大年初二，外婆家传统的大团圆日子，除了侨居日本的大舅和在沈阳地质队工作的三舅外，都会来给外婆拜年，这也是她一年中最快活最惬意的时候。

如今，外婆逝世已经整整64周年了，可她的音容笑貌仍让我难以忘怀。



虎虎有生气(书法)

李志伟 作

黄花菜拾忆

□ 朱自强

当年下乡到黑龙江时，时常听到老乡们说：“黄花菜都凉了！”听了老乡的解释后，略知了这句话的意思，但就是不知道这个黄花菜究竟是一种什么样的菜。

那年的夏天，坐着大马车到山里去干活，当我们路过一个小山坡时，突然看见眼前一片橘黄色的花朵，在阳光的照射下，深深浅浅地交织着，在微风中摇曳，四周散发着一股既欢快又神秘的情调，原来这花开六瓣的花朵就是黄花菜，它是黑土地上一种常见的野花。我们几个知青实在忍不住纷纷跳下了马车，围着这满山遍野的黄花菜雀跃起来，女知青们忙着采摘，一会儿工夫，采摘了一大捧，放在鼻尖上闻了又闻，那特有的花香沁人心脾。自此，秀丽的黄花菜经常会出现在女知青宿舍的玻璃瓶里。

有人说，这就是金针菜。金针菜？原来它就是金针菜！它在我们上海可绝对是珍馐之物，它和黑木耳一样，当时都是要计划供应的，只有在春节前夕，每家要凭户口才能买到一小袋金针菜和一小袋黑木耳，估计也就100克左右。平时根本是吃不到的。记得母亲在烧年夜饭时，先把这两样东西泡发之后，然后再与猪肉（或鸡肉）放在一起烹调，当猪肉和金针菜一起翻滚，那肉菜飘香、四溢满屋的情景，尤其是金针菜充分吸取了肉汁后显得亮晶晶饱满，富有口感，更加鲜美，那菜，那味，那情，实在令人难以忘记！

后来，我有幸来到省城读书。从古书上进一步了解到黄花菜有其他别名，如金针菜、萱草、忘忧草等，且每个名字的背后都有美丽的传说；同时还了解到黄花菜从叶到根都有相当的医用价值，更让我对非凡的小花充满了好奇心，从此，黄花菜这朵神奇之花深深地印入了我的脑海里。遇到心情不佳时，我的眼前常常会浮现起那一片的橘黄，它们绿叶萋萋，黄花灼灼，清秀宜人，怎么能不使人见而忘忧呢？

在省城读书的三年中，是我一生中最困难的时期。自从离开了生产队后，我再没有任何经济收入，每月仅靠国家补贴的21.5元维持生活，拮据的生活常常让我捉襟见肘，但我没有退缩，没有畏惧，知青的经历让我敢于面对现实，黄花菜的灿烂让我敢于笑迎未来。

读书生涯，让我大开视野。在学校浩瀚的古书中，不乏对黄花菜的描述。《博物志》中记载，“萱草，食之令人好欢乐，忘忧思，故名忘忧草。”白居易的诗篇中也有“杜康能散闷，萱草解忘忧”。苏东坡曾留下诗篇：“萱草虽微花，孤秀能自拔。亭亭乱叶中，一一劳心插。”更令人称奇的是，古人还把萱草比作母亲花，如孟郊的《游子》诗：“萱草生堂阶，游子行天涯。慈亲倚堂门，不见萱草花。”

黄花菜，你不仅仅是金针菜，你是萱草！你是忘忧草！虽然你很孤独，然而，你却扎根在广袤的田野里，与树木、泥土为伴，仰望白云，放眼山野，不争秀，不夺彩，年复一年，哪怕绽放的时辰只有一天，依然要用最美的姿态和最别致的橙色色调，呈现自己的精彩，展现生命的鲜艳！

黄花菜是我知青岁月的一道风景。它春天发芽，夏天开花。那一簇簇的翠绿叶子，顽强地伸展着，最引人注目的还是那茎秆顶端开着的几朵橘黄色的喇叭花，那种鲜亮、那种耀眼的美，在以绿色为主色调的沟坡上，格外引人注目。

黄花菜对生长的环境从不挑剔，在属于它的季节里生命力是那样的旺盛，纤巧可爱，清芬宜人，它只有奉献，没有索取。黄花菜，你是黑土地上的神韵，你是我心中的牵挂！虽然时过境迁，物是人非，但那满目的橘黄，依然葱郁在我的心头。

携手观展

□ 赖云龙

与妻子携手走过了三十余年。相继退休后，蓦然发现性格不同、爱好不一的老两口在喜好参观展览馆上却有高度默契。观展已成为我们退休生活不可或缺的一部分。

上海有100多家博物馆，展陈内容涵盖城市历史、文化艺术、军事体育、自然科技、建筑艺术、工业遗产等多方面，各类主题展览馆和展览名称目不暇接。“走进博物馆”已然成为时代新风尚。我们何其有幸，经常涉足美术馆、艺术馆、博物馆、文创馆、纪念馆、名人故居等，一次次精神享受，不仅提升了幸福指数，也提高了“智慧”指数。

疫情前，每到国外旅游，我们也会抓紧时间自费观展。在西班牙我们参观“巴特罗之家”“米拉之家”，在英国参观过莎士比亚故居等。

参观过程中，性格活泼、心态年轻的妻子总是不忘拗造型、留下“倩影”；我除了拍照、扫码外，还会领取一份纸质的展览说明。回家后，再精心制作不同主题、图文并茂的“美篇”发朋友圈、同学群共享。

去年，我主持的“走进展览馆”话题被平台评为“2021年影响力话题”，我个人还获得了“杰出贡献主持人”，对我而言，非常有成就感。

闲时光

心中有“数”

□ 王洪武

我虽年过八旬，可对手机竟无比钟情，出门必将其带上。便于听新闻、看微信、收付款、接来电是一方面，还有个从心底不可忽视的“使命”：记录“步数”。

老年人每天走五六千步，是最适宜的健身方法。曾想买只计步器戴手腕上，小孙子告知我：“手机上有‘微信运动’，可时时刻刻帮你记录着当天所走的步数，准确无误！”经孩子一指点，学着一拨弄，我高兴得几乎跳起来：嗨，这玩意儿真灵验。从此，我把手手机当“知心小蜜”，形影不离。

心中有“数”，健康意识增强了。以往，我玩电脑，看电视，常常一坐半天。而今坐着坐着便坐不住了，“要挣步数啊”，赶快爬起。

心中有“数”，就会巧安排，添韧劲。譬如，晨起上菜

场，下午去图书馆，迈开腿，哼着歌，甩开膀子走向前。每天兼顾做事走四五千步，抽空社区里再晃晃，一天6000步的要求即达到了。

而今，我6000步能一口气走完，走速亦明显加快。这说明坚持锻炼已有功效，天天收到一些老友们的“点赞”，无疑也是为我增添了精神力量吧。

手机上的“运动步数”，还可洞察亲人朋友的有关状况。孩子不在身边，我便经常留意手机上他们的“运动步数”，少了，即问原因，是手机未带身上，还是懒惰、身体抱恙；太多，也提醒他们，运动要适度。孩子也会这样待我，如此相互关心，也是件好事。

“步数”，就是目标，就是指望。心中有了“目标”和“指望”，就有了前进的动力。健身如此，做其他一切事情又何尝不是这样？