

最近我给群友发去了我用毛笔写的“焦虑易发火,大家都理解;焦虑不发火,我们更敬佩。”几位群友相继提出,叫我说一说写这两句的背景。如实地说,我是这样考虑的。

疫情暴发没有人不担心,没有人不着急、不焦虑的,尽管各人着急、焦虑的程度不一样。心悸、心慌,心神不定,就容易心情烦躁。在这种情况下,言行容易激动。这是可以理解的。可是,人啊!越是在有危险的时候,越要沉着、冷静、镇定,越要记住“和为贵”,越要做到“责己严,待人宽”,这是修养问题,文明度问题。要处理好管理人员与居民的关系,医护人员与患者的关系,外来支援人员与接待人员的关系,大家抱团取暖。居家

我算得上羽毛球爱好者,不是光看不练,是名副其实,我现场看过李玲蔚、陶菲克、林丹的比赛,自己也打了几十年。

近十多年,我与两拨人打球,一周两次,水平不太高,主要是热爱。友人开玩笑说,用的是国际羽联认证球拍,穿的是桃田贤斗同款球鞋,水平一直是业余的。可不管怎么说,锻炼身体第一,同时还快乐。

渐渐地,有人因年龄大退出了球场,有人因调工作或搬家离场地远了而不再参加,还有几个年轻

“绿萝真的好养,只要有水就活了。”无法忍受北方的干燥气候,朋友在分手后终于选择南下,去往温度和湿度都更适宜的南方。在搬进新家之际,她种上了绿萝。就此拥有散步时间的她,或许也和绿萝一样,得到了茂盛生长的好时机。

植物,虽然不会说话,却似乎足以成为我们生活指标的度量。

一位亲友和我说:“照顾植物这件事足以印证,在当下的情境中,你是否拥有一定的耐心和时间成本来关照其他生命体。”事实或许真就如此。

从杭州移居上海初期,我也曾尝试养过一阵植物,但当时正值项目创业期。因此,即使是最好养的仙人球、多肉这类绿植也无一例外被我养死了。最后徒留下一堆空置的瓶瓶罐罐,但没有了内在的生机,这些用来装点的容器也并无意义。

一个工作很忙的师弟也遭遇了相似的情况。新买的绿植再次死去之际,他在朋友圈抱怨:“我总感觉家里绿植的存活时长应该是一项能够反映某种生活意味的指标,具体是什么意味暂时还没想清楚。有时候看到它耷拉着但就是不想浇水救,这又是什么心态?”

繁忙确实足以让人忘记生活本身。

后来在岗位调整,能够稍有安稳睡眠的阶段,我经同事的怂恿开始种起了各种植物,从别人说不会成活却硬是被我养到枝繁叶茂的小荷花,到已经开过一季却被我养出了两季的风信子,再到已经被人丢弃却被我养成了两株的绿萝……养育植物的过程,我似乎也得到了重新审视生命成长的机会。

荷花种子会在经历漫长的黑暗等待中悄然冒芽,种植它们的人也许会感到惊喜,但那只是蛰伏已久所到达的必然时机。风信子本就能开不止一季,只是大多数人没有心思安心打理并为其们储藏过下一个季节。绿萝遇水而活,唯一值得担忧的,反倒是自己是否留足了空间,以供它过于旺盛的生命力发挥。

这么说来,植物确实会说话,提醒我们不要忘记生活。但愿我们不管身在何处,都能拥有自己的一花一草,且枝繁叶茂。

## 焦虑不发火,我们更敬佩

邓伟志

人员为了调节心情,多些暖意,不妨听听音乐,看看电视里的喜剧、滑稽戏,让笑声回荡在浦江两岸。

突发事件或多或少地要打乱常规,会出现无序。在这种情况下,要学会识变,应变。不过,要做到这一点很不容易。可是,再难也要向这方面努力,做到手不忙脚不乱,变失序为有序,建新秩序。假如出现了争议,也要理智对待,分清轻重缓急。

还有,在打乱常规时,传言难免会多起来。社会心理学有个试验,话传五遍一定

建成了七个羽毛球场。这对我来说可是利好消息。

拉人去打球,临场找人,找到人再订场,有时三缺一,有时人够了场地订满了,文齐武不齐,有一搭没一搭,起不到锻炼效果。渐渐我发现还有几拨打球的同事,大多是退休职工,单位大、人员多,有的相识,有的认识脸不知名字,但球场上的人不分彼此,混着打大家都愿意,不断有人加入,散兵游勇组成一个大军。

人多了,打球时间固定在每周星期二和星期五下午三至五点,不和还在上班的同事争晚上和周末的场地。信息时代,微信通知、微信报名,打完了再微信收费。人多好办事,有人某日有事,有人偶尔受伤,即使有人缺席,二十多人的群总能有十余人到场,一般都能凑两个场地的双打,还能轮流喘息。

人不年轻,单打已体力难支,双打是主要选项,男双、女双、混双,自由组合。我在队伍中水平中等,男同胞我大多打不过,女同胞基本不如我。与高手搭档,主要负责前场封网,要求左右移动迅速,注意力一丝不能分散;与稍弱的同伴组合,要控制整个后半场,须大面积跑动,防前场要集中精力,守后场更耗费体力,两三局下来都是大汗淋漓。

一般打两局歇一口气,两个小时下来,上场时间一个半小时左右,完全达到同年龄段体育锻炼的

走样。上世纪60年代初华东局书记韩哲一教育我们要学会掌握第一手资料时,讲过一个故事。部队夜行军,三班的马褡子掉了。连长说:“向后传,看见三班的马褡子,捡起来。”结果传了没有几个人,就听后边说怪话:“司马懿的裤子掉了,关我们什么事?”走样有时会变成谣言。有时误会、误解会被误认为谣言。因此,这就要求我们学会解开误解,不信谣,不传谣。

面对疫情与焦虑齐飞,我献丑,写了书法。劝大家平静,其实我也不平静。但我坚信:只要我们自律配合,大家齐心协力,一定能战胜疫情,打赢胜仗!



大山太行锡崖沟 (中国画) 林容生

标准。

打球的人都想争胜,我的原则是在不受伤的情况下每球必争,出汗是第一目标,赢了自然比输了高兴。有时虽然丢了分,但打出精彩的多拍也让人兴奋。场上是对手,场下是朋友,球是否压线,拍子是不是触网,也要和对手争一争,打完了大家平等交流球技,时常也乐乐呵呵地闲聊几句。

群主是群里的“年轻人”,还没退休,因常年上夜班,从不影响下午打球,当群主自然比其他入辛苦,订场地、买球、收费,开打前还要用加湿器熏球……球打得好,人更好。

羽毛球可以打到多少岁?我五十岁时,说过了五十五就不再打了;又过

了五年,身体还行,想打到六十吧;如今六十又过了,没觉得人老了多少,我还在场上。

在健身中心打了一年多,夏练三伏、冬练三九,不论是灿烂干阳还是漫天飞雪,我几乎是全勤。

本来腰爱痛的毛病没有加重,没有受过伤、没有生过病,胳膊腿儿都还灵活,更重要的是打球不光锻炼了身体,还交了一群朋友,身心都愉快。

我时常想,人和我不一样,北京有以六十多岁的人为主的冰球队,有外国老妇人八十多岁经常练跳水,老布什九十岁还跳了一次伞,大趋势是人类在不断进步,身体机能越来越强,六十多岁打羽毛球应不是稀奇事。于是决定暂不挂拍,春天来了,继续操练。

足不出户,倒是可以观影。最近我看的法国影片《美味奇缘》,讲述法国大革命前大厨芒塞龙的故事,值得一看,推荐给大家。如同其他关于美食的电影,我们在这里,也能感受法国特色美食,看看那一道道菜、点心,会让我们垂涎欲滴:裹料香烤牛肉、香草炖鸡、小母鸡炖羊肚菌……还有成为本片关键道具的土豆松露。

但正如电影开场字幕所写:“在18世纪,贵族们通过美味佳肴来排解无聊并炫耀财富,老百姓几乎吃不饱。”一边,城堡公爵宴请凡尔赛宫的富人,讲排场、礼仪、规矩,奢靡浪费,烹饪成了贵族的特权;另一边,穷人饥饿难耐,只能偷盗,甚至在街上抗议,大呼小叫抢劫。著名剧作家尚福尔甚至这样说:“真正的佳肴不是给普通人吃的,只有美食家才能品味,这种品味能力只有少数人拥有。”

食宦于公爵的大厨芒塞龙,原先住在偏远的乡村,是一个做面包的师傅,被尚福尔父亲培训为帮厨,然后成为大厨。在这次晚宴上,芒塞龙接受贵族点评,开始听到的全是溢美之辞。但一个牧师,对于芒塞龙称为“可口小食”的土豆松露,认为“所有土里挖出来的食物都是邪恶的,土豆和松露只能给猪吃”,并把它摔在地上后,人们的口风立即大变,极尽嘲讽之能事。芒塞龙不愿道歉,被尚福尔开除。

开始的这场戏,明显让芒塞龙受辱,但影片显示,芒塞龙是一个骄傲的人,他冒风雨,和儿子长途跋涉,回到家乡一座木屋里,只有老人雅各布在那里照看。他将木屋改成客栈,供路人歇脚吃饭。他一直企盼公爵会回心转意,召他回城堡。当公爵让管家通知芒塞龙,两周后公爵从巴黎返回的途中,会去他的客栈品尝他做的菜,芒塞龙把这个机会当成公爵给他的荣耀。但这天,芒塞龙出乎意料地被告知,公爵第二天就要提前到来。因为忙乱,雅各布被酒桶砸死,地窖又起火烧伤芒塞龙的双手,当芒塞龙准备完全部菜肴,公爵的军队却绝尘而去,根本没有停留。

让芒塞龙伤心的还有一个神秘的女人,她叫路易斯。起先,她跑来让芒塞龙教她烹饪,芒塞龙拒绝后,依然赖着不走。她付钱后,芒塞龙虽然收下她,却让她干脏活累活。芒塞龙从她的走路姿态推测她不是贵族就是妓女,她承认是后者。芒塞龙教了她烹饪诀窍,比如四个关键词:手法、火候、时间和工具。让她学会分辨食材,让她领会到厨师的味觉就是音乐家的听觉。在芒塞龙双手烧伤后,路易斯终于可以自己掌勺,不料她却在土豆松露上下毒,目标是公爵。她原来不是妓女,是侯爵夫人,公爵杀死了她的丈夫,她要复仇。虽然由于公爵没有停下吃饭,免于了死,但芒塞龙不愿遭受路易斯对他的欺骗,他让她离开。

影片的情节具有传奇性,但绝不是停留在诸如复仇之类上。芒塞龙和路易斯,因美食,或者这一段经历,结下了奇缘。芒塞龙因悲伤,醉酒从马上摔下,并没有离开的路易斯,三天三夜照顾他,儿子三岁妻子就去世后,他还从未享受过这般柔情。芒塞龙其实在知道路易斯真实身份前,已对她有好感,而路易斯同样如此。病愈后,芒塞龙突发奇想:开设一个吃饭的房间,一个美食空间。摆上一个个单独的桌子,供应许多种菜品,用盘子上菜,不管谁都可以来吃饭,美食被赋予平等色彩,而厨师可以自由决定做什么菜,不依附任何人,顾客就是国王。很可能这是现代餐馆的滥觞。

由芒塞龙客栈改成的餐馆,人们慕名而来,很快客满。公爵也被芒塞龙诱骗至此,因他的非法交易、谋杀罪行,遭路易斯痛斥和羞辱。而芒塞龙和路易斯有情人终成眷属,在片尾的彩蛋里,两人揉着面,突然向对方撒起面粉,纷纷扬扬,快乐一片。

## 美味奇缘

刘伟馨



## 植物会说话

杨凡