

等到连咖啡也经由团购团到之时,差不多是喜出望外,欣喜若狂了。日子渐渐恢复了生机,除了主要的生活物资,原来人们不好意思、属于非必需品、给志愿者增加负担的蛋糕、可乐、炸鸡、自制面包的面粉黄油等等,陆陆续续开团成功。一波波非必需品被送到一波波买家之时,手机上欢腾的气息完全是虚拟的派对规模了。困境之中,一点点好形势的变化,刺激人们的幽默感与幸福度。各种各样的小爱好竟然被尊重起来,被评价被赞赏。“彼之砒霜,吾之玫瑰。”差别化在基本需求实现后,也开出了玫瑰花。

52包品牌甚佳的挂耳式咖啡像一排漂亮的子弹在客厅排开。楼群里晒出的用餐照片,随着团购的日渐丰盛,桌上有荤有素有汤,一顿五六个菜式,都有过年气氛了。五六个团购群连续发出的信息,一天的时间也很好打发。争吵的,和好的,诉苦的,感恩的,随便一屏,都是勃勃生机。

有人对群主说要吃毛豆,有人告诉他图片上是蚕豆。“谁家买了蚕豆呀?好想吃!”“阿姨,你要吗?我不吃豆子,团购的放在冰箱里两天了,我送你,不

要钱,拿去吃吧。别纠结。我放在门口噢!”

“挡不住的诱惑。爱你。门口有样小东西拿一下噢!谢谢你解了我们夫妻的思豆之情。”“客气了,

# 咖啡到了

杨晓晖

阿姨。”

“用菜刀砍肉,刀不行了,谁有磨刀石呀?”“我有,马上放到你家门口。”

“团购搭配的粉皮怎么办呀?没有咸菜呀!”“你试试黄瓜丝胡萝卜丝拌。”

“有两大袋米放在一楼,是居委发的,需要的,自己拿东西去装。”“这样不卫生,我下来拿小袋子一个个分装好,有需要的自己去取。我自己不要,给三楼的老人家。”“我也要。”

楼组长老太太,在群里说,自己有基础病,干得有点累了,希望有人自荐继续她的工作。也许老太太知道自己已经退休,她私信要我自荐做楼组长,只能惭愧回她:因为没有打过疫苗针,连志愿者也当不了呀!老太太继续她辛苦的工作。而“我能够做什么?”当然困扰我。“米,我也不要。”这么说的

时候也觉得很好看。有时候不发声比发声

有时候不发声比发声

好。有人在一个优质团购群里推销自己的东西,并且被证明货次价高。建议他珍惜资源,别蹭,另组。应该发声的时候就要发声。

某日,女儿盛装打扮,说在家也要搞得漂亮。我马上也往脸上涂上粉底霜。以前习惯上班或者外出,才涂粉底。“要见人了吗!”那么以后,难道可以天天是“黄脸婆”?——化妆觉悟就产生于被封时刻。从此

洗面,天天是外出家蹲一样妆。——人,难道首先不是给自己看的?如果那张脸连自己也不要看,你难道希望还有人要看?

三月底的时候,老家的好朋友开着车来送菜。也没有进屋来,两人在小区门口聊了一会儿。那时候还没有产生化妆觉悟,素颜朝天。过后想想,还好,脸上一个大口罩。以后,就是老友想看朝天的素颜还看不着了。物以稀为贵。

窗外,暴雨袭来,探头一看,楼下一株老蔷薇粉色红花开满枝条,在大风大雨中上下翻腾,水色晶莹,尽道春光已归去,清香犹有野蔷薇。狂风暴雨中的蔷薇百折不挠,仿佛宣告,沪人战疫,一定会迎来胜利的一天!

居家抗疫,绿叶菜不易久存,我把有根的芹菜、葱、青蒜、青菜、莴笋、萝卜养在水盆里,延长蔬菜保存时间,我的朋友、老京口烤鸭掌门人朱皓在朋友圈里晒出家里一个大白萝卜竟然开出了一片梦幻色的淡青色萝卜花,窗外飞进一只白蝴蝶,给他家里带来满房春色。画家戴红倩况没有闲着,他对着小菜写生,在扇面上活色生香,一幅《葱成奢侈品》把酱油、小葱、老姜入画,平常的葱姜成为奢侈品,立意含蓄。《抗疫图》把口罩、酒精、抗原检测器组成一组,突出主题。《大白、志愿者》人物图,画出了抗疫志愿者为大家做出的辛苦劳动,朋友圈里留言纷纷,戴老师用画笔记录了上海抗疫细节,有时代精神,疫情过后这几十幅扇面可以开个专题个展呢。雨停,微信朋友圈跳出一张图片,几枝青葱插在青花六角瓷瓶里,让我眼睛一亮,瓶下还有一只天蓝色釉瓷托盘,饶有意境,孔祥曦老师赋上自己写的打油诗:“小葱不敢插猪鼻,立在瓶

中充宝花。”有个林同学在微信里说:“你们不知道吧,雷司令葡萄酒配大蒜头吃出的口味和脆感好像刚开袋的斜桥榨菜。”得到网友评论无数。我的朋友汤惟杰先生对烹饪有研究,在家里烧点吃吃,弄来一包红米苋,他说:“其他蔬菜比较干,米苋叶片带水多,必须晾干才能收入冰箱冷藏,否则会烂掉,忙了一上午,冰箱全塞足了。”他烧的基围虾据说是跟大厨学来的,有秘诀,热锅,先不放油,下姜片,待有香味窜出,放虾,一直翻炒到红,略加白醋去腥增香,此时再放油盐调料……微信里的红焖基围虾色红若玛瑙,一看就入味。

一个多月来,我太太在家每天围着灶台转蛮辛苦,某日,她把烧好的蚝油生菜、红烧肉、雪菜笋丝、油炸土豆晒到微信朋友圈,引来一串点赞,她写道:“今天的午餐,杨先生喜欢吃咸菜笋丝炒肉丝。”的确,我喜欢吃老上海咸菜笋丝,能嚼出春天的味道。今天,我用豆芽机发的绿豆芽又要收割了,方法简单,绿豆水浸大半天,放入机器里,上下两层,注上清水,机器有加热恒温、自动喷淋功能,每天早晚换两次清水,三天后,水灵灵、嫩黄黄的绿豆芽排列得整整齐齐展现在我面前,豆芽们也加入抗疫的队伍中啦。

从《爱是不能忘记的》到《无字》,读她,几乎从青年到中年,这漫长的阅读如泣如诉,痛苦压抑,但这并不影响对张洁的喜爱,张洁是为文学而生的女人,张洁说过,她的痛苦,其实就是她的财富。换言之,她的爱情,其实就是她的作品。她对文学的痴迷和沉醉几乎叫她混淆了“日子”和“小说”的区别。

“某年某月某日,吴为死了。……如此一干二净地离开了这个世界,断然拒绝了这个世界最后的垂怜或饶恕。

对这个世界,还有比这种仇恨更深的仇恨吗?”

这是三卷本“无字”的结束语,也像是她最后的告别。

死亡是必然要来临的日子,正如她自己在书中写的那样,某年某月某日,张洁走了……她生前有遗嘱,不开追悼会,不悼念,不写纪念文章,但这并不妨碍人们在心里对她的悼念。但愿她的灵魂,在我们共同的星辰之下,在有山有水有绿荫的地方,寻到一片安宁,你爱得太累,好好安息吧!

# 夜光杯



玉兰 (中国画) 唐子农

## 清香犹有野蔷薇

杨忠明

否则会烂掉,忙了一上午,冰箱全塞足了。”他烧的基围虾据说是跟大厨学来的,有秘诀,热锅,先不放油,下姜片,待有香味窜出,放虾,一直翻炒到红,略加白醋去腥增香,此时再放油盐调料……微信里的红焖基围虾色红若玛瑙,一看就入味。

一个多月来,我太太在家每天围着灶台转蛮辛苦,某日,她把烧好的蚝油生菜、红烧肉、雪菜笋丝、油炸土豆晒到微信朋友圈,引来一串点赞,她写道:“今天的午餐,杨先生喜欢吃咸菜笋丝炒肉丝。”的确,我喜欢吃老上海咸菜笋丝,能嚼出春天的味道。今天,我用豆芽机发的绿豆芽又要收割了,方法简单,绿豆水浸大半天,放入机器里,上下两层,注上清水,机器有加热恒温、自动喷淋功能,每天早晚换两次清水,三天后,水灵灵、嫩黄黄的绿豆芽排列得整整齐齐展现在我面前,豆芽们也加入抗疫的队伍中啦。

从《爱是不能忘记的》到《无字》,读她,几乎从青年到中年,这漫长的阅读如泣如诉,痛苦压抑,但这并不影响对张洁的喜爱,张洁是为文学而生的女人,张洁说过,她的痛苦,其实就是她的财富。换言之,她的爱情,其实就是她的作品。她对文学的痴迷和沉醉几乎叫她混淆了“日子”和“小说”的区别。

“某年某月某日,吴为死了。……如此一干二净地离开了这个世界,断然拒绝了这个世界最后的垂怜或饶恕。

对这个世界,还有比这种仇恨更深的仇恨吗?”

这是三卷本“无字”的结束语,也像是她最后的告别。

死亡是必然要来临的日子,正如她自己在书中写的那样,某年某月某日,张洁走了……她生前有遗嘱,不开追悼会,不悼念,不写纪念文章,但这并不妨碍人们在心里对她的悼念。但愿她的灵魂,在我们共同的星辰之下,在有山有水有绿荫的地方,寻到一片安宁,你爱得太累,好好安息吧!

小孟是位高三学生,今年将面临人生的大考——高考。然而,疫情打乱了她的备考计划,复习迎考不得不从线下转到了线上,从上午7点多到晚上12点,不是上网课就是刷题做卷子,已分不清课间还是课余时间,白天或是黑夜。整天内心充斥着备考的焦虑和对疫情的忐忑,睡眠成了奢侈。小孟感到右眼不知怎么看东西模糊起来,眼睛还有点发红,原以为是用眼过度,但休息后并没有改善,反而有点加重,她本人和家都非常紧张,在这关键的冲刺阶段可千万别节外生枝啊。妈妈带小孟来新华医院眼科,原来她是患了病毒性角膜炎和虹膜睫状体炎,我们给予了局部激素消炎和抗病毒治疗,折腾了近一个月,小孟的病情方才稳定,视力基本恢复。

因疫情实施封控和在线教育以来,像小孟这样眼睛出现不良状况的学生不在少数。疫情使大家不得不禁足于斗室,一天排得满满的网课和作业使孩子们的眼睛不堪重负。观看电视,使用电脑、iPad和手机等电子产品,由于屏幕的光线要强于自然光,长时间注视会导致眼睛的疲劳,容易造成近视或近视度数增加。

那么,足不出户如何护眼呢?首先,使用电子产品的时间不宜过长,最好每次不超过45分钟。有的同学喜欢熄灯后或躲在被窝内看手机,这就更加大错特错了,这样不仅引发近视,而且因暗房下瞳孔生理性散大而使手机屏的有害光线过多地进入眼内,长此以往会损伤视网膜,导致视觉障碍。

一节课下来,眼睛处于疲劳工作状态,要想使眼睛充分休息,最有效的方法就是看5米以外的物体,在家应到阳台或窗前向外眺望10分钟,最好是远眺绿色植物,使眼部调节充分放松。如果想要缓解视觉疲劳,应养成良好的用眼习惯,劳逸结合,不熬夜。要充分认识体育课的重要性,在老师的指导下积极开展室内体操、慢跑、跳绳等体育锻炼。

其次,在线教育近距离看书写字时,合适的照明是必不可少,的暗或过亮的照明都有可能加重视觉负担,引起近视度数加深。最佳的照明应该是整体用荧光灯照明,再加上台灯。台灯最好用35-40W的白炽灯泡,弱黄光,可以调光的,放在优势手的对侧,我们的视线以下。

另外,日常生活中可以多吃点胡萝卜和动物肝脏,避免高糖、高蛋白和高脂肪饮食。适量补充蛋白质、脂肪、维生素B1、B2和C、磷、铁和胆固醇的摄入。洗脸时注意眼睑及睫毛之清洁,用热毛巾热敷可以促进局部血液循环,改善睑板腺功能,减轻疲劳并增加泪液分泌。热水、热毛巾或蒸汽眼罩熏浴双眼,每天1-2次,每次5-10分钟。一天网课下来,为了预防近视,改善眼疲劳,同学们也可以选用睫状肌麻痹剂,如0.01%阿托品、消旋山莨菪碱和托吡卡胺等滴眼液,每晚临睡前滴一次。

如果时间和空间条件允许,可选择早晨在空气清新的阳台,自然站立,两眼先平视远处的一个目标,再慢慢将视线收回,到距眼睛35厘米时,再将视线由近而远转移到原来的目标上。如此反复数次,然后再进行深呼吸运动,对调节肌功能有一定好处。

时下春意盎然,绿色满园,但许多人只能在手机屏幕上云游四方,流连美景。不过,相信我们终将迎来放下手机、走出家门,尽情感受大自然气息的那一天……



# 上网课别忽略护眼

辛臻晟



气温升到了28摄氏度,锲而不舍的外卖也刷到了。像那种盲投硬币进汽水纸杯的视频一样看上去平淡无奇,其实中乐透般的快乐。

从“21天+”养成的吃完早餐就要烧午餐的硬习惯中突然闲了出来,竟然有点难为情。

于是主动转战清洁,开始大扫除。

抠开一提卷纸,得意地一卷卷往柱子里,对标看齐地,码着这些硬通货。

里面有个角落有黑乎乎的阴影占了卷纸的C位,手伸进去一掏,掏出来两只盒子。

这是三年前最后一次去曼谷,在一个网红园艺风格精油工坊KARMAKAMET吃饭时囤的最后两瓶香熏。隔着沾了灰的盒子,我毫不嫌弃地凑上去,认领它们的芳香。

气味的记忆调取功能,有时候比其他任何,都要强。那时我在寒冷的时候,去曼谷看Aggie和飞儿。我的女儿,也去和她们的女儿玩。

Aggie是个时尚圈儿的东北女孩,特别时髦,但是她的代表性反差萌是流利的东北话,东北英文、东北泰文、东北上海话时刻提醒我们这帮朋友她不好惹但爆炸热情。每次和她待够我也要持续一段时间的东北口音。

飞儿是Aggie介绍认识的。在曼谷,她是出门穿长袖长裙、包着爱马仕遮阳挡太阳的那种小女生。她的反差萌那可厉害了。我认识她一年多才无意从她口中得知她小时候练过多年杂技,当时我快速回忆了一遍曾经和她分享的“运动”心得,差点没把自己尴尬到当场反胃,可见这是个多么让女人舒服的女子了。

2020年以来,我们还不能在曼谷聚到头。现在这两个姐们儿,一个举家回到了家乡,时常晒出家庭农场大型烧烤现场。同月出生的娃,每逢生日还是会视频共聚,自然也少不掉一起回味上海的小龙虾、曼谷的生腌蟹。

另一个则浪在迪拜的蓝天沙漠,跳伞潜水,日子过的可真是刺激!忍不住向她讨教如何兼顾自己的兴趣和照料孩子,她的回答是那句看似简单,实则不易的——妈妈适时“偷懒”,正是给孩子最好的学习机会!

费力地小心翼翼地把这三年陈的香熏撬开,珍惜地先倒了半瓶出来,让旅行的畅快味道延展我这快进重复的春天。

毕竟,还有两个姐们儿给我鼓劲,用我们度过的每一个斑斓的春日给我润色提神,有未来的每一个春日值得期待,敲我木鱼保持乐观,无论心态还是状态,留下一回用力地重逢和奔赴。

做到的。有的人有钱也是守财奴。究其原因,一是有底气,二是还要视金钱如粪土。茫茫人海中,她喜欢徐志摩,除了他的诗句,还喜欢他的率真,雨来了,他去看雨,雨停了,他要去

## 漫长的阅读如泣如诉

刘迪

看彩虹,拒绝成熟也拒绝世故。这样的飘逸纯真,这样的稀奇人儿,谁能不爱?又岂能错过,毕竟时光如梭,人生短暂。徐志摩死后,陆小曼前夫王赓,要复婚,她不要;胡适要供养,她也不要,尊严和底线还是翘得老高,宁可和翁瑞午在烟榻上厮耳摩腮,消磨时光,也不肯吃回头草,不屈尊苟且。聪明不过陆小曼,她小孟远知道自己的斤两,自私自私磊落,要说精致利己主义者的鼻祖,怕是非她莫属。说她颓废也好,堕落也好,总是有人给她托底,不让她落到地上,哪里有什么平白无故?人家就是自信自己有资

本。都说人走茶凉,她死了这么多年,她留下的茶汤,不还是艳艳的瑰色?唉,不会再有这样被人津津乐道的人儿了。又想到法国女作家杜拉斯,她在76岁高龄,以一个过来人的身份,同样写青春期的初遇,紧张纠结又饱满的情、色、欲跃然纸上,杜拉斯凭借冷艳的《情人》一举成名。她跨越茫茫岁月和时过境迁,在回望追思中,把一段往事还原得那么好,那么结实,那么美丽,那么忧伤,并使其变成了永恒。《情人》超越爱情,比爱情饱满。她在“文字”和“日子”里游刃有余地肆意穿越,理性并清醒,从不彷徨迷茫。

再说张洁,她用文学的审美塑造男人,再到现实中去寻找,怎么能不失望呢?她用文学夸张的表现形式过日子,那路怎么会顺畅呢?她追求的越高,现实中,必然障碍就会越多。

爱情是一种病,所有的身不由己,是生命中最动人的神秘。

经典与爱情 责编:杨晓晖

# 惜香

张悦