



给上海小朋友回封信

林紫

前不久,我的朋友高浩容博士在新华路遇见了一只纸飞机,飞机上写着:“给奥密克戎:你好,我是一位女孩,我想说我们不讨厌你,但是想战胜你。你知道你给我们带来多大的麻烦?如果你觉得我讲得很有道理,请你给我回信。谢谢。”落款处没有姓名,只画了一个小女孩的模样。

看到这封信的时候,我的心都化了,想象着孩子站在窗前、面朝天空“寄信”的样子,想象着她的身后或许正站着一位爱她、

懂她、陪伴她的长辈,不急不躁、不愠不恼,不比孩子快一步,也不比孩子慢一步地,与孩子一同望向窗外,看纸飞机缓缓划过天空、轻轻柔柔地飘落在街道的某个角落。

对小女孩来说,“奥密克戎”离开不回信已不再重要,因为无论它带来了多大的麻烦,最终也只是漫长一生中的苍狗浮云;而那位愿意陪伴她写信和寄信的长辈,才是她生命里的“日月光华、且复旦兮”——可以给她超越生

命长度的温暖和指引。

不是每一位长辈都可以如此淡定。居家的日子里,大人有大人的压力。压力之下,每个人都可能有应激反应,比如易怒、比如冷漠、比如对孩子完全失去耐心——尤其当家里不止一个孩子、再大的房间也盛不下他们旺盛的精力和无穷的吵闹时。

可是很多的长辈又希望自己能够淡定。常有家长在林紫公益心理陪“沪”热线里说:“每次发完火都会后悔,其实当时蛮好多一点耐心的……”或者是:“我也知道小人需要陪伴,但大人有那么多事要忙,烦恼也烦死了,哪里有闲工夫?”



淮韵 (摄影) 马亚平

从事涉外法律业务是我走进法学院第一天的梦想。以往夜以继日的努力,都是为了迎接这一天的到来。我实习的律所位于新加坡滨海湾金融中心,透过落地窗俯瞰薄雾中的金沙酒店,意气风发地指点远处的音乐厅,都市繁华尽在眼前。但我很快就意识到,律师可能根本没有闲情逸致欣赏美景,法学实践之路道阻且长。

回上海后,我又开始了为期一个月的远程线上实习。每天八点五十分,我准时坐在电脑前给带教律师发邮件,“我已做好工作准备,请您派任务。”我只有在面试时见过他,板刷头,面容消瘦,戴着透明的透明框眼镜,穿灰色衬衫,说话中气十足,身后文件箱层层叠叠。他每天发邮件布置任务,简明扼要,只有两行字和数个附件。

于是,孩子们的世界里开始被各种有用和忙碌填满,他们被期待要尽快跟上大人的步伐,不要“添乱”——虽然居家的日子里他们一样承受着生活节奏变化而带来的压力。然而,对年幼的孩子来说,即使他们无法用语言讲清楚正在发生的事情,但他们的情绪体验却一样真实而深刻。而这样的体验所形成的情绪性记忆,才是决定孩子一生幸福与否的关键。

初探法律实践

第一天的任务是校对合同,对照英文修改中文版本,有一百二十页。晕头转向一整天,晚上十一点半发送文件的那一刻,我才明白,合同怎么查都有错,千改万改都不为过。那是一份买方专用的股权买卖样板合同,许多是曾在法法课上思考过的点,看着条款里的明枪暗箭,算是给枯燥的校对工作增添了一点乐趣。大到法律用语的翻译,小到标点符号的运用,都得注意。有的条款七行没有一个标点符号,我先梳理语法结构,再调整中文的语序,有一天,从早到晚粘在电脑前,修改了两千多处!一天天地努力适应,终于在无数次对着屏幕流泪后“炼”就火眼金睛。

当长辈们意识到这一点,会发现:原来耐心和闲工夫是越用越有的宝物——越是愿意陪伴孩子、越是能从孩子身上获得最本真的力量;越有力量,就越有耐心在亲子关系上,

陶陶

上午出去做核酸,看见弄堂一侧擦着一堆鼓鼓囊囊的白色蛇皮袋,凭着最近练就的对各种包装物的敏感,一眼就看出那是五斤装的大米。思绪就从那“粒粒皆辛苦”的大米开始。

中午淘米做饭,手在淘米水里轻轻揉搓着米粒,再慢慢侧转着锅将水倒掉,不让一粒米混在里面。饭熟了,揭开锅盖,热腾腾的蒸汽消散之后,是一锅粒粒晶莹剔透,雪白饱满的米饭,夹一筷在嘴里细细咀嚼,那米饭糯软而有弹性,淡淡的米香渐渐融入在唇齿间……我有些奇怪,这么好、这么重要的东西,我怎么从来没有在意过?曾经,米缸里的米,饭桌上的饭,好像理所当然、自然而然就在那里似的。

春之末,夏之初。大河堤上,一片葱郁。垂柳、蔷薇满堤簇拥。南风吹拂,柳条点水。大堤之态,势若彩龙。

蔷薇正茂,繁花似锦。新芽约四尺长。粗如食指,状若藤条。取

内子从IKEA的大口瓶中,取出了两瓣宽大的芥菜帮,才腌了十天,鲜绿的菜帮带着芋头状的疙瘩,呈现出橄榄黄色,散发着特别的酸香味。“我是按照网上的配方做的。”我拣了一小块咂咂味道,特别酸爽,口感脆糯,远胜袋装的酸菜。

“第一次做没经验,菜没先晒干,菜叶都腌烂了。”伊啧啧志忑,将菜帮横切成条,加了肉丝,油锅煸炒,盛了一盘。腌过的芥菜完全没有了辣味和苦涩,不激牙齿,酸香生颊。一碗白饭伴着菜粒,一路洋溢着回甘滑下喉咙。贪吃也怕再食失去感觉。剩下的腌菜必须做酸菜鱼。

下午,身边的每样食物都一下子变得珍贵起来,冰箱里有几把青菜、几个土豆、几棵卷心菜,心里都清清楚楚,盘算

心灵港湾

他们无法用语言讲清楚正在发生的事情,但他们的情绪体验却一样真实而深刻。而这样的体验所形成的情绪性记忆,才是决定孩子一生幸福与否的关键。

当长辈们意识到这一点,会发现:原来耐心和闲工夫是越用越有的宝物——越是愿意陪伴孩子、越是能从孩子身上获得最本真的力量;越有力量,就越有耐心在亲子关系上,

惜物

王安诺

我削苹果时也慢多了,慢慢仔细地旋转着小刀,尽量将皮削得薄而又薄;洗菜时看见黄叶,心会痛,一边怪自己,不舍得吃、放老了,一边小心掐去黄菜叶,将菜梗留下,菜梗经得起放,还白白的脆嫩着。一次,从冰箱取出西葫芦,发现绿色的皮上出现很多褐色的疤,大惊失色,以为烂了,直到削去皮露出里面白白的肉,才松了一口气……在收拾这些瓜果蔬菜时,思绪会飘得很远,想到它们怎么从地里一点点长成,又装车,运进家家户户……

疫情居家,要说有什么收获,那就是懂得了惜物,每样食物都吃得香甜,对这些普通得不能再普通,平时从不在意的东西,充满感恩。

因为不再需要不断的忙碌中找寻自我价值;越有耐心,就越有“闲工夫”来发挥最大的想象力。而想象力,不仅不受居家与否的限制,还可以将亲子关系从方寸之地延伸到月亮那里……

幸运的是,“月亮”那里,一直住着一些有爱有耐心的人大人小大人——当我邀请他们给上海小朋友回封信,他们纷纷响应、还发来了各自的视频。

现在,我也想邀请大家:张开想象的翅膀,给上海小朋友回封信吧——信的内容不重要,重要的是:通过回信,我们与孩子们在一起。

至于奥密克戎回不回信,随他去。

着该如何安排。手机不离手,眼睛在几个团购群里来回徘徊,接龙是新学会的,且日益熟练,因为吃过手慢的亏。

阿大扛起木犁,拉起阿二的鼻绳准备收工。烈属金山嫂跑来求他:“阿大呀,乡里一群共青团员要义务帮烈属插秧,人都来了,可我家的水田还没兜呢,没法插秧,求你帮我加个班,救救急……”

阿大又饿又累,零乱的脚步伴着肚皮的咕噜声在金山嫂家的田埂上打滑,他心疼地摸了摸阿二的头,“啪”一声,鞭子在雨中挥成一道闪电,冲进雨中。雨越大,阿大的脚在泥水里深交臂向前,一步比一步沉重,眼前一黑,一头栽倒在水田里……

阿大的事迹很快传遍全乡,乡广播站记者还采访了他。他对记者说:“低着头做人,还不如昂着头做牛。”

在记者的鼓励下,阿大开始学写好人好事,时不时地投稿给广播站。碰到语法修辞问题,常来请教我。阿大进步很快,数次被乡广播站评为优秀通讯员,作为回报,他也常下河摸些野鲫鱼送给我。我成家后,便搬去城里,与阿大再无交集,直到这次在村口重逢。

几天后,我又路过老宅,顺便把父亲事先放好的萝卜、莴笋取走。村子尚未解封,村口仍有“大白”把守,我却没看见阿大。拦停我车的“大白”,拎着一个红塑料桶敲开车窗:“叔,我是阿大的儿子,今天代他值班。我爸问过您父母,知道您今天回来取菜,特别嘱咐我,一定要把这桶野生鲫鱼送给您,不为别的,就为那天您叫他兄弟。”

平,敲冰来煮茶。”最可贵的是那颗咬得菜根香的居家。

居家日久,各家都翻出了传家厨艺,爷娘们何曾会想到,熬苦日子的咸菜,如今恰好疗愈你我的心,原来慎终追远不是一句空话。我与内子约好了,这瓶弥陀芥菜,再坛封一个月,待我推开尘封的柴扉,牵回一条鲈鱼。吟诵一首宋人杨万里《芥菘》诗:“苳姜馨辣最佳蔬,孙芥芳辛不让渠。蟹眼嫩汤微熟了,鹅儿新酒未醒初。”等着镬气滚汤炖足一个时辰,鱼肉化糜,酸菜成莲,无需盐醋,芥味如怡。抿口黄酒,还了我三春的咸淡。

蔷薇花

寒漫思

头三尺,去皮而食。脆甜可口,味美且爽,不可多得。每念琼枝,馋涎即下。儿时之食,何处再访。花之芳,

满野溢,无法将香味收藏,有人将花晒干,以备泡茶。

春雨暴下,河水早涨,鱼虾在水中游荡,优哉游哉,游向东方。柳絮尚飞,到处飘落。只有蔷薇,永驻一方。小小天地,地久天长。

七夕会

内子从IKEA的大口瓶中,取出了两瓣宽大的芥菜帮,才腌了十天,鲜绿的菜帮带着芋头状的疙瘩,呈现出橄榄黄色,散发着特别的酸香味。“我是按照网上的配方做的。”我拣了一小块咂咂味道,特别酸爽,口感脆糯,远胜袋装的酸菜。

“第一次做没经验,菜没先晒干,菜叶都腌烂了。”伊啧啧志忑,将菜帮横切成条,加了肉丝,油锅煸炒,盛了一盘。腌过的芥菜完全没有了辣味和苦涩,不激牙齿,酸香生颊。一碗白饭伴着菜粒,一路洋溢着回甘滑下喉咙。贪吃也怕再食失去感觉。剩下的腌菜必须做酸菜鱼。

知芥菜来自西亚,芥菜有苦辣味,所以不被虫子待见,不挑地亩贫瘠,长得泼辣蓬勃。芥菜分三类。叶用的如雪里蕻,又称雪菜,是江南主要的咸菜食料,著名的有梅干菜。茎用芥菜,是四川一带制作榨菜的主要食料。根用芥菜,南北都作为腌制大头菜的食料。芥菜造就了一部咸菜文化史。

奶奶说,这种长得摊手摊脚的菜,菜帮底部凸起一个个圆头,像小和尚的光头,所以叫“弥陀芥菜”。街上哪个孩子,生下来头大无毛,长辈脱口而出,乳名就叫了“弥陀”。当然他(她)的绰号也是现成的,叫“弥陀芥菜”。

生在四川的弥陀芥菜就做

榨菜。江南口味不喜辣,所以它还是用来腌咸菜。于是本地的咸菜分为雪里蕻和弥陀芥菜两种。

食用新鲜的弥陀芥菜,须

弥陀芥菜

辛旭光

现在的人,懒得动手腌菜,新鲜的芥菜又有芥辣味,于是日渐陌生了。只有在吃日餐时,非要配一碟芥末。少时习画,塾师必荐《芥子园画谱》,包含了国画的用笔、写形、构图等元素,汇聚了历代名家绘画的技法,是蒙童的初级教材。吾也愚钝,一直不解“芥子园”何意。今搜检芥菜的种,方知书名来自清初名士李渔的别墅“芥子园”。芥子就是芥菜细如粟粒的种子。取名“芥子”是寓意“芥子纳须弥”之深意,借此劝世人不要执着于眼前荣华富贵,不过是过眼烟云。原来被细目视为托底生计的芥菜,还有如等微言大义哲理。“须芥芥子父,芥子须弥爷。山水坦然

度娘,粗

查了

度娘,粗

度娘,粗

度娘,粗

度娘,粗



美食

度娘,粗

度娘,粗

度娘,粗

度娘,粗