

前一段日子上海的高频词是什么,米面油是也,蔬菜水果肉蛋牛奶是也,可乐饮料巧克力麦芬什么的非基本生活类堪称奢侈。

最低频最不被人待见的肯定是断舍离,它曾经风靡一时,大家纷纷在说要学会扔东西,却如今各种资粮都是好的。临期食品,怎么了,吃;角角落落翻出的巧克力饼干,宝贝啊;扔在冷冻屉不受待见的红糖糕,让人心里一稳;不吃绿叶菜的,哪里还会浪费;不吃这不吃那的,现在都吃了;团购望穿干眼,还挑三拣四?不买菜的,必须关心粮食蔬菜和肉蛋;大吃大喝惯的,也要学会省吃俭用,留有余地……当然,还是慢慢好起来了,面包有了,物资丰富了,喜欢的可乐咖啡巧克力都有了。

所居小区三月九日就开始解封解解,所以早就网购就网购,冰箱不大,至少够塞,赶在快递停滞前还买了点肉松饼干山药粉等小食,心里不慌,并不会去抢菜,后来就参加小区团购,不等不靠,也算自给自足。说起来平时略有小囤货癖,食物一般买双份,若有合宜的东西优惠时那也不妨再多几件,还可以分享亲朋。四月初某日戴好口罩,将抽屉柜子纸箱各个角落都细细翻检了一遍,发现冰箱储存外,尚有黑豆黑芝麻粉若干,红豆花生粉若干,山药粉压缩饼干红枣若干,罐头若干,黑木耳笋干若干,将之分门别类归拢,药品诸种也清点整理,茶叶虽然不顶饥,不过也可以去烦,这么清理整理了一番,心里颇有收获感。

四月中旬时民进复旦支部的Y老师来电寒暄,近几日,头脑中一直转着四个字:着力即差。我付出一个比喻,或可作方便之门。这个比喻就是失眠。已上了床,却睡不着,那么努力去睡吗?越想睡着,越是睡不着!着力不得。

作人也须不着力

三耳秀才

无力的苏东坡,于生命的最后时刻,说了四个字。这便是“着力即差”。于是,世间留下了苏东坡的八字真言:西方不无,着力即差。1949年,坐了三年牢的周作人被放了出来。放出来后,于人生沉浮中,心中泛起什么滋味?有诗一首:“一千一百五十日,且作浮屠学闭关。今日出门桥上望,菰蒲零落满溪间。”无巧不成书。最后,我将苏之真言和周之诗摆在一起,整一个上句下句来(上句下句对上,不敢叫对子)。上句是,有极乐?今日出门桥上望。下句是:不着力!菰蒲零落满溪间。有了上句下句,再来一个横批。横批是:作人也须不着力。

我说我这边生活物资有的,平时有些小囤货,一时半会不会弹尽粮绝,你自己也有吧。他说平时不太舍得扔东西,所以现在看

断舍离与囤货

龚静

看倒还好。交流下来,都是60后人,那么也都是经历过拮据年代的,感同身受那个年代的匮乏。彼时什么都要凭票供应,半两粮票亦珍宝。清晨四五点钟起来跟着外婆去菜场排队买豆制品,要买点热气肉还得赶早,一人无法分身呢得用砖头代替排队,好在大家都是彼此彼此,不会斥你插队。夏天菜场进货新鲜蔬菜,消息像风一般传遍老街,下午一个拎着竹篮头朝菜场紧走,番茄黄瓜,卖完就完了,那真是抢菜,毕竟下一波何时来只有天知道。吃根油条要克制,最后能留下一小截,弄点酱油开水煮一煮,撒点葱花,可作一汤佐餐。这样的成长年代,大概骨子里会刻录危机基因,哪怕非自己积极主动印刻。

接下来,经历了改革开放,经历1990年代初商品经济大潮、下海潮、股票认购证,再有商品房、消费社会、911、世界局部地区的战争、金融危机、洪灾地震、信息社会、AI时代、SARS,新冠,在时代发展变化的轰隆隆中,读书工作生活观察,内心深处似乎并没有因为生活的稳定,年龄的增长而获得充分的安全感。个人可以确定的是,不确定是确定的,无常是常态。普通人把握不了大势,稍稍储备一些

物资还是可以的,当然也不必杯弓蛇影,自己吓自己,有个心理准备总归不会错,毕竟天地不仁以万物为刍狗。团购群里看对话,感觉不少是年轻人,他们开始想念螺蛳粉,想念可乐饮料蛋糕,要吃辣条炸鸡,宝妈则紧张着平日小孩子习惯的吃食警告,换口味小儿不接受,猜测乃85后或90后们居多。不同年龄段对必需品的理解不同啊,毕竟都智能手机年代了,除了米面油胡萝卜洋葱卷心菜,蓝莓可乐蛋糕为什么就不能买呢。毕竟他们没有经历过拮据紧缺的年代。两代人的观念在封控特殊时期产生冲突也不足为怪。并不因此而不赞成断舍离了,封控积累起来的经验大概也使人更能甄别

只能意会,而无法言传。北镇为梨花的盛开,设立了一个“梨花节”;在医巫闾山麓、梨花大道的两旁举行一周的节日活动。是日,人们盛装出行,只能意会,而无法言传。酒之意境。梨花远望,便成一派气势,北方的土地广阔,自带气势,加上那一片白色梨花,更是势上加势;北方山上植被返绿较晚,梨花花开时,山坡簇簇绿意朦胧;山体初醒,冰雪融化后的土地带有清新柔情,少了些许生猛,与之梨花的粉白产生了一个十分协调、极为高雅的“灰调子”。梨花是大自然赐予的视觉大餐。走过北镇,梨花伴随着我们享受春天,焕发青春,大快朵颐;花亦是美的使者,梨花树下舞动水袖,充满生活乐趣。人类似乎永远有花相伴,花永远愉悦人类。四季繁花,花不败;青春长驻,美常在。世界上很多地方有成片的花、草。比如贵州毕节的百里杜鹃,那些高山上的花朵有各种颜色,且花期长,怒放时幽香四溢,在几里外就能闻到;法国南部普鲁旺斯的薰衣草,吸引了全世界的人前来观赏,那一片片紫色朴素无华并不张扬,散发着浓浓的浪漫;苏州光福的白梅、红梅应时绽放,花朵似雪飘落而成花海,暗香幽远。还有婺源油菜花,从山上望下,梯田种植的油菜花高低起伏,层层叠现,时而在冷艳的柠檬黄色中夹杂一二方映出天光的水田,别有一番韵味。除了那些花草可以观赏以外,

高度一致,都把它视作影响孩子学习成绩,危害孩子身心健康的洪水猛兽。对于家长的来电,我一般给到如下建议。首先,恋爱没有“早”和“晚”之分,早恋的关键不在于孩子是交往男朋友或者女朋友,而是孩子交往的是什么样的朋友。青春异性之间良性的交往能成为孩子前进的动力,激发孩子的潜能,孩子有时也是通过这种交往方式探索成人世界神秘未知的领域。有些家长会把孩子之间普通的交往视作早恋的“苗头”,对之严防死守,围追堵截,

锦州北镇医巫闾山盛产安梨、鸭梨、葡萄等。每年四五月,道路两旁、满山遍野的梨花迎着春风绽放,白色的花瓣空中飞舞,如雪之扬,如雪之覆,当地的人们把这景观称之为“香雪海”。一提“香雪海”,华东长三角区域的人就会想起苏州光福邓阳山的“香雪海”。三九严寒时节,那里的白梅开了,一片白茫,十里幽香;同样也是满山遍野,如雪铺满山坡,如海涌动起伏。南方人不太知道辽宁北镇的医巫闾山,也不知道这里把梨花也称之为“香雪海”,或许九州大地还有更多的“香雪海”。中国人喜欢带有诗性的名字,白色谓之“香雪海”,黄色称作“黄金甲”,紫色常唤“梦幻之旅”等等。连外文翻译也是如此,徐志摩把意大利城市佛罗伦萨,翻译成富有诗意的名词“翡冷翠”。梨花和白梅都是白色的,视觉上如雪,雪有一种诗意,让人有洁白、清雅的享受;梨花则是在白花中渗出绿芽,近看一枝两枝不见绿意,然满山遍野的连片接踵,便呈现一片白色,且朦胧中带出的冷冷粉色,其色彩、色度不常多见;其色泽、色调优雅无比。那种感觉

结果引起孩子的叛逆心理,弄假成真,把原本单纯的友情催化成爱情。因此,孩子和异性之间正常的交往父母完全没有必要过多干涉。

“哪个少男不善钟情,谁家少女不善怀春”。青春期是成长阶段的第二次重大飞跃,生理上发生巨大变化的同时,心理上也产生了强烈的化学效应。伴随性别意识的觉醒,强烈的好奇心使少男少女们迫切地想要了解异性和自己的差别。对于这种青春期的悸动,父母的第一反应大多是惊慌失措,如临大敌。我在做心理咨询时,经常会遇到家长的求助:孩子和某位异性走得特别近,经常网聊,应该如何制止?孩子最近茶饭不思,注意力经常分散,会不会暗恋什么人?家长来电的内容五花八门,对“早恋”的认知却

护,在感情上会感到饥渴,希望有人能分享自己的快乐,分担自己的心事。这种愿望如果在父母身上一直得不到满足,只能转向周围的同学。很多时候孩子的所谓恋爱与其说是早恋,不如说是一种移情,把对父母的情感需求转移到某个异性身上。这种情况下,爸爸妈妈要努力营造一个温暖的氛围,让孩子充分感受到父母对她的关心和爱护。每天抽出时间和孩子聊天,交流一下彼此在学习和生活中遇到的困惑和发生的趣事,及时了解孩子的想法。和孩子分

“恋爱是不能禁止的” 杜卓树 其次,原生家庭对孩子性格的影响起着至关重要的作用,亲子关系的和谐程度决定了孩子的恋爱观。根据调查,早恋的孩子基本都有一个问题:家庭,比如父母离异,亲子分离等。孩子成长的关键时期如果没有得到父母足够的关心和爱

结果引起孩子的叛逆心理,弄假成真,把原本单纯的友情催化成爱情。因此,孩子和异性之间正常的交往父母完全没有必要过多干涉。



仿金冬心笔意 (中国画) 唐存才

对某个区域某种情形过多的期待,甚或某种乌托邦式的想象等,皆需细细思考。学习与省悟和物资一样,需要累积囤货,皆为闭居或解封之后生活状态的必需品。

医巫闾山香雪海

黄阿忠

从四面八方涌向这里,人群络绎、摩肩接踵;道路两边设有摊位,有卖小吃食品、玩具;有卖饮料、纪念品,如同集市、庙会热闹非凡。梨花树下的笑声、叫喊声、小车的喇叭声、摊前的吆卖声混杂在一起,犹如一场交响乐,和着眼前那片白晃晃的色彩,可谓有声有色。大家聚在一起,有对着梨花自拍的、有三五好友拍拍的、还有一家老小合家拍的。

近看梨花,枝干虬旋向四周盘去,在自然中形成聚散,疏密有致,自成章法;花朵密集,一团团在树上,大则结密相间。小树宽绰有余。梨花依梨树高低而定花朵的大小,树大花朵大,个大如棉花,朵朵怒放似云飘来;花小如樱花、李花,花芯粉色,似姑娘之粉黛。有的老树盘根错节,经历了三百多年的花开花谢,几百年的风雨,浸淫了沧桑岁月,见证了历史。若夫雨露滋润,梨花开、瓣剔透、露珠挂、杆枚润、花欲滴、春带雨,大有贵妃醉

酒之意境。梨花远望,便成一派气势,北方的土地广阔,自带气势,加上那一片白色梨花,更是势上加势;北方山上植被返绿较晚,梨花花开时,山坡簇簇绿意朦胧;山体初醒,冰雪融化后的土地带有清新柔情,少了些许生猛,与之梨花的粉白产生了一个十分协调、极为高雅的“灰调子”。梨花是大自然赐予的视觉大餐。走过北镇,梨花伴随着我们享受春天,焕发青春,大快朵颐;花亦是美的使者,梨花树下舞动水袖,充满生活乐趣。人类似乎永远有花相伴,花永远愉悦人类。四季繁花,花不败;青春长驻,美常在。世界上很多地方有成片的花、草。比如贵州毕节的百里杜鹃,那些高山上的花朵有各种颜色,且花期长,怒放时幽香四溢,在几里外就能闻到;法国南部普鲁旺斯的薰衣草,吸引了全世界的人前来观赏,那一片片紫色朴素无华并不张扬,散发着浓浓的浪漫;苏州光福的白梅、红梅应时绽放,花朵似雪飘落而成花海,暗香幽远。还有婺源油菜花,从山上望下,梯田种植的油菜花高低起伏,层层叠现,时而在冷艳的柠檬黄色中夹杂一二方映出天光的水田,别有一番韵味。除了那些花草可以观赏以外,

还有各种各样的花伴随我们过节,在洛阳、菏泽有牡丹节,上海顾村公园有樱花节、南汇桃花节,当然还有北镇医巫闾山的梨花节。我一直在想,为什么

近事,一件逸事……

《郑逸梅遗印集》在2019年上海书展期间,由上海书店出版社出版,在书展的首日、首场举办了签售活动。当日签售数额名列前茅。

此书笔者历时三年时间编辑,书内的印章基本为先祖上世纪七十年代初期至90年代初期的自用印;里面不乏诸多大家篆刻如:邓散木、陈巨来、钱君匋、高式庸、张寒月、陈茗屋、徐云叔、陆康、刘一闻等诸多印坛巨擘。

当时由百又三岁的文史诗词大家,周退密老先生题写书名,并再题写内页,八位当今一流名家相继题写内页。有高式庸、韩天衡、陈茗屋、童衍方、吴子建、徐云叔、陆康、刘一闻诸先生,这也是一件印坛盛事。

《遗印集》比较特别之处是,有几位名头显赫的隐士,如原故宫博物院院长马衡先生之子马太龙先生的刻印,湖南篆刻家谢梅奴先生,他曾为毛泽东主席刻过二方印章,现存中国历史博物馆。另有数方印文也很有趣生动如:邓散木先生刻“旧闻记者”,马太龙先生刻的“逸梅恶札”,陈茗屋先生刻“秋芷室”(喻臭知识),张寒月先生刻“三千弟子半红妆”“长寿养和村长”(曾居住在养和村1号)等等。

特别是“长寿养和村长”有二位篆刻家治印,一是傅其伦,浙江桐乡人士,西泠印社社员,嘉兴市书法家协会名誉主席,有多种书籍出版,如《傅其伦作品集》《傅其伦印存》等;另一位是柳璋字北野,四明人,曾问业于朱大可、胡朴安、胡寄尘诸宿老,从事律师职业,任上海半江诗社社长。特别是柳北野的边款有三个印面长题,叙述治印因缘。此印文内容在“文革”时期也遭“小将”们的斥责,谓村长就是坏人!可笑得有“有理说不清”。

先祖的收藏一以贯之以掌故为上,遗存的六七十方印章内,蕴含着不少的掌故事例。如朱大可先生赠送的印章“人在梅花中”。先祖名逸梅,斋名“纸张铜瓶室”也是蕴含一个“梅字”,恰巧我初习画也以画梅花为主,大可公赠送此印章有多层意蕴,此印时常会盖在先祖或者是我的画面上。

朱大可,名讳奇,字大可。曾与施济群、陆澹齋等创办《金刚钻报》,三十四年在多个报社就职,著作多种,有《古拙蒙求》《新注唐诗三百首》《莲菀古文字考释集》等有关书籍,早年习字学书,因此一手唐楷小字夺目耀眼。曾给笔者书写自撰四色梅花诗词手卷,字迹雍容华贵、厚润清脱。

“人澹如菊”此印也是藉以先祖的一段逸事掌故。徐云叔先生曾给先祖治印“梅魂菊影”,先祖他本姓鞠……后嗣到外祖父乡家,先名际云,后改为逸梅,南社名宿高吹万曾书联“人澹如菊、品逸于梅”。因此“人澹如菊”也是先祖酷爱的闲章,我亦然。而且使用的频率,基本都是笔者居多,先祖曾戏谑和友朋言:“鸠占鹊巢”……

《遗印集》内的印章虽不满百枚,但是治印之士和印文内容,均有许多逸事掌故可以发端。先祖一生写作多多,其内容主要涉及人物、报界、新闻、杂志、教育。友朋们更是来自多个领域;如还有园艺界、医学界、梨园等等,因此会产生以高龄八十六至九十八岁期间能出版著作二十七本(套)之多!也是当今文坛的一件逸事吧……

出于先祖的声望,《遗印集》去年出版后,很受读者欢迎。读者已经习惯于他的文字,他的掌故及逸事,《遗印集》是他著作的另一个门类,颇能引起“逸事”们的喜爱。笔者与先祖相隔一个甲子,因此封面是吾绘制了清新淡雅的山水画,并着手编辑了此书籍,成了名义上“祖孙合集”。承蒙上海书店副总编杨柏伟先生青睐,得以在雅社出版。

最后,笔者欣慰的是,《遗印集》的出版,有可能是对于篆刻界另一种的补白吧。

设计“节”?是纪念天地间的难以忘怀,是颂扬和平、是欢庆;是迎接春天,是团圆赏月,是赏花享受美意……或许它们都是,我以为,所有的节日都是人生的意义。

享自己青春期的小秘密,拉近和孩子的距离。鼓励孩子多交往不同的朋友,转移注意力,冲淡孩子对某个异性的过分依恋。

最后,著名教育家马卡连柯指出:“恋爱是不能禁止的”。人本主义心理学家马斯洛也把情感需求视作人的基本需求。对于青春期的悸动,堵截不如疏导。爸爸妈妈与其对于“早恋”穷追猛打,不如帮助孩子揭开“早恋”的神秘面纱,让青春只有美丽,不留遗憾。

明日请看《凡夫凡妇保鲜秘方》。 走进心灵花园 责编:徐婉青

雪泥鸿爪

郑有慧



雪泥鸿爪