

人都不情愿承受磨难,都愿意走一条特别容易走的路,但每个人的成长中都要经历这样那样的磨难。

这个世界对每一个人来说,尤其对孩子来说,是生来不平等的,在成长的过程中就更不平等。有一些父母把孩子照顾得特别温暖、特别舒服,留有大量的钱,房子也有,未来也安排了。这个孩子看起来一生是特别容易幸福的。然而我觉得这只是表面,孩子长大的过程中一定会有内心的困惑或挣扎,总会遇到一些偶然或必然的问题,要么是学业不顺,要么是恋爱挫折,要么是婚姻不幸,总有一个考验会出现。这种防不胜防是我们正常的人生。我经常说,上天给你一样东西,也会给你另一样东西,比如说给了你幸福,也会给你不幸;给了你不幸,也会给你幸运。上天总是在搞平衡。所以我们在应对磨难的同时,也要提防幸福,特别是快乐的时候经常会乐极生悲,要用平常心对待我们的命运或生活。

一般而言,在灾难面前有百分之九十的人会被打倒,有百分之十的人会从前辈的经验教训里得到启示。这些经验教训有一部分来自书籍,有一部分来自

## 磨难(外一篇)

虹影



香港的上海小食,早已没啥噱头,自打铜锣湾一品香天上排门板,早点咸浆、菜饭,仅得土瓜湾美善同道的中华饭店称正宗,虽铜锣湾局促小店仍有售,货色大逊往昔,上海早点实已式微。

## 上海三汤吃得鲜

沈西城

至于沪上脍炙人口的三汤:鸡鸭血汤、油豆腐线粉汤、咖喱牛肉线粉汤,尚具水平,却离上世纪六七十年代久远。目前鸡鸭血汤已不多见,跑进上海小食店,张口弄一碗,跑堂瞪目结舌,讷讷说:“对不起,我们没得卖!”要死快哉,上海小食店居然不卖鸡鸭血汤,其可称上海小食店乎?据闻鸡鸭血汤始自二三十年代上海,有名叫许福泉者,挑担贩售,用深腹铸铁大锅,中间铝皮相隔,一半烫鸡、鸭、牛肉线粉汤,六十年代最出名的是一家春,开在铜锣湾骑克道上,入店左首玻璃窗灶头,炖有一铁锅,由早到晚温火熬着咖喱汤和薄牛肉片儿。煎熬一久,咖喱芳香扑鼻,客人嗅之,腹内馋虫爬得麻麻痒痒,非得来一碗解馋。一家春的咖喱牛肉线粉汤,牛肉入口即化,咖



线上相伴一学期的孩子们,你好吗?三年级搬到我们建襄小学的新校区,我们就在春日的岳阳路暂别,到嘉善路再会又是秋日。踏过零落的桐叶,忍不住想着,浮上心头的一张张小脸,也会是几天后梧桐小路上的热闹身影吧。

一起在办公室打过地铺的战友,一百七十多个日子没见面,你好吗?视频会议中的身影到底不够真切,当面朗朗交谈才更能感受到彼此的牵挂,看得清脑后新添的几根白发吧。想着,念着,分门别类;望着,盼着,洒扫庭除。窗明几净,焕然一新,只待囊童归。

返校日终于到了,眼神交汇的一刻,宛如旧雨重逢,将半年云端相守的日子串联起来。

来到教室一看,竟有一个小家伙来得比我还早。入学两年,他原本不太爱主动表达自己,却在网课提交作业后一来一往的留言回复中感受到主动沟通的乐趣。我像从前一样,轻轻揉揉他的

人们的口口相传。国外有些家庭,把还没成年的孩子送到一个集训营里,教他们生存的能力;在孩子长大的过程中,也会给他一份必读书单。这两者都做好了,即使孩子遇到了问题,比如说失恋,也不会像《少年维特之烦恼》那样子。

### 叛逆

每个人在成长的过程中都是叛逆的,不叛逆,不会长大,只有在一次次叛逆中能认识这个世界,加深对这个世界的理解。这个叛逆什么时候是对的,什么时候是错的,是根据不同的价值观来判断的。每次叛逆,需要探索,在这个探索中总是会受到伤害,受伤害最多的当然是最弱小的人,那是孩子。我们常常会对长辈、对强者有“恨”的感觉,这种感觉可能持续一生,到最后闭上眼睛,都不会消亡。

然而这个世界的构成不是为了满足你的要求和希望,它常常会让你失望。



喱直冲鼻端,落入胃中一阵暖。我极嗜此汤,痴痴入迷,隔日光顾。后一家春迁九龙金巴利道,水平依然,数年后,不知何故,竟然结业,从此再无后继者,想吃一碗上佳咖喱牛肉线粉汤,比登天蜀道更难。

我是上海人,忘不了油豆腐线粉汤,我家阿婆常做。数年前,回上海治事,思念油豆腐线粉汤,好友带我往马当路吃马南油豆腐线粉汤,店堂不大,仅置十来桌,一试还可,细嚼有讲头,不大对劲。上海毛毛笑道:“是勿是勿够鲜?依只嘴巴真刁!当然够鲜,少脱海蛭嘛!”原来以前弄堂里,油豆腐线粉汤,一定摆海蛭,这样鲜味就给吊了出来。海蛭产自宁波,就是小鳃鱼干,专用来吊汤。阿婆是宁波人,懂窍门,难怪做得鲜!



扫一扫,关注“夜光杯”

头发,调侃道:“哎哟,不认识啦?”他眼中亦是掩不住的小雀跃:“张老师,今天是我第一个到!”

“哈,真是一个好开始!”我也笑了。渐渐的,更多的脚步声、谈笑声、招呼声在走廊汇聚又分开,零星几个身影冲进教室,瞥到“三年级的第一天”的欢迎背景,一拍脑门儿,念叨着“走错了走错了”掉头跑了出去。

班里的孩子们陆续坐定,开始整理新书和其他物品,我一边活计不停,一边看着孩子们的变化暗自思忖:嘿,印象中线条分明的小瓜子脸,变得十分圆润——原来“居家肥”不仅是成年人的传说,人类幼崽也在特殊时期呈现了囤积能量的本能。看来得多给她机会跑跑跳跳,助她重拾新年联欢跳舞时的轻盈身姿。

一转身,迎面撞上“报复性户外黑”代表队,封控日子里白皙的皮肤早已无

丫丫也不知是什么时候变成大胖子的,我简直弄不明白。它忽然之间就像气球一样地被吹起来了,原来细细的小狼腰怎么就变得像个实心白萝卜一样圆滚滚起来,而且后背一下子就平整成了一片平原,上面可以放一杯水,像个小茶几,那黄澄澄的一片毛发亮光光还有点油腻腻,营养过剩了吧?怎么发生的?我有点不知所措。

丫丫是我的狗,它八岁了,当初是我在街上一片草丛旁捡到的。那时候它只是一只巴掌大的小小小婴儿狗,大概两个月大。后来一直成长顺利,且乖巧听话,总是跟着我,几乎什么都听得懂。后来家里又来了一只查理王小猎犬嘟嘟,两狗陪伴一同成长。

可几年过去,这两家伙商量好了似的,忽然就发起来了,这两年越长越胖。尤其是丫丫,简直成了胖娘们儿了。有段时间没有来过的朋友一进门见了丫丫,就惊讶地说:丫丫怎么这么胖了?是啊,只见原来秀气的小丫丫现在那肚子胖得直往下耷拉,四条小腿快支撑不住它的身体了,一张小尖脸越发地窄小,这哪里是当初的那个精瘦灵巧的小母狗啊?相比之下,嘟嘟显得细致一些,但也是日渐腰粗脖子肥,正迎头赶上丫丫。

这两狗姐妹儿,要这

样发展下去可是了不得!那次带它俩去宠物店洗澡,称重的时候,人家报了说丫丫重二十一斤多,嘟嘟是十九斤多。妈呀!就它俩的那个头,十五六

## 给狗狗减肥

吴霜

斤是最适合的。现在显然严重超重了。不行,必须下决心给这两家伙减肥。从宠物店回来第二天我就开始了给两狗的减肥计划。根据我的减肥经验,我知道这事情其实并不复杂,一切外部的按摩呀吃药啊都是胡扯,没有什么意义。真正有作用的就是:少进食。没有捷径没有妙招,就是坚持按计划行进,身上的赘肉就会慢慢消失,还原你的轻盈。

这源于大概是二十年前,有一次我翻看和朋友在一起刚拍不久的照片,忽然发现自己怎么变得那么胖?浑身上下圆鼓鼓的,脸也是溜溜圆,这可吓了我一跳。都快成大家口中的胖子了,我还浑然不知呢。如果再不采取措施,可就真麻烦了。然后我就去找减肥按摩中心,花了不少钱,开始减肥计划。记得很清楚,去的第一天来了个瘦瘦的小姑娘,我的按摩减肥师。她让我躺在榻上,而她飞身站在榻上,双手抓住上方的两根金属杠子,两只脚在我肚子上一个劲地狠

踩,踩得我满肚子翻江倒海。我都纳闷这么一个瘦小的女孩怎么就那么大劲头?我就是一条砧板上的胖头鱼,这小姑娘就是手举菜刀的厨子,拿着刀背

往我的胖肚子上刺。据说这是有讲究的,要用力量破坏掉我肚子上的脂肪层,踩散了那些多余的油脂,然后让那些脂肪逐渐吸收消散。就这种粗暴型的减肥法也不知会不会真的起效,但确实让我印象深刻,至少我那倒霉的肚子又疼又酸。直到接受完这一套治疗法之后,她跟我交代回家后怎么办,我忽然就明白了。

她跟我说的:明天您一天都不要吃东西。最好水都不喝。

不吃任何东西,水最好都别喝,就是清肠子呗,我遵从了。第二天再去接受她的粗暴蹂躏,之后她说:您明天可以早上喝一杯酸奶,最多吃个西红柿。连着几天都是这样的处理方法。到第四天的时候,我忽然间豁然开朗,踩肚子,揉散脂肪……都是瞎掰,减肥就一个招法,不吃!

第五天我就不去减肥中心了,我也受不了那位瘦弱的小姑娘力大无穷的蹂躏蹂躏了。我在家开始了自己的掉磅计划,每顿

少吃半碗饭。菜照吃,肉照进,主食减掉三分之一。这样子坚持了三个月左右,我成功减掉了九斤肉。身材回到了完全正常水平。看着镜子里恢复了原貌的自己,我对自己说:行了,成功。

这一次,我对两狗宝贝采取同样的措施。他们每天的食物内容不变,还是原来的成分,有主粮,有配料,散步回来有狗粮棍,只是原来的主粮每顿减少大概一两,狗咬棍从两根减少到一根,每天严格按照这个计划执行。如果晚上两个宝贝闹着要吃的话最多再给一根小肉棍。

大约三个月之后,我明显看到丫丫的肚子在向前提,嘟嘟的身材也在紧致中,肉眼看得见它们的行为动作正在变得灵活,上下楼速度加快,跑动时不再左右摇摆,丫丫甚至可以蹦跳了,要知道它一直以来都是跳不起来的。

不久前我出差,又把两宝贝送到宠物店寄养,总共六天时间。我嘱咐宠物店人员要严格按照我说的定量给它俩喂食。六天后我回来,问这两狗目前的体重是多少?结果是:丫丫十六斤多一点,嘟嘟差一点九十六斤。哇哈!减肥成功!

所以啊,告诉希望减肥的各位伙伴,想要降体重只有一条:少吃。



案淡弄獅  
頭巷度龍  
九濃輝氣  
月街煌象  
菊香任竟  
正滿自飛  
肥地威天

书法 顾侃俭

秋日山冈上,我遇见的这枝白栎上的红叶,让我想起久远的童年时光。那时候家家户户都烧柴禾,冬日里,村子空地上到处都是各种晒着的柴禾。我在柴禾堆里摘柴子,是我最初快乐时光。

我也经常可以回忆起,冬日早晨去上学时路过油菜田,看到油菜叶上凝结的薄薄白霜。那时候的空气真的又冷又新鲜。让人冻得直流鼻涕。可那样的冷,我记忆中的新鲜的冷,直到现在,还持续在我记忆中绵绵不断地新鲜着。

而如今的时光中,似乎早已经没有了这样的新鲜触感。似乎所有的一切,都被一层模糊的外壳包裹着,世界的整体不再尖锐,潮湿,生机勃勃,不再直达人心。那日在某自然群中惊闻一则消息:“中国淡水鱼之王”长江白鲟被正式宣布灭绝。它活了1.5亿年,却没能活过今天。白鲟的悲剧,就是我们自己的悲剧。苏珊·桑塔格已在《关于他人的痛苦》中指出,“信息密度的层层加码,无休止地消解着人类的同情心。对于别处的灾难,他人的痛苦,越来越多的人正在变成冷漠的旁观者。”

白栎·白霜·白鲟  
赵玉龙

## 喜欢这样平常的日子

张雁飞

迹可寻,几个营地运动小达人的阳光肤色,比假期收到家长的照片分享更具冲击力。我冲他们竖起大拇指:“户外运动,嘿(黑),成果看得见!”少顷,一位小可爱略显羞涩地走上讲台,手心展开一张抄写着《诗经》摘句的纸条,宛如献宝,原来是她暑假一直坚持的背诵积累。我也赞赏地拍拍她的肩膀,坚持是值得信任的能量。重返校园的这一天,四十多个孩子把新书装进书包,收到我提前准备饱含祝福的“学霸水笔”,还得到全班同学喊出的祝福:xxx,三年级快乐!祝福汇成音浪,我的心也像一块柔软的海绵,吸收进许多快乐。不仅三年级要快乐,每个年级都要快乐;不仅收到祝福的时刻要快乐,踽踽独行的日子也要找到快乐;不仅高歌猛进的路上要快乐,披荆斩棘的旅途也

在朋友圈中,我两次看到同一句话:“生活需要钝感力。”钝感力是需要的,这是一种自我防御机制。但是,对于世界的敏感感受力,同样是我们需要的。我更需要时时有一阵迎面吹来的风,若是这风中,还夹带着潮润的水汽,可以沾湿我的睫毛和头发,我将感到欣悦和惊喜。我将尽力扑入这风中,去拥抱它。秋日山冈上的白栎红叶,冬日早晨油菜叶上的薄薄白霜,还有迎面吹来一阵带着潮润水汽的风,这些或明亮或冷峻或清新的色彩和画面,一道组成了这世间的万水千山。我与世界之间,就阻隔了这万水千山。而我愿万水千山走遍,并大声喊叫:人生如逆旅,我亦是行人。

## 十日谈

重返校园 正如鸟儿要返林,鱼儿总在水中游,教育需回归本质。  
责编:王瑜明