

一件寻常之事何得美妙?大凡追求极致,盎然生趣。把散步换成趣步,便是一种境界。

人到晚年,散步如同三餐之列,日行万步,消食健身,随时随地,或徐或疾,逍遥自在,乃余生乐事。

在北方,称散步为“遛弯”,沪上叫“荡马路”,两者都有随意闲步之意,沉浸其间,荣辱皆忘,“遛”掉了往日生计烦恼,“荡”尽了坊间人际烦恼,如此,散步是扔掉人该有的包袱。虽说“扔掉”原本就是一种“收获”,但惬意之余总觉得少了点趣味。趣步就不同,步履意境,步生雅兴,及至心旷神怡,能比肩一场“饭局”“茶局”,格调自然与“遛、荡”迥异。

古时,“趣”字读作“促”,《说文解字》释为“疾”,意味督促。现代“趣”字意为“兴致”。“趣”字从走,大概“趣味”是“走”出来的。人若得兴致,大凡须不断自律督促行走,一路行来,才会趣味横生。

初起,在自家小区散步,不足三圈,快递电驴穿梭往来,冷不丁避让、回旋;遇见久违的熟人,不时停下脚步,招呼聊天。来来回回一场散步,放在方圆局促的小区,如同置身一

条流水线上的物件,兜了数十圈悻悻下架,散步多半像在赶路;后择小区周边马路豁达,饱赏市井繁华。极目周遭,都市最佳散步

趣步

戴民

步所在便是公园与江畔走廊。漫步于微风习习黄浦江畔走廊,日落金黄,波光潋滟,鹭鸟徘徊;月牙初上,两岸霓虹璀璨,风情万千,徜徉其间,神情着实万般流连。

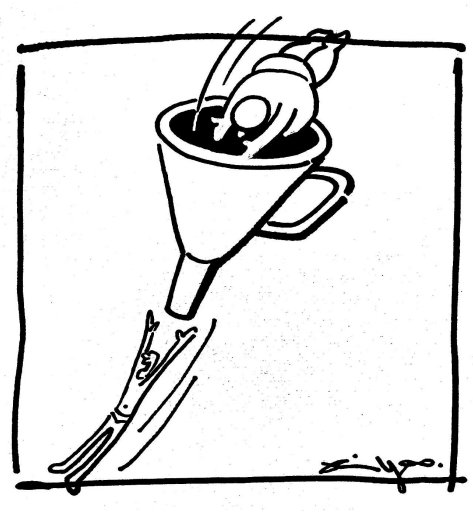
如今,我把散步换成趣步,并非换了场景,而是换了心境。整日蜗居书斋,埋首阅读,神情难免疲惫,拿散步换换脑子,大脑皮层活泛之时,正是文思泉涌之际。灵感每每来自趣步,趣步只是换了一种阅读思考的方式:人群建筑、车水马龙,即时化为灵动的文字;缺月疏桐,一蓑烟雨,随时酿成朦胧的诗韵。此谓趣步一功。

趣步于我,别有一番风情幸福,便是与夫人散步。居家常嫌夫人唠叨,不为别的,读书人同情心太盛,见不得别人落难而多

有善举,夫人笃实,饭后茶余,每喋言佐之,话不投机,大多书斋回避。何时才能洗耳恭听夫人教训?趣步也!饭后散步,夫人总算逮着一回,一路絮絮叨叨,家长里短,言者情不自禁,闻者恰好行步思绪,腹酿美文,一句一步,互不阻碍,相得益彰。一场散步,夫人尽兴,散人文思落成,两厢俱欢。

地处闹市的静安公园是我定点趣步理想所在。但见花团锦簇,翠绿盈目,浓荫霎时遮蔽了都市喧嚣,此地翕然归于宁静。悠然步于石阶小路,沿途各色植物,想必言“绿”难尽,趣步之间,突发奇想,植物以草本科属分类,若按人之性格区分岂不美哉?金桂高贵,海棠华丽,吉祥草自在,百子莲坦然,苏铁笃厚,琼花雍容,龙柏静默,红叶李洒脱,山茶优雅,棣棠俏皮……恍惚间,绿色景致不仅以眼光识别,但凡趣步,也可丈量而得。淫雨霏霏,穿林打叶,树影婆娑,烟雨阑珊,此间趣步,渐入胜景,身心裹于诗一般境遇,别有滋味在心头,往事如烟也动人。

园中转圈,行久未免枯燥。如若逶迤而行,兜一圈与一位心仪诗仙词家神交,腹诵斐然诗词,顿觉美妙。首起谓“东坡圈”,颂“大江东去,浪淘尽,千古风流人物。”唱“锦帽貂裘,千骑卷平冈……持节云中,何日遣冯唐?”暮然脚底生风,步履得韵;次谓“易安居士”圈,适逢天色萧瑟,雨打枝叶,浑然而咏:“满地黄花堆积,憔悴损,如今有谁堪摘……梧桐更兼细雨,到黄昏、点点滴滴。这次第,怎一个愁字了得?”虽步履惆怅,然意趣横溢;再造“稼轩圈”,观照平生,不复当年,已然而叹:“舞榭歌台,风流总被,雨打风吹去。”年近迟暮,岂可颓废?信手拈来“宝马雕车香满路。凤箫声动,玉壶光转,一夜鱼龙舞。”如此一来,趣步岂非乐事?当下风靡走步,当属



智慧餐

郑辛遥 自律——前期痛苦,中期约束,后期享受。

运动健体首选。但时有将走步变为一种压力指标,似乎不日行万步便失魂落魄一般,微信群里争相攀比,事情过了头,何来乐趣?不妨将行走换成趣步。用自己创意驱动脚步,提升乐趣,增添兴致,但凡走步成乐事,岂不养身且养性?一番趣步,微微出汗,归家一把热水澡,通体舒坦。此时,在露台上安身躺椅,仰望苍穹,袅烟与乱云齐飞,秋水共长天一色,想着明天,让趣步再次验证书斋玄思梦想,让行走重新开启内心晚景风情。

彼时,每逢春节前夕,沪上家家户户都要做一盘蛋饺。鸡蛋珍稀,菜场的冰冻蛋液被用作替代品。我又要被老妈“牵头皮”——“隔壁个寸有所长”

寸有所长

孔曦

红莲,比依小好几岁,人家摊个蛋饺,像模像样。看看你摊个。”望着我出品的那两只开膛破肚的蛋饺,我自惭形秽。每逢老妈夸203江师傅手巧,老爸就会呛她:“个么依去嫁拨江师傅好了!”我是发自内心地感到惭愧,为什么我的手这么笨?幸运的是,到了我结婚生女的车头,主妇织的绒线衫九成被羊毛衫取代,布鞋渐渐成了老专家老奶奶的专用品。女红,从主妇的必修课变成了选修课。但我还是羡慕手巧的人。羡慕能织出花样繁杂的毛衣的同事,羡慕能折出会跳的纸青蛙的学生。很多年前,有一回集体培训,我被要求把被子叠得方方正正,像豆腐干一样平整,我又开始挠头。幸好有个当过兵的舍友,不仅是我们宿舍,左右隔壁的被子她都包了。当然,不能每天都麻烦她,

而是由她被子叠好,睡觉时,原样放在脚下,身上盖自己带的毯子。如此这般,混了半个月。女儿高三那年,我陪她在松江老城区借房子走读,手残党要充任厨师兼营养师,互联网便成了我的师傅。烧菜之前,总要打开电脑,搜索菜谱,依样画葫芦。做出来的菜,也比较受欢迎,女儿被我喂得白白胖胖。回顾这些年的自力更生,我常安慰自己,手残不要紧,只要态度诚。网上多师傅,无需高标准。至于花园里那几株“死给我看”的茄子和番茄,心痛买它们的钱虚掷之余,我又开始自我安慰——“没关系,我是手残。茄子和番茄都太娇气了。这不,薄皮青椒就长得不错,结了十来只果实呢。”尺有所短,寸有所长,每个人擅长做的事情不尽相同。可以说,人人都有短板,人人亦有长处。要紧的,是扬长避短,各尽其才。还有,不以己之长,比人之短,是谓厚道。不用隔壁老王小明之所长,比自家老张小亮之短,是谓智慧。后生小辈,最怕强迫鱼儿上树,硬要雄鹰潜水的师长。像我这种厚脸皮的,倒也没啥,顶多自嘲一番。若是遇上敏感脆弱的,岂不是要被逼出病?

百年老树穿穿活

郭树清

前不久,我在长兴岛寻访厚朴镇旧址时,顺便到陪同我的樊老先生的老宅去看看。樊家原先的住宅在厚朴镇东南角,虽然老房子已拆除了,但种在宅后的那片树林还在,尤其是夹在其中的那棵穿穿活特别引人注目。樊老先生告诉我,这棵穿穿活是其太祖父在清朝光绪年间种下的,长成3米多高,无数根枝枝蔓蔓展开足有圆桌面大,这棵树至今已有一百30多年历史了。

所谓穿穿活,是地方方言,即插入土里就可种活之意,是否有其他芳名,不得而知。它是一种木本落叶植物。过去在崇明农家的房前屋后常见的树种。旧时海岛的乡村,缺医少药,乡间常见的小毛小病,有不少都是用民间土方来医治。人们手脚某个关节部位扭伤时,就用穿穿活来消肿治伤治痛,方法简便,十分管用。遇到扭伤时,取一根穿穿活,剪成若干寸长小段,放在水中煮开,大约10分钟后连同穿穿活一起,倒入盆中,或利用冒出的水蒸气熏扭伤部位,或趁热用毛巾浸湿后敷在扭伤处,大约10分钟后,立见奇效。我上小学五年级时,有一次参加学校组织的生产队集体劳动,腿关节扭伤,一时肿得像馒头,疼痛难忍。放学回家后,父亲从宅沟边找来一枝穿穿活,如法炮制,为我熏抹,肿痛渐渐好转。如今,这种民间偏方渐渐地淡出了人们的视线,现在的海岛农户人家很少有种植穿穿活的,许多年轻人更是不知道穿穿活是何物。

我国“人文森林学”的倡导者梁衡先生笔下的古树名木,不单是树龄高,不单是树形奇,不单是树种少,不单是与作者有一定的缘分,最重要的是能挖掘出和树密切相关的非常深厚的历史文化。生长在厚朴镇的这棵穿穿活虽算不上名贵树木,但它与乡亲们相依相伴,默默地绽放出质朴、坚韧、灵动的历史文化风采。樊老先生说,如今在长兴岛上,鲜有历史穿穿活的人家,但附近村民扭伤时,仍会想起这棵百年老树。



七夕会

我有一件十分喜爱的松竹梅紫檀木雕,常在闲暇之余,驻足凝目观赏。木雕由宽26厘米、高50厘米,整体不规则的紫檀雕成,主体是一块嶙峋叠嶂的山石,沿着高低错落山石的形状,依次雕有挺拔的竹子,苍劲的松树,绽放的梅花。

这件“岁寒三友”的紫檀木雕,构图别致巧妙,具有丰富的人文内涵。底部亭亭玉立的新竹旁,横斜着三两无叶的老竹,颇有郑板桥笔下“新竹高于旧竹枝,全凭老干为扶持”的意境。

中间一棵布满鱼鳞纹粗壮的老松树,在盘曲的枝干上,还别有意趣地缠绕着几根细长的藤蔓,呈现出形神兼备,风骨傲然之态。顶端峻峭的崖石,一棵凌空遒劲的梅树,缀满欲放的花苞,幽香远溢的花朵,诠释着梅花“无意苦争春,一任群芳妒”高洁的品德。别出心裁的是在突出的岩石上,茂密的竹叶下还雕刻了几只神态可爱的小鸟,增添了三分生机盎然的天然之趣。让我百看不厌的是其中精美的雕工。多层次立体的画面,看似繁缛,实则繁而不乱,融合得井然有序,浑然天成。一棵为

岁寒三友紫檀木雕

周进琪

术,以雕为魂,整件作品几乎采用了深浅浮雕、圆雕、镂空雕等各种技法,洗练流畅的刀法,将紫檀木纹理与雕痕,光滑与粗糙、凹面与凸面处理得干净利落。尤其在细微处,每片竹叶的脉络,松枝上发丝般的松针,小鸟羽翼细密的羽毛,甚至梅花里微小的蕊蕊,都巧夺天工般雕刻得活灵活现。有一次我拿柔软的毛刷清除表面积尘,不小心碰

到了底部一只小鸟,尽管布满牛毛纹的紫檀木坚硬无比,但纤细的双腿还是瞬间断裂。由此不禁想到,完成这件彼此叠压、起伏环绕,花叶枝蔓虚空的作品,得有何等巧夺天工的本领?这件木雕的紫檀,材质本身就是天生的大雅之物。其外表沉稳端庄,纹理若隐若现,色泽含蓄典雅,木质厚重细腻,表面经多年摆放氧化后,已呈现出绸缎般润滑的光泽。另由于生长极其缓慢,有“百年寸檀,千年成材,万古不腐”之说,被誉为“木中之王”。紫檀的使用在我国历史悠久,唐代诗人孟浩然在《凉州词》

今天是学校“全员导师”制案例分享会,老师们八仙过海,各显神通,动之以情,晓之以理。轮到DD老师上台了。他播放了一段线上教学的视频,孩子们都打开了摄像头,没有屏幕共享,所以满屏都是孩子们的脸。令人诧异的是,屏幕上出现了两个DD老师,甲DD转头,乙DD也转头;甲DD做某种手势,乙DD也做某种手势。“腾讯会议室”的孩子们丈二和尚摸不着头脑。观众席上的老师们看着主席台上的大屏幕,也搞不清哪个是DD老师本人。课堂教学有条不紊地进行着,DD老师故意离开座位,在镜头前消失了三秒钟,再回来,哦,看清楚了,穿黑底白纹T恤的是DD老师本人,他终于验明正身了。

盯着大屏幕,我的思绪飞到了四年前。那天,淘淘老师下课回到办公室激动地告诉我们一个课堂小插曲。她正兴致勃勃地讲课,第一排的小Z同学时不时地插嘴,她狠狠地瞪了他几眼,竟不收敛,再次插嘴时,她顺手用书在他头上点了一下。霎时,奇迹发生了:好端端的讲台前的屏幕上出现了“宝玉挨打”的画面,真是匪夷所思!大家哄堂大笑,且都心照不宣地知道这是C同学的“杰作”。等大家开怀笑过后,淘淘老师若无其事地继续上课。我想起,这几天的语文课我们一直在讲《红楼梦》,C同学走火入魔了。

但,这究竟是怎么做到的?至今是一个谜,只能感慨我们有幸遇见“天才”了。这不,又一个“天才”——课堂里白玉无故地出现了一个活色生香的虚拟老师!DD老师说,故事还没有结束。“侦破工作”艰难地进行几天后,那个他终于“坦白”了,自己把视频发到了网站,被浏览近千次,他“过把瘾”后认识到了自己的过错,真诚地道歉,并删了视频。DD老师一不做二不休,就让该同学发挥特长,编程序,网课自动打铃,播放广播体操和眼保健操音乐,该同学成就感爆棚,并怀着“将功赎罪”的心理发奋学习,在一个月后的中考中以700分的成绩被某重点中学录取。最后,屏幕上出现了DD老师和该同学兄弟般比肩而立的照片,引得大家会心一笑。DD老师说,我这回也值了!

什么叫“值了”?那是披荆斩棘、历尽艰辛的跋涉后,终于到达有无限风光之险峰的如释重负;是“衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴”的坚守后,迎来了“蓦然回首,那人却在灯火阑珊处”的惊喜。

半年前,燕子老师也说过“值了”。小A同学性格内向,不善交流,形单影只。燕子老师像大姐姐一样找她聊天,鼓励她打开心扉,积极参加活动。渐渐地,小A活泼起来了。这不,她报名参加了班级一年一度的“明星闪亮”演出。开弓哪有回头箭?燕子老师鼓励她,陪伴她,欣赏她。排练时,她竟邀请燕子老师同台演唱。燕子老师自觉五音不全但还是硬着头皮答应了,回家反复地听原唱,背歌词。校门口,走廊里,都贴了演出海报,大家纷纷驻足。“闪亮”那天,她们的演唱作为压轴,着实为舞台戏加了分。而活动报道也在学校公众号里滚动播出。燕子老师一度也走红。

苏霍姆林斯基在《给教师的建议》中说:请你记住,你不仅是自己学科的教员,而且是学生的教育者、生活的导师和道德的引路人。而在两位老师的故事里,我发现:你教育孩子,也就是在教育自己并检验自己的人格。那么,做家长的,是不是也这样啊?

中写道:“浑成紫檀金屑文,作得琵琶声入云。”诗人笔下赞美不已的琵琶至今完好保存在日本奈良的正仓院。我曾在东京国立博物馆的展台上,目睹了这把用斑斓的螺钿、晶莹的琥珀镶嵌在紫檀木上的五弦琵琶,这件盛唐的传世孤品。作为海派文化的组成部分,由上海申报的非遗紫檀雕刻,已列入国家级非物质文化遗产名录,其渊源也可追溯到明朝。

如今在传承中发展,在发展中创新,呈现“原生态”质感美,拥有丰富文化底蕴,独特艺术语言的紫檀木雕,散发出更迷人的魅力。

我这回值了

陈美

雅玩