

睡前空

孙道荣

入睡前,你最后做的一件事情,是什么?就这个问题,我对身边的人,做过一个小调查。结果一点也不意外,八成多的人,睡前做的最后一件事情是,玩手机。有的是再刷一遍朋友圈,瞅瞅谁又发了点什么,赶紧点个赞送朵花,或发条无关痛痒的评论什么的;有的是浏览新闻,看看国际国内,是不是又发生什么大事了,生怕自己错漏了什么;还有的是刷短视频,刷刷刷,无聊地跟着傻乐,或者被某个带货的主播吸引,买买买,以为自己临睡前又捡了个天大的便宜……

以前,我们是关灯,睡觉。现在不一样了,灯早关了,床头蓝莹莹的光,闪亮如豆,是手机的光,是暗夜里不肯闭的眼。眼皮已经开始打架了,还是忍不住又摸到手机,打开屏幕,再看一眼亲爱的手机,唉,这回真的没人更新朋友圈了,也没有发生惊天动地的大事,这才戚戚然,再次关掉屏幕,合上自己滞涩的眼皮。

同样不出意外的是,很多人入睡越来越困难。既然这么困,又这么累,而且,明天还得早起过生活,为什么还不睡呢,为什么就翻来覆去睡不着呢?我理解的原因是,脑袋里门满了,满得容不下瞌睡虫了。可怜的睡意,被挤出了门。

我们都有一个体验,以前的手机,只能打电话发信息,好用得很,一点也不卡顿;现在的手机,内存动辄一二百个G,甚至四五百个G,却仍然不够用,垃圾信息占用的空间太多了。我们的脑子也一样,你的手机有多满,你每天玩手机的时间有多久,你的脑容量,就有多拥挤多狼狽。

睡前,给脑子清空,腾出一点空间和精力,瞌睡虫才能如期而至,香喷喷的睡眠,才能与你共枕。

小时候,我与爷爷奶奶生活在一起,天刚黑不久,爷爷奶奶就洗洗准备睡了,我也跟着上了床。那时候农村还没有通电,煤油灯也舍不得点,爷爷奶奶就会隔着黑,讲几句闲话,无非是家长里短,无非是明天早起是先给棉花地除草,还是给水稻田灌水,爷爷偶尔还会给我讲一个听了无数遍的故事。没有新意,不如睡觉。说睡,就睡着了。

有时候说到房子又漏雨了,或者地里的庄稼又闹虫灾了,爷爷奶奶的语气,就变得沉重,两个人叹的气,跟黑夜的黑一样,又长又重,没有尽头。但爷爷是乐观派,临了总是来一句,不说这些了,明天自有办法。爷爷说这话的时候,就像靴子重重地落在地上,砸出黑夜一个坑。你数不到50,就准能听到爷爷的鼾声。爷爷说过,事别放心里,心里有事,你就睡不着了。而就算你整夜不睡,你也不能躺在床上,就将困难和心事解决了。他明白,只有将脑子腾空了,你才能安稳地入睡。

人 学

那秋生

国学就是人学。以儒学为核心的中国传统文化,可以称为心性之学、道德之学、安身立命之学。我们所追求的国学,是生命的细胞,是文化的血脉,是不朽的精神内核,是永恒的理念与意志。比如孔子说的君子“三达”之德:仁,是柔软的心肠;智,是清明的脑袋;勇,是坚定的意志。又如儒学“六艺”之教:礼,是分寸的节制;乐,是和合的一体;书,是典籍的涵养;数,是逻辑的思辨;射,是对象的确定;御,是主体的掌握。

睡前空,恰是为了睡得实,也是为了醒着的时候,能脚板踏实,全力以赴呢。

最先提出中华文明五千年这一概念的人是意大利传教士,中文名字叫卫匡国,他是汉学家、地理学家和历史学家,到达中国的时间是1640年前后。1658年,卫匡国写成了《中国上古史》一书,在这本书里,他第一次提出了中华文明五千年的概念。

史书里常说的史前文明,是170万年前到公元前2100年,史前文明的结束点是华夏大地上夏朝的建立。夏朝至今没有明确的物证,存在于传说和寓言之中。中华文明没有争议的起始点是甲骨文的诞生,那是公元前1500年左右,如果把黄帝纪年算作中华文明的起始点,那是公元前2697年,也只有4355年。卫匡国著书的年代,中华文明五千年的这个时间点相当于公元前3300年左右。那个时代,出土的古代遗址很少,卫匡国能够参考的书籍可能只有《史记·夏本纪》和《史记·股本纪》最为权威,很明显,中华文明史五千年的提法,缺乏精准的考证,有猜测和估计的成分,因此,从十八世纪直到整个二十世纪,仍然受到世界诟病。



毛地黄

(彩色钢笔画)

陆锡民

无花果

——自然笔记

杨文丰

草木,都有开花的权利。哲人说,存在的都是合理的,无花果已合理地存在,是否果真无花,仍是尘世的话题。作为桑科榕属植物,无花果的“老家”在地中海沿岸,汉代才传入中国。唐代李白、杜甫诗名鹊起时,中国南北已多见其倩影摇曳,新疆南部尤多,因为无花果生命力强盛,耐旱,耐贫瘠,也耐盐碱,当然它最钟情的,还是温暖湿润的风土,如能植根疏松肥沃、排水良好、深厚的砂壤,必生活得更加幸福。

我一直认为无花果属于乔木,因为它长及五六个人高,并不太难,颜值也高,所以常被当作庭院、公园的观赏树木,也当绿化墙,还能抵抗一般植物难以承受的空气污染,这些,不期然浓重了它的神秘。我对神秘的无花果开始认真“解读”,是在去年冬日与它的大面积“密接”。那天,我在生态园散步,迎面竟是一座薄膜大棚,棚里约足球场大小,整齐的条垄上,行列一般,章法井然耸立的,全是无花果。

它有灰褐色的树身,距地面约半尺,即自觉开放地分枝,分枝多而直,似倒扣的碗或莲蓬绽放,一根根枝条全奔放着,斜斜朝上展开,我奇怪枝条的头尾,粗细竟会相差不大,且全抵及薄膜棚。叶片是互生的,层层错落有致,通达上升,叶总呈三五裂卵形掌状,叶面也不讲求精细,一派粗糙的墨绿,大气。

更吸引我眼球的是从叶腋长出的一个个无花果,这些泛黄色的果,均为梨形,我伸手一拿捏,手感犹捏新开锅的馒头,怪不得南方人称之为“木馒头”。

无花果的根系也发达而坚硬。那天我弯下腰,抚摸被锯断有些日子了的树桩,五分镍币大小的横断面,已依稀可辨年轮,我以指甲划刺之,竟硬板。

无花果,也不压抑情感。“无情未必真豪杰”。情感开放者,未必就无情。无花果的柔情,表现在不太耐得淋漓的雨。果园主人说,6到11月都是收果期,可无花果特别怕雨,薄膜棚除防鸟,主要就是防雨,长果时淋雨,就完了,没有雨棚,我只能收到三分之一的果,那果,也吃不出层次感。

尘世抗拒过无花果吗?并没有。无花果,早就被誉为“人类健康的守护神”。具清热生津、健脾开胃、解毒消肿等功能,能治咽喉肿痛、乳汁稀少、肠热便秘、泄泻痢疾等。《本草纲目》曾述其药用价值。

这个遗址群落的规模为290万平方米,是中华文明进程中早期城市文明的杰出范例!随着当代科技中“碳14”的广泛应用,良渚古城遗址的存续时间被确定:公元前3300年至公元前2300年!

公元2019年7月6日,中国良渚古城遗址被获准列入世界遗产名录。联合国教科文组织给出的基本定义是:“公元前3300年到公元前2300年,新石器时代晚期一个以稻作农业为支撑、具有统一信仰的早期区域性国家。”因此,良渚古城被誉为“中华第一城”!同时证实了360多年前卫匡国的猜测,而且十分精准,真正把中华文明定格在了五千年这个时间点上!让全世界存疑中华文明史五千年的人停止了争论。良渚成了中华文明的代名词。让我们自豪的是,我们生活的太湖流域,提升到了中华文明重要的发祥地。良渚在杭州,良渚距离我们并不遥远,再去看良渚古城遗址时,就有回老家的感觉。

春晚前夕,联合国五常全部发行了庆祝中国农历兔年的迎新邮票。和中国的蓝兔子邮票一样引发全球媒体关注的,则是联合国总部在农历小年夜发行的兔票。这已经是联合国第二次发行兔票了。我接触的联合国工作人员很自豪地告诉我:联合国是唯一可以发行邮票的国际组织,其主要用于纪念性目的。如果从纽约联合国总部以及日内瓦和维也纳办事处寄出是可以邮递的。联合国邮政管理局自1951年成立以来,已发行了一千多种主题性纪念邮票。

2010年5月,起因于中国在上海举办世博会,联合国邮政决定发行以中国生肖为内容的系列邮票。也就是从这一年起,我和联合国工作人员的交流逐年增多;而我在复旦大学国际文化交流学院执教的各国留学生,学成后也有入职联合国邮政管理局并在新年互相问候时常有邮政信息交流。上海世博会举办当年,联合国推出的中国生肖主题是虎票、翌年就是兔票、随后就是龙票。一开始,这三个主题邮票并没有形成全球影响力,而上海的集邮行家里也很少有这三年的藏品。其实龙票的意境还相当符合华人的欣赏品位,即龙的传人。

在和留学生们的生肖主题交流中,我逐渐了解到:联合国邮票印刷精美、立意独特,往往具有特殊意义,如环境保护、生物多样性、人类历史文化遗产等主题,对各国集邮人士有着很大的吸引力,具有较高的收藏价值和文化欣赏价值。绝大部分邮票由联合国邮局内部设计师设计,但也会有一些个性化的纪念邮票邀请世界各地的优秀艺术家进行创作。而有邮政行家告诉我:联合国2010年虎票和2011年兔票都不是中国人设计的,个性并不鲜明。2012年龙票则吸纳了纽约当地华人艺术家的意见,因而在个性和内涵上有明显改观。

而2016年,设立联合国邮政管理局

亚洲联络处之后,联合国方面就在中国拥有了自己的触角,就可以去寻找和接洽更懂中国文化的艺术设计师。此后,联合国的中国生肖主题纪念邮票,引发了中国集邮爱好者的热情关注。如今年1月20日,在纽约发行中国农历癸卯兔年特别版邮票版张,庆祝中国农历新年的到来。本轮兔年邮票版张由每枚面值1.40美元的10枚邮票组成,整个版张定价16.95美元。我和复旦留学生们都注意到:邮票左半部分为联合国会徽图案,右半部分为中国设计师潘虎创作的“月兔”图。

本轮中国农历兔年是公历2023年1月22日到2024年2月9日,兔年是十二生肖中的第四个。传说在生肖文化中,兔被认为是最幸运的生肖属相。而且人们公认:兔年出生的人性格温和,平易近人;同时,他们举止也得体、高贵、优雅。设计师潘虎和他的团队,就充分地照顾到了这些传统元素。该团队的灵感,更是来源于神话传说“嫦娥奔月”的启发:兔子象征着生机和活力,向上跳跃的月兔代表跨越时代的步伐,促进世界文明向上发展。月亮一方面代表着人民阖家欢乐、团团圆圆,另一方面表达了人类对于未来登月、探索浩瀚宇宙不懈追求的伟大梦想。同时,祥云的汇聚引申为对世界各国和平相处、团结协作、共同维护世界和平,创造人类更美好的未来的希望。因此,联合国癸卯兔票发行后即赢得了广泛的赞誉。

我注意到:联合国癸卯兔票,在画面上采用了最具中国特色的绘画技法——“工笔”。“工笔”不仅代表了中国文化,同时也与华人之间产生了强烈的共鸣;也便于让世界各民族更好地去了解中华优秀传统文化,并且可以感悟人类命运共同体的崇高理想。而值得指出和尊敬的是:潘虎和他的团队,还是联合国“2018狗年”和“2022虎年”生肖邮票的设计方!

拥有如此“坚强”的身体,既享有孕育花,也具“开放”本钱的植物,你能相信其无花吗?事实上,无花果还是有花的,开小小的花,淡红色,许是低调,从不显花,总将花和果实严实隐藏在花托里,况且,这无花果除开一般植物都开的雌、雄花外,还增开由雌花特化而成不传授花粉也不孕育果实的中性花,即瘦花,至于“无花果”,紫红的,或粉黄的,全是花托膨大而成的肉球。

显然,无花果不显花,与特定环境中的进化有关,这自有它的理由,也属它的神秘,这喻示着,人们对植物世界,仍须心存敬畏。

在俗世看来,成功的花,都五色缤纷耀眼,其实不抢眼甚至隐性的花,也未必就不成功,它们同样有存在的权利,不等于不值得这个世界珍视。只要对尘世有益,显不显花其实并不要紧,也未必就不

可以。我甚至认为,无论任何物事,只要能正常结果,且能结出好品质的果实至为重要。

宁波菜简称甬菜,以“咸与鲜、香与臭”闻名,有个别致的说法:“下饭”。我们家族曾流传一段佳话,老祖宗用咸炆蟹一只脚,吃了一顿饭,置下家产庇荫后代,体现了祖上勤俭持家的美德,也有可能是因为蟹脚实在太咸了。今年春节,从初一到初六我都窝在姐姐家,重温了一些经典菜肴,不仅大饱口福,还增长了知识。姐姐的手艺,可以让本帮老字号都黯然失色。

比如炒虾仁。随着油锅滋滋声响,一铲入锅,翻炒中的虾仁一枚枚如珍珠般饱满。可以上盆了吗?姐姐说,不急,用绿茶装点,她随手将刚泡制的绿茶叶倒入,翻炒一下,锅中立显绿翠白嫩的色彩,让你不由得多要看几眼。我在老字号吃过太多次龙井虾仁,从未见过茶叶如此碧绿生青,未尝过虾仁入口如此嫩滑。

真正的烹饪高手,其实功夫在灶台之外。比如,泡茭白:生鲜茭白洗净后,放入卤缸密封三五天(少一天生涩,超过五天会发酸),当作去油腻的冷菜,爽口鲜脆又回甘;葱油萝卜丝:先除苦味与防胃潮,必先抓、挤、捏、挫半小时,在上桌时油淋浇注,尝一口,齿颊留香。

炆河虾。活蹦乱跳的生虾上桌,一壶白酒加上佐料的汤渍,灌注入盆,透过玻璃容器中可见活虾翻滚跳跃,几分钟后,就可食用;又比如烫银蚶、烫毛蚶,都是在饭桌上现泡现烫现食。

再比如,咸鳊鱼骨头冲汤。新鲜鳊鱼通体雪白如银,可清蒸或红烧,肉嫩而味美。现代人因鱼骨细刺太多怕麻烦一般不愿食。但盐渍过的鳊鱼,风干后成了咸鳊鱼,咸鳊鱼、肉饼子、蒸蛋三合一鲜香无比。这不,姐夫看咸鳊鱼见骨,朝碗里滴上酸醋,用滚烫开水冲入碗中,慢慢吹口气,一汤勺入口,鲜、香、酸,十分开胃。春节里令人食欲大增、无疑就是这鳊鱼汤了。

民以食为天,如要色、香、味、形俱美,时间是烹饪的第一要点,功夫又是烹饪的内在魅力。所谓慢工出细活,绝对不能忽视时间的作用,或者试图在技法上寻求捷径。

烹饪如此,人生不也如此吗?