

甜爱路有个好名字。喜欢博口彩的人们便赋予了它一份好意头。平凡生活里,爱情是最接近于神迹的感受。尽管在这个星球上,两个人之间的恋爱关系是一件顶微不足道的小事。但在一个短暂的瞬间,你是对方生命里最重要的,对方也是你昼夜最魂牵梦萦的,这瞬间就超越了永恒。

在千万个有悠久历史的城市里,上海的出现是偶然的。在上海千万条道路中,甜爱路的出现也是偶然的。不仅偶然,而且这条路相当短,不足千米的道路,现在要承载着对爱情的无限寄托,本身倒很有象征意味。所以每每走在这条路上,看着道路两边特意装饰镌刻的古今中外爱情诗歌墙,以及为这条路特设的爱情邮筒和邮戳,我就会想:爱情,不仅能为两个人订制时间的流速,大约也能为两个人扩展空间的维度。

自从小区开始垃圾分类定时投扔后,我家扔垃圾的流程是这样的:每天傍晚把垃圾分类打包后放在门外走廊里,儿子下班回家,先去扔垃圾,然后上楼洗手吃饭。

有天儿子突然问:你们现在怎么不要我扔垃圾了?我跟老婆莫名其妙。原来一连几天,儿子回家发现门口没有垃圾。开始以为家里其他人白天带下去了,可连续几天这样,他疑惑不解了。

垃圾怎会不翼而飞?吃晚饭时全家讨论,觉得最大可能是物业扫地的“爷叔”帮忙带下去了,但第二天扫地“爷叔”否认了。为了获取真相,我决定蹲守。

傍晚,我照例放好垃圾,虚掩门,留条缝,悄悄盯着走廊……18时许,天色已暗,走廊里黑漆漆的。大约过了5分钟,听到脚步声,感应灯亮起,看到一个中年妇女向我家这里走来,到门口后熟练地提起我家门口的垃圾袋,匆匆离去……仔细辨认,发现正是隔壁的钟点工。曾听邻居说过,他家找了个阿姨每天来买菜烧晚饭,18时下班。据说阿姨勤快、烧菜味也好,他们很满意,我也对这个阿姨有好感;现在发现她每天还悄悄地帮我扔垃圾,更让我感动。

我不能无功受禄。第二天老时间,我守在自家门口。当她出现在走廊发现我后,一下子局促起来,转身欲走。我赶紧叫住她,先问她给我家扔垃圾的事,再表示了谢意,最后告诉她以后不要再这样做了……她反复说她是顺便“带一带”,不费工夫……说着又拎起垃圾袋要走。我欲上前“抢夺”,听她轻声说,其实我给你家扔垃圾是有“好处”的。

原来因为我家都是“剁手党”,痴迷网购,废弃的纸板箱特别多;另外家里喝惯桶装水,每天都有塑料桶扔弃,所以垃圾“含金量”高。帮我扔垃圾,既可“淘金”,又顺手做好事,一举两得。听她如是说,我原来不安的心渐渐平复下来,不再强求她不动我家的垃圾了。

这之后,我家对垃圾分类更加精细。除了干湿分开,还把能回收的另装一袋,为她“淘金”提供方便。原来报纸杂志看过随手扔,之后也积存起来,定期清理给她。

去年是老婆的本命年,我给她买了一条黄金手链图个吉利平安。有天老婆焦急地告诉我,手链不见了。翻箱倒柜也没找到。晚饭时,老婆突然说,下午她在整理纸板箱时,感觉到袖口处被纸板箱上的骑马钉钩扯过,当时看看袖口没坏,也就没在意,会不会是手链被钩了掉进纸板箱一起带走了……我口里说,如果她捡到了肯定会还来的,但心里想,她平时连一只牛奶盒都不放过,金手链会放手吗?这天是周五,双休日阿姨不来上班,结果要到周一才能见分晓。老婆很郁闷,手链不仅仅是值不值钱的事,更重要的是本命年吉利不吉利的问题。

第二天清晨,门铃响起,正是那位钟点工阿姨。她举着手里一条黄金手链说:纸板箱里捡到的,是你们掉的吧……怕你们着急我一早赶来了……没等我来得及致谢,她匆匆走了。老婆戴上失而复得的手链,欣慰、兴奋、惊喜溢于言表。

晨曦越过窗台落在老婆手链的金如意上,闪闪发光,分外耀眼。都说黄金最亮,但我见证了一位钟点工阿姨的心比金子更亮。

当有心人到这条路上打卡时,肯定不会觉得它太短,也不会觉得它太窄,更难以察觉相处时间的长短,可能因为有说不完的

甜安与千爱

沈轶伦

话,觉得一个钟头如十分钟,也有可能默默无语,觉得指尖相触的一秒持续了一个世纪。毕竟漫步在自我感受里时,实体世界的各种参照系数,只是一个舞台背景。

在电影《花束般的恋爱》中,小情侣最初就是这样对上暗号的。你喜欢押井守吗?我也认出了他。你疑惑剪刀石头布里的布为何能战胜石头吗?我也这么想。你穿的帆布鞋和我的恰好同款。你送我的礼物恰好和我要送你的一样。一开始总是妙不可言的,一天中因为异口同声三四次而要相视而笑,牵手后看同样的展览、

听同样的乐队、追同样的漫画、爱同样的作家,并且认定,这些是建立在灵魂和精神上的契合,所以会更深层更趋永恒——直到遇到日常。

没有第三者也没有绝症车祸、没有失忆也没有父母介入反对,两个青年纯粹因为谈得来走到一起,也因为无话可谈而渐行渐远。是从什么时候开始出了问题呢?因为男生忙于新公司的业务错过了一场电影?是因为女生不理解男生失去朋友时的悲伤和恐惧?是因为发现不再能对曾经疯狂动心的文艺作品再有丝毫感触?是因为一个还滞留在往昔的生活节奏里,渴望做个永恒的学生而另一个已经努力融入资本社会的运行规则,驯服于赚钱、责任和妥协?

一个小细节是,在第一次约会时,两个人起劲地在餐厅翻阅木乃伊展览手册讨论不休。当店员走过来点餐时,女生还旁若无人地看干尸画面,而男生谨慎迅速地用菜单盖住了画面。他一直都更介意外在,也更愿意改变。而女生一直都沉浸于内在,她要求的是不变。似紧紧靠岸的小船,波浪缓缓,并不激烈,日日挪动一点,但等回过神来才发现,舟至水中央,彼此已脉脉不得语。

就是这样,爱情的产生,是惊喜地在对方的身上看见了世界上另一个我。两圆相交,彼此疯狂勘探相同点内的范围。但

“我在一生中,从未像现在这样舒服地、长久地享受过自己。”《暮色将尽》——英国编辑、作家戴安娜·阿西尔写于89岁的回忆录的腰封上印着这句话。我想到了英年早逝的蘭。如果她也能像长寿的作家一样舒服地、长久地享受自己该多好!三月芳菲,蘭却留在了这个春天。她这一生只讲奉献、利他先于利己,走在了本该享福的年龄。她的突然离去让我寻思,女人这一生,究竟要怎么活?

社会对男女的评价标准不同,男人只要事业成功就好了:他可以回家什么事儿都不做,因为工作繁忙导致的育儿缺席也可被体谅;如果他单身则会被誉为“单身贵族”。而女人就算事业成功也不能做甩手掌柜,不少人回了家还要洗衣做饭带孩子;如果她孑然一身旁人会说“事业介成功有啥意思啊”,不脱单、不生育好像总是件憾事。对女人而言,社会价值和家庭价值的完美实现几近神话,连名演员马伊琍都曾感叹“事业和家庭是不可能平衡的”。因此,女人能在社会价值和家庭价值之外,追求些“自我价值”,即注重自己的感受、自我愉

一旦走出这片范围,看到两圆不相交的部分时,该怎么办呢?

要不还是问问甜爱路。这个世界上本来没有这样一条甜爱路——

当百年前,工部局在农田荒地开垦出一个打靶场时,这里只有一条从四川北路斜向靶子场东开出的一个小路,甚至都没有正式的名字,大家叫它公园靶子场路,后来名为“甜安路”。其间,周边农田变城市,靶子场变练兵场、变公园、变游乐场,见证战争、侵略、见证义士壮

享受自己

北北

悦,活得更舒适自在些。

在蘭的追思会上,大家都追忆了她对咖啡的钟情,这是她的爱好,她笑得最美的一张照片就是喝咖啡时所拍。通常而言,爱好带来的价值是不被看见也不被鼓励的。比如一个喜欢书法绘画的女子,若她坚持多年但作品只限自我欣赏或和好友分享,并未举办书画展,更谈不上成名成家,她甚至自己都不觉得这件事多有价值。而我认为,恰恰是这种常被忽略的隐性价值,能让一个人和其他人有所区分,让她拥有自己的精神气质,成为独一无二自己。

“上父母想让我上的学,结父母想让我结的婚,找父母想让我做的工作……”在视频号上有年轻人这么吐槽道,其实不只年轻人活在父母的期望中,多数人都活在“他人”的期望中。“我要上个社会认可的大

学、结个社会认可的婚、做份社会认

可的工作,再把孩子培养成社会认可的孩子……”多数人在同一个循环往复中活得千篇一律。自己真正想要的是什么?很少人能听到自己内心的声音。

想听到自己内心的声音需学会独处。“唯有独处时,我才真正感到完整。”戴安娜·阿西尔的这句话颠覆了“找到另一半才完整”的理念。细想此话更有理,每个人都有独立的灵魂,当灵魂在静处才获得完整的自我。独处并不意味着排斥亲密关系和婚姻,而是意味着不依赖,哪怕在亲密关系和婚姻中也给自己空间,自己定义自己,不根据他人的意愿来塑形自己。

传统女性在生活中要扮演多种角色,比如蘭,她是老师、母亲、妻子、女儿,和很多女人一样,她习惯将所有角色置于“自己”之前,留给自己的享受很少,惟愿她在另一个世界能好好享受自己。

我怀念蘭,不是出于同事的怀念,亦非出于朋友的悼念,而是因为她是她。我怀念她作为一个女人的存在,怀念她手冲咖啡的香气,那是灵魂的香气。

春天要养肝,因为春天是肝所主的季节。但一说养肝,大家普遍想到疏肝。因为肝郁的人特别多,特别是女性,容易郁闷憋屈生气,甚至因为生气影响内分泌,比如月经失调。这些人平时都要疏肝,到了春天是不是更需要养肝?如果这样理解中医的养肝,仅对了一半。

中医的肝有个特点,即“体阴而用阳”。“体”和“用”是中国古代哲学的概念,具体是指肝的实体和它的功能。从生理上看,肝藏血,而血属阴,血养肝,肝血充足,肝体得阴血之柔养,才能发挥它疏泄气血、调畅气机之“将军阳刚”之用,类似以柔克刚、刚柔相济,即中医讲的“肝为刚脏,虽柔不和”。中医的经典《类证治裁》中有一句话更具体地描述了肝的特性,用药不宜刚而宜柔。就是说,对肝的养护要重视滋养阴血,这样才能防止肝阳疏泄过度,特别在春天,本身处于生机萌发之际,如果只疏肝而不柔肝,容易导致肝的疏泄过度,像高血压、脑中风、眩晕、肢体麻木,甚至一些精神类疾病等都是中医肝所主的,如果肝缺少血的柔养,肝气借春天生发之势而过旺,这些老毛病就容易被触发,所以春天的养生,既要疏肝更要柔肝。

在所有药食同源的中药里,最能养血柔肝的首选枸杞子。枸杞入肝经,能补肝血,通过和缓地柔肝,避免肝风过旺对自身的消耗。春天肝气盛的人更容易脾气暴躁,血压升高,并伴有眼睛干涩,视物昏花,因为“肝开窍于目”,过旺的肝气把肝血耗伤了,这时泡上一杯枸杞水就能有效改善眼睛干涩和视力疲劳,因为枸杞通过养肝血而柔肝了。

枸杞还入肾经,能补肾阴。中医典籍《神农本草经》有记载,枸杞久服坚筋骨、轻身不老,因此,枸杞也被称为“却老子”,顾名思义是可以抗衰老的。如果说中医的肝是身体的血库的话,那么,中医的肾就是身体这棵大树的树根。补肾阴,等于从身体的根源上补水。很多人吃了枸杞或含枸杞的补肾中药后,关节酸软、足跟疼这些症状会明显缓解,这是因为这些病状是局部的组织,如关节、软组织,椎间盘这些组织深度缺水,而通过补肾阴,可从根本上给身体补水,这些组织的水分充盈了,体态自然就会轻盈、年轻。而当你视物昏花时,别人看你也觉得你的眼神很苍老,其中一个原因就是泪膜变薄了。泪膜是含水的,这个水类似于关节软组织中含的水,不是通过多喝水增加的,它们属于结合水,必须通过药物才能补水。研究显示,补肾的中药可从深层改善干燥,补充各个组织深部的缺水。所以只从入肾经的药物,才能给身体的根补水。

枸杞还有调节免疫、抗疲劳的作用。枸杞子富含枸杞多糖,能明显提高吞噬细胞的吞噬功能,提高淋巴细胞的增殖能力,从而提高抗病能力。有实验证明,枸杞多糖能降低小鼠剧烈运动后血尿素氮增加量,加快运动后血尿素氮的清除速率。这表明枸杞多糖对消除疲劳有明显作用。所以,在春天养肝的黄金季节,经常泡一杯枸杞水是很有必要的养生。

冲泡枸杞忌用沸水。枸杞中的枸杞多糖、甜菜碱等都害怕高温,用沸水冲泡反而会破坏这些营养物质,影响它养生功效的发挥。因此泡枸杞,最好用60℃左右的水,熬粥煲汤,则建议在起锅前放入。其次,喝完水后直接把枸杞吃掉。因为枸杞中的玉米黄素、维生素A等有效成分不易溶于水,仅是泡水或煲汤无法完全析出。因此,建议大家最好把枸杞也一并嚼烂吃下去。另外,枸杞要少量坚持吃。服用枸杞过量易导致上火,出现流鼻血、口腔溃疡等症状。因此,《中国中药杂志》建议,健康的成年人每天吃10g—20g枸杞即可,不宜吃太多。

(作者为长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

比金子更亮

陆伟斌

陆伟斌

我家门口的垃圾袋,匆匆离去……仔细辨认,发现正是隔壁的钟点工。曾听邻居说过,他家找了个阿姨每天来买菜烧晚饭,18时下班。据说阿姨勤快、烧菜味也好,他们很满意,我也对这个阿姨有好感;现在发现她每天还悄悄地帮我扔垃圾,更让我感动。

我不能无功受禄。第二天老时间,我守在自家门口。当她出现在走廊发现我后,一下子局促起来,转身欲走。我赶紧叫住她,先问她给我家扔垃圾的事,再表示了谢意,最后告诉她以后不要再这样做了……她反复说她是顺便“带一带”,不费工夫……说着又拎起垃圾袋要走。我欲上前“抢夺”,听她轻声说,其实我给你家扔垃圾是有“好处”的。

原来因为我家都是“剁手党”,痴迷网购,废弃的纸板箱特别多;另外家里喝惯桶装水,每天都有塑料桶扔弃,所以垃圾“含金量”高。帮我扔垃圾,既可“淘金”,又顺手做好事,一举两得。听她如是说,我原来不安的心渐渐平复下来,不再强求她不动我家的垃圾了。

这之后,我家对垃圾分类更加精细。除了干湿分开,还把能回收的另装一袋,为她“淘金”提供方便。原来报纸杂志看过随手扔,之后也积存起来,定期清理给她。

去年是老婆的本命年,我给她买了一条黄金手链图个吉利平安。有天老婆焦急地告诉我,手链不见了。翻箱倒柜也没找到。晚饭时,老婆突然说,下午她在整理纸板箱时,感觉到袖口处被纸板箱上的骑马钉钩扯过,当时看看袖口没坏,也就没在意,会不会是手链被钩了掉进纸板箱一起带走了……我口里说,如果她捡到了肯定会还来的,但心里想,她平时连一只牛奶盒都不放过,金手链会放手吗?这天是周五,双休日阿姨不来上班,结果要到周一才能见分晓。老婆很郁闷,手链不仅仅是值不值钱的事,更重要的是本命年吉利不吉利的问题。

第二天清晨,门铃响起,正是那位钟点工阿姨。她举着手里一条黄金手链说:纸板箱里捡到的,是你们掉的吧……怕你们着急我一早赶来了……没等我来得及致谢,她匆匆走了。老婆戴上失而复得的手链,欣慰、兴奋、惊喜溢于言表。

晨曦越过窗台落在老婆手链的金如意上,闪闪发光,分外耀眼。都说黄金最亮,但我见证了一位钟点工阿姨的心比金子更亮。



祝寿图 王文明 作

儿子晚自习放学,我去接他。一路上,他都在和同行的一个男生低声说着什么,分别时,13岁的儿子更是一改往日的羞涩、内敛,给了同伴一个大大的拥抱。

“科学考砸了,给他点力量!”看到同学穿过马路走远,儿子将手搭在我肩上说,“他是我们班的卷王,平时可努力了,没想到会考砸,心里一时接受不了……”

我欣慰地看着儿子,轻轻拍了拍他的胳膊,竖起了大拇指。拥抱、牵手、抚摸等肢体接触被称为爱的仪式,它们能促使人体分泌一种激素,能让人产生安全感,增进信任、减少压力。正如作家张小娴说的:“拥抱的感觉真好,那是肉体的安慰,尘世的奖赏。”

儿子长这么大,我经常会给一些“尘世的奖赏”,或拥抱,或拍肩,或摸头,无论是他开心、难过时,还是困惑、有压力时,我都会用简单的肢体语言去唤醒他、温暖他,给他力量。

记得刚上小学时,他有些分离焦虑。每天在学校门口,我都会轻轻地抱抱他,用拳头碰碰他的小拳头,温和而坚定地地道声:加油。如果碰上当天有考试,不管考什么,大考还是小考,我们都会在一个轻轻的拥抱后,再互动下我们约定

的口号:我说认真,他说仔细;我说仔细,他

爱的仪式

葛鑫

说认真。然后,他一脸满足地走进校园。这个仪式,一直坚持到现在,快八年了,估计“认真仔细,仔细认真”已渗透到了他骨子里。

孩子一天天长大,慢慢进入了青春期,他们会和“少年维特”一样,有这样那样成长的烦恼。我们也无须一味地要求他们坚强、勇敢、乐观、向上,他们更需要爱的力量。我们要给予他们宣泄情绪的机会,在他们需要安慰时,适时地给他们一些爱的仪式,哪怕只是拍拍后背、摸摸脑袋。

有研究发现,缺乏父母爱抚的婴儿,会陷入“皮肤饥饿”状态,容易出现烦躁情绪,对其性格养成和智力发育也会产生不良影响。青春期的孩子也一样,缺乏肌肤之亲,一样会产生寂寞、不安、怅然、失落等负面情绪。如果“饥饿的皮肤”经亲人的爱抚得到了营养,大脑截获了甜蜜、美好等信息,就能达到身心舒缓的效果。

“爱我你就亲亲我,爱我就夸夸我,爱我你就抱抱我……”写到这里,隔壁幼儿园传来欢快的儿歌声。去拥抱吧、牵手吧,去亲密接触吧,无论是在鲜花和掌声面前,还是在失败和泪水面前,爱的仪式都会给人以力量、自信和温暖。



举、见证斗争和牺牲、见证战后重建,直到甜安路和另一条小路打通连起来,因为后者边上有大型新式里弄“千爱里”,所以新路从“甜”和“爱”中各取一字,成为甜爱路。

两条单独的小路没有了,产生的是一条新的小路。一个你和一个我没有了,产生的是一个我们。就好像花束在短暂的花期过后凋零,形成果实,形成越冬的种子,形成来年新的苗与叶与蕾,再开出新花来。总而言之,在摘下花束时,它便死亡了,在渴求爱维持现状的时候,它消失了。在回应逝者如斯夫时它又存在下来。像加入轰轰烈烈水循环的一滴安静的水。像甜安与千爱的字面意思:

爱是生活里的甜味剂吗?它是生命里的止痛剂。有了它,千万次地能再支棱起来,再次回到原点。

七夕会

春季养肝用枸杞

倪欢欢



杏林夜谈