

### 迟交的作业

陈美

周五的政治学习,学校请了全国五一劳动奖章获得者张老师做报告。张老师娓娓道来,我们屏息凝神地聆听。

她送到了那个“不变的青春期”,不叛逆,何以青春?我们都会心地笑了。张老师当年教苏轼的《赤壁赋》,A同学梗着脖子说,这要考吗?不考干吗要学?学,干嘛非要背?背了能当饭吃?我不背,又咋样?那“豪壮”,那“桀骜”,那“不可一世”……张老师不说话,只是微笑。

十年后,那孩子带着女朋友来了,专门来“背书”了,还用蝇头小楷默写了一遍。那清风明月,那高山流水,那月夜泛舟、拥抱自然的,仿佛已不是苏东坡,而是经历岁月磨砺翩然归来的少年。“浩浩乎如冯虚御风,而不知其所止;飘飘乎如遗世独立,羽化而登仙”“寄蜉蝣于天地,渺沧海之一粟。哀吾生之须臾,羡长江之无穷”……这是多少人想说又说不出来的朴素哲学。在“少年”的心里,苏轼在被贬的境遇里,“扣舷而歌”,这种傲然的态度,着实迷人。当年喝不下去的“汤药”,在岁月的某个当口,恰到好处地疗愈了生活之痛。

我想起了十年前的“某姓男子”(网名)。我教《岳阳楼记》《醉翁亭记》这些中考篇目的时候,正值他跟父母、跟自己“较劲”的时候。我只是好意回了她母亲一条信息,告知她索要的考试篇目,从此他就暗地里和我“杠上”了:我就不交作业,我就不背课文,你能拿我怎样?

我知道,他虽然“不做作业”,但练习卷必取;他假装“心不在焉”,但每一个重要节点,他都知道。

有时,我特意走到他身边,“耐心”地辅导他同桌,其实“醉翁之意不在酒”,我是特意说给他听的。为了便于复习,所有同学都备有《考试篇目点击》,我多买了一本,让他的好同桌亲手送他,见他“心安理得”地使用,我放心了。就这样小心翼翼地伺候着,他考进了某重点中学,中考语文134分。谢天谢地。

一年后,我收到了他的匿名邮件,只有一句话:老师,我背完了《离骚》!他想要表达什么?意味深长啊。

我不由得思考:倘若当年张老师和那孩子也“杠”上了,说一不二;倘若我也和那孩子“杠”上了,“革命”不是请客吃饭,悉听尊便,结局会怎样?也许难免“穷途之哭”。

有时候,“放过”不是软弱,是“静待花开”。

据说有一个美妙的词叫“松弛感”,我的理解是宽松、随意、富有美的愉悦。那么有“松弛感”的教育是不是这等模样:尊重孩子的个性差异,顺应孩子的禀赋,用爱和包容为孩子修筑适合自己的“跑道”,助力他的成长和蜕变?



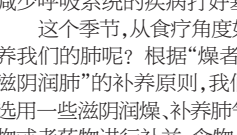
炎炎夏日过去,我们迎来了秋天凉爽舒适的天气。立秋以后,天地的阴气会逐渐增长,阳气则逐渐收敛。秋天是人体阴阳消长的过渡时期,因此秋季养生不可忽视。

在中医五行养生中,秋季对应的是人体的肺脏,此时应注意对肺的保健,另外,在五种情绪中,忧伤肺。秋季万物凋零,很多人一到萧瑟的秋天就会有感伤的情绪,所谓“自古逢秋悲寂寥”,所以从情志养生的角度,秋养肺也是重点。入秋

### 入秋多养肺

燥邪易伤肺阴。肺为娇脏,外合皮毛,主呼吸,外邪侵袭,人体不管从口鼻吸入还是由皮肤侵袭,都容易犯肺而致病,易发生咳嗽或干咳无痰、咽干,口舌干燥、皮肤脱屑等症。这其实是人体津液缺乏的一些表现。所以秋天养生必以滋阴润燥、补养肺气为先,为冬天减少呼吸系统的疾病打好基础。

这个季节,从食疗角度如何滋养我们的肺呢?根据“燥者润之,滋阴润肺”的补养原则,我们可以选用一些滋阴润燥、补养肺气的食物或者药物进行补益,食物上可以适当多吃一些无花果和白茅根、蜂蜜、芝麻、核桃、甘蔗、牛奶等滋润的食物。另外,早秋温度高、湿度低,皮肤、嘴唇、咽喉最易缺水,喝水是最直接、有效的补水方法。这里给大家推荐一款滋阴养肺的茶饮方——清咽润肺茶。这个茶饮方专门针对秋季口干、咽痒咽干、皮肤干、咳嗽等症,这个中药茶饮方由桔梗、甘草、石斛、



麦冬等八味药食同源的上品中药组成,做法也非常简单:将配好的中药倒入养生壶中,加水1000—1500毫升,水煮开后放入适量的雪梨再煮5分钟就可以喝了,这个茶饮方不仅好喝,而且喝完以后咽喉部会感到水润甘甜,全家老少都能喝。

除了食疗养肺,日常生活中一些简单的方法也能帮助保养我们的肺。方法一:热水熏鼻。热水除了喝,还能润肺,用吸入水蒸气的办法,可使肺脏得到滋润,将热水倒入杯子中,用鼻子对准杯子

吸水蒸气,每次10分钟左右,早晚各1次。方法二:主动咳嗽。秋日应注意经常开窗通风换气,每日早晚应选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的污染物,减少肺部损害。方法三:深呼吸。早晨起床后常常做深呼吸,深呼吸的同时可以张开双臂,一呼一吸的频率尽可能达到6秒以上。方法四:多艾灸。现代研究表明,在特定穴位艾灸,艾灸燃烧释放的近红外热量可以刺激神经及肺部穴位,起到行气活血,直接贯通肺部能量,强固肺功能的作用,由内而外,主动排除肺部污染物的作用。根据中医五脏相生理论,当肺部出了问题,肺脏虚弱,除了养肺,也要兼顾脾胃的调理,因此,艾灸可以这样取穴:大椎穴、肺俞穴、肾俞穴、丰隆穴、太溪穴。每个穴位艾灸10分钟左右。

眼下正值秋季,正是养肺的好时节,大家赶紧行动起来吧。(作者系长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

中秋节前夕,拜读肖复兴《鲜花饽饽笺》和郁钧剑《月饼·鲜花》一过,承教颇多,捉急不少。

承教自不必说,捉急从何而来?

原来,肖文只是在鲜花入饽和粽子花做成饼上面兜圈子,甚至为了力捧藤萝饼而故意“怠慢”玫瑰饼。他说的玫瑰饼,是不是指云南鲜花饼,我们无法知道,但肖先生不肯切入大家所认知的鲜花饼境域,则毫无疑问;郁文呢,提到月饼也提到玫瑰花,可一点儿也不想把两者勾连起来。

真是急煞人!

咳!所有构成鲜花饼的元素齐全了,好比乐高的零件已摊了一地,但组装起来的念想了点全无,结果生生地冷落了鲜花饼。对此,我很捉急,于是决定“另起炉灶”,给鲜花饼出出风头。原因嘛,已经好几年了,一位旧雨逢中秋都要从云南快递建制的鲜花饼赐我品尝。老朋友声华行实、深情厚谊,值得珍视;鲜花饼桂林一枝、昆山片玉,没齿不忘。

提到鲜花饼,几乎无人不往云南那边去想。四季如春,鲜花盛开,是云南的气候特征,物候反应。事实上,用玫瑰花做成馅,绝非滇地专利,然而,鲜花饼成为云南名片,乃势所必至理所当然,其中最为关键的一条,是坚持。

“坚持就是胜利”,许多东西并非因为品质不佳而香消玉殒,恰恰失之于弃。云南鲜花饼的成功有什么绝招?我看不出。若硬要掰扯掰扯扯什么秘笈,那就是——“让玫瑰花放得更猛烈些吧”。

鲜花饼经典款,即大剂量玫瑰馅。南方人大多吃过“玫瑰腐乳”,我相信很多人会大抵跳入经营者挖好的红彤彤表皮和汁水的坑——你只要不被“成分表”中“玫瑰”两字迷惑,转而压茬推进质疑其“含量

### 轻摇蒲扇的夜

郭树清

一串串葡萄吸引着人们馋馋的目光。傍晚,炊烟从房上树间缭绕升腾,渐渐散成白雾,弥漫在村庄,日光斜照,清风徐来,如在画意里,如在仙境中。夕阳西下,晚霞染红了半边天。

夜晚,总是充满着浪漫和幻想。那时的乡村,没有电灯和电扇,但有月光、星星和晚风。当高唱

了一整天的蝉们有些疲倦,青蛙们便急切地当起了主角,蛙声由远及近,此起彼伏。萤火虫们也纷纷从草丛里、芦苇荡里钻出来和人们做伴。

夏夜,不仅是在于它的炎热和热情,更是在于它所带来的无限美好与希望。月光下的人们,时而谈天说地,悠闲聊天,时而手指满天闪烁的星星给孩子们讲牛郎织女的故事:那是牛郎星,那是织女星,中间有一条长长的银河……七夕那浪漫的神话故事,永远定格在魂牵梦萦的宅院中。

如今,我已到了古稀之年,与老伴在阳台,彼此轻摇蒲扇,轻吟唐诗宋词,笑看“牛郎织女”,此番诗情画意,尽在不言之中。

### 七夕会

一向对颜色不敏感的我,却特别喜欢蓝色。在蓝花楹盛开的季节,我来到了昆明。

蓝花楹原产于南美,花色绚烂,被用于观赏,一年之中能够盛开五个月之久,在昆明的不少道路上都有栽种,这两年清成了网红。那是五月初的清晨,春城还有些许凉意,那天已是假期尾声要离开的日子了,一大早醒来也没什么事可干,吃完早餐就消磨时间准备返程。出门在外,我极少去那些热门打卡地,总觉得太喧嚣,还多少带着点俗气,但既然从未见过昆明的蓝花楹,不如趁着一大早人少清静时光,去遍植蓝花楹的教场中路看一眼,就当是去认识一种新的植物。

一路骑行,路过老昆明的巷子 and 坡道,不少地方都有蓝花楹,三三两两,耀眼地点缀在不同的街景和建筑里。或许因为太过显眼,因而只要有蓝花楹的地方,它一定能够成为焦点,好在这种抢镜并不算突兀,反而有一点画龙

究竟有多少克多少片”,那么,拨云见日、云散月明,可期;同样,南方人大多吃过标榜“玫瑰细沙”“玫瑰果仁”的月饼,真正能够吃出总量为“一朵”的,“锡箔祉福”“额骨头碰到天花板”之类吉词,该你领纳……

虽然,玫瑰并非多么名贵之卉,但还不至于与同色系的红曲粉等量齐观,也不至于跟同类项的赤小豆相提并论。说起玫瑰的档次,我们只消看《红楼梦》第三十四回里一段描写:“袭人看时,只见两个玻璃小瓶,却有三寸大小,上面螺丝银盖,鹅黄线上写着‘木樨清露’,那一个写着‘玫瑰清露’。袭人笑道:‘好尊贵东西!这么个小瓶子,能有多少?’王夫人道:‘那是进上的?你没看见鹅黄线?你好好生替他收着,别糟蹋了。’”这样一想,把玫瑰花掺在腐乳里掺在月饼里,绝非廉价的证明。掺多了,说明抠门;掺得少,说明豪奢。那种“纯玩零购”的玩意儿,你说咱是不是要捧它的场?

鲜花饼正确打开方式,是品得出它的鲜。

鲜?是的。传说门槛贼精的吃货竟能吃出鲜玫瑰花是否为头水采摘!不仅如此,太湿被认为阻止香甜散发,太干被认为妨碍娇嫩口感;再加酥皮讲究白净、层次、松脆……难度系数有点高啊。

我算了一下,快递鲜花饼,从出厂到取件,历时4天;中途辗转再送到家,又花3天。如此,还有什么“头水”“不干不湿”可言?

退一步论,鲜花饼保质期25天,七除八退,最佳赏味期大概10天,吃货必须拿出与时间赛跑的劲头才行。须知,一般的月饼保质期达3个月,就冲这个,鲜花饼的“鲜”,我想,可以被接受。

玫瑰玫瑰鲜又多(新鲜量多),是小小鲜花饼的核心竞争力,难怪所向无敌啦!



灯火阑珊处 (摄影) 张寅

### 一抹昆明蓝

贾贇

蓝色的云团,这里是昆明蓝花楹密度最高的地方之一,在蓝花楹盛开的季节,堵车是不可避免的,坐车的、骑车的、步行的,大家用各种姿势表达对蓝花楹的热爱和喜好。教场中路的地势略有起伏,从高处向下望去,会有一种俯瞰的壮观;而从低处往上看去,则又会产生一种被花海裹挟的错觉。

昆明人对蓝花楹的喜爱,是淡淡的,但又是十分走心的。他们不会像游客一般涌进花海,疯狂按快门,只是在小区的门口、自家窗台,或者是公共绿地,不经意地种上几株蓝花楹,可繁可简、丰俭随意,

到了一定年龄,打开体检报告的心情,很像当年打开考卷看分数,那箭头就是试卷上老师批的红叉叉。转动多年的机器,免不了这里磨损一点,那里坏了个零件。老机器真的会出问题吗?其实这并没有说服力。今年体检,我的血糖竟突破多年稳定的指标飙升,创下历史最高纪录,搞得内心不安,认真找原因,想来想去,归罪“嘴馋”。

这半年爱上一味甜点:提拉米苏。小小的锥形玻璃杯,雪白的奶油上覆盖一层薄薄的巧克力粉,用小勺轻轻搅拌,奶油便变成赭红色,舀一勺含在嘴,那质感细腻、微带苦味的甜,便在舌尖慢慢融化,甜得醇厚,融化得绵长,配上红茶或咖啡,加一本闲书,堪称一个完美的下午。但这美妙的享受正在不声不响地损坏我的“零件”。

进入老年,心情会沮丧,已渐渐对一些乐趣,如旅游、购衣等失去兴致,只剩对美食的喜爱,但聊天、网帖、讲座等各种渠道三天两头提醒你,少吃油腻,口味清淡,红烧肉炒猪肝爆腰花?血脂胆固醇会高;海鱼海鲜梭子蟹?尿酸会高;奶油芝士蛋糕曲奇饼?血糖会高……吃什么对身体好?麦片豆类蔬菜粗粮……令人处于两难境地,吃还是不吃?是淡而无味地长寿,还是大饱口福后早死?这是个问题,比哈姆雷特的“生存还是死亡”更难回答。作家蒋勋在一篇文章里说,他进入老年后口味变了,不喜欢吃甜的,喜欢吃什么呢?苦瓜!真羡慕他有这么奇怪的口感,他的血脂血糖胆固醇一定不高。

牢骚归牢骚,选择仍是必需的,那就是吃药还是改变生活方式?比较容易的是前者,但我选后者,出于一种不甘心,为了证明机器虽老还不需大修,药不仅味道不好有副作用,更是一种令人不快的自我暗示。我给自己立规矩,减少甜食,但我不舍得将提拉米苏完全从名单上划掉,那就半个月吃一次吧。

起先一段时间规矩的落实还顺利,虽想念,却不曾动过破坏规定的念头。大概过了一个多月,一个下午,照例去那家咖啡馆,点了一杯红茶后犹豫着没动脚步,营业员问:“还需要什么吗?”我想说没有,说出来的却是“提拉米苏”,话出口,自己也吓了一跳,可已来不及了,那可爱的、久违的提拉米苏已来到面前。那天,我心情复杂地吃着提拉米苏,并无之前享受的感觉,我知道,那不是害怕血糖升高的担忧,那一小杯还不至于有那么大的威力,而是一种失败的心情。

想起小时候正处困难时期,家里实行计划分配,妈妈每天发我两粒糖,我总是上午吃一粒下午吃一粒,从不越轨,因为我知道,上午全吃了,下午就没了。糖果放在罐子里,罐子放在妈妈房间的橱里,只有妈妈能拿到。再说,手里握着一粒糖,这天就还有一份期待。控制提拉米苏的难度,不仅在于它美味的吸引力,更在于它太容易得到,它就在柜台里摆着,没有规定限制你,没有人会阻止你,你只需拿着手机“滴”一下,就有人把它送到你面前,你违规吃了,也没有任何人责备你。所以,你就难在决定吃还是不吃的时候只有一个人,那就是你自己。

大约坚持了两个多月,一天我测血糖看看成果怎么样,竟恢复到以前水平!对这效果我有点怀疑。后来听人说,血糖也和血压一样,时刻在波动之中,空腹血糖,与你前一晚吃的东西有关,吃东西的时间有关,甚至跟晚上睡得怎么样都有关。我早已记不得体检前的情况,但下定决心,一定要把自己订的规定严格执行下去。

### 倒也能体现蓝花楹的平易近人。

心理学告诉我们,蓝色代表悲伤、忧郁、冷静,说蓝花楹冷静倒不为过,因为它们并不张扬,只是浅浅地开放在城市一隅,知名度也相当有限,并不会让成千上万的游客如同观赏樱花、桃花、菊花、梅花般地趋之若鹜,但倘若说它悲伤忧郁,那就有点勉强了,忍不住要为这样颜色的花辩解几句。

昆明街头的蓝花楹,在春天盛放,如同春日百花丛里一首轻盈的诗歌,省去了姹紫嫣红,留下了心平气和。花朵是并不深邃的蓝色,足以洗去冬日里的寒气,略显明亮灵动的花海反而会给人带去一种春日的渴望和希冀,蓝花楹不仅让自己有了一方立足的天地,还为它们承载的色彩带来了新的意味。

离开昆明时,天朗气清,比先前在教场中路看蓝花楹的时候,也更亮堂了一些,想来这时的蓝花楹看着会更绚烂。对于这座蓝花楹之城而言,无论是长此相依,还是匆匆过客,只要亲眼一睹蓝花楹,就不会忘记那一抹专属昆明的蓝。

### 难题



王安诺

王

### 边看边聊

旅

### 旅游