

新居装潢完毕,儿子请来第三方检测公司验收。查验人员背着一身工具,手电筒照墙壁,电源检测器查插座,钢皮卷尺量门窗……然后用一张张拇指宽的褐色纸条,粘帖在他们认为不合格的地方。一些我们看得出和看不出的缺陷,像疾速拉近的特写镜头,放大了数倍,无一遗漏地推到我们眼前,顿时将搬进新房的喜悦冲淡了许多。

追求完美,曾经是我们的执念。回想读小学时做值日生,被要求扫得地上没有一片纸屑,擦窗上一尘不染;做功课,作业簿上整洁不能有涂改,考试必须“优”“良”,如果“及格”,那你在老师和父母眼里就是不及格了。自幼开始,我们往往产生一种要把自己保护起来,避免受到他人的指责与讥讽的心理,在做事没有达到别人或自己的预期时,会产生很强烈的焦虑感。

那一年去新西兰皇后镇,早听说这里的卡瓦劳大桥是蹦极的发源地,站在四十多米高的桥面上,可以选择个人跳、多人跳、向前跳、向后跳,坠落后可选择触摸水面或完全浸没水中。如同到了巴黎不进卢浮宫,到了卡帕多奇亚不坐热气球,在这里不跳一次,整个行程就觉得不完美。当年我五十岁不到,势在必得,但了解我时有心脏早搏,即被工作人员拒之门外,那一刻很是懊恼,觉得丢失了什么,心里不爽了好些天。

后来去希腊,在距离雅典两小时车程的德尔菲小镇,有座世界闻名的古迹德尔菲神庙,神庙一根石柱上刻了一句话:“Nothing in excess”(任何事情不可过分)。做事不能操之过急,当然也不能心慵意懒。蜂蜜水喝多了不感香甜,相反有苦涩味。庄子说:“骈与明者,乱五色,淫文章,青黄黼黻之煌煌乎?”“多于聪者,乱五声,淫六律,金石丝竹黄钟大吕之声乎?”视觉

过于敏锐的人,易被五色所迷乱,被文采所混淆;听觉过于灵敏的人,易被五声所迷乱,被六律所放任。古希腊的石柱,让我重温了“过犹不及”的真谛。

任何事情,做到恰如其分、恰到好处并不容易,经济学的领域中有个边际效应,通常认为随着商品

## 褐红色的不完美

肖振华

或服务的量增加,边际效应将会逐步减少,比如一定量的流水线上人数过多时,工人之间会互相影响,从而减慢效率,人数越多,效率越慢。辛弃疾写的一首戒酒词云:“物无美恶,过则为灾”。在我们日常生活中,有许多增一分太长,减一分太短事例,司机到车站接领导,即便司机7:59到,领导在约定的上午8点出现,会客气打招呼:久等了,辛苦了。而如果司机8:01到,等候的领导不免摇头,觉得司机很不靠谱。一分钟的云泥之差,全凭自己的把持掌控。

刘禹锡在瞻仰韩信庙时感慨道:“将略兵机命世雄,仓皇钟室叹良弓。”当年的曾国藩在消灭太平天国后,名声也达到了极致。他掌握的湘军所向披靡,八旗军根本不是其对手,他如果想夺得天下,是可以指日可功的;即便他没有夺天下之心,也难逃皇上的猜忌,而一旦有人

陷害他谋反,上面就会借机除掉他。曾国藩表现出掌控命运的大智慧,看《曾国藩家书》,会发现一个有趣的现象,他总是在关注一些琐碎庸常的事,比如得到一千两白银的“和气致祥”的分配,比如请祖母不必为弟弟落榜焦虑,嘱咐弟弟自强不息……他说“绝大学问,即在家庭日用之间”。数米量柴,冬炉夏扇,这皇上知道,他没有更大的追求和想法,由此

让他在云谲波诡的历史风云中独善其身,屹立不倒。曾国藩将自己的书房起名为“求阙斋”,求阙,表明了强烈的不追求圆满、经常保持一些欠缺的心态。盈满到极致,便会向亏缺转化,盈满只是短暂的,不圆满才是常态。“花未全开月未圆”,是人生最好的境界。由此看来,许多时候,我们宁愿留一点毛病,不去追求极致,“持而盈之,不如其已”,这是一种人世中最聪明的活法。

新居那二十多张褐红色的纸条,是一枚枚不完美的标签。入住后,我们尝试改变苛刻的审视,用宽容的目光重新一一打量,最终只是在有碍安全、有碍观瞻的地方,让装修人员修葺弥补,至于难以觉察的墙壁平整度、相差毫米的门窗缝隙,忽略而过,不再关注。手里攥着的那一张张纸条,仿佛是一条条质朴求阙、凡事有度的红丝带,维系着我们生活的原本模样。



边看边聊

## 龙与京剧

那秋生

一出群戏,包括《甘露寺》《美人计》《回荆州》《芦花荡》。在上世纪50年代,梅兰芳、马连良、袁世海等京剧艺术家曾珠联璧合演出了这些戏。《串龙珠》《九龙杯》《打龙袍》《龙凤阁》《打龙棚》等因物称龙,是典型的龙戏。《龙凤阁》是《大保国》《探皇陵》《二进宫》的总称,曾是北京京剧团谭富英、张君秋、裘盛戎鼎力合作的一出好戏。还有《柳毅传书》,说柳毅搭救龙女终成眷属;《张生煮海》说张羽清夜弹琴,招来东海龙王之女的羡慕。在戏剧服装上,几乎都绣着龙,即便是兵丁、侍从等配角,也是“龙套”称之。台后首席“打鼓佬”坐的地方,相传唐朝李世民曾是鼓鼓,亦尊称为“九龙口”。

京剧剧目以龙为名的不少,如《龙凤呈祥》《龙凤配》《游龙戏凤》《龙马姻缘》《遇龙封官》等,举不胜举。《龙凤呈祥》是一出群戏,包括《甘露寺》《美人计》《回荆州》《芦花荡》。在上世纪50年代,梅兰芳、马连良、袁世海等京剧艺术家曾珠联璧合演出了这些戏。《串龙珠》《九龙杯》《打龙袍》《龙凤阁》《打龙棚》等因物称龙,是典型的龙戏。《龙凤阁》是《大保国》《探皇陵》《二进宫》的总称,曾是北京京剧团谭富英、张君秋、裘盛戎鼎力合作的一出好戏。还有《柳毅传书》,说柳毅搭救龙女终成眷属;《张生煮海》说张羽清夜弹琴,招来东海龙王之女的羡慕。在戏剧服装上,几乎都绣着龙,即便是兵丁、侍从等配角,也是“龙套”称之。台后首席“打鼓佬”坐的地方,相传唐朝李世民曾是鼓鼓,亦尊称为“九龙口”。

## 七夕会

退休后跟着师父学习太极拳,师父经常说:“太极一层更比一层深,层层妙无穷。”每天早晨我都是被闹铃闹醒后急急忙忙去练拳的,练完又急匆匆回家做早饭,在忙碌中我始终没有体会到师父说的这种感觉。

最近感染了支原体肺炎,本来我就是一个肺纤维化的慢病患者,这下可是雪上加霜,加上气温下降,我不得不早晨停止了晨练。但每天生物钟还挺准时的,于是我就起床做八段锦热身,房子小没法习拳,就站定步桩做太极起式。

从督脉到任脉走了一个大循环。”我慢慢体会,当我把一个太极起式做了半个多小时后,我感觉到身体的轻松,前段时间双手食指是麻木的,这时也不麻木了,浑身感觉热乎乎的,特别舒服,似乎还有一股清泉在身体里流淌。脑海里出现了一个词“行云流水”,“行云流水”就是

## 享受太极的“慢”妙

管笛琴

气血在身体里顺利运行,这不就是我们习太极拳所追求的吗? “月到天心处,风来水面时,一般清意味,料得少人知”。尤喜这种境界,让灵魂与太极相知、相融,心也变得轻灵、美妙。我把我的感受跟师父交流,师父说:“那是因为你慢下来了,心静了,身体松了,所以才有了新的感受。坚持习练吧,再深一层,还会感受到太极更深一层的奇妙。”

父说:“慢柔出细活,内外一致行,功夫长进快,全凭慢、柔、松。”但是,自己心浮气躁,急于求成,师父上一式的口吻刚说完,自己已经开始做下一个动作了;公园里有晨练的人经过,就会有意无意看一眼;来个新学员也要左顾右盼,想了解人家的底细……心不静,腿上练不出气力,就慢不下来,慢不下来,就更谈不上松柔了。随着自己习练时间的拉长,一套拳的套路熟悉了,注意力也慢慢集中了,身体内外部也能感受到一点一点的变化了,而今天忽然感受到了师父说的无穷“慢”妙了。

师父经常说:“拳虽小技,大道存焉。”其实这句话是所有太极人所秉承的。希望自己坚持修炼,修炼中享受太极的奇妙,也希望更多的人加入到习练太极拳的队伍中来,强身健体,享受太极带来的好处,更像师父一样成为太极文化的传承者。

我17岁考上大学,19岁开始发表诗歌,大多以大海、钓船、小舢板、桅杆、帆樯、风浪等为物象,抒发对家乡玉环的情感。那时,应该就有两颗种子埋在我心底,一颗是热爱文学的种子,另一颗是深爱家乡的种子,它们需要用生活的历练和积淀来浇灌。

离开家乡二十几年,我特别想念家乡的大海、沙滩、海湾和密布的鱼礁,思念家乡淳朴和浓郁的人情氛围,驰念具有远古语韵的闽南乡音,心心念念殊滋味的小海鲜。我在梦的海声中一次次精神返乡,“悠悠天宇旷,切切故乡情。”家乡的人情风物 and 凡间炊烟没有因为地理距离而被割裂,恰恰相反,它们在我心中愈加地清晰和富有美感,甚至家乡的海腥味都让我深深地痴迷。俗话说,每个人的舌尖上都有一个故乡。每一个地方的饮食文化都有其独特的重量,故乡的美味是我舌面亟待绽放的花蕾。

新石器时代,玉环先民就在岛上耕海牧渔,随着历史的推进和变迁,不断有各地农民和渔民迁徙而来。海洋文化、农耕文化和移民文化在这块神奇的土地上碰撞出玉环人海纳百川和开拓创新的人文精神;家乡弄潮儿敢与天与海搏斗,寻找突破的人性光芒;玉环历经千年呈现出独特的海韵风情和山海魅力。这一切,与蛰伏在我心灵深处的感念水乳交融,就成为“蓬莱清浅在人间,海上千春住玉环”的共情篇章。

来到玉环就会知道,一个方圆只有四百多平方公里的地方,却是多种方言并存:闽南话、闽东话、温州话、太平话、潮汕话……语言的多样化也表现为对餐食的不同偏好,方寸之间各有乾坤。这种貌似孤独的餐食,使得玉环的饮食丰富多样、彰显了古早味和融合力。

旧时,渔民常年与风浪拼搏,多有几至濒危被化险为夷的经历,造就了他们粗犷豪放、豁达乐观的性格,又有疏财大度和纵恣不羁的特性,形成一种开放和谐的家庭关系——女子当家做主是普遍现象。海岛女子,美丽贤惠,善于持家,有惠安女的吃苦耐劳精神,男人出海后,她们把家收拾得非常干净,极尽勤劳之事;又擅长厨艺,男人回家时,会用心做出各种美味熨帖男人的胃,一日三餐变出花样食谱。

小时候我参加亲戚的红白喜事宴席,厨官师傅多为女性,操刀



## 舌尖上的故乡

叶青

掌勺十分利索。唐代文学家房千里《投荒杂录·蛮夷卷》记载:“岭南无问贫富之家,教女不以针缕绩纺为功,但躬庖厨,勤刀几而已。”岭南人家风行把女儿培养成厨师,只要善于剁肉腌鱼做一手好菜,就是好女子。《风雅宋》以翔实的史料和出土实物证明,唐宋时期,流行女厨师,女大厨,大富贵的入家以聘请女厨师烧菜为时尚。

宋韵文化一脉相通,玉环有众多这样的好女子。我外婆就精于厨艺,又懂食物对人体的滋养作用,家人有小恙,她总是小心谨慎又循循耐心、饮饌制作的精心,让我终生怀念美味里的亲情。外婆的种种食疗贴,是《本草纲目》的无师自通,日常蒸、煎、煲、炖、焖与潮州菜、闽菜的烹制很相似。

我从小就辅助外婆操持全家八口人的一日三餐,向外婆学习各种闽南传统小吃的制作和料理日常膳食的技巧。耳濡目染加言传身教,让我在不知不觉中爱上了烹饪。

人类对鲜味的追求,一直在与

时间赛跑。家乡的海鲜是我美食实战中的强大食材支撑,家乡的海鲜也让我觉得厨房充满趣味。

深远的传承和自然的馈赠使玉环的饮食文化成为一种特别的存在,这种特别的存在,过去因地域上的山重水复,长期以来如佳人在水一方;如今快速的生活节奏,又使它们中的一部分渐行渐远。

我曾看到之江轩的一篇文章——《传统手工艺不能走在“消逝”中》,文中说有55.56%的传统工艺面临技艺失传的危险。我想,中华厨祖伊尹生时距今近四千年,中华厨艺有着深厚的底蕴,民以食为天,饮食伴随着我们生活和生命的全过程,烹饪是与每个人最直接关联的文化现象,我们不但不能让烹饪技艺消逝,更应该将饮食文化发扬光大,全方位体现中华民族餐桌上的文化自信和文化自豪感。

有人说文学的天职是还乡。我以美食为媒,以文字为嫁衣,让《鲜为人知》走出闺阁,让故乡在舌尖上绽放,让人们了解我家乡“鲜为人知”的美味佳肴和乡土风情,了解我家乡人勤劳、坚韧、豁达的精神秉性。外婆经常讲:“一样米吃出百样人。”正如在我的家乡,一种鱼,可以做出百种花样,一片海,可以呈现万种风情。

(本文节选自《鲜为人知》自序)



日月同辉 (摄影) 贝信号

无意间,我也加入了崇明、青浦两地间的地铁大军。高峰时间的堵车相较于地铁换乘的三个半小时几乎相差无几,但地铁是便捷、环保的,又能感受城市的脉搏。我所理解的城市脉搏就跳跃在地铁站中急促、矫健、节奏错落有致的步履声中,而令地铁成为我交通工具首选的另一个原因则是它的阅览室功能。

2016年曾有一则新闻,《哈利·波特》中赫敏的饰演者Emma希望大家利用通勤时间读会儿书,于是把书藏在地铁里,书中还附上了亲手写的字条,一举将当年的地铁瞬间转型为移动图书室。大家一上车就在车厢中寻找书籍,下车还书,并且摆拍一下自己和该书的合影。一时间地铁寻书阅读蔚然成风。

我也是在当时发现了上海地铁的这一妙处。在相对平稳的车厢里,安坐或者直立都不会阻碍目光在书本上的游走,思考文字背后的含义。上下班时间,喧闹声除了电话并不常见,加之周围熟人稀少,没有盛情难却的社交,也无需戒备打探的对视。此时的读书成了个人在人群中独处的最佳方式,毋宁说也是一种最自然的消遣。由于列车的目标和路线明确,而且大概率守时。乘车时大可心无旁骛地看资讯、读文章。如今的车厢里,手机与印刷出版物对于

渴慕知识的眼睛来说同等适用。于是,一节手捧读物的车厢俨然成为独享精神生活的浓缩空间。

车厢里的读者虽然年龄性别不同,但只要遇到同样的爱书人,总会产生一种默契而彼此相认。偶尔遇到同时捧着纸质书的行人,则会在行色匆匆间特地抬眼,确认下对方手中的读物。但凡着装中性时尚的短发女生多半会青睐女性小说;着装阳光青春、发色各异的大学生则会偏爱电子阅读器上的漫画速读;背着瑞士电脑包的男生多半有一本会计准则或者编程语言进阶;眼神沉稳的中年男性在手机里翻读长篇者大有人在。书目最难分辨的还是学生族,诗选、小说、名著都有可能被捧在手心。

当然,毕竟上下班和上下学的高峰,某些换乘的热门站点拥挤得双腿站立的垂直空间都有限,手持书或者移动设备的空间就实在奢侈了。于是,刚好把先前的内容回味反刍,待站立宽松一些了继续翻页,也算是被迫得有张有弛。

地铁目的地之间的每一趟去就仿佛一场充实的作者对话,每一次回换乘正是从观念理论到现实世界的真实切换。人生有时也正如这一路的地铁阅读,读着他人的故事和思想,但始终记着自己要走的路。



地铁读者

## 健康