

连日咳嗽难止,正巧朋友送来一箱有机蔬菜,里面有深红色的荸荠,妻子用它与鸭梨、萝卜一起煮水给我喝。味道是熟悉的,小时候老爸也常去水果店买四分一斤的甘蔗,与荸荠共煮。汤呈暗

嚼时似有乳液迸裂齿间。在水果量少价昂的冬季,荸荠被清寒人家用来补充维C。生吃荸荠略含游戏意,扞皮当然文雅,但小孩子没有耐心,啃得一地是皮。知堂老人也说:“自有特殊的

获的“战利品”。上周看到苏州美食大咖华永根先生在微信上晒图,苏州某老字号餐桌上有一大盘红通通的焗地栗,厨师还用去皮地栗刻成几只小元宝画龙点睛。问了

我们的节日

想说清楚小年,就要先说清楚什么是“年”。初唐诗人刘希夷有句著名的诗:“年年岁岁花相似,岁岁年年人不同。”在这里,“年”和“岁”是同义词。其实,细究起来,“年”和“岁”还是有差别的。

“岁”本义是岁星,就是木星,它运行一个周天需要十二岁。“岁”是天文学概念,相当于我们现在的回归年,365天多,长度是固定的。与天文学的“岁”不同,中国的“年”是基于天文学的文学概念。“年”的本义是庄稼成熟。中国历法学家综合太阳、地球和月亮的运行规律,确定的历法意义上的农历年,就是我们熟悉的从春节到除夕。没有闰月时是12个月,354—355天,如农历甲辰年(2024)354天;它与一个回归年相差11天多,所以每隔一段时间就要安排闰月,有闰月的农历年,13个月,长达383—385天,如农历癸卯年(2023)384天,因为有闰二月。

时光是一条长河。孔子说:“逝者如斯夫,不舍昼夜。”唐代诗人罗邺说:“北来南去几时休,人在光阴似箭流。”为了给具体的时光定位,人们创造出了“日”“月”“年”这些时间概念。其中,“年”是最重要的“时间”,而年与年的衔接点,“过年”自然也就成了最重要的节日。

中国人的过年,是个系统的节日。中国人过年的传统,是个系统的节日。中国人过年的传统,是个系统的节日。中国人过年的传统,是个系统的节日。

中国人过年的传统,是个系统的节日。中国人过年的传统,是个系统的节日。中国人过年的传统,是个系统的节日。中国人过年的传统,是个系统的节日。

日。从腊八开始,俗话说“过了腊八就是年”,到元宵节结束。最高潮是除夕和春节。除夕,俗称“大年夜”;春节,俗称“大年初一”。与除夕是大年夜相比,还有个预演,就是小年。关于小年,常见的说法有腊月二十

元,位极人臣,以清廉、雅量、知人善用、敢说真话闻名。南宋陆游说:“已幸悬车示子孙,正须祭灶请比邻。岁时风俗相传久,宾主欢娱一笑新。”秦观、陆游、刘克庄、文天祥等也都写过祭灶的诗词。

小年之后,就要紧锣密鼓、全力以赴为过大年做准备了。一是打扫卫生。要彻底把屋里屋外、床上身上清理一遍。当然给小孩子洗澡也是做卫生的重要

内容,皖西南山区有“(腊月)二十七,洗垢迹”的谚语说的就是这件事。二是氛围营造,再穷的人家,喜庆的鞭炮、祭祖的香纸、门口的春联、孩子的灯笼和新衣服、新袜子新鞋子都是不可少的,讲究一点的还会买张年画贴贴。三是准备吃的,这也是最重要的。宋代诗人陈藻《燕江腊月廿五夜作》说:“昨日宰猪家祭灶,今宵洗豆俗为糜。”磨豆腐、杀猪杀鸡宰鸭、做零食,这些都要确保年夜饭达到一年最高的生活水准。

宋代祭灶都是腊月二十四。到了清代,朝廷在腊月二十三祭天,为了节约还是为了省事或者兼而有之,就把祭灶的事情一并办了。于是,北方以祭灶为主要任务的小年就提前到了腊月二十三,南方继续按部就班在腊月二十四过小年。

看,好家伙,不知不觉用了10到12分力。等到申报结果出来,没中,于是后悔,说好只用6分力,为啥用了12分。但下次申报还是同样一个循环。这就是典型的内耗型思维,喜欢复盘、经常反省、增长后悔,总在想,“如果当时不那么做就好了”。这种思维比较伤人,花了12分力气做的事,精神内耗又加了3分,共计15点伤害。

在第二篇文章中,作者问:“我们的学术制度是不是不人性?是不是异化?”对于这种拷问,我非常理解。学术是窄门,若非特有天赋,有一股天赋者都慎入。尤其是人文学科,要做好清苦一生,到最终研究也得不到认可的准备。人究竟是为理想而活还是为现实而活,如果选了一条道走到黑倒也无关,最怕的是一会儿理想,一会儿现实,非常内耗。所以作者接着说,作为心理咨询师,“我相信每个人应该允许自己内心怀有各种不同的甚至相反的情绪。任何情绪都是合法的”。读到这,我看出她接受自己的内耗。就如她在婚姻中的牺牲,虽有情绪依然在牺牲,对丈夫有深厚的爱,这是很让人动容的。她的学术素养和专业知识让她不被内耗控制反噬,因此文章写得克制冷静、真实有情。

那么,我们普通人用什么来反内耗?我很喜欢那句“最后起作用的还是爱”,让我们去寻找热爱、去不计成本地爱,付出时不问值得不值得,勇往直前,走出一首《长歌行》。

见。当时丘处机已72岁高龄。经成吉思汗一再再召见,丘处机终于经蒙古、中国新疆北部至中亚大城撒马尔罕(今乌兹别克斯坦),到达阿富汗的成吉思汗夏宫。成吉思汗身材高大魁梧,彪悍健硕,红发猫眼。他亲自召见,问有无“长生之药”。丘处机坦然应答:“有卫生之道而无长生之药。”成吉思汗与之交谈后,发现丘处机为人诚实,气度超群,便请教治国安民之策?丘处机曰:“敬天爱民”,欲一天下者必在乎不嗜杀百姓,他以“天道好生”“以和为贵”“清心寡欲”,再三规劝成吉思汗少去打仗,勿伤生命。并以“仁慈治天下”循循善诱。丘处机在讲道中,特别从保护中原百姓出发,建议用免税和委任贤能者前往中原,使骄横不可一世的成吉思汗有所感悟。两人前后谈了三次,史称“龙马相会”(即丘处机属龙,成吉思汗属马),元朝大臣耶律楚材根据两人一问一答,写成

最近网上一篇妻子缅怀丈夫的悼文《缅怀晓宏陈朗:请君重作醉歌行》引发关注。此文最早在微信上发酵,后因评论众多,作者又追写了一篇。两篇文章让我看到了一位高知高敏高内耗女性的内心。如作者在悼文中提到,恨不得丈夫的墓碑上刻个二维码,好让更多人读到他的论文。又讲到丈夫生前一直在写论文,没给女儿留下任何文字和影像。这体现了一种精神内耗。内耗的人总是在探究意义。写论文对一个人文学者而言当然是正事,但投到好期刊的命中率很低且周期很长,花了12分力气可能只有2分、甚至0回报。而花点时间记录孩子的成长,反是花2分力气却有12分回报的事。但人文学者不喜用经济学思维去指导生活,秉承理想主义。我读之心有戚戚然。我也会内耗,比如花了两小时排版文档后会想,花两小时给孩子做顿好吃的更值得吧。比如申报课题,我先用批判性思维论证一番,是不是必须要申,申的意义何在?批判好了,决定要申,根据命中率设置投入度,觉得控制在6—7分即可。不过往往是一投入就控制不住,最后一

跟内耗说拜拜

北北

新年大吉“掘元宝”

沈嘉禄

质朴新鲜的味道,与浓厚的珍果正是别一味的。”这是人到中年后才能品味的情致。今天的孩子偏爱草莓、蓝莓、芒果、释迦、榴莲、红毛丹、百香果等远来的珍果。

扁球状的个小子是植物界的蝙蝠。算它水果吧,很少在水果店出境,倒是冷不防地在菜场里露个脸。算它菜蔬吧,也仅在单位食堂里,师傅给它一两次机会,与肉片同锅共舞,却要面临无人喝彩的窘境,因为不大送饭。苏州人讲究不时不食,筵席上来一盆素炒水八仙,荸荠混在八人小组里嘻哈登场。来到扬州,它只能隐姓埋名打

狮子头内部,为准扬名肴增添些许松脆口感。”那时候每到三九严寒,上海主妇们常为绿叶菜断供而苦恼,“三天不见青,两眼冒金星。”有一次邻居大哥送我一只罐头,乐口福那般大小,中英文标贴:什锦素菜。我喜滋滋地抱回家向妈妈显宝,打开后却不免苦笑,满满一罐去皮荸荠怎么吃啊,我估计是邻居大哥从他工作的远洋轮上缴

读小学时,上海的弄堂里还能听到冰冻地栗糕的叫卖声,水晶般的糕体看上去很高级,不敢向妈妈开口。后来我从邻居阿姨那里品尝过,又了解到自制冰冻地栗糕的步骤。进了中学,在同学家搞“科学实验”,从南货店买来像粉皮子似的琼脂(俗称“洋菜”),查词典得知,它是从海藻中提炼出来的。加水烧化后加糖,胶水般的液体倒在铝质方盘里,两小时后凝结,用小刀划拉成长方形小块。从中药房买来的薄荷梗也煎成了水,七八块地栗糕盛一碗,加薄荷水,清清凉凉的味道直沁脑门。

冰冻地栗糕在上海失踪超过半个世纪了,八零后以下根本不知道是什么东东。近来杏仁豆腐重出江湖,在茶室里偶然闪现,异曲同工冰冻地栗糕仍然叫不应。后来我见网上有卖荸荠粉,下单一包试制,还特意加了玉屑般的地栗碎。睽违数十年的老味道,一下

记忆中的妈妈很少患病,别看她已96岁高龄,在敬老院里算得上是个可以“逞能”的老人,还当了一段时间食堂伙食上的“总监”。入冬以来,妈妈病了,还病得不轻呢。俗话说:“人老一年,稻老一天。”我们弟兄五人轮流去看望妈妈,都说这场病让妈妈老了许多。

最大的变化在性格,看菜吃饭,不对心思的不吃。为了让她早日康复,我们轮流送菜送水果,帮助她开胃口,今天鸽子汤,明天鲫鱼汤,后天猪舌头,一周菜单几乎不重复。过去“大口吃饭吃菜”的妈妈,如今挑挑拣拣,吃几口就放下筷子。去医院复查了几次,除了“老慢支”外,其他各项指标都近乎正常。是什么原因让妈妈突然变了?身边的护工说妈妈患的是“情绪病”,似乎有些道理,今天高兴了,她就吃得多一点,也能多走些路。她总希望儿子们早些来探望,晚一些离开,多陪她一会儿。不过,我们后来观察发现,妈妈的“作”与身体变化还是有些关系的。护工说当老人身体感觉好一些,脸上也会有笑容,吃喝也多一些,反之闷闷不乐。当知道妈妈的“作”是身体变化的反应,我们都不再责怪她,用更多的热情去照顾她,都愿意陪她慢慢变老。

现在妈妈继续在“作”,我们兄弟五人给“老小囡”当“保姆”,轮换照顾着她,期望着这个“老小囡”天天快乐!我们自己也会变成“老小囡”,现在把妈妈当成“老宝贝”赡养,是对妈妈养育之恩的反馈,也是为自己的晚年建筑幸福之基,这是我们的共识。

健康



打春牛 (剪纸) 辛旭光

七夕会



扫一扫,看视频