

新民晚报

星期天夜光杯 / 夜光杯

转眼又到春节。“春节”这个词,在中国人的集体无意识中,本该与喜庆团圆紧密相连;然而,如果请大家来做自由联想,你会发现:太多人家的春节其实过得是喜忧参半、提心吊胆——因为:老老小小各有各的烦,聚在一起相互看不惯,积攒了一年的不满便会演化成为关系的磕绊,身体团圆了,心却渐行渐远。

正因为如此,每年这个时节,林紫心理中心的家庭关系类咨询就会有格外明显的增加。而我,则总是想让更多人了解:对治心灵烦恼,其实咱们老祖宗早就留下了各类锦囊妙计和智慧叮咛,只可惜知道的人似乎越来越少了,比如——七不责、五不怨。

我在《生命教育7堂课》这本书里,分享过外婆的育儿智慧,那条“吃饭时不许训孩子”正是来自明代思想家吕坤《呻吟语》里总结的“七不责”:

“卑幼有过,慎其所以责让之者。对众不责,愧悔不责,暮夜不责,正饮食不责,正欢庆不责,正悲忧不责,疾病不责。”

要想过个欢喜年,大人们不妨一对照、严格执行:比如,对众不责。春节亲友团圆时,不要当着大家责备孩子,否则让孩子感觉被羞辱,自尊心受到伤害,产生自卑、压抑或敌意。

再比如,愧悔不责。如果孩子已经为自己的过失感到后悔了,就千万不要再雪上加霜地继续责备。事实上,很多时候父母是在借着责备孩子发泄自己积压的各种情绪。让孩子来承受父母自己承受不了的情绪,是件多么残忍和不公的事。

那天,我外出办事,刚推开家门,就看到隔壁老刘的儿子正把两只垃圾袋扔进摆在门口的纸板箱里。我和他打招呼:“今天又来看你爸妈,还忙着打扫卫生啊!”小刘先是笑着点头,接着摇头叹气:“我在清理冰箱呢!唉,说过多少遍了,他俩还是样样东西都塞在冰箱里,过期了也舍不得扔,上次吃坏了肚子,这才几个月,又好了伤疤忘了疼!”我赶紧打圆场:“你爸妈节俭惯了。”小刘苦笑:“他俩辛苦了一辈子,现在拿着退休金,完全可以想吃啥就买啥。食品新鲜,不吃坏身体,我才安心呢!”

我心头一热又一沉,热的是这孩子孝顺,沉的是我们两家的情况十分相似,冰箱里的食物也有混杂,过期与否同样稀里糊涂。

那天我回家后,也清查了冰箱,吓了一跳:紧贴后壁的几罐可乐是两年前吃年夜饭时剩下的,如今几乎成了装饰;紧挨着的一瓶芝麻油,是朋友从产地买来送给我的,过了一年多还没

小寒时节,一行人去衍园美术馆观“一代儒宗——马一浮与温州特展”,先辈们恍若白鹤飞来停在老松上,让人分不清是雪还是鹤。观这样的展,是大观,不仅观马一浮先生的造诣,也观一个时代与一个地方,进而观一个地方上的一批人。

“手抄万卷未阁笔;心醉六经还荷锄”,一副七言联已把一代儒宗的精神气质展示给后人了。马一浮先生的成就唯有高山仰止,在此不敢画蛇添足。此间看到温州竟有那么多的俊彦与马一浮先生往来懂懂,其中有瑞安的林大同、邹梦祥,鹿城的夏承焘、王敬身、刘晨晨、方介堪、马公愚、陈清之、仇约三、吴鹭山、张云雷,苍南的苏洲雷、瓯海的潘鉴宗等等,细细数来,竟然有二十多位,应该不止这个数。

雅玩

过个欢喜年

林紫



心灵港湾

第三,暮夜不责。晚上睡觉前不要责备孩子,用我外婆的话来说:“天大的事,明天再说,娃娃莫生隔夜气。”

此外,正饮食不责。春节聚餐,吃饭时不要责备孩子,因为肠胃是“情绪器官”,带着情绪的饭只会伤心、不能养身。

再有,正欢庆不责。孩子们对春节的欢庆感受,常常多过大人。可是,“扫孩子的兴”似乎变成了家庭教育的一部分。大人们仿佛达成了一条共识:不能让孩子太高兴,否则他们就会忘了学习。其实,事实正好相反。心理学实验的结果显示:人们在快乐的状态下比不快乐的状态下学习能力和解决问题的能力更强。

说完孩子,再来看老人。“为人父母七不责,为子女女五不怨”——不抱怨父母无能、不抱怨父母啰嗦、不抱怨父母抱怨、不抱怨父母迟缓、不抱怨父母生病。

也许你会发现:做到“五不怨”,似乎比“七不责”难得多。尤其是,当“原生家庭”变成“原罪家庭”,自己曾受到来自父母的伤害时。假如伤害仍在继续,我们有权利也有必要先保护好自己,这时,保持距离比回家抱怨更有效;假如父母也在努力改进,则我们就有必要问问自己:能否像爱孩子一样爱父母,能否包容他们的不完美,接纳他们的唠叨,倾听他们的抱怨,允许他们慢慢来,陪伴他们直面疾病挑战和生命难关?

爱,征服一切。祝大家:人圆心圆事圆。

冰箱秘诀

赵荣发

吃完,也还占着个位置;冰箱门上,居然还搁着几只咸鸭蛋。别问我为何不扔,说是吝啬显然过分,而莫名往往只是借口。那天,我花了不少时间,才清理完冰箱。

事后和朋友们聊起,得知不少人家都类似,至于缘由多含混不清,心得颇鲜活。“冰箱不是保险箱!”有位老叔爷说,“保险箱里的宝贝越放越值钱,进冰箱的食品,讲究短平快,放的日子越长档次越低,吃出毛病更是触霉头。”忽然想到了歇后语,似乎可被视为冰箱秘诀:小葱拌豆腐——清二白;一颗老鼠屎,坏了一锅汤;干干净净,预防百病……

春节将至,让我们扫尘之际,好好清理冰箱,但等除夕阖家欢聚,一起辞旧迎新,岂非最是相宜。

春节临近,自己动手做年货,成为我的重要任务。年糕,是小时候必做的年货。父母告诉我们,“糕”与“高”同音,象征家庭事业不断攀高。之所以自己动手,是想告诉我们,美好生活靠奋斗,尽管做糕的过程相对复杂,蕴含的道理却是丰富的。

每次做糕,要准备三十斤左右的糯米,用水泡上一天。欲速则不达,泡水的时

间不能太短,否则春米时会疙疙瘩瘩。三十斤左右的糯米,至少三小时才能春完。蒸糕是技术活。先上模,父亲将米粉盛放于筛子上,双手端起,以椭圆形路线有节奏地变速筛米,细小的米粉就从筛子口流出来,匀称地落到木制小方糕模子中,待每一格都装满糯米粉后,他再用木条在平面上刮一下,糕

同,与马一浮、弘一、项骧等是南洋公学的同学,与马一浮“居杭近二十年,无逾旬不相见”。展上见马一浮致林大同的信札,内容是林大同等人作为马一浮襄修之事。马一浮以“浮德非虞陂,生无立锥之地;才谢孔父,已邻衰白之年。分当枯木寒岩,自同方外。此而犹议婚娶,私亦讶其不伦。况日昊行歌,人间何世?朝飞动操,无感予心”婉言谢绝。落款为“丁卯八月廿一日”。时年马一浮四十五岁。据说,马一浮有“不书祠墓,碑志;不书寿序、征启;不书讣告、行述、像赞;不书题签和时贤作品;不出市招”的“五不书”惯例。林大同辞世后,马一浮却为其遗像题签,并为其绝笔作识。

见夏承焘行书《玉楼春》,是1963年国庆夏承焘在北京看焰火之感,同行者有“鬲叟”。夏承焘与马一浮往来可谓频繁,他们

做糕

吴寒月

候,刚开始大火烧,待水蒸气进了每一层蒸笼,弥漫了整个厨房,再改成小火,二十分钟左右才将火熄灭,再焖一会儿,就考虑出笼。父亲将蒸笼从灶台上取出,交给我们,由我们将已蒸熟的方糕一块块夹起来放在盆子里晾。小时候的我两项重要任务:一是数数量;二是尝味道,我说味道好,家人就认为达到了目的。除了方糕,父母还自己做馒头、包子、肉圆、咸肉、咸鱼等年货。

新春是中华民族的传统节日,自己动手做年货是传承与弘扬传统文化方式。如今,我的孩子们也和我一起做年货,感悟年味。

在不同场合谈论佛学、词学、哲学,还带弟子来拜见马一浮。《天风阁日记》中关于两人的记录从20世纪30年代一直持续到50年代。1946年6月10日的记载颇有趣:“夜梦甚甜,梦马湛翁

予治病。”那一种渴慕在梦醒时分唯有自知。夏承焘说“谈此老竟十余年不倦”。马一浮辞世后,他赋诗悼念,那句“弥天一老堂堂去,谁替雷管管夕阳”可见马一浮先生在他心目中的位置。

王敬身是马一浮先生在四川乐山创办复性书院的弟子,以饱学的中年依附马一浮先生门下两年之久,师弟情谊深厚。展上见马一浮“诗寄王敬身”的墨迹,款识写道:“往者戡降,远劳寄诗存问,良荷念旧之殷,久未



智慧快餐

郑辛遥

贪得无厌者的变异。

从小,我就喜欢过年,最开心的事,是跟着阿娘去送礼。住在一个院子里的生芳阿太,双目失明,年初一大清早阿娘端着大碗,我捧着小碗跟在后面去送猪油汤团。阿太耳朵灵,没等我们进门,就哇啦啦哇叫:“二嫂,新年新岁,脚骨健健!”又摸着我的头笑说:“月丽乖囡,谢谢依哦!”又去孤寡老人国瑞阿太家,她接过热气腾腾的汤团,一迭声地夸:“月

丽送个小姐,咋会介好看啊!”原来,送礼会被夸,好开心!这是最早的送礼记忆。

最隆重的送礼,是去菱漕头给大外婆拜年。阿娘在庄市老街阜生南货店买了桂圆、红枣、黑木耳、云南火腿,扎成“斧头包”,拎在手里沉甸甸的。从我记事起,就知道菱漕头是我外

婆家,但外公不住在那里,外婆也早已去世,只有一个大外婆,不知与我有什么关系。五岁那年春节,阿娘说:“你要去上海读书了,与大外婆去说一声。”

大外婆坐在堂屋的太师椅上,阿娘把礼物放桌上,要我跪下磕头。我照做,记起阿娘教的话,赶紧大声说:“恭喜恭喜,大外婆长命百岁!”大外婆笑着夸:“月丽真讨人喜欢!”我有一肚子疑惑,想问,为什么叫她大外婆?难道还有个小小外婆?外公为啥过年也不回家?吃了瓜子、花生,又得了个红包,忘了问。临走,大外婆送我一件绣花袄,上面绣着大大的红花绿叶,还有很多蝴蝶。她挥着手,笑容满面地说:“月丽,依去上海读书,年年考第一哦!”我脆生生地答:“大外婆,我明年再来依!”走得很远了,还见她站在门口,风吹着她的白发,像棵寂寞的老树。很久以后我才知,因无生育,外公另娶侧室,生了五子五女,一夫人都住在市区,她被留在老宅。

阿娘说,大外婆很可怜,过年也没人来看她,我却见她一直在笑。原来,送礼能给人带去快乐!长大后,很多年里,每到春节,我都喜欢给老师、长辈、父母送礼物,一直到有一天,忽惊觉这些师长都离我而去,再好的礼,我也无人可送

答谢。顷闻浙中寇患遂及里门时自爱,不宜。壬午夏六月,“对弟子的关切之情字里行间可见。马一浮去世三年后,王敬身“梦见他忽莅吾乡,左顾盼庐,颜状如平生。他正要拜谒师尊手中的近作,却为邻鸡啼醒,怅惘不能自己”。不禁感慨,平生得一师足矣!乐清的仇约三,为马一浮入室弟子,据说,特辟一室供马一浮像与手迹,日必瞻仰。仇约三将隐居雁荡山一峰,去信当时在四川的马一浮先生乞题“祥云庵”。1940年,时局混乱,马一浮先生信中嘱咐弟子“安命待时,足慰远念”。

温州俊彦,贴近马一浮先生者众。此间也有不买马一浮先生账的,就是潘鉴宗的侄女琦君。1929年,十三岁的琦君随母亲(伯母)叶梦兰迁居杭州。父亲(伯父)潘鉴宗让她拜马一浮先生为师,学习国学。女孩疲

小小的牵挂

叶良骏

了,倒成了被人称作“叶老”的长辈,许多人给我来送礼。我很不习惯角色转换,于是开始给朋友、学生们送礼。送礼是门学问,挑礼物,不在值钱与否,而是能表达心意,还要适合对方。

那年,第一次与学长阿禾吃饭,他对可乐罐发愣,原来半生坎坷的他从未下过馆子,竟不知如何开罐。如今他已回到

倦了塾师严格的“之乎者也”,早已被杭州新式女生的漂亮裙子吸引,说服父亲,并考入杭州弘道中学。想象小琦君叛逆的样子,不由得暗自发笑。后来琦君还是听从父亲潘鉴宗的安排,大学追随夏承焘就读于杭州之江大学。

温州在浙南极南处,乡人克服地偏局限,求知若渴,从北宋“元丰九先生”往中原汴京学习,带回“伊洛之学”化成永嘉学开始,代代承继,学风成文风,文风成地气,这种精神在这次展上也清晰可见。温邑的先辈们,视野开阔,慕求贤达,又把贤达之风带回故里,泽及桑梓,是一个地方之幸。

回到书局,仍意犹未尽,展开画册看马一浮先生的像:须发如雪,目光沉静,站在时光深处,望着古今。不禁感慨,都说树比人长久,马一浮先生已是树,且是南山不老松。

美食的原理很简单。动物比植物好吃,因为含脂量高。全脂奶比脱脂奶香:滑而肥厚。肥肉比精肉好吃。是的,肥羊好吃,但副作用:长膘!不过新米例外,尤其日本米,新潟产的尤甚。因为微脂,所以不长膘。

新潟嵌于日本的“腰眼”,纬度接近中国东北五常大米所产地,生长期长,日照足,米就特别的糯。五常大米糯米偏软,黏乎。新潟则糯中兼粳,煮开后,揭盖风吹,粒粒竖起,芭蕾舞般直立,只有脚尖触地。通身釉,焕发出瓷的亮、蜡的光、钻的晶,细腻而坚韧。

煮后的新潟大米,就像徐志摩诗中的叹曰:“最是那一低头的温柔,像一朵水莲花不胜凉风的娇羞,道一声珍重,道一声珍重,那一声珍重里有甜蜜的忧愁——沙扬娜拉。”如残荷败柳,风中摇曳,点头哈腰,糯得很。要嚼出新潟米的糯中梗,要用日本脱卸内胆的铁釜煮,火候到了自动跳闸,立即揭盖,放出一锅蒸汽,否则蒸汽化水成珠,贴壁倒灌,米,浸泡水就焉了。

揭盖后将铁釜移至窗口,骤然受风,米粒因痉挛而绷紧,糯性弹出来。密度由此而增,呈现出釉的亮泽,这就是新潟米的视觉特征。受风的米变色,一粒粒粘锅壁如立壁角。锅底没有饭浆,但依稀留有米渍。借着自然风,竹器饭起犁翻,透气,上海话:膨膨松!以收米粒间散热祛湿之功效。一层层刮,一层层翻。下一层的湿气大,覆上,初,不见亮泽。倾倒在盆底,受四面来风,不会捂馊。待凉了,米粒疹疹变色,呈现亮泽。刮与翻,手腕要用软硬劲,米粒不会腰折。待到米粒凉凉,徒手剥粘壁黏锅底的米粒。冷却后才能品出糯中的糯性,放入嘴里,小瞎子吃弹子糖,心里有数有目。倘若舀一羹滤去浮沫的鸡汤入口,米粒刹那间散开,各自为政,粒粒打滑,如铁拐李溜冰,横冲直撞打醉拳。这时糯而有筋,最有嚼头,挤出微甜味,久有回味。

早餐我喜欢一碗新潟大米干饭。日本有配大米饭的芝麻,撒在粒粒米饭上,有点咸、有点香,据说更好吃,但失本味。还是保持本味吧。

第一次买的新潟大米,13元/斤,第二次买,18元/斤。店员说:这是最好的新潟米。新潟的顶级大米产自鱼沼地区,鱼沼是丘陵,四周隆起中间低洼盆地,沼泽状,昼夜温差大,稻米在日间受到旺盛的光合作用,生成大量淀粉,夜间又得到抑制,使生成的淀粉尽可能保存下来,糯性自然大。冷却后,淀粉里回升出胶稠度(糯中软变硬的趋势),糯化止步不前,否则趋于糯米。网上说,那里的农民会把收割后的稻米放在高空缆车上,让它们沐浴阳光与风,自然均匀地干燥,这种米被称为“天空米”。我在日本的大型连锁超市里看到最好的米印着大大的标志:“鱼沼产”,没有“天空米”。

我喜欢纯粹米饭,不需要芝麻碎葱花。每餐一碗米饭,不带佐料,微甘且香、又糯,早餐如此,午饭如此,无须佐菜,是养生的神仙方:减肥神速。

上海弄堂口小伙子对杠,有句狠话:“依以为我是吃干饭的?”我就是吃干饭的。

了,倒成了被人称作“叶老”的长辈,许多人给我来送礼。我很不习惯角色转换,于是开始给朋友、学生们送礼。送礼是门学问,挑礼物,不在值钱与否,而是能表达心意,还要适合对方。

那年,第一次与学长阿禾吃饭,他对可乐罐发愣,原来半生坎坷的他从未下过馆子,竟不知如何开罐。如今他已回到

倦了塾师严格的“之乎者也”,早已被杭州新式女生的漂亮裙子吸引,说服父亲,并考入杭州弘道中学。想象小琦君叛逆的样子,不由得暗自发笑。后来琦君还是听从父亲潘鉴宗的安排,大学追随夏承焘就读于杭州之江大学。

温州在浙南极南处,乡人克服地偏局限,求知若渴,从北宋“元丰九先生”往中原汴京学习,带回“伊洛之学”化成永嘉学开始,代代承继,学风成文风,文风成地气,这种精神在这次展上也清晰可见。温邑的先辈们,视野开阔,慕求贤达,又把贤达之风带回故里,泽及桑梓,是一个地方之幸。

回到书局,仍意犹未尽,展开画册看马一浮先生的像:须发如雪,目光沉静,站在时光深处,望着古今。不禁感慨,都说树比人长久,马一浮先生已是树,且是南山不老松。

好吃又减肥的大米

李大伟



五颜六色



夜光杯