

前些日子和朋友去无锡灵山，大佛，爬上千级登云梯，到了大佛脚下，半人多高的铜质脚趾，被游人摩挲得锃亮，大佛五趾相等，几成一条直线。忽然想起，曾经去过的陕西黄帝陵，那里的“黄帝脚印”，脚趾形状也与此相似，据说那是汉代流传下来的陈迹，符合我们对祖先的心理期许。有一种说法，这是与凡人不同的佛系脚型，佛祖五德不缺，所以五个趾头一样齐整。

其实凡人关注度不仅在于脚趾，更是在乎脚。“脚为精气之根”，脚掌有无数神经末梢，与大脑紧紧相连，同时又密布众多的血管，故有人的“第二心脏”之称。“人老脚先老”，老年病的专家在检查老人的健康状况时，首先要做的事是仔仔细细地检查他的脚。一些独居老人可以穿戴西装领带，精神奕奕，但当把他们的鞋脱掉以后，会发现脚很长时间没洗过，疮痍满目，身边缺少子女和保姆的照顾，他们根本没法洗到自己的脚。

我父亲在世时，每隔一段时间，我会帮他好好洗一次脚，然后修剪脚趾甲。传说慈禧剪脚趾甲是有一套仪式的，先用纯金脚盆泡脚足，再由受过专业训练的宫女轻轻按摩，活血舒缓，然后宫女会

喊一声：请剪子！慈禧忌讳尖锐之物，剪子也在其中，得到太后应允，宫女才能继续。我给父亲剪趾甲，沿用了泡脚的程序，当然用的是木盆，剪刀是张小泉，刀尖犀利，刀口锋利，老人的趾甲坚厚如铠甲，得加上重重的握力才能完成。我也曾为孩提的孙子剪过脚趾甲，从婴儿的薄如蝉翼几近透明，到垂暮的铜褐颜色淤滞僵硬，趾甲也是生命的年轮。

当年刚进中学时，恰逢流行野营拉练，要求学生“练好铁脚板”，这对于我们从小在城市长大，走惯柏油马路的是一次大考。打好背包，穿上跑鞋，行走于田畴阡陌，奔袭在碎石小道，一天下来，脚底数泡，晚上拿一枚针刺破，再穿进一根头发引流，第二天在起床号声中，艰难地将脚伸入鞋内，继续奔走。其情其景，如同当时课堂上在读的《核舟记》中撑船者，“右手攀右趾，若啸呼状”，不少同学龇牙咧嘴，直呼疼痛。

脚下有疾，最是磨人。戴复古诗云：“老夫脚脚疮，闭门作僧

## 脚下风景

肖振华

夏”。杜甫离开成都，在巴蜀大地漂泊羁旅，患上脚气病，“衰颜更觅藜床坐，缓步仍须竹杖扶”，即使拄杖也只能缓行了；到了衡州，他写道：“隐忍枳棘刺，迁延胝趼疮”，胝趼就是茧子，脚病反复，迁延不愈。旅行家徐霞客，徒步行走30年，先后4次长途跋涉，足迹遍及今21个省份，最后也因病故去。1636年，徐霞客远游至云南丽江，因突发足疾无法行走，不久离世。有分析认为，长时间从事步行、爬山等活动，足底筋膜会发生充血、水肿，进而形成无菌性炎症，是谓足底筋膜炎。



护足之道，还数泡脚，这也是最简单的养身之法。苏东坡说，“热浴足法，其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量”。临睡前，双脚伸入足浴盆，热水过踝漫腿，渐渐有一股酥麻之感升腾，直至头顶，旋即周身发热，微汗沁出，人便松弛下来，一日的疲劳全然消失。我还买过一种智能艾灸鞋，充电后穿上，脚底生热，涌泉穴还置有艾绒包，传承热敷古法，行气活血，濡经脉，尤其是冬日，可

一个生锈的铁门，很低很小，长年都是锁着。

就在家门口附近，就在马路的对面。这是一个镂空的铁门。里面，一条水泥小路，沿着一条小河，进去很远，也很长。偶尔，会在一个下午，小门虚掩之时，一个人进入。

外面的人，会以为你进入了小区，其实不是。小路的一侧，有着一排高高的铁栅栏，一路相陪，严严实实，屏障里面的居民小区。

一路黄叶，沙沙有声。

## 里面的世界

魏鸣放

小路的尽头，也是小河的到头。这里，是一条大河。一个丁字形的河湾，分隔了三个小区。小河的这边小，大河的对面大。

又是，绿树蓊郁，百鸟鸣啭。又是，河湾开阔，天水苍茫。

所谓大河，自有大河的大气。对面沿河一边，完全敞开，全无栅栏，唯有高高低低的树草。斜对岸处，远了近了，一抹红树粉花，浓了艳了。

人一坐下，河湾大了。于是，来了清风，一阵又一阵，滑脸。来了绿水，一波又一波，饱眼。前后左右，一声扑通。回望望去，一无所见。唯有，白抹一道，慢慢散去。估计是鱼，多半是鱼，肯定是鱼。

脚下，浅坡低水，点点灰黑，爬满了远古的螺。又过了一会儿，时间不走，大河暗了，大波来

谓“肯傍春风脚底来”。2017年，在世界足踝联盟的推动下，我国“5·29全国爱足日”走向世界，谐音“我爱脚”成为“全球爱足日”，那年活动主题“ONE WORD TWO FEET”(足行天下)，气势宏大又不失健康关怀。数年前，我远足纽约曼哈顿，也曾攀爬到自由女神像基座，那里铜材历经风化成了厚重的黯绿色，破损的锁链旁，是一双引人注目的“希腊脚”：第二根脚趾长出大脚趾一倍，第三根至第五根脚趾，如急速下坠的斜线，这种脚趾尖形成的弧线，被古希腊人认为是迷人的比例。但在上世纪20年代，“希腊脚”又被命名为“莫顿趾”，美国整形外科医生达德利·莫顿认为，这种脚趾不仅引发脚掌疼痛，还会导致多种伤害，如背痛、腰痛、骨盆不正等。

脚下风景，人生春秋。如今我辈也接近“强起阶前试骑行”的岁暮了，每当弓腰屈背，握住脚趾修剪的时候，一支上世纪80年代的流行歌曲，带着“忽然而已”的留恋声韵，在耳畔清晰回荡：“赤足走在窄窄的田埂上，听着脚步啪嗒啪嗒响，伴随着声声亲切的呼唤，带我走向童年的时光……”

阿爷中风发生在1976年黄梅季节、一个又湿又热的礼拜天下午。度过危险期后，遭遇战变成了持久战，父母和外埠赶来的长辈亲戚都有工作，不可能长期陪护。阿娘麾下只剩下我这个叫得应的小帮手。我当时十五岁多点，成为陪护阿爷的生力军。日月逾迈近半个世纪，记忆中的阿爷像幅水墨画，被岁月渲染得虚无缥缈、漫漶不清，唯有他的目光，反而变得越来越清晰。

小辰光和阿爷不算亲密。祖父父亲两辈人生养孩子早，祖孙代际年龄相差小，鬓龄卯齿之际，祖父正值壮年，印象中他总戴顶压发帽，捧着茶壶想心事。刚开始陪夜时，他瞥视我的目光中，总有一丝疏离和拒绝的感觉，我知道他不习惯我，要阿娘来陪他、服侍他。

现在原四院大门左边的大楼还在，当年的四院急诊间就在这里。病房窗外就是摩肩击毂、热浪滚滚的四川北路。当时医院没有空调，下午西晒太阳逼进来，热得就像个蒸笼。阿爷右半身瘫痪了，让我最吃惊的是，脸上好像有一根笔直的中线，沿着他的前额、眉间、鼻梁到下巴，把脸分成阴阳两半，右边脸是干的，左边脸上布满密密麻麻不断冒出的汗珠，楚河汉界、泾渭分明。他眼睛默默盯着天花板，相较于左眼，右眼显得有些呆滞，我曾问过阿爷右眼是否看得见，他的回答已经忘了。“文革”后，我读到《静静的顿河》中的情节，在幽暗的油灯里，葛里高利惊恐地发现逃难途中死于伤寒的父亲的脸在微笑，扶灯近看，原来是脸上爬满了层层叠叠、不停颤抖的虱子而产生的错觉，我会想到阿爷病中怪异的脸色，觉得这两幅人间炼狱般画面有相似之处，同时阿爷悲苦的目光让我觉得还是阿爷苦，他是活着受罪。

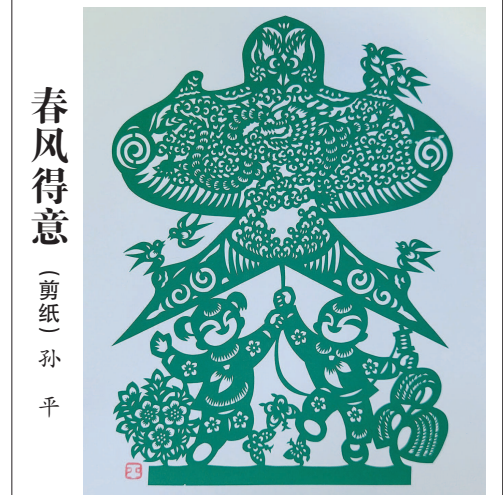
阿爷看我的目光没多久就变了。记得阿娘奖励我每天到横浜桥苏州河面上的罗肴吃夜点心，当时一碗漂着黄油葱花、又香又浓的咖喱牛肉清汤只要三分钱，我会悄悄用搪瓷杯带一碗给阿爷解解馋，吃不完的还从鼻饲管打进去喂阿爷，后被护士发现，跨头盖脸的呵斥至今犹在耳旁。我也不忍心把阿爷的手缚住，转身之间，阿爷常把胃管拔出来，几次三番，护士忍不住抱怨：小鬼啊，你是来值班的，不是来吃生煎馒头牛肉汤的呀。当我局促不安地站着，低头红脸被护士批评时，阿爷的目光如老牛舐犊，满是不安和心痛。一次阿爷把刚插好的胃管又拔掉了，我心一横：阿爷不要怕噢，这趟我来帮依插。我把胶管涂好凡士林，像护士一样从阿爷鼻腔慢慢插入胃部，然后帮阿爷戴上听诊筒，依样画葫芦往他胃里打了一针筒气，得意洋洋问阿爷听到了么，阿爷说，像风吹过一样。当时阿爷注视我的目光闪烁着烁烁飞扬的神采，让人永生难忘。在我人生重要时刻，不管成功幸福，还是失败悲伤，都会想起阿爷当时的目光。

阿爷的病情是在秋天迅速恶化的。肺部感染让他高烧不止，他话越来越少，昏睡时间越来越长。他呼吸急促，生无可恋，他应该知道另一个世界正悄悄地靠近。每当我走到急诊间门口，来苏药水味道夹杂着阿爷的喘息声和呻吟声会扑面而来，让人揪心泪目。阿娘和我说过，我也感觉到，阿爷看到我去看他时，会努力让自己平静下来，尽量显得轻松些，浑浊的眼睛似乎变得清亮，含着笑意若有所思地看着我，长大后，我琢磨他的目光是否在我和我告别，你不要怕啊，生老病死是自然规律，人生还是美好的，你会有一个美好的生活。

王羲之有句名言：后之视今，亦犹今之视昔。我常把它倒过来：今之视后，亦犹昔之视今。今天，自己到了和阿爷离世时相同的年龄，含饴弄孙之余，注视孙辈们的目光和当年阿爷一模一样。目光常常介于有形与无形、物质与精神、形而下与形而上之间，我想正因为目光带有的精神属性，让它能够承载情感。特别是它对爱的传承，能让爱永留人间！

## 阿爷的目光

雨溪



街角水果卖场在榨甘蔗汁，春风捎来了一丝甜味。我不太喜欢喝榨好的汁，觉得这与喝糖水没啥差别了。好牙就像天生的“榨汁机”，甘蔗入口咬起来才扎劲，甘甜新鲜的汁水瞬间会让味蕾欢呼雀跃。

退休前我的牙齿好，咬排骨也没问题，咬甘蔗更不在话下。一次在广东路的水果店遇见正宗红皮甘蔗买了一根，小老板处理干净，斩了好几段，我站在店门口啃了起来。吃到最后一截，咬到节疤，牙齿一用力，突然觉得有一颗牙好像不稳了。几个月后，经过静安寺一家中药店，楼上看牙病，医生检查后说有一颗牙不行了。我问装烤瓷牙要多少钱？他说5000元。我不得不为所爱的甘蔗付出了代价。此后的十余年，我不敢碰甘蔗了，只能回味与它过往的甜蜜。

我爱吃红皮甘蔗，小时候不懂甘蔗的维生素和矿物质丰富，食之能促进肠道蠕动等有利健康的知识，只知它水分多，又甜又便宜。几十年前一根红皮甘蔗大约卖2角钱。老家附近的牲阳南货店高级糖一斤卖2元钱，这么贵买者自然凤毛麟角了。我一个学生更吃不起，书包里仅有几分钱留着买铅笔的，因嘴馋在路边水果摊，买了一小节削皮甘蔗边走边啃。记得老弄堂马路对面有一家水果店，入冬以后就卖红皮甘蔗，一直卖到开春后。有时还卖一种红得发黑的克皮甘蔗。甜芦粟也称“二代甘蔗”，秆子细长，过去十大郊区中崇明产的最有名。隔壁邻居大亚平从岛上带回来一小捆，送了一根给我，但远没有红皮甘蔗好吃。甘蔗也让我吃出了一段难忘经

## 甘蔗的滋味

王妙瑞

历。学校放寒假时，我要去看望住在长宁区中山公园附近的姨婆，从虹口乘电车要买1角3分的全程票。母亲是家庭妇女，一贯节俭持家，她只给半程车费，说“乘一半路，走一半路”。我一路走到姨婆家，省下来的车费买甘蔗。临走时姨婆塞给我5毛钱，让我喜出望外，买甘蔗和买铅笔的钱都有了。

不久前，走过静安愚谷邨，人行道上有棵根部长满树瘤的梧桐，小时候步行去姨婆家时，觉得这棵树好玩还摸过它；近60年了梧桐依旧，夏天可见它的浪漫风姿。想起人生的老年和少年如此不同，现在老腿走不了远路，但身上的钱多了。去年花5000元“种”了2颗牙。我问医生，甘蔗能不能吃？他说硬的东西最好别碰。我理解的是小心点，甘蔗还是可以吃的。

走进水果卖场，红皮甘蔗像红缨枪一样竖在墙上，细的18元一根，粗的25元一根。水果店的伙计见我像个吃货，问道，老先生要不要来一根？我说想吃不敢吃呀。他又问，是血糖高，还是牙不好？我说种过牙，一旦咬甘蔗蹦坏了一颗，就是2500呀！伙计笑了，说我幽默。他说把甘蔗的节疤斩了，吃起来准没事。好吧，挑了一根25元的甘蔗，又粗又长，伙计把它刨了皮，在轧刀架下套了一家食品塑料袋，斩成了无数小段，不留一个节疤。

满满一袋甘蔗拎回家，坐在客厅里，一边看电视，一边吃甘蔗。乐游频道闪现各地的名胜古迹，不少地方自己都去过了，不是乘高铁就是坐飞机，还踏上盛世号邮轮观赏海景，这日子过得真像红皮甘蔗一样甜啊！



## 夜光杯

没想到平生从未钓过鱼的我，竟会在异国他乡的湖泊中钓起一条2公斤多重的三文鱼。那份惊喜和雀跃，至今难忘。去年12月下旬，我和先生、儿子、儿媳、弟媳一行五人飞赴新西兰，做17天的跨年之旅。

几天后我们一行由儿子开车，自驾游去新西兰南岛的瓦纳卡湖(Wanaka Lake)景区游览。一路上我们呼吸的是世界上最新鲜最纯净的空气，看到的是晴空湛蓝一碧如洗，群山连绵倒映湖中，大自然显得那么空旷又静谧。行驶了十来分钟，忽见湖畔一广告牌矗立，用英文写着“You can catch the salmon here!”(你在这儿能钓到三文鱼!)儿子猛然刹车，问：“阿拉去钓鱼好吗？”大伙儿一致赞同。于是花10纽币(约45元人民币)去湖边租了一套钓具，拿了一纸杯15小块鱼饵，找个僻静处下钩。

这时，不少老外已在垂钓，都凝神屏息，专等那惊喜的一刻。我手持长长的钓竿，聚精会神地注视着湖面。此刻，似乎全世界刹那都静默，我心中纷乱的杂念都归零，眼前唯一一湖一竿一期盼——只盼鱼儿快上钩。不到半小时，我就懈怠了。一

感到此鱼势头大力沉，在水中拼命挣扎，将鱼竿拖成弓形。儿子、儿媳急忙过来一起紧握鱼竿发力，终于将一条一尺半长、活蹦乱跳的三文鱼拖上岸。那一刻，我们就像簇拥着一件稀世珍宝欣喜若狂。到管理处一称，重达2.28公斤。按规定每公斤付35纽币，此鱼就名正言顺归我们所有了。下一秒，我们喜滋滋走进附近的小餐馆，花20纽币请老板将我们的三文鱼当场活杀。老板手法娴熟，仅一刻钟，就端上一大盘刺身，我们又惊喜得嗨翻天！片片刺身橙白相间，新鲜得似乎还在微微抖动。蘸着酱油、芥末、柠檬汁等调料尝一口，肉质丰腴，细腻嫩滑，入口即化，果真真是舌尖美味！归途中，车子又驶过那块英语广告牌，我情不自禁地送它一个飞吻。感谢它“诱惑”我们演绎了一段小鱼的传奇。

## 七夕会

## 旅游