

生活本身就是骨感、无奈，就是你需要什么就没有什么。

对抗能力

比如我们辛苦为你们就说是烂鸡汤，那我们今天就写点茅台。什么是对抗能力呢，就是你对现状极端不满几乎到了无法忍受的程度，那就不是一个认知问题，大道理小道理根本不起作用，因为人性是很顽强的，有人从小吃伤了南瓜，无论多有营养一辈子都不吃南瓜就是明证。所以不要讲道理。唯一的办法就是找到自己的对抗力。有一个朋友在药房工作，每天都是对着药瓶子摆药发药很烦，但是他每逢周日会去自组的小乐队吹小号，(在家也不能吹邻居会烦)，我的朋友许石林就是去文化馆唱京戏，噢噢噢地拖腔拿调，他的优点就是比较乐观。有的人是读书写诗，有的人是学昆曲，有的人是旅游或者做菜、烘焙。把爱好变成对抗力肯定是一个办法。我有个朋友她妈妈就是爱抱怨认为全家人都对不起她，我的这个朋友绝对不讲道理，直接带妈妈外出游玩，去五星级享受美食与服务，她妈妈就比以前心平气和多了。

张欣

有朋友说，我也每周去合唱团唱歌啊，也没有任何经济负担，可是还是深陷现实的泥潭拔不出来，内心有着深深的厌恶感，但是又因为各种原因无法逃离。这种情况就是你的对抗力太弱了，无法招架对现实的巨大不满，也是许多人荒废了自己的重要原因。就是如果刷刷手机，看看热闹吃吃瓜，再跑到别人的生活里混一混时间也是好打发的，但是通常结果是更深的埋怨和虚空，感觉时间如细沙般流失自己仍旧两手空空。

这个情况就必须找到深层次的目标，你看沈从文研究服饰，他那么爱文学又那么有才华但是又不能写作，这种苦难不可谓不深重。

然而他研究服饰如此博大精深，令专业人士都不得不佩服和感叹他的能力、耐力，以及对细节的钻研。这就是他身上了不起的对抗力，就是你把我碾成灰，我也能从中开出花来的能力。

人，就是这样，没有人会重视你，怜惜你，共情于你内心深处。别做梦了，没有。只有自己摸索着找到出路，然后用比工作辛苦百倍的努力走下去，一直走一直走，才能真的不介意眼前的苟且。

张欣

哈尔滨路汇集了虹口救火会、哈尔滨大楼、老洋行1913、嘉兴大戏院、嘉兴路巡捕房等老建筑。一条400多米的路就有两座桥，尤其是哈尔滨路二号楼，立在桥上，岸边的百年老洋房与浦东陆家嘴的“三件套”同框，是上海听我一无二位的网红打卡地。

我生在哈尔滨路，在这条路上生活了将近40年。哈尔滨路一头与吴淞路相连，另一段与海伦路相接。粗略划分，从吴淞路那头过来大概一百多米为哈尔滨路桥，桥朝东百来米又是一座桥，我童年管它叫“嘉兴路桥”，现在规范称呼：哈尔滨路二号楼，那从吴淞路过来的哈

打卡哈尔滨路

吉建富

一下，家住哈尔滨路附近的小朋友，当然也包括我，小时候都曾从哈尔滨路桥跳入河中游泳。

我家沿马路，两扇黑漆大门朝北，进出有二级水泥台阶。打我记事起，看到的马路边全是青色砖墙，墙上每隔数米就有离地一米多高的窗门，朝里望去，有机床。这里是哈尔滨路的上海试验机厂，

时光清浅，迈步向前

云想霓裳

阳光穿过叶隙洒在塔佩门赭红的砖墙上，斑驳迷离，透着淡淡的时光感。养鸽人的训吼仿如一支窜天猴，群鸽应激拍打着翅膀噗噗起飞，躁乱的声音惊扰了静好的岁月，淡淡的时光感被搅碎了，惹得夹道上绿生生的树叶也不安地摇曳了起来。我坐在一旁树荫里，看着那群鸽子飞去又飞回，思绪不止一次地期待它们可以挣脱宿命飞往蓝天。象征着希望和自由的鸽子应该也是希望自由的吧，却被迫营业以成就一张张照片里人类对于自由的膜拜。时代的回旋镖飞向当下人的精分撕裂，没人关心鸽子飞得累不累，只担心它们会不会就此远走高飞。

这是我第一次来清迈，来到清迈的日常，总有种恍惚感在身畔。时光清浅，却像是裂出了一条缝，我被磕在了夹缝中。曾以为青山环绕中的俨然佛塔和智慧僧者是清迈，曾以为为纳兰王朝城墙外葱郁的树影和流淌的平河是清迈，曾以为夜市里芒果糯米饭的香甜和邓丽君歌声里永恒的温柔是清迈……眼前塔佩门的鸽戏是清迈时光裂缝另一端的风物人情：伪善的成全，倔强的扮演，妥协的拥有，熟练的自洽，一切有为法，这里似人间禅。不记得在哪里读到过这样一句话：修行不是为了删除一切，而是在那里和一切玩耍。宁静，躁乱，复宁静，又躁乱……塔佩门应是早已惯了，这一次次、一日日、一月月的飞鸽表演。网红地就是这样的，俗得有流量就够了，寂寥的苦，普通人未必吃得起。商业是一个社会的安全感，一桩成功的市井生意也是一道亮丽的风景，老板收钱干活的麻利劲儿里有着满满的正能量，游客欣赏照片时嘴角的微笑很小清新，虽然他们心里也明了：偷得浮生几日常闲地来清迈追寻到的诗和远方，不过是白日里被放了一回鸽子。

三维世界里的时间只有一个方向，迈步向前，被抛在身后的，都是卑微的欢喜和哀愁。见过狰狞，才会心生悲悯。忽然很庆幸和清迈这场迟到的相遇，如今看人间烟火的时候，我摘下了滤镜。

吃饭三碗

茶本

来到北京后，吃过许多次烤鸭，有的好吃，有的不好吃，各家厨艺相差很大。在乡下生活了二十多年，还是民间滋味更好。我记不起我小时候有什么好吃的，小食品什么的一样也没有。常见的四大样：面包、饼干、麻花、油条。油条在我们那里通常叫大果子。

小时候真的没有肉吃，看看莫言的《四十一炮》，里面的描写真实而亲切。真正的好肉没人买，卖肉的倘若只卖瘦的，一定会吵架，买到板油什么的才过瘾。买到肥肉、板油，回家自己炼油，炼后的油渣尤其是美味，猪油拌饭是至美！

大规模敞开了吃肉，是在年前杀年猪的当日。柴火大锅热腾腾地滚着，想吃就捞去吧，彼时最惬意。平日想吃，是没有条件那么爽利的。窘迫的情况一直持续到高中都没有好转。高中住校，离家很远，一般要一个月回去一次。有时同宿舍的几位凑钱买鸡架子，自己在屋里用酒精炉炖。鸡架子便宜，一买就是好几个，然后用脸盆炖。铁脸盆，早晨洗脸，晚上洗脚，半夜炖鸡架子。吃的时候从来没有心理障碍，都觉得非常好吃。看着鸡架子在脸盆里咕嘟咕嘟地冒着香味，酱油把残存的鸡肉渲染色泽红润，我们脸上都洋溢着幸福的笑容，就着手舞足蹈了。我们管这个叫“闻鸡起舞”，当然不是发愤图强的意思了，大快朵颐才对。那些当年一起闻鸡起舞的同学，如今也是天各一方了，不知尚有谁存这个记忆碎片。沈阳街边小吃和饭店是没有炖鸡架子的，但烤鸭架极多。鸡架子曾一度脱销，售价堪比整鸡。但北京接纳了羊肉串，对烤鸭架始终排斥，没有人去做这个生意。后来偶有所见电烤的，干巴巴的，根本就没有那个情调了。炭火烤的，把鸡架子拍扁，铁丝篦子一夹，随着烤，随着冒油，一滴一滴鸡油落入炭火中，滋滋作响，鸡架颜色由白变黄，由黄变深，撒上辣椒面等调料，香气在喧嚣中弥漫，直散入静夜长空，至今想起，悠然神往。俗事抛掷，浅斟低唱，追求美食之精髓就在于此吧。

想起一句俗语来：吃饭三碗，闲事不管。仔细咂摸这句话，觉得也很有道理啊。为什么长大了反而不如少年自在轻松了呢？生活的小烦恼总是不断，饭吃不安，觉睡不稳，心中不得宁静？——你吃得下三碗饭吗？如果吃得下，不妨试试吧！

再朝海伦路方向走几十米是我上学的哈尔滨路小学，隔壁为嘉兴路派出所。哈尔滨路小学，就是一排像营房的简陋教室。记得有一年，学校老师通知我去嘉兴影剧院对面，也就是那幢“武康大楼微缩版”的大楼二楼，给同龄人讲雷锋的故事。我们管那二楼的学校叫“搬运工人子弟学校”，我就读的哈尔滨路小学规模是不能同它比拟。其实，这是1919年由雷士德先生捐赠建造，为最底层的黄包车夫免费就餐、休息、医疗的“人力车夫互助会”，同时创办了“搬运工人子弟学校”。新中国成立后，三轮车替代了黄包车，这里则成为三轮车工会。如今，

底层的大东酱油店、南京浴室、豆制品厂都不知去向，“搬运工人子弟学校”的旧址是音乐谷三角地艺术园。哈尔滨路小学隔壁的嘉兴路派出所，当年不知道它既有来头，又有故事。我在哈尔滨路小学读到四年级，只晓得就是一个派出所，原来这是1907年工部局建造的一幢日耳曼式的两层小楼，并在此设立了哈尔滨路巡捕房，之后才改为嘉兴路巡捕房，如今修旧如旧。它还有一段尘封的历史：1932年10月，暂住虹口的陈独秀因叛徒告密，遭逮捕被押送至此，四天后被押往南京。我上幼儿园时早晚都经过虹口消防队，外婆称它“沈家湾”，在我的印象中，消防队正门是朝里的弧形。在老一辈口中，“沈家湾”就是“救火会”的代



四十年前，平时没啥聚集性娱乐，而到了国庆节，市中心观灯是一年一度的集体狂欢。晚上，外滩南京路淮海路的路灯光影成了灯光秀，临时交通管制，让这些道路变成“步行街”。今天看来也没啥稀奇，外滩用小灯泡勾勒出建筑轮廓线，而江对面陆家嘴昏黑一片。南京路淮海路马路两侧的人行树用灯泡串起两条灯带，个别路段还用国旗或红灯笼点缀，有些建筑如南京路市百一店市百十店，淮海路的妇女用品商店国泰电影院也会用小灯泡勾勒建筑轮廓线。值得一提淮海路马路笔直，20世纪70年代后期，安装风格独特的跨街拱形灯，国庆灯光秀从西藏南路向西到陕西南路，骨架临时用毛竹捆扎而成，间距为百米左右，往远处看如同走进

灯光隧道。国庆观灯有别于情侣晚上数“电线木头”，主要是一边观灯一边东张西望。张望什么，改革开放刚拉开帷幕，但当时的街景没有现在丰富多彩，商店橱窗没多少且吸引眼球更少，人们主要是瞧瞧行走的人流，尽管大多数人穿着打扮还是千篇一律，但时不时也有穿着花哨甚至奇装异服的人出现，于是博得人群频频注目，而被欣赏关注者总有一种精神满足感。观灯的人们既是观众也是演员，在马路上看流动风景，同时也是马路上的风景。

国庆焰火在人民广场现市政府大厦位置燃放，一般方圆几公里都能看到。那时建筑最高也就三四层，没有遮挡物。

有晒台的在晒台上看，有老虎天窗外的人趴在窗口看，住底层的则搬个凳子椅子放在马路中央。我家住在靠淮海路的望亭路，直通人民广场。记得20世纪80年代有一年国庆节恰恰是35摄氏度以上高温日，家中正好有亲戚，吃晚饭把能搬的凳子椅子都放在马路中央，手摇蒲扇观看焰火。邻居中有还未吃完饭的，男的赤膊手端一杯散装冰啤边喝边看。

当时也有交通管制，沿人民广场为内圈，为安全禁止入内。还有外圈控制人流，如我们望亭路以淮海中路为界。路口拉上粗绳为警戒线，由民警和居委干部把守。有一年观国庆焰火时望亭路弄堂裕安里涌出一大批

陌生入朝着人民广场方向奔跑，后来知道陌生人在熟人带领下，通过望亭路右侧的淮海路弄堂弄堂里穿弄混进的。以后就补“漏洞”，管制时弄堂里也有居委干部把守。

对小孩来说，最激动人心的是焰火临近结束时，随焰火射出的无数带彩旗的迷你降落伞。在当时，男孩拿到一个迷你降落伞是一件让人兴奋让人羡慕的事。记得那年国庆节过后第一天，邻居小孩上学前从书包里拿出大人在屋顶瓦面挑拣到的迷你降落伞给同学看，脸上洋溢着得意洋洋的神态。

国庆节，开车路过井冈山，遇见红领巾向我们敬礼。

吴永耀

1977年初，中国象棋界两大棋王杨官璘、胡荣华联袂参加在菲律宾举行的中菲马港象棋高手邀请赛，冠军看来“非胡即杨”。然而，比赛中25岁的香港青年棋手赵汝权不畏强手，与胡荣华各胜一局打成平手，与杨官璘一和一负，最终，杨官璘获得冠军，赵汝权获得亚军，“大热门”胡荣华仅得第三名。这一战，令赵汝权名声大噪。

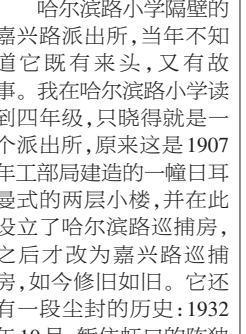
据熟悉赵汝权的武侠小说作家梁羽生先生介绍：赵汝权的棋下得很有灵气，中路变化尤具特色，论棋风倒是和胡荣华很接近的。他的象棋是无师自通的。他认为棋谱是“死”的，而象棋千变万化，必须活学活用才行。

赵汝权的棋风犀利、下子快捷，给观众留下深刻印象。而曾与他“同居”的梁羽生更惊叹其精力之充沛。1978年第七届亚洲象棋赛，他俩同住一间房，虽说两人年龄差了将近30岁，却毫不妨碍他们在棋盘上的交流。赵汝权提出要学围棋，梁羽生“交换条件”是学象棋，结果围棋梁羽生让赵汝权二十子，照样把赵杀得落花流水；象棋赵汝权让梁羽生两先，梁大侠也是一败涂地。赵汝权的围棋水平看来几近“零基础”，学棋倒是名副其实。梁羽生的象棋水平是不错的，早年和杨官璘下棋，也就是被杨让两先(当然这是老杨手下留情了)。

赛事的最后一天，赵汝权白天晚上都有比赛。上午战斗结束后，赵汝权下午两点回到旅馆，又和梁羽生下了四盘围棋、四盘象棋，接近六点方才罢手。六点半开始，赵汝权又得参加最后一轮比赛了。梁羽生不免为之担心，赵汝权却轻松地说：“不怕！”结果最后一战两局棋赵汝权速战速胜，而赛场上许多棋手第一局棋尚未下完。当地记者前来采访香港队，首先访问领队，第二个就该轮到香港队的夺冠功臣赵汝权了，没想到这位老兄等待采访的空隙还棋兴十足，和三位棋友组成的联军下起了盲棋，连下了两盘才想起来接受采访的事儿。正是对棋艺如此地痴迷，使得赵汝权在年逾古稀后依然可以与后生们同场角逐。在9月18日开锣的第四届上海杯象棋大师公开赛元老组中，他是年龄最长的参赛者，可谁敢“欺他老无力”呢？他第一轮就取得“开门红”，战胜了最年轻的“元老”陶汉明；第二轮又斗败了台山老乡、澳门棋王李锦欢。宝刀不老，棋惊四座！

杨柏伟

棋坛斗士赵汝权



清心 (中国画) 中伟

清心

那年观灯

吴永耀

清心 (中国画) 中伟

清心

那年观灯

吴永耀

那年观灯

吴永耀

那年观灯

吴永耀

那年观灯

吴永耀

那年观灯

吴永耀

那年观灯

吴永耀

那年观灯

吴永耀

那年观灯