



边看边聊

没有想到,平时吃一顿饭绝不会超过5分钟的我,会将一粒葡萄干在嘴里品咂了整整15分钟。我性情急躁,走路快、吃饭快、做事快,除了睡眠慢,一切都是“只争朝夕”。其实睡觉也很快,只是越想快越睡不着,身不由己,只能听任天步迟迟。

那天一位懂心理学的朋友,一本正经地调教我:“……你慢慢感受葡萄干表面的微微褶皱,仔细体会它在嘴里的感觉,轻轻地咬一下,慢慢咀嚼,一遍再一遍……”狼吞虎咽的急促,此时被一种轻柔缓慢、齿颊留香愉悦替代了。忽然想起有一次追剧时,我习惯性地选择1.5倍速模式,但那次按错键,画面转换为0.5倍速,瞬间令人感受到奇妙的从容和宽裕。

从容是性急者一大惋惜的遗失。时常去旅游,每次出门前的一两周,我的习惯是早早地研究行程,收集攻略,目的地景点TOP1至TOP10烂熟于胸,网红打卡,如数家珍,但却把即将踏上的山川异域提前“透明化”了,飞到那里,匆匆一瞥,只是验证一下自己的功课,没有了期待和惊喜,就像看一部刷透过的电影,兴致打了很大折扣。

今年暑期去瑞士,尝试一切交给旅行社安排,略知行程,不究详情,轻轻松松踏上旅途。两个人,一辆车,“车过白水沙痕阔,雁落芦花稻穗长”。一路上,邂逅许多缓慢的陌生——圣莫里茨的“香槟气候”,干燥的空气和闪耀的阳光交相呼应,洁净的空气中时常充满着晶莹的、似香槟气泡般闪光感;格林德瓦的“梦幻山坡”,从皑皑白雪的山顶到裸露陡峭的石壁,山脚下倾斜一望无际的森林和

草坡,棕色木屋点缀其上,构成非常立体和多元素风景……一幅幅在旅人眼前通常掠过,非驻足不能领悟的风光,向我们敞开了可以触摸的美丽。

人生很容易充斥紧绷感,即便非工作时间,那一份急躁也会漫溢到生活中。我有个老同事,藏书甚丰,退休后规定自己重读一遍

## 感受从容

肖振华

“二十四史”等,每天必读60页,数年之后,将家中两大柜文史藏书全部读完。如此执着,让人想到古时读书须历经沐浴、更衣、焚香、正冠、端坐,待心静、意诚之后方可展卷。其实对于我们,读书只是一种爱好,一种消遣,任何事情规定了指标,便有了强迫性、约束力,难免导致焦虑情绪,甚至丢失快乐的初心。

钱锺书一辈子爱看小说,据杨绛回忆,他在英国牛津大学读书的时候,着迷于侦探小说、惊险小说,一目十行,一天一本。钱锺书将其作为“休养脑筋”的一种方式,但常常“休养”得睡梦中手舞脚踢,不知是捉拿凶手,还是自己做了凶手,结果考试不及格,只好暑假后补考。读书如斯,方是佳境,为所欲为,酣畅淋漓。

近年来短视频火爆,只要不沉湎其中,偶尔为之,也可以借此缓解压力、安抚精神。一次在公交车上刷到一条视频,发现有专家在此“贩卖焦虑”,教我们怎样利用短视频提高自己,比如利用多账号策略、地理伪装策略、时间连续策略等等,收集各种短视频,然后按照主题整理,给每个视频生成标题、关

键词、摘要,并且将其按照规划分类。专家这样教育我们:刷短视频本来是件轻松的事,但话说回来,既然都来了,何不把这个时间也利用好呢?

利用时间和享受时间并不是一个概念。有家知名零售企业,每年春节从除夕到初四要放假5天。春节是日进斗金的绝好时光,谁舍得关门打烊,舍弃大笔生意呢?放下,舍得,才能拥有,得到。这家企业随后又有新招,所有门店每周二都歇业,成为中国首家每周闭店一天的零售商。有人说何必全休,让员工轮休不更好吗?答曰:店员轮休和全员放假是两回事,轮休时员工还会牵挂店里事务,只有全部闭店,才能让所有人彻底放松身心。

现代社会忙忙碌碌,抵制焦虑,也是一项生活课题。一位传媒界的朋友分享的方法是,每晚打开电视机,躺在沙发上,毫无目的地换台,恍兮惚兮,很快地进入一种“缺月挂疏桐,漏断人初静”的境地。电视中能提供的信息,几乎都被新媒体覆盖了,但它还有一个独门暗器:给观众制造α波。用电脑、玩手机,时间长了都会感觉疲劳,因为神经很兴奋时的脑电波是β波。科学研究发现,人们在看电视20分钟后,脑电波会呈现出一种α波形,这是人们在闭着眼睛,脑子处于空白的休闲状态时,才会出现的脑电波。

孙女小时候常常唱儿歌:“要问新疆有多好,你把这葡萄尝一尝”。那天在品尝葡萄干中,有一种豁然开朗的醒悟,体验到慢生活的美好。于是日常中也尝试放松身心,解绑自己,吃饭细嚼慢咽,做事慢条斯理,努力寻找水波不兴。有趣的是,如此一来,睡觉倒是快了,头才沾枕,欣然入梦。

江南水乡,“开门见河,出门动橹”。过去,江南的先民往往选择河道,稍加开挖修整,沿河设市建镇。不仅市镇的名称一般都带水,而且家家都有河埠头,户户都有“自家船”。“家家棹小舟,目不识车轮”的水环境,把船只当作北方的骆驼和马匹使用,犹如现代的轿车和卡车。

我从小喜爱看那水上移动的风景。浩瀚的淀山湖,水网四通八达。过去,分布着载人的客船,“夜半钟声到客船”习以为常;捕鱼捉虾的丝网船;那小型载物的脚踏船,犹如现在的“货拉拉”。还有头尾狭长而削瘦,形如蚱蜢的“舴艋舟”。难怪宋代词人李清照曾作“只恐双溪舴艋舟,载不动许多愁”,让江南的舟船,伴着经典的《武陵春》词句流传至今。

航船,更是城镇与乡村沟通的交通船。它有固定的航班和航线,客货两用,兼带购物和递送邮件等。上海一角的朱家角,最早开辟与上海滩沟通的航线。如今的古镇上,依然还有“大清邮局”的旧址。民国时期,淀山湖西边的商榻镇,还有“商榻班”的航船,让商榻不仅是商人下榻的地方,更是人们采购新鲜水产,进行砖瓦生意的贸易之地。

最有趣的是,淀山湖里不仅渔船多,江河湖泊里还有不少撒网船、放虾笼船、鸬鹚船和扒螺船等,千姿百态,包罗万象。当地曾有竹枝词道:“夫前撒网如飞轮,妇后摇橹青衣裙。全家托命烟波里,扁舟为屋鸥为邻”。小舟悠悠,渔网飞舞,悠然自得,富有情趣。

“清明螺,赛过鹅”,清明前夕的螺蛳富有极高的营养,味道鲜美,且价格便宜,深受人们的欢迎。因此,以夫妇为主的扒螺船应运而生。等到船舱装满了螺蛳,夫妇两人就会摇着船儿,漂泊于古镇的河道中,让临水的住户,从窗口中放下竹篮进行交易。

水乡的船只,通过江河湖海的流通,培植了商品经济的意识。江南地区出现了众多的专业市镇,形成了粮食、丝绸、棉布等特色经济。朱家角市镇的漕港河,便是因粮油棉兴盛而闻名。

江南的书船,乃是流动的书店。船上设置书架,陈设各种书籍,开放书桌和木椅,供选书者使用。书船是文人和读书者的求知之地,每当书船靠上河埠,系好缆绳,可以任人上船挑选阅读。连环画的小人书,是我儿时的最爱。金泽庙会的烧香船,各地善男信女以村为单位,自发结伴到顾浩禅寺赶庙会烧香。船舱里烟火缭绕,击磬声、木鱼声和喃喃的念佛声混杂。拜香船上,跳着《拜香舞》。还有打拳船,由两艘或多艘小船联合,拳师在船上建有的平台上,表演南北少林拳和杂技魔术。

淀山湖那别具一格的摇快船,源自宋代名将韩世忠。当年,他在淀湖里操练水军,追杀敌兵,在木船上加槽加桨,追求船速,成为摇快船的形式,而后固定为竞技比赛活动。后来,当地农民和渔民为了祈求渔业丰收,将摇快船改装成彩船,中舱后舱搭建起彩棚,船上还有男扮女装的“姨婆”表演,吟唱着“见花篮唱花篮”的即兴扮演的田山歌,以祭祀水神。从此,演变成雅俗共赏、富有诗性的娱乐比拼秀。

“水泊扁舟通万里,南北来往但轻摇”,水巷是江南繁荣繁华的见证,孕育了江南灵动智慧的基因,呈现了那不息帆影的诗性。水乡的船只承载着人生的希望,演绎移动的风景,是一首不息的船歌。

## 不息的船歌

曹伟明



## 仰望和俯拾

刘鹏春

流连在徐家汇商圈的空中廊道上,别有一番情味。坐在美罗城的星巴克,来一杯拿铁咖啡,暖意融融;行走在东方商厦和港汇之间,播插一个小视频,笑意悠悠;在汇金和汇联的过街天桥上,环顾大厦摩天。俯看花团锦簇,恍惚间会看到自己的人生脚印,模糊中清晰……五十年前,第一次走进徐家汇是为彩色影片《沙家浜》的美术设计写一篇评论文章。那时我二十出头,一身军装,来到徐家汇的上海电影制片厂,采访正在拍摄样板戏《白毛女》的导演桑弧和美术设计刘藩。结束后上街逛了一下,感觉很一般,远不及南京路和淮海路,就记住了名头大一点的上海市第六百货商店。

当兵四年,我发表了小说、诗歌、通讯报道等诸多文字。接到退伍通知后,我又请假到上海,看望在部队医院住院的战友,顺道到第六百货,拿出一半退伍费买了一套当时最时尚的“涤卡”中山装。

20世纪80年代后期,我的戏曲作品《皮九辣子》晋京参加第二届中国艺术

## 去吹吹风吧

赵葭

两个年轻人从换乘站上来之后,是地铁车厢里唯二没有看手机的人,小胖子看起来特别没有精神,应承着夹克男那漫无边际地侃大山。夹克男说:“昨天写完那30页PPT,腰都要直不起来了,可手里还有几个表格明天要交,咬牙一鼓作气做完,11点多才离开公司。还没到家,领导就通知今早9点开会,我那睡个饱觉的心又没了。每天这么忙,什么时候是个头,忙完这一件,还有一件。”小胖子接过来,说:“你说咱这种码农和田地间的农人有区别么?”“一个是用PPT,一个是用锄头;一个是熬夜用身体在赚钱,一个在天地间日出而作日入而息;想当年,父辈们发誓一定要让子孙从田间走向格子间,但现在我更想当田间的农人,至少可以感受到每天的太阳,不会变得那么焦虑。”夹克男笑着回答。

“现在不是事事靠AI么,等AI强大了,把你包装成月薪三万八的人才,然后,你再把工作外包给AI,各种项目数据、桑基图、SWOT分析,各种解决方案PPT,AI‘唰’就给你解决了。这以后,你花在工作上的时间可以越来越少,有大部分的时间回归田园,是不是乐趣就越来越少了?”小胖子调侃着。“那当初为啥要从田间走出来呢?”夹克男稍微有点严肃。小胖子说:“大学时候的我,有朋友、有爱情,畅想工作后努力挣钱,去环游世界。如今我们深夜饮酒,杯子碰到一起,都是梦破碎的声音。”

我们常常觉得,人一定要实现点什么,才配拥有和享受生活,对生活的热情全都堆积在一个内心的目标上,于是眼下的日子只好沦为一种苦撑。但相比得到,我们又更害怕失去。这种内心的害怕,让我们用力想要抓住一些人和事,掉入焦虑的漩涡里。作家林语堂说过一句十分温柔的话:“明智的放弃,胜过盲目的执着。去吹吹风吧,如果能清醒的话,感冒也没关系。”



秋韵 (中国画) 徐宜超

节,获得了第四届全国优秀剧本奖。剧团在上海演出期间,我一个人来到正在大拆大建的徐家汇。街市亢奋热烈,却又显得有些忙乱。我找的小饭馆,是一间临时搭建的大棚,一副“都市里的村庄”的模样。

后来,女儿来“上戏”读书。每次来看望她都是乘长途汽车,在徐家汇的客运中心下车,住在汇金对面的煤科院招待所。再后来,女儿成家,新房就在徐家汇。那时的徐家汇已是珠光宝气,“连风也有点香”。在汇金汇联的过

街天桥上,我几乎把街景拍遍。十多年后,外孙在国际和平妇幼保健院出生。后来,我和太太推着摇篮车,每天要在徐家汇公园泡上大半天。

而今,徐汇长途客运站旧址上,徐家汇中心大楼就要揭开面纱。“六百”刚刚拆除。抚摸着空中廊道的栏杆,仰看徐家汇的蓬勃兴旺,我的目光随着她升高;俯拾散落在这里的脚印,总会为成长和奋斗感慨万分。人间正道是沧桑,是康庄,是繁华,是希望!

## 有风的日子

魏鸣放

本来,是一个无风的日子。车开了,就是一个有风的日子。车的速度,就是风的速度。又在郊外,长途公交车上。最后一排,整整一个小时。一个人的窗口。风大,风小。



扫一扫,关注“夜光杯”

当夏日的热烈悄然退场,树叶与秋风轻柔邂逅,柿子,便挂满了枝头。在我儿时的记忆里,橘红色的柿子几乎就是秋天的代名词。

每年十月回乡看望祖辈,车子行驶穿过一片野柿子林,远远望去,那一树的热烈欢腾,仿佛在向我招手,瞬间一扫在外漂泊的疲惫。迫不及待抵达姥姥的院子,门前的柿子树身影摇曳,挂在枝头的果实脉脉含情,仿佛在欢迎我归来。一晃眼,这棵栽在姥姥

家门前的柿子树已有十多年,它不言不语见证了孩子的成长,如今依然长势喜人。记得小时候,姥姥总在柿子未成熟时就摘下几颗,置于屋内的桌上,静静等待它们变得柔软。

再待一段时间,水分散去,柿子的皮跟着变塌。这时姥姥便会让我喊上一同玩耍的孩子们,坐在一起一同分享这份甘甜。轻轻撕开薄皮,金黄细嫩的果肉一览无余。用勺挖着吃,轻嚼一口,感受一腔香甜的软浆。

## 记忆中的好“柿”

王晓倩

## 七夕会

只有2%,甚至更低。如此低的收益率,如何生存?其诀窍是“降低成本”和“薄利多销”。“阿尔迪”的门店要么开在郊区,是名副其实的大卖场,要么开在城郊接合部,像小超市,因为这些地方租金低。门店较小的“阿尔迪”可以说遍布城区四周,且通达有轨电车,顾客来去方便。当时特别使我们惊讶的是,“阿尔迪”雇员极少,商品上也不打价前。顾客将要买的货物放在付款处前的短传送带上,这边还没有将货物全收进购物车,收款员就已经打出了付款凭条,上面清楚标明了货物的名称价格和总价。真佩服收款员的记忆力和工作效率!这样的超市,谁不愿意做它的常客?

## 说说“阿尔迪”

桂乾元

店员一试机器,说“没有问题”,就立马全款送给了我。

当时,德国“阿尔迪”真是衣食住行样样顾及,大到电视机缝纫机自行车、小到糖果饼干巧克力都卖,面包奶酪品种繁多,酒类饮料更加齐全。有德国朋友说,“阿尔迪”的净利润率基本在5%上下,很多货物



如今网购流行,许多大超市收缩规模,唯独“奥乐齐”是个例外,生意做得风生水起,还新开若干门店。这家超市是何方“神圣”,竟能“逆流而上、独善其身”?原来,它是德国超市“阿尔迪”(德文店名ALDI),不知为何中文译成了“奥乐齐”?

20世纪80年代初,借改革开放之东风,我有幸去德国(当时的西德)进修,日常用品大多在“阿尔迪”购买。“阿尔迪”是成立于1961年的老牌超市,当时“超市”刚问世,很少见。有资料说它成立于1913年,其实是“阿尔迪”老板的祖父在那年开了一家面包店,还不是真正意义上的超市。进修结束回国之前,我在“阿尔迪”买了个可收听短波的收

## 时尚