

“压力与情绪,就像苏轼《江城子》中的‘黄犬’与‘苍鹰’——管理好了,就是左膀右臂;不加管理,则可能会伤人伤己。”去年12月中旬,上海冬意渐浓之时,我应邀讲授了一堂《压力与情绪管理》课程。讲压力与情绪管理,我喜欢从诗词朗诵开始,因为诗词朗诵是最便捷有效的心理疗愈方法之一。

那堂课,我们陶醉在一派“老夫聊发少年狂,左牵黄,右擎苍”“会挽雕弓如满月,西北望,射天狼”的豪迈画面之中……课程被安排在晚上,白天还有其他课目的研修,我看了看名单,发现最年长者已70余岁,其余不少也上了50岁,不免有些心疼——这样紧锣密鼓地学习,对大家来说会不会太累?

然而那天,当我走进教室,心疼立即就变成了振奋:满堂朝气扑面而来,一双双热情专注而炯炯有神的眼睛齐刷刷地望向我。

班主任风趣地开场说:“今晚的课,真是一场双向奔赴!”我频频点头,向大家鞠躬致敬,接着班主任的话说:“是的,向大家学习,也感谢大

## 左牵黄 右擎苍

林紫

家在各行各业所作出的杰出贡献。愿今晚我们的‘双向奔赴’,可以为这个世界创造出更多的心灵财富,滋养更多人,也包括我们自己。因为在我看来,‘教育’从来都不是二元对立的,它是生命与生命之间的共同创作。”

压力与情绪管理,我已经讲了20余年。每次讲,我都会根据学员的不同背景和需求重新备课,但始终不变的是,每次都会从“左牵黄、右擎苍”开始。而这一次,不一般。

这次备课时,为了更好地了解这次听课者——劳模们的需求,我特地采访了同样身为劳模和名师工作室负责人的表哥表弟。表哥说,他最常用的减压法就是写诗、读诗。表弟说:“帮助别人就是我的压力情绪管理法,每帮到一个人我都会特别开心。劳模的责任就是要

‘传、帮、带’,这点我始终牢记在心。不过,我也知道,不能苛求完美,否则自己和身边的人都会太累。人无完人、学无止境。”

在表哥和表弟的“加持”下,与大家第一次见面就仿佛都是熟人。“不一般”是因为:能让这么多令人肃然起敬的劳模工匠们齐声诵读的时空场域可遇而不可求;“不一般”更是因为:每一个洪亮清澈的发声都充满孩子般纯真的能量、仿佛字字发光。

我想,那些光,来自一颗颗被岁月打磨、历久弥新的匠心。

一生屡遭离散之苦和贬谪之压,却诗词高产,热爱躬耕并被载入“治水名人”史册的“劳模”——东坡先生,和在这一颗颗匠心、一代代匠人的吟咏和传承之下,开成了千古风流的永生花。

生而为人,难免遭遇压力与情绪之困。好在,新年里,您也可以做一回自己的“心理管理劳模”,壮志凌云、意气风发地高声诵读:“左牵黄,右擎苍!”



心灵港湾



望月

(水彩)

朱丹

要过年了,与几位朋友相约去高桥古镇买松饼。走在弹硌路上,望着阳光映照的木格窗棂,似曾熟悉的风景唤起记忆中遥远的旧影。

那年高一暑假,学校组织去高桥野营。妈不同意我去,除了要花钱,更主要的是平时我住校,放假了,当大姐的我理照顾弟弟。她不给我钱,眼看去不成了,我嘟着嘴闷了一天。窠娘(我家老保姆)为我整理行装,又给我钱,第二天清晨,趁家人都没醒,她悄悄送我去了车站。

在高桥三天两夜,我们住在帐篷里。第一天,女生就商量着,晚上要去偷袋男生,“绑”一个俘虏回来。我喜静,不想掺和这种恶作剧,拿本书坐在沙滩上看得人神。

顺龄过来了,坐在我旁边,一向无话不说的他吞吞吐吐的,我奇怪地问他出了什么事。他憋了半天说:“你今天别睡在帐篷里边。”“为什么?”“别问为什么,你早点进去,睡在最里面就是了。”他还叮嘱别与女生说。我没细想,但好朋友的话还是当回事,晚饭后我就钻进了帐篷,望着门外满天星空,作起诗来。

半夜,忽听人声鼎沸,我惊醒了。原来女生偷袭未成,倒被男生“绑”去了两个俘虏。睡在门边的秋

英、阿瑜,被作为“战利品”,要我们用“东西”去赎回。吵的、笑的、喊的,闹成一锅粥。顺龄“出卖”情报,让我逃过一“劫”。

在高桥海滨,不会游泳的我,第一次穿上泳衣,在水里扑腾。浪打上来,一不小心就呛了一口,咸咸的,有点腥。男生吓唬我们,说水里有鲨鱼,吓得我们只敢手拉手在远处玩水,终于也没学会游泳。

回上海那天,我们去了高桥镇。沿街房子矮矮的,大多很旧,镇中有条碎石铺成的路,旁边有座很大的木拱桥。年轻的我们,没有发思古之幽情,嬉笑着在桥上走过来奔过去,把寻食的鸡惊得四处逃散。镇上有好几家店挂着“高桥松饼”牌子。听说高桥松饼很有名,远远地就闻到香味,一看价钱,每只三分钱,大家都犹豫了。街边有农民摆摊,甜芦黍三分钱可买一大捆,还有红皮山芋,三分钱也可以买一大袋。

我想买只松饼吃,可口袋里没什么钱,算来算去,还是买了捆甜芦黍,家有五个弟妹呢!我看着焦黄香脆的松饼,想象着它的甜酥,咽下口水,转身离去。这以后,几十年为稻粱谋,没闲心做与生计无关的事,松饼早忘在九霄云外。

直到1994年夏,我应

邀去高桥中学讲课,想着,这回一定去买松饼吃。那时去浦东很不方便,换几辆公交,还要摆渡,过了江,还要坐公交。天太热,我从轮渡上下来,忽然大汗淋漓,头晕得站不住。好不容易讲完课,还是没吃成松饼。

这回去了高桥,古镇旧貌未改,泥塑拱桥还在,只是变成水泥桥了。街上到处可见“高桥松饼”的广告,松饼成了“非遗”。恍惚中穿越时光,我又看到了一脸狡黠的顺龄,还有满耳的欢声笑语……这一别,竟是一甲子。我买了松饼,迫不及待地塞只在嘴里,原来像过年的味道,香香的甜甜的!

站在桥上,只见习习晚风,吹碎了一河夕阳。周遭静谧,思绪如潮,遗落在我的豆蔻年华的松饼,原来伴着所有的美好,一直在时间和空间里飘曳,经过岁月淘洗,浸润得心里一片苍翠。

边角角,替代了一般肉糜,于是,这盘麻辣豆腐无论是在香气还是鲜嫩度,都跳上了一个新台阶。为此,我们每个人都多吃了一碗米饭。

还是会经常想起麻辣拉面,找出那篇英国人写的文章又看了一遍,才知道日本人烧麻辣豆腐,用的是猪肉,但加了凤尾鱼片。书中还写道:“中国传统菜(麻辣豆腐)和日本版的中国菜(拉面)相结合,其结果是味道非常中国化,但这在中国是找不到的。”写这篇文章的英国人也许是为了猎奇,但我好奇,于是,又去了“味干拉面”寻味“麻辣拉面”,还是未能如愿。

再去找了“度娘”,发现麻辣豆腐已成为一道典型的具有国际声誉的中国名肴。美国厨

车子沿山路盘旋而上,砂石路,极窄,冷不丁就有摩托车或电瓶车像事先蹲伏在山坡或草丛一样,呼啦一下过来,吓得路君一大跳。路君说:“山里人真生猛。”我说:“你注意过没?山里的狗见了人很少叫,山里的人开车或骑车也不喜欢按喇叭,可能是少被外人打扰,更有安全感的缘故。”路君笑笑,每逢拐弯,就使劲地摁一下喇叭。

群山环绕,纷杂的树木遮天蔽日,山坳间,松树、枫树高擎着火把,把一座座山点染得明亮、鲜艳。路君忽然惊叫一声:“好漂亮!”一只黑头白身的鸟,正从坡下往对面的树林飞。说是飞,其实是低空滑行,越路边的树梢,慢慢拍打翅膀,那比身子长得多的尾翼像一条雪白的丝巾在风中飘浮,优雅、漂亮极了。

山里的鸟也这么慢性子。路君感叹。是啊,一座座山都是鸟的家,天地这么大,气魄当然也会大得多。

远处闪现黑黑的屋顶,宛如一群鱼的脊背浮在山谷间。太阳正在往山下走,光晕挥洒在屋顶上,那些黑黑的瓦披着一层淡淡的红。路君和我下车往村里去。房子并不多,十来户的样子,石头墙,飞檐翘角,顺着山坡,层层叠叠。一缕轻烟从烟囱冒出来,袅袅娜娜。那位碎花棉袄的妇女蹲在门口剪萝卜缨子,见我们走来,起身,盈盈笑。她旁边的墙边码着一摞方形的木格子,后面写着几个字:出售豆腐。“你家做豆腐?”“是的。村里人少,两天做一次。”“做豆腐辛苦啊。”“不辛苦。”女人笑着说,一副憨厚的模样,一张脸黝黑、粗糙,有山风的痕迹。“家里几口人?”“三个,我、女儿、儿子,女儿三十多岁,嫁出去了,儿子还没成家,在外打工。”“孩子的爸爸呢?”“走了,十多年了。”路君有些黯然,轻轻问一句:“山里没有什么人,你一个人,不孤单吗?”“不孤单,习惯了。”

## 山里慢

魏振强

走到另一处房子跟前时,路君发出一句感叹:“山里有高人啊,你看那个女人多平静,说起她丈夫就像说着一个遥远的人。”我回一句:“山里安静嘛,风每天都刮,再伤心的事,也会被慢慢吹远。”走进那家民宿,天已经快黑了。店主是个精干的小伙子,他把我们带进厨房,他妈妈正在忙着切菜,我看着案板和地上的菜,点了萝卜、小河鱼、大蒜炒腊肉和辣椒炒山芋丝。女人抬头一笑:“还没有人吃山芋丝呢。”我说:“我慢慢喜欢你。”她答:“别急啊,我慢慢煲汤,保证你们喜欢吃。”我们在屋子里吃瓜子,吃店家自己做的芝麻糖,又在房前屋后转了一圈。吃饭时,小伙子给我倒来一杯他自己用山茱萸泡制的酒。玻璃杯,酒嫣红,有薄薄的甜。路君以往跟我在一起,也喝点几酒,后来,胃有点不舒服,再也不喝了。我每次喝酒,他就捧着一杯茶,我们边碰杯,边说自己的家人,说各自喜爱的人,我们几乎都没见过对方的家人和朋友,但似乎又认识他们很多年。我们喜欢吃同样的菜,都喜欢往乡下往山野跑,不喜欢去收门票的地方,不喜欢跟别人争来争去,遇到别人有困难,都愿意伸出手。

吃完饭,一踏出屋子就简直惊呆了:天地那么亮,像是又一个黎明来到人间;天空,一轮月亮正在缓缓行走,屋顶,旁边的树,周边的山,还有路君的脸,一切都那么清晰如洗。这是怎么样的一个世界啊,山里原来藏着这样的月光,和我四十多年前在乡下见到的完全一样。

“真像小时候的月光一样,可以看书呢。”路君赞叹。

“是的,你看山下的房子,清清楚楚,你看山上的那条路,明明白白。”我回道。

我们在山道上来来回回地走,一次次抬头看月亮,我们都没说说话,大山深处,只有我们的脚步在轻轻响起。

在上海青浦,有一位戴仁毅先生,他身形瘦高,面容清癯,往昔那只惯于握听筒、搭脉的手,如今却在诗行之间优雅游走。他曾是一位医生,在救死扶伤的岁月里,沉淀下对生命与自然的深刻洞察,如今转身成为一位老诗人,以草药为墨,写下了一百首《草木多情》的诗,他写“当归”:“你是月圆时分的期待/母亲的心绪连着当归/游子的心灵可有感应”;他写“甘草”:“苦尽甘来是你的写照/药中百搭就数甘草,阅尽诸药你最和谐”……读着读着,我感受到一百个草药的名字仿佛跳动的音符,奏响了大自然的乐章。

青蒿,早在明代就被李时珍写入《本草纲目》:“呦呦鹿鸣,食野之蒿。”令人惊叹的是,在五百年后的今天,青蒿素从它身上被成功提取,这一成果为全球疟疾防治做出了卓越贡献,让全球数百万疟疾患者重获健康。

虎杖,未切片时如一根拐杖,质地坚硬。它有活血通络、抑制病毒等功效,现代医药从虎杖中提炼出紫芦醇,使其在医药研究领域有了新的前景。诗人说,虎杖前途光明,但也需要接受新的考量。佩兰,幽幽芳香,能驱逐湿浊,醒脾开胃。它与藿香结伴,替人消暑除邪。从屈原的《楚辞》到马王堆的香囊,再到如今的紫砂壶品茗,佩兰始终是品行高洁的象征。扶桑花,如清新脱俗的少女,热情艳丽。然而,它却常被摘下晒干,这着实让人惋惜。夏枯草,在春天的鲜花凋谢后,为夏天赴约。它所含成分丰富,具有抗菌降压、清肝明目、解毒散结等功效,在完成使命后渐渐枯萎,这种牺牲精神太令人敬佩了!

这些草药,不仅是治病的良药,更是诗人笔下的精灵。它们承载着大自然的馈赠和人类的智慧,在岁月长河中绽放着独特光芒。

草药之美,美在其名,美在其性,美在其用。它们在大自然中默默生长,为人类的健康和幸福贡献力量。生活中,草药美名常被赋予特殊寓意,长辈给儿孙起名时常将其借用,或直取,如张佩兰,或谐音,或截取,如唐虎长、丁地等。戴诗人有多个网名,其中一个“独活”,也是草药名。

欣赏之余,我也不禁赋诗一首,《如梦令·扶桑花》:上古传说如画,娇艳扶桑似夏。羞涩印花瓣,火热奔放心下。牵挂,牵挂,莫让芳华落下。

## 美丽的草药名美丽的诗

铁舞

## 相聚

金强

周末我总是期盼与家乡的亲友相聚这里,一起回忆家乡的点滴往事。把酒言欢之间,聊得最多的是家乡的变化。谁会想到,这家餐馆、这个小区,还有这条盐大路所在的地方,以前曾是我们家乡的农田和生产队里的“百头猪场”。父亲是生产队长,披星戴月带头干。如今,面朝黄土背朝天的农耕时代过去了,农村迎来了新的发展机遇。

窗外,夜幕已悄悄降临。盐大路上的米黄色灯光齐刷刷地亮了起来,小区高楼内家家户户的灯火通明,充满了温馨与祥和,一种难以言喻的心境油然而生,说不清是激动、自豪、幸福还是感慨万千。



夜光杯

英国人蒂姆·安德森先生曾经走遍东京的街头、地下商场,甚至走进东京人的家里,广泛搜罗美食素材,出版了一本书,叫作《东京美食故事》。2023年11月,我在去东京之前,很认真地读了这本书,并做了一些记录,希望可以在东京品尝到他在书中所描述的那些地方美食。之后,我也确实品尝到了蛋包饭、荞麦面等,但麻辣拉面,却一直没找到。

去年4月,我去了京都。那天,走出金阁寺时,旅居京都的古浩先生请我们去吃拉面,我又想到了麻辣拉面。但这家生意非常火爆的拉面店,只有麻辣豆腐盖饭,而没有麻

婆拉面。我也是第一次在日本吃麻辣豆腐,感觉味道浓郁,非常下饭,一大碗盖饭全部吃完。麻辣豆腐在川菜里影响最广泛,也代表中华料理享誉国内外。成都最有名的是陈麻辣豆腐,始创于清同治元年(1862年),清朝末年,就被《成都通鉴》收录为成都著名食品。因女老板面有麻痕,人称“陈麻辣”,她制作的烧豆腐便被戏称为“陈麻辣豆腐”,饭铺也因此冠名“陈麻辣豆腐店”。

关于麻辣豆腐,我之前并不喜欢,因为我不擅吃辣。而在遇见南兴园邓华东师傅之后,可以说,我才开始爱上了麻辣豆腐。邓师傅对我说过“川菜里有70%是不辣的”。这句话完全改变了我对川菜重麻重辣的刻板印

象。邓师傅的麻辣豆腐,用的是卤水豆腐,相比嫩豆腐,味觉更有层次。“豆腐起锅三道失”是邓师傅的妙招,就此把热量完全罩住,从外表看麻辣豆腐上桌时没有一点热气,但如果一大口吃下去,那是要烫心的。邓师傅亲手炒制的麻辣豆腐,形整不烂、色泽泽红亮、麻辣鲜香。

还有一次,我们在柴门头啖汤,那道上最后上桌的麻辣豆腐,也是印象深刻。这里的麻辣豆腐弯道超车,竟动用了安格斯牛肉,实际上是厨师利用其他菜品中安格斯牛肉的边

## 麻辣豆腐可拌面

刘国斌

边角角,替代了一般肉糜,于是,这盘麻辣豆腐无论是在香气还是鲜嫩度,都跳上了一个新台阶。为此,我们每个人都多吃了一碗米饭。

还是会经常想起麻辣拉面,找出那篇英国人写的文章又看了一遍,才知道日本人烧麻辣豆腐,用的是猪肉,但加了凤尾鱼片。书中还写道:“中国传统菜(麻辣豆腐)和日本版的中国菜(拉面)相结合,其结果是味道非常中国化,但这在中国是找不到的。”写这篇文章的英国人也许是为了猎奇,但我好奇,于是,又去了“味干拉面”寻味“麻辣拉面”,还是未能如愿。

再去找了“度娘”,发现麻辣豆腐已成为一道典型的具有国际声誉的中国名肴。美国厨

## 七夕会

七夕会,是牛郎织女相会的日子。传说中,牛郎织女在七夕这天,隔着银河相会。这一天,人们会吃巧果,穿针引线,祈求智慧和幸福。七夕不仅是爱情的象征,也是勤劳和智慧的体现。在这个特别的日子里,让我们一起感受七夕的浪漫与美好。

## 美食