

### 三代戒烟记

刘少湃

近日,上海市九部门联合发布通知,深化“室内全面禁烟、室外不吸游烟、吸烟请看标识”控烟行动三部曲。“无烟上海”渐行渐近,烟民戒烟或也该提上日程。

常听人说:戒烟三年,才算成功。至2025年元旦,我戒烟满三年,自觉有资格发言了。

我的原生家庭是三世同堂。祖父是木匠,爱抽烟斗。记得小时候,祖父常带我去市场赶集,购买复州柳等本地烟叶,除了自己抽,还备着待客,装烟叶用的是糕点的外包装铁盒。祖父六十多岁的一年冬天时节,持续咳嗽不停,就此放下了四十多年的烟斗,悄咪咪地把烟戒了,直至八十三岁坐在床上突然去世。

父亲参加工作早,先是当了十七年的中学语文老师,后因文笔尚可调至县级市人民法院调研室工作,三年后举家搬到了市里。父亲写稿的时候,烟是必需品,一根接着一根,房间总是烟雾缭绕,墙壁熏得黢黑。父亲年过五十之后也曾试着戒过几次,含了不少糖块,最长一次戒了三个月,退休后彻底放弃了抵抗,直至六十九岁倒在家里不起,那天是元旦。

小时候的我调皮捣蛋,没少挨父亲的严厉管教,可在青春叛逆期叼烟耍酷的时候,父亲虽然说过我,却明显有声无力、缺乏底气,圣人那句“己所不欲、勿施于人”在父亲这里应验了。那时我还偷过父亲的烟,但不蛮干,只瞄向父亲刚打开不久的那条烟,也不贪,一次只抠出一包来,然后拍一拍没开封那端,使得整条包装盒里面腾出空隙,外观却不见少。可技术再好,也架不住经常性使用,后来还是被父亲发现了。出乎意料的是,父亲没有责骂,只是小声地嘟囔了几句。等我步入大学,这点管束也变得鞭长莫及,酒桌上、牌桌上欣然接受别人递来的烟,这如同向烟民招手,距离融入只差一步了。等到自己开始买烟,就正式宣告加入了烟民行列。

戒烟最难克服的是心理依赖,几十年的习惯,一朝戒断,怅然若失。所以,心理建设是戒烟历程的第一步,寻求理论支撑、环境保障。说起理论支撑,就要追溯烟草历史。烟草最早在明朝万历年间传入我国,由此判断,孔孟老庄、秦皇汉武、李白杜甫、唐宋宗祖……统统不吸烟!戒烟路漫漫,积极的心理暗示、自我肯定很是关键。纵使别事无成,成功坚持戒烟的一天,就是有意义的一天。回望这不平凡的三年,我每天都有成就感。

环境保障类似闭关修炼,闷声有助功成。远离烟友是戒烟历程的第二步,尤其是那种自己戒不了还见不得别人戒烟的,明知你在戒烟,他偏敬你烟,等你复吸了,他却又不敬你了。正告天下烟友,同时捎上酒友:善者不劝烟不劝酒,劝烟劝酒者不善,劝戒才是真朋友。戒烟不成,责在自身,认知不清、意志不坚、定力不够、策略不当。父亲每次戒烟,动静都闹得不小,难免有烟友出于考验的目的频繁敬烟,难度系数于是倍增。而我就比较幸运,交了一位良师诤友,他自己刚戒烟三个月,便按捺不住不断地劝我戒烟,我回应道:仓促戒烟,容易复吸,选个日子,痛下决心。数月之后的2022年元旦,是我戒烟的第一天。

常叹一代不如一代。祖父因少时家贫只读了三年私塾,却能坚持终身学习,青年时跟其表兄学成木匠,几次北出边外干活养家。有一次在长春(“伪满”称“新京”)火车站被日军拦下,与一群青壮年排着长队,被几个鬼子押着不知去往何处做劳工。当走到一处街口拐弯处,祖父一撒丫子,从另一条街跑了,身后只留下叽里呱啦的叫喊,并不见鬼子追来。祖父笃定鬼子少、不会追,连木匠工具箱都没丢。后来参加新中国建设,奔赴大兴安岭开发,边干边学,能看建筑图纸。老年时没事就是看书,以致父亲借遍了我家附近几乎所有的租书小店。父亲年轻时为贴补家用,自学修表,写单位材料、调研报告,更是令我钦佩,没见过有什么参考资料,所需仅是一沓带有单位名头的稿纸、一支钢笔、两盒烟而已,等到房门打开,一股股浓烟冒出来时,洋洋洒洒的文章也就大功告成了。在戒烟方面,到我这儿总算有点进步了:我祖戒烟于花甲之年,我父戒烟终生未成,我戒烟于不惑之年。

人生下半场,学会做减法,我还能戒点啥呢?

说起中国古代历史上的人文聚会,首推王羲之参与的兰亭雅集,《兰亭集序》中开头几句:“永和九年,岁在癸丑,暮春之初,会于会稽山阴之兰亭,修禊事也……”至今脍炙人口,耳熟能详。到了晚清民国时期,文人们追慕古人的雅兴尚在,亦纷纷结社聚宴,又拜引自西方的摄影术之助,除了文字记载,还留有远迈前人的精彩印迹,即影像资料。

这里想说说发生在1936年夏天的一次星社雅集,理由很简单,那次雅集留下一张多人合影,有些人的形象,不光第一次见,日后亦很难再次见到。因此十分难得。

在何文斌编、郑逸梅著《吴门花絮》里《星社文獻(节选)》中,收有一篇《雅集照片》,谈及郑氏印象中多张星社合影时称:“自从星友纷纷来申,星社雅集在上海第一次举行,商借的地点是威海卫路的某俱乐部。这时朱其石、施济群、陆澹龢、谢闲鸥、丁慕琴、黄白虹、郭兰馨都来参加,拍了一张新旧社友雅集的照片,鄙人尚把这帧张挂在纸帐铜瓶室中。”

时至今日,这张合影可以在哪里见到呢?如是正式出版物,魏绍昌《我看鸳鸯蝴蝶派》书中收录过。此书最初为1990年8月中华书局香港有限公司版,书中介绍那合影,为“三十年代中期摄于上海威海卫路某俱乐部”,语焉不详,估计袭用了郑氏的记述。

近从《金钢钻》《小日



那年,学校组织教职工赴澳大利亚旅游,晚上搭乘澳航QF130航班飞往悉尼。十点后晚餐用毕,机舱内熄灯,乘客相继休息。忽然,在经济舱的洗手间附近传来一声尖叫,顿时机舱里一阵骚动。车老师眼明腿疾,奔往出事地点,看到倒地的正是我们的同事钱老师。几位空姐也闻声而至,很快,广播里紧急寻找医生,遗憾的是,那天机上没有医护人员。我与随队导游也立马赶到,只见钱老师笔挺地躺平在地上,一度还没了脉搏,脚底没了神经反应。过了一会,才扭动了几下,让大家稍微舒缓了一口气。空姐又发现

报等城市小报,查获多篇文章,可以大体还原那次雅集的情形。

1936年6月9日《小日报》刊有尤半狂“毅禽谈话”专栏文章《记星社初夏雅集》,先是介绍星社概况,“没有什么形式什么组织”,只不过在一年之间,老老少少叙餐几次,笑谈吃喝,不拘形迹。继而反驳许多人误会星社仅以苏州文友为限,说其实“近来因为同社在申者多,新加入者更多不是苏州同乡”,如丁悚、陆澹龢、施济群、钱诗岚、朱其石、许月旦、许息龢、谢闲鸥、黄白虹、周鸡晨(即《新闻报》副刊编辑周翼成),遂于“前天举行初夏雅集,假座江芷老处”,由范烟桥、赵眠云召

集,出席者名单若干,合计为二十二位社友,有“特为自苏赶到之中国大侦探程小青”,故热闹非凡,堪称“群英会”。而本次雅集美中不足的是,多位社友当天来不了,如两位许公、顾诚安(顾醉莼)、钱释云因事未到;严独鹤为记者会主席,分身乏术;钱诗岚因夫人抱恙,赶回乡照顾,临时缺席;陶冷月赴苏州展览会,也没法莅临。

同日《金钢钻》报,刊出猫庵(黄转陶)《星社夏集记》,称“吴门星社,自范烟桥就事明星公司以后,顿呈活跃之气”,首次雅集,是在漕河泾冠生园农场。这一措辞与郑逸梅的回忆略有差异。转至夏初,又举行雅集,“地址由猫庵借威海卫路老芝寄庐”,其他记述,如“程小青自吴门赶来,兴致亦自不浅”,出席者“济济得二十星”,与尤半狂所述大体一致,只是少了周鸡晨。“餐后,摄影而散”,合影名

在钱老师的头顶左边鼓着一个乒乓球大的“W”肿块!空姐拿来冰块冷敷在她的受伤部位。机长果断决策:本航班先降澳大利亚达尔文机场,救治晕倒的乘客。5日凌晨,在达尔文机场,

### 机舱惊魂

陆守昌

医护人员、海关边防人员很快来到,由车老师陪护钱老师接受检查治疗。十多年前,微信还没有普及,手机也没开通国际长途,加之语言障碍,两位老师在达尔文的艰难困苦可想而知。十多

帮女儿削铅笔。把铅笔插进电动铅笔刀里,转了几圈弹出,发现笔头的黑铅有一侧露了出来,另一侧还包裹在笔衣里。调整了铅笔的方向,再次插进去试了一遍,依旧如此。仔细看了看,发现这支铅笔是次品,笔芯不在笔杆的正中间。看来,作为配件的转笔刀,要求作为原件的铅笔必须足够完美,才能发挥作用。这样一支新的铅笔,扔了实在可惜,我取来小刀,用笨方法,一刀一刀削好。用此拙法,补救了一支不完美的铅笔。

四年前,我调到了基层负责人岗位,工作任务忽然变得十分繁重。为了事事周全,我下载了许多便捷的办公软件,写备忘的、远程控制的、桌面管理的……没想到,备忘录里的信息碎片经常让我迷惑不已,远程控制的操作方法我始终没能学会,经电脑管理的文件变成了一堆难以启用的符号……这些所谓的便捷软件,把我困在使用技巧的琐碎里,反而力不从心。终于,我抛弃那些软件,返璞归真,将工作任务逐条记录在笔记本上,再按照轻重缓急梳理、分解工作内容,最后按照时间节点逐一销账。我发现,这样古

单里也没有他。也许是尤半狂多记了一位,抑或是周鸡晨中途离场,未参与合影。

这张合影1936年6月22日首刊于《小日报》,标题为“星社初夏雅集在芝庐留影(新艺摄)”。新艺,应是位于新闻路北泥城桥附近的一家照相馆,在当时以“艺术甚高、取价殊廉”著称。至于尤黄笔下的江芷老、老芝是谁呢?乃是名票江梦花(本名子诚,号紫宸、紫尘),此人为沪上名会计师江万平、名律师江一平之父,也是女画家江南苹叔父。郑逸梅《艺林人物琐记·江南苹画从陈师曾》云:“星社有一次在沪市威海卫路举行雅集,并摄集体照,这个地点,即子诚所设的票房。”经查1935年12月20日《社会日报》,亦曾报道“威海卫路芝社,内设票房”,聘有教师若干,“皆一时之选”。

小时后,她们才与我们大部队会师。

这次意外的罪魁祸首是——酒!钱老师很自律,有早睡早起的好习惯。那天机上晚餐很晚,钱老师兴致高,喝了点酒,而且是在餐前。空腹饮酒,酒精吸收快,才出现了这惊心动魄的一幕。

据国家统计局部门统计,去年我国出境人数增长迅猛。老年人出国旅游,是很庞大的人群,由于考虑节约出行成本,坐“红眼”航班者越来越多。我们要真诚地呼吁:身体重要,安全重要!

老的方式看似笨拙,却让我更全面地掌握信息,捋顺逻辑,从而节约时间。一个多月后,我整个人逐渐变得松弛了起来,身心也开始慢慢恢复。用此拙法,解救了身陷图圈的自己。

我与密友习惯了对着屏幕寒暄。有时从电话那头传来孩子的哭闹,有时我这头又忙着处理手头的杂事,我们只好默默挂断了视频。偶尔,密友发来信息,我回复晚了,也丝毫不觉得怠慢。隔着网络,我好像变得十分敷衍,就连友谊的温度悄悄降低也丝毫没有察觉。直到某天,密友打电话诉我凉薄,我才猛然想起,已近三个月,我们之间没有过任何交流。于是,我约她出来,相对而坐,共赴一宴,谈天说地。当我们再次品尝到喜爱的味道,看到彼此明亮的眼神,谈论起生活的忧愁与欢乐,我才真正地体会到,那温暖的情谊,只能用共同相处的时光才能唤醒。用此拙法,挽救了渐行渐远的友情。

最巧妙的用处,其实都藏在最笨拙的方法里。守拙,是用最直接的方式,让自己舒适,给生活解绑。点滴相汇,方可绵长。

### 拙法妙用

云憬

岁岁腊八,今又腊八。读着微信群里许多对传统佳节的美好祝愿和憧憬,我的思绪不由得回到了江海平原的故乡。

早些年,父母健在,每年腊八节前,从军在外的我都能收到妈妈寄来的邮包,里边尽是些花生米、赤豆、白果、小米、莲子、绿豆等我最爱吃的土特产。有一年,妈妈竟然寄来了双份。妻子笑盈盈地和女儿把一个个小包拆开,高兴地说:“妈寄这些是为我们过腊八节准备的!”可打开另一大包时,妻子略带惊奇地喊:“你看看,妈也真是的,还把白玉米、地瓜干和干菜寄来了,如今谁吃这东西?”我没理会妻子的话,一字一句地念妈妈的信:“腊八节又要到了,寄上点家乡特产,有些东西不喜欢吃就算了,只是白果中间的心和外面的衣要剥掉,那衣和心很苦哩……”

据说,煮腊八粥要有八样以上的食品混在一起,新年才有好兆头。不过孩提时代的我可不管这些,只是因为腊八粥特好吃。每年一进腊月,就和妹妹掐着指头算日子。在我和妹妹眼中,妈妈可称得上是世界上最好的烹调师。那些年,乡亲们穷,吃的尽是玉米、麦子等粗粮。可妈妈煮的腊八粥却别有风味。没有大米,她把玉米粒放在碾米机里滚两遍,磨掉四周的硬壳,用白玉米芯代替大米,再拌上地瓜干、芋头、干菜,有时碰巧还能放上一把黄豆什么的。灶肚里的火烧得通红,我和妹妹望着热气腾腾的锅台,一个劲地咽口水。

长大离家。有一年腊月,出差路过家乡,顺便回家看看。腊月初七到家,妈妈当晚竟用玉米粉、地瓜干、干菜煮了一锅腊八粥,我挺纳闷,明明家中有新碾的稻米,厨房里也挂着腊肉、香肠、火腿,干嘛煮这不怎么对胃口的腊八粥呢?再说,今天才腊月初七呀?见我一脸困惑,妈妈开腔了,你难得回来,今天先吃顿当年的腊八粥,也许味道不怎么好,妈是希望你不要忘记过去的日子。妈妈的那番话让我思索了半夜,也没理出个头绪来。第二天,妈妈变戏法似的搬出一大堆食品。已煮成半熟的赤豆、花生米、豌豆,加上新大米、小米、黄米,再拌上腊肉丁、红枣、莲子、桂圆、白果……鬓发斑白的妈妈一边忙乎,一边唠叨。

如今,尽管父母亲不在了,但故乡的佳节依然红火,他们企盼的好日子已经变成现实。这不,故乡的妹妹又寄来了过节的乡土特产,我想看到今天的红火日子,远行的父母也一定会感到欣慰的。“烧腊八粥喽!烧腊八粥喽!”年轻的外甥在嚷嚷。我寻思,像当年妈妈一样,用白玉米、地瓜干、干菜之类的粗粮烧一锅腊八粥,从小长在蜜罐子里的孩子也来体味一下祖辈和父辈走过的生活之路。或许他们眼下未必能理解老一辈的良苦用心,但将来总有一天,他们会明白的。

### 摄影

半身赤裸、下半身穿着红裤的精壮汉子,不时搅拌着铁水。突然照明灯熄灭,马达开动,横杆转动,铁水被甩出来,在夜空中绘出优美的抛物线。我赶紧用手机拍动态视频,用相机拍静态瞬间。一个表演者用长勺舀起一勺铁水轻轻往上一扬,一串红珠轻柔升起,另一位表演者马上操起一块木板向上猛击,顿时绽放出满天金花,扇状散开,拉出垂柳般光迹,化为万点银星落入平台或水中。接着另外几个浮动平台上也此起彼伏,水城楼前顿成绚丽夺目的光影世界。“打铁花”含有“铁花,铁花,铁定要发”和“打花,打花,越打越发”的美好意愿,难怪大家都喜欢!



边看边聊



### 七夕会

打铁花始于北宋,盛于明清,至今已有千余年历史。从前,过年时有钱人放炮竹,没钱的铁匠就把炉里的铁水打出去,图个好看和热闹,可谁想到,这火树银花比鞭炮、礼花还要绚丽壮观。就这样一代传一代,铁水打花的绝活就流传了下来。如今,许多旅游景区也引入了这个表演。

我们来到湖州,直奔太湖古镇。晚上7点半有一场大型表演,在古镇中心11层高的万佛塔旁。广场边已挤满了人,都在低头俯视,原来将在下面水中表演打铁花。只见水面上搭建了4个浮动平台,5个冒着熊熊大火的炉子,坩埚中满是红色铁水。头扎红巾、上

### 漫天金花开

陆继彬

为万点银星落入平台或水中。接着另外几个浮动平台上也此起彼伏,水城楼前顿成绚丽夺目的光影世界。“打铁花”含有“铁花,铁花,铁定要发”和“打花,打花,越打越发”的美好意愿,难怪大家都喜欢!