

好家风

王妙瑞

新年去看望一位101岁的老人，门半开露出一个戴帽老人，两眼清澈有神，脸上皱纹不多，看上去80岁的样子。我说自己是前一天来过电话的人，老人笑着把我引进客厅。

他就是百岁老人钱福田。钱老出生于1924年2月，过了今年春节，在人生旅途上便走过了一个世纪，他幽默地形容自己是“1岁老小孩”。老人在国棉27厂干了一辈子，当过厂里的总工程师。我们聊长寿话题，他从阳光说起，认为这是天下最好的“保健品”。他女儿在18年前，特意买了有朝南阳台的两室一厅新房让老人住。

生活中与健康搭界的東西，老人都

城市荣誉

看作延年益寿的“阳光”。他喜欢唱歌。老伴钟爱弹琴。当年省吃俭用在市百一店买了一架钢琴，拆开搬进溧阳路阁楼组装，从此家里歌声、琴声不断。四川北路街道长春居委成立了老年合唱队，老夫妻俩积极参加。他又买了一架海伦牌钢琴送给居委，每次活动由老伴弹奏，大家越唱越开心。后来搬入新家，夫唱妇弹的习惯，一直延续到老伴99岁无疾而终。可以说歌声带给他生命中一缕特殊的“阳光”。

老人长期订阅3份报纸，看得很认真，重要内容用红笔画线，或剪下来保存，他说看书看报也是一种精神“阳光”。他会使用手机，视野更开阔了。刚好遇见他的女儿进门，送来一刀白纸，说给老爸写东西用。养生不可缺少绿色

“阳光”。他用128个字写了一篇《养老自勉》，4字一句、易懂好记、朗朗上口。比如香烟不抽、饮酒要少、粗茶淡饭、少荤多素，衣服随身、卸寒就好、自我按摩、作息规律，等等，而且践行起来不走样。这束“阳光”照亮了老人健康活过百岁。

钱老每天早餐是一瓶牛奶，加点黑芝麻粉、三七粉、西洋参粉，几片面包。中饭是社区助餐点送上门的19元盒饭，有荤有素。一顿吃不完，晚上烧菜泡饭吃。日常爱喝绿茶，吃点水果。老人取出一只木质牛头状小工具做示范，在腿部足三里、涌泉穴和手掌上的合谷穴按摩。现在老人不戴老花镜，也能看清手机上的小字。过去电视机音量小一点听不清，现在听力也变好了。他脱下帽子，让我看他头上长出的黑发。7年前他和老伴合影的彩照摆放在钢琴上，那时他满头白发，简直判若两人。老人感悟爱“阳光”就健康，人开心就年轻，返老还童全托新时代的幸福。

临别，老人从一只红色礼品袋里取出一块水晶纪念牌，上面有“百岁生日”四字和现任市长签名。蓦然我觉得人活百岁，不仅是个人幸运，家庭福气，更是一种城市荣誉啊！



鱼乐图 (纸本设色)
丁小方作

忆往昔

雨溟

实验饭店

福州路上的吴宫大酒店以前叫实验饭店。店招“实验饭店”四个大字是蓝灰色的，用水泥砂浆精心勾砌，华美圆润。小时候，跟着舅舅在这里吃过很多顿饭，我问舅舅为啥叫实验饭店，他骗我说，这里的菜是比你大点、学烧菜的学生烧的。我看看不像，这里的厨师跑堂年纪蛮大，关键烧的本帮菜浓油赤酱、镬气十足、色香味俱佳，学生意的绝对烧不出。

姆妈讲，解放初期，在浏河开鱼行的外公英年早逝，生活变得捉襟见肘，舅舅不愿像母亲阿姨到上海做生意或经教堂牧师介绍读教会学堂，又不肯种地当农民，后来经人介绍到苏北兴化一爿螺丝螺帽厂做供销，倒也对门对路，带好一沓介绍信常驻上海，据点就在离实验饭店不远、山东路一家小旅馆里，我去过几次，舅舅的床铺下堆满一筐筐货色，有一股奇奇怪怪的味道。

舅舅聪明和善勤快，平时审时度势，谨小慎微，哪边风声紧，便在上海或在浏河乡下避风头。至今让我奇怪的是，在当时环境下，他生意照做不误，常在实验饭店请协作单位的人吃饭。舅舅有少爷派头，不会回小旅馆过泡饭，但毕竟在那个物质匮乏缺少穿的年代，一粥一饭，实属来之不易，吃不掉扔泔脚钵头，不如让馋痨坯外甥来打扫战场。

于是，常听舅舅与客人寒暄，今朝阿拉外甥来白相，我叫伊一道吃饭。趁他们纵横勾连之际，我对清炒虾仁响油鳝丝草头圈子宫保鸡丁们发起攻击。一次饭后，舅舅看着我鼓腹含哺心满意足的样子说，依看到哉，今朝个女客人，叫啥从包里摸出介大一只搪口杯吃茶噢，再多点三四只菜也装不满这只杯子啊！舅舅教我，以后看到带杯子的，或者他脚踢踢碰过我的，要魂灵生进，吃起来么文雅点，不好瞎来来。后来想想不对，便对舅舅光火道，如果伊带只钵子来，我吃还是不吃呢。舅舅大笑。

袁山

酿年酒

井冈山农村，过年的气息、味道，是浸润在酒香之中。每年从小年起，到正月底，满世界飘散的是甜甜糯糯的米酒香。

这米酒香，来自井冈山人自酿的糯米酒，醇口、浓香、甘甜。劳作之余，以酒活经络、强筋骨、解疲乏、益精神。若有亲朋来，沽上几壶，尽兴而归。

井冈山人好客，稍帮乡亲干点过年活，晚餐必定是燃起炭炉火，用粗瓷碗舀满米酒款待。于是，烤火饮酒间，总会不由自主想起“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无？”也不由感慨万端：这新酒，这炭炉，就在跟前，这雪呢？也肯定在昼夜兼程。

井冈山年年有雪。腊月，五谷收仓，稻草垒垛，六畜在栏，新稻早已备下，柴火也已风干，做酒的器具已洗净，地旷天清的日子正适宜酿年酒。

蒸酒以晚糯米为佳，蒸之前先要“浸

生”，糙米置于酒盆内，冷水浸一天一夜，至能捏碎成粉为宜。若是头甄，先要盛一小碗，供放在厅堂上席香几桌上，一是祭祀，二是祈求保佑“缸缸好酒”。再盛出几碗，大人小孩都尝个鲜，新蒸出的糯米饭，细嚼嚼，有淡淡甜香。那味道，一年才一次，回味悠长。甄下锅，在酒盆上架两根方料或扁担，将饭甄架在其上，一瓢瓢舀干净冷水从饭面上浇淋，流落到底下的酒盆里，一般浇一担水就能达到冷却，以不烫手为宜。

接下来就是翻药，酒盆用淋下的热水再次洗净，倒掉水，倒入糯米饭。负责翻药的，洗干净手，撩起衫袖，将已炖好的酒药，均匀地拌在糯米饭里。最后稍稍拍紧抹平，中间留出一个喇叭形的眼。然后搬在灶厨房火塘边的茅窝里，盖好团箕或大锅盖，再加上厚厚的禾稿，如果是大冷天，甚至要加盖旧棉絮以保温。

一般三天后，就有酒香溢出。开盖

可见酒盆中间的坑底有隐隐的酒液。俗称“壶酒”（即酒酿），也就是“来了壶”。再有两三天，那“壶酒”基本满坑了，也就可以“下酒”了，此时的糯米饭在酒药的作用下已发酵得几近糜烂。酒香四溢，前屋后屋都能闻到，有人路过，都鼻息咻咻的，忍不住叫道，蒸埋好酒啊！

立冬前后蒸出水酒，密封存放了一段时间后，浓香扑鼻，色泽金黄。密封好后可以保存到来年初夏不变。井冈山人把它叫老冬酒，也称年酒。

昔日，井冈人家蒸的酒中之酒——酒娘，由于产量低，耗用的粮食多，平时不舍得喝。一般在过年时，舀出一点待客，外公、舅舅等贵客来了，大家品尝一下。儿女快长大成人了，要及早准备一二坛酒娘，等到儿女结婚办酒时的正餐用上。这就是闻名远近的“女儿红”“状元红”。如此，酒席更风光。

在井冈山人的礼俗中，冬酒还是一项珍贵的礼品。男孩长大成人结婚成家，办喜酒时，新郎的舅舅、亲姑、亲姨们还要另送一坛礼酒庆贺。

振环

在这个纷繁复杂的世界，许多人是在理想主义者。他们常常在寻找，寻找那个能让自己心满意足的人，寻找那份纯粹而完美的情感。然而，诚如古语所言，“天下没有称心人”，在人生的旅途中，我们或许会发现，完美无瑕的人和事，终究只是镜花水月，难以触及。天下没有称心人的说法，充满着生活的辩证法。

记得那是一个初春的傍晚，我独自漫步在老家村边的一条小路上，微风拂面，带着一丝凉意，却也夹杂着泥土的芬芳和花草的清香。路灯一盏盏亮起，将夜色温柔地包裹，而我，却在这份宁静中感到了一丝落寞。那时，我刚刚经历了一场朋友情感的挫败，痛苦地认为，要好的朋友竟然因为误会而站在了对立面，还在亲友中散布不友好的不实之词。简直荒唐透顶！那种无法形容的郁闷，使我顿感疑惑，天下难道真的没有知心称心的朋友吗？

现实告诉人们，人与人之间的关系，远比想象中复杂得多。每个人都有自己的性格、习惯、价值观，这些差异在相处中逐渐显现，有时甚至会成为难以逾越的鸿沟。有一个战友告诉我，他有一个几十年的挚友，前不久发现这个朋友阴阳怪气像变了一个人似的，甚至为了一件小事翻脸闹掰了。寻思了一段时间，他才开始明白，所谓的“称心人”，或许并不存在，因为每个人的心中，都有一个无法完全契合的另一半。有一天，他偶遇了一位老者。他坐在公园的长椅上，手中拿着一本泛黄的书，神情专注而平和。朋友走过去，与他攀谈起来。老者的话语，如同春风拂面，让他心中的阴霾渐渐散去。老者说：“天下没有称心人，这是人生的常态。但你知道吗？正是这些不完美，才构成了我们丰富多彩的人生。如果你一味地追求完美，反而会错过许多美好的风景。”

老者的话，让朋友陷入了思考。他开始回顾自己的过去，那些曾经让他痛苦的经历，其实也在无形中塑造了自己，让他变得更加成熟、坚韧。而那些所谓的“不完美”，其实正是生活的真谛所在。它们教会了人们如何宽容、如何理解、如何珍惜。

我自然也是懂的。生活本身就是一个不断寻找与妥协的过程。我们无法找到那个完全称心的人，但我们可以学会在不完美中找到幸福，学会珍惜与感恩。珍惜眼前的每一份情感，享受每一个当下的美好。因为，这才是生活的真谛所在。

快人快语

天下哪有称心人