

新民晚报 | 星期天夜光杯 / 夜光杯

我们怎样保持青春?带保温杯,泡一撮枸杞、几片西洋参片,见面就谈养生秘诀?此时此景,暮色已深,生命的角落洒满余晖,老年斑落满额前鼻下,廉颇真老矣!

好奇心

我喜欢写写,等于有个借口,越写越觉得空乏,于是买书读书,充实自己,然后腹胀,迫不及待要表达,一吐为快。我晚上看书有感想写,怕兴奋了影响睡眠,次日一早起床便写作,生怕由好奇激发出来的念头

李大伟

孔子活到73岁,孟子活到84岁。翻遍他们书里的言谈录,不见养生,只谈人生,还有思索——因好奇而思索,不重复、不絮叨,永远有新意,书中的孔子,永远定格在中年。我思想发育晚,45岁前无暇亦无心坐下来系统读书,狗头摸摸,羊头摸摸,游学无根,三脚猫!谈皮毛可以,说到细节就胆怯。45岁那年开始恶补,看完一本书,扯出相关书籍,引发更多好奇心,这叫“一个漩涡套着一个漩涡”(电影《渡江侦察记》台词)。越补发现空白越多,从此掉入知识“陷阱”。连生意都弃之不顾,委于他人之手,暴利变薄利,肥膘变刀片,幸亏老本还在,可以支撑任性买书,书越买越多,好奇心越撑越大。



五颜六色

年龄大了,最好的伴侣是爱好,拥有“自己与自己玩”的爱好,不骚扰他人。如有好奇心更佳,不断探索进步,屡有新意,眼睛也有光芒。否则饱食终日,无所事事,成为三等公民(等吃、等睡、等死),不知第二天要干什么。人未老,心已死。幸亏欢喜上读书,引出好奇心。书,是最廉价的奢侈品,需要最稀缺的时间去消耗!因为书,深感“日暮途穷”,不惜“倒行逆施”,焕发出只争朝夕的青春气息。

逃避。写着写着文思泉涌,越写越亢奋。写完后才刷牙、洗脸、吃早饭。

“故人笑比庭中树,一日秋风一日疏。”人老了,朋友半径越来越短,要学会自己与自己玩,读书是最便宜的老来乐。一人面壁,可以破落寡。读着读着,发觉有更多的迷惑要问,于是发起读书会,相

互切磋,不得解,就请相关学者亲临现场开讲座,系统讲解、答疑解惑,通过讲座,结识越来越多的同道一起读书;文史不分,史地环扣,于是发起文化旅游,请学者同行做学术引领。我为此买了上海社会科学院出版社出版的《万国通史》,作者都是该领域的大家。每到一国,先翻此书,有个背景知识,好比喝酒前先吃点心垫垫饥,打个底。若有兴趣,找来专业书,系统阅读,兜住学者的讲解,才有顿悟。

相比写作,读书是剥削;相比读书,写作是挤奶。鲁迅说:我吃的是草,挤出的是奶。我惭愧,喝牛奶,吐豆奶。渴了再吮,饱了要吐,良性循环。好奇心让我乐此不疲,始终目光炯炯,远比染发精神。直到今天,早已过了六十岁,依旧一路向前,马不停蹄,“不知老之将至”。



智慧快餐

郑辛遥

有一种尴尬叫——自作多情。

大巴车在沙漠里疾驰。一小时后,建筑物逐渐出现,

沙漠蓝心

沈小玲

到埃及的赫尔格达了。沿途是灰扑扑的建筑,色彩繁多的房屋,裸露在外的红砖。我们穿过一条沙外小巷,天地突然一片纯澈。港口停泊着众多游艇,白船映衬蓝天,天地海一色青。一会儿,我要在这片青里浮

潜,我到底是游在水中,还是天上?码头边的水底是白沙子,平坦的白岩石,淡绿色的海水清澈见底,一群小鱼悠然游弋,几个小孩穿着彩色泳衣,在白沙岩上蛙泳。阳光正好,水像一片会流动的绿玻璃,水面上进溅着无数颗珍珠,如梦似幻。游艇锚泊处海水颜色加深,变成浅蓝,再远处,海水一片深蓝。

呀,红海居然不是红色的海。在非洲东北部与阿拉伯半岛的沙漠之间,红海豪爽地摊开蓝绿色谱,它想用哪种颜色,就用哪种颜色,蓝色与绿色自如切换,如果想蓝绿混合,那就让蓝绿相融。或许印象派、表现派都是写实派,世人所见的夸张用色,只不过是大自然的随心一点。

我们出海,游艇行驶在狭长的红海里,带路的海鸟鸣叫,在水波上跳跃、翻飞。我上游艇二楼,坐在船尾靠椅上。右边是绚丽多彩的城市,左边是赭褐色的山石沙漠,前面是大海,“一半海水,一半火焰”,正是此景吧。海天一色,海阔天空。我抬头看天,有云飘过,似乎云朵跑进海里,搅得海水颜色深浅不一。我望向岸边,沙漠边缘白沙绵延,海水剔透得如一片翡翠。如果红海不咸,水中生物会增多,海水就不会如此纯净,海的颜色就不会这般透亮。世人还会跨山越水一睹红海容颜吗?

“咻——咻——”,是口哨声。有人在吹口哨。二楼甲板上响起了脚步声,像是玻璃珠落在地上。我发现游艇不动了,几艘游艇围成一个大圈。游客在甲板上,紧挨着站,大人小孩都好奇地往海里张望。据说这样的口哨声能引来海豚。哨声连绵。突然,有一抹银灰跃起,海豚溅起的水花洒在一楼的游客身上。那些游客惊叫着,却不躲避,还更起劲地吹口哨。人类如此追捧,于是,有两只海豚相继跃出,它们在空中翻腾,姿势优美,入水快,水花还小,倏忽一下,消失不见了。海面重归平静,即便口哨声更婉转动听,更清脆嘹亮,海面也无事发生。

停泊,我们上了一座小岛。我赤脚走在滚烫的沙滩上,偶尔会踩到碎石,以为是石头作恶,捡起一瞧,却是珊瑚碎块。珊瑚上风化的洞孔被刻上了时间的痕迹,细碎的,断肢的,残缺的,诉说着海底的过往。水下白沙上到处散落着珊瑚石。不远处的海底布满了珊瑚礁。戴上眼镜,咬住呼吸管,双手使劲拉着游泳圈,我浮潜红海上。透过面镜的镜片,我往下看,海底是一片没有尽头的花园,是一片彩色珊瑚丛。小巧的红树枝向八方伸张,似麋鹿奔跑在灌木丛中;细长的花瓣仿佛柳絮般柔软,翩若惊鸿;也有类似烟花绽放,绚烂在夜空中;如西蓝花般,结实地贴在海底,闪着亮光。珊瑚丛中,小丑鱼身披红白横条纹连体衣,柚子大的水母摇曳着粉嫩的绸带。海草与海葵共舞。海底五光十色,珊瑚、海草、小鱼个个玲珑小巧,我像是闯入仙境的爱丽丝。

回酒店的路上,红海的颜色、海底迷人的珊瑚礁依旧萦绕,在我脑海沉沉浮浮,如影随形。酒店倚海而建,迎面便是一片白沙滩。傍晚的海滩,游客寥寥。夕阳西下,余晖染红山头。我走在伸入大海的木栈道上,几只海鸟停在栏杆上,四仰八叉,因为这是它们的地盘,游客只是过客而已,难道主人要在自己家里避让客人?碧蓝的海水变深,变灰,随着落日而休止,灰鱼不停跃出海面,鱼鳞闪烁,像是剪掉海的一角。

第二日要离开,我便想跟红海告别。清晨,裹着海风,我在沙滩上等待红海的日出。在海的尽头,圆日升起,映照海水彤彤一片。那一刻,红海就是红的海。阳光在白沙、白岩上的海水里游动,水很细,像法老身上奢侈的衣裙。几只海鸟不言不语,气定神闲地踱步于木栈道上,今日对它们而言,与昨日没任何区别。大巴车驶向开罗,在沙漠里飞驰。车窗外,红海围了沙漠,如沙漠围了一圈海。红海,是沙漠的蓝心,是片没有彻底脱去外衣的蓝宝石。

像青菜一样起蔬

高明昌

青菜起蔬了。起蔬的青菜个子高了许多,约莫有一尺高。我蹲下身,掰开菜叶,从青菜根底的最后一根菜叶数起,一直数到最高处,发现共有七层菜叶,每层一层菜叶就往上长高两三厘米。最有趣的是:在菜心的最高处,菜叶还在不停地长出来,它们长的地方是前一次菜叶之间的空隙处,像是选好了位置。这种现象充满了智慧。

起蔬的青菜,菜心不再隐没在菜叶的最里面,而是在青菜的中间,形成一个菜梗,菜叶就围绕着菜梗,不断长出嫩叶,然后再向四周散开。青菜不同生长阶段所呈现的生命状态,看上去有点奇妙。起蔬的青菜更糯、更甜。母亲说,菜蔬要吃到四月份。听完这话,我是有点感动的,想到了“奉献”这个词。

确实如此,回到老家,吃得最多的蔬菜永远是青菜。吃不完的青菜腌制成了咸菜。吃青菜时,最希望吃到霜打以后的青菜,后来如愿了,就希望吃到青菜的菜蔬。菜蔬吃到了,还希望吃到用菜蔬腌制的咸菜,那是与其他咸菜不同的咸菜,颜色鲜亮,味道酸甜,菜梗里还留存着春天的味道。

起蔬的青菜还有另外一个特点,我看了一下菜根,菜根有一虎口长,上粗下细,粗的地方有3厘米,细的地方也有1.5厘米,上半段青绿,下半段深绿。青菜到根底是一篷根须,根须是线状的,有一两毫米,团在一起,头发丝粗细,数也数不清。根须都是黄色的,与土地颜色无异。菜根的三分之二裸露在地上。菜根如此长法是必须的:一来可以承载青菜的重量,二来可以给青菜输送营养,都是植物的自然安排。平日说根深叶茂,起蔬的青菜特别相像。起蔬的青菜,是不能全部摘光的。母亲会在这段时间里悄悄去菜园里看半天,然后从裤袋里抽出几根红线,轻轻地扎在青菜上。母亲说:留种的青菜我做记号,你们别瞎摘了。我们去摘菜时,远远地看见那几棵长得特别高大的青菜,那青蓝的顶上已开出了黄花,它们经历了起蔬、著花、结籽的阶段。看着就像看见了来年的青菜,还有起蔬的青菜。

青菜真了不起,由小变大,由梗变糯,由苦变甜,由硬变软。那种变化,应该深藏着未知和遮蔽的隐喻。楼甲板上响起了脚步声,像是玻璃珠落在地上。我发现游艇不动了,几艘游艇围成一个大圈。游客在甲板上,紧挨着站,大人小孩都好奇地往海里张望。据说这样的口哨声能引来海豚。哨声连绵。突然,有一抹银灰跃起,海豚溅起的水花洒在一楼的游客身上。那些游客惊叫着,却不躲避,还更起劲地吹口哨。人类如此追捧,于是,有两只海豚相继跃出,它们在空中翻腾,姿势优美,入水快,水花还小,倏忽一下,消失不见了。海面重归平静,即便口哨声更婉转动听,更清脆嘹亮,海面也无事发生。

绍兴的味道

我喜欢一座江南古城,在历史的长河里,蕴含着深邃的文化底蕴;在岁月的褶皱里,流淌出老酒的醇厚芳香,扑鼻而来的是香气四溢的美味佳肴,这就是水乡绍兴。

自古达人轻富贵,倒缘乡味忆还乡。思乡最深处,往往是对故乡味道的流连缱绻,莫过于在舌尖上回味家乡菜肴美食的滋味,在品味和回忆中,感受深植于内心深处的地域人文风貌及无限生活情趣。

从北京来到绍兴,我与上海、苏州、南通、内蒙古的朋友在绍兴梧桐园相聚,主人小姚家里欢声笑语,菜香酒香溢满屋。朋友小马感慨地说,在外打拼奔波,最眷恋的还是家里的厨房、家乡的味道。上海的朱大哥说,绍兴人历来注重家庭关系,在我们江南一带有口皆碑。团圆饭的掌勺大厨,是小姚的三哥姚高云,当过兵的他,在部队练就了一手好厨艺,他手中的铁锅盛满了对绍兴味道的深厚情感。

绍兴人的智慧总在平凡中惊显非凡,享受着恬静的生活。每个清晨他们都要争分夺秒,把最新鲜的鱼虾蟹肉买回家中,送上餐桌。绍兴菜味道清淡,崇尚自然,以虾蟹和鸡鸭为主,烹饪时讲究鲜美清淡,原汁原味。餐桌上的海鲜,豉蒸蛏子、糟熘虾仁,赢得朋友和小沈全家人的喜爱,翟先生也赞不绝口……

绍兴菜植根于乡情沃土,与绍兴文化相生相伴,天然别具江南风味,有着绍兴名士文化,黄酒文化的独特印记。在绍兴人的灶台上,永远飘香着梅干菜烧肉的独特香味。梅干菜烧肉将梅干菜的咸、香独特滋味,与猪肉的油润鲜美融合,色泽枣红,香酥绵糯,鲜咸合一,平中见奇,将绍兴人的念想、乡情融入其中。老三鲜为绍兴传统名菜,为百姓至爱。寓意着吉祥如意,是民间“十碗头”和绍兴人年夜饭中的必备珍品菜肴。

相传早在西周时期就有腌制腊肉这种做法了,真正有史料记载是在陈元靓的《岁时广记》。腌制腊味在绍兴历史悠久,传承千年。绍兴的大街小巷、山乡农村,户户屋前、家家廊下,酱腌制品挂晒满竿。煦日霜气后,香飘四溢。酱鳊鱼、酱排骨和腊肠是绍兴酱腌风味中的招牌菜,小姚夫人彩丽告诉我,这道菜是奶奶、婆婆、妈妈几代人厨艺的传承。制作酱鳊鱼,先将鳊鱼用食盐抹匀六小时,用茴香、桂皮、白芷加黄酒、酱油熬煮成汁水小火时,将鱼放入料汤中,加入葱结、姜片腌制一天半左右,挂晾风干,煮熟即食,味美绝佳。

说到绍兴的美味佳肴,不由得让人想起绍兴的黄酒,去年春天,到绍兴采风,还特意参观了黄酒小镇。热情的绍兴朋友小夏向我讲述了绍兴黄酒的悠久历史、酿制方法及女儿红的故事,真是长知识。

在我眼中,绍兴的美,不仅是在鲁迅笔下那座凝聚智慧的老房子;兰亭那穿深透邃历史长河的曲水流觞中;月色霓裳中运河上璀璨的灯光;陆游留在斑驳墙上被岁月风化的词作里;午后时光中那条深深的石板路古巷……还有在河边鸟篷船的摇橹声中,就着家常小菜,抿一口黄酒来一碟茴香豆的愉悦,冬日热气腾腾的厨房,客人前来拜访时,热情好客的绍兴人送上一壶温烫的花雕酒,让你一饮下肚,沁人心脾的难忘记忆。

用真心和热情悉心烹饪每一道菜肴,透出绍兴人对食物珍惜的虔诚心态,只有用舌尖品尝过,用心灵领略过的人,才懂得地道的绍兴味道。春暖花开,梧桐园团圆饭的余香犹在,绍兴朋友打来电话,温馨的问候让我如沐春风,我仿佛闻到了灶台前飘来的香气,浓浓的情义萦绕心间,久久回味着绍兴的味道……



暗号

最近,我爱人去上海一寺庙,中午顺便吃了一顿素面,回来告诉我,素斋膳房里的面条和浇头是随你拿的,钱也是随你付的,如果你没有钱或没带钱,也没有关系。

无独有偶,我在视频里也看到一则消息,说是当下不少饭店、面店、饼店都在店门口醒目的位置上张贴了告示:“如果你在上海遇到困难,请悄悄地告诉服务员要一份‘随心餐’。吃完直接走就行,不用付钱,不必客气。希望以后你有能力了,可以帮助需要帮助的人。谢谢!”

叠加这两则消息,内心满是触动。就算寒风凛冽,也令人感到暖意融融。

一份“随心餐”,是对困境人群的关爱。这关爱是那么地不显山露水。你只要悄悄地说出暗号“随心餐”,服务员就会端上一份热气腾腾的食物,保管安心果腹。没有尴尬的对视,没有多余的询问。善意,在这里发挥到极致。爱意,在这里标注为浓厚。

一份“随心餐”,是社会爱心的传播。城市的发展不只是一高楼林立、车水马龙,更应是互相帮助、充满友爱的和谐家园。再增添这份“随心餐”,哪怕身处陌生城市,漂泊的心也能感受到在家一般的温暖。

一份“随心餐”,是慈善薪火的相传。“随心餐”的告示写得真好啊,“希望以后你有能力了,可以帮助需要帮助的人。”是的,善举,应该生根开花、持续蔓延;行善,需要发扬光大、代代传承。人人都奉献一点爱,我们的社会将变得更加美好。

也许你要担心,会不会有人贪吃“随心餐”?请相信,大多数的人是自尊自爱的,不到万不得已不会去吃的;请相信,大多数的店家是心怀大爱的,不会因此而罢手的。

“随心餐”,承载着魔都温柔的爱,又是一个走红名字。

《本草纲目》说:“菖蒲,乃蒲类之昌盛者。”菖蒲,作为文人书桌上的清供,可与兰花、菊花、水仙并列为“四雅”。为感受其雅,我也蒔养起了菖蒲。

起初,我眼里的菖蒲如同随处可见的麦冬草,只不过看上去更纤弱些罢了。后来,在一家银行的服务窗口,偶然见到盆长势很好的菖蒲,它细叶芊芊,油绿如墨,配以卵石和苔藓,组成精致的盆景,又似有美人的香兰之气传来。此景令我怦然心动。于是,我经常找机会去看望这位“美人”,直至有一天它在银行窗口消失,我还时常在梦中想到它。

得之美,感其之雅,或许是想把梦中之殇,变为现实,我在之后的一两年里,陆续从网上购买了石菖蒲、金钱菖蒲、黄金姬、虎须等,边养

边欣赏,当起了实习生。那两年,我查找了不少如何养菖蒲的资料,有一说:菖蒲可养于清泉白石间,无需沃土便能繁茂生长;又说,菖蒲喜阴,“春迟出,夏不惜,秋水

深,冬藏密”,按此即可大功告成。于是如获至宝,依样画葫芦,以透气的紫砂盆做菖蒲之居,又以营养泥垫底,还找到采访著名的“江南草圣”王大濛的文章,学时习之……

最多时,我养了五盆菖蒲:金钱蒲叶短而阔,一丛青翠如铜钱大小;黄金姬叶纤细,叶色淡黄;石菖蒲叶如剑脊,能生于水石之间。它们各有千秋,看点极多。置于书桌,晨起



边看边聊

养菖蒲记

冯强

观赏,晚睡作诗,一时间,说也菖蒲、做也菖蒲、梦也菖蒲。古代文人喜欢菖蒲,在《诗经》《离骚》中已有菖蒲入诗,苏轼一生更是写了三十多首(篇)有关菖蒲的诗文。本以为菖蒲既然长于山野溪边,可粗放。温度适宜时,处于半阴半阳下,菖蒲确实长势较好。可那年夏天,出差前,忘了将放在室外的菖蒲拿进屋,结果几天后回家,被暴晒的两盆菖蒲,全部奄奄一息。后来,已养了将近一年的那盆石菖蒲,不知何故叶子发黄,几周后也随我而去。

心爱之物存则欢鼓舞,辞则须得起别离之难。菖蒲寿命仅三五年,草圣毕竟少。罢了罢了,只能与菖蒲依依惜别。不过,汲取失败教训,恐怕能成为日后“东山再起”的良药呢。

雅玩