

那些藏于街头巷尾的小餐馆,想起来,常常有暖心的记忆。

小时候,奶奶让我拿一个钢种锅,去弄堂转角的小店,买一碗排骨黄豆汤。爷爷般的老厨师,看我用这么大一个锅,只买一碗汤,扫了我一眼,乐了,却没有嫌弃的神情。把烧好的汤盛入锅里后,还加了两勺,这两勺汤里,也有黄豆。回家向奶奶报功,奶奶从饼干盒里拿出两颗糖来赏我。后来,我想起,心中就暖暖的,常常会浮现出爷爷师傅的笑脸。有时下课回家,有点馋了,便跑去问奶奶:“什么时候再去买黄豆汤啊?”

下乡去黑龙江,从林场到油田。森林的帐篷里,碗里顿顿小米、大碴子;在油田小镇街边的摊店,吃白菜肉水饺。十多年后回城,找吃,常常会去巷弄里的小餐馆。

有一次,不经意拐入一条几乎搬空了的小巷。民房贴上了封条,店铺拉下了闸门。从巷口看去,整条巷弄里,只有一对白发夫妻,晒着太阳闲坐。巷静风暖,那位大爷耷拉着脑袋,打瞌睡了。竹椅边,匍匐着一只懒散的黑猫。走到小巷尽头时,却有一家面馆开着。

好奇,走了进去。两边小方桌坐满了人,个个低头,“嘞”声不绝。中间窄窄的过道,排着队,对着敞开的厨房。厨房内,一位中年男厨,掂锅炒面。眼看着,炒面装盘,炉火四蹄。

一条即将废弃的小巷,仍有这么多人走入这家简易的面馆,是四邻老少,肚饿了,仍想着这家店。

两位老人告诉我,这家店的面,料足,味道好,价格实惠,老板娘总是笑眯眯的,待人热情,年轻人胃口大的,添点面,不收钱。有

# 小店屋暖

宁白



外地人,吃了一回,还会再来。

以后,那些外地人,再来时,看到的是一片废墟,想起那一碗面和一灶炉火,茫然间,一定会浮起丝丝的不舍之念。

曾在上海里弄开过小餐馆的老板对我说:“弄堂巷深,少有人往,小店又受到周边大餐馆的挤压,只能如小媳妇一般,闷头做好菜,抬头露笑脸。我笑答他:“你这是从无奈中悟出的经营之道,菜肴引舌,嘴甜入心,才能使小店长久。”

那次在东京,去一座寺院旁的小路闲逛,想找一家餐饮小店吃生鱼片。抬头看见一块黑灰色的原木店牌,右边竖写一行小字:创业明治叁拾八年。毫不迟疑一跨入门。一位穿着印花蓝布的七旬老妇人入座,身姿端庄,慈爱地微笑着。进餐的男女老少,吃的都是炒饭、炒面。

我们馋的是生鱼片啊。每人都点了木盒装的套餐,三文鱼、鲷鱼、小乌贼薄片。一尝,少了海鱼活生生的鲜甜,似乎被腌过,肉感呆滞,滋味不如国内那些日本餐馆的生鱼片。这时,猛然想起,为什么店里的食客都在吃“二炒”?可能生鱼片不是这家餐厅的强项呢。不是店老了,便每种菜点都好。

同行的小餐馆老板非常感慨:“把炒面和炒饭做成了百年老店,一代一代的传承人,得有多强的定力啊!”

有人回应:“把简单的‘二炒’炒成了经

典。食客想吃这家店的‘二炒’了,便跨进小店,向奶奶服务员要一份炒面或炒饭,尝这滋味,真还有点家的感觉。”

巷弄里的小店,平静谦和地守护着每天的烟火。那些有特色的菜点,都是厨师在三尺灶台,一天天琢磨出来的。现在都市大餐厅的名菜,很多都能在其前身的小店里,找到厨师的身影。一些待客的常理,也是那些小店的老板娘,凭着聪明的世事洞察,把慢慢懂得的人情世故,一点一点地表露在自己的言谈举止中,让后继者遵循。她们知道,小店经不起与客人的争吵,在巷里巷外损坏了名声,灶台就凉了。

在城里,依然有人喜欢走进这样的小店。最好是小小门面的夫妻老婆店。举杯独酌,或是三二朋友小聚,兼着桌上的家常小菜,看到迎面走来的老板娘的笑容,或许会让你心绪的烦杂,得以平静。这时,你会觉得,这里,正是你此时想学的地方。

我一直记得,年轻时,在油田的萨尔图小镇,踩着积雪去那家低矮的街边餐馆,与一位老乡喝酒。老乡嫌盘中油余花生米太少,顺手把一只“嗡嗡”飞来的苍蝇扔进了盘子。服务员大嫂笑着给我们又端来一盘,满脸歉意。几十年来,小餐馆昏黄的灯光一直在心头亮着,大嫂的笑容,也时时如幻影般显现。记忆温暖,这温暖中隐含着歉疚,却是对荒唐青春的惩罚。

我还会去一趟萨尔图,就选择在冬天。如果这家小餐馆还在,我要再点上油余花生米、水饺,来半斤北大荒白酒。只是那位老乡已经去世,在酒气飘散的暖融融的店堂里,也找不到那位大嫂了……

闲来看一本茶书,是多年前我在厦门机场购得的一本名曰《红尘外的茶香》的书,作者张菁。

张菁的这本茶书大体是读过几篇,以当时对茶对禅的认识是体会不到禅茶一味个中道理的,尽管书里有的篇什已经写得很明白。人在年轻时,特别是在取得某些小成绩或是小得意时,便会觉得自己对世界对人生仿佛都懂了,可以一个筋斗十万八千里,瞬间就可将真经取回来。记得上初中二年级时,老师在讲一道几何题,讲到一半,老师便停住说看谁有更好的办法把这道题解出来。结果,同学面面相觑,琢磨了七八分钟,也没有人敢站起来。眼看就要下课了,那可是最后一节课,如果大家解答不了,老师就要拖堂继续讲,那样,我们就没有时间赶到电视台的发射天线下边去听刘兰芳的评书《岳飞传》了。就在那空气近乎凝固的瞬间,我的脑海里划过一道辅助线,如果那样去设想,这道题将马上迎刃而解。于是,我站起来,走到黑板前,用粉笔画线,写公式,又加以文字说明,只用一分半钟便一气呵成。老师见我如此的神操作,他不由连声惊呼天才!天才!他说,我的方法比他原有的答案还要简单,一般的学生根本无法想象。那一刻,在同学们的热烈掌声中,我感到无比的幸福!我甚至有了我此刻就是华罗庚、陈景润的幻觉。

我当然不是数学天才,多少年过去了,2024年5月,一个偶然的机缘,让我结识了数学家陈景润的儿子陈由伟。电话中,我们很自然地聊到徐迟先生的报告文学《哥德巴赫猜想》,那是1978年1月发表在《人民文学》杂志上的具有深远意义的作品,其作品主人公就是陈景润。陈由伟说,作品发表的时候,他爸爸和妈妈还不认识呢!我问陈由伟,你上学时同学们是不是特别关注你,你可是大数学家陈景润的儿子啊!陈由伟说,我妈妈曾经开玩笑对我说,你的数学一定要学好,不然别人还以为我的智商有问题呢。陈由伟在加拿大本科科学的是商科,而研究生则选择了数学。我数学成绩向来一般,陈由伟的数学水平有多高,我没资格考证。但我很想坐在教室里听陈由伟讲一次数学课。

这就如同我面前的这本茶书,多年前读得懵懵懂懂。就说这茶,据传最早可追溯到西汉时期,青年吴理真在四川雅安蒙顶山采药,巧遇青衣江的仙女瑜儿,瑜儿途经蒙顶山,是想将天上瑶池带来的茶籽栽植到环境优美的好山上。谁料想,与吴理真的相遇竟然一见钟情。于是,他们精心栽种这茶树,几年下来,便初具规模,而且还制成了上等的好茶。茶是供人渴渴驱寒暑的,在古代茶和茶通用,民间每发生瘟疫,人们便大量引用茶水以驱之。吴理真夫妇将茶树育成后,本是自己闲来饮用。偏在此时,山下村庄暴发瘟疫,很多人流离失所。这时,瑜儿就告诉吴理真,可将茶叶分发给乡亲们泡水饮用,说不定会有奇效。果然,通过一部分乡民饮用,瘟疫还真的得到控制。于是,吴理真夫妇就决定在蒙顶山扩大茶叶种植,同时,他们也把种植茶叶的技术教会了十里八村的乡亲。久而久之,这蒙顶山茶的名声越来越大,终于被朝廷的高官知道。他们便千方百计把这茶垄断,年年让当地的官员把最好的蒙顶山茶当作贡茶送到京城,供皇上和大臣、贵族享用。蒙顶山茶好喝,还有一个传说,那就是泡茶所用的水,必须用扬子江中水,否则就达不到茶汤的极致。

这些年,到过全国很多产茶的地方。前年到陕西商洛秦岭深处,当地的朋友说,商南的新茶毛尖已经下来了,再往北就产不了茶了。我说,那你们的茶可是中国之最了,若是古代,说不定会成为“贡茶”呢。当地的朋友笑了,说,茶好与不好,不是皇帝说了算,那要看老百姓喜欢不喜欢,文艺界不是有“金杯银杯不如老百姓的口碑”一说吗?

商洛朋友的话,朴素中蕴含着许多的人生哲学。我把书放到桌子上,想煮一杯商南的毛尖,至于书就那样打开放着,可书几次都会自动合上,我正想起念用一块镇石将其压住,这时,我的心头突然有过一丝痒心:人看书累了,需要休息,那书是不是也要休息呢?想到此,我把书轻轻合上,悄悄地走到客厅,独自煮起了清茶。即使那煮茶的沸水发出些许的声响,也一定是伴茶书小憩的夜曲。

# 独自煮清茶

红孩



# 寄串风铃

李倩红



春风起的日子,米黄窗棂上那串美丽的紫色风铃便会叮咚作响。

风铃寄自南方,出自早年一位大学同窗之手。她说南方的天空下流行起这一串串美丽时,她便精心挑选了包装纸,细细地为我编这串风铃。她在这串风铃里编进了祝福,编进了思念,编进了问候,编进了同窗情谊,更编进了我们彼此之间的心领神会。

在一个带着草木芬芳的清晨,她用快递给我寄来了这串风铃,她说寄出快递的那一刻她觉得特别蓝,树特别绿。这串风铃给我平淡的生活带来了意外的惊喜,



异域同天同心(水彩·粉画)王巍 邱佳

当我在办公室拆开这个小小的快递纸盒,拎出这串风铃时,清脆的叮咚声,把周围人的眼光都吸引过来了。真好,他们说,不知是指风铃还是指这一刻的心情。一整天我都因收到这串风铃而变得开心,一如同窗寄出风铃的那个清晨。

虽然我们常常微信联系,互通电话,但我仍很感激她千里迢迢给我寄来这串风铃,如今挂在窗棂,常常唤起我对校园生活的回忆。

同窗是个长发飘飘、长裙曳地的女孩,有着一女子特有的妩媚和温柔,能歌善舞,活泼漂亮,可心又善解人意。那时我们无话不谈,常常一起聊天,幻想着心中理想的另一半应该是什么个样子。后来,同窗真的在校园里遇见了她的“白马王子”,两个人很快出双入对。“白马王子”不止一次抚摸着她的长发,对她说着“执子之手,与子偕老”之类的浪漫誓言。可最终,“白马王子”看上了一位教授的女儿,向她提出了分手。伤心的同窗知道无法强求,不哭不闹,只是跑到理发店里剪掉了一头长发。短发的她重新开始了自己的生活,“如此这般的深情转眼成云烟,是否还要留住这把长发伴我冰雪的容颜……”我至今还记得她当年在寝室里哼唱这首歌时的忧郁神情。

毕业后,她义无反顾去了南方,然后又义无反顾地嫁给了一个在火车上邂逅的陌生男子。幸运的是,这个萍水相逢的男子给了她想要的一切。如今,她在美丽的广州,有着令人羡慕的工作和幸福的家庭。虽然隔着千山万

水,我们的情谊从来没有因为岁月而褪色,我们分享着彼此生命里每一个重要的时刻,哪怕很多年没见面,电话里依然有聊不完的话题。

前几月,我去老城文创一条街闲逛,偶尔遇见三个中学生在卖她们自己制作的风铃,那一串串五光十色的风铃让我爱不释手。她们说:“买一串吧,阿姨,我们在勤工俭学呢!”是啊,买一串吧,可以

寄给早年的同事或新交的朋友,就像放飞鸽子一样放飞我的祝福和快乐。其实,寄一串风铃只是举手之劳,但也许这一微小的举动能给对方带来一份不一样的惊喜,就像同窗寄自南方的那串风铃,无疑是我平淡生活中的一抹亮丽色彩。

春天,阳光照在身上暖融融的,天空湛蓝如洗,路两旁的樱花全开了,一片闹盈盈的粉。

简单生活,细品流年。

# 吃夜宵的猫(外一篇)

柴惠琴

深夜,不知道谁家的狗叫了一声,于是,附近的狗跟着兴奋起来,不多会儿,估计整个村的狗都会跟着,各说各的。

在旧的一天即将收尾的时候。我听见外面群犬惶惶,而我家的小猫竖了竖耳朵,决定不管闲事。过了一会,我听见了它吃宵夜的声音,清晰且有节奏,是它咀嚼的频率。

做一只猫的时候,要学会饭一小口一小口吃,同时,和世间万物亲密也疏离。

# 四棵小菜

四棵生菜,只有我手掌长度的一半,我把它们放在床头柜的书堆边上,排好队,拎了拎叶子,还是先放一会儿吧。灯光笼罩它们,叶片半透明,鲜绿且可爱,映衬着边上的书都轻盈了些。是的,这是我从阳台上小花盆里剪来的,一盆只有一棵,长得生气勃勃。

看得见春天。这是我将一包生菜种子撒在花盆里的“结果”,播种是个随意的行为,薄薄的生菜叶正好将我的期待半遮半露。

再结合艾灸、穴位埋线来改善阳虚、增强基础代谢,三个月下来李阿姨身体轻盈了许多。

一人一方、辨证施治,同病异治、异病同治,是祖国医学的精髓,其核心是“四诊合参,八纲辨证”。望闻问切“四诊”很多人都了解,但对“八纲”(阴、阳、寒、热、表、里、虚、实)却知之甚少。根据胖友的“症”与“证”,肥胖可分为痰湿型、气虚型、阳虚型、气滞型、湿热型等多种类型,每种类型对应的方剂构成都大相径庭,再加上“夹杂证”,分类更为复杂。中医减肥岂有万能灵方?唯有精准辨证才能对症下药、药到病除。

# 十日谈

减肥这件事 责编:殷健灵 潘嘉毅

“知行合一”与“坚持”才是神药,请看明日日本栏。



“费医生,我有个同事比我还要胖,看他吃了一个月不到的中药汤药就瘦了将近10斤,他的方子我可以吗?”

“费医生,想想真是气人!我跟同学一道买的减肥茶,她喝了一个多月真的瘦了,我反而还重了两斤,到底是啥原因啊?”

“费医生,听说你们这里针灸埋线减肥效果很好,我也想试试。像我这样的能瘦几斤啊?”……

自从去年七月,上海市第十人民医院虬江路院区设立肥胖症诊治中心以来,我每次出门门诊都能遇到很多这样的患者——看到身边通过中医疗法成功瘦身的例子都跃跃欲试,有些人甚至不咨询医生专业意见就直接把别人的方子拿来用。抄方很容易,复刻成功却很难,个中原因何在?胖友李阿姨的经历很有代表性。

今年58岁的李阿姨是从十多年前开始发胖的,随着人到中年,体质越来越弱,怕冷是最显著的表现,不仅冬天手脚冰冷,即便春秋季节也四肢发凉,此外还有腰膝酸软、大便稀软等表现,哪怕盛夏时节也要吃温热食物,否则就会腹痛腹泻。尽管体质差,但不耽误长肉,身体一边“弱”着一边“胖”着,如今她1米6不到的身高,体重却有150斤!

看着自己日长夜大的腰围,她一直梦想能回到年轻时苗条的身材。都说减肥要“少吃多动”,可她吃得不算多,老胳膊老腿再加上庞大的体重,路走多了都会膝盖痛,更不用说瘦身运动了。看到一个要好的小姐妹吃一个中药方子还不到一个月就瘦了将近10斤,她心

动了!马上照方抓药,可刚吃了一剂就拉肚子。“大概把脂肪泻掉就能瘦了吧。”她心想,于是又坚持吃了一个星期,末料泻到两腿发软,最终不得不停药。一称体重,果然轻了三斤!然而让她郁闷的是,过了一个星期不到不仅三斤又长回来了,还“报复性反弹”

了两斤!

一进我的诊室,李阿姨就大叹苦经。看了她带来的方子,再结合望闻问切,我不禁哑然——她是典型的阳虚型肥胖,而用的方子却是针对湿热内蕴型肥胖的,里面大黄、黄连、黄芩等寒凉药物反而使她阳虚更厉害。由于阳虚导致代谢率降低,人更易发胖。通过详细辨证,我开出了温脾阳,散寒湿的方子,