

今年的三八国际妇女节,知名主持人李静上线了一档科普纪录片《看不见的更年期》,给中国女性送了份厚礼。以往的更年期科普读物如全球畅销书——《炙热的你》《无惧更年期》分别来自德国和英国,《闭经记》则出自日本诗人伊藤比吕美之手。国内尚有提“更”羞耻,更年期的话题属于小范围的悄悄话。国外的激素治疗适合我们吗?中国女性需要本土作品来回答。

中国女性在更年期经历了什么?至少这部纪录片回答了该问题。片中既有医生专家的讲座,亦有真实案例的分享,引发广大女性对这一特殊时期的重视,提前作好各种准备。比如,很多40岁+的女性哪怕生理期正



边看边聊

常、体重不变,也会受记忆力减退、腰围增加等问题的困扰,因为当女性处于“围绝经期”,体内激素已发生变化。对此李静提出了“前七后八”的概念,即在绝经前的7年,会经历各种身体机能的下降,但在绝经后的8年,一些女性进入了情绪稳定期和创作高峰期,有人在大50岁后成了大作家和大画家。这极大鼓舞了中年女性,前方会有暗礁,让你急流勇退,但也能有再次踏浪前行的辉煌。随着深入了解,你会觉得更年期并不可怕,如果作好了充足准备,完全可以平稳度过,迎来更年期后的春天。

花盛开似雪,暗香浮动。壁雕中间的宋莹,笑容满面,似乎以主人的姿态展现热情。壁雕的左侧,有一棵苍劲古朴的梅树,呈孔雀开屏状,驻足细赏,是一棵鸳鸯梅,左边是红梅,右边为白梅。铭牌上介绍,此梅树是宫粉白梅与宫粉红梅嫁接培育而成。花开之时,红梅白梅相互辉映,宛如鸳鸯戏水。一阵微风拂过,梅树时而左右摇曳,时而上下晃动,如情侣依偎,难免让人在遐想中回到曾经年轻的岁月。

沿着碎石铺就的蜿蜒小径,在缕缕梅香的氤氲中到了梅池。佳民兄如数家珍地介绍梅池的由来。当年,乾隆最后一次到此种下了一棵梅树,当地的主事者为了让这棵树在半山坡的梅树有足够的水源浇灌,便在梅树的下方挖了一方池塘,以保证种下的梅树有水浇不干枯。果然,这棵梅树在养分、阳光和水的滋润下

## 下一个春天

北北

在种种准备中,心理准备是首要的。没有女人不怕老,我们总在感慨青春的短暂,可一旦完成了心理上的调整,就能直面岁月带来的变化,直面各种中年危机,接受某些问题的无解性,会过得更坦然、更自洽、更健康。女性的中年危机在波伏瓦的短篇小说集《独白》中有类似素描的展现,书中的三个故事具有代表性:成名后的事业危机;中年后的婚姻危机;离异后的情感危机。小说只是呈现,并未给出解决方案,但呈现本身引发思考,就有意。在我看来,接受危机是解决之始。比如接受自己某阶段的“江郎才尽”;接受爱人会爱上

几朵红花,甚至一树可跳出几枝红花,跳出的红花枝不再变化;还有“绿萼梅”,花瓣呈绿色,花瓣为白色,颜色清新雅致,是梅花中的珍品,有“梅中之魁”的美誉。此外,景区内的玉蝶梅、宫粉梅、西府梅、杏梅等,无不灼灼其华,身价名贵。

## 探梅香雪海

薛全荣

告别魏师傅后,暮色渐近,我仍徜徉于香雪海,先后游览了梅亭、宋萃“香雪海”的岩崖石刻、乾隆御碑和词作石刻及望湖亭等。“疏影横斜水清浅,暗香浮动月黄昏。”那天离开香雪海时,夕阳的余晖洒落在梅树上,白得晶莹皎洁,红梅烂漫热烈,如诗如画……

对于在一个在农村长大的孩子,都有院子情结。那是儿时戏耍的天地,是母亲种瓜点豆的方寸,是父亲劈柴烧火的地方,也是爷爷奶奶晒太阳、打着盹的小小角落……

## 院子情结

李行

记忆里的院子,尤其是过年时,总能遇到几场雪,院墙上覆盖着厚厚一层白雪,银装素裹的样子。人到中年,我在老家也打造了一个院子,虽然现在见不到白雪皑皑,但时下的花草树木、果色橙黄也多了许多味道。春有海棠、夏有月季、秋有桂花、冬有红梅。我喜欢泡一杯清茶,小坐在窗台边,听着屋檐上落下的雨点声,看着雨水在太湖石上溅起的水花,湿润着可爱的小花小草;我也会拿起古朴的竹丝扫把,轻轻地扫着地上的落叶。院子里有太阳时,我也会修剪盆景、拔草种花、浇水施肥。有人说:修心养生是一种智慧的艺术。而我觉得,种花草养也是一种艺术,在时光的深处,在人生的夹缝里,在思绪的起伏间,找到属于自己的乐趣,也是一种追求。

## 七夕会

有了更多的好奇。还真的是,那天在力康餐厅,我们为刚从西班牙回来的荆歌老师接风。其中有一道白灼河鳗,这是厨师申闯仿效了潮汕白灼的手法,白灼河鳗很清淡,不油腻,但似乎少了些脆的口感。后来我和徐大师说起此菜,他说:“过下冷水就可。”

苏州李公堤悦府8号开张,美女老板陆晔特意邀请我们去品尝,希望新店的口味可以得到更多上海客人的喜欢。盛夏季节,正是吃粉蒸菜的时令,而悦府府的这道菜很特别,荷叶包裹的不是猪肉,也不是牛肉,而是一段河鳗。回家再补作业,查阅《中国苏州菜》,其中写着:“小笼粉蒸鳗”是特一级厨师吴涌根对传统“粉蒸”类菜肴的新发展。“鳗为苏州名鱼,极为肥嫩细腻,经用“粉蒸”,并加用玫瑰乳汁和浇蒜泥油,故更为糯柔鲜美,香味浓郁,肥而不腻。”

那日,我有幸应邀参加《吴江宴·秋》的评鉴活动,其中的一道红烧网包拆骨水晶河鳗,惊艳登场。河鳗拆去龙骨,用猪网油包裹,再用雪菜扎起来红烧。端上桌子的河鳗色泽鲜红,酱汁浓稠,河鳗肥腴,鳗肉洁白,咸中带甜,入口即化,可以说是真正的色香味俱全。如果美食也有官窑和民窑之分,这道雍容华贵有着贵族气息的红烧网包拆骨水晶河鳗就是正宗的“官窑”出品。徐大师也为我们的大师呈现所高兴,当众称赞傅斌是“鳗鱼大王”。

河鳗有着补虚养血、美容养颜、强精壮肾的功能,多吃河鳗有益身体健康。大厨们呈现出河鳗的N种造型,也让我饮食生活更加丰富多彩。

别人;接受离异后再遇良伴的概率。当你能接受,就不会强求,更不会内耗。在才思枯竭时不用强迫自己去创作,或许过了低潮期会豁然开朗,更上层楼;当伴侣另有所爱,与其死缠烂打不如适时放手,退一步海阔天空;当饱尝单身的无依之苦时想想单身的自由之乐。先接受变化、接受现状、释然适变,再寻找突破,开创新局。人生如牌局,只要在桌上,永远有机会。

正如春去秋来,花儿会凋零,草儿会枯萎,动物会冬眠……四季有轮回,生命有蛰伏。懂得蛰伏是智慧,蛰伏并不意味着躺平无为,放弃努力,而是不做无谓的努力,扬长避短,以智慧的心做智慧的选择,减重减累,积蓄能量,在下一个春天绽放。

玉兰花开的时节,一个咨询电话越洋而来。来电的女孩,刚刚经历了一段恋情的结束,紧接着又陷入了友情危机——她一向视为“伯牙子期、终生知己”的闺蜜,因为听信他人谗言,居然开始对她心生误会和怀疑。

女孩哭着问:“林老师,为什么受伤的总是我?为什么真心总是换不来真心?我是不是真的很糟糕,所以才不值得被珍惜?”我在电话这端摇摇头,轻声回复她说:“这不是你的错,是越来越多的人失去了识别真心的能力和付出真心的勇气,所以才会错过像你一样满怀真诚的人。”

“可是我真的很难过……”女孩啜泣着。“是的,”我说,“满怀真诚却被误解和辜负,真的很让人难过,甚至会开始自我怀疑,对吗?”女孩说:“嗯,我甚至会想:以后再也不用真心待人了!”我顺着女孩的话说:“嗯,听起来这也是一种解决之道。你觉得自己能做到吗?”女孩沉默良久,缓缓说:“我做不到。对我来说,失去真心,比失去恋人和闺蜜还痛苦,因为它才是我此生为人的根本。”



玉兰花开 (中国画) 戴培钧

我深吸一口含着玉兰花香的春日气息,也用缓缓的语气温和地说:“那么,还有另外一种选择——‘我真心,你随意。’”

说这句话时,案头玻璃壶中的陈皮白茶正微微煮沸,茶汤渐次染上琥珀色,丝丝热气袅袅升腾,仿佛在为我们的对话伴舞,又像是一颗一颗真诚炙热之心的喃喃私语。

咨询室里,常常听到“明明白白我的心,渴望一份真感情”“我将心向明月,奈何明月照沟渠”的抱怨与委屈。同事之间、恋人之间、夫妻之间、父母子女之间……总有真心在受伤。

受伤后的疗愈很重要,保护自己不受伤也很重要。只是,如同女孩所说,假如因为怕受伤而丢弃真心,那其实是真的保护,而是另外一种更加致命的伤——伤及的,是我们每个人最根本的“法身慧命”。

真的保护,是在与生活之苦和人性之暗短兵相接之后,依然选择做一个保有真心之人,但同时,放下“真心换真心”的执念。所有关系中,我们都只能决定自己怎么做,而不是用“因为我xx,所以你xx”的线性因果关系来期待和要求对方,不是悄悄把期待塞进对方行囊,却责怪他人为何不按自己的剧本演出。

就好比,父母不再要求孩子“因为我是为你好,所以你必须听我的”、妻子不再期待丈夫“因为我心无旁骛,所以你会专一待我”。不要求不期待,不是因为这些要求和期待有错,而是因为:唯有如此,你才能放过你自己、不让自己人的真心淹没在人性的幽微里。

当你放过自己,你会发现:无论你是为了谁而在厨房熬了三小时汤,那都是你的自我滋养而非情感投资,就算“有约不来过夜半”,你仍可以“闲敲棋子落灯花”。因为,你不再把真心当作待价而沽的明珠,而是视为本自具足的明月光。

当然,你也可以来我的咨询室,我们一起“正念饮茶”,放下对回应的预设,真心便如茶香自然漫溢。就像婴儿最初的微笑,不为回应、只因生命本能而绽放纯粹的光。

愿我们一起:走出“真心困境”,然后,如春满枝丫的白玉兰般——“试比群芳真皎洁,冰心一片晓风开。”

林紫

我真心你随意

“冰雪林中著此身,不同桃李混芳尘。忽然一夜清香发,散作乾坤万里春。”友人说,赏梅不可不去苏州的“香雪海”。

香雪海位于苏州城西光福镇邓尉山麓,有梅树两千余棵,近三十个品种。当年巡抚大臣宋莹在苏州光福邓尉山(今“香雪海”景区)被眼前的梅花如雪、香气弥漫的景象所震撼,欣然作诗一首《雨中元墓探梅》,其中以“望去茫茫香雪海,吾家山畔好题名”为尾联,并将“香雪海”三字题于崖壁,从此香雪海名扬天下。康熙、乾隆都曾多次游览此地。

阳光和煦、春风微拂的初春午后,我们前往香雪海。下车,赫然映入眼帘的是三个大字:“香雪海”。进入园内,迎面是一座青灰色的大型壁雕。壁雕的正面是万顷梅树,漫山遍野。梅



夜光杯

那一年的春夏之际,国家级烹饪大师徐鹤峰正在吴江宾馆教授厨艺,特别邀请上海美食大家沈嘉禄老师和苏州名士叶放老师等前去品尝。在确定日期后,徐大师让我去问问两位老师,想吃点什么?我忙回答:吃什么,听您的吧!徐大师说:看他们喜欢吃什么?我来挑战一下。

约定的日期到了,晚餐前,我们在宾馆里的小户家茶室喝茶,我开玩笑问大家,叶放老师想吃的鳗鱼,不知道徐大师会做成怎样的味道?是豆腐清蒸?红烧?黄焖?还是烤鳗鱼?一会儿,河鳗就上桌了,大家应该都很意外,没有人会想到河鳗会是一道冷菜,是冷糟河鳗。

糟河鳗,闻起来有着浓郁的酒香,吃上去口感还有点脆。在这个忧郁和沉闷天气里,这种滋味似乎可以让人清醒许多。说实话,我们几位还没有吃过糟河鳗。徐师傅告诉我:“当我们说要吃河鳗之后,大师写了一张小纸条,贴在书桌前,看了3天,想了3天,才决定要给大家一个惊喜,做糟河鳗。”

关于太湖鳗鱼,我曾听到过这样的故事,记忆深刻。说的是渔民捕鳗鱼,只有一位好手,捕来的鳗鱼都是活蹦乱跳的,当然,他的鳗鱼卖的价钱就比别人高,赚钱也多。那究竟是什么原因呢?多年后,他把这个秘密告诉了儿子。原来,他在装鳗鱼的船舱里,故意放进一些鲢鱼,鳗鱼和鲢鱼生性好斗,于是在船舱里彼此不停地挑起争斗,鳗鱼要求生,就要时刻提防着,于是,也就活了下来。

从此,我对河鳗

## 河鳗的造型

刘国斌

南朝萧梁时期出了位大画家张僧繇,他擅长画佛像与龙,“画龙点睛”典出于此。他们门下有两爱徒,大师兄杨惠之天资聪颖,心灵手巧;小师弟吴道子勤奋好学,痴迷佛像。两人出师后,杨惠之行走名山大川,博采众家之长,声誉斐然;吴道子则经张僧繇荐举,到大相国寺画“文殊菩萨像与维摩像”,经数年精心揣摩,菩萨上衣似随风飘动,以“吴带当风”而冠绝天下。唐明皇御封吴道子为内教博士,人称“画圣”,金碧辉煌的大相国寺也被称为“皇家寺院”。

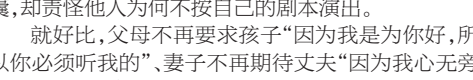
游学归来的杨惠之闻师弟功成名就,大为惊羨。在同门师兄兄弟中,杨惠之一向才气横溢,自恃甚高,比他年轻的吴道子则为人低调,厚道笃实,没想到几年后小师弟风头居然盖过了他。杨惠之心中大不服气。他想师弟以画菩萨显名,我何不与他比较一下。他在一年中苦心研究佛像,技艺精进。一年后杨惠之以书生打扮去访大相国寺。

寺院方丈虔诚出门接待,杨惠之直言相告:此来想为宝寺画幅壁画。老僧见他内蓄精气,气质不凡,合什告知,寺内壁画系画圣吴道子所绘。

## 美食

## 心灵港湾

心灵的港湾



心灵港湾

杨惠之听了心中不快:“学生从未听说过什么画圣,吾也画一尊佛像,孰高孰低,方丈观后便知。”老僧这才明白此人故意来此,陪同杨惠之入殿观画。杨惠之从容细观师弟画的佛像,久久不语,内心深深震撼,吴道子笔

## 杨惠之之塑

米舒

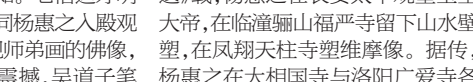
下人物神态栩栩如生,且衣带生风。观赏半晌,杨惠之仰天长叹:“笔下有神,独得灵韵。观师弟之绝艺,惠之今生再不作画。”说完深深一揖,扭头便走。

杨惠之因耻居师弟之下,回家后焚笔毁砚,决定从今往后弃画从塑。他在苏州虎丘山麓下搭了间草屋,白天观察来往行人之千姿百态,晚上用山脚的磁泥捏塑人像。他本就有极好的绘画功力,三年后,杨惠之泥塑了上百个人像,个个活灵活现。杨惠之在长安为著名优伶留杯亭塑像,见之者竟以为留杯亭重返人间。他在用直保圣寺塑造了十八尊罗汉,每一尊罗汉神光

闪耀,形貌逼真,皆为不可多得之传神宝像。据宋人刘道醇《五代名画补遗》载,杨惠之在长安太华观塑玉皇大帝,在临潼骊山福严寺留下山水壁画,在凤翔天柱寺塑维摩像。据传,杨惠之在大相国寺与洛阳广爱寺各塑五百尊罗汉像,妙不可言。惜经动乱,至今无存。今大相国寺五百罗汉铜像,系后人重铸。

宋人苏轼游凤翔天柱寺见杨惠之塑像题诗:“今观古塑维摩像,病骨磊磊如枯龟。乃知至人外生死,此身变化浮云随。”元人赵孟頫对保圣寺内杨惠之塑罗汉像拟一对联:“梵宫敕建梁朝,推甫里禅林第一;罗汉塑源惠之,为江南佛像无双。”故唐代已有民谣传诵:“道子画,惠之塑,夺得僧繇神笔略。”

杨惠之生卒年说法不一。他生于何处,一说吴郡(苏州)人,一说郴州人。他的彩塑,将绘画与雕塑融为一体,设色精密绚丽,形象堂皇富丽。他特别注重刻画人像之内心理活动,有安详自若者,有窃窃笑语者,也有怒目若狂者,神态万千,几可乱真。他著有《塑诀》一卷,惜佚。



壶中书影

壶中书影