

在附近的果蔬超市买了点儿菜,一条鲈鱼,两根春笋,还有一些嫩菜薹。称重时,面前的新店员突然对她旁边的老店员说,我发现自己已形成肌肉记忆了。本打算问你春笋编码的,手指竟情不自禁地输了出来。老店员惊讶道,咦?你还会肌肉记忆啊?新店员抿嘴笑。我在一旁看到,立马会意,且想起了最近看电影《白日是好日》中的情形。

典子和美智子跟着武田老师学习茶道,典子操作时,美智子在一旁默默记念:建水、茶碗、枣,然后……这时武田老师对她说,不要用头脑去思考,习惯成自然。练习是次数的积累,练到最后手会自动动起来。这里的“手会自动动起来”,其实就是肌肉记忆。练习得多了,手就记住了怎么做,从而实现了由意念到本能的转化。

类似之事,我也曾经历过。当年学车时,我的教练就经常对我说,不用刻意用脑袋去想,反复练习,将它练成你的肌肉记忆。那是我第一次听到这个词,很并不以为然,觉得那是笨人的学习方法。但他是教练,我没办法不按他的做。于是,一遍一遍地练习侧方停车、S弯、倒车入库……他几乎每天都会叫我去练车,新学员来了,也叫我去接,这常让我有一种浪费时间的感觉。后来,当我成为一名可以独自驾车的准司机后,便不再这么认为了,因为逐渐懂得了他这么做的目的——当我们驾车行驶在马路上时,难免会遇到意外状况,这时大脑要进行分析判断,或者陷入紧张慌乱中,不可靠了。此时能用的,就是你的身体记忆:手知道怎么去控制方向盘,脚知道哪里是刹车,哪里是油门……

实习期结束后的这年春天,我带女儿去市口腔医院矫正牙齿,回来的路上,导航貌似出现了错误,竟将我带到了通往城外的高速入口。看了下周遭路况,不能掉头,我所在的车道附近也没工作人员,没办法,只好硬着头皮往前开。这是我第一次在没有陪驾的情况下上高速,而且大型车辆很多,轰隆隆的,让我感到有些紧张和郁闷。好在身体还算灵活,它一直在帮我谨慎地开车。二十分钟后,我兜了回来,如释重负。

类似的紧张,我早已遇到过,如何保持心态平稳,我的身体也是有记忆的。为此,我常在内心深处感谢教练,他教我的不仅仅是技术,更多的是心理适应。

有天晚上,我和先生散步时,看到路边停着一辆坦克300越野车,其高大威猛的形象很是令我心动,开玩笑说自己也想买一辆。先生赞叹道,你可以啊,还想着去开“坦克”,我们公司很多拿到驾照的女同事们连小车都不敢开。这我知道,我的有些朋友也是如此。我的感觉是,开车和胆子没太大关系,但和信心有关。这信心,来自你的身体记忆。

其实,作为一个写作者,我觉得写作也是如此。每天晚上坐到电脑前,打开相关软件,敲下脑海中的一个句子,接着,第二个句子自动跟上,如此写下去,一篇文章就成了。用身体需求去驱动大脑,就不会有写不出来的情况。但如果你在写之前想一通,什么时代变了,DeepSeek来了,人工写作还有没有用?我想写的这篇文章能不能发表?有什么意义……等你想完,时间早已溜走,时代也又变化了一点。如此下去,将更加颗粒无收。

其实,做有些事之前,不用想太多。我们的身体有记忆,它知道我们擅长做什么,把我们擅长的事情做好,做精,成绩自然也就出来了。

少想,多做,让我们的身体记得更多的事,你会发现,擅长的事会越来越来,内心也越来越稳定。

七夕会

对埃及的了解,最初来自上世纪七十年代末观看的电影《尼罗河上的惨案》,让我对这个北非国家有了朦朦胧胧的印象,尤其是游船航行的尼罗河,更令我心向往之。那时,绝对不敢企望自己有一天也会来到这个国家,更不敢企望能乘坐豪华的游轮徜徉于美丽的尼罗河上。然时至今日,前往埃及旅游早已不是天方夜谭的梦想,而是选择什么时间来实现的问题了。我们夫妻俩很快与相识多年的旅友达成共识:参加一次为期十天的埃及游,经过比对,选了一家需乘坐“红眼航班”的旅行社。

按照通知,必须提前3小时赶到机场,我们于当晚10:00赶到了浦东机场,顺利办妥了行李托运、领取登机牌和安检手续后,便在候机室静静等候。凌晨0:30许,我们步入埃及航空公司客机,半小时后,飞机在跑道上滑行一段后腾空而起,“红眼航班”的行程开始了!从浦东机场到开罗机场约12

翻看手机上推送的苏州春日赏花攻略,油菜花相关的目的地有同里北联村、白洋湾、甬直、美人腿、周庄以及“任意乡野空地上”。我喜欢最后那七个字,有一种野趣天成。

春风十里,至少一半应该在乡野,有代表性的便是菜花。菜花在野,在热闹的同里北联村、白洋湾、甬直、美人腿、周庄的乡野空地上,也在任意一片绽放过、明媚过的乡野空地上。对于一些人来说,那里只是路过并作短暂的停留,而对另一些人,注定会留下念想乃至回忆。

花信风,带着冬去春来的讯息,渐次吹拂大地。“田园空阔无桃李,一段春光属菜花”,菜花开了,一丛丛、一簇簇、一片片,在阳光下恣意绽放的黄,却一点也不没有缭乱你的眼,你觉得春日的花就该开得这般明媚,这般舒心。乡野空地,多因地制宜且栽种得宜,聚拢起来是春光掩映下的江南村落,包括生养我的那个

沈尹默是大书法家,经常有人求其墨宝。一次,他在家中为人挥毫之后,见余墨尚存,便以水稀释,从中精选三幅,寄给了毛取米芾之笔意,兼融褚遂良之风骨,即兴临摹《兰亭序》一通,而后就将这一练

字纸篓里的宝贝

李成振

笔之作随手丢掷于字纸篓中。恰在此时,于右任来访,二人谈兴正浓,于右任偶一瞥见字纸篓中若隐若现的墨迹,顺手拾起,展开一看,竟是一幅淡墨书写的《兰亭序》,其笔墨韵味之独特,令于右任大为赞赏,断言此作必将成为传世之宝。闻听此言,沈尹默遂将此作装裱为手卷。胞弟沈兼士以篆书题于卷首,更有马衡、章士钊、朱家济、吴湖帆、启功等名家在卷后题跋。这幅曾被弃于字纸篓的《兰亭序》临摹之作,因于右任的偶然拾起而得以幸存,成为沈尹默众多《兰亭序》临摹作品中的一件瑰宝,传为佳话。

1961年,湖南重修岳阳楼,特请毛主席题写匾额,毛主席认为岳阳楼是古迹,由考古学家郭沫若

题写更为合适。郭沫若接到批示后,聚精会神地写了很多幅“岳阳楼”,最后从中精选三幅,寄给了毛主席。然而,主席独具慧眼,偏偏选中了郭沫若随手写在信封上的“岳阳楼”三个字。于是,原本可能会落入字纸篓的三个字,最终高悬于岳阳楼之上,熠熠生辉。这些故事,正契合了苏东坡所言:“书初无意于佳乃佳尔。”使人不禁联想到,天下第一行书《兰亭集序》的真迹,正是王羲之在酒后微醺的状态下一挥而就的杰作,其后,即便本人几度尝试誊写,也难以重现原书那份自然流畅的神韵。民国督宪谢兴尧在《旧京古玩行的神话》中,也记载了一段发生在民国初年的字纸篓淘宝奇闻:话说一古玩商应邀上恭王府收购书画,初至王府,只见书房四壁挂满了字画,经过一番讨价还价,最终以数千元成交。交易将定,买客忽提出欲将窗棂间的窗心格纸及书桌下的字纸篓一并饶上,王府管事不以为意,随口应允。只见买客取出小刀,小心翼翼地取

村庄。十多年前,还未经历动迁。那会儿我刚读大一,买了人生中的第一部手机,因而我的相册得以保存一些村子当初的影像。存的照片不多,好多张也是在菜花黄的三月拍的,成了回忆的一个起点,我时不时靠着这一些照片拼成的路回家。后来,我们成了村里的第一批动迁户,也有幸就近安置。房子整齐划一,粉墙黛瓦,篱落疏疏,依然一派田园风光,乡邻也基本保留着原来的生活方式。春天来了,菜花像沾着水汽的设色水墨画,在江南三月最美的时候渲染开来。

当然,我说的菜花,不单单指油菜花,宅前屋后常见的是青菜花。惊蛰前后,苏州青或者上海青,开始纷纷往上蹿。待抽出花茎,长出淡黄的花蕾,春日乡野应季的一口美味——菜剑上

繁花在野

周龙兴

青菜,菜剑软糯糯、嫩滑鲜美,满满的春滋味。吃着吃着,菜剑渐老渐苦,菜花也开好了,时光匆匆从齿颊间溜走了。

春日尝鲜,还有春之野菜,叫得上名字的,俗称“七头一脑”,即枸杞头、马兰头、荠菜头、香椿头、苜蓿头、豌豆头、小蒜头和菊花脑。现在在很多野菜逐步变成家常的蔬菜了,比如马兰头,母亲在围墙边上就种了一些,方便就近采摘。当然野外都还有。

在乡野空地上尝试去挖野菜,有点手足无措,拿着手机按图索骥也会很快失去耐心。倒不如,就着看到的不知名的春花,随手拍张照,让手机软件告诉我它的名字。熟悉、陌生的加起来,恰好也有八种,除了菜花,还有蚕豆



身体的记忆

梁飞月



开窗有春 张伟 摄

下窗心格纸。原来,墙上所挂字画皆为后来替换之物,真假好坏都有,论价值并不值什么,只有八个窗心格纸才是珍品,皆出自清初名家的手笔,只算中间的郎世宁所绘的柳树马,就超值了!更令人称奇的是,买家在字纸篓中还翻出一副同治皇帝大婚时的龙凤笺,将其带到东京后,竟售出五万大洋。相比之下,那些挂在墙上的字画反倒黯然失色。此古玩商眼力之独到、心思之缜密,实在令人叹服。提及恭王府,又引出另一桩趣事:恭王后人溥心畲,乃著名书画家,据传其字纸篓中之物亦能卖出高价,多为下人私下取出,售予小贩或小字画铺,谢兴尧本人早年就曾在荒滩上捡漏购得数张溥心畲的“未完成的杰作”。

“竹筒饭,竹筒饭。吃吃看,啧啧香!”父亲用自创的童谣告诉我,到饭点了,该给“小肚肚”送粮食啦!

我的老家是有名的竹乡,山山岭岭全是竹子。父亲是个篾匠,会做各种竹器。什么竹碗、竹筷、竹桶、竹盆,还有甑、箩筐、竹篾,就连如今被命名为非遗项目的竹龙、竹马、竹牛、竹羊等等,在父亲手头就是变戏法一样。父亲是个发明家。他先用锯子把整根竹子锯成两米一截,然后用长条形刀破篾,剩下的竹梢、竹篾,放置一边,最后,把篾片码整齐放在屋檐下。做竹器时,随用随取。那些竹筒,就是父亲用竹篾做出的。他说:“边角料也是很有用的材料,不可以随意丢了!”我家几乎所有的家庭用具,都是与竹子有关的,就连竹屑都可以做枕头的充塞物。老家十里八乡的人家,都用父亲发明的竹筒吃饭。一直到现在,我家还以此为自豪。老伴说:“竹筒饭,低碳、绿色、生态、环保,符合新时代文明实践要求。”

父亲的“小发明”没有申请专利,他说:“我做的事情,大家都会做,大家好才算好!没必要去折腾!”如今,父亲110岁了,母亲108岁。老伴说:“篾匠家有这么多寿星,我们就该知足常乐。”我看着竹楼里坐在竹摇椅上的老寿星,吃着竹筒饭,香气弥漫整个家!

竹筒饭

黄长贵

今年是汪道涵同志110周年诞辰。日前重返单位大院,看到办公大楼墙上曾经我手的汪老题字,引起怀念之情。

上海市社会科学界联合会(简称上海社联)与上海社会科学院两家单位曾在淮海中路622弄7号大院的同一幢大楼里办公。到上世纪九十年代随着社会科学事业发展,大楼房屋愈显局促逼仄,于是上级批准在大院西南角另建单独的上海社联办公大楼。1998年上海社联乔迁之际,骤觉大楼墙面空落,甚感缺憾,最好有位书法家挥毫补壁。组织上商议后拟请老市长汪道涵题写一块招牌。汪老既是革命家,也是一位学贯中西的著名学者,市长任上又对社科事业关怀备至,由他题写上海社联匾额,确是不二之选。六七月间,上海社联党组书记老林曾赴汪府拜望,不巧汪老外出未遇。时我在上海社联机关办公室,同年8月,老林要我去找汪老完成这一任务。我琢磨他与市委宣传部老部长王元化意气相投,堪称莫逆。倘有王老先向汪老打个

招呼,则可事半功倍。过了一个月我婉转向王老提出后,他一口应诺,挥书一函要我面呈汪老。

按约定时间去外滩市府大楼(今浦东发展银行总部)。汪老还是那样谦和质朴、温文儒雅。我呈信并简要汇报缘由。汪老一口答应,嘱我留下电话号码。过了些日子没有接到汪老电话,因工程紧急,我向汪老办公室和家里打过电话催问未果。忽接到汪老家里电话,要我立马去他家。

汪老夫人孙维聪老师手中拿了一个大信封,拆开一看,汪老题写的“上海社联”几个大字赫然在目。据孙老师告诉我,汪老这阵子特忙,此外他偶染小恙身体不适,题字就拖了一些时日,收到我的电话后,他就趁汪老一天回家稍早些并在入睡前抽空让他写的。听了孙老师解释,我感动莫名,连连道谢并请她向汪老致谢。很快,汪老手迹制成铜字安装于墙上。汪老的字,端庄大气,结构严谨,醇厚有味,秀丽之中带有刚毅道劲之气,已臻炉火纯青。

旅游

“红眼航班”埃及行

阮鉴祥

小时,这是一个难熬的夜晚。为了上洗手间方便,我们事先请女儿选了靠走廊的座位,起飞后过了不到一小时,就感觉十分疲惫。虽然座椅靠背能向后略倾斜,但毕竟不是可以躺平的床,想入睡并不容易,尽管我戴上了眼罩,仍然无法安然进入梦乡,只能迷迷糊糊地打瞌睡。从起飞到落地,美丽的空姐先后为旅客送了两次餐,主食有米饭、面条和蔬菜色拉和小面包等,饮料则有咖啡、可乐和果汁,和国内航班上的餐饮差不多。

上海和开罗有约6小时的时差,到达埃及是当地清晨6点多。当第一缕非洲的阳光透过舷窗进入机舱时,熬过了一夜的旅客开始活跃起来,纷纷收拾行李准备下机。“红眼航班”过关,游玩埃及的浓烈兴趣顿时高涨起来!在埃及的十天(其实扣除来回

乘机只有八天)时间里,我们先后行程千里,近距离地观赏了胡夫等三四座具有几千年历史的金字塔和狮身人面像,登临了著名的阿斯旺大坝,步入了菲莱、科翁坡、荷鲁斯、哈特谢普苏特女王等多座建筑宏伟的神庙和险峻的帝王谷,体验了卢克索马车的颠簸和红海的潜浮……尤其是在为期三天的尼罗河豪华游船上,悠闲地观赏了两岸极具特色的绮丽风光,深感不虚此行,因“红眼航班”带来的疲惫也似乎一扫而光。返程时,我们仍然乘坐凌晨起飞的“红眼航班”,但因为归心似箭,加之游览带来的持续愉悦和兴奋,已经不觉得那么难熬了。

退休后的十多年里,我先后出游过31个国家,绝大多数乘坐的都是白日航班,只有这次的“红眼航班”颇感疲惫难熬。但如果你真想做一个旅游达人,想到世界更远的地方去走一走,看一看,那么这在漫漫长夜中的航行,就是个一定会遇到、要越过的坎!