

清明有雨是自然现象,清明有泪是社会现象。把一个最美的、最纯粹的、最能驰目骋怀的清明节气,赋予祭祖扫墓、慎终追远的含义,从唐代开始,到宋代基本形成,大概也就一千多年,在清明节气的确立上晚了一千多年。在我老家皖西南方言中,清明祭扫叫作“做清明”。据说许多地方,甚至云南的壮族、侗族、瑶族、布依族也有这种说法。

节气的转换是从量变到质变,变动不居是节气的本质。因此,节气的命名多为动词,类似于动词。春季的六个节气立春、雨(与谷雨的“雨”一样,古人多念yù)水、惊蛰、春分、清明、谷雨都是“明”。《说文解字》解释为“照也。从月从囧”,就是推开窗户、朗月当空的意思。《月令七十二候集解》说“物至此皆以洁齐而清明矣”。

“燕子来时新社,梨花落后清明。”清明节气,用一个字概括,就是“美”!到了这个节气,春日之

美达到了顶峰。《岳阳楼记》有段脍炙人口的文字最能形容这个节气之美:“至若春和景明,波澜不惊,上下天光,一碧万顷,沙鸥翔集,锦鳞游泳,岸芷汀兰,郁郁青青。”清代一位尼姑这么写清明:“桃花雨过菜花香,隔岸垂杨绿粉墙。斜日小楼新燕子,清明风景好思量。”尼姑名叫介石,从这名字或许可以看出她的刚毅和冷静,但是这么一个心存坚石的人,到了清明节气也如此感官敏锐、心肠柔软。因为清明太美了,所以最适合集体郊游、远足、踏青,所以宋代诗人说“梨花风起正清明,游子寻春半出城”“况是清明好天气,不妨游衍莫忘归”。我们熟知的唐代诗人杜牧“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂”,原本只是感叹为生活所迫而独自出门的落寞。

清明中的祭扫含义则来源于寒食节。《庄子》说春秋时,介子推

### 做清明

韩可胜

历尽磨难,辅佐晋公子重耳成功复国后,隐居绵山。成为晋君的重耳烧山逼他出来,介子推抱着大树烧死。晋文公下令在这一天禁火寒食,形成寒食节,进行祭祀。

清明节气和寒食节在唐代开始合流,逐渐成为清明节。其原因不外乎三个,一是时间上接近,寒食节就在清明前一两天。二是空间上一致,寒食祭扫和清明春游,都要走出家门。三是习俗上关联,寒食禁旧火、清明取新火,是一套动作。没有禁就没有取,没有取也就不能禁。

到了宋代,祭扫就成了清明节的主要任务。《东京梦华录》写“清明日……凡新坟,皆用此日拜扫”,祭扫的人要穿特定的服饰,车马要做特定的装饰,要给先人烧纸车、纸马、纸钱。宋代诗人写清明祭扫的场景细节生动:“南北

山头多墓田,清明祭扫各纷然。纸灰飞作白蝴蝶,泪血染成红杜鹃。”还因清明祭扫而感叹“贤愚千载知谁是,满眼蓬蒿共一丘”。

“惆怅东栏一株雪,人生看得几清明。”在转瞬即逝的大好春光里,面对生死,那种思考就特别地活跃。思考的结果,最可行的就是要享受当下的美好。越是感叹死,越是要重视生。所以,宋代诗人高翥劝活着的人,看看死的人吧,“人生有酒须当醉,一滴何曾到九泉。”宋代《东京梦华录》写清明祭祀之后,“四野如市,往往就芳树之下,或园囿之间,罗列杯盘,互相劝酬。都城之歌儿舞女,遍满园亭,抵暮而归。”明代《帝京景物略》记载:“哭罢,不归也,趋芳树,择园囿,列坐尽醉。”不哭不归、不醉不归、不乐不归。清明祭扫,不仅仅是擦拭墓碑,更是在时光的河流中打捞自己最初的影子。这一刻,生与死的界限,被纷纷细雨淋得模糊而温柔。

儿子出国留学后,终于有机会做回我自己。

去年6月,儿子大学毕业,8月末去位于爱尔兰都柏林大学读研究生。我可以自由支配的时间大大增加了。儿子在家的日子,我首先要考虑他的喜好,采买食材、生活用品;下班后回家洗衣服、擦地板、整理房间,每天都有做不完的家务。如今下班后,再也不用匆匆地往家赶。可以在下班前,查一下附近的国泰电影院当晚排片表,如果有感兴趣的电影,就在手机上买好票,下班后直接去国泰,在附近的小餐馆用晚餐。去上海大剧院听音乐会,去上海国际舞蹈中心欣赏现代舞,去上音歌剧院观赏北京人民艺术剧院驻演的《日出》……

### 享受“空巢”

苏扬

虽然我在上海读大学、工作已近三十年,但上海的一些景点,有不少是走马观花,没有仔细欣赏。“空巢”的日子里,我兴致盎然地开始City Walk:去武康路及附近参观巴金故居、黄兴旧居、周璇故居;去思南公馆“文学之家”参加作家见面会;走进国际饭店一楼大厅,探看城市坐标“原点”;去浦东,逛上海最美书店朵云书院滴水湖店。还有去虹口区找寻鲁迅存书室,去长宁区参观鄢达克设计的孙科别墅……上海博物馆、美术馆,我去了一次又一次。在B站开了一个账号,将看到的展品拍成小视频,与网友分享。

我学生时代喜欢书法,结婚生子后,生活忙碌,笔墨墨之高阁。“空巢”的日子,我添置了新的文房四宝,买了文徵明小楷字帖,时常临摹。为了买到好毛笔,我还用了四天年假,特意去湖州,小楷、中楷、大楷买了两套。专心临帖几个月后,我有了信心,向家人宣称:以后,春节前,我要自己写春联,贴在自家门上。

孩子的远离,让我似乎找回学生时代那个积极向上、爱好文艺,对生活中的小美好体察入微的我自己。

有朋友问我:孩子在国外,如何解思念之苦?我建立了一个小微信群,名曰:“我们仨”。计算好时差,估计孩子方便看微信,有时发信息、语音,有时视频聊天。孩子也会主动发他的生活状态,在学校拍的照片,旅行时见到的风景。儿子从小迷哈利·波特,假期他去探访哈利·波特系列电影的取景地,每到一处,都拍照片或是小视频,传到“我们仨”。他在家里极少做家务,如今在群里晒得最多的是自己烧的饭菜:番茄炒蛋、煎牛排、罗宋汤……感觉他虽遥远,但切近。

曾读过翻译家柳鸣九先生著《父亲 儿子 孙女》,写到他的儿子十六岁去美国留学,父母连续多年与儿子没见过面,书信极少,越洋电话也难打一回。如今互联网发达,留学生与父母交流密切,思念之情会减淡许多。“空巢”的日子,过得充实又愉快。我的一位大学好友,女儿在澳大利亚留学。谈起孩子离家以后的感觉,她说很失落,很牵挂。而我说,我和儿子都很独立,各忙各的,各玩各的,我们都喜欢这种状态。去年12月,儿子说欧洲的大学圣诞节放长假,他有点想回上海。我回复:你出国刚四个月,不要着急回家。在欧洲多走走多看看,多了解当地的风俗和文化,多感受其他国家的节日氛围。而且,你离家以后,你的衣物我都分类打包收好了,等你在欧洲完成学业以后再回国……

啊,我是不是对儿子太狠了些?没办法,“空巢”,竟然是这么开心的一件事!

受过万千宠爱和追捧,也引来众说纷纭。她的容貌、高傲和才情,恰似“月移花影上纱窗”。那花就是陆小曼。

1926年传说中牛郎织女相会的日子,徐志摩和陆小曼订婚,但在10月3日举行的婚礼上,梁启超却发表了一通“大骂新人”的证婚词。这给徐、陆勇敢冲破封建礼教、追求真爱的婚姻抹上了奇异的光环。

这对神仙眷侣仅仅相守五年,便天人永隔。1931年11月19日,徐志摩不幸因飞机失事遇难。陆小曼闻噩耗痛不欲生,用血泪写成挽联:“多少前尘成噩梦,五载哀欢,匆匆永

诀,天道复奚论,欲死未能因母老;万千别恨向谁言,一身愁病,渺渺离魂,人间应不久,遗文编就答君心。”两年后,陆小曼到海宁为徐志摩扫墓,归来写诗:“肠断人琴感未消,此心久已寄云峯。年来更识荒寒味,写到湖山总寂寥。”她为亡夫编辑文集熬尽心血。将要付梓时,抗日战争爆发,商务印书馆迁往香港,书稿不知去向。过了将近20年,书稿找到。陆小曼去世前将书稿托付给徐志摩侄儿保管。直到1983年,《徐志摩全集》终于在香港出版,实现了“遗文编就答君心”的遗愿。

### 月移花影上纱窗

惺甫铭

“推心唯赤诚,人世常留遗惠在;出笔多高致,一生半累烟云中。”28岁后的陆小曼不参与无谓的社交,编纂《徐志摩全集》外,还创作了许多作品。不加雕琢、淳朴清新的文字,“可以直逼志摩”(胡适)。陆小曼有绘画天赋,



拜贺天健为师,是她绘画生涯的转折点。贺天健与之“约法三章”,陆小曼一改懒散习气,终有所成。她是1934年中国第一个女子美术社团“中国女子书画会”的第一批会员。在徐志摩离世十年后,陆小曼在大连公司(今上海中百一店)举办画展,盛况一时。1949年新中国成立后,她的画作两次入选全国美展;1958年,参加中国美术家协会上海分会,成为上海中国画院首批画师;次年,被中国美术家协会评为“三八红旗手”。先后被安排任上海文史馆馆员、上海市人民政府参事室参事。陆小曼的作品自然天真,为成都杜甫草堂创作的4幅诗意图,是她绘画的巅峰之作。为向新中国成立15周年献礼,她抱病创作《松鹿图》,书录毛泽东《矛盾

论》,但遗憾未能完成。1965年春天,陆小曼长眠,她最后的心愿是“身将与志摩合葬”。被视为亲骨肉的女儿陆宗麟与表妹一起,将陆小曼骨灰盒送到江湾公墓暂存。“文革”中,公墓改建为冷库,骨灰盒不知去向。1988年在苏州东山修建了陆小曼及父母等纪念馆。陆小曼纪念馆里安放了砚台、墨洗、调色盘、银制餐具、梳妆镜及首饰等。2020年春天,侄孙邱权将历经劫难的陆小曼遗留文物交由东方出版社出版,并举办《曼声世界》——陆小曼的艺术世界”文献展。许多朋友感叹陆小曼墓过于简陋,希望重新修葺。新的陆小曼纪念馆在



喜迎春 董颂三 摄

荣誉,洁白无瑕,那么娇贵。一旦把玩不已,尤其是本人的手,沾染灰尘、汗渍,就会难看,失去光泽,黯淡锈蚀,散发难闻的气味。

### 荣誉

俞玉梁

荣誉啊,只合东之高阁高高挂起,装入玻璃柜(呵,她又那么容易碎),视而不见,目不邪视,毫不挂牵,干脆忘记……或许,在黯淡漆黑的夜晚,寒凝大地,融融春意,意想不到的或时过境迁的他日,会散发几缕光,依稀可以照明(掉落一粒两粒温馨),为你照亮自己或他人一段苍茫的前程……

妻子体重有些超标。算不得是什么毛病,但这种增重的趋势得不到控制,却会给生活带来许多困扰和麻烦。几经考虑,决心接受主治医生的告诫,认真减肥瘦身。先管住嘴,控制饮食量,不喝碳酸饮料,不吃油炸食物,不吃各种零食,对聚餐吃请一类的事暂拒;再辅以锻炼,饭后百步走不够数,多走几个来回。如此,一年后体重降到一百二十六斤,相当于一个月瘦身一斤。为给她减肥多一份助力,我鼓励她自我按摩,对腰腹部、背部穴位进行组合按摩,并帮她补课。又过了半年多,

体重变成了一百一十八斤,前后整整轻了二十斤,较以前走路轻快了许多,上下楼梯也不用抓扶手了,脚踝、膝盖骨、腰椎部位的酸疼感亦逐渐缓解消散了。

说起“自我按摩”一事,那还要说回好多年前。还是在念小学时,父亲让我躺在床上,为我按摩了一番,蛮舒服的。他还把主要穴位的位置作用都跟我讲了一遍,要我逐步建立自我按摩的习惯。小时候贪玩不懂事,很快便把这事给忘了。多年之后,看电视,一位中医专家给大家讲解示范体位穴位经络按

摩,不由得记起当年父亲为我按摩的事,怀着思念和感激,认真落实了当年父亲的嘱咐。

全身可分成八个部分,从百会到涌泉穴,数十个穴位重点按摩。内关、合谷与相关穴位组合可养心护心,宣肺涤浊,养胃健脾,润肠通便,利肝清火。按摩一次约二十多分钟,临了我常用调息的六字诀作结,多年坚持下来,还是很有益处的。

中医的经络穴位按摩谓是大众化的保健功法。如今生活节奏快,工作压力大,一些人在健康上出现了偏差,神衰失

眼、消化不良、情绪不稳、焦躁上火……凡此种种,除了及时就医寻药外,通过保健按摩,也可在一定程度上逐渐找回原有的平衡。我有个愿望:让这一简易可行的保健法能走进校园,走进课后的课堂,成为中小学生的健康选项。儿歌唱:我们有双万能的手,样样事情都会做。让孩子们从小就了解中华养生宝典不同凡响的功效,用自己这双“万能的手”编织一件无形的贴身马甲,护着前前后后,促进正常发育健康成长。如能制订合理的方案,推广落实,可谓是善功一件。

### 七夕会

徐、陆没能合葬,但他们的爱情故事记录着一个时代,灿烂而忧伤。

健康

自我按摩 刘圣品

七夕会

自我按摩 刘圣品