

晚餐一端上桌，就听见孩子惊喜的叫声：“妈妈，今天的菜好漂亮啊！”我自己也颇得意，撇开荤素搭配、口味不提，单看一个色，就确实漂亮！姜葱焗滑皮虾，红的虾黄的姜葱的葱；香芹炒牛肉丝，青绿色的香芹与暗红色的牛肉丝，红绿搭配，大俗大雅；春笋炒茼蒿，茼蒿青翠欲滴，笋片雪白似玉，单看着就赏心悦目……先生的筷子则直奔银亮亮的清蒸鳊鱼，一入口，直赞“鲜得嘞！”

其实早上去买菜前，我并没想好晚上吃什么，这几道菜都是去菜场后临时起意的。先直奔二楼的一个蔬菜档，经营的是对中年夫妇，城郊人，每天凌晨三四点在老家的菜农那儿收菜，赶在6点前运进城，品种每天不一样，取决于今天收到什么菜，而这些菜农都不是规模化的大棚种植，什么季节种什么菜，什么时令收什么菜。我本来打算煎牛排，但老板娘说今天的本地香芹又嫩又新鲜，就买了一把，把牛排换成了芹菜炒牛肉丝；那笋一看就新鲜，壳上还沾了黄泥，再挑了根茼蒿，这种露天种的茼蒿特别绿，味道也浓，好吃又好看。

再下到负一楼的水产品区，那儿有个鱼档，原本是对父子档，老家是温岭海边的，儿子结婚后，当爹的就吧鱼档交给了儿子儿媳经营，自己去打理开在另一家菜场的鱼档。还没走到摊档前，就听到热情的招呼：“今天想吃点什

么？”接着是殷勤诚恳的推荐：“今天难得有新鲜度很好的滑皮虾，来点不？再来条鳊鱼吧，三鲳四鳊春马鲛，四月，鳊鱼最鲜了，我帮你裹腌下，晚上清蒸蒸就好！”原本想买带鱼，但“听劝”，高高兴兴地买了小半斤滑皮虾，又来了条鳊鱼。

别看我现在在菜场都能刷上脸了，就在半年前，我还几乎从不进菜场买菜。我家楼下就有个颇具规模的超市，如果连楼都懒得下，也可以在线上的生鲜平台下单。家有上学的孩子，一般情况下一周五顿晚餐，菜单基本上是固定的。买什么菜优先考虑营养的均衡搭配和节约时间。改去菜场买菜，是受一位开咖啡店朋友的影响。

附近一家菜场改造升级后，他在菜场开了间分店。有次正值中午饭点，我去他的新店。老店会提供沙拉、三明治之类的简餐，新店不做简餐，但有随机餐单。随机餐单？朋友解释：就是赶上有什么食材就吃什么！譬如今天中午我们刚好有馄饨，要不给你也煮一碗？咖啡配馄饨，这都什么神仙搭配，我有点哭笑不得，但既然赶上了，不妨试试这混搭效果。结果馄饨出乎意料地美味，皮薄馅大，一口下去，新鲜荠菜和笋粒的清香溢满口腔。汤里除了紫菜虾皮，还撒了几根碧绿的菜丝，不同于普通青菜，肉质特别肥厚，口感却是鲜嫩脆爽。一问才知道这

叫包心芥菜，酸菜鱼里的酸菜就是用这种菜腌制的。看我赞不绝口，朋友得意扬扬，说当初选择将咖啡馆开到菜场，是觉得菜场的烟火气很契合他们社区咖啡店的氛围，入驻后才发现菜场绝对是个宝藏世界，每天都能发掘出一些新鲜元素，譬如今天吃的馄饨，就是菜场一位大姐现包的，而撒在汤里的包心芥菜，在我们这儿并不多见，只有背靠菜场，才碰得到。现在他每天先去菜场转上一圈，有什么新鲜美味的食材，就成了今天店里的随机菜单。逛菜场就像开盲盒，每天都能给他，也给顾客惊喜。

之后我在这间开在菜场的咖啡店里，春天，吃过鲜甜弹牙的野生河虾；清香满口的枸杞头炒蛋，在此之前，我从来不知道枸杞的嫩枝还可以吃！冬日，吃过软糯清甜的莲藕排骨煲；清新碧绿的烫豌豆苗……有时赶上朋友逛菜场，我就跟在他后面逛逛看看，渐渐地也开始爱上来菜场里开盲盒。从当季食材中，我触摸到了春夏秋冬的转换；从摊主的热诚推荐中，感受到了烟火可亲生活可喜；从一蔬一菜中，品尝到时令带给味蕾的惊喜；而家人们，也从这每日有惊喜的一餐一食中，体会到你沉默的爱意和温暖。

在《诗经》的密林深处，一株笋芽正在酝酿着破土的力量。当“瞻彼淇奥，绿竹猗猗”的吟咏穿越三千年时空，我们仿佛看见先民们在竹影婆娑间劳作的身影。笋，这个被历史长河反复淘洗的意象，既是中华文明最初的味觉记忆，更是刻在民族精神里的生存密码。商周时期的青铜鼎中，竹笋与鹿肉同烹的羹汤氤氲着原始的香气。《诗经》时代的人们早已深谙“其蔌维何？维笋及蒲”的饮食智慧。在黄河流域的初春，先民们用骨耜翻开湿润的泥土，那些尖尖的褐色笋尖，是严冬过后最鲜活的馈赠。这种对时令的精准把握，让竹笋超越了简单的食物范畴，成为农耕文明与自然对话的媒介。

竹笋的生长是一场沉默的突围。北宋文人赞其“解箨时间声簌簌”，将破土瞬间的脆响化作诗意的聆听。魏晋名士嵇康在竹林中抚琴，七贤的身影与修竹共舞，他们从拔节的声音里听见了生命的律动。这种对细微之处的观照，恰似中国艺术中的留白——于无声处听惊雷。

王阳明少年时格竹七日，最终在竹影摇曳中悟出“心外无物”的哲思。朱熹“格物致知”的实践，或许也始于对一株竹笋的凝视。这种从具象到抽象的思维跃迁，构建起东方特有的认知范式。就像竹笋层层剥落后显露的莹白，真理总在破除表象后显现本真。当我们凝视一株正在生长的竹笋，看见的是中华文明特有的生命美学，既保持着向下扎根的谦卑，又怀揣着向上生长的锐气；既承受着泥土的重压，又享受着破土的欢愉。这种矛盾中的平衡，恰似《诗经》“乐而不淫，哀而不伤”的中和之美，在三千年的时光里，始终鲜活如初。

春光潋滟，江南的油菜花海摇曳着阳光的芬芳，老一辈人却总念叨着“菜花黄，痴子忙”的谚语。这看似矛盾的景象背后，蕴藏着中医传承千年的养生智慧。

古人观察到，每逢春季精神疾病易复发或加重，实与天地之气和人体肝木之性密切相关。《黄帝内经》言“春三月，此谓发陈”，天地阳气升发之际，人体肝气亦如抽芽新枝般向外舒展。肝在五行属木，主疏泄而藏魂，恰似春日树木既要向上生长，又需根系稳固。若肝气升发受阻，便会出现“肝郁”甚则“化火”的病理状态——轻者郁郁寡欢，或心烦易怒、夜寐不安，重者则可能出现情志异常。这恰似被石板压住的树苗，越是奋力生长，越容易扭曲变形。明代医家张景岳在《类经》中特别指出：“肝气最宜调达，不可郁遏”，阐释了为何春季情志疾病高发。

顺应春气的养生之道，贵在“疏”而非“抑”，就像春风拂过菜花田，既要助其舒展，又要防其倒伏，此季节的调理注重疏肝调气。

首先，饮食有节养肝木。取“木性升发”之意，多食嫩芽时蔬：荠菜拌香干清肝明目，枸杞芽炒鸡蛋平肝熄风。推荐玫瑰佛手茶（玫瑰花5朵+佛手片3克+陈皮2克），水温85℃冲泡饮用，香气舒展而不耗正气。

其次，导引吐纳平肝气。晨起面东练习“嘘字诀”，双手叠按肝区，深吸后吐“嘘”字6次，声震频率可调畅肝胆。配合腹式呼吸，有效缓解焦虑。

再次，穴位按摩通肝络。拇指点按太冲穴（足背第一二跖骨



智慧快餐

郑辛遥

茶泡开——好喝；
人想开——好活。

结合部前凹陷处）3分钟，这个“消气穴”配合深呼吸，可缓解胸闷肋痛；若在酉时（傍晚5—7时）肾经当令时，辅以按摩三阴交穴（内踝尖上3寸），可达成肝肾同调的养生效果。

此外，《养生论》记载的“春三月，每朝梳头一二百下”，晨起梳头100下，可刺激头顶百会穴，有助于疏通肝经，生发肝气。春天漫步油菜花田，亦是一种不错的天然疗法。

从“痴子忙”到“心神安”的转变，本质是顺应天时的生命智慧。当我们学会像对待初生幼苗般呵护肝气——既不用温室束缚其生长，也不任狂风摧折其枝干，便能领会《遵生八笺》所言“春摄生者，重在养其生生之气”的真谛。让我们与摇曳的菜花共舞，以舒展的姿态唤醒生命的能量。（作者系上海市杨浦区中医医院医师）

我看着一棵樱花树在上海植物园一角长大，论树龄它在园内樱花树中最老，我对它有一种特别的亲切感。几十年前没有地铁，很多上海人想到植物园春游，但出行存在诸多不便。我可不一样，弯腰、抬腿就能进植物园，因为外婆家与植物园一墙之隔，旁边有个小洞，园方顾不上修缮，小人很方便就钻洞入内。

这个花园太大了，面积相当于22个标准足球场。好玩的地方也很多，比如牡丹园、兰园、盆景园、草药园等等。过去还有跑马场，我骑着骏马溜达过。关注起蔷薇园附近的小卖部，不是贪吃，而是爱上了小卖部边上的樱花树。外婆也说它长得好看，春天隔三岔五领我去赏花。还特意为我做了一条白绸小裙子，我变成了“小樱花”，与大樱花的感情也加深了，把它当成了“外婆树”。

后来家里几次搬迁，远离了植物园，但每年春天我从不错过去看樱花。有一年还特意从外地赶回上海，就怕误了3月底后的7天花期。

现在樱花到处都有。除了辰山植物园那棵百年樱花树之外，其他如顾村的樱花树等都属于后起之秀。我为情感所

系，依然对植物园的樱花情有独钟，春游带着女儿去看。昔日的“外婆树”，孩子要改口叫“太婆树”啦。硕大的樱花树冠云蒸霞蔚美若仙境，我和女儿站在树下，只见粗壮的枝干向四面八方伸展，如同撑起一柄直径10米的大花伞。柔嫩如玉的花朵随手可得，春风拂过落英缤纷。因搀老携子争相在花前留影纪念的游客众多，故留下了“福樱满堂”芳名。看来欧阳修的名句“人间四月芳菲色”，还得加一句“不及福樱满堂春”啊！

我会弹古筝，说来学筝也

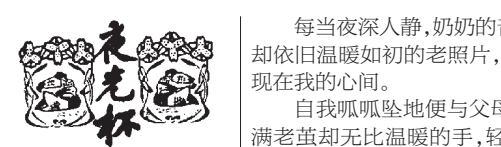
“清明节全班去宝山烈士公墓。”曹老师在讲台上话音刚落，底下就一阵骚动。许多同学眼里露出了兴奋的目光，纷纷交头接耳。“啪啪”，曹老师的教鞭在台子上抽了两下，同学们立刻安静了下来。曹老师说：“扫墓不是春游，心情要沉重……”她布置全班做花圈、小白花，并让我来负责。

次日下午放学后，全班都动员起来了。大家搬动课桌椅，围成了一个“小作坊”。男同学拿出了家里带来的老虎钳、旧菜刀与细铁丝，女同学纷纷将剪刀、绸纸、细绳等放到课桌上。有男同学用稻草、树枝扎成了一个圆形的环状骨架，再用细铁丝绑扎。也有同学用旧菜刀劈竹片，再用小刀削成竹签，我则找来两根细毛竹，劈削成了花圈支架，并用黑布缠绕。女同学分成几摊，有做花圈大白花的，有做佩戴的小白花的。一个男同学将一朵朵大白花绑在竹签上，再插进骨架上。我又请来美术老师写了两条飘带，一条是“革命烈士永垂不朽”，一条是“红军小学六（6）班全体师生”。花圈中一个大大的“奠”字，是老师写好后女同学用金纸剪下来的，贴在底板上嵌进花圈。

清明节一早，我们各自带着干粮出发了。两辆96路公交车变身“客车”，载着我们去宝山。一路上大家叽叽喳喳，说说笑笑，但车一进入宝山烈士公墓，就乖乖地闭上了小嘴。首先跃入眼帘的是纪念碑，“革命烈士永垂不朽”八个大字是上海首任市长陈毅的手迹。大门两旁

的松柏使公墓显得庄严、肃穆。同学们个个神情严肃，胸前佩戴着小白花。我与另一个同学抬着花圈，缓缓走到纪念碑前放下并整理飘带。曹老师一脸严肃地说：“这里安放了解放上海牺牲的近两千名烈士的遗骸，还有100多名无名烈士……”我们默哀、鞠躬，还举起右手集体宣誓：“准备着，时刻准备着，为共产主义事业而奋斗，让星星火炬代代相传。”大家恭恭敬敬地把佩戴着的小白花摘下，献给长眠于此的烈士们，再深深地鞠个躬。

在大草坪上，我们围成一个大圈，召开主题班会。作为班长的我站起来第一个发言说：“国旗的颜色是红色的，代表着用革命烈士的鲜血染红的，红领巾是红旗的一角，我一定不辜负烈士们的遗愿，做一个毛主席的好学生。”我家对门的小丁激动地说：“革命先烈们，你们抛头颅、洒热血，你们的死重于泰山……”话音未落，一些同学窃笑了起来，曹老师刚想发作，女同学小钱站了起来说：“老师，他把‘抛头颅’的‘颅’念成了‘颈’。”又有小陈同学站起来朗诵了毛主席的诗：“为有牺牲多壮志，敢教日月换新天。”还做了一个远去的手势。曹老师看了看手表，叫我带领大家一起朗诵毛主席语录：“成千上万的先烈，为着人民的利益，在我们的前头英勇牺牲了，让我们高举起他们的旗帜，踏着他们的血迹前进吧……”唱着《少先队员队歌》，我们走出了烈士公墓。一阵微风吹来，凄婉的哀乐仍在奏响，心中不免泛起阵阵惆怅。



每当日夜深人静，奶奶的音容笑貌，宛如一幅幅褪色却依旧温暖如初的老照片，常常于不经意间悄然浮现在我的心间。

自我呱呱坠地便与父母聚少离多，是奶奶用她布满老茧却无比温暖的手，轻轻牵起了我的悠悠童年。奶奶未曾踏入过学堂半步，可她对知识的渴望，恰似破土而出的新芽，顽强而热烈。她靠着顽强自学，竟也能磕磕绊绊地认识不少字。那本《红楼梦》，更是在无数个静谧的夜晚，成为她的挚友。昏黄的灯光下，她眯起双眼，指尖轻轻摩挲书页，仿佛正与书中那些鲜活的人物，进行着跨越时空的深情对话。这一幕，如璀璨星辰，镶嵌在我童年记忆的天空，熠熠生辉。

奶奶的小脚，是特殊时代无情烙下的印记。那一双被裹得变形的脚，走起路来颤颤巍巍，却支撑着她在城市的大街小巷忙碌穿梭。屋里屋外，洒满了她辛勤的汗水。每一步，都走得艰难，却顽强地料理着整个家庭。

然而，青春叛逆期的我，却如一只浑身带刺的刺猬，将自己封闭在一个狭小的世界里，不愿和奶奶多说一句话。面对她关切的目光、温暖的话语，我总是报以冷漠与不耐烦。我清楚地记得，那些瞬间，奶奶眼中闪过的失落与伤心，如今如同一把锐利的箭，深深地刺痛着我的心。

我在岁月的催促下不断成长，而奶奶却在时光的侵蚀中逐渐老去。那一回，我因工作踏上出差之路，开车途经奶奶所在的城市。彼时的她，已患病在身，虚弱不堪。然而，我竟因所谓怕耽误工作，匆匆错过与她相见的机会。仅仅几天后，晴天霹雳般的噩耗骤然传来。当我赶到奶奶身边时，奶奶躺在那里，脸上还残留着期盼我的面容。那一刻，我如梦初醒，才惊觉自己犯下了无法弥补的过错。我错过了与奶奶的最后一面，错过了亲口对她说一声“谢谢”，错过了再一次投入她那温暖如春的怀抱。

如今，每当如水的月光轻柔洒落，奶奶的身影就会清晰地浮现在我的眼前。我仿佛还能看见，她坐在老房子的窗前，戴着老花镜，沉浸在《红楼梦》的世界里；还能看见她迈着脚步，在楼道间忙碌奔波；还能看见她暑假期间多次带着我，长途跋涉去见我的父母亲……

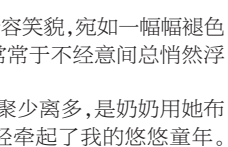
我常常将这段遗憾讲给晚辈孩子听，希望他们能明白，在亲人的关爱面前，不要任性，不要等到失去了才追悔莫及。珍惜每一个与亲人相伴的刹那，用心去回应他们的爱，因为时光不会倒流，有些遗憾一旦酿成，便再也无法弥补。

这世间终究没有时光倒流的奇迹，只留下无尽的思念，在这溶溶的月光下，如疯长的藤蔓，肆意蔓延，直至永恒……

清明时节，我们各自带着干粮出发了。两辆96路公交车变身“客车”，载着我们去宝山。一路上大家叽叽喳喳，说说笑笑，但车一进入宝山烈士公墓，就乖乖地闭上了小嘴。首先跃入眼帘的是纪念碑，“革命烈士永垂不朽”八个大字是上海首任市长陈毅的手迹。大门两旁

的松柏使公墓显得庄严、肃穆。同学们个个神情严肃，胸前佩戴着小白花。我与另一个同学抬着花圈，缓缓走到纪念碑前放下并整理飘带。曹老师一脸严肃地说：“这里安放了解放上海牺牲的近两千名烈士的遗骸，还有100多名无名烈士……”我们默哀、鞠躬，还举起右手集体宣誓：“准备着，时刻准备着，为共产主义事业而奋斗，让星星火炬代代相传。”大家恭恭敬敬地把佩戴着的小白花摘下，献给长眠于此的烈士们，再深深地鞠个躬。

在大草坪上，我们围成一个大圈，召开主题班会。作为班长的我站起来第一个发言说：“国旗的颜色是红色的，代表着用革命烈士的鲜血染红的，红领巾是红旗的一角，我一定不辜负烈士们的遗愿，做一个毛主席的好学生。”我家对门的小丁激动地说：“革命先烈们，你们抛头颅、洒热血，你们的死重于泰山……”话音未落，一些同学窃笑了起来，曹老师刚想发作，女同学小钱站了起来说：“老师，他把‘抛头颅’的‘颅’念成了‘颈’。”又有小陈同学站起来朗诵了毛主席的诗：“为有牺牲多壮志，敢教日月换新天。”还做了一个远去的手势。曹老师看了看手表，叫我带领大家一起朗诵毛主席语录：“成千上万的先烈，为着人民的利益，在我们的前头英勇牺牲了，让我们高举起他们的旗帜，踏着他们的血迹前进吧……”唱着《少先队员队歌》，我们走出了烈士公墓。一阵微风吹来，凄婉的哀乐仍在奏响，心中不免泛起阵阵惆怅。



每当日夜深人静，奶奶的音容笑貌，宛如一幅幅褪色却依旧温暖如初的老照片，常常于不经意间悄然浮现在我的心间。

自我呱呱坠地便与父母聚少离多，是奶奶用她布满老茧却无比温暖的手，轻轻牵起了我的悠悠童年。奶奶未曾踏入过学堂半步，可她对知识的渴望，恰似破土而出的新芽，顽强而热烈。她靠着顽强自学，竟也能磕磕绊绊地认识不少字。那本《红楼梦》，更是在无数个静谧的夜晚，成为她的挚友。昏黄的灯光下，她眯起双眼，指尖轻轻摩挲书页，仿佛正与书中那些鲜活的人物，进行着跨越时空的深情对话。这一幕，如璀璨星辰，镶嵌在我童年记忆的天空，熠熠生辉。

奶奶的小脚，是特殊时代无情烙下的印记。那一双被裹得变形的脚，走起路来颤颤巍巍，却支撑着她在城市的大街小巷忙碌穿梭。屋里屋外，洒满了她辛勤的汗水。每一步，都走得艰难，却顽强地料理着整个家庭。

然而，青春叛逆期的我，却如一只浑身带刺的刺猬，将自己封闭在一个狭小的世界里，不愿和奶奶多说一句话。面对她关切的目光、温暖的话语，我总是报以冷漠与不耐烦。我清楚地记得，那些瞬间，奶奶眼中闪过的失落与伤心，如今如同一把锐利的箭，深深地刺痛着我的心。

我在岁月的催促下不断成长，而奶奶却在时光的侵蚀中逐渐老去。那一回，我因工作踏上出差之路，开车途经奶奶所在的城市。彼时的她，已患病在身，虚弱不堪。然而，我竟因所谓怕耽误工作，匆匆错过与她相见的机会。仅仅几天后，晴天霹雳般的噩耗骤然传来。当我赶到奶奶身边时，奶奶躺在那里，脸上还残留着期盼我的面容。那一刻，我如梦初醒，才惊觉自己犯下了无法弥补的过错。我错过了与奶奶的最后一面，错过了亲口对她说一声“谢谢”，错过了再一次投入她那温暖如春的怀抱。

如今，每当如水的月光轻柔洒落，奶奶的身影就会清晰地浮现在我的眼前。我仿佛还能看见，她坐在老房子的窗前，戴着老花镜，沉浸在《红楼梦》的世界里；还能看见她迈着脚步，在楼道间忙碌奔波；还能看见她暑假期间多次带着我，长途跋涉去见我的父母亲……

我常常将这段遗憾讲给晚辈孩子听，希望他们能明白，在亲人的关爱面前，不要任性，不要等到失去了才追悔莫及。珍惜每一个与亲人相伴的刹那，用心去回应他们的爱，因为时光不会倒流，有些遗憾一旦酿成，便再也无法弥补。

这世间终究没有时光倒流的奇迹，只留下无尽的思念，在这溶溶的月光下，如疯长的藤蔓，肆意蔓延，直至永恒……



杏林夜谈

雅玩