

2015年,为了给长篇小说《宝水》做素材储备,我来到了河南信阳的郝堂村,一进村就认识了詹丽。那是个冬夜,很冷。我住在一家民宿,人生地不熟,信阳诗人田君把詹丽介绍给了我,说她是退休教师,现在郝堂图书馆当管理员,就住在图书馆里,对村庄的情况很熟悉,能帮我的忙。那天晚上因为太冷,我早早就钻进了被窝,没和她说几句话。她看着很内向。慢慢熟了以后,她话也还是不多,人却亲近了起来,越来越亲。以至于后来几年但凡到郝堂去,我就会直奔图书馆,直奔她。

在郝堂的日子里,我跟着她散过很多次步。晚上也散过,白天也散过。也跟着她进过村里的人家,听她讲过村里人的故事。现在,读着她这部名为《隐居郝堂》的诗稿,诗句们对我来说竟然如同特别的日记,往昔的细节被一一激活,历历在目。比如《郝堂之夜》:

五百亩荷塘里
站着的荷叶莲蓬
开着和未开的荷花
溪流
以及溪流上结的堰群
蒲草和灌木
都在这水里失重
跟着詹丽,五百亩荷塘我可能至少逛过四百九十亩,从中获悉了许多荷花知识。还有蒲草,因我喜欢蒲草,有一次离开郝堂时,她特意给我拨过一大捆,我带着这捆蒲草上了高铁,还写了篇文章叫《香蒲草的旅程》。

郝堂的夜晚里,也有《星星如此低垂》:村庄郝堂睡熟了
只有我还在躺椅上看星星
星星如此低垂
有无数看不见的绳子拴着
如垂满千纸鹤的房间
在这样的星星下,我们曾坐在图书馆的门口,有一搭没一搭地聊着天。在星光中,露水的气息伴着夜色渐渐地沉重和滋润起来。
她还送过我好多苦辣菜。对了,她做饭的手艺可真不错,我真没少蹭她的饭,吃完了饭就喝茶。图书馆外的塘里还有她养的鹅,《端着饭碗去望鹅》就是此状。图书馆经费有限,阅读桌上的陶罐和陶罐里的插花都没有花过钱,都由她散步时在野外觅来,这正是她在《没有区别》中的生活观:

槐花和樱花
破陶罐和宋瓷
漂亮房子和蜗牛壳
绒线的小鹅和刚睁眼睛的小狗
玉石和一朵蒲公英下的花岗岩
在山里
这一切
在大治河上方飞来
飞去的鹭,有白色(白鹭)和灰色(灰鹭)两种。它们大概也分地段,怕越界,不会飞太远。它们集体活动一番后就散了,有的飞到岸边的树上,有的落在岸边的栏杆上;有的贴着水面飞行,有的独自往高处飞去。

鹭飞行的姿态跟鹤相仿,长脚往后伸挺与头齐平,很美丽也许很累;大而白的翅膀矫健扇动,款款优雅,大片天空成了它们表演的舞台。鹭不大出声,特别高兴或非常不满时才会“呱呱呱”叫唤几下。天黑之后,鹭分别守候在水边,一动不动,像木头鸟。它们具有极好耐心,肯定也有着极好视力。不过,守水待鱼跟守株待兔差不离,基本处于无动静状态。
鹭白天嬉耍,晚上守水。估计捕鱼本领很是一般,如果是高手就不会靠蹲守获食,完全可以像鸥哥那样从空中对猎物发动攻击,或像鱼鹰妹妹那般潜入水中追捕鱼群。这些个技巧鹭都不行,它们只能在浅水区觅食。它们的强项是眼光很灵、喙很长。鹭鸟雌雄长得差不离,不容易分辨,只有当一只鹭老在追另一只鹭时,才能大致确定追的那只是雄的,被迫的那只是雌的。所有动物都是雄追雌,鹭也是。

鹭以前大都聚集在海边滩涂,一方面它们是候鸟,基本都沿海岸线迁徙停留;另一方面是怕人骚扰,所以远离人类活动区域;但是现在有了湿地,它们也无所惧人类。鹭的前辈可能是从北方迁徙过来的,发现经停的地方变安全了,四季都能觅食,便留下不走了,成了“留鸟”。

没有区别
我向她请教过很多事,她如同一位解密者,恳切坦诚地对我讲述了她感受和理解的乡村的一切:柴禾,板栗,桑葚,荒芜的茶园,形形色色的游客。其中合适的部分都被我化用进了小说《宝水》里。冬日里,我们在街上的火盆烤过火,情形正如《小街上的火塘》,也曾在她挂着蚊帐的木板床上抵足而眠。她温暖的居所里也有许多趣事,如《卫生间里住着一只青蛙》里的那样,那些小动物也曾与我有过交集:封住门头的蜘蛛,床底下的蟋蟀,厨房里的蜻蜓。
我工作调动到北京后,她还给我寄过一只亲手做的枕头,枕芯里是她采摘晾晒的野菊花,散发着浓烈幽深的香。她爱菊,自媒体公号名就叫“郝堂菊农”。这个以菊为笔名的农家女儿,除了忙碌于物质层面的生计,还勤谨地《在柴扉上安排着诗句》:

都说时间是一把镰刀
可在这寂静的小山村
时间的刀都挂起来了
逝者如斯,时间如水。她的诗则如泉水。如在《五块钱的花园》所写:

我爱那些无辜的事物
也爱那些没有价目的野花
他们有最初的底色
那一切是他们本身
一个人
以泉水的质地活着
“写啥诗呢?还写‘干’呢。”因诗与“湿”同音,所以常能听到人们在生活中如此调侃诗人。调侃归调侃,我一直觉得诗人的根底还真就是“湿”人——写诗的人,都内心湿润。诗一直都是我心爱的文体。很多年前,那时我还很年轻,很想当一个诗人。写过不少诗,也发表过一些,甚至就在前几年还出过一本诗集,但我发现诗于自己而言几乎是一种宿命般的悖论:越写越感觉自己没有诗才,越写越知道写不好,于是后来就转向了散文和小说。其实,这就能看出我写诗的心态不行。爱写就写呗,写得差又有什么关系呢,何必思量那些世俗性的结果呢。就让诗句如泉水般从内心流淌就好,就像詹丽这样“以泉水的质地活着”就好啊。

除了写诗,詹丽还写了一手好散文,我觉得她的散文其实也是诗——本质上她就是一个诗人,虽然看着不怎么像。是的,她就是这样一个人,一个不怎么像诗人的诗人。她贴着极其常识和基本的事物行走,字里行间洋溢着醇厚的温度和热量,如同她的衣着一样素朗质朴,如同她的为人处世的风格一样言淡情浓。因她泉水般的诗感来自山林的枝叶,来自青石的缝隙,来自大地和自然的深处,便可以如此鲜活甘美,生生不息。



在德国留学期间,我和大学周围的邻居关系都不错,一天,一对老夫妇跟我说,他们要去周游世界养老了,打算送我一件礼物,他们家的花园。这可是地产啊,老值钱的啦,我心花怒放。唯一让我觉得有点不对劲的是,我接过花园的钥匙后,老太太对我说了声“非常感谢”。为什么要抢我的台词?这让我觉得这天上掉的馅饼可能不怎么会容易消化。

花园有将近一千平方米,拥有它的第一天,我还处于一种幸福而害羞的晕眩中。这花园虽然比不上肯辛顿花园,但是各类植物修剪得宜,百花盛放,树木苍翠,物种丰富,还有三间功能不同的花园小木屋,显然从花园初建的1910年开始就一直有人持续精心料理。我沿着花园边界巡视我的新领地,顺着灌木间的石头小径一路走去,发现这花园一侧还有很多参天大树,双臂合抱的粗大树干,三四十棵,形成一片遮天蔽日的小型森林。

对于我这个从小在上海市中心长大的孩子来说,花园是我从未亲眼读过的一本书,我经常自嘲,我童年时代对于植物和动物的所有直观的认识都来自于超市冰柜。于是每天我拿着手机给花园的各种植物拍照,用谷歌来识别它们的物种。
花园里主要的树木是巨大的柏树、杉树、松树和樟树。还有很有诗意的蕨树、凤尾兰和竹子,让我不受控制地念叨起来,宁可食无肉不可居无竹。作为一个热爱食物的中国人,我发现花园里也有很多有食用潜力的物种,比如说银杏树和榛子树,这是可以指望在下个季节吃到的果实。

有一株苹果树结满了苹果,树都被压斜了。我摘了一个位置低的苹果,特别甜。本来想搬个梯子来摘苹果,这树上肯定有几公斤。德国邻居赶来劝阻道,你知道德国每年有多少德国人在花园里摘苹果摔断腿的吗?你知道为什么吗?因为去超市买苹果要花钱,可是德国医保

治疗骨折是免费的。可是腿断了多疼啊,听了这么一番话,再看看花园里另一株结满黄灿灿杏子的杏树,我心疼极了。

夏季花园一天里从早到晚都有花朵盛放,铺天盖地的主要品种是芙蓉、铁线莲和月见草。月见草的花朵总是在月色中金灿灿一朵朵遍野绽放。谷歌上说,这花可以入粥入茶。然而我还没享用到这花园的多少食物来源,就先开始为这花园花钱如流水了。

德国博士生同学听说我有了这么一个花园,立刻催我说,你必须赶紧买保险。我不解,花园就算都被水淹了,我也没太大损失啊。同学说,这不是为你买的,这是为别人,你那些快杆到天上去的树,万一哪天哪一棵倒下来压扁了路边的兰博基尼,或者压塌了别人家的房子,没准还压伤了人,把你卖了都赔不起。

选保险买保险折腾了两周刚结束,然后我发现这花园看上去明显需要“理发”了。两周前的草坪之所以美丽高雅,是因为有着帅哥平头的长度,现在都一窝一窝的了。用作花园围墙的树墙变得坑洼洼,花园中如同爱丽丝梦游仙境场景中各种形态的树球表面也参差高低,急切地需要修剪。邻居带着我去建筑市场采购设备,草坪需要一台剪草设备,大的有可以坐人的剪草车,小的有手推车,能源有用电池、汽油的等等,而修剪树墙需要的是一台美式恐怖片里的经典道具——电锯。他们还带着我买了许多手动的大剪刀和钢锯,说是精修的时候会用到。很快,我桃花源氛围的花园小屋里就堆满了



白云深处有园林石窟 (摄影) 胡兴泉

春天,是上海一年中最美的季节,风里弥漫着各种花香。
和百花不同,樱花的美里杂糅着坚毅与忧伤,常说花无百日红,百日对樱花来说那堪比无数轮回相加的长度,于一季当中,它从含苞待放到凋零飘落,不过短暂的时间。所以,始终感觉有一个词是为她而生的“凄美”。这决绝的美人,就是要在美丽至惊人的时刻,一秒离开枝头,不给残破衰败一丝一毫的机会。

古往今来多少痴情的人儿为它慨叹,而它却把这过程作为遗世之美的绝唱和咏叹。这种“盛放即凋零”的悖论之美,恰如人生中的聚散离合。站在一片花海中,不由得想起日本美学中的“物哀”,物哀简单理解就是主观情感接触外界事物时,自然而然或情不自禁产生的幽深玄静的情绪。是“我”这个主体与外在客体的共振或感应。物哀比悲哀要恬淡一些。恬淡到什么程度呢?恬淡到“静寂”“闲寂”甚至“空寂”。川端康成的《伊豆舞女》诠释了什么是物哀,大学生与舞女相遇之后,自始至终谁都没有向对方表达过一句爱慕的话,彼此的感情都处于暧昧和朦胧的状态。作者有意识地将似爱非爱的情感色调淡化、物哀化。在这里悲与美是相通的。川端康成把两人淡淡的悲与真实的美交融在一起,创造出一种悲哀美的抒情意境。

看樱花的美,应该就属于物哀的范畴吧,它淡淡地飘零,人淡淡地慨叹,纷纷扬扬间,既在示现生命的无常,也是对刹那之美的礼赞。

在樱花树下驻足,忽然明白:真正的美不在于永恒,而在于对当下的专注。那些匆匆拍照离去的人们,或许永远错过了樱花最动人的瞬间——当微风拂过,花瓣如同雪花般轻轻飘落,掠过你的肩头,轻抚你的发梢,那一刻,它不只是在与你道别,更是在指引你,与自然进行一场关于物哀的对话。

工具。据说花园夏天必须每两周修剪一次,按照我目前的体力,完成整个花园的一次修剪需要一周时间。那么如果不修剪会怎么样呢?无非丑点,我可以接受,我对德国邻居们说。他们说,那么你的花园就会招虫、腐烂、发臭,影响周围一大片的空气和植物健康,然后我们就会去投诉你,市容管理的人也会找上你,你会被罚款罚得很惨。

以前我居住在爱尔兰的时候,有一位爱尔兰老诗人对我说,在欧洲文化中,侍弄花园,必须深思熟虑,有条理有安排有远见,才能把一个花园的建设安

排得井井有条。回想起来,如今的我终于对欧洲文化中侍弄花园的操心有了切身的体会。花园里的黄杨最近得了病虫害,我正要找药给它们治病。另一方面,我又在考虑这个花园的长期定位,为它花了这么多钱和精力,我真想在这里种满蔬菜和土豆,用来填我的中国胃。可是这个花园一百多年延续着观赏的定位,陆续增加的都是美丽的物种,如果忽然把这小肯辛顿花园转型成一块菜地,似乎让我觉得有点于心不忍。不过,如果我只种一点上海荠菜,今年夏天用来包馄饨,这不算太过分吧?

观鹭

詹超音

春始养肝正当时

秋之禅

春日的阳光穿透窗棂,急诊室里来了一位三十岁出头的公司白领。程序员的工作让他一夜未眠,面色晦暗,眼白泛黄,自述长期熬夜加班后出现的烦躁易怒、头晕目眩让他心绪不宁。把脉时,那弦紧的脉象无声地诉说着肝脏的抗议。春季本是肝气生发的时节,而现代人却用无止境的熬夜、过度的情绪刺激和油腻的外卖,将这生机勃勃的季节变成了肝脏的受难季。

在中医理论中,肝脏不仅是一个人身上重要的器官,更是一个功能系统,主疏泄、藏血、主筋,其华在爪,开窍于目。当春回大地,自然界阳气升发之际,人体的肝气也应如草木般舒展条达。然而,我们却活生生将自己变成了违背天时的困兽。《黄帝内经》曰:“春三月,此谓

发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭。”老祖宗的千年智慧,揭示着人体与自然共振的养生玄机。四季之中,春季属木,人体的五脏之中肝脏也属木,养生需顺应万物复苏的特点。因而春气通肝,这个季节也最易调理肝脏。

春日养肝的核心在于顺应自然节奏调整生活。起居方面,应当“夜卧早起”,但这里的“夜卧”绝不意味着熬夜,而是指跟随日落时间适当调整就寝,保证在肝胆经当值的子丑时段(晚上11点至次日凌晨3点)进入深度睡眠。饮食上,唐代孙思邈在《千金要方》中提出“省酸增甘,以养脾气”,春季肝气本就旺盛,过食酸味会助长肝

木过克脾土,适当增加甘味食材如山药、红枣、薏苡仁等可健脾以防肝亢。运动方面,八段锦中的“左右开弓似射雕”动作特别适合舒展肝经,而晨间的散步踏青也能借助春阳之气促进气血流通。情志调节尤为关键,《养生论》强调“莫大忧愁,莫大哀思”,春季应保

持心境平和,避免暴怒和抑郁,可通过静坐观想、书法绘画等方式疏解压力。
中医养肝的智慧还体现在对草本植物的巧妙运用上。枸杞子滋补明目,菊花清肝泻火,玫瑰花疏肝解郁,这些食材都可以融入日常茶饮。穴位按摩也是简便有效的方法,太冲穴(足背第一、二跖骨结合部前方凹陷

处)是肝经原穴,每日按压3—5分钟能帮助疏解郁滞的肝气;配合足三里(膝盖下四横指,胫骨前嵴外一横指处)更能健脾以防肝郁乘脾。值得注意的是,养肝不等于一味进补,体质偏热者滥用温补药材反而会加重肝火,必须遵循“实则泻之,虚则补之”的原则。
春日养肝的本质,或许不在于掌握多少秘方技巧,而在于重建人与自然的和谐关系。像遵循四时用药一样尊重生理节律,健康自会如春草般不催自生。春始万物生、养肝正当时。在这个信息爆炸的时代,也许最珍贵的养生智慧就是回归朴素——让饮食有节、起居有常、不妄作劳的古老箴言,成为我们养生保健的指南针。

健康