

心灵书简与石头记

林紫

趁着假期,我带着圆子去参观2025年大阪世博会,顺便帮她“唤醒”2010年上海世博会的记忆。

“还记得吗?那时你还是个坐在推车里的婴幼儿,不管进哪个馆,你总会好奇地睁大眼睛、兴高采烈、手舞足蹈、咿咿呀呀的。”排队的间隙,我一边回味当年,一边举起手机为已比我高出一头的圆子抢拍照片——背景正是我们此行最爱的竹韵“中华书简”中国馆。

顶天立地、大气恢宏的“书简”上,有用金、篆、隶、行、楷5种字体刻着的119句诗词古语,圆子仰着头,比以往任何时候都更认真,更骄傲地一字一句地诵读着,末了才回过头来白我一眼,说:“妈妈你真搞笑,哪有问一个‘婴儿’还记不记得的?”

我故作神秘地微微一笑,说:“呵呵,不知道了吧?婴幼儿也是有记忆的,只不过那些记忆不是以语言而是以情绪和感受的方式来储存的,叫作情绪性记忆。这些记忆对人的一生都有重要影响呢,所以妈妈的任务就是:用语言帮你把所有美好的情绪性记忆提取出来,然后就像这些诗句一样,镌刻在你的‘心灵书简’之上,陪伴你一辈子。”圆子指了指刚刚念过的句子,说:“我知道了,妈妈你这就是‘以自然之道养自然之身’。”我哈哈大笑,冲着她竖了竖大拇指:“活学活用,不错。”

说说笑笑间,参观的队伍缓缓向前移动着。突然,一粒景观小石头“咕噜噜”滚到了马路中间,排在我们前面的几个日本大男孩立即停止了嬉闹,尴尬地立在原地,似乎不知如何是好。紧接着,只见站在他们身后的一位露露背休闲装的东方女孩行云流水般自动“出列”,然后——弯腰、捡起石头、放回原处——“归队”。

男孩们齐刷刷地鼓起掌来,又鞠躬致谢。领头的男孩用英语问:“你是中国人吗?”女孩摇摇头。男孩又问:“日本人?韩国人?”女孩依然摇头。男孩不好意思地转向女孩身边金发碧眼的男友,问:“你们从哪个国家来?”

男友笑了,说:“英国,她跟我一样是英国人,但她的妈妈有东方血统。”女孩开始侃侃而谈,从自己从小到大经历的关于国籍的趣事,到大学期间所做的跨文化研究,越聊越开心。其他几个男孩也纷纷加入到这场所因石头而结缘的对话中来,从各自的留学经历,到对人类未来的担忧与憧憬,再到世界各地的美食与奇迹……

望着他们谈笑风生、仿佛故友重逢的样子,圆子忍不住悄悄在我耳边感叹:“不就是一粒石头吗?居然有那么大的魔力——让陌生人分分钟就成了朋友?”我听出了青春期圆子心中的羡慕与对友情的渴望,于是,也学着她的样子,指着“中华书简”,一字一句地念:“人之相识,贵在相知;人之相知,贵在知心;万物并育而不相害……”圆子打断我说:“不对不对,应该从这里开始——先是‘见贤思齐’,然后‘德不孤,必有邻’,最后就‘山川异域,风月同天’了……”我举起双手给了圆子两个大大的赞,欣慰地说:“今天这场‘石头记’,让你的‘心灵书简’又增加了一卷哦,了不起!”

李清照,号易安居士,生于书香门第。其父李格非文采斐然,母亲是饱读诗书的大家闺秀。少女时代的李清照对文学有独特的敏感,天资聪颖,又好读书。她16岁开始填词,那首《如梦令·昨夜雨疏风骤》一出手即震惊文坛。综观李清照词,好白描,清丽婉约,韵律和谐,如“一种相思,两处闲愁。此情无计可消除,才下眉头,却上心头”。易安词打动了无数文人墨客,青年李清照被誉为“千古第一才女”。

才情横溢、雍容华贵的李清照,在元宵灯会上与英俊的赵明诚相遇。赵公子家世显赫,其父赵挺之任吏部侍郎。赵明诚喜好金石文物,文学书法皆有造诣,于是这对文学青年很快热恋,喜结伉俪。夫妻情趣相投,展玩文物,婚后的生活甜蜜而恩爱。小夫妻生活和谐,但两家的政治背景却很对立。赵明诚之父赵挺之曾攻击亲家李格非的老师苏轼。李格非遭贬黜时,李清照多次恳求公公,但赵挺之傲慢拒绝。

金兵南侵,汴梁沦陷,赵明诚、李清照开始流浪。夫妻俩辗转青州,“每饭罢,坐归来堂烹茶,指堆积书史,言某事在某书、某卷、第几叶、第几行,以中否角胜负,为饮茶先后。中即举杯大笑,至茶倾覆怀中,反不得饮而起。甘心老是乡矣。”赵明诚后赴莱州任职,之后,李清照又随夫辗转于淄州、江宁等地。其间发生了历史上著名的靖康之变,李清照目睹社稷的变故,心中感慨万分,情不自禁写下“南来尚忆吴江冷,北狩应悲易水寒”等诗句。赵明诚罢守江宁府后,夫妇将前往赣江。在乌江畔,李清照写下

了千古名篇:“生当作人杰,死亦为鬼雄。至今思项羽,不肯过江东。”

随后,南宋朝廷命赵明诚赴湖州任职,李清照留在池阳照看文物。不料赵明诚在路上染病而亡。李清照想起往日的恩爱,仍悲痛惋惜不已:“小风疏雨萧萧地,又催下千行泪。吹箫人去玉楼空,断肠与谁同倚。”

46岁的李清照,徐娘半老,风韵犹存,因其词的声誉与珍贵收藏而受人注目。三年后,一位青年进士张汝舟闯入她的生活,这位小她19岁的男子,对她极其仰慕,给她温柔体贴与关怀,获其青睐,后李清照与张汝舟结婚。

婚后不久,李清照大为吃惊,张汝舟粗鲁庸俗,侮辱与讥笑妻子,并直言自己只是看中了李清照的收藏。这样的生活和话语犹如一盆冷水浇在李清照头上,她清醒了,决定离婚,并揭发张汝舟当年科举考试舞弊的内幕。但当时妻子状告丈夫要坐两年牢,李清照坚持,这场官司判李清照胜诉,经亲朋好友多方营救,她身陷囹圄九日,张汝舟被流放。李清照后来把这段不幸写在词中:“寻寻觅觅,冷冷清清,凄凄惨惨戚戚,乍暖还寒时候,最难将息。”这恐怕是她后期生活的真实写照。

经历两段婚姻生活的李清照,“物是人非事事休,欲语泪先流”,但她没有向生活屈服,依旧写词抒怀:“芳草池塘,绿荫庭院,晚晴寒透窗纱”“枕上诗书闲处好,门前风雨雨来佳”。这位宋词皇后一生过得并不平静,她在寂寞中于绍兴二十五年悄然辞世,留下的诗词文章千古流传。

李清照之嫁

米舒



壶中书影

通常是这样,一种物质,尤其是吃进嘴里的东西,人们不愿接受它的学名而乐意采用它的俗名。举例说,克氏原螯虾是什么,恐怕少有人知;说是小龙虾,人人心中领神会。

同一地球、同一国度、同一区域,即使都从形态着眼,人们给某样东西冠名,很多时候也不能达成一致,比如鹰嘴豆。

把Cicer arietinum键入搜索引擎,呈现的结果就是鹰嘴豆。可是,从词源的角度看,其中并无“鹰嘴”什么事啊。

在古罗马,Cicer专指我们现在称之为“鹰嘴豆”的豆。据说,大哲学家西塞罗的姓氏便源自Cicer。学者考证说,西塞罗家族可能与种植或买卖Cicer有关,好比中国古代,姓陶的,其祖先所从事的工作,大多与制作陶器有关;姓屠的,其祖先所从事的工作,大多与屠宰有关……把哲人西塞罗之名径直叫作鹰嘴豆,行吗?!真是有趣得很。

那么,arietinum是鹰嘴的意

“此州乃竹乡,春笋满山谷……且食勿踟蹰,南风吹作竹。”清和四月,正是“春笋满林生”,也是食笋的最佳时节。讲究“不时不食”的朋友阿海盛情邀请我们去浙江上虞山里体验挖毛笋、吃毛笋的乡野乐趣。

一夜春雨,大地如洗,空气清新。那天上午,我们驱车到了上虞长塘镇三面环山的会篁村。阿海的表哥老谢早已准备好锄头、竹担等农具。我们稍作寒暄,便向山里走去。行走在蜿蜒的阡陌上,阿海介绍了老谢:今年五十八岁,初中文化,生在山

里,长在山里,一生“靠山吃山”,是货真价实的山夫。夫妇俩以每年3000元的价格承包了三十亩山地,以种植竹林为业,以竹产品为生,种毛笋、挖毛笋、加工毛笋、销售毛笋,年收入近十万元,是远近闻名的毛笋专业户和“笋专家”。

一路说着便到了老谢家承包的竹林。只见浓密的山竹林铺天盖地,竹叶翠绿欲滴,一阵山风,竹叶翩然舞动,竹林中不时有惊鸟飞过,发出婉婉的鸣叫,潺潺流淌的山泉清澈透亮,“蝉噪林逾静,鸟鸣山更幽”的诗意画面跃然眼前。突然,同行的小戴惊喜地叫道:“这里有毛笋!”顺着他话音看去,竹林一隅,伫立着高高低低的一片雨后春笋。大家不禁喜从中来,跃跃欲挖。此时,老谢却高声说:“别挖,这笋已经不能吃了。”接着又解释道,这些长出地面的毛笋已经老了,只能任其长成毛竹。我们要挖的毛笋只是刚刚出土、仅露出白色

笋芽的毛笋,这才是最好吃的上品。

随后,老谢带着我们来到竹林深处,指着一片微微隆起的地块说,这里有好笋。他拨去土上的竹叶,果然有好几个白色的笋芽才露尖尖。随着老谢的开挖,不久,笋身、笋根“原形毕露”,听着脆脆的“咔嚓”声,锄落笋尖,仅50厘米的范围内竟挖出了5根毛笋。“此处长着的是一窝笋。”老谢解释说,“还有长单笋和长多笋的。”

那天,老谢连说带示范,手把手教会了我们挖笋的农活,并让我们参与实战。短短的一个半小时,便挖出了五百余斤新毛笋,足足装满了6副竹担,让我们在满满的喜悦中又不免犯愁:怎么挑下山?老谢似乎看出了我们的担忧,指着他老婆风轻云淡地说:“她会挑下山

曾几何时,我是“直腿硬拉”的狂热爱好者——挺直背部,弯腰拎起杠铃,靠臀部发力将重量从地面拉起。不幸,有一次我用力过猛,本就因为久坐僵硬的腰足疼了两个多月,懊恼不已。我痛定思痛,决定物色一位健身教练。

去年夏天,我一家家走访健身房。发现离家沿街不远就有一所,恰好值班教练就是她。她圆圆的脸,大眼睛,精神抖擞,身材健美。我当即决定,就是她了!第一节课,她就令我心服,她的专业不只停留在技术动作,更贯穿了生理结构、训练逻辑与恢复机制。在她的指导下,我第一次真正认识到——科学健身,不是靠意志力硬撑出来的。我的训练由胸部、背部、臀腿以及体能训练四部分构成,每一到两周为一个训练周期。

臀腿训练大有讲究,因为消耗高,动作复杂,对技术和恢复的要求更高。以杠铃臀桥为例,这个训练是激活臀大肌最有效的动作之一。她为我讲解动作,肩胛骨下缘靠健身箱边缘,杠铃置于髌部,双脚与髌同宽,膝盖略向外推。抬髌不追求高度,而是

强调骨盆后倾,在顶点处主动挤压臀部,并维持2秒“顶峰收缩”。整个过程中,腰部不过度前伸,大腿前侧也不主动参与发力。

她观察细致,总能第一时间发现我膝盖的微小外翻、内扣,及时纠正发力。有段时间,我总觉得练完后“大腿酸”,她立刻调整角度,让我更精准地找到发力感。

健身与教练 陶陶

中国语文中什么时候开始出现鹰嘴豆词汇?恕我孤陋寡闻,不掌握。事实上,鹰嘴豆之名称最好的“归宿”,是黄豆——两者不光形状相似,颜色也相似。麻烦在于,黄豆的原产于中国,已有三千多年的历史。黄豆与鹰嘴豆谁该姓黄,涉及先来后到的规则问题。作为舶来品的鹰嘴豆在中土出现的时间再怎么早,总得经过一个被承认的漫长过程。“外来的和尚好念经”,并非放之四海而皆准的真理。

鹰嘴豆在晚近几十年里才在我国除西部之外的地区“活跃”起来的事实,可以证明这一点。

鹰嘴豆在新石器时代已被种植,尽管其原产地究竟在哪儿颇具争议,不过,今两伊(伊拉克、伊朗)或土耳其或叙利亚一带,当排在候选名单第一序列之中。由那些地方向西扩展,经地中海传播至古希腊和古罗马;向东扩展,传播至印度次大陆,并且在印度一

带作了大规模的“安营扎寨”(印度鹰嘴豆产量占全球的85%)。

历史上,新疆、甘肃成为中国鹰嘴豆主产区,全拜丝绸之路“夹带”之赐。旅行者到新疆,难免要品尝当地特色美食抓饭,有些地方方的抓饭里便掺杂一点鹰嘴豆。然而初食者对此几乎无感,还以为吃到黄豆或榛子。

北非名肴“塔吉锅”(炖牛肉)里通常是放鹰嘴豆的,吃口很酥,然而形状保持良好;其他如凉拌菜里也时有所见。

我第一次接触到鹰嘴豆,是前些年在朋友馈赠的新疆特产年货大礼包里,对它不知怎么侍候才好,最后索性当作黄豆炖了蹄膀汤,倒也不觉违和。事实上,鹰嘴豆吃法多种多样,煮熟后拌色拉、做豆泥,非常棒;做成炒货当零食,嘎嘣脆,更是绝妙非凡。

鹰嘴、鹰眼、鹰爪……象征着威猛。吃了鹰嘴豆,人们会不会就此变得威猛些呢?我注意到,至少,那些以鹰嘴豆为常饕的人群,倒也不尽然。

她是一间健身房的明星教练,她的成长故事也很励志。她曾是跳远运动员,作为体育特长生考入了江苏一所211大学。她赶上了健身行业高速发展的时期,兼职一个月能赚一两万。但好景不长,她供职的连锁健身房一夜之间全部关闭。她只好回到家乡,当体育老师,但教师的工作忙碌,回到家,刚出生的孩子还在嗷嗷待哺,她反复考量后,决定还是辞职到上海找机会。她与四位老同事挤在一间出租屋。她发现,这家健身房的老板就是房东,运行成本低,不搞业绩指标,便留了下来。经过跌爬滚打,她更能理解我工作的辛苦与压力。她说,健身是身心的修炼,是以自律与耐心,应对生活的千变万化。

找一个健身教练,虽然花了点钱,但很值得。她不仅指导我正确健身,还常聆听我的诉说,关心我的情绪,以专业的力度和温度,陪伴我走过或顺遂或艰难的日子。一年来,我的体魄愈发强健,心态更加笃定了。

她不仅是我的好老师,也是一名同行者。

护航(剪纸) 孙平

她一天上山下山来来来回回最多能挑3000多斤呢。”看着他老婆黝黑的脸庞、壮实的身板、矮小的个子,我们都不禁感叹:挖毛笋既是个技术活,又是个力气活,真辛苦!

下山后,已是午餐时分,老谢事先准备了“毛笋宴”,他诚恳地说:“挖过毛笋后,不吃毛笋是不完美的。”客随主便,我们欣然应允。让人意外的是,短短的时间,老谢用大柴灶烧出了“满汉全席”般的“毛笋宴”:冷菜有笋拌豆腐、咸菜烤毛笋、罐头辣味

毛笋;热炒有油焖毛笋、毛笋炒腊肉、黑木耳毛笋炒肉片、筒骨烧毛笋头;汤类有毛笋炖鸡鸭、毛笋腌笃鲜;主食有毛笋焖饭……

席间,老谢打开了话匣子,为我们解释了竹笋与毛笋的区别:竹笋是竹的幼芽,竹体细长,竹笋鲜嫩,略带苦味和涩味;毛笋的个体较大,笋体粗壮,笋壳上有明显绒毛,毛笋较为爽脆,纤维含量高……

告别老谢,他那句“我希望不可食无笋的观念,也能让城里人接受”的话,让我写下了上述文字。

七夕会

七夕会