

退休第一课

李大伟

去年春节后，司机突然微信告知“不做了”，理由很简单：退休年龄到了，可以领退休金了。司机沪籍单身，下岗后来我这里开车，十年有余，彼此融洽。我不喜欢交际，第二天若不出门，提前告知他。外出也只要他送我到仅五公里的地铁口，返程前，上地铁后通知他到地铁接口，这样他可以悠悠在凉亭檐下喝茶观鱼。晚上应酬后，我坐地铁，再走回家，既放空司机，也消积食，顺便微信聊天，维护交友网络。他只是偶尔接送我母亲去医院看病取药。如我出差出游，他就与朋友去喝酒。司机突然辞职，因为退休金不仅保证吃穿有余，还可与老兄弟喝点小酒，或肩扛鱼竿去苏浙一带农家乐，坐于溪旁，荫下钓鱼，用古人的话说：悠哉林泉。

我的朋友多已退休，通话约饭，第一句话：“在国内还是国外？”退休了，若儿女不缠身，一年一次出国游，兴趣好的，远赴南极北极看极光，总是用“趁跑得快赶紧跑”来强迫自己远游。回来发“牢骚”，等于读后感，其实是发嗲，不过有点糯，软中带梗：这国太懒、那国太贵、马桶太小、设施太旧、小偷太多。

到苏州吃面，到杭州喝茶、到扬州吃五丁包，早出晚归，隔三岔五，常规动作。去日本，看樱花、赏枫叶、吃海鲜，顺便泡泡澡，因为机票比上海去北京还便宜。接到电话约饭局，爽气地在电话里发钻石嗲：“要么我打‘飞的’回来一次？”退休了，开心比金钱重要，因为没负担了！退休金每年涨，其稳定性：“铁板+牢靠”。过去：养儿为了防老；今天：养儿允许啃老。“孝子”变孝“子”了。不过，退休了，一下子懈怠，隔三岔五聚会吃喝，结果“喝糖水，尿糖水”，生起富贵病：糖尿病，兼带尿酸脂肪肝，这叫组合拳。小时候糖精水泡白水，冒充糖水开水。那时，有肝无脂肪，有尿不含糖，肋排可弹琵琶；符合丛林原则：人是动物，不动就是废物。现在有钱了，又退休了，要保持这种循环，必须跑步、游泳、仰卧起坐、铁人三项，还要天天坚持，风雨无阻，如狗，天天遛。对自己还要狠！比退休前还累。这叫退休第一课：抵制诱惑！



智慧快餐

郑辛遥

食得无厌终成囚。

我友小乙，父母早亡。年轻时为木匠，手艺出众。后家庭变故，至孤身一人。遂舍手艺，遍览名山大川，成江湖散人。问其故，曰：访遍世界，寻一索居老之地。多年后访余曰，已觅得一所于海上，乘舢板船往约半个时辰。该岛方圆两里许，多树木鸟类，就地取材筑一木屋住下，不再浪迹四方。相邀曰：待之成，俱往。

经年后再登岛，小乙长发及肩，眉须虬然。问之，曰好。岛上绝无人烟，唯海风裸吹，阳光劲照。台风季，胥浪翻滚，油浪触天，小木屋如浪中孤舟，辗转反侧，顿悟人生之渺小；大暑天，阳光直照无碍，石头似晒出油来。酒后躺于树影下，海风徐徐，鸟语喧嚷，佳境入梦，如羲皇上人。唯一不足处，岛上无天敌，鼠患猖獗。遂找大猫四只，雌雄各半，与小乙前往。上得舢板小船，与船夫攀谈。船夫系渔人，粗犷豪爽，俨然熟人也。小乙好结交走卒贩夫，三教九流，其一切生活必需品，均靠渔夫舶来，月余一次。

留宿岛上，与渔夫三人对饮，听二人聊海上见闻、旅途轶事聊作下酒菜。小乙曰：鼠类嚣张甚，嗅得屋内有食物，趁夜深，常啮木屋至洞穿。曾掀开酒瓮木盖偷酒。吾戏之曰：此鼠前生为酒徒，故前来伴君。遂开怀大笑。木屋两间，木香犹存。虽低矮，却由原木构成，然都为卯榫结构，坚固无比，皆为小乙手艺也。

看见孩子的美

林紫

十月出差北京，又收获了几场美的相遇。

先是北京画院的“无限清凉——丰子恺艺术展”。原定闭展时间已到，幸运的是：画院又为真爱粉丝们延期了几日。于是，一大早，四面八方赶来的观展者欣然地“开”满了展厅。与九月刚结束的上海程十发美术馆“人生短、艺术长——丰子恺艺术展”200余幅作品相比，这次的展品不多，但大家的爱一点不少，更有不少拄拐杖、坐轮椅的长者在每一幅作品前久久驻足、凝望。

进门左转，大喜过望：第一件就是我的最爱《人散后，一钩新月天如水》！一瞬间，仿佛又回到了童年临摹这幅画时至美至净的时空之中，身心一阵幸福的轻颤。不爱拍照的我，却毫不犹豫地用手机递给身旁一位素不相识的女士，请她为我留下与“最爱”的合影。女士欣然应允，且心有戚戚焉地告诉我，这也是她的至爱。美与爱，是心与心之间最短的距离——短短几分钟的相遇，我们从画作聊到了人生，聊到彼此的工作以及对生命的感悟。原来，为我拍照的是北京师范大学教育学部硕士生导师王钢老师，而我们，都在同样深切关注与思考青少年儿童的心理健康问题，也都在尽己所能地想为孩子们多做事。

“太难了”，王老师说，“要帮助孩子，需要所有人一起努力。作为心理工作者，你们要承担更多，更不容易。”“谢谢您的理解。”我说，“是的，需要所有人一起努力，尤其是像您这样的教育工作者。如果我们可以将心理和美的教育更紧密地结合，帮助更多的父母像丰子恺先生一样，看见孩子的美，就有机会将危机干预前置、预防更严重问题的发生。”

第二天，我应邀出席黄志忠导演《向光花盛开》电影的首映礼，并作为心理专家第一个发言。这是中国首部聚焦青少年心理健康题材的影片，根据“网络劝生者”的真实经历改编。我说：“感谢黄志忠导演，让更多的父母有机会看见孩子心中的痛，知道那份痛是真实的。看见，才有可能懂得；懂得，才有可能改变。”首映礼结束，一位男士过来与我握手，说：“您说得太对了，很多父母都不信他们的孩子真的很痛苦。我是医生，以前也不知道、不理解青少年心理问题原来已这么严重、这么普遍……”

我离开离北京前的四个小时留给了中国国家博物馆正在举办的“涅瓦河畔的遐思——列宾艺术特展”。展厅入口处，大屏幕滚动播放着列宾的纪录片，一行小字让我热泪盈眶：“艺术本身就是善，它让麻木者惊醒，让绝望的人看到光……直到最后一刻，我仍相信：艺术能穿透战火，在废墟上种出野花。”

和平年代里，心与心间的“战火”依然需要美与善的穿透，父母与孩子之间的距离与情感废墟，也依然需要光芒、花朵与希望。看不见孩子的美，就看不懂孩子的痛。从丰子恺先生笔下孩子的美善真，到黄志忠导演镜头中孩子的苦与痛；从我和王钢老师的偶遇，到与列宾隔着时空的共鸣，多希望更多的“大人”在艺术中复归天真，更多的孩子成为真正的“人”。

五颜六色

日前，当年同去过安徽黄山茶林场务农的父小相约故地重游，特邀我这个北大荒农村的“插兄”同行。

因第二天要起早去茶林场旧址，还要上山，所以前一日下午大家就在宾馆休整。我闲不住，见对面是“黄山烈士陵园”，就信步到“烈士纪念馆”前缅怀先辈，这里安放有58名烈士和粟裕将军的部分骨灰，是爱国主义教育基地。

我还去了后面的南山公园，沿着苍松翠柏走着走着，发现自己好像迷失了方向。我向迎面走来的清洁工打听出口，按照他的指向，好不容易找到了出口，可走出大门才发现这里并非宾馆对面的北大荒。此时已近黄昏，周围马路上几乎没有行人，我只好打开手机导航，不太熟练地寻找宾馆的位置。山区的天暗得比较早，我有点紧张了，看到路边拐角处有个单位的门卫室亮着灯，赶紧跑过去。值班大爷说着一口不太好懂的方言，他好像也不熟悉周边。就在一筹莫展时，我身后传来一个声音：“你是要去地平线宾馆吗？我载你吧！”这是一位开着轻骑的女士，看她不像做“黑摩的”生意的人。此时，天色越来越暗，路上空无一人，我不由自主地跨上了她的小摩托，她还给了我头盔。她说自己是当地人，恰好听到我在问路，见是顺路，就载我一段。她说，近几年，来黄山的观光客特别多，旺季她都会去景区参与秩序管理工作。不到十分钟，我们就到了宾馆，我诚恳地问她，需要付多少钱？她爽朗地大笑起来：“你看我像拉客做生意的人吗？”临别，她告诉我，除了大名鼎鼎的黄山，黄山旅游度假区还有自然景观与徽派文化的人文景观。

在黄山期间，我们处处感受着当地的旧貌换新颜。过去需要攀爬一天才能到达的山顶，如今也架起了上下山索道车，不过最让我念念不忘的，还是那位向我伸出热情之手的女“雷锋”。

黄山之行遇“雷锋”

柳百建

今年是世界反法西斯战争胜利80周年，我不由想起当年创作抗日史诗影片《铁血昆仑关》的经历。我不是广西人，却对昆仑关魂牵梦萦。那是我写了《开天辟地》获金鸡奖后，被电影界的前辈注意到了，尤其是广西的制片人陈敦德，他刚与八一厂的翟俊杰等完成了《血战台儿庄》，正忙于写《决战密支那》，特意到上海找我，邀我去南宁编写《铁血昆仑关》，作为抗战的“三部曲”。由此，我爬上了海拔不到千米的山间古道，登顶那片浸透了热血的昆仑关。

上世纪九十年代的昆仑关还没被开发，山上苍松簇簇，雾霭漫漫。我特别感恩八一厂的著名导演杨光远，执导《铁血昆仑关》时，杨导已近七十高龄，患有冠心病、高血压、关节

鸟岛异闻

汤朔梅

鼠类嚣张甚，嗅得屋内有食物，趁夜深，常啮木屋至洞穿。曾掀开酒瓮木盖偷酒。吾戏之曰：此鼠前生为酒徒，故前来伴君。遂开怀大笑。木屋两间，木香犹存。虽低矮，却由原木构成，然都为卯榫结构，坚固无比，皆为小乙手艺也。

人，不修边幅。然岛上设施，大有改观。有大缸几只，承接雨水，供日用。屋后山坡，开满杂花。屋顶已装太阳能板，照明、煮饭全赖此。小乙曰：此皆老渔夫载来，而其人已去。言罢，不免感慨人生之无常。侑酒欢饮间，有几只猫侃侃而来，小猫在草间嬉戏追逐，向之老猫则老于世故，侧躺于檐下，打盹于一副无所谓样。于是，人低首喝闷酒，计无所出。

深秋游日本，枫之美，五彩斑斓；日本的美食，如神户牛肉和歌山金枪鱼刺生、怀石料理、寿喜烧、寿司等亦让人垂涎，当然，不期而遇的一兰拉面，更令我食之难忘，余味缠绵。

那天下午一点多，我们来到大阪心斋桥商圈的道顿堀一兰拉面店。面店设在二楼，排队吃面的人从入口处向楼梯下延伸，绵延十多米。然而，没有人望而却步，我们也“既来之，则安之”。等到在点餐机上点好餐入座就餐时，已是下午两点多了。

店面面积50多平方米，三分之二为厨房，其余是餐厅。餐厅设有十个座位，一字排列，每个座位宽50厘米，左右用挡板隔开；面向厨房的小窗口用帘子遮挡，厨房、餐厅与邻座顾客互不可见。这是店家精心营造的“一人一座一桌”的环境。我们入座的桌面面积约0.25平方米。桌面的左侧有净水龙头，前方设有一个名为“呼出”的铃，供顾客与服务人员交流；右侧的布袋里有点餐用纸（口味选择单）：口味浓淡、含油量、蒜泥、葱、牛肉的软熟、秘制酱汁、面的熟度等，口味浓淡可分为淡味、普通和浓味；面的熟度分为超硬、硬、普通、软、超软；蒜泥分为无、少许、普通、二分之一、一份等，详尽细致，这恰是一兰拉面的独到之处。虽然他们对煮面工艺十分专注，精益求精，具有令人佩服的工匠精神，但他们一改面品的口味由厨师决定的“铁规”，完全由顾客决定，可谓“如味以偿”。

此外，一兰拉面还有始终如一的“十五秒”法则，即煮制好的面条，十五秒必须送到顾客手中，以保持面的冷热、软硬等品质不变。为此，从厨房到顾客就餐座位的距离为二十八米内。浅黄的面汤，绿白的葱花、红色的秘酱、褐色的牛肉叉烧、白色的温泉蛋、齐整的面条，色彩热情，香气扑面。几箸入口，丝滑弹性的面条，熟嫩可口的牛肉叉烧，浓郁开胃的汤料，蒜香微辣的口味，完全满足了我的味蕾享受。我轻按呼唤铃，请服务员为我续汤、再续汤，尽管吃到肚子发胀，但仍意犹未尽。后来才知，汤料是一兰拉面的“秘器”，经过十多年研制，不依赖任何调味料，而使用以鸡肉、鱼肉为基础的多种食材慢慢熬煮成汤，有特别的“厚重感”。

邂逅一兰拉面，我不禁想起一首诗《咏面条》：成品纤纤堪几寸，竟将清白醉人肠。今番滋味虽然好，莫忘研磨费口粮。一兰拉面，当属如此。

七夕会

我从藏家处得到的一块端砚，这是今年得到的第二个巨无霸端砚，非常激动，得闲记录。这个端砚整体呈八卦形状，也称八棱端砚，最长处直径30厘米，颜色似猪肝红，称重约3100克。古时如此大的砚台需是富户才能买下。文玩行里有个规则：茶桌上用的不如书桌上用的，供桌上的不如书桌上的，书桌上的不如手上把玩的。按此说法，今天我把玩的刚好相反。其实，我心想，正是这方砚台硕大无比，不是手中把玩的物件，才显稀罕。

八棱砚台顾名思义，八边等长。中间呈圆形突出，内挖小渠，与砚边隔开。我在砚台上倒点清水，水是泉水，我按顺时针方向慢慢地磨，起先用墨锭划开清水，

昆仑关礼赞

汪天云

号，这座山间的古老关隘，并不雄伟，却永远骄傲地屹立在中华大地上，屹立在千千万万中华儿女的心中。这场大战以后，连罗斯福、丘吉尔和斯大林都纷纷确认“中国是世界反法西斯的重要战场”。在七塘附近被迫击炮击毙的日军将领中村正雄，曾在日记中写道：“自日俄战争以来，我钢军战胜过各式各样的对手，但在昆仑关遭遇的对手，是最强硬的！”

《铁血昆仑关》拍成后，杨振宁院士特意看了此片，并到昆仑关古战场凭吊了先烈。岁月荏苒，沧桑巨变。今天我们向老一辈抗日英烈鞠躬，也向杨光远等老一辈电影人敬礼！

现在，昆仑关丹桂展蕊，红枫如丹，一派金秋盛景。站在昆仑关前，我发自内心地高呼：“和平万岁！”

邂逅美味拉面

薛全荣

名于世，用端砚研墨不滞，发墨快，研出之墨汁细滑，书写流畅不损毫，字迹颜色经久不变。寡淡的墨水逐渐变得浓稠，墨锭与砚台就要完全融合了。墨香四溢，砚台端庄，可惜我的字乏善可陈，如败将得不到战绩。我把收集砚台视为储存粮草，今天这方砚台，让我体会到战场奋勇的酣畅，也体会到屡败屡战的精神！

我从藏家处得到的一块端砚，这是今年得到的第二个巨无霸端砚，非常激动，得闲记录。这个端砚整体呈八卦形状，也称八棱端砚，最长处直径30厘米，颜色似猪肝红，称重约3100克。古时如此大的砚台需是富户才能买下。文玩行里有个规则：茶桌上用的不如书桌上用的，供桌上的不如书桌上的，书桌上的不如手上把玩的。按此说法，今天我把玩的刚好相反。其实，我心想，正是这方砚台硕大无比，不是手中把玩的物件，才显稀罕。

八棱砚台顾名思义，八边等长。中间呈圆形突出，内挖小渠，与砚边隔开。我在砚台上倒点清水，水是泉水，我按顺时针方向慢慢地磨，起先用墨锭划开清水，

八棱端砚

吴严林

容易在得来不易的端砚上留下创伤。端砚是中国四大名砚之一，以石质坚实、润滑、细腻、娇嫩而驰

雅玩

容易在得来不易的端砚上留下创伤。端砚是中国四大名砚之一，以石质坚实、润滑、细腻、娇嫩而驰