

新民晚报



实诚，好事”，阿正的同桌写道：有一次在公交车上，我给一位老人让座，老人没坐稳差点摔倒，幸好一旁的阿正眼疾手快，及时扶住了老人，我们受到满车厢乘客的夸赞……语文老师课堂上将此作为范文读了，不料阿正举手说：“这不是真的。”老师问清缘由，转身拿起粉笔，在黑板上写了六个字：“字要真，事要实。”老师的教诲，阿正秉持了一生。逢年过

只此青绿梭子蟹

王坚忍

梭子蟹上市的季节去海鲜市场挑选活蟹，算是彻底颠覆了我的认知。不仅有从大连远道而来的养殖蟹，亦有我一直认为极难暂养和运输的舟山野生蟹。早些年，凶猛的活野生蟹远不及养殖蟹的性格温和。捕捞后在密集的运输环境中，它们用强大的蟹钳与同类厮杀，缺钳断腿致残死亡，加上它们对水质、盐度、震动等环境变化反应过激，体力消耗导致断气，存活量少，成本高，不合算，便叫停了。

遥想当年，第一次从上海复兴岛渔业公司随渔船出海，当渔网打开，在银白金黄泼刺刺的鱼堆中，一群偏青色或深绿色的梭子蟹高扬着蟹钳，相互格斗，令我瞠目。在我将鱼蟹冲洗后准备装进水箱时，老船员对我说，打开右甲板的小闸门，用水龙头将梭子蟹冲下海去。我又一次瞠目，疑惑不解。身边的青年船员却早已一把抄起鱼铲，把满满一铲蟹抛入碧海，动作潇洒。他告诉我，你不知道吧，出航后捕上蟹都不留，因为冰鲜后下舱，蟹肉会收缩、干瘪。只有返航前一两天，可以带蟹回来。你在家吃的就是这种冰鲜梭子蟹，明白了吗？

近海的梭子蟹有春汛、秋汛两次。有时仲春出航风大浪激，在岸上待了几天的船员便会晕船。饭师傅会在起第一网时，挑选一箩筐肥大的梭子蟹，把它们从当中一斩为二，把蟹肉被斩平的一面倒竖起来，放进笼格清蒸，不放一粒盐，浙江人称之为“倒笃蟹”，蒸熟能锁住鲜味。蟹本身在海水里生长，自带鲜润咸味，我们原汁原味大啖一顿，据说吃了能减缓晕船。

20世纪70年代初，渔业公司有一位老胡船长蛮有名的。他每次返航途中，总会在长江口外海淡水交界处，放一至二网，一网拖上来便是4000斤，把鱼舱塞满。第二天回渔港就可供应市场。船员说这个海域是老胡暂养的“蟹窝”。一般船长不这样做，因为船员出海半个月归心似箭，不能拂了大家的兴。也有船长仿效老胡，不成功，就此作罢。

改革开放后，不知哪条船起起的头，船员们搞起了“小水产”，就是将初捕上来、不易冷藏的梭子蟹，头部发黑便价值全无的海虾等，蒸熟后剥蟹肉、虾肉，晒干或烘干成蟹干、开洋。渔船甫一靠岸，便有收购商在码头设摊按质论价，1200米长的码头上弥漫着海味的阵阵清香。梭子蟹再不用“放生”啦。

回到眼下。一排排插着氧气管的透明玻璃鱼缸里，清凌凌的人工调制的“海水”中，梭子蟹的双钳被细橡皮筋折叠、束缚在腹部前端防止斗殴受伤。看着背壳或青或绿的梭子蟹，我脑海里倏地跳出“只此青绿”四个字，感恩科技昌明给我们带来了无尽的口福。

实诚之韵

肖振华

对方名字，十分讲究。而我们为贪图省事，能群发的群发，更有甚者，收到了信息，直接用AI回复了。

实诚之人，难免固执。其实，执着也是一种带有体温的举止。现在老师批改学生作业，喜欢用电子阅读系统，但有位我熟悉的年轻老师，坚持守着蘸水笔和红墨水瓶。她说隔着屏幕改作业，难以和学生们的文字共舞，而手写的批阅字迹，会长久留在学习记忆中。家门口的位阿婆在弄堂里摆菜摊，手里还是一杆黄铜老秤，一把菜搁在秤盘里，秤砣滑向秤杆上的“福禄寿”三星时，总要停顿一下。她说这是老辈传下的规矩，称足斤两才能三星高照。粟米以升斗量，布帛以尺丈度，人心以诚信衡，这是古人恪守的交易准则，而今天那些

退休后的阿正沾着露水的萝卜白菜，在阿婆布满裂痕的掌心过秤时，让人体会到一股暖意。

实诚之可贵，还在于反衬虚假的漂浮。超市货架上食品存放久了，重新打印标签后再上架。商品包装上醒目地标着“零添加”，其中却含多种防腐剂。店家的“最后一天清仓”，可以贴上几个月甚至跨年。手机屏幕常跳出诸如“零基础入门精通”“五分钟学会”等速成课程，体验完全免费，但一旦花钱深造，基本半途而废。朋友老姚常出国旅行，需要语言拐杖，他报名了《不用背单词的x语神术》，就像卡夫卡《城堡》里的土地测量员K，永远在接近却从未抵达，那

纸“包教包会”的契约，细看条款，发现写着“最终解释权归平台所有”。

20世纪20年代，历史学家张心激有感于历代辨伪成果散见各家、不成体系，着手编撰《伪书通考》，书中辨析千余种古籍，是一部集大成的辨伪资料性著作，对此后人常用“真金不怕火炼，伪书当辨其源”概括辨伪的核心理念。同是古籍，我辈无力辨析其中，但让其外不失真亦非易事。家里的两本线装书破损严重，修补有讲究，现在的裱糊还有谁在用四库馆的方子，在糨糊掺上白芨、花椒？寻寻觅觅，终于找到一家旧书店，老板爱书，也是实诚之人。他说用化学药水除酸立等可取，用《书林清话》的方法“曝书须在伏天，以祛蠹鱼”则要四五个月后来去取。夏末再次登门，看到他正伏案给线装书换楠木夹板。经岁月染成秋叶色的古籍，在他手里重挺书脊，焕然一新。

万家。”

有人说，实诚者有时缺乏变通，不懂审时度势，殊不知这恰是实诚之余韵。在为阿正的诗点赞第二天，我们在地铁口巧遇，寒暄两句，分手时我说了句“改天请你吃饭”，本是脱口而出的挥手告别，不料阿正驻足回头，紧迫着问：“哪一天？你说个具体时间……”猝不及防的追问，让人世间轻飘飘的客套帷幕应声坠落。

《粤西游日记二》崇祯十年(1637)六月十四日记：“未几，则圆绕如规，五色交映，平铺四壑，自上望之，如步帐回合，倏忽影灭。”现代注家对此多未留意，相关译文也未能追踪破解霞客妙笔生花的文学书写。

所谓“圆绕如规，五色交映”云云，当是对山雨欲停而阳光甫现的一刹那，山崖之间所闪现的圆形彩虹的描写，这与平时雨后人们仰望天际所见半圆形彩虹的感受是完全不同的。我们平时看见的彩虹呈半弧形，是因为地平线挡住了它的下半部分。太阳的高度可以决定彩虹弧度的大小，太阳在天空中的位置愈低，彩虹的底部就愈抬高。因此“自上望之”，即站得愈高，观者所见的彩虹弧度就愈显完整。“步帐回合”的比喻则进一步烘托出圆形彩虹的瑰丽景象，所谓“步帐”，乃古代屏幕的一种，具有封闭性。这里暗用晋王恺与石崇争豪斗富事。南朝宋刘义庆的《世说新语·汰侈》写道：“君夫作紫丝布步障着绫里四十里，石崇作锦步障五十里以敌之。”唐卢纶的《送黎兵曹往陕府结亲》诗写：“步帐歌声转，妆台独影重。”用晋人“步帐”的掌故写景，徐霞客似乎情有独钟，《粤西游日记二》崇祯十年(1637)八月初十日记：“未

丝步帐中，彩色缤纷，又是江行一异景也。”绚烂多彩的朝霞在霞客的文学妙笔下熠熠生辉。

《游记》的文学书写常于霞客不动声色的记述中完成，须读者仔细品味方能洞见其妙。《粤西游日记一》崇祯十年(1637)五月十三日记：“余出洞，见山顶石丛参错，不暇与其人语，遂循路上跻。其石片片，皆冰棱铁色。”貌似平易无奇的写景，却绝非寻常之笔，而是对“石林”地貌的形象刻画。霞客笔下的“冰棱”，或作“冰楞”“冰棱”，也常用来比喻人锋芒毕露或刚强正直。《太平御览》卷四六五引晋袁山松《后汉书》：“因为七言谣曰：‘不畏强御陈仲举，九卿直言有陈蕃……天下英秀王叔茂，天下冰楞王秀陵。’”霞客笔下的“铁色”，本形容人严峻的神色。宋司马光《涑水记闻》卷一写道：“太祖姊面如铁色，方在厨，引面杖逐太祖击之。”以“冰棱铁色”形容石林，当属霞客拟人手法的巧妙运用，岩溶石林地貌的嶙峋峭削与丛聚参错、神圣不可侵犯的瘦硬形态，被霞客三言两语即和盘托出，尽显晋人陶渊明“纵浪大化中，不喜亦不惧”(《形影神·神释》)的潇洒超然之态！细读《徐霞客游记》文本，仔细体味其间妙处，会心的读者将获益匪浅！

圆形彩虹与铁色石林

赵伯陶



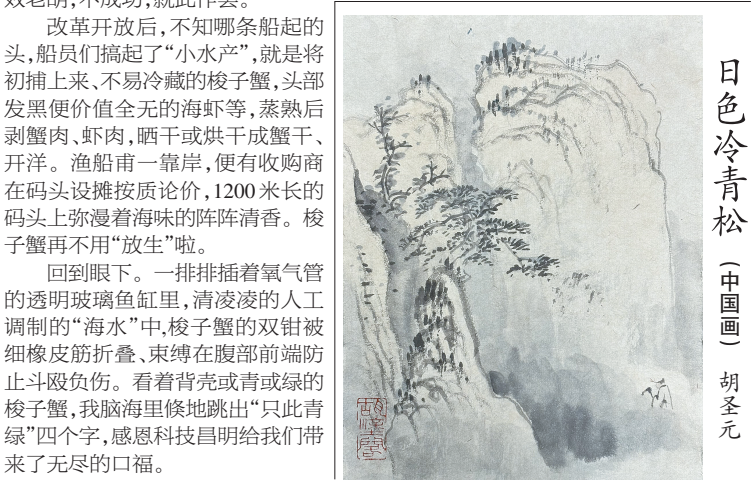
以正气御过敏

朱为康

秋冬更迭，正是过敏高发的时节。现代医学认为，过敏的形成与环境、饮食和免疫系统的适应性密切相关。首先，过于清洁的生活环境会让免疫系统缺乏锻炼，就像一支长期没有实战的军队，久而久之战斗力下降，便容易对无害的物质产生过度反应。其次，接触新的过敏原也是常见原因。例如，移居到新的地方，当地的植物、饮食和微生物环境与原居地不同，长期暴露后容易诱发过敏体质。此外，饮食结构的改变也会引起肠道菌群失衡，从而通过“肺肠轴”影响呼吸系统，增加过敏风险。

中医则从体质与“正气”的角度出发，认为防治过敏的根本在于“增强体质，养护正气”。所谓正气，可以理解为主体的底气。如果把人体比作一只轮胎，气足则骑行顺畅，代表抵抗力充沛；气不足则容易受外界影响。日常规律的饮食、充足的睡眠、适度的锻炼与中药调养，就如同为轮胎打气，但打得太过也会“爆胎”，滋补需有度。同时还要尽量远离“钉子”，比如灰尘、花粉或宠物毛发等过敏原。如果无法完全避免，就要让“轮胎变厚”——即通过提高体质让身体更有抵抗力。这样即使遇到过敏原，也不至于立刻出现反应。

在日常调护方面，中医强调“顺其本性而养”。首先，保持原有的饮食习惯。其次，要少食生冷。若体质明显偏虚，或经常出现咳嗽、鼻炎、结膜炎等过敏症状，可在中医师指导下使用玉屏风散、桂枝汤、归脾丸、肾气丸或逍遥散等中成药调理。过敏是免疫与体质长期失衡的结果，防治的关键在于内外兼修——外避过敏原，内养正气，让身体强健，才能从容应对过敏的来袭。(作者系上海市中医医院肿瘤内科行政主任)



日色冷青松（中国画）胡圣元

我的故乡在一座大山的深处，父亲是个老实巴交的善良农民，从我记事起，他整天都有忙不完的农活。我们兄妹学习生活的事，基本都是母亲来管的。

母亲两岁时，我的外婆就去世了。因为家里穷，她只读了一年书，虽然她的成绩很好。每次谈及上学的事，母亲总禁不住流泪。也正是有着不能上学的遗憾，对我们兄妹，无论家境多困难，母亲总是想方设法让我们上学，最后我们相继走进了大学校园。

那些年，在地里干活，在煤油灯下、在烧柴火煮饭的土灶边……大字不识几个的母亲总会给我们讲些经她改编的励志故事来教育我们。其中，有个关于北宋名臣吕蒙正的故事，我印象特别深刻。说是吕蒙正年少时家境贫寒，有一年过年，他向屠户赊了一个猪头，而当猪头煮熟之时，一个有钱人也要买这个猪头，结果屠户将吕蒙正煮熟的猪

头给拿走了。吕蒙正即兴作诗一首：“人家过年我无年，煮熟猪头要现钱，有朝一日时运转，朝朝日日好过年。”后来，吕蒙正发奋读书，中了状元。小时候，听母亲的励志故事，让奖状贴满了墙。

母亲管教孩子也很讲究方法。她从不当着人打骂我们，每次都是先把我们带回家，关上门后再进行教育。当然，有时也免不了要受一顿皮肉之苦。记得有次我和小伙伴去山上放牛，看着牛群散在各处悠闲地啃着草，我们就玩起扑克牌来。结果一下午，我家的牛在人家庄稼地里美美地饱餐了一顿。人家跑来向我母亲告状，说了很多难听的话。母亲只能一个劲地道歉，并把我家长

得最好的一片庄稼作赔。回到家里，母亲流着泪用竹枝狠狠地打了我。从那以后，放牛时我再也没玩过扑克牌，也养成了做什么事情都认真负责的性格。有一年回老家过年，与母亲闲聊起这事，她说：“打在身上，痛在娘心里，那时教育你，还不是为了你好。”

大学毕业后，我们兄妹都在城里工作生活，便想把父母接来。母亲却说过在乡下生活习惯了，并说乡下山好、水好、空气好，自己种的菜和粮食都是纯天然食品，不肯来城里住。我常打电话回去，要他们不要再这么劳累了，母亲总是说，习惯了，不干反而会觉得不舒服，干不动了自然就不会干了。听母亲讲这些时，我眼里不争气地噙满了泪水。

每次回老家，母亲总要给我装上大包小包的土特产，让父亲给我送上车带回城里。夜深人静，望着都市霓虹，毫无睡意，在电脑上敲下这些文字，感谢住在乡下的母亲。

七夕会

信，后来每次到北京都抽空相见。再后来，大舅妈也赶到南京，两人同游玄武湖，漫步倾谈。午饭时，大舅妈买了一桌菜，大舅妈却一口未动——心想女孩子不能随便吃别人的东西。直到出了饭店，大舅妈才鼓起勇气说：“等一下，也不握个手啊！”这是两人第一次亲密接触。那晚，躺在父亲准备的竹床蚊帐里，大舅妈心潮起伏；返回驻地的大舅也久久难眠。第二天，大舅妈向父亲坦白恋情。很快，大舅上门拜见，得到了认可。

恋爱4年后，他们1957年在上海结婚。没有婚礼、新衣，大舅向领导借了50元钱买喜糖告知战友。婚后生活清贫，食堂5分钱的菜两人分着吃，去

南京路都是步行，饿了只花一两分钱买蚕豆。大舅妈婚后第一次回南京，母亲带她做了件灯芯绒上衣，临别时又塞给她30元钱。回到上海，她用这钱买了煤炉锅碗，学会了生火做饭。

2015年，大舅妈80岁大寿，恰逢结婚58周年，家人为他们举办纪念活动。当晚我思绪万千，想起参军时大舅妈专程到码头相送，想起女儿在上海时受到的呵护，随手写下：“本是天上嫦娥妹，乘车巧遇翩少年，玄武湖畔心从军，六十佳话竟颂扬。”第二天诵读时，真情打动了在场每个人。这张手稿，我珍藏至今。

每次聊起大舅，大舅妈总会说：“这辈子很幸福，假如有来世，还会嫁给他。”今年她90岁了，我想在她生日时再次诵读那首诗，表达我深深的敬爱。

养育