

“不食人间烟火”，这句话常被用来嘲笑某人脱离现实的空想。但在浪漫主义诗人屈原笔下，他的人设倒真是不近烟火的“香草美人”。“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英。”旭日初升，啜几口兰草叶尖上滚动的晶莹露珠；残阳如血，捡一把飘落在地的菊花花瓣往嘴里一塞。诗人的着装也绝对奇葩，“制芰荷以为衣兮，集芙蓉以为裳。”收割菱叶裁剪成绿底镶紫边的上衣，采撷芙蓉花瓣联缀成粉白渐变的下裳，在法国人眼里，不就是巴黎时装周环保主题专场的灵感来源吗？在社会生产力低下、物资匮乏的战国时期，诗人以饮露餐花、束枝披叶来强调自己冰清玉洁的品质。

自屈夫子开始，用美食提亮人设就成了一种智慧表达。

枫叶红了的时候，去

用美食提亮你的人设

沈嘉禄

苏州东太湖参加一个主题为“莼鲈之思”的雅集，沪苏两地的文化人在夕照中的上书洲书院欢聚，香茗一杯，火柿一枚，放谈“莼鲈之思”与中国士文化的关系。有人从乡愁情怀切入，有人从文化高度俯察，我都赞同，但还有一层思考在心中涌动。

“莼鲈之思”这一成语（其实是典故）源自《晋书·张翰传》，说的是张翰（字季鹰）在洛阳为官时，见秋风起而思念故乡吴中的莼羹鲈脍，由此感叹：“人生贵得适志，何能羁宦数千里以要名爵乎！”于是辞官还乡，筑庐隐居。这个故事被收入《世说新语·识鉴》后，几乎家喻户晓，在今天中学生语

文课本里也算一个知识点。宋代熙宁三年，吴江垂虹桥西堍建起一座三高祠，供奉春秋的范蠡、西晋的张翰和唐代的陆龟蒙，江南文人从此多了一处把“栏杆拍遍”的灵魂回音壁。

这个故事仅仅为了表达游子的思乡之情吗？或者给后人制造松江鲈鱼所出何处的公案？当然不是，而立之后我突然醒悟，在波谲云诡的历史进程中，斗酒十千恣欢谑，但愿长醉不复醒，是中国文人在构筑最后一道掩体。

数百年来还有许多画家画过鲈鱼，意在笔先，意在形外，巨口细鳞，白眼乌珠，七星斑点渲染出急流勇退的决绝。在似与不似之间，菊花鲈鱼与桃花鳜鱼、菜花塘鳢构成了太湖之滨最具诗意的三条鱼。但浮云散尽，月光如水，鳜鳢常有，鲈鱼不常有。

你再看三国时期，军阀混战，民不聊生，素喜评议朝政、臧否人物的名流雅士要么趋炎附势、要么梳理羽毛，而嵇康、阮籍、山涛、向秀、刘伶、王戎和阮咸这七个狂人却拉起朋友圈，用饮酒作乐及扪虱而谈等行为方式来对冲外部压力，漂移在麻痹与疗愈之间，不意间定格为竹林七贤这一文化符号。

采菊东篱下，垂钓于陵滩，是中国知识分子在乱世中坚守独立人格的退路；而当海晏河清之际，他们以“鞠躬尽瘁，死而而已”的忠诚来辅佐明君治国理政，实现自己的终极理想，也值得称道。

当代作家中，我最佩服大味至淡的汪曾祺先生，他的小说、散文在平和朴实的叙事调性中展现士大夫式的精深与丰润。但是许多人也许不知道，当年他在西南联大读书时，囊中羞涩，落拓无羁，曾被导师闻一多先生一顿“俯冲了一通”。他与同窗好友一起翘课，偶在街边小酒馆小酌，多去茶馆喝茶闲聊，实为体察世态百相，也想为灵魂寻找一个“逃野”的出口，顺便将无用之书读到滚瓜烂熟。半个世纪后，在他的笔下，每一片火腿、每一朵菌子、每一碗米线，都是滚烫的、汁液饱满的、回味悠长

的。许多人更不知道上世纪五十年代，汪曾祺在河北张家口有四年光景与土地的亲密接触，学会了各种农活，还画了一套农作物图谱。各种各样的土豆在他眼前呈现质朴而饱满的形态，画完，就把土豆烤一烤吃了。我认为这个“吃”，既是图谱的伏线，又是鲜亮的颜色。

后来有评论家将他定义为“中国最后的士大夫”，肯定考虑到他在至暗时刻用美食提亮了自己人设。

吃个美食，有必要这么累吗？——读者朋友不免会在心里嘀咕。

确实，中国作为农业文明无比丰厚且漫长的国度，吃顿饱饭对绝大多数人而言，就是最重要的现实关切。不过当温饱问题得到解决之后，怎么吃？在哪里吃？和谁一起吃？就成了主动性选择，当然可以提亮人设——比如上海男人就不以“满堂花醉三千客，老子本是酒中仙”矜夸，更不以将朋友灌到钻桌子为乐。

如今我们似无必要借发酒疯来巧饰自己了，倒可多用美食来犒赏诚实劳动的自己和亲人，从多个维度来品味四季，于一饮一啄中萃取正面的情绪价值，强化家庭观念，优化人际关系——最近不就有一只“老少通吃”的菜肉馄饨引起了强烈共鸣？

尤其是，当我们面对诸多不确定因素时，可以通过多巴胺的飙升来纾解压力，疗愈心灵，增强克服困难的勇气和智慧；如果有兴趣梳理食物谱系，又可进一步思考风俗与大自然的关系、美食与时序的关系、人与生长环境的关系、个体生命与历史叙事的关系。

美食是物质享受，是乡愁和母爱的载体，也是在信息大海中浮出水面的一次深呼吸。所以，你可以做一个浪迹天涯的孤独

十二月月尾的周末。又一年。

将阳光下开败了的菊一朵一朵剪下，红的、白的、黄的、紫的。花丢尽，留住根，过几日带回山中老家种在屋侧，等来年再发。姐姐春香发来消息，说去年种下的一株不知名的黄菊，今年足足开了七十二朵。她为此十分得意。

花木是这点好，花败了根仍有活力，埋在土中，待第二年抽芽、长叶、结苞，又是一年。

人学草木过一年。如何过？想想，人在这年末，应当和剪去花枝一般，剪去屋子里多余的物什才好。

将餐桌的瓶瓶罐罐收拾干净，装糖的罐、装酒的瓶、装一对珍珠耳环的盒子，人世间怎么会有那么多盒子。收拾书桌，笔多了些、笔记本多了些，还有早十年前买的金属黄铜书签，早忘记了，当然未曾用过，那就一并丢进垃圾桶。晃晃笔筒，晃出两支发簪，一支乌木的，一支蓝色珐琅的。关于美的，舍不得扔，只好提醒自己，今年冬季一定用上。拿来挽髻。

囤积得最多的大约是厨房，柜子里，满是瓶瓶罐罐，瓶瓶罐罐里，满是五谷杂粮。豆子，红豆、绿豆、黑豆、黄豆。调料，桂皮茴香花椒干椒。除此之外，还有薏仁、陈皮、黄精、茯苓、花生、百合干、黑芝麻、白芝麻、紫米、糙米、竹荪、笋干、豇豆、干黄花菜，蔚为可观。五谷杂粮都是必需品，只好将队伍重新归类排列。排完了，决心今晚吃黄花菜炖排骨。

又找到一小包金银花，两层塑料袋包裹着，只有拳头大，缩在一角，拿下来打开，不出所料，充满霉味的粉尘四溢。是母亲晒的野生金银花，不知什么时候落在柜子的一角。想起母亲要去路途遥远的山中寻找，采回来挑去叶、再晒干，一时倒无法干脆利落地丢弃。

晒金银花是母亲每年都要做的事。想起来，母亲热衷于利用阳光把一切都晒干，梅干菜笋干四季豆干萝卜干莴笋干

南瓜干、杨梅干，今年家里的一株桃长了一树的桃，她又晒起了桃干。还有一种奇怪的老虎豆，一株可以长出几百个毛茸茸的大豆荚，煮烂了剥去皮，把豆荚掰成两半，取出纽扣大的豆子。豆子豆皮都能炒了吃，只是产量太大，母亲只好每年都把豆荚晒干存放在二楼的某个柜子里。不过这几年，一直未见这道菜上餐桌。说不定母亲也如我一样，也已把她的“七千八百”抛之脑后。

晒干是老一辈人的储存法，用阳光延长食物的寿命，以抵抗那时极度的匮乏，直至这种匮乏变成一种本能。前年十一月，大姑逝世，葬礼前，我们爬上她来存放东西的四楼，一打开门，映入眼帘的全是用以盛放东西的各色容器。最多的是玉米——除了四楼的干玉米，一楼还有一冰柜的鲜玉米。

老一辈人，不似我们这代人，从富庶中生长起来的我们更擅长扔东西与断舍离。看吧，桌布和地毯撤去，不用的杯子藏进深柜。又将衣柜里陈年的衣物清理掉两袋。物质的冗余，是在清理时才意识到多，而提醒自己不能再多。

身边也有已致力于清理的年长的朋友。每次去她家喝茶，都为她“家徒四壁”的清朗感到心下一片寂静。雪白的墙，一尘不染的地板与书桌，有时候桌上只放一只插了花枝的青瓷花瓶。好像用什么都是节制的。她说，年轻时是一心一意做加法，年纪大了，又开始精打细算做减法，遇见喜欢的物件，思索再三，看看又放放，再不似年轻时大手一挥，即可占为己有。

如今，自己也逐渐接近看看又放放的年纪，物件也好，事也好，人也好，好像逐渐都多了几分节制。就如新年将至，往年忙着给自己立小目标的“传统”，今年变成了随遇而安。但是，冬日暖洋洋的午后，又窝在飘窗上买了两盆菊。两盆美人菊，一盆貂蝉，一盆蜀国夫人。

当第一缕光
刺破夜的茧，我
赤足踏上未名的
原野。朝露在草
尖凝结成星，每
一滴都映着宇宙的光。奔跑是大地的心跳，每一步都踏碎昨日的阴影。风在耳畔低语：你看尘埃都在起舞。

不必追问终点，路本身就是答案。溪流追逐海洋，我们奔向的不是某个坐标，而是成为光的一部分。当影子被拉长成翅膀，连跌倒的瞬间都镀上金边——原来黑暗不过是光的另一种形态。

黎明是给我们相互写下的长信，我以奔跑为笔，在晨雾中书写。我让脚印化作种子，在身后开成花海，每一朵都向着太阳仰起脸庞。时光在这里放慢脚步，仿佛大地在呼吸，而我，是它吐出的第一口温热。

别怕孤独，风会推着我们的背向前；别怕跌倒，泥土会托起我们的掌举拳。当第一缕阳光吻上眉梢，我们终将懂得，所谓永恒，不过是无数个“此刻”的串连。我们不只是在追赶朝阳，而是在成为自己的光源。

奔跑是灵魂的琴弦，在晨光中颤颤无声的乐章。光与影在脚下交织，生命本来就有两面：一面是燃烧的火焰，一面是沉静的河流。每一次抬脚，都踢开一片混沌；每一次落地，都种下一粒希望。



北极霸王
(摄影)
曹声浩

七夕会

今早在公交站等车时，一个长得很漂亮的小女孩，满脸泪水无声抽泣，原来她站着背没挺直，妈妈当众狠狠地在她背上打了几下，边打边数落：“跟你爹一个德性。”我很诧异，这时髦女子，为何一出口就是这个样子，完全不控制自己的情绪。

上车后，我左手边的爱心座位上，坐着一对母子。小男孩脸贴在车窗玻璃上，一直好奇地问：“妈妈，你看，那边围墙上有雾，妈妈，你快看呀，妈妈，有好多喷泉水，你快看呀！”可他的妈妈，一路刷手机抖音，根本不理他。我告诉这胖乎乎的可爱男孩：“因为在造大楼，工

人叔叔怕建筑灰尘影响行人，就在围墙上安装了很多喷水头，所以远远看就像雾了。”他的妈妈继续刷抖音，小男孩无聊了，用嘴贴着车窗上蓝色的百叶窗，我实在看不下去，轻轻地在小男孩妈妈的肩膀上拍了一下，提醒她关注一下儿子：“这百叶窗太脏了。”

这个妈妈让我想起前几天在公交车上碰到的一个爸爸。也是差不多大的男孩，一路上，爸爸和孩子一直在互动，先是两个人头顶头在玩魔方，玩了一会儿，男孩看着外面的天空，突然对他爸爸说，“哇，天好蓝啊。”爸爸说：“是啊，好

蓝，你会写这个蓝字吗？它和篮球的蓝可不一样。”爸爸在孩子的心里，写起字来。我想，这个男孩永远都会记住“蓝”和“篮”的区别。

曾听名师讲过课，所有教育的效果都基于温暖有爱的关系之上。好的亲子关系在于你能否真正“看见”孩子，所谓“看见”，就是人在、眼在、心也在，是一种“尊重”“接纳”。健康融洽的亲子关系很重要，在某种程度上说，父母是孩子真正的起跑线，能影响孩子的一生。家庭教育中，父亲是孩子的榜样，父亲的格局往往决定着孩子未来能抵达的高度；在父爱中

长大的孩子，有很强的安全感，自信阳光，敢于尝试突破。母亲特有的温柔和宽容可以让孩子养成宽厚的性格，而母亲自身的修养，往往影响着孩子一生的品德和人格。

真心希望在日复一日与孩子的相处中，父母能真正做到“看见”孩子，蹲下身、耐下性子，用心用爱陪伴孩子，带他们去图书馆、美术馆、博物馆进行美育熏陶；带他们去大自然感知四季变化；带他们去体育场、运动馆强健体魄。见孩子所见、知孩子所思、感孩子所感，让孩子真实感受到自己的存在，这样的孩子，即使成绩不是很出众，但一定是自信温暖有爱的人。

养
育

不用回头看

李行

人生不可能每个选择都正确，很多事情就算重来一遍，以当时的阅历、心智以及所处的环境，可能还是会作出同样的选择，所以不用回头看，也不必批判当时的自己。