

# 新民晚报 | 星期天夜光杯 / 夜光杯

迈入马年，“快马扬鞭”的祝福被我频繁送出。朋友们大多希望新年能策马飞奔，而我脑中却浮现出另一幅画面：春日旷野，一头牛正低下头，不疾不徐地咀嚼着青草。于是，我送自己另四个字：不再强求。

人到中年，与友闲谈，总绕不开职场沉浮。我们渐渐看清：外界的评价，原来如此流动。曾深信“努力必有回报”，现实却常常更复杂。能否被看见、被重视，往往不单关乎你的业绩，更关乎你所在的位置、遇到的时机，以及你是否正好照亮了别人需要的角落。看清这一点后，我跟自己和解，不再强求外界的重视，不再把他人的评价，当作衡量自己的卷尺。能被看见，心存感激；没被看见，也不介怀。

不再强求外界的重视，并非自我放弃，而是把关注慢慢收回到自己身上。我时不时和AI聊天，面对非人类，倾倒自己的负面情绪没负担，也能更真实地表达自我。聊着聊着，我发现了自己不够自洽的根源：习惯用“成长”“进步”“升级”来描述人生，总觉得如果这一年没进步就白过了。我说，不持续突破的人生，不值得过。AI却问我：“为什么非要突破？你完全可以允许自己停顿、修复、回收能量。”我被说服了。

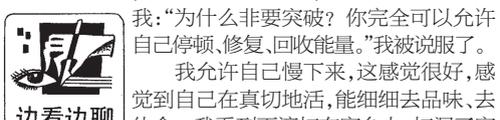
我允许自己慢下来，这感觉很好，感觉到自己在真切地活，能细细去品味、去体会。我看到雨滴打在窗台上，打湿了窗外的枇杷树，枇杷树会因为今年结的果没去年多而悲伤吗？不会，它只会为又淋到了一场雨，享受到雨露的滋润而欣喜。我为何不向它学习，享受每一天的阳光、每一场的雨露。我的存在不是为了产出，存在本身就是意义。

这份“允许”，也照亮了我和孩子的关系。作为母亲，我曾被焦虑牵着走。焦虑孩子上了高中怎么还是被推着走，焦虑他至今还没找到学科兴趣。直到一次家长会，心理学老师的一句话让我顿悟。她说，很多孩子的问题是学习动机来源于外部，处于单一评价体系里，而这种长期形成的外驱会减弱内驱。那一刻我意识到，家长应该真正在意的，不是孩子的学习成绩，而是他对人生的感觉——是否对世界怀有兴趣、快乐与好奇。

“不再强求”，并非某种妥协，或是向生活投降。而是终于明白，有些东西，本就不该用力争取。当我不再逼着自己进步突破，不再只盯着孩子的学习成绩，我感到自己的心，变得像泥土一样松软，能承接雨露，也能让草籽安静生长。这种柔软，不是后退，而是把人生的缰绳，放回在自己手上。

像那头慢牛，懂得停下，只为真切地吃一口草。

慢牛吃草



边看边聊

吃完饭后，梅朵要带老纪和我去见一个人，“一位高人，保准你们喜欢。”她这么说，我当然相信。梅朵曾孤身前往藏区义务支教十几年，其间备尝艰辛，甚至险些丧命。几年前，她带着一身伤病，回到桐城嬉子湖边的老家。梅朵并不是大富大贵之人，却是见过“世面”的人。很多人走南闯北，只是“走”过，却没“见”过。真正“见”过世面的人，心才会大，才会软，才会看到不一样的人、不一样的世界。

阳光从天空泼下来，田野里的雪还没化，麦苗被映照得格外葱绿。远处，一群大雁欢快地鸣叫着，从天空向着湖面俯冲。真是一块好地方，世间的美景和生机都聚集到了这里。

路边的菜地里，一位大姐正弯腰砍白菜，梅朵亮着嗓子跟她打招呼，大姐直起身子，笑吟吟地问：“觉迟，在玩啊？”梅朵是藏名，觉迟是本名。梅朵走到大姐跟前，用方言和她聊，我听不懂，但能听出亲热和欢喜。梅朵和大姐说了一会儿话，带着我们走向一间低矮的屋子，大姐仍留在地里。“这是大姐的家。”一进屋子，梅朵就说，“她的儿子是剑桥的博士。”我并未吃惊。桐城是有名的文化之乡、礼仪之邦，桐城派和“六尺巷”更是声名显赫。地头锄草的，街头摆摊卖菜的，虽一身粗布衫，却彬彬有礼。

我还是有些吃惊。房子有两进。前面的那进低矮，有些暗，里面是卧室，更暗。一张床占据大半空间，床柱、床顶、床栏如干枣，看

## 地上的“钥匙”

魏振强

不出油漆的颜色。床前居然还留有一个踏步平台。墙角有旧木箱、板凳等杂物，亦如老屋古香，因为摆放得齐整，并不显拥挤。

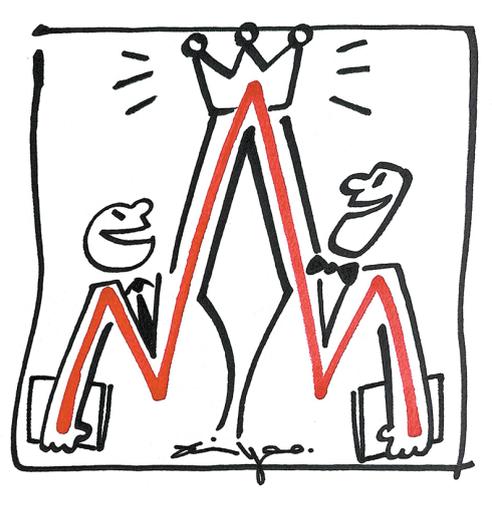
后面的屋子有很高的顶，敞亮许多，但依然有破旧之相。屋子正中间有一张不大的桌子，也是旧的，上面有个碗大的香炉，几炷香燃了大半。我注意到香台正对着屋子的正中，虽然墙上没照片，但有一行模糊的字。这天是正月初五，尚在年中，大姐独自在老屋过年，在地里忙活，但香一直在燃烧，烟在升腾，香气在弥漫，她的心中有祖先。

在房前屋后又转了一圈，更感到房子的破旧，这样的房子，即使在最偏僻的乡下，也很难见到了，何况还住着人。虽破旧，但屋里

## 七夕会

几年前，一个爱好养兰的朋友送了我三盆兰花。兰花送来时，便是春节，每一盆都有五个含苞欲放的花苞，如同这浓烈的年味，闹腾得很。我本就喜欢摆弄空间，有了几盆兰花后，便开启了强迫症模式，花几上摆一盆，条案上摆一盆，茶桌上也摆一盆。每一盆都配了一个红木底座，并且都放在书画与墨宝前，给原本贵气的墨宝做了陪衬，成了雅致的底色，风雅之趣压过烟火气的俗气，也推起了丝丝春意。

没过数日，花开如约而至，那书房里的气息总让我驻足，更让我这个爱茶爱书的人似乎忘了茶香的浓郁、书香的悠然。每天，除了浇水、喷雾，



智慧快餐 沟通固然重要，同频才是王道。

郑辛遥

我是上世纪60年代在上海力进中学完成初中学业的，这所学校的老校长、教育家韦宇平（原名韦均怀）是上官云珠的三哥，他的女儿韦绵绵是我的同班同学，又是少先队的中队委员。过去，作为上官云珠的小影迷，也出于崇拜，我们常议论这位住在学校附近的著名电影表演艺术家。当年，我们还多次去离学校不远的国泰电影院，欣赏悬挂在大厅墙上的上官云珠等一众电影明星的大幅照片。

## 光影永存风华在

冯强

摆放得井然。这样的人家看上去有些贫困，却没有破败气、落魄气。人也一样，有的人旧履破衫，但眉宇间有宁静气、清朗气、书卷气，怎么看都不是穷酸样。

大姐从地里回来了，微笑着招呼我们喝水，问她年纪，说是74岁。“真是看不出来啊！”我说的是真话。大姐原是城区国有企业的职工，在城里有家，但退休后回到了乡下。“乡下好啊。”大姐说。梅朵接了一句：“大姐是舍不得老房，要守着它哟！”大姐笑笑，没吱声。房子是大姐的举人爷爷建的，一百多年了，大姐和她儿子就是在这里出生。梅朵说：“大姐是为她先辈守的，也是为她远在他乡的儿子守的，她的儿子回到老家，就能找回童年。”

出门时，瞥见地上有个好看的图案，是屋顶上的阳光漏到了地上，金灿灿的，像一把大大的钥匙。

## 养兰李行

李行

我做得更多的是换各种背景和底座，拍照、录视频、写文案，活脱脱地变成了一个多面手，分享给朋友。

为了养兰，我还添置了浇水的水壶、松土的耙具、修剪的剪刀、入肥的各种肥料……养了一个月后，花开始

真学习养兰：养兰不能太勤快，浇水要不干不浇；兰花喜阴，不能暴晒；兰花每年要换土和修剪老根，每年10月换更有营养的土，把老根死根全修剪完。平时，找个太阳晒不到、雨能淋到的角落自由放养即可。

今年江南过年的气温比往年高了很多，突然发现那两盆养了几年的兰花开得正旺。清洗了一下叶片和盆，找了个合适的地方，背景、底座、角度一一对应，美就是这么简单。

或许，兰花和人生是一样的，刻意地去打造和雕琢未必能成为最好的风景，自由地生长，才是人生最洒脱、最自如、最性情、最真我的本色。兰花开始自我成长了，后来的我也是……

## 雅玩

纪念着上官云珠短暂却璀璨的一生，她的艺术与精神，在光影中获得了永恒。她用演技刻画人间百态，用生命诠释艺术初心，即便历经风雨，依旧光华不减。

光阴流转，岁月如歌，上官云珠如同水中仙子，清雅而坚韧，在时光的长河

汤圆是元宵的标配。元宵节吃汤圆，仿佛清明吃青团、端午吃粽子、重阳吃重阳糕、中秋吃月饼、春节吃春卷，天经地义。或问：汤圆跟元宵共生共长吗？这倒是个带点儿技术性的好问题。

大家知道，新年第一个月圆之夜，被古人称作元宵宵。那么，它是什么时候出现的？惯常说法是：汉武帝正月上辛日燃灯祭祀太一神，算是元宵活动起始；而汉代“太初历”制定颁行，明确了正月十五为重大节日之一。于是，一个下潜颇深的问题浮了上来：从西汉开始，中国人就一直遵从元宵吃汤圆之风俗吗？

当然不是。

把元宵节跟吃汤圆作粘合剂，大概率是在南宋，证据便是周必大的一首诗：“今夕何夕，团圆事突闻。汤圆寻旧味，灶婢诧新功。星灿乌云里，珠浮浊水中。岁时编杂咏，附此说家风。”我们从中看不出什么特别有价值的东西。然而，它的题目含金量相当大，曰：“元宵煮浮圆子，前辈似未尝赋此，坐间成四韵”，由此传达出一条重要信息：周必大之前，汤圆基本上还没成为元宵标配的主打食品。

也许有人会说：古时消息闭塞，周必大见闻有限，故有此论。不然，须知周必大多次在地方任职，官至吏部尚书、枢密使、左丞相，这样的经历并非一般人所恃。

好吧，那我再举个例子——比周必大生得早的陆游，是个高产诗人，对他来说，几乎没有什么东西不可入诗，美食更是难以割舍，然而其作品罕见元宵节吃汤圆的蛛丝马迹。若说失察，可能性有多大？

既然元宵节诞生那么早，老早过节都吃点啥？

在汤圆（北方叫元宵）“诞生”之前或同时或之后，与元宵相伴的吃食其实不少，汤圆并非一骑绝尘，比如——

南北朝宗懔《荆楚岁时记》：“正月十五日，作豆糜，加油膏其上，以祠门户。”

## 老早元宵吃点啥

西坡

豆糜，豆煮的粥。

南朝梁吴均《续齐谐记·白膏粥》：“……成如言作膏粥，自此后，大得蚕。今正月半作白膏粥，自此始也。”

膏粥，上面浮着油脂的白粥。

隋朝杜公瞻《荆楚岁时记注》：“今州里风俗，是一作望日祠门户，其法先以杨枝插于左右门上，随杨枝所指，乃以酒脯饮食及豆粥、糕糜插箸而祭之。”

糕糜，用类似米粉等原料制成的糕类食品。

五代王仁裕《开元天宝遗事·探官》：“都中每至正月十五，造面茧，以官位帖子卜官位高下，或赌宴席，以为戏笑。”

面茧，以发酵后的米麦粉制皮，包裹荤素馅料后蒸制，外形如蚕茧状。

元代熊梦祥《析津志辑佚·岁纪》：“树旁诸市人数，发卖诸般甜食、饼、糕（笔者注：类似米饭饼）、枣面糕之属，酒肉茶汤无不精备，游人至此忘返。”

米饭饼和枣面糕，也是元宵吃食。

明代田汝成《西湖游览志·熙朝乐事》：“市食则糖、粽、粉圆、荷梗、李婆、瓜子、果品果蔬。”

粽、粽子；粉圆，油炸小吃，糯米制成，外裹芝麻；李婆，爆米花。

民国浙江归安《双林镇志·风俗》：“十五日为上元，天官赐福之辰。煮年糕汤祀土地，祀灶（是日灶上糕果始撤）……”

呵呵，汤年糕来凑热闹了。

近人陈定山《元宵灯话》提到旧上海元宵灯市，“那些卖拳头、奏杂耍的、医卜星相、货郎儿、灯担子、梨膏糖、西洋景，更有馄饨线粉、圆子豆浆，也都赶来凑集。”

馄饨、线粉不遑多让，前来报到。

但，不管吃粥也好吃糕也罢，乃至吃年糕、吃馄饨、吃饺子，能与元宵节深度绑定、覆盖最广的时令小吃，还数汤圆啊，那是因为，没有哪种食品可以如它那般直接象征万事顺遂、白净甜美、财源滚滚、热热闹闹、全家团圆、圆满收官……

## 不能浪费的阳光

高明昌

前几天回去，看到场地上铺满了山芋干，问母亲这是干啥？母亲说晒晒干，给鸡吃。后来的几次回家，场上晒的是青菜，青菜是用来腌咸菜的，不晒也可以。母亲说，晒一晒好，晒了，菜梗就软下来了，腌的时候，用手捏、用脚踏，人更省力，盐咸得进。

在这之前，我就看到母亲晒了切断的芹菜，说晒干的芹菜，烧个鱼汤，炖个猪蹄，去腥，还可降血压。反正，晒任何东西，母亲都拿健康说事。母亲认为天上那个亮堂而又温暖的太阳，是老天爷的恩赐，不晒是浪费的，晒了才对得起红彤彤的太阳。

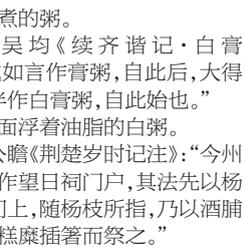
母亲有句口头禅，今天阳光这样好，你晒啥了？她自己几乎天天都有晒的东西。前几年，父亲患了大病，母亲听说蒲公英吃了有好处，那一年也是有照应，菜园里长满了蒲公英，每一棵都长得碧绿生青，还开了黄色的小花，像一丛蓬松的草垛。母亲像是看到了一种希望，到处去寻找蒲公英的身影。她用铲刀铲到最深的泥土里，然后向上一提，蒲公英白亮的根须就露了出来，她将蒲公英洗干净，然后切成长条，放在镂空的竹匾里，晒了一个小时，再将蒲公英翻转过来，继续晒。晒一次，母亲翻转蒲公英要十多次，越是阳光炽热时，越是翻得忙。过了几天，母亲将晒干的蒲公英，完整地放在真空的保鲜袋里。她说，蒲公英里面全是阳光；泡茶喝，消毒、清气，也暖身。我点头，顺便拿了一袋回家，母亲的脸上布满了太阳的光芒。

后来，母亲听说车前草和蒲公英一样，吃了对身体有好处，就挖起了车前草。母亲挖的车前草都很肥壮，个子也高挑，有的车前草还有无数的穗粒。问母亲车前草为啥这样大？母亲说，小的，没有人挑，等它们再在日头里养几天，草就很快长大了。长大靠日头，是母亲对草的基本认知。挑回来的车前草，母亲是整条水洗的，洗净沥干水，再用白线穿起来，挂在竹竿上，再放在太阳下晒。不消两个日头，车前草就干了，特别像绿色的苔条。母亲将晒干的车前草递给我。我接过，在鼻子前晃一晃，车前草特有的香味沁入鼻尖，人就立即感觉到清爽、明朗。

母亲从不浪费太阳的光芒，这给我的生活带来无限启发。

## 雅玩

里，闪烁着动人光芒。后人以碑为证，以影为媒，以心相传，这位中国影坛不可复制的传奇，将永远被铭记。



## 夜光杯

夜光杯

## 不能浪费的阳光

高明昌

不能浪费的阳光