

新民晚报 | 星期天夜光杯 / 夜光杯

墨兰开花了。这是我的墨兰第一次开花。周末的天气很好,有清寒,但也有暖阳和春风。马年的春节刚刚过去,接近中午才起床的我蓦然发现书桌上的墨兰开花了。

花蕊上互生的十朵花苞已经有些时日,细细的锥状,绿的底色,紫的条纹,正在开放的是最下面的第一朵。花苞打开,锥状的三瓣组合成舒展婀娜的花托,里面另外略小的两片,变作一对朝前的尖耳,紧紧地护着下面的花瓣。花瓣分作上下两片,浅浅的黄绿里点缀着不规则的绛紫,弧形而下弯的上片短小厚实,突出一抹柔嫩的绿,宽大并蜷曲的下片像一张小小的花脸带一抹调皮,我猜想这就是杨炯《幽兰赋》中“青紫之奇色”了。墨兰原本是有名字的,但我忘了。记得两年前购买花苗的时候我精挑细选,但现在的我已经忘记当初选的是哪个品种。这与墨兰无关,她在年前默默地蹿出第一枝花蕊,绿里掺着淡淡的紫,依着修长的绿叶,慢慢地长到一尺多高。那段时间的江南寒意袭人,所有的植物,室内的、室外的,都憔悴不堪。只有墨兰,居然开始酝酿自己的第一场花事。

酝酿一场花事

鲁北明月

这不是我第一次培育兰花,但这是我第一次看到自己培育的兰花开放。最早一次购买兰花还是30多年前在绍兴的兰亭,花圃里的兰叶修长婆娑,花农的描述活色生香,怦然心动的我买下人生中的第一盆春兰。百草之中,兰如君子。可惜,买来没过多久,春兰就开始枯萎,最后也只留下精致的六角瓷盆,至今仍在这上面有文徵明和郑板桥关于梅兰竹菊的诗与画。几年前,一位善养花草的同事又送来兰花,根据叶缘粗糙的特征我判断可能是蕙兰。这位同事兴奋地告诉我,这蕙兰是他自己从浙东的山中挖来的。“丛兰正滋……循南陔而采之”——这让我感动不已,特地网购适合生长的兰花土和透气性更好的红陶盆,甚至还用苔藓模拟一种兰生空谷的幽境。虽然如此,但未了仍是令人遗憾不已。那位同事已久未联系,偶尔想起时仍有同道中人的亲切,或者还有“写寄风尘人,莫忘林泉好”的古风。

再后来,便是现在的墨兰了。陶盆安顿在书房的案角,我从此假装自己有一间芝兰之室。但因有前车之鉴,对墨兰倒也不似以前关心。兰生于深谷,现在委身斗室,仍要幽芳不减,多少得看造化了。唐代杨夔的《植兰说》里说:“兰净茎洁,非类乎众莽。”于是,在有风有雨的日子就拿到窗外让墨兰感受纯粹的风和雨。百草之中,兰是君子,君子之交淡如水。更多时候,我们只是共同待在这个堆满杂书的房间里,像一对寡言少语但又自行其是的朋友。我没想到,这位朋友决定在这春天里开花了。

妻说:这一定是个好兆头!我笑:你这是典型的人类中心主义呢。“兰之猗猗,扬扬其香。不采而佩,于兰何伤。”这是韩愈《兰皋辞》的起兴,随之想起的,还有张九龄。“兰叶春葳蕤,桂华秋皎洁。欣欣此生意,自尔为佳节。谁知林栖者,闻风坐相悦。草木有本心,何求美人折。”这首《感遇》诗写在张九龄遭李林甫谗言被贬为荆州长史之后,彼时的张九龄距离离世已经不足四年,这位以清贞著称的大唐宰相在生命最后时光里以兰桂自比,既有孤芳自赏的意味,也见其不改初心的风骨。而我的墨兰开花,只是因为墨兰觉得自己可以开花了,那是一种唯我的存在,宁静和安详。

年已经过完,而春天正来。此后的晚上,房间的书香里隐约散逸着墨兰的花香,“便是东风难着力,自然香在有无中”,墨兰依次开出第二朵、第三朵……“笑靥半含还半吐,素心皎皎濯醴醑”,我每晚坐在桌边,长久地陪伴灯影里的墨兰,也体验生命的简静与素雅。

有时细想,这墨兰其实不是我的,而是这个世界的造化。这世间,美好的东西往往很神奇。有时相遇,便已是生命中莫大的恩宠,我唯有庆幸。就像郑板桥的诗句:“兰花不是花,是我眼中人。”



凌晨一点,你还在床上翻来覆去。白天三杯美式提神,晚上两颗褪黑素助眠,睡前再来一杯热牛奶,仪式感拉满,却依然清醒。我们总把失眠归咎于压力,却忽略了一个被身体悄悄消耗的元素——镁。

很多时候,我们越努力“自救”,反而加速了镁的流失。咖啡利尿会带走镁,牛奶和钙片补钙过多会挤占镁的吸收通道,加班与情绪紧绷又不断消耗镁。研究显示,当钙镁摄入比例超过4:1时,镁的吸收率下降60%。再加上工业化种植让食物中镁含量下降,精白米面在加工中流失大部分矿物质,长期吃外卖与高强度脑力劳动,让不少办公族处于“隐性缺镁”状态。而镁恰恰是睡眠背后的关键角色。它像大脑的“刹车片”,阻挡神经元过度兴奋,增强让人放松的GABA信号,

失眠可能缺镁

钱小洁

让思绪慢慢降速;它还是钙的“天然解药”,帮助肌肉从白天的收缩状态切换到夜间的放松模式,缓解抽筋和僵硬;同时,它参与褪黑素合成并降低皮质醇水平,帮助生物钟校准时间,打破“越想越清醒”的循环。

想让镁帮你一把,其实并不复杂。早餐把油条换成燕麦,加一把杏仁;午餐用荞麦面替换米饭或来份芝麻酱菠菜;下午茶用香蕉配原味酸奶替代第三杯咖啡;晚餐尝试黑豆糙米饭,再来点南瓜子。若饮食难以保证,也可选择复合镁补充剂,每日150至300毫克,晚饭后服用,更有利于夜间吸收。每日辛苦劳作,不该败给一个被忽视的矿物质。睡个好觉不是奢侈品,而是身体应得的“镁”好生活。从今晚开始,也许答案不在多一颗褪黑素,而在补回被消耗的镁。(上海长征医院护理处)



郑辛遥
最佳旅伴:脑瓜子、钱袋子、身子都一致。

一月初的凌晨4点半许,梦正酣,忽听急促的敲门声,迷迷糊糊地爬起来开门,只见楼下邻居夫妻着急地说:“我家下雨了,肯定是你家漏水啦。”我低下头,这才发现穿着的棉拖鞋踏在了森森大水中。此时,脑子一下清醒了,赶紧去看哪里在漏水。这一看,不得了……

受灾记

只见巨大的水流从厨房装着煤气热水器的橱门里喷涌而出,将灶台上的一切悉数淹没,米白色的台面已成灰黑色。立刻打开橱门,浓烈的焦味扑鼻而来,虽然看不到明火,但是木门已烧成炭片,原先白净的水壶如同黑脸李逵,墙面的瓷砖和屋顶的扣板也已烧得面目全非。我看到大水的源头来自连接热水器的增压泵,而那个增压泵已烧成了焦炭。我在邻居的帮助下,关闭了煤气,也关闭了远在楼上过道里的水表进水管口。大水止住了,可面对从北面厨房到客厅,再到南面阳台的水漫金山之状,一时间手足无措。

又是大火,又是大水,令我顿时生出无力之感。请了专业的师傅上门,他看后说,罪魁祸首就是那个烧成焦炭的智能直流增压泵,他判断增压泵在夜间发生短路后引发自燃,大火在烧断塑料制成的进水管口后,导致失控,大水汹涌而来,也正所谓相生相克,大水将大火的火势

给压制了。我随后数次去楼下邻居家,只见他家的天花板上冲开的缝道越来越宽,“雨声”从哗啦啦及至叮咚叮咚,犹如无调性音乐,充满了凌乱与不安。这场“雨”下了整整24小时。而我自己家也灾难深重,烟熏火燎后的厨房一片狼藉,变了形又变了脸的热水器歪斜着,看上去十分荒诞;大水也让柚木地板遭了殃,踩上去吱呀作响;而最让我心疼不已的是堆在地上的书,在水里浸泡后成了破絮。其中有许多著名作家送给我的签名本,如今,毛姆《人性的枷锁》散了架,李维菁《老派约会之必要》满是皱皮,风度尽失。想跟卖给我增压泵的商家反映一下,毕竟号称是德国品牌,而且只用了一年多,还在三年保修期内呢。我找出保修卡,与位于浙江永康的名声臻美的销售方联系,只有一个机器人与我对话,不带任何感情色彩地吐出一个个字来:“可以换个新的,但不退款,也不赔偿。”我说不想跟机器人说话,能不能请个真人出来,我们进行一次活人与活人的沟

通。机器人回答:“我没有这个权限。”无奈之际,忽然看到保修卡上印有“中国人民”字样的保险证书,顿感亲切,非但有保单号,还注明质量由其承保,“售后有保障”。这可真是一根救命稻草了,我紧紧抓住,打电话过去,终于与活人对上了话。到底是个大活人,声音温文尔雅,有温度,在听了我的陈述后,可以进行理赔,甚至还帮我估算了理赔数额,大约在2万元,尽管这远远低于我的实际损失。他让我等待后续的联系。

两天过后,联系电话来了,是销售方打的,但是

早春三月,我和一位好友相约同去杭州,为的是落实一个约定。好友北方人,提到西湖醋鱼,老兄愤愤有平不意,也不知是从哪里来的“偏见”,认定杭州是美食荒漠,这条鱼更是“恶名”远扬。我问他,可在杭州吃过?老兄摇摇头说,倒是没吃过,可网上恶评,说此鱼极腥,有“汗脚”味之名。

我说,要不咱俩打个赌?杭州走一遭,你亲自试试西湖醋鱼。不好吃,我请你;觉得还行,你请我?说走就走,翌日上午,我们搭上去杭州的高铁,不过一个多小时,便到了西湖边的郭庄。郭庄,原是绸缎巨商的私家花园,隐于杨公堤,毗邻曲院风荷。西湖观景,断桥等处人流如织,不免嘈杂。郭庄低调,游客不多。进园后,分花拂柳穿过一处深深的庭院,便是正对一片西湖的堤岸。岸边有垂柳灰墙,远远能望到断桥上熙熙攘攘的游人,西湖上闲闲飘过的游船,阳光洒在湖面上,像贴了层薄薄的金箔,闪着软软的光。泡了一壶龙井,就在西湖岸边悄悄坐下。头顶着初春懒洋洋的阳光,还有个煤气火炉烤着火,湖边的风吹着也不觉得冷,我俩一洗早起奔波的疲劳。老兄问,不是说吃鱼去,为什么到这儿晒太阳?我说,一地美食能为人所推崇,往往与当地风土习俗有关。重庆火锅源自码头工人在码头一起团坐分食,北京的卤煮火烧也和本地中下层老百姓负担不了新鲜肉,只能吃点重口的下水有关。西湖醋鱼诞生之初,往往是文人雅客在西湖岸边,一边观赏湖光山色,一边饮酒食鱼。美食美景再加上一杯龙井茶,这三样凑在一起才能真正领略全貌。咱俩湖边小坐了会儿,心已静了,这就去吃鱼。

西湖品醋鱼

孙小方

到了老城一处杭帮菜食府,他家的

西湖醋鱼有口皆碑。我们落座,点上菜,不一时,鱼便端上来:一整条鱼身上挂满了浓稠的酱汁,还在冒着热气,瓷盘雪白,鱼身酱红,对比强烈,煞是好看。老友凑近闻闻说,有淡淡醋香,色香都好,就不知道味道是不是像汗脚了。他也不客气,狠狠夹了一大筷子鱼腹肉,连着一团浓浓的酱汁入口。待他细细咀嚼后,我问,可有汗脚味?老兄眯着眼睛半晌才说,这鱼肉细腻无刺,勾兑的酱汁微甜略有醋味,能提出鱼肉本身的鲜嫩,别说汗脚味了,连点重口的杂味也没有。苏东坡说“人间有味是清欢”,我懂了,你先拉我去西湖边上喝茶,原来就是铺墊。

这西湖醋鱼,看着浓,其实清淡,犹如“浓妆淡抹总相宜”的西湖。如果不是在西湖边上小坐品茗,急吼吼地吃,怕是品不出它微微酸甜后的鲜美,那可成了猪八戒吃人参果——不得其味了。心里先装了西湖的澄澈清光,再品这道鱼,才懂什么是东坡追求的“人间清欢”。这味蕾的底色,原来是眼前的风景。考证西湖醋鱼来历的文章不少,可靠的说法是,清末大文学家俞樾很喜欢这道菜。他在《曲园日记》中曾有“买楼外楼醋溜鱼佐酒”的记载。在他的盛名推动之下,这道美馐逐渐在杭州家喻户晓,传于四方。

这本是一道文人菜,做法上如今也有创新。如我们今日所食已不是土腥味重的草鱼,改为腥味少、肉质更细嫩的鳊鱼。但有一样必须“守旧”——便是西湖的这片湖光山色。有它,品尝西湖醋鱼才会有种不可替代的风土意趣。食毕,老兄当仁不让买了单。我忘揶揄一句:服不服?老兄笑说,美景美食,年年有余(鱼),哪里有什么输赢?



跑上来就先发制人,声色俱厉,根本就不容我说话——显然,这是销售方专门应对此类事情的人,经验丰富。我哪会是他的对手。他直截了当地说:“你凭什么说是我们的产品问题,你想理赔吗?那就把证据准备好。我们只认一个证据,就是由上海消防局提供的起火原因调查报告,同时出具当天报警和出警记录证明。另外,必须附上实时拍摄的现场视频。”我听后哑然无语,我知道自己是没有能力做到的,只能偃旗息鼓,虽然感受到了严重的“次生灾害”。我重新买了自带增压的热水器,重

新装配了橱门,浸烂的书则恭恭敬敬地放在了小区垃圾站。我叫来施工队勘察楼下邻居的屋顶,待天气暖和后将开工重做,而地板重铺工程太大,现在全无心力和精力,以后再说吧。

好在每年都有个三月,而三月里有个消费者权益日,这是个节日,那作为消费者的我就在这节日里扬眉吐气,自得快乐吧——朋友们都说这一年我注定红红火火,浩浩汤汤。

七夕会

计处处透着实用:上层厚实平直的口沿,指尖抚过无尖锐棱角,便于固定不晃动;中层向内倾斜的弧面,是手工反复打磨的弧度,能让捶打的物料顺势滑向底部;下层窄小的圆柱基座,稳稳贴合台面,守护殆尽,依旧杳无踪迹。询问远在瑞士的太太,她也满脸茫然。

石臼咚咚声

陈甬沪

一日,阳光的金辉漫过窗台,我把垫被拿到阳台晾晒。掀开床的铺板时,那小巧憨厚、敦实玲珑的石臼正“张着大嘴”朝我笑,仿佛在轻唤:“我在这里,我在这里!”那份欣喜若狂,真就是“踏破铁鞋无觅处,得来全不费工夫”。我轻轻托起它,手指触到花岗岩特有的粗糙颗粒,凉意顺着指尖漫开,全是岁月浸润出的温润。我像端详久别重逢的孩童,一寸寸摩挲着它的纹路,触感里藏着百年的烟火与牵挂。

这石臼是外高祖父亲手雕凿的,算来已近一百五十年光景,承载着我们家五代人的烟火记忆。它通体浅灰,表面粗糙却温润,通体包浆泛着淡淡的柔光,边缘与着地处的天然石纹,交织着百年使用留下的磨痕。石臼的三层设计处处透着实用:上层厚实平直的口沿,指尖抚过无尖锐棱角,便于固定不晃动;中层向内倾斜的弧面,是手工反复打磨的弧度,能让捶打的物料顺势滑向底部;下层窄小的圆柱基座,稳稳贴合台面,守护殆尽,依旧杳无踪迹。询问远在瑞士的太太,她也满脸茫然。

件,轻轻落在石臼里的芝麻与核桃上,“咚咚”的声响厚重而绵长,在屋里久久回荡。黑芝麻捣至微黏出油,指尖轻触,能摸到细腻感;核桃仁敲成碎粒,不碾过细,保留着脆嫩嚼劲。母亲常拌入黄酒一同蒸制,蒸蒸日上腾的白汽裹着三重香气:炒芝麻的焦香绵密,核桃仁的醇厚回甘、黄酒的温润绵长,混着花岗岩清冽的石气,偶尔撒下的干桂花香,把这份暖香拉得悠远。全家围坐着,等着那碗温而不燥的进补小食,吃进嘴里,全是老辈人藏在石臼里的温情。

后来我才知道,江南传统石臼多选用当地的花岗岩,莫氏硬度6至7,质地致密耐磨,经得起常年捶打。这只石臼,藏着当年“就地取材、手工定制”的乡村图景,更藏着外高祖父作为石匠时的睿智。

如今,石臼使用频率日渐降低,我却依旧悉心珍藏,时而用之。汪曾祺曾说:“旧物是有温度的,它承载着一代人的记忆,一代人的情感,是岁月留给我们最珍贵的馈赠。”最好的传承,莫过于物尽其用,让这只百年石臼,继续温润着岁月,一代代传下去。

雅玩