

这句话准确的读法,应该用贵州话来念。用普通话或者上海话

来说的话,那就是离开农村那一天、离开乡下那一天的意思。我还要加以说明的是,离开山寨那一天,指的是我本人,作为一个上山下乡知识青年,离开山寨那一天的情形。

之所以想到写这一天,是早在12年之前,上海东方知青文化发展基金会成立以后,我们举办过一次征文活动,题目是:下乡第一天。短短几个月的征集时间,竟有3000多篇稿件应征而来。许多上海知青说,无论是去黑龙江农村或是农场的,还是来到西南山乡少数民族村寨的,即使是近在上海周边崇明岛、大丰农场的,离开上海的家庭,告别父母和兄弟姐妹那一天的情形,哪怕是过去了半个世纪,哪些亲戚来相送,送了脸盆毛巾牙刷牙膏,哪些同学来送别,送了书籍和笔记本,一切的细节都记得清清楚楚,再老了也记得住!

征文活动成功举办以后,就有不少人建议,可以紧接着举办“离开山下那一天”的征文活动,相信同样会有很多投稿。只因对于这一代人来说,在乡村经过了多年的磨炼之后,对城市和乡村的生活有了对比,更有好些感想想写一写,抒发一些关于特殊的一代人的青春的感情。

这一次基金会重启之后,果然又有几位爱好写作的老知青提出来,“下乡第一天”我投了稿,虽然没有获奖,但当年我是怎么离开农村的,至今我仍然记得一清二楚——如何跟老乡告别的,哪些乡村哥们把我送到了公社仍依依

不舍,坚持把我送到了县城。叶老师,你在砂锅寨呆了整整十年七个月,离开那天的情形,一定也还记得吧?我们也很想了解一下你在告别山寨那天的细节呢!

1996年,出版《叶辛文集》10卷本的时候,我写过一篇总序:《三个三十一日》,在写到第二个三十一日的情形时,我只是简单引用了长篇小说《在醒来的土地上》后记里的一段话:“就在那一天,省里把我调到作协分会,我平生以来领上了第一份工资,二十八元整。那一年,我三十岁了,已经出版了五本书。”

其实,1979年10月31日那一天,我是在争分夺秒的时间里度过的。只因当年贵州省作家协会秘书长鲁令子先生十分严肃地对我说:限你在十月底之前把户口迁移手续办到省作协来,过了31日,我们不要你了!你另谋高就吧。

在1979年那个年头,一份稳定的工作对一个知青来说,是多么重要的一件事啊!于是我在30日那天就赶回了砂锅寨,借宿在农民家中,31日一大早,请生产队长、大队领导盖了章,又步行赶到公社,找到民政干事罗铭开具介绍信,到久长人民公社的派出所办理户口和粮油户口的迁出手续。拿到公社的所有手续,又搭卡车赶到县知青办盖章……其慌慌张张、心急如焚、生怕受到刁难的忐忑,很多细节至今难以言表,也不想言表了。

终于,在下午4点半,我坐着县城到省城的班车,在省作家协会下班之前,走进了老鲁的办公室。鲁令子先生满意地笑了,他一边在我带来的“手续”上签字,一边对我说:“其他的事情你都可以放在明天再办,现在,你拿着我的签字,到财务室去,领你10月份下半个月的工资,31日你报到了,就有半个月的工资!快去!我这会儿就帮你联系晚上的住处。快去!”

哦,原来老鲁逼着我下乡,是在为我着想啊!当天夜里,吃过晚饭,躺在老鲁为我联系的省政府第二招待所的床上,回想清早从砂锅寨老家起程之后就赶去生产队长家的情形,我辗转反侧,怎么也无法安然入睡。

这就是我离开山寨那一天的情形。人是离开了,但是我的心,始终牵挂着砂锅寨,砂锅寨把我居住过的土地庙改建成叶辛故居,砂锅寨有了叶辛春晖小学……直到半个世纪以后,砂锅寨老乡还邀请我去过了一个春节……不过这些都后话了。

回想1979年“离开山寨那一天”的情形,我觉得除了做好已经宣布的举办“唱响祖国万里行”活动等三件事,我们确实可以在充分准备以后,举办一次“离开山下那一天”的征文活动。

上周六,我去一所国际学校看大学同学儿子的足球比赛。因为到得早,便坐在球场边的木质看台上发呆。客队先到了,一群高一的学生在附近换衣、热身。没过多久,就有孩子陆续来上厕所在哪里。第一个开口叫我“叔”,我心想这称呼也没错;第二个叫我“哥”,让我暗自高兴;第三个则直接喊“兄弟”,让我哭笑不得——看来是小孩子称呼混乱,我自己想多了。

其实因为常年踢球,我曾经确实看起来比同龄人年轻。2005年刚从美国回国时已满30岁,周末在大学踢球,还常被人叫“同学”,那时候颇有些得意。

我身体“快速折旧”始于2012年,我去美国读博士。和硕士不同,拼一两年就可以熬过去,读博士让我六年多始终处于殚精竭虑中,尤其是最后写论文阶段,我足有一年多晚上都无法好好睡觉。2019年读完博士回国后又遭遇到母亲病倒卧床,从此我开启了长达四年多的全职护理人生。我发现衰老很大程度上取决于睡眠质量。而睡眠不好的元凶又是压抑的精神状态。因为长年累月地缺觉,我迅速以肉眼可见的速度变老。

更糟糕的是我还在球场上两次遭受重伤,以致每周一次的运动机会也停止了。取而代之的却是吃零食的恶习。每天晚上九、十点

离开山寨那一天

叶辛

1996年,出版《叶辛文集》10卷本的时候,我写过一篇总序:《三个三十一日》,在写到第二个三十一日的情形时,我只是简单引用了长篇小说《在醒来的土地上》后记里的一段话:“就在那一天,省里把我调到作协分会,我平生以来领上了第一份工资,二十八元整。那一年,我三十岁了,已经出版了五本书。”

其实,1979年10月31日那一天,我是在争分夺秒的时间里度过的。只因当年贵州省作家协会秘书长鲁令子先生十分严肃地对我说:限你在十月底之前把户口迁移手续办到省作协来,过了31日,我们不要你了!你另谋高就吧。

在1979年那个年头,一份稳定的工作对一个知青来说,是多么重要的一件事啊!于是我在30日那天就赶回了砂锅寨,借宿在农民家中,31日一大早,请生产队长、大队领导盖了章,又步行赶到公社,找到民政干事罗铭开具介绍信,到久长人民公社的派出所办理户口和粮油户口的迁出手续。拿到公社的所有手续,又搭卡车赶到县知青办盖章……其慌慌张张、心急如焚、生怕受到刁难的忐忑,很多细节至今难以言表,也不想言表了。

终于,在下午4点半,我坐着县城到省城的班车,在省作家协会下班之前,走进了老鲁的办公室。鲁令子先生满意地笑了,他一边在我带来的“手续”上签字,一边对我说:“其他的事情你都可以放在明天再办,现在,你拿着我的签字,到财务室去,领你10月份下半个月的工资,31日你报到了,就有半个月的工资!快去!我这会儿就帮你联系晚上的住处。快去!”

哦,原来老鲁逼着我下乡,是在为我着想啊!当天夜里,吃过晚饭,躺在老鲁为我联系的省政府第二招待所的床上,回想清早从砂锅寨老家起程之后就赶去生产队长家的情形,我辗转反侧,怎么也无法安然入睡。

这就是我离开山寨那一天的情形。人是离开了,但是我的心,始终牵挂着砂锅寨,砂锅寨把我居住过的土地庙改建成叶辛故居,砂锅寨有了叶辛春晖小学……直到半个世纪以后,砂锅寨老乡还邀请我去过了一个春节……不过这些都后话了。

回想1979年“离开山寨那一天”的情形,我觉得除了做好已经宣布的举办“唱响祖国万里行”活动等三件事,我们确实可以在充分准备以后,举办一次“离开山下那一天”的征文活动。

上周六,我去一所国际学校看大学同学儿子的足球比赛。因为到得早,便坐在球场边的木质看台上发呆。客队先到了,一群高一的学生在附近换衣、热身。没过多久,就有孩子陆续来上厕所在哪里。第一个开口叫我“叔”,我心想这称呼也没错;第二个叫我“哥”,让我暗自高兴;第三个则直接喊“兄弟”,让我哭笑不得——看来是小孩子称呼混乱,我自己想多了。

其实因为常年踢球,我曾经确实看起来比同龄人年轻。2005年刚从美国回国时已满30岁,周末在大学踢球,还常被人叫“同学”,那时候颇有些得意。

我身体“快速折旧”始于2012年,我去美国读博士。和硕士不同,拼一两年就可以熬过去,读博士让我六年多始终处于殚精竭虑中,尤其是最后写论文阶段,我足有一年多晚上都无法好好睡觉。2019年读完博士回国后又遭遇到母亲病倒卧床,从此我开启了长达四年多的全职护理人生。我发现衰老很大程度上取决于睡眠质量。而睡眠不好的元凶又是压抑的精神状态。因为长年累月地缺觉,我迅速以肉眼可见的速度变老。

更糟糕的是我还在球场上两次遭受重伤,以致每周一次的运动机会也停止了。取而代之的却是吃零食的恶习。每天晚上九、十点

我的抗老心得

苏孟威

后,我去医院体检,竟然被查出了胆固醇高,颈动脉也有斑块形成。我对这个结果很意外,以前我一直以为肥胖的人才会这样,而我并不胖,甚至可以说是偏瘦的——身高180厘米,体重138斤。但等我调查了相关知识后,我才恍然大悟:这一定是我过去几年的生活方式造成的。

在身体报警后,我赶紧开始改变生活方式。首先是调整饮食,不该吃的一律不吃,我多吃蔬菜和水果,把白米饭混入了一半杂粮,自己做豆浆……我还采用“12+12”时段吃饭,即三顿饭集中在12小时内吃完,剩下12小时不进食,给身体有足够时间消化和排毒。此外,我每天上午在家还要做30分钟以

上运动。在康复师的指导下,我开始周末重返球场,虽然不如以前踢得那么好,但至少我又回到了最爱的运动身边,这对我精神状态的提升起到很大作用。

经过三个月尝试,我减掉了约5公斤,而且没有反弹。此前增加的体重主要集中在腹部,而这恰恰是血脂异常的典型表现。与其说是减肥,不如说是“减肚子”,能感觉到自己的腹部不再隆起真好。当我再次拿到体检报告时,惊喜地发现,在未使用药物的情况下,各项血脂指标已恢复正常。

回过头看,衰老往往源于长期压力与失衡的生活方式。人到中年,我们很难回避“上有老、下有小”的责任,但既然外部环境难以改变,就更需要管理好自己能控制的部分。抗老意味着我们必须倾听身体给我们发出的信号,并相应为此做出一些生活习惯的改变:健康饮食,戒烟戒酒,保持锻炼,远离手机……

抗老绝不是要我们与时间为敌,而是换一种积极的心态去生活。虽然衰老无法避免,但我们可以努力去健康地变老。

七十岁的人还在研究新玩意儿,这何尝不是一种“抗老”呢?请看明日日本栏。

抗老生活 责编:吴南瑶

春日多雨,初时,杏花雨;继而,桃花雨;再后,诸花乱入眼,雨珠如耳坠,晶莹春景天。

雨多,本是春日气质。雨洒在花心里,那小面积的湖泊,满溢时,雨水从花瓣里决堤,倾泻成小瀑布,最起码也是雨珠做成的帘子,在花边,人或俯或仰或平视,看雨与花的重逢与诀别,都是湿润而美好的。

总是要出门的。撑着伞,朝明清老街深处走,墙根处,有绿莹莹的莓苔生出来,不规则的葱茏一片,让人想起古老的青铜器,铜绿漫漶。有蚂蚁、蚰蚴、蜘蛛、灶马之类的小生灵在莓苔上疾走,像是跨越戈壁险滩。莓苔,这个名字有古意,俗名“苍藓”是给人亲昵感的,但对于这些古老的生物,我还是喜欢叫它“莓苔”。

莓苔,是雨水的副产品。就像走在雨后的林子里,木耳会在腐枝和树皮上冒出来,木业已受伤腐败,是不是会丧失很多“听力”?要不,怎需要如此多的“耳朵”?

雨下得久了,就有些难挨。衣物难以晾干,遂想起去买一台烘干机。烘干机易得,空气里的潮难退,会让

人觉得书橱、被褥上也有潮乎乎的感觉,这感觉有些讨人厌。遂想春晴的日子,踏青,一日看尽长安花,苏州花、洛阳花、谯郡花……

翻旧书,线装的书脊处,竟然锁线处也会生出近乎“锈”一样的深色,兴许是翻得久了,天长日久,潮气、灰

尘浸淫,针孔处有了风霜感。就像一刀微直,放得久了,也会微微变色。

索性读帖,碑帖里伏着黑夜白虎。黑夜是碑帖的底色,白虎是呼啸跃出的铁画银钩。

雨天里,观我魏晋时期的老乡嵇康的《想雨帖》:“想雨定歇,下山不知弟去不?故令报归,旨委希论也。嵇康白。”原来,想雨帖,应是“想雨停帖”,停了,自可邀“弟”下山,山上,堪为一种禁锢。中国人的“山上”,有时候多为一种“出世”,或是“隐遁”,比如,去终南山,大有古之隐士遗迹;而山下,多为“入世”,是芸芸众生的热闹红尘,是市肆喧

嚣,是红男绿女,是锦灯不夜……嵇康想雨停下山,不知是会友雅集,还是单纯想品一种美食,或者其他。已经不重要了。嵇康的笔意有刀兵气,有斩钉截铁之美,这或许与其爱打铁有关,或是他性格稟赋的写照。嵇康用笔堪称淋漓畅快,或者是凌厉如过野大风,其势犹如宝剑出鞘,其笔锋恰似山泉急转成飞瀑,其果断又如快刀斩乱麻,爽利干脆,足见,想雨停之心切切。

雨天里,看龙井茶制作,杀青后,在油润润的锅里辉锅,“辉”字好,借灶底火温,再退青气,贮留茶中的花香,这样做出来的茶,滋味才更足。辉锅完成后,还要经过一个步骤,就是把炒好的龙井茶放在土陶坛子里,这些土陶坛子,不知道何年何月所产,里面放入石灰,然后用布袋装着龙井茶,把龙井茶放入土陶坛子里,封口“收灰”,一般是7—15天,充分收走茶叶中的水汽,确保干爽度,也能通过这一过程,去一去新炒茶里的“火气”和“燥感”,品饮之,更熨帖身心。

呼唤雨停,也收一收我们身体里的“水意”,明媚一整个阳春。

给你加点花 (插画) 董培培

原小城,离真正的老家还有二十公里。父母在老家的宅院早已在他们离去后颓塌,院里的荒草,比我还高了。

去年的中原,仿佛天破了。农历七八月,本该是收获的季节,却降下了四十多天的雨。百姓地里的玉米,在水中泡着,在冷雨中枯着,只能眼睁睁看着它们腐烂、长芽,无法收获。

姐姐也住在小城,一处小区的楼上,这是她儿子的房子,儿子儿媳在外打工,她和姐夫住在这儿送孙女上学,接孙女放学。姐姐两次中风后,说话不太清晰,但手脚的行动还算无碍。父母走后,姐姐便是在这世上最亲的人。我们一年未见,她拉着我的手,眼神里全是心疼。我们商议着第二天给母亲上坟的事。我给姐姐说,得准备好雨靴、雨衣。

“晚上想吃点什么?”姐姐问我。我没有思考,说:“喝玉米糊涂吧,里面放红薯。”

母亲在世时,我回家,母亲常做的就是一碗玉米糊涂,这粥里,是母亲的气息。

那一晚,姐姐给我铺好了床,执意不让我回我小城学院里的家。她说,就在这儿住。我躺下,睡得异常沉。或许是因为连日奔波,或许是因为在姐姐身边,那颗漂泊的心找到了暂时的安宁。在沉沉的睡梦里,我觉得母亲还在,姐姐也还是那个健康爽朗的姑娘。

第二天,我们穿上雨靴,披上雨衣,走进无边的雨幕里。

母亲的坟,在一片玉米地中。

我想起母亲去世一周年的时候,也是到玉米地里去看她。那天的阳光很好,玉米林密不透风,比人高的玉米棵子,叶子上的毛刺划着脸,埋葬母亲时,是从玉米林里砍出一条路,才到了墓穴。而今天,眼前的玉米地,却是一片泽

三百米祭奠

耿立

时间是有刻度的。母亲离开,二十年了。母亲的忌日是农历七月初,从天津领完一个奖,然后一头扎进连绵的雨里,赶回故乡。

这里说的故乡,其实是我工作了二十余年的平

国。玉米,枯黄,在冷雨里耷拉着头。地里汪洋一片。我刚一脚踏上玉米地的边缘,泥和鞋子就瞬间陷进了泥里,冰冷的泥水迅速灌满雨靴。我们试了几次,都无法再往前一步。那片玉米地,像一道无法逾越的天然屏障,我们将我们与母亲隔绝开来。

姐姐说,在地边把纸烧了吧,咱娘不会怪罪的。我们无奈,只能在雨中,在离母亲坟地大约三百米的地方停下来。三百米,能模糊地感知到母亲就在那片枯黄之下,却无法靠近。

姐姐从地上捡起一根枯枝,在湿漉漉的地面上画了一个圆。她把带来的烧纸、元宝等一样样放进圈里。她的嘴唇在动,因中风而含糊不清的声音,在雨中断断续续,她说:“娘,耿立看您来了。”

我们点燃了那些纸钱。火焰在雨中挣扎着升起。我跪在湿冷的泥地上,雨水顺着脸颊往下淌,我十分惭愧,作为一个儿子,在母亲去世二十周年的今天,我竟然无法进入那片玉米地,无法亲到她的坟前,为她拔去一根荒草,为她添上一捧新土。

我只能隔着三百米的距离,隔着一片汪洋的玉米地,进行这场隔空祭奠。我想起母亲在小城去世,回老家的那天,雨,也是这么大。灵车绕着村子盘旋,找不到一条通向老家的路。在哭声和雨声

中,母亲被从灵车上抬下,覆盖着油布。我跟在后面,泥泞的路上,我一遍遍在心里喊:“路太滑了,别掉下来。”“小心,脚下有水。”母亲是在雨中颠簸着,走向她最后的归宿。

火纸在雨中噼啪作响,纸钱渐渐烧尽,只剩下一些黑色的灰烬,我们站起身,雨还在下,天气阴沉。那三百米的距离,我们无法走近,母亲也无法走出。这二十年的光阴,这四十天的冷雨,共同构筑了这场无法抵达的祭奠。

回去的路上,我回头望去,那片被水浸泡的玉米地,在灰蒙蒙的雨雾中,像一片无边无际的墓园。每一棵枯黄的玉米,都像一座墓碑,沉默地站立着。我想,或许这“三百米祭奠”,正是命运给我的一种启示。它告诉我,思念,确实需要一种身体的抵达。有时候,那无法逾越的距离,那无法弥补的遗憾,本身就是一种更深沉的祭奠。有些思念,是隔着生死,也无法传递的。

三百米,是地理的距离,也是心理的距离。今天,我站在这三百米之外,完成了对母亲的祭奠。这场雨中的祭奠,没有坟前的叩拜,没有亲身的抚慰,只有一片汪洋,和一颗同样被泪水浸泡的心。

夜光杯

七绝·咏梨花 牧夫

其一 海棠李杏争春宠,不羡邻家客满庭。笑看桃花千粉艳,淤泥深处守身清。

其二 梨花玉树立枝头,赏玉还须上小楼。摘朵梨花当吊坠,洁来洁去最风流。

其三 素蕊清香不负春,淡妆雅韵俏出魂。海棠须借三分色,嫩叶娇萌玉作盆。

其四 舒袖梨花日暖风,清香雅淡过塘东。黄鹂一对枝头曲,雨顺风调小满丰。

给你加点花 (插画) 董培培

原小城,离真正的老家还有二十公里。父母在老家的宅院早已在他们离去后颓塌,院里的荒草,比我还高了。

去年的中原,仿佛天破了。农历七八月,本该是收获的季节,却降下了四十多天的雨。百姓地里的玉米,在水中泡着,在冷雨中枯着,只能眼睁睁看着它们腐烂、长芽,无法收获。

姐姐也住在小城,一处小区的楼上,这是她儿子的房子,儿子儿媳在外打工,她和姐夫住在这儿送孙女上学,接孙女放学。姐姐两次中风后,说话不太清晰,但手脚的行动还算无碍。父母走后,姐姐便是在这世上最亲的人。我们一年未见,她拉着我的手,眼神里全是心疼。我们商议着第二天给母亲上坟的事。我给姐姐说,得准备好雨靴、雨衣。

“晚上想吃点什么?”姐姐问我。我没有思考,说:“喝玉米糊涂吧,里面放红薯。”

母亲在世时,我回家,母亲常做的就是一碗玉米糊涂,这粥里,是母亲的气息。

那一晚,姐姐给我铺好了床,执意不让我回我小城学院里的家。她说,就在这儿住。我躺下,睡得异常沉。或许是因为连日奔波,或许是因为在姐姐身边,那颗漂泊的心找到了暂时的安宁。在沉沉的睡梦里,我觉得母亲还在,姐姐也还是那个健康爽朗的姑娘。

第二天,我们穿上雨靴,披上雨衣,走进无边的雨幕里。

母亲的坟,在一片玉米地中。

我想起母亲去世一周年的时候,也是到玉米地里去看她。那天的阳光很好,玉米林密不透风,比人高的玉米棵子,叶子上的毛刺划着脸,埋葬母亲时,是从玉米林里砍出一条路,才到了墓穴。而今天,眼前的玉米地,却是一片泽

国。玉米,枯黄,在冷雨里耷拉着头。地里汪洋一片。我刚一脚踏上玉米地的边缘,泥和鞋子就瞬间陷进了泥里,冰冷的泥水迅速灌满雨靴。我们试了几次,都无法再往前一步。那片玉米地,像一道无法逾越的天然屏障,我们将我们与母亲隔绝开来。

姐姐说,在地边把纸烧了吧,咱娘不会怪罪的。我们无奈,只能在雨中,在离母亲坟地大约三百米的地方停下来。三百米,能模糊地感知到母亲就在那片枯黄之下,却无法靠近。

姐姐从地上捡起一根枯枝,在湿漉漉的地面上画了一个圆。她把带来的烧纸、元宝等一样样放进圈里。她的嘴唇在动,因中风而含糊不清的声音,在雨中断断续续,她说:“娘,耿立看您来了。”

我们点燃了那些纸钱。火焰在雨中挣扎着升起。我跪在湿冷的泥地上,雨水顺着脸颊往下淌,我十分惭愧,作为一个儿子,在母亲去世二十周年的今天,我竟然无法进入那片玉米地,无法亲到她的坟前,为她拔去一根荒草,为她添上一捧新土。

我只能隔着三百米的距离,隔着一片汪洋的玉米地,进行这场隔空祭奠。我想起母亲在小城去世,回老家的那天,雨,也是这么大。灵车绕着村子盘旋,找不到一条通向老家的路。在哭声和雨声

中,母亲被从灵车上抬下,覆盖着油布。我跟在后面,泥泞的路上,我一遍遍在心里喊:“路太滑了,别掉下来。”“小心,脚下有水。”母亲是在雨中颠簸着,走向她最后的归宿。

火纸在雨中噼啪作响,纸钱渐渐烧尽,只剩下一些黑色的灰烬,我们站起身,雨还在下,天气阴沉。那三百米的距离,我们无法走近,母亲也无法走出。这二十年的光阴,这四十天的冷雨,共同构筑了这场无法抵达的祭奠。

回去的路上,我回头望去,那片被水浸泡的玉米地,在灰蒙蒙的雨雾中,像一片无边无际的墓园。每一棵枯黄的玉米,都像一座墓碑,沉默地站立着。我想,或许这“三百米祭奠”,正是命运给我的一种启示。它告诉我,思念,确实需要一种身体的抵达。有时候,那无法逾越的距离,那无法弥补的遗憾,本身就是一种更深沉的祭奠。有些思念,是隔着生死,也无法传递的。

三百米,是地理的距离,也是心理的距离。今天,我站在这三百米之外,完成了对母亲的祭奠。这场雨中的祭奠,没有坟前的叩拜,没有亲身的抚慰,只有一片汪洋,和一颗同样被泪水浸泡的心。

夜光杯



给你加点花 (插画) 董培培

夜光杯