

天下的茶各有前缀,绿、红、白、黑、黄等等不一而足,但经沸水一泡,就一成不变地显现出相似的颜色,就是褐,深浅不一的褐,然后无一例外越泡越淡,像一场浓烈过又渐渐冷却的爱情。这样来形容茶,是不讨好的,尤其在福建,对茶的不懂和不敬基本同罪,话音未落旁人就可能白上一眼,然后径自端起杯子柔美地抿一口,像给杯中的茶递上一个安慰。

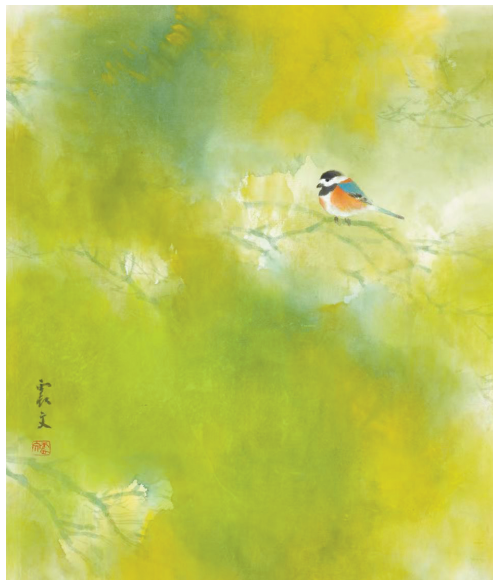
父亲的茶与不茶

林那北

因为父亲嗜茶,小时候接触到的第一个嗜茶者就是他了。最早他用中号白色搪瓷杯泡,杯子的把手旁有一行醒目语录,每次他贪婪端起来猛喝几口时,那行字就凌空而起,与他略厚的嘴唇无缝衔接上,横溢着振臂一呼、大干快上的激情。上世纪七十年代初来乍到的保温杯还长相简朴,但在我们更简朴的生活里,已经算得上奢侈品了。父亲还是老样子,起床后最先做的三件事就是烧水、抽烟和泡茶,似乎唯有如此,他才能将黑夜和白天缝合到一起。搪瓷杯也有盖子,但那不过浅浅一搁,并没任何能力紧紧依附住。保温杯却不一样,它的盖子有螺纹,一拧再一拧,茶水就被锁牢了,走到哪喝到哪。从此但凡外出,父亲必定将它攥紧掌心,身上仿佛多出一个圆柱体的器官。杯子不

小,而他所需的茶量太大,新放入茶时不觉得,沸水一加入,茶叶们舒展了身体,迅速就把杯子有限的空间抢占,越占越多。杯是用来喝水的,水却没有一席之地,只好不停地加入,可越加水茶叶就涨得越大,于是它们合力往上拱,在杯口拱出一座浅黄淡绿的小山包,想再把盖子拧上,就必须将它们强压下去。

父亲被茶所擄,虽然无法与之一起繁衍生息,但如果妻子和茶一定要二选一,他选的大概是后者。岁月急逝,父亲已经去世十五年了,想起他,我眼前还是一下子就清晰现出杯口那坨高耸的湿漉漉茶叶。父亲给自己找的理由是,抽烟,嘴涩,所以需要用茶冲刷。但后来他跟人打赌,说可以把抽了三十六年的烟戒掉,居然真戒了,他借此给自己贴上“有毅力”的标签,吹了很长时间牛。母亲顺势说那茶也戒了。父亲脸上的得意一下子僵住,半晌才含义不明地笑笑。含义很快就明了,嘴已不涩,茶却承担起替烟复仇的任务,瘾更大了,刚泡过没多久,他很快就觉得太淡,于是再烧水再泡茶,迅速喝掉,循环再来。茶渣倒掉时不免显得艰涩,它们在里头太挤了,已经勾肩搭背。父亲动手掏它们前,常常先取出一片放嘴里嚼



暖春(纸本设色) 乐震文

两下,大约要验证一下它们是否已尽力。

好奇过,趁他不备我曾把嘴凑近杯子小吸一口,结果立即皱脸吐掉。这么苦,比中药还中药啊。那时三顿能把肚子填饱都很艰巨,多出来的开销,就成为父母频繁战争的最大源头。男人爱妻子只需要一颗真心,爱茶却需要钱。父亲不愿被埋怨,但唇齿给了他战胜埋怨的勇气。经常见他提一个小牛皮纸袋蹑手蹑脚回来,小心翼翼地解开捆扎的细麻绳,再把茶缓缓装进粗陶罐里,撒出的小细末都一一捡起。有时他进门就浑身芬芳,原来还同时带回一

小包刚摘下的茉莉花,花冠精白,花萼嫩绿。起灶、烤热铁锅,放入茶叶再放入茉莉花,用铁铲将它们上下翻转搅动。茶与花混为一体,共同热腾腾地将一股难以形容的奇香四下弥散。做这件事时,总是舞着手高音阔嗓的父亲突然静默了,他抿着嘴,瞪圆了眼,眼光齐聚锅里,仿佛那里潜伏着无数敌情。有次火候过猛了,焦味隐约四起,他大叫一声,忙不迭将烧得通红的柴火从灶里掏出,甩到地上。四溅的火星其实直到这时才把他的手背烫着,按常规该先除去粘住肉皮的火星,然后把受伤的手伸进水里,再抹上肥皂。可父亲只是把手在自己裤腿上潦草抹一下,那手又匆匆伸向锅内。

长大后我认识了“窨花”这个词,就是通过加热,让茶强行把花香吸附过来,谓之花茶。再后来有机会去过几次茶厂,见到茉莉花茶正宗的窨制过程。原来优质的花茶需要三至九窨,父亲当年貌似神圣的操作,不过是简单粗糙的土法上马。

上世纪八九十年代起,周围喝茶的人越来越多,什么肉、什么坑地讲究,盖碗、小盏、公道杯之类的工具也五花八门,父亲却一直坚守保温杯和花茶。茶是用来喝的,不是用来弄花样的,他说得很悲壮。退休后他闲下来,也已有足够的钱买茶,每天与茶就更亲密厮混在一

怎能不忆浦东?浦东曾经是我的家,今天是你和她的家……我们共同的浦东,一个新长出的上海。

怎能不忆浦东?昨天你和我还在这片土地上徘徊,那田埂上的露水要催促着麦穗回答一个问题:浦西繁花似锦,浦东的我们是否还永远停留在农耕的原野上,闻

甜的乳汁滋养浦东和浦西——都是你的儿女,你的骄傲。

后来的你,就是这样走过来的,弹指36周年……

因为这,让人怎能不忆你浦东?现在的你,那么妖娆妩媚,那么光彩夺目,那么卓越豪迈……可我知道,你没有少

能不忆浦东?

何建明

怎能不忆浦东?在你我他困顿的时刻,一位伟人说了一句关于浦东决策的话“上海是我们的王牌”。是的,该出手的时候就出手,让当惊世界殊!

呵,浦东——上海的浦东,中国的浦东,你终于从漫长的等待中开始站立起来。站立起来的那一瞬,就把整个世界震惊了:中国又一块“天幕”要重新撑起来了!

这就是浦东。

呵,怎能不忆你浦东?一声号令,八百壮士连所有未来的得失与从前的成绩一起抛在脑后,一步跨过的是并不遥远却几十年、几百年甚至几千年不曾跨越的城乡之间隔着的那条江——那条我们为之骄傲、为之折磨、为之无奈、为之欢与悲的黄浦江!

现在,你要“退让”了,黄浦江。

现在,你不能再成为我们前行和发展道路中的天堑,你要顺着风而流动,你要顺着水而激荡,你更要顺着时势而澎湃,因为你是我们的“母亲河”!

母亲从不偏爱哪个宝贝,用你那清

流汗水与泪水!那汗水里夹着的泪水才是真实的你,那高楼基石下露出的裂缝与粗糙才是你每一次惊悚与拼搏之后

留下的痕迹;马路上今天的光滑,是昨天你用肌肤和心思磨砺后才有的诗篇;那些如今迎风招展的绿荫和绽放香气的鲜花,难道不是你跪着的双膝挪动出的棵棵嫩芽长出的吗?至少我不会忘,“浦东赵”“浦东胡”“浦东李”们不会忘!

劳动和智慧创造了你。

科学与思想铸造了你。

包容与开放成就了

还有你天然的优势与始终向东的姿态,保证了你永远是“上海”,是“中国”的骄傲。

怎能不忆你——浦东,我们已经把自己的生命和子孙后代的命运一起交给了你,还有什么理由不爱你、不从不你、不期待你一天比一天更好更完美!

梦里会忆你。

心里都是你。

以及在干的和准备的,都是为了你……

电影《拼桌》里,外婆说了句话:“什么事都可以骗你,自己的胃不会。”这句话轻飘飘的,像厨房里升起来的一缕烟,又像老年人让你三餐按时的日常叮嘱。但仔细想想,它可能是整部电影最狠的一句话,狠在它拆穿了我们所有人。

我们太擅长骗自己了。骗自己这份工作还不错,骗自己这段感情还能凑合,骗自己一个人吃饭也挺好。

我们的大脑日复一日地权衡利弊,像一台精密的计算机,算出最优解,算出性价比,算出“应该”爱谁,“应该”留下,“应该”怎样过这一生,甚至我们内心早把感情做成Excel表格,把陪伴换算成投入产出比,人际的边界,也就由此织成一张疏密有致、远近有别的网。但我们不参与这场计算。它只知道:这顿饭,和这个人一起吃,舒不舒服。

电影是淡淡的。王传君饰演的陆拾谷和江疏影饰演的张嘉怡,两个在上海打拼的年轻人因为拼桌吃饭相识。电影里有个细节,很让人喜欢。平时只喝茶的陆拾谷,愿意为了张嘉怡尝试咖啡。这么一个选择,胃的边界,就这样为一个人悄悄挪了一点。而另一边,张嘉怡谈了八年的男朋友叶凡,把戒指藏在汉堡纸袋里求婚。戒指的尺码,根本不符合她的手指。八年,他不知道她吃什么、不吃什么,不知道一碗半夜煮的面,比一枚戒指重多少。这是“胃不会骗人”的另一面,我们骗自己,胃不骗我们,但很多时候,我们连胃的提示都读不懂了。

上海人吃东西,讲究的从来不只是味道。电影里,酱爆猪肝葱还是青椒,差点吵出两个上海。争的哪是菜?而是“我从小吃到的味道你懂不懂”“你愿不愿意走进我的记忆里来”。上海人吃东西,讲究个“对”字。不是味对不对,是人对不对。响油鳝丝要划线的,草头圈子要焖透的,酱爆猪肝脆不脆、嫩不嫩,上海人一口就知道。这不是挑剔,而是安全感。在这座什么都在变的城市里,

味道是少数不会骗人的东西。吃到的那个味道对,就知道自己还在上海。浸润在海派的人,不是死守那个味道,是遇到一个人,你愿意说:尝尝看,我从小这么吃的。他吃了,说好吃,或者说吃不习惯,都行。重要的是他愿意尝。

常见不少夫妻,吵吵闹闹是生活几十年的日常。你问她们家谁做饭,可能两个人都做,却不见得好吃。

可她们还是要一起吃饭,哪怕只是烧一碗泡饭,也要等对方坐下一起动筷。吃饭时也未必讲话,有时候一天的话都在白天跟别人讲完了,回到家反而安静。但那种安静里,有一种东西,那是比爱情更结实的陪伴。

这种“饭搭子”的默契,在今天越来越稀缺了。这其实就是都市人最隐秘的情感困境。我们明明需要陪伴,却在选择陪伴对象时,脑子里跑过无数计算:条件合适吗?未来发展一致吗?父母会满意吗?我们活得像被编程出数据,输入条件,输出结果,我们骗自己说一个人吃饭也挺好,于是我们用最高效的速度吃完了外卖。我们花了太多时间用脑子生活,却忘了胃才是那个最诚实的器官,它记得上一次有人陪是什么时候。它不会权衡利弊,不会计算得失,它只知道:这顿饭吃得开不开心,这个人让你还不安心。而胃感受到的,心会记得。

这些年沪语电影走出了一条独特的路径,用一种近乎白描的方式,拍上海人怎么过日子。这种叙事也是上海这座城市繁华之下的人间烟火气:不张扬,不煽情,但该有的情绪,一样不少,都藏在细节里。它们用“淡淡”的方式,帮我们找回那些身体的记忆。爱是宏大的词,爱是具体的。是知道对方吃什么不吃什么,是愿意为对方改变一点自己的口味,是哪怕今天不想说话,也想坐在一桌子吃这顿饭。

胃不会骗人。问题是,我们愿不愿意听。听懂了,心就知道了。

起,孤独而坚韧地喝。想想有点奇怪,母亲以及三个子女,在从早到晚的茶气里已经被“窖”了几十年,却没有一个对茶生出一丝毫眷恋,至少在我,那一口“中药”的惊吓绵延至今。

父亲从未劝我们一起喝,他的喝和我们的不喝一直井水不犯河水。终于有一天体检报告单表明他血色素极低,母亲二话不说就把所有的罪过指向茶,并当天就把保温杯和茶没收了。父亲立即反抗,还不如把他命也一起没收了吧。

围绕茶的战争再次烽烟四起,最后父亲退一步,以愿意吃药吃猪肝之类,保住了他的茶,直至七十九岁那年突然中风。住院反反复复治疗了近四年,最后仍撒手西去。不知道小时候他究竟几岁开始迷茶,从被抬上救护车那一刻起,虽不时病危,但大部分时间仍意识清晰,却一次也没再喝过茶。不需要了,问他也摇头。像一刀切下,茶猛然退远了。所有热爱,其实都依托于生命力的支撑,最后那些越来越羸弱的日子里,活下去才是他唯一的渴望。

一次,在电梯里碰到久未见面的“发小”,他站在我旁边,一直在踮脚尖!这个动作有啥用?他滔滔不绝地说了许多。那些年,我的腰椎间盘突出经常发作,每次发作都无理由,突然地就疼得动不了,到处求医,效果不明显,且越发厉害。他说你试试踮脚尖,他做了三年,不仅腰痛不发了,脸色都好了许多。这么神奇?我将信将疑,因没好的治疗方法,就试试。

踮脚很容易上手,但要做好,有点难度,需准确把握。站时,要脚跟并拢,脚尖分开,腰背用力挺直,头抬起,双眼直视前方。踮脚时,要用力收紧腹部,尽量抬高脚跟,把整个脚面绷紧。初做时,可以很快抬起放下,做熟了,抬起时尽量用脚尖多站会儿,这时,全身绷紧,平时易弯腰曲背的习惯会慢慢改掉。再注意呼吸,每次

起,孤独而坚韧地喝。想想有点奇怪,母亲以及三个子女,在从早到晚的茶气里已经被“窖”了几十年,却没有一个对茶生出一丝毫眷恋,至少在我,那一口“中药”的惊吓绵延至今。

父亲从未劝我们一起喝,他的喝和我们的不喝一直井水不犯河水。终于有一天体检报告单表明他血色素极低,母亲二话不说就把所有的罪过指向茶,并当天就把保温杯和茶没收了。父亲立即反抗,还不如把他命也一起没收了吧。

围绕茶的战争再次烽烟四起,最后父亲退一步,以愿意吃药吃猪肝之类,保住了他的茶,直至七十九岁那年突然中风。住院反反复复治疗了近四年,最后仍撒手西去。不知道小时候他究竟几岁开始迷茶,从被抬上救护车那一刻起,虽不时病危,但大部分时间仍意识清晰,却一次也没再喝过茶。不需要了,问他也摇头。像一刀切下,茶猛然退远了。所有热爱,其实都依托于生命力的支撑,最后那些越来越羸弱的日子里,活下去才是他唯一的渴望。

一次,在电梯里碰到久未见面的“发小”,他站在我旁边,一直在踮脚尖!这个动作有啥用?他滔滔不绝地说了许多。那些年,我的腰椎间盘突出经常发作,每次发作都无理由,突然地就疼得动不了,到处求医,效果不明显,且越发厉害。他说你试试踮脚尖,他做了三年,不仅腰痛不发了,脸色都好了许多。这么神奇?我将信将疑,因没好的治疗方法,就试试。

踮脚很容易上手,但要做好,有点难度,需准确把握。站时,要脚跟并拢,脚尖分开,腰背用力挺直,头抬起,双眼直视前方。踮脚时,要用力收紧腹部,尽量抬高脚跟,把整个脚面绷紧。初做时,可以很快抬起放下,做熟了,抬起时尽量用脚尖多站会儿,这时,全身绷紧,平时易弯腰曲背的习惯会慢慢改掉。再注意呼吸,每次

上下班时段乘坐地铁,时常看到一些职场年轻人随身拎带的各种款式饭包,让我联想起以前自己在职场时,在不同年代不同企业工作的午餐逸事。

1984年,我从崇明农场返城进入街道工厂工作。起始在家门口上班,回家解决午餐;后来成婚迁居新房,换了一家街道工厂工作。我与那里的许多职工一样,每天上班前用铝制饭盒,舀入自备的生米淘净加水后,搁入工厂蒸饭车里蒸煮,午餐时取出饭盒,配以一罐佐饭小菜用餐——那时工资低微,大家轻易不会去饭店用餐,更没有点外卖一说。

1992年,我辞职到一家外企单位担任主办会计工作。公司办公室在虹桥开发区的上海国际贸易中心大厦内。公司发放饭卡让我们去国贸中心餐厅用午餐,那里八块钱餐标的午餐特别诱人。十多年前,我应聘到一家位于市郊的民企做财务经理,老板对所有员工的工作餐一视同仁,生产线上的工人免费食宿,我们不住在厂里的办公室员工,也一样享受工作日免费午餐和晚餐的待遇。公司行政发给我一大一小两个不锈钢饭碗,还有一柄不锈钢调羹。那只大号饭碗像一只小号面盆,另一只小号菜碗也比一般大规格的搪瓷饭碗大一圈。工厂员工人数不是很多。午餐和晚餐时,厨房阿姨在给大伙盛饭打菜时,手不抖,菜不晃,分量很足。

我每天往返那家企业途中,是个另类拎带饭包的职场人。早晨上班出门,饭包里放的是两个空饭盒,傍晚下班回家,饭包里装着两大盒热腾腾、沉甸甸的饭菜。岁月如梭,每当我看到职场年轻人拎带的饭包,就会想起自己的职场岁月里的午餐。



七夕会

自在。踮脚最大的作用是促进血液循环,对改善下肢健康特别有用。人到30岁,全身肌肉开始流失,上了年纪,身体机能下降,动得少了,腿部肌肉会加速流失,造成肌无力,行走困难,容易摔跤。踮脚是唤醒肌肉记忆,在不断刺激下,全身血液流通加速,腿部得到锻炼,腰椎、胸椎得到拉伸,日复一日地坚持做,全身各部位都会动起来。“发小”说脸色也红润了,是有根据的。

踮脚最大的好处是随时随地可做,天好时在室外做,找棵大树,一面深呼吸一面踮脚、举手,一会儿就神清气爽。雨天就在室内做,等车、坐地铁等都可以做,不妨碍别人,非常方便。我坚持做了一年多后,腰椎间盘突出的症状减轻了许多,至今十多年了,我天天做,这个顽固的病再未大发作。

健康

踮脚健身

张萍

踮起时,用腹部吸气,脚尖停留时,这口气就屏住,到脚跟放下时,把气才慢慢吐出。

做熟后,可以配合做别的动作,如手,脚跟抬起时,双手举起,掌心朝里,与脚一起停几秒钟。头也可动,跟着脚的起伏,往左往右,

踮脚健身

幅度尽量大。还可做舞蹈动作,如脚背绷直向左或向右跨步,先踮好,再作弓步,再收后腿,左右反复,加上手的舞动,整个过程就不单调。这时心里可默唱一首节奏感很强的歌,如《拉德斯基进行曲》,或《打靶归来》等。如想唱出声,也可以,就这样,单一的踮脚就变成身心愉悦的手、脑、口、脚协同的运动,一面做一面微笑,轻松又

午餐逸事

周云海