

三十年前,我第一次亲近章丘的墨泉,从此记住了它那磅礴的气势,巨大的声响,黝黑的水色。三十年后再去看,它还是那个样子,水似黑龙,从深不见底的泉孔蹿出,跳跃,翻滚,沿着河道奔腾而去。

也许是我在海边居住了多年的缘故,这次再见墨泉,竟然听到了大海的声音。泉水奔突,声若雷鸣,有大海涨潮时的韵律;水花飞溅,撞击池壁,有海浪拍打礁石时闹出的动静。在这泉声中,我仿佛置身于海边,感受到了大海那磅礴的力量。我想,这百脉泉群的下面,难道藏着一片海?

朋友带我到梅花泉边的茶楼里坐下,海声更加真切。扭头去瞧窗外,只见五个泉眼呈梅花状分布,正比赛似地同步喷涌。喷涌的高度达一米有余,五股水柱并肩而立,共同发声。有“呜呜”声,那是泉水涌出;有“哗哗”声,那是泉水跌落。泉群汇合成的声音之大,让我想到了渔民说的“发海”,也就是风暴到来,波涛汹涌的情景。“发海”时在海边说话,是要提高嗓门的。

我提高嗓门向朋友发问:这些泉水从哪里来?朋友大声说:“盖历下众泉,皆岱阴伏流所发,西则趵突为魁,东则百脉为冠。”

我知道,于钦是元代地理学家,他应该是经过一番考察,才得出这一结论。

我起身走向南窗,遥望被子钦称为“岱阴”的南部山区,仿佛看到了泰山脚下的千丘百岭,千沟万壑。仿佛看到那些地表水渗入土壤,进入一道道岩缝,沿着亿万年来地质运动造成的大面积倾斜,向着黄河两岸的低凹区涌来。这些地下潜流无声无息,却汇聚起充沛的力量,到了济南至章丘一带,突遭岩体阻挡,便突兀而出,形成奇观。

趵突泉边,百脉泉边,都建有李清照纪念馆。清泉,清照,构成了这里的悠久文脉。“清照泉城,明水古城”,自然景观与人文历史

## 泉边听海

赵德发

完美融合。李清照这位中华第一女词人,她的才情如清泉一般灵动纯净,与泉城的泉水文化相得益彰。

时光荏苒,千年逝去。李清照的汨汨文思,早已汇入中华诗词的汪洋大海,而这里的泉水,日日夜夜喷涌不息,最终也将沧溟作为归宿。

走出茶楼,去泉群北边的桥上站着,水声便是震耳欲聋了。万斛泉水自桥洞中一泻而下,在绿波中激起大朵白莲。于钦在《齐乘》中说道:“百脉水……即绣江源也。”这里的泉群,就是绣江河的源头。绣江波光粼粼,水纹如锦绣,十分美丽。这匹长锦,漂进小清河,东去约200公里,在寿光市羊角沟入海。

泉与海,就这样相通了。这不仅仅是地理意义上的连接,更是精神层面的呼应。泉水从深山岩缝中悄然汇聚,带着大地的滋养与灵气,一路欢歌奔腾,最终投

入大海的怀抱。大海接纳了这些来自远方的精灵,同时将浩然之气、朗然之韵沿着河道传递至此,藏进了每一声轰鸣、每一缕水雾里。

泉与海的相通,让我想到,人也要有这种追求。活在世上,就应该怀揣梦想,在人生旅途中不断积攒力量。像这泉水,从细微的源头开始,不惧路途的遥远与曲折,矢志不渝向前流淌,才能抵达辽阔宽广的境地。

泉与海的相通,也让我想到了文学创作。“问渠那得清如许?为有源头活水来。”接纳源头活水,方有“半亩方塘”,但我们不能只在塘边欣赏天光云影,还应看到这些水的抱负,追随它的精魂一路东去,从山至海。那样,才会体会到“日月之行,若出其中;星汉灿烂,若出其里”的波澜壮阔。

夕阳拂动一会儿柳丝,落到了亭台楼榭之后。泉水让彩灯照亮,喷涌的姿态更加妖娆。我坐到一棵开满了花朵的杏树之下,闭上眼睛,用心倾听。

我听见,泉声海韵,浑然一体,正在天地之间回响。



## 『二都杨梅』别样红

赵畅

前不久,我赴绍兴市上虞白马湖边享誉“北南开,南春晖”的春晖中学,参观“舜元美术馆”的美术展览。驾车驶近学校时,往山上望去,我突然发现缓坡上的杨梅已然缀满枝头,且颜色早由浅红向深红过渡,这就意味着地处驿亭镇的“二都杨梅”马上可以开摘上市了。

想起1928年,由教育家经亨颐发起在上海与何香凝、陈树人、于右任等志同道合的国民党左派,以及张大干、黄宾虹、张聿光、刘海粟等艺术家,共同创办的社团“寒之友社”。后来,因经亨颐在春晖任校长,社团也便移居到了白马湖畔。更兼经校长热情相邀,社员们常聚首白马湖畔。而每年的杨梅时节,已然成为雷打不动的“寒之友社”的节活动。须知道,经亨颐的老家驿亭,其“二都杨梅”,自古就有“越中果品第一案”的称誉。

当满山凝翠流红、闪红烁紫的杨梅成熟季来临,我相信赏梅、尝梅、咏梅、画梅,自应当为当年“寒之友社”的一大乐事。事实上,1932年就有“大千来自白马湖啖杨梅,内子学画仕女”的诗序记载。想象着,当年作为东道主的经亨颐在“长松山房”花园里,将一盘盘刚采摘的像红宝石一样饱满而水灵的“树头鲜”——“二都杨梅”端上桌去,是多少诗画大师、文章名家的饕餮之欲,以至于碰撞出他们蛰伏心间、激情澎湃的艺术妙想。“二都杨梅”,是承袭了古时的称谓。古时驿亭所在地杨家溪一带盛产杨梅,其行政区划属“二都”,故称“二都杨梅”。“二都杨梅”的历史,可以追溯到1500多年前。其时,就留下了“稽出杨梅世无双,深知风味胜他乡”的诗句。清光绪二十五年(1899)《上虞县志》校续述“嘉泰产者及万历志盛称山、余、余、萧而不及虞邑,今吾邑所产者盛于他邑”“产不一处,出县北杨家溪尤佳”。据当地梅农介绍,“二都杨梅”在中华人民共和国成立前的上海滩就已经相当出名,“二都杨梅”就是通过杨梅溪的柴船埠头,先运到驿亭火车站再送往上海的,当地人称之为“上海装”。在上海的报纸一角,还时常能看到“绍兴二都杨梅上市”“上虞杨梅杨梅到货”之类的广而告之。我想,这除了“二都杨梅”自身的品质而外,大约也与当年在春晖中学任教的一大批硕硕和“寒之友社”大师们的品鉴、传扬有着极大的关系。

“二都杨梅”借助海拔低、坡度小,土壤深厚、土质疏松、排水良好以及酸性土壤等多因素叠加的生态环境,立足富含石砾的沙质红壤或黄壤的丘陵山地建园,故而以果大、色艳、质优、味美而闻名遐迩。记得念初中时,因为有同学是驿亭二都村人,因而杨梅上市季我曾应邀上山摘杨梅。来到半山坡,看见同学的家长正站在杨梅树下采摘装篮,“来,孩子,今天我家刚开摘,好杨梅在顶端和旁侧,你身体轻、眼睛亮,自己爬上去挑红透的吃,别客气哦”,在家长的“怂恿”下,平日爬惯了树的,似乎有了用武之地。新鲜的“二都杨梅”,圆润而紧实、晶莹而透红,它似含苞欲放的花,一经滚入嘴里,齿颊滚动间充盈的汁水便四处飞溅。回味时,不啻是甜润,还分明透出丝丝鲜酸。事实上,这才是颇具辨识度的“二都杨梅”的正宗味道。

其实,我的忘年交、著名电影导演谢晋,生前对“二都杨梅”也是赞不绝口。每年,“二都杨梅”开摘时,他总是会回到老家尝尝鲜,回去时还不忘带一些,他曾对我说:“我们全家都喜欢,阿四尤其爱吃。给全家品尝‘二都杨梅’与我每年带全家回来过春节是同一个道理,为的是让他们不要忘记‘我们的根在上虞’。”没成想,“二都杨梅”的乡味里竟还维系着谢导这浓浓的乡情与乡愁。

“摘来嘉果出源红,三两越娃笑语同;拂晓分花归去缓,一肩红紫夕阳中”,当绿肥红紫、缀紫垂丹的六月来临,梅农们纷纷担着一肩肩红紫从山间小道款款走来,并通过各式交通工具运往全国各地,纷纷“走入寻常百姓家”时,是否意味着一场味觉的饕餮盛宴正在上演呢?

## 一马当先 马到成功(书法) 徐谷甫



惊闻施大畏先生去世,甚为惊愕,悲痛之情涌上心头。在我印象中,大畏身材伟岸,喜欢穿牛仔褲,套着夹克衫,一言一行中藏着文人的儒雅,又能以独到视角探索传统艺术的发展。

年轻时,我看过施大畏画的连环画,在《暴风骤雨》《清兵入塞》等作品中,线条劲健、人物栩栩如生,那份扎实的造型功底和对生活的真切感悟,在我心中留下深刻印象。上世纪90年代,唐诗宋词意境的人物画,笔墨雅致、意蕴悠长,将传统文化的韵味与国画的笔墨之美完美融合。

我和大畏相识二十余

年,那些在一起交往的点滴片段,如今回想起来依旧清晰如昨。跟大畏真正相识,是在新世纪初的上海艺术博览会,申窑连续

## 我眼中的大畏兄

罗敬频

参加了几届艺博会,在艺术圈收获了很多关注。大畏每次到艺博会,总会特意来到申窑展位前,看看我们的作品,分享他的艺术见解。有一次,在大畏车上,我们聊到海派艺术的传承与发展,也谈到当代艺术家的风格特质与创作困惑。大畏说:“想不到兄弟你对艺术理解蛮有见解的。”这句鼓励和认可的话,成为我办好申窑的动力。

2010年孟春,我与大畏约好在岳阳路上海中国画院见面。他的工作室在画院五楼,一间超大的画室,桌子、沙发上摆满了各种书籍、画册与创作资料。当时,他正在创作一幅探索新风格的神话题材巨幅作品,近五米高,六七米宽的画稿铺展在墙上,画前立着一架铝合金的移动升降大扶梯,足见作品的恢宏气势。我看到的虽是底稿,上面画了上百个栩栩如生的物象,线条流畅、神态各异。此类探索之作,当时

在圈内外褒贬不一,引来诸多不同声音。大畏保持对艺术的敬畏与好奇,不断突破边界,超越自我,他就是这样一位画家。

到了2013年初冬,我担任新成立的上海青浦区美术家协会主席,当时,区级美协刚刚起步,面临着无办公场地、缺少资金支持等诸多困难,我对他说:“大畏,我们区级美协都受市美协领导,你应该给我们每年开一次会,从艺术创作指导和其他方面给予支持。”大畏当即说:“这个建议很好,我们研究,尽快落实。”第二年初春,上海市美术家协会召开区美协第一次例会,从此形成惯例,一直延续至今。

我和大畏二十余年的交往,点点滴滴间,深深感受到他凭借自身努力自学成才,最终成长为国家一级美术师。从早期的连环画创作,到后来的中国画创新,从历史题材的深耕,到神话题材的探索,他始终以画笔为载体,镌刻历史记忆。他将《老人与海》中渔夫的那份永不言弃的韧劲融入自己血脉中,每一件事都能看到他的坚守。

大畏老兄,愿你在另一个世界,仍能挥毫泼墨,续写未竟的理想,坚守那份对艺术的热爱。

“断舍离”在持续中,藏物渐次清空,唯独那张“三角地”套菜卡,终究没能寻见。硬卡片并不怎么贵重,但载着上世纪70年代中期那股烟火气,裹着一段掺着书卷香的旧时光,却难以抹去。

那年我在图书馆任职,馆里正午十二点开馆,上午的我自然成了“采购员”。那时农副产品销售尚不稳定,随节气流转时紧时松,双职工家庭的采买之难,藏在每一个清晨的排队队伍里。为解居民烦忧,三角地菜场推出了特供套餐,一张小小的凭证,便是每日荤素搭配的家常期许,逢年过节还会升级成“假日套餐”,添上鲜鱼、丸子、香菇之类的好物,将排队抢货的焦灼,悄悄熨帖成满心安稳。三角地菜场在上海滩本就有些名气,自19世纪末创办以来,便悄悄滋养着上海人的烟火日常,也开启了上海人“进菜场买菜”的寻常习惯。1949年后,这里褪去了讨价还价的喧嚣,标价公道,品质扎实,成了居民心中最靠谱的采买地。发套菜的5号柜台,有位我总唤作“5号姑娘”的营业员,她常说,每日的小菜要讲究,不能吃坏了肚皮,坏了市民的信任感。时隔至今,这话依旧带着烟火的暖意,在心底缓缓流淌。

很快我与5号姑娘相熟。一日我骑着自行车去取菜,为避让一位行人,连人带车摔在路边。从医院处理完伤口回家时,已近中午,心下正有些怅然,刚进弄堂口,便看见一抹红色的身影立在那里,这位5号姑娘,手里拎着菜篮子,眉眼带笑。篮子里除了当日的套餐,还多了一小袋金黄的炸丸子,一把翠绿的蒜苗。调调口味,蒜苗炒肉片最是喷香,她的语气自然得像邻里问候。原

来,她按着套菜卡上的地址,一路寻了过来。我心头一热,执意要写感谢信,她却连连摆手转身离去,红棉袄的背影,成了那年冬天最暖的风景。

得知我是图书管理员时,5号姑娘的眼睛瞬间亮了。“有金庸的《书剑恩仇录》吗?很想阅读。”那会儿武侠小说正风靡全市,图书馆里预约登记的名字一长串。几天后拿到书的她,眼里藏着藏不住的欢喜。后来,她又来借高中课本,说要补补课。我记在心里,在图书采购时特意多进些高中辅导书,没想到一上架,便被抢借一空。原来,那个年代,藏着太多像她一样的人,揣着对知识的渴望,盼着靠知识改变命运,那份笃定与坚韧,在烟火人间里,格外动人。她常会拿着课本到图书馆找我解答题目,我耐心讲解,一如她记得我家爱吃青菜、不爱吃萝卜,配菜时总会多一份留意。这份双向的善意,不似惊雷,却如春雨,无声浸润着那些寻常日子。

进入上世纪80年代,副食品供应日渐充足,家里便不再订套餐。不久后,家搬迁、我求学,彼时没有电话,便与5号姑娘断了联系。后来偶然听闻,她如愿考上了上海教育学院,成了一名教师。我仿佛能看见她捧着课本,走进校园的模样,眼里有光,心中有暖,一如自己考上大学时的那份激动与憧憬。我们都借着时代的东风,凭着一股韧劲,圆了自己的梦想。

如今菜场里的食材琳琅满目,三角地菜场依旧在那里,只是业态已换新,扫码支付、线上预订成了常态。当年套菜服务的柜台不见踪影,而那张套菜卡,曾装着的时代温情,经营者的坚守,普通人逐梦的笃定,则难以挥去。那张没能找到的套菜卡,有烟火气里凝聚的珍贵记忆,是陈年佳酿,是越品越香的注脚。

单位的体检报告终于到了,这一次闺蜜增加了“骨密度检测”。不出所料,“骨量减少”的字样,像一根细针扎进了心里。其实不仅仅是骨密度一项,各种更年期的表现慢慢呈现,让一直不愿意服老的闺蜜心里很不是滋味。

“逐步发福的体态、发间遮也遮不住的银丝、眼角明显的皱纹”,大概这就是更年期看得见的标签。激素波动引发的一系列“看不见”的生理性变化。当女性的生命中出现一段自然的“生理过渡”,身体和心理会随之出现的一系列变化,这些却鲜少被真正看见,那些藏在身体里的“看不见”,才是最磨人的考验。这些看不见的,正在悄悄改变着女性的情绪地图。有人把悲伤、失落的表现归为“矫情”,却忘了那些突然落下

的眼泪、难以自控的烦躁背后,是身体正在经历一场剧烈的调整。骨骼中的钙流失加快,骨质疏松的风险就会大幅增加;心血管系统的调节能力减弱,高血压、高血脂等问题更容易找上门;雌激素的下

“基础保障”:每天喝够牛奶,吃点豆制品,补充优质蛋白质和钙;每周3—5次中等强度运动,比如公园散步、瑜伽,广场舞等运动既能改善失眠状况,又能增强骨密度。或许闺蜜能够很快明白,更年期并不是一个人的战场。那些看不见的困扰,只要被说出来、被看见,就会变得不再可怕。希望更年期的女性都能够被温柔以待,多一点看见:家人递来的一杯温水,同事一句“没关系,慢慢来”,社会少一些“更年期脾气”的标签,多一些“我懂你”的共情。就像夜幕下的星星,看似遥远孤单,凑在一起,就能照亮彼此的路。而每个经历更年期的女性,希望能在这场看不见的蜕变里,重新认识自己,面带笑容地走向人生的下一段旅程。

## 看不见的舒适

秋之禅



## 七夕会

“基础保障”:每天喝够牛奶,吃点豆制品,补充优质蛋白质和钙;每周3—5次中等强度运动,比如公园散步、瑜伽,广场舞等运动既能改善失眠状况,又能增强骨密度。或许闺蜜能够很快明白,更年期并不是一个人的战场。那些看不见的困扰,只要被说出来、被看见,就会变得不再可怕。希望更年期的女性都能够被温柔以待,多一点看见:家人递来的一杯温水,同事一句“没关系,慢慢来”,社会少一些“更年期脾气”的标签,多一些“我懂你”的共情。就像夜幕下的星星,看似遥远孤单,凑在一起,就能照亮彼此的路。而每个经历更年期的女性,希望能在这场看不见的蜕变里,重新认识自己,面带笑容地走向人生的下一段旅程。

## 健康