

见字养生

□王太生

现代人注重养生,其实经常翻阅书也很保健,所谓见字养生。吃饭要吃七成饱,长篇累牍的大部头,我不多看,一“顿”吃多了,撑得太饱,劳脾伤胃,反倒没有胃口。

儿子性格恬淡,黯然失落时,让他读贾平凹的《丑石》,“它不是一般的顽石,当然不能去做墙,做台阶,不能去雕刻,捶布。它不是做这些玩意儿的,所以常常就遭到一般世俗的讥讽。”读着这样的句子,说不定体内自信的荷尔蒙会自然增加。

颈椎,不是病。是长时间内模仿一只鹭鹭,单腿独立,梳理羽毛,将头深深地埋下。或者,将身体固定在某一个姿势,就

像梵高画中的一株向日葵。这时候,你最好从已落满灰尘的书架上,抽一本书,当然是泰戈尔的《飞鸟集》,俯仰之间,会不自觉地,有一股血脉贲张。

比如,头晕目眩,体力不济,蹲一会儿站起身,眼前一阵发黑,压过一片像电视慢镜头中旋转的树林,此时在柳永的晓风残月杨柳深处,增加新鲜负氧离子的充足供应;手足冰凉时,住到归有光的“项脊轩”里,“借书满架,偃仰啸歌,冥然兀坐,万籁有声;而庭阶寂寂,小鸟时来啄食,人至不去。”凉

风里,温一壶老酒,身体被亲情所包围,周身暖洋洋的。

字的种子,一遇水汽流动,适宜的地温土壤,便开始丝丝缕缕地生长,拓挤出网状的放射根须,萌出青涩的芽芽。

小时候,我的保健法青涩而侠义。看武松拳打西门庆,左一拳,又一拳,不必跑到户外去“举石担子”,每个毛孔都会出汗,浑身很舒展。贫穷的日子,不必为二斗米去愁心,今晚关上手机,陪李白去洞庭湖边,“且就洞庭除月色,将船买酒白云边”,诸事且放在一边。

生活总过得不如别人,受老婆大人的气,挨上司的白眼,就阿Q式地高声朗读一段《儒林外史》中的范进中举,反正从古至今,受此气者,又不止你一人。

现代医学证明,人的保健主要是驱体寒、壮阳气。在一个寒冷的夜晚,捧“喝”唐代诗人卢仝的“七碗茶”：“一碗喉吻润,二碗破孤闷。三碗搜枯肠,唯有文字五千卷……”体内平

添一股精神气。

有时候,字也可“替代”针灸,而且绿色、自然,绝无副作用。自从读了金庸小说,看一对雌雄鸳鸯剑当空飞舞,可以防近视和老花。

夜里盗汗,中医开出的良方是黄芪炖红枣,或许可以汪曾祺散文代替,黄芪的味,微苦;红枣熬出的汤,偏甜。汪曾祺文字,甜苦适中,平淡冲和,渐渐地周身归于温和,手足间,拂过高邮湖上三月熏风中点头的暖柳,我得谢谢这位近邻。

有一次,心情烦躁。坐在窗下,翻清少纳言《枕草子》那些保健的字句,“春天是破晓的时候最好,夏天是夜里最好,秋天是傍晚最好,冬天是早晨最好。”打一个哈欠,如坐杭州梅家坞品龙井,窗外春和景明。

微观



蠢蠢欲动

阮小籍

在这个春天,我看见一些事物变得蠢蠢欲动——红艳艳贴满春联的村庄、哑口无言一季而如今却滔滔不绝的河流、南山里隐忍了一个冬天等待了一个冬天的野兔……万事万物都心照不宣,春天来了,没有谁愿意在这个春天里无动于衷。

画船听雨,韦庄在这个春天蠢蠢欲动,想起了“垆边人似月,皓腕凝霜雪”;一夜无眠,陆游在这个春天蠢蠢欲动,想起了“深巷明朝卖杏花”;月出惊山鸟,王维在这个春天蠢蠢欲动,想起了“人闲桂花落,夜静春山空。”

而我,偏偏想起了青梅竹马的你,让我在这个春天蠢蠢欲动。

炒肉馅团子

马耀明

天气慢慢热起来了,心里开始想念苏州的一种鲜美早点——炒肉馅团子。这种团子是用蒸熟的糯米、粳米粉混合的粉团包裹炒熟的馅料,顶部敞开着一张“小嘴”,露出猪肉末、开洋、虾仁、金针菜、笋丁、黑木耳、扁尖等馅料,然后再向这“小嘴”里淋入卤汁。

传说乾隆下江南时,喜欢上了苏州的炒肉面,尤其是鲜美的面浇头。但是这种炒肉面浇头比较咸,厨子们便把面浇头做成团子给皇帝,炒肉馅团子就这样诞生了。《苏州食话》一书的记载不太一样。说是炒肉面的产生,缘于黄天源的一位常客,常把团子里的炒肉馅挑出来放进面里当浇头,吃得津津有味。店主得到启发,就做个炒肉浇头试试。没想到炒肉面就此一下走红了。由此看来,似乎应该是炒肉馅团子在先,炒肉面出现在后了。

对于我来说,清鲜而相貌奇妙的炒肉馅团子,既是一年一度老苏州的滋味,也是童年生活里最为满足的记忆。

包装

吴忠平

我的一位朋友,一次去参加邻县的教学研讨会。他上台发言,主持人介绍说,请某某学校某老师发言,大家欢迎。他很不高兴,回来对我说,这种介绍太不尊重人了,我哪里只是一个普通教师呀?至少要介绍:我是某学校教导主任,高级教师,市小学语文教学研讨会副组长,市新长征突击手,主持一项市级重点课题,等等……

他正在气头上,我不便说什么,就是说了又有什么用?其实,我的朋友不用生气,你要是真有水平,你的发言语惊四座,听众报以热烈的掌声,就是对你的最大尊重。要包装那么多头衔做什么?吓人呀,如今的人都吓惯了,不稀罕了。还是质朴些好。

青石街来稿邮箱
xinfukan@126.com

青石街
NEW SUPPLEMENT
215号



《盛装少女》版画 甘庭俊

父亲的眼神

□郭瑜

一眨眼,父亲走了已三年有余。每个清明都是湿润的,它伴雨水而来,裹挟了思念,收集着泪水。

父亲的眼神,总带着孩童般的稚气。他爱孩子,无条件地爱。在我幼年,父亲是我心安的慰藉。回家读课外书,父亲默许,不认为是无用的闲书;想买很久的一双运动鞋,父亲悄悄塞我钱;偶尔考试考砸或做错事,父亲也不会多责怪。他忙里忙外,杀鸡、腌肉、浸咸鸭蛋、制芝麻糖,动作麻利。五香蘑菇、炖鸡汤、红烧肉都是父亲的招牌菜。每次吃饭,他总留意着哪个菜最受欢迎,眼里乐开了花。

父亲的眼神,总冒着善良的傻气。他乐于助人,从小区门卫到医院病友,只要力所能及的,总愿意帮助他们。看到年迈的门卫每顿饭都吃得节俭,父亲会端来家里的一些菜或馄饨,有时上饭店,他还不忘给门卫打包一份。在医院看病时,听到病友的病,父亲热心推荐他试一种有效的草药,并帮忙联系,问清哪里可以找到这种草药。而那时,父亲已收到了医院发出的病危通知书。

在医院时,有人问起父亲有几个小孩,父亲清晰而坚定说,就一个。他的一根手指微微

上扬,嘴角笑着,眼神焕发着为我骄傲的神气。在他病重陪护时,父亲轻轻对我说:这次我的病怕是不容易好了,就是好了,也帮不到你什么了。他的眼神饱含歉意。我哽咽了,心里想,爸爸,你已经帮了我很多很多,为我付出太多了!父亲喜欢在每一格日历上记满我们的琐事:我的生日,女儿打防疫针,钓鱼,菜肴……住院前一天,父亲在日历上仅写了四个字:拼死一搏!

父亲自小体弱,又因18岁时的一场伤寒留下了哮喘的后遗症,但他乐观,视生死为自然规律,从不抱怨。在与疾病的抗争中,父亲流露的,更多是淡然与从容。自我女儿出生后,父亲加大了哮喘药物的服用剂量,尽自己所能帮忙照看孩子,给了我与女儿无微不至的爱。直到父亲临终前,还在嘱托我,一定要照顾好女儿。他的眼神里满是牵挂。

在父亲的人生清单上,家庭与爱位列首位,他自己的疾病与痛苦放在末尾。他给我的所有点滴无声的爱,都是一颗颗晶莹剔透的珍珠,串起无数的岁月更迭,抵达心灵最温暖的角落。

父亲,又是一年清明了,外面还在下着雨。

古桥遗韵

□李泳

在我儿时居住的地方,有一座桥,叫长干桥。读中学的时候,我无意中从一本书里读到了李白的《长干桥》。我当时简直不敢相信家门口的这座桥、这条河流乃至这块土地,居然拥有这么一段不平凡的来历与典故。

记忆中,长干桥原来为木质结构,载重汽车驶过会有轻微震颤。我曾亲眼目睹工程兵前来拆除它——先是在左近架设临时性浮桥以维持日常交通,而后在旧桥的位置改建钢筋混凝土的新桥。

长干桥架设在中华门瓮城与雨花台之间,这一段秦淮河不染脂粉,显露出护城河的

清明蚌

□傅炳立

周日去菜场买菜,见有河蚌卖,我就买了5斤,准备和咸肉一块煨汤喝。买好在一边等着摊主取蚌肉。摊主是位中年妇人,蚌肉取得麻利得不得了。她一手握紧河蚌,蚌口朝上,另一手持一把小刀,紧贴肉壳刺入,然后腕一用力刮断河蚌的吸壳肌刀面一横,横开蚌壳,白中带红的肌肉便出现在眼前。用手一抓,一团完整无损的蚌肉便取了出来,半分钟都不到。

河蚌,南京的土话称为“歪歪”,是南京人最爱吃的一种河鲜。几十年前,南京秦淮河里的水产品很多,河蚌便是其中的一种。每年“五九”一过,便有人在秦淮河里摸河蚌了。摸蚌身穿连体的皮衣,下水前先喝两口白酒,推着一个半大的圆形澡盆顺着河边朝前摸。河边淤泥里都是一二年的河蚌,三四年以上的都在河心。摸时手先伸进淤泥,触到圆物,手用力一抓夹握着带出水面,往澡盆里一扔,再摸。

刚毅俊俏。城堡里有藏兵洞,据说能驻扎上千兵马。我猜想古时候长干桥恐怕是吊桥,有军事意义。

我小时候,城堡上的箭楼尚未开放,我和家门口几个顽皮的孩子偶尔搭人梯从荒草淹没的城墙缺口处爬上去,透过箭垛俯瞰长干桥上车水马龙,油然而生“一夫当关万夫莫开”的英雄气概。

长干桥一带属城南老城区,现时也有人称它为“门西”,其实在古代就是典型的金陵里巷。近年来外来人口激增,据我所知,在长干桥一带仍以祖祖辈辈世居于此的“老南京”为主,街巷、民居乃至风土人情依然存有旧时的流风遗韵。

澡盆摸满返回下水的地方。事先准备好了一个杆秤,人刚上岸,立时就有人围了上来。河蚌连壳卖,肉自个回家去弄。一盆卖完,再下水去摸第二盆。

“清明蚌,赛如鹅。”清明前的河蚌鲜嫩厚实,发育得正好。过了清明,肉变老了,还会有蚂蟥吸附连壳缝,几乎就没有人吃了。用河蚌跟咸肉煨出来的汤,白又浓,色如乳,能鲜掉人的眉毛。小孩儿喝上一碗,整个夏天里都不会生痱子和生疮,大人们喝了为尝鲜,尝这一年第一回的河鲜滋味。

我也爱吃河蚌,每年清明前都要尝几回鲜。记得儿时的某一年,母亲在秦淮河边买了只五年的大河蚌,养在家中的木盆里,半个月后,拿到玄武湖里放了生。母亲说五年以上的河蚌极少,再长几年就能成精,变成漂亮的姑娘,来给放生的人洗衣做饭。我和弟妹便等,等到今天那只河蚌也没有成精变人,只是给家里平淡的日子带来了美好的企盼和津津有味乐趣。