

# 逛菜场

□南京 刘跃清

我不擅烹饪，但每到一地，喜欢逛那儿的菜市场。不一定非要买什么，就那么散漫走过，听人们俚语方言，神情淡然，看小贩手脚麻利，锱铢必较，主妇挑挑拣拣，讨价还价，那是人间烟火，市井百态，饮食男女，平凡你我。

逛菜市场即日常生活。生活是过程，也是目的。修行就是饥来吃饭，困即眠。君子不必远庖厨。逛菜市场就是行走人间，大隐于市，拈菜一笑，平常修习。

菜市场直通民生，连接每家每户餐桌，连接每个日出日落的平凡与庸常，即使腰缠万贯，钟鸣鼎食，也需柴米油盐，菜蔬瓜果，量入为出；升斗小民，粗茶淡饭，更需勤俭简朴，精打细算，踏实过日子。挎一竹篮，或拎三两个口袋，缓缓走在人声鼎沸的菜市场，那一刻你所有的标签褪去，只是一个“顾客”。走走停停，看看问问，看到小商小贩起早贪黑，映照自己长年累月为生计奔波，行当迥异，甘苦相同，每个人生活都是那么现实、骨感，由一地细碎与艰辛铺就，每个人都在“半半修道”，一半为自己，一半为他人；一半为生存，一半济众生。

妻常买些不中看也不好吃的菜回来，且美其名曰“同情菜”。这

源于她小时候的经历，深谙卖菜者的心理。老岳父种菜，她背上街去，紧邻摊贩，羞于叫卖，如果价钱公道，出手很快，她脚步轻盈，截留少许，买一本杂志边走边看。偶尔日高人渴，菜叶发焉，无人问津，那是因为某一种菜集中上市，大半天卖不出去，背回去吧，路阻且长，家里还有一大堆，大人叮嘱她这时候怕怕价钱再贱也要卖掉，可是有谁来买呢？她背着沉甸甸的一背篓菜，手上提杆秤，秤盘里放把青菜，无精打采，晃晃荡荡一步一挪住家的方向走，那一刻，她多么希望有好心人把她背篓里的菜一下子全买走，甚至幻想县广播站发通知，让人们上街买某种菜。

逛菜市场，阅尘世百态，尝人间百味。各地同样的蔬菜，有不同的做法；有的菜肴不曾见闻，欣然品尝，别有风味；更有在某地司空见惯，望而生畏的青草、爬虫，在另一地竟是佐餐美味，人们大快朵颐，让人大跌眼镜。在湘西小城一菜市场，我见到一种纯“绿色”豆腐，碧绿、柔嫩、软滑，名“神仙豆腐”。将一种灌木叶磨碎、过滤，用滤去杂质的草木灰做“碱”，豆腐的硬度以水的多少来把握。几角钱一碗，佐以白糖，或盐葱姜蒜，风味独

特。湘中邵阳，清明前后吃一种“青团”，曰“水牛花粿”。水牛花，毛绒，绿色泛白，开金黄小花，又叫鼠曲草、清明草，草长莺飞时节山坡、田埂随处可见，迎风盛开，容易辨认。把水牛花捣碎，与糯米粉搅和，揉成小团，或蒸或煎，清香扑鼻，丝缕甘甜，柔糯可口。江浙一带的“青团”，只是用嫩麦苗汁液将糯米团染色，取其青绿，蕴含春色而已。在陇西小城，一种在南方山涧里常见的虫子，在那儿居然是一道款待嘉宾的“硬菜”。在川西一座小城，那儿的菜市场卖一种“竹笋虫”，拴或穿起来，一串一串的，一只只挣扎蠕动着，看起来面目可憎，令人作呕，人们却将其煎烤得发黄微焦，吃得津津有味，也许那虫子在别处可以“颐养天年”“寿归正寝”，那个地方只能命该如此。

现在电子商务几乎村村通，网购方便，物流快捷，但有的食材离开当地，就“不服水土”，不是那个味了，一方水土一个味道，一方水土也养一方人，有的食品很“小众”“小资”，只适合某个地域的人“消受”。

逛菜市场是走近，认识一个地方的最佳所在。每个季节，走进每一个菜市场，都别有一股滋味，一番风味上心头。

# 走进慢城

□南京 刘月雄

周末，几家人开启了高淳两日游。先生们都是要好的朋友，没想到我们这些家眷，彼此也投缘。说起和先生的相识相恋，每个人的回忆，听来都津津有味。彼时的爱情，没有多少物质上的考虑与加持，她们的先生都曾来自农村贫困家庭，一路走来，不免辛苦。回望过去，人生苦尽甘来，幸福的笑声载着我们，很快到了高淳。

当地的朋友是热情的向导，陪着晃晃悠悠，十分闲适惬意。

一行人，走进桤溪慢城园区，金黄的油菜花，在空阔的天地间，开得蓬蓬勃勃，风起如浪涌。一旁的女伴笑说：“早前在乡下，油菜花稀疏平常得很，哪个也没觉得它有多好看，没想到，现在都成网红了，扎堆的人赶来打卡。”可不是嘛，那时人们的生活多苦，看到油菜花，想到的是能榨出多少油，换来多少

钱，用以生活必不可少的开支和孩子的学费；日子过得紧巴巴，眼里是收成，心里是节衣缩食的盘算，哪有心情去欣赏油菜花的美？如今，油菜花开明媚，在人们的心里，纷纷摇曳多姿。

花间的绿色草坪上，趴着一只大蜗牛，萌萌的显出几分淘气，是在花丛中玩耍，还是在提醒我们停下匆忙的脚步，偶尔做一只蜗牛，慢慢享受自然美景？

跟着朋友，我们逛到了有“金陵第一古街”之称的高淳老街。走进街，人头攒动，无论老少，都变身馋嘴娃，手上拿着糕饼，龇牙咧嘴地咬着烫豆腐，眼里还扫着对面人手上的青团，还有香喷喷的蟹黄烧饼、药膳酥、龙须酥、麦芽糖，名目繁多得眼睛都忙不过来。穿上现买的手工布鞋，踩着独有的青色石灰岩与古胭脂色的花岗石纵横铺排

的石板路，走在一排排古老朴实的店铺楼宇间，摸一摸神态逼真、惟妙惟肖的砖雕木刻，在非遗展馆和民俗馆里，赏一赏高淳人民多姿多彩、别具一格的文化风情，再走进400余年历史的吴氏宗祠，重温那段风雨激荡的岁月……时光在今昔来回穿梭，当下生活的喜悦不时在嘴角翘起。

老街不远的“雅园”，环境优美，休闲娱乐设施一应俱全。我们走进一家小院楼房，站在阳台上，看远山近水，听水流潺潺，闻花香袅袅，不觉怡然自得。想想过去一大家子的捉襟见肘，我们不禁感慨万千。

犹如一个奇妙的放映场，徜徉慢城，过去与现在不停地切换，一切仿佛回到了以前，却又不是从前的样子，油菜成了花，日子被我们慢慢咀嚼出了幸福的味道。

# 吊在房梁上的竹篮

□山东青岛 周衍会

小时候，最大的诱惑是家中房梁上吊着的竹篮。

儿时的记忆中，那是一个神奇的篮子，在我们兄妹三人生病，或者哭闹时，母亲总会变戏法似的从里面摸出一片饼干或桃酥，甚至还有苹果、橘子什么的。当然，家中所有好吃的，母亲都会放在里面，白面馒头、猪大肉、煎的咸菜饼子……篮子吊得很高，大人也得踩着凳子才能够到，因此，对于年幼的我们来说，无论有多馋，也只能望篮兴叹。

彼时，家中条件拮据，有点好吃的总舍不得吃。据母亲说，我小时候体弱多病，偏偏又挑食，五六岁时，比同龄孩子要矮一头。母亲就想方设法让我多吃饭，但那时孩子多，挣的工分少，天天吃地瓜和

玉米面饼子，就咸菜疙瘩。但玉米面饼子太粗糙，地瓜吃多了泛酸水，我总是难以下咽。为哄我多吃，母亲提条件说我要吃一块玉米面饼子，就奖励一片饼干。

光阴如水。房梁上的篮子，就这样陪着我们渐渐长大。直到有一天，篮子消失不见了，生活慢慢变好，我也长得又高又壮。

一次，母亲过生日，饭后一大家子坐在沙发上聊天，妹妹说起当年吊在梁上的那个篮子，说小时候里面总有好吃的，每次只要回家看到篮子，心里就是欢喜的，就总想着好好表现，或者装病，以便让母亲踩着小凳，去篮子里摸东西。妹妹说，母亲的那个动作是她记忆中最美的一幅画面。

谁知母亲听了，轻轻笑了，说：

# 我和父亲的谷雨

□安徽蒙城 寒星

我在城里过着阳历，但有两个节气，我会想起父亲，一个是清明，一个是谷雨。

清明与死相关，雨纷纷，欲断魂；谷雨与生相关，湿淋淋，万物生。《通纬》里说，“清明后十五日，斗指辰，为谷雨，三月中，言雨生百谷清静明洁也。”清明和谷雨只隔着十五天，死和生的距离也不是太远，就像农历和阳历、父亲和儿子。

作为春天最后一个节气，谷雨像父亲一样落寞。我问过很多人，他们都认为谷雨是个人：模特、拳击手、诗人、作家等，言之确凿。我这才体会到父亲的孤独。他教给我的，不适合城市。如今，年迈的他，抛离故土，到城里讨生活，会不会也水土不服？

谷雨将至，父亲的电话雨点般频繁。他说的都是农事，有的我懂，有的不懂。“谷雨不种花，心头像蟹爬”，花是棉花。“谷雨天，忙种烟”，烟是旱烟。“谷雨前结蛋，谷雨后拉蔓。”“谷雨麦怀胎，立夏长胡须。”……我安静听着，对他的话，唯唯诺诺。我知道，我是他唯一的听众。春天里，谷雨是最后一个节气，父亲是最后一个农民。

母亲常交代我，不要腻歪父亲，他不跟你说，跟谁说呢？儿子是父亲的药，当父亲老时，可以用来治疗时光。每次接完电话，我都想，如果我还是农民，没在城里安家，父亲也不要帮我还贷，就像小时候，我跟着他，日出而作，日落而息……那该多好！

# 学会微笑

□南京 孔繁勐

海伦凯勒，因为儿时多病，导致从小就双目失明，无法用语言表达，留下人生最大的缺憾。这对于一个花季少女来说，无疑是一个致命的打击。为此，她曾一度失望过、放弃过，甚至想到过寻死。可她还是没有放弃，在日后的时间里，她学会了微笑，笑而挺过，从微笑中找到自信，最终把自己从死亡的边缘挽救了回来。

古人说，笑一笑，十年少。其实微笑，不仅仅是一个表情，学会微笑，是我们获得心灵升华的灵丹。有人说，张开嘴巴就能笑，微笑还需要学吗？不错，微笑，人人有，人人有，人人有，本应有之，可面对学习和工作的竞争、生活的压力和各种纷繁复杂的人际关系，我们脸上的笑容往往不常见了，或者干脆变得不会微笑了，取而代之的是一副深沉思考或愁眉不展的样子，有的人甚至还不得不把自己装进一个“套子”里伪装起来，表现成一副严肃认真的表情。因此，微笑越来越少地挂在我们脸上。

生活免不了烦恼、挫折与苦难，只要你学会微笑就可以帮你走出阴霾，走向成功。

春末几天，我总是做梦。梦里，父亲还年轻，给我讲谷雨的故事。“过去，有个人庄稼种得特别好，玉帝奖给他一个金人。”我惊呼：“他不要。玉帝问他要啥？”父亲卖起关子。有啥比金子还贵重？我纳闷。父亲说：“他要五谷丰登。第二天，谷粒下得像雨一样。”

父亲陶醉在“谷雨”里。我不懂，一如我五谷不分。我想，那人一定是父亲，要不咋笨呢！虽然都是金色，但谷是赈品啊！后来，父亲种他的地，我读我的书。我知道了那人是仓颉，知道了五谷：稷、麦、稻、黍、菽，知道了“雨生百谷”。仓颉造了一斗油菜籽那么多的字，如果那些庄稼算作父亲造的字，父亲一点也不比他差。

五谷丰登，有地种，有饭吃。现在想，父亲的“谷雨”是多么质朴的愿望啊！

我在城里安家后，那笔房贷，让父亲惴惴不安。在他意识里，盖房、娶儿媳，是他的责任。我让他放心，我自己还。他不吭声，不声不响就外出打工了。他说，他很好，就是担心他的庄稼。城里，没有星星、月亮，父亲依然披星戴月，他是唯一过着农历的人。

周末回家，清明时种下的谷籽，已伸头探脑。叶片上，脉络清晰，残留着雨的痕迹。《群芳谱》说：“谷雨，谷得雨而生也。”我戚戚然，谷——雨，这多像我和父亲。无论“雨生百谷”，还是“谷得雨而生”，都关乎庄稼、关乎我，讲述一个父子之间生生不息的故事。

一个人的微笑来自他的信心。一个心理健康、对自己充满自信的人，他的脸上总是挂着微笑，透露一种幸福美满之感。微笑，是一种修养，是一种人格魅力，包涵着巨大的感染力和影响力，传递给人的始终是正能量。只要你学会微笑，那么一切的窘境、风雨与低落，都只是暂时的，幸福、成功终会在微笑过后来临。拥有微笑，你就会感到闲庭信步，悠然自得；拥有微笑，你就会感到天高云淡，云卷云舒；拥有微笑，你就会感到海阔天空，惬意无限。

走在大街上的人群中，我们会发现，微笑挂在年轻人脸上者居多，特别是青少年学生，他们的脸上常常荡漾着天真无邪、幸福无比的笑容。这是一种青春的绽放。

一个自然流露的微笑，犹如春风拂面，胜过千言万语。一个发自心底的亲切的微笑，透出的是人心的善良与美意，传递的是人与人之间的友好与善念。微笑面对自己，我们能获得自信；微笑面对他人，我们能获得信任。

让我们从学会微笑开始，把微笑送给别人，把开心留给自己。