

# 一碗人生悲喜

○ 王国梁



吃饭这件事很有意思,看似简单平常,却是一件比天还大的大事。

有人说,世间唯有爱与美食不可辜负。在我看来,美食还要排在爱的前面。因为一个热爱美食的人,一定对生

活充满期待和热爱;而热爱生活,才是爱的源泉。一日三餐里面,藏着生活的种种滋味。把三餐经营好,就能够把日子过得热气腾腾,把人生过得丰盈鲜活。一碗人生悲喜,几多滋味在心头。

女孩七八岁的样子,扎着马尾辫,粉色的旧衣裤,洗得已经有点发了白。

“桃红,不许没礼貌。”这时,一个六十多岁的老人已经走了过来,训斥着小女孩。他也是衣衫破旧,花白的头发。一手拎着小女孩的书包,一手拿着一把青菜。

他歉意地向我笑笑,解释说:“前几天,我们发现了它,眼看就要干死了。我带着桃红每天都去给它浇水,现在终于又活过来了。”

小女孩见我并不是抢她的花,已没了敌意。仰着稚嫩的小脸天真地向我说:“阿姨,你不知道吧,爷爷告诉我,它和我一样,也叫桃红呢。”然后,蹦蹦跳跳向巷子的尽头走去。

不多久,我就听巷子的人讲起了他们的故事。

七八年前,老人的妻子去世了,他悲痛欲绝,去山里散心。回来的路上,在一片指甲花里发现了啼哭的襁褓里的婴儿,红红的指甲花落在她的脸上,特别可爱。老人抱起她,看四处张望,也不见人影。他从下午一直等到后半夜,也没有人来寻。他不忍心弃之不顾,就把她抱了回来。指甲花在他的老家叫桃红,因此,他就给她取了这么个俗气又喜庆的名字。

老人没有儿女,他和小桃红一直相依为命,生活得也很快乐。如今,小桃红上小学了。光靠微薄的退休金,爷孙两生活得有些艰难。为了可以让小桃红生活得好一点,他就去小桃红的学校做了清洁工。

后来我回了老家,再去那个巷子的时候,已经是几个月之后了。现在是指甲花开的季节,不知道它还在不在呢?

离很远,我就看见了那耀眼的大红。它还好好的,开了花。在它的周围,他们还细心地围了绿色的网。炫丽的点点红,衬得暗淡的巷子也明亮起来。

小女孩穿着红色的裙子,正在指甲花的旁边吹彩色的泡泡。她仰着头,噘着小嘴,“噗”地一下,五彩的泡泡在她的上空飘了。小女孩看起来宛若一株指甲花,好看极了。

她看到我,显得很開心,立即跑过来拉着我看她的指甲花,又伸出手让我看,骄傲地说:“爷爷给我染的,你看,桃红开到了我指甲上啦。”

我拉着她的小手,语无伦次地赞着。她旋即地挣脱了我的手,灵巧地当空飞舞着手指,又欢快地吹起了泡泡。其实,我还想告诉她,她指甲上的桃红开到了我的心里,美美地,暖暖的。

# 指甲花开

○ 耿艳菊



去市场的那条巷子里,一个墙角边突然多出了一株绿色小植物,细细瘦瘦的模样。看上去,不过是普通的狗尾巴草,也就没放在心上。

过了几天,经过时,无意中一瞥,吃了一惊。像一个面黄肌瘦的人突然间变得白白胖胖,让人十分讶异。不由得蹲下去细看,叶子不再是细细尖尖,黄绿羸弱,而是成了椭圆形,颜色也变成了蓬勃的碧绿。干瘪的茎也有了水分。原来它竟是一株指甲花!

我为这小小的发现而得意。很久没看到这种花了,它是生长在童年里的。然而,它怎么会来到这儿呢?难道是一阵风吹,飘落至此?我用手轻轻拨弄着它,浮想联翩。

突然,一个小女孩跑过来,怒气冲冲地说:“别碰它,它是我的!”说着还推了我一下,并张开双臂去护着那株指甲花。

我笑着站起来,打量这个女孩。

很多时候,轻轻翻开古老的线装中医古籍,读着那些典雅的文字,读着那些美丽的中药的名字,有木香、青皮、沉香、檀香、丁香、菟丝子、白芍,我总是觉得这些名字弥漫着让人心动的柔美,不仅可以入药,其实还是以入诗。

那时,少年的我之所以甘愿选择跟随父亲学习中医,并曾经将其作为自己的奋斗目标,就是因为自幼迷恋于中药的清香,觉得中药的气息不仅是一种味道,而且是一种内涵丰富的美好生活。

更引人遐思的是,中药还常常是神奇故事里的主要角色,演绎着或浪漫或温馨的人间传奇。而那些被浓密的苍松翠柏笼罩着的名山古寺,更是中药的渊源之地。在悠长的历史中,不论是佛



美食对我们的意义,可不是吃那么简单。我们通过美食表达情绪,美食通过我们升华境界,彼此相辅相成,相互成全。人们最喜欢在喜庆的日子,让美食前来助兴。这样的时候,美食起到锦上添花的作用。过年过节,乔迁新居,职位升迁,婴儿出生,结婚大喜,团圆聚会,包括生活中那些诸如发奖金、涨工资、有朋自远方来之类的小惊喜,我们必定要通过一顿美食来表达心情,仿佛只有吃才能表达对生活最大的诚意和善意。快乐有多少,美食就有多豪华。有时我们尽情饕餮,吃它个八碟八碗,吃它个山珍海味,吃它个满汉全席……酣畅淋漓地享受美食带来的愉悦,幸福也会跟着翻倍。因为心情愉悦,美食焕发出更加美好的味道;因为美食味美,幸福的味道更加浓郁。

还有一种现象很有意思,开心的时候,即使吃再简单的食物也会觉得香甜无比。这个道理类似“有情饮水饱”。记得我当年把大学录取通知书带回家,正赶上母亲做玉米饼子。平时我最不喜欢吃玉米饼子,可那天的玉米饼子,吃起来格外香甜,胜过山珍海味。食物是人生在世最好的慰藉,所以很多时候食物是带着感情色彩的,它的意义远远超过食物本身。

生活酸甜苦辣,每种滋味都是无法回避的。你可能有过这样的体验,遭遇困境的时候,再美味的食物也无法激起食欲。美味佳肴摆在眼前,却一点胃口

也没有。即使勉强吃几口,也是味同嚼蜡。这样的时候,食物就像与我们一同落魄似的,完全丧失了吸引力。这样的时候,如果你能说服自己好好吃饭,就可以从糟糕的境遇中崛起。有一句话说这样说:“哭着吃饭的人,是能够走下去的。”的确如此,一个人内心有强大的力量,才会在困境中把饭吃得风生水起,吃得活色生香,就像苏轼一样。

苏轼一生坎坷,仕途波折,有人说他不是被贬就是在被贬的路上。黄州、惠州、儋州,无论在什么样的荒蛮之地,他都能安守内心的方向,不仅造福一方百姓,还会把自己的生活经营得有滋有味。他懂得善待自己的身心,尤其是善待自己的胃。“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。”他钟情美味,喜欢美食,以至于东坡肘子、东坡肉到今天还是天下美味。

我们每个人无论在何种境遇中,都应该保持着对美食的热情。我一直记得我的母亲最善于用“美食疗法”。家里无论谁遇到了不开心的事,母亲总会做一碗“小灶饭”给他,然后说:“吃吧,吃完就啥事都没了!”父亲生意失败,哥哥失恋,我工作受阻,每当我们遇到不开心的事,母亲就用美食帮我们疗愈。一碗美食吃下去,瞬间就会觉得浑身充满了力量。吃饱了会觉得天下的事没啥大不了的,再大的事也不如吃饭重要。人生在世有饭可吃,万事皆有可能。

碗中乾坤大,饭中岁月长。满腹酸甜苦辣,一碗人生悲喜!

# 成功记事本

○ 马俊

看到同事为她儿子准备的一个“成功记事本”,上面是她记录的儿子每天的“成功事件”:早起十分钟背会了10个英语单词,绝对是额外收获;数学作业得了“优”,虽然班里大部分同学都是优,但这个优很有分量,终于扭转了很长时间以来数学课不在状态;体育课上,背着脚扭伤的同学去医务室,得到了大家的夸赞……

诸如此类,几乎每天都有“成功”可以“记录在案”。

难怪同事的儿子那么阳光自信,每天被这么多成功环绕,对于一个孩子来说是多大的肯定啊。我忽然想,其实不光是孩子,我们大人也需要一个“成功记事本”。把一天中每一个微小的成功记录下来,带给自己充实感和成就感,同时也是自己给自己的认同,想来这应该是一件有趣的事。

我们这些成年人,不知道为什么,活着活着就麻木了。在我印象中,成功这个词好像疏离很久了。每天按部就班地生活、工作,觉得所做的一切都是分内的事,谈不上什么成功。成功这个概念,早就被我们束之高阁了,觉得有了了不起的创举才算得上成功。长久无法体验到成功的愉悦感,只觉得内心空洞而缺乏力量。人没有成就感来支撑,只是机械麻木地应对一天又一天。有时对镜自视,我们从自己的脸上读到的只有“平庸”两个字。当平庸成了一种自我暗示,我们便再也不会想要突破和挑战自己,生活因此陷入一潭死水中,人生也就确实平庸了。

我学着同事为儿子记录成功的方式,尝试着在自己的成功记事本上记录。早起为一家人准备早餐,照顾到每个人的口味,家人都说吃了顿营养

美味的早餐,一整天都是元气满满的——一大早就享受成功的愉悦,真是一种幸福。早到单位十分钟,把办公室收拾干净,把窗台的花浇了一遍,同事推门进来的时候说:哇,这么清新的环境,真够沁人心脾的——有的时候自己举手之劳就能带给别人快乐,送人玫瑰手有余香,成功或许不是多么耀眼的成就,而是生活中这些细碎的小收获。与同事合作完成了工作任务,领导虽然没有口头表扬,但我看到了他赞许的目光——完成一个小目标,就是一种大成功。

我的成功记事本上,密密麻麻记录了很多。一段时间以后,已经有了半本“成功记录”了。我随手翻翻那些大大小小的记事,很是有忍俊不禁。按照这样的标准,我是不是也算“成功人士”了?在我的记忆中,学生时代结束后,成功就变成高不可攀的字眼了。如果没有成就一番万众瞩目的成绩,没有出现在聚光灯下的高光时刻,好像都不能算成功。于是,多年里虽然努力追逐,但力不从心,一直仰望着过高的标杆,觉得自己始终庸庸碌碌。很多时候,心生挫败感,甚至觉得自己是个可有可无的角色,找不到认同感。一个一事无成的中年人,哪里配得上谈成功?记录点滴成功之后,我才发现,成功其实很简单,而且在离我很近的地方,只是因为我把成功定义错误了,所以忽略了那些随手可拾的成功。

我所记录的那些成功,其实也是一种小确幸。平凡人的小确幸,才是幸福生活的组成部分。

给自己一个成功记事本,把生活中那些点点滴滴的成绩记录下来,你就能牢牢把握幸福。



和白降丹。我亲自用这些外科药给一个创口严重化脓的乡亲治疗,结果是药到病除。为此,我兴奋得心花怒放。

后来,我因为种种原因暂时放弃了中医,游离在中药的气息之外,我总是有着挥不去的惆怅,似乎生活得不真实了。那早读,那采药,那炼丹,还有父亲的谆谆教诲,总是让我记忆犹新,难以忘记,那几年的时光仿佛是一个旧梦,常常在心中浮动。回忆往昔的一切,我好像是在一个动人的故事里徜徉。闲暇时回首自己学中医的那段岁月,我依然渴望有细细中药的清香弥漫在我的心田。

如今,我常常还会做着这样的梦:我的房间里摆满了各种中药——金黄的蒲公英,开着紫色花朵的地丁、黑色的生地、圆润的珍珠、红色的枸杞,浓郁的药香四处弥漫,我在这尘世的一脉清香中静静读书,字里行间,情愫缱绻。

那一刻,心头的荣辱沉浮都在这醉人的药香里渐渐变淡,渐渐的消融。渐渐的,眼前是日暖风轻,丽日晴空。那一缕缕滋味别致的药香,总是在我的心头轻轻而久久地弥漫着,芬芳袭人,绵绵不绝。



# 消夏

○ 章铜胜

夏天,总要想找一个自己喜欢的地方纳凉消暑,除了乡村、水边之外,比较好的地方还有山林。

乡村是天然的纳凉地,入夜,田野里的气温便降了下来,乡村也从热闹里降了温,弄堂里有风吹过。此时星月稀疏,蝉声渐息,在蒲扇轻摇的风里,乡村便安静下来了,偶有流萤飞过,也没有多少人在意它们了。在水边纳凉,不分昼夜,最好有风,长风无碍,阵阵吹来,送来夜间植物的香气,也送来湖里的荷香。有风,自然就凉快了。山林里,当然也是一处不错的纳凉地,太阳最烈的时候,我们也可以进山,于树荫之下,享一片清凉。

今年夏天热得迟一些,对于如何消暑,一直没有具体的打算,反正天还不热。周末,出梅入伏,在人伏前些天,天气已经开始热了,入伏以后,反倒觉得天也该热了。可是,对于突然而至的高温,一时还是难以适应,好在我是一个不太怕热的人。周末无事,一个人坐在书房里,仍然可以悠闲地读点书。风扇在一旁呼呼地吹着,手边一杯清茶,从清晨开始,在一本书里足以消磨一个上午了。最近将残雪的书全都买了回来,集中在读。残雪的短篇小说集读完了,觉得很多都没有读懂,可还是坚持着读她的长篇小说。

刚开始读残雪的短篇小说,并不适应她的文字,读到长篇,反而觉得好了许多,从《赤脚医生》到《最后的情人》,捧起每一本书,都被她的文字吸引着,想要一口气读完。如此,便忘了初伏时窗外的热了。原来文字,也是可以消暑的。

昨天,读到杨文静的文章《做副刊的“木匠”》,被文中的一句话所吸引,她在文中说:“冬天到来,我在书房里,坐在摇椅上看书,仿佛坐在两棵树上。”因为“摇椅的木料,来自两棵不同的树。”那把摇椅是作者花了11天时间,自己动手做成的。我没有作者那么强的动手能力,可能也没有耐心花那么多的时间去做一把摇椅,可我仍然非常羡慕她和她那把自己做的摇椅,如果我的书房里也放着一把自己做的摇椅,闲时,躺在摇椅上看书,多好啊。我也可以想象自己坐在两棵树上,那是多么惬意的一件事啊。也许不必再等到冬天,夏天坐在摇椅上看书,也会有坐在两棵树上的凉意,那是摇椅摇动的凉意,是文字的凉意,也是足以消暑的凉意。

夏天,可以约两三好友,去山林里消暑。于清晨入山,在树荫浓密处,选一个大石块坐下来,或静坐,或斜卧,或仰面小睡,或闲聊,或静思,都好。风来,也可以学李白,于夏日,到山中,“懒摇白羽扇,裸袒青林中。脱巾挂石壁,露顶洒松风”,做一日山民,以消消暑,不亦快哉。

而我是一个不大放得开的人,即便消暑,也还是愿意以自己喜欢的方式,比如读一点书。以前喜欢读诗词,《诗经》是有久远的凉意的,古诗十九首,如村边的溪流,清澈沁凉,从心田上流过,有润物无声的注意。读唐诗,让人胸怀开阔,心潮澎湃,像是走进一个空旷深邃的空间里,那是容不得暑气的旷远。后来,读明清小品,读废名、沈从文、汪曾祺的文字,觉得文字是能让人想起一些什么,也能让人忘记一些什么的,那些文字,在冬天给人以温暖,在夏天让人感觉清凉。对于喜欢文字的人来说,文字是有神奇功效的。

这个夏天,残雪的文字,对于我来说是一种新的发现。残雪让我知道文字是可拉伸开来,从文字和文字的意见里,需要你的解读和重构,那是对于文字垂直阅读的一种尝试。当你穿过文字的表面,企图深入到文字的另一面时,你可能会发现更多的可能性,那是思想深处的凉意,仿佛从地底下往外冒着啾啾的凉意一般。这样的阅读,是有魔力的。文字对于我,一直是有魔力的,就像我愿意以阅读文字和用文字书写来消暑一样。

# 母亲的伏天三豆汤

○ 马亚伟

我们小时候,最怕过伏天。冬天最冷的时候大不了穿暖点便能对付,可炎热的三伏天简直是在挑战人的承受极限。那时候没有电扇和空调,更觉过三伏天像过火焰山一般煎熬。不过,母亲总能想方设法为三伏天增添一点快乐和慰藉。尤其是在吃上面,她最舍得下功夫。

每年到了三伏天,母亲天天都要熬绿豆汤。早晨我们还在睡梦中,就听到母亲忙着劈柴,烧火。熬绿豆汤没有太多技术含量,只需耐心。开锅后小火慢煮,熬到绿豆开花即可。想喝口味浓稠点的,就多熬一会儿。绿豆汤熬好后,需要放凉了再喝。早晨五点钟熬出来,到了中午就凉了。无食欲的时候,一碗清凉的绿豆汤就是最美味的食物。绿豆汤美味可口,生津止渴,消暑补气。如果在其中加上一两块冰糖,味道就更好了。

母亲的绿豆汤,我们喝着喝着就熬过了一个又一个三伏天。后来我们姐妹三人都远离了家,但夏天回到老家,母亲必定要做绿豆汤给我们吃。大概10年前,三妹丢了工作,自己开了一家很小的超市。炎热的三伏天,她闷在小超市等顾客。天特别热,稍稍动一下就大汗淋漓,可三妹怕费电,舍不得开空调,硬撑着。谁知竟然中了暑,晕倒在超市。来买东西的顾客发现了,才把她送到医院。

母亲得知后,心疼得掉起眼泪。三妹从小在家最受宠,却没想到经历了失业痛苦和创业艰辛。母亲立即赶到三妹那里,照顾她的一日三餐。就是在那个阶段,母亲把三妹最喜欢的绿豆汤“改良”为“三豆汤”。

三豆汤是母亲从电视上学来的,是绿豆汤的“升级版”。所用的食材是绿豆、赤小豆、黑豆,三种豆子的比例,母亲拿捏得很精准。她把豆子全部洗净,在清水里浸泡一个小时左右。煮的时候,先用大火;开锅后转小火,慢慢熬煮一个小时;火候足够之后,关火放入冰糖,放凉后即可食用。母亲说,绿豆、赤小豆清热消暑,黑豆能健脾补肾,三豆汤有一定的食疗作用。后来我书上看说,“三豆汤”还真有出处呢,出自宋代医学著作《朱氏集验方》。母亲做三豆汤,真的是用心了。

三妹在家调理身体的时候,母亲经常为她熬三豆汤。三妹的身体恢复得很快,她打电话给我说:“我现在啥事都没有了,就是喝老妈做的三豆汤上瘾了。以后三伏天可有的盼了,有了三豆汤,再热也不怕!”我听三妹这样说,急于品尝母亲的三豆汤。等喝到三豆汤的时候,我哑着嘴赞叹道:“果然是清热消暑佳品!”三妹打趣说:“你这是在为三豆汤打广告吗?”母亲看我们开心,也乐开了花。

这两年,三妹的超市规模大了,可以整日开空调,不用在乎电费。老家也安上了空调,夏天不再那么难熬了。但是我家喝三豆汤的习惯保留了下来,多年里从未曾变过。我们回到父母身边,享受一桌美味佳肴之后,再来一碗三豆汤,清甜可口,解腻消暑。伏天三豆汤,是我们的“保留节目”。上小学的外甥女很爱玩“谐音”,她说:“伏天三豆汤,喝了很幸福(伏)。”

母亲的伏天三豆汤,让我们念念不忘。人生在世,有母亲给熬的一碗三豆汤可喝,再热的伏天也是幸福的。



# 药香

○ 王吴军

苦读中医典籍的那几年,虽然辛苦,却也充满了情趣和诗意。我在清晨的阳光里琅琅读书,我在深夜的灯下默默记忆。父亲领着我到原野上亲自采药,我认识了香附子、地黄、蒲公英、紫花地丁等中药,领略了神农氏尝百草的滋味。我难以忘记在父亲的指导下炼制外科用药的情景,和我心中的想象比较吻合。在老家的院子里,环境清幽,我和父亲准备好器具和中药,开始炼制外科用药——红升丹和白降丹。

父亲是老中医,十岁的时候就做了当地名中医的学徒。他说,炼制外科用药的场所最忌讳的是吵闹和污秽,必须要求清静无人。我和父亲忙碌着,打扫庭院,然后升火、封口、看火候。炼制外科用药的火力要先文后武,文火一个小时后,才能逐渐加大火力,改为武火。我耐心地烧着火,后来,终于炼成了红升丹