

偶得偷闲，便去浦东世纪公园散步。园内的镜天湖乃市区公园中最大的一个人工湖泊。艺术节凭借于此搞了数次有声有色的活动，从音乐烟花到水幕电影，其时情景交融，美轮美奂。因上海没有西子湖，平素权且将镜天湖充之，发觉亦有其美丽之处。逢落日薄暮，看波光粼粼的湖面，眺湖中似扬帆起航的吊桥，观湖畔悠悠摇曳的荡椅，一种心如止水、心如平镜的感觉油然而生。然这次漫步湖畔，隐隐约约总感觉缺少点什么，镜天湖显得缺乏往常的生动；再细一观察，找到症结：宽阔湖边一张张有着顶篷的荡椅原来悠悠晃荡，现在全肃然原地兀立，成了凝固的座椅。镜天湖边的荡椅原似一景，十步一椅，轻盈摇晃，与水的波澜和节拍相映成趣，荡椅上或情侣依偎，或父女同嬉，或观湖景，或聊家常，其乐融融，优哉

潘建民送来他最近的两本国画小册子，让我给写点文字。我同他有段师生的缘分，便欣然应允。小潘曾先后就读于上海工艺美术学校和上海大学美术学院。起手学的是正统国画，后学设计。翻开小潘的画册，他笔下的“静物”“老树”“玉兰”“荷花”“小鸟”等作品，尽收我的眼底。其疏朗且有活力的线条，纵横点划而不失整体；其枯笔皴擦与浓墨烘染的组合，挥洒自如且生韵味；其浓重的黑块与素雅的色彩交错，看似随意却见形式。小潘能创作这些作品，是下了点功夫的。掩卷思付，当下中国画坛多元立交，各得其展，然大潮之下必有鱼目混珠。在中国画的舞台上，有些人玩绝招，画怪异，扮丑相，纷纷然。在这特定的条件下，商业炒作者有之，卖狗皮膏药者有之，胡乱点缀忽悠者有之。在这个大背景下，小潘能静心作画，确属不易。画画这个事，古人说是寂寞之道，我的体会是一个字：“静”，万万浮躁不得。任尔纷杂世界你方唱罢他登场，我便躲进小楼成一统。这“静”含两层意思，一是心静，画前净手焚香，看得沉香缭绕，手执兼毫言心；二是画静，此谓之修炼，炼心炼画，尽脱画中之火气。求得一片静谧，胸中之气随气抒吐也。画画这个事，要是性情，大凡性情中人而得画之旨要。性情者，真感情也，画画要的是真情实感，线条的运用、色块的搭配、形式的处理等不是硬性拼凑而是自然流露。画画这个事，“气”为先，因而，画画必先求“气息”，画画到这些年，已无所谓好坏，哪个好，哪个不好。各人有各人的喜好，真也无法一时说得清楚，但却有高低，谁个俗，谁个媚，气格高下一眼便明。枝头的小鸟，摇曳之芦草，庭中的牡丹，一个“养”字了得。到自然中去，这山间明月，江上清风，必能滋养胸中之气。小潘画国画多年，有钻研精神，于画中可以看出他借助其他画种的妙处。那些大块的黑白处理，无疑是版画给他的启发，那些静物的构图章法，想必是从油画中而得，而“秋系列”的那些稀稀疏疏的线条墨点，又分明是受到了抽象绘画的影响。近年来，他又开拓了题材，用他的山水、花鸟笔墨画出一系列城市的风景。枯湿浓淡，颇有笔性，也有一定看头。然而，我以为画画是一个完善自我的过程，心中要有一个具有发射力的内核。要有思想，要有属于自己绘画语言的追求。另外还有佛经中的三个字：“戒”“慧”“定”，给小潘，也给我自己。



前不久我跟朋友去了一次浙东，开了一个短会之后乘车去了石浦镇。石浦是著名的渔港，历来是东海渔场主要渔货交易市场和商贾辐辏之地，现在仍是全国六大中心渔港之一。我这个好人吃，对晚上的海鲜大餐是怀有很大的期待。到了一家较大的酒家，海光兄嘱我点菜，却无想象中的海鲜大排档，更不见琳琅满目的虾鱼蟹蜆横陈在冰块上。虽非烹肥击鲜的豪宴，但为安抚大家对象山的想象，我点了几道零星海鲜，其中有久违的毛蚶和银蚶。听说有毛蚶、银蚶，不少人眼睛都绿了。但也有个别同志高度紧张，面面相觑，欲阻止我们犯错误。我问，多半是得过甲肝的，一朝被蛇咬，十年怕草绳。餐前喝茶时大家纷纷忆起1988年上海甲肝大暴发的情景，那一年，我在原单位当工会干部，单位里不少职工得了甲肝，医院里住不下，只能挤在家里，我就一家家去探视，送点水果，塞点慰问金什么的。想不到过了几天，自己也上吐下泻，发高烧，眼珠子黄了。去医院排队验血，孙悟空逃不出如来佛的手心，第二天的小黑板上有我的大名。甲肝风波后，上海人谈蚶色变。卫生管理部门也一刀切，不问毛蚶出身，一律

石与拱北石上的一对观日出者的黑的剪影相衬得十分得体，构图很美，摄影也很美，就此对拱北石也留下了深刻的印象。前几年有机会去泰山，清晨起了大早，赶到拱北石，却见拱北石被一圈粗粗的铁丝网团团围住，那张留在我记忆中的风景照的诗意荡然无存。望着这被铁丝条野蛮围圈起来的拱北石，就仿佛见久违的朋友被捆绑一样难受，再也没有登临的兴致，再也没有留影的雅念，耿耿于怀至今。之后去曲阜孔庙，新婚燕尔时曾去过一游，还在孔庙的龙柱前留有一影。然再度造访，呜呼，龙柱已被铁丝网罩严实实包住，难窥其容，保护文物建筑竟到如此地步，令人可笑还是可叹？这一切也许都是出自好心，

一日之间，又回到一生的床上。入夜之后，斜枕床头，手捧外文周报，难字生字，点点圈圈，好读而不求甚解，一如夜航之船，天上天下，此岸彼岸，沿着波平如镜的水面，缓缓驶过，人生万物壮丽，尽如夏花与秋叶一般静美绚烂。熬晚写作从来是一件苦事。想起许多年前，冬天的夜晚，坐在电脑前面，敲打没完没了的字码，频频回看身后的甜软温床；想起希腊神话中不停推石上山的西西弗斯，觉得人类恶运莫过如此。还是中国古谣唱得好：“日出而作，日入而息。凿井而饮，耕田而食，帝力何有于我哉？”一切由他，其时才懂得“天降大任”只是对少数人说的，自己并不是大器晚成写作的料。回到周末，午睡之际，小小阁楼上，有秋天冷淡阳光，自小窗悠悠迷离渗透。遥听楼下的家人进进出出，好似千年洞中，回忆曾经的前世今生。且不管他，床边一袭绒丝薄被，或毛巾毯子，一手缓缓牵来，自全身及上腿丝丝滑过，缱绻温柔，交相摩挲，想见人生受宠如此。“长恨

金秋十月，去北欧访问，首站是芬兰首都赫尔辛基。抵达时已是晚上九时。从机场乘车驶往市中心，沿途的商店都已关门，街上显得怡然宁静，让人感觉到这座美丽的城市已进入甜甜的夜眠之中。翌晨，我们先去参观市中心的参议院广场。首先映入眼帘的是路德派新教的大教堂，它巍然矗立在百米级石阶之上，古希腊神殿般的造型，乳白色的高大圆柱和楼体，高耸的钟楼和淡绿色的青铜大圆顶，在云层遮日的阴天显得气宇非凡，给人一种庄严而圣洁的感觉。教堂东侧是参议院，西侧是赫尔辛基大学，对面是图书馆。令我惊讶的是那一片石子路（上海俗称弹格路），安然铺在首都的市中心地段。后来的旅程证明，这类石子路在北欧不少城市随处可见，它们的存在丝毫未削弱城市的现代化气息，反而为城市平添了几分历史的厚重感，并成为朴实民风的城建符号，拉近了游人和城市的距离。我徜徉在弹格路上，油然生出似曾相识、却又渐远离的惆怅。过去

严禁进饭店，上海人最嗜爱的这味小海鲜从此拜拜了。好在象山的毛蚶银蚶没有受到污染，浙东人一直在吃。我也曾在大连吃过毛蚶，但北方人不擅治小鲜，大排档里，老大娘将个头很大的毛蚶放在铝盆里，坐锅上炖着，取法南方人煮茶叶蛋，肉头当然老得像橡皮轮胎了。象山的毛蚶、银蚶一上桌，筷头纷纷落下。象山人懂得烫毛蚶，用硬币撬开后，蚶肉饱含一泡极具诱惑力的鲜红汁液，在酱醋碟里一滚，入口后轻轻一咬，顿时汁液四射，给舌尖久别重逢的喜悦。有点滑粘，有点咸鲜，而最突出的是那种与生俱来的生鲜

美其名曰：为安全计，为保护文物计……我想为什么我们的管理者总是做出如此简单而粗陋的举措？其实何尝旅游，举一反三，生活中此类例子比上述的恐更有过之而无不及。我想起读过的《希腊的神话和传说》，第一章就是普罗米修斯，这位为人类窃得火种的神，他使人类就此告别了茹毛饮血的时代，他点燃了文明的智慧，但如若我们因为火也会带来灾难而拒绝的话，人类何以进化？悲哀的是，这位为人类带来文明的英雄之神却被宙斯用铁链锁在高加索的悬崖峭壁上，即便后来赫拉克勒斯将其解救，普罗米修斯仍然始终戴着一个铁锁环。为了抹去阴影而挡住太阳，为了泼去脏水而丢弃婴儿，于是文明始终在囚禁中生存。我祈愿，让拱北石挣脱铁锁，让龙柱冲破樊笼，让荡椅能轻松摇荡起来，这是我小小的奢望。

此身非我有”，那是古人们的憾事。人在床上，此身即是吾身，夫复何恨？床上乾坤大。酒仙刘伶以地代床，脱衣裸形，“以天地为栋宇，屋室为裋衣”，小小四两博得千斤宇宙。只要身正心正，床上其实是最安全的地方。很少听说哪位名人在床上遇刺，更何况如我曹之辈。真是的，我睡我床我怕谁。由此引申而开，举凡公园长椅、办公沙发、花园石凳，世界之大无处不床，所有的睡者都应该引起我们的礼敬。我们所处的世界，横看成岭侧成峰，那是站着的感觉；在精神的世界里，野渡无人舟自横，那是躺着的感觉，头顶上方有着太多的诗意天空与灿烂星光。最近，去一家简陋旅馆，白天梦醒，闲听入住隔壁房间的乡镇企业业务员们，一个个西装革履，拎着黑包匆匆出门奔跑业务。人去楼空之后，只留无事闲客一人，不漱不起，静静躺卧，于感慨感念人生艰难之际，如水往事，波平波起，缕缕淌过那个自以为“真我”的全身全心。

的上海，也曾有许多类似的弹格路，后来不断被“翻旧整新”，弹格路便渐渐远离了我们。由参议院广场往南走不远处，便是总统府，总统府对面是芬兰湾的码头广场。这里是一个露天自由市场，数十个摊位上分别摆放着艳丽的鲜花、各色新鲜蔬菜与水果，还有精巧的手工艺品和旅游纪念品。市场上没有买卖的吆喝声，摊主们气定神闲地坐等着顾客们的光临。离开市中心广场和渔人码头，我们来到了十分奇异的坦佩利奥基奥教堂。这个教堂既不见钟楼，也无钟楼。教堂坐落在市区的一片岩石广场，被别具匠心的艺人从上往下挖掘掏空而成。我抬头看，大厅的顶是用180根呈放射状的钢筋斜梁架在岩壁上，中间托着一个由红褐色的铜条缠绕成的圆形拱顶，拱顶周

边用透明玻璃覆盖。大厅的四周内壁是开凿得凹凸不平的岩石面，显得自然质朴。大厅左侧有一架紫铜制作的管风琴，据说是北欧最大的一架。室外的日光透过玻璃照射进来，紫铜制作的圆形拱顶和巨大管风琴反射出的金光四处弥散，瞬间成了金色大厅。当管风琴奏响乐曲时，由于四壁岩石形成的回音，使得音响效果特别的好。自然元素被运用得如此精妙，真让人叹为观止。让我惊诧的是，游客自由进出教堂，不需买门票。据介绍，平时这里举行弥撒，也常举办音乐会，夏天还是年轻人举行婚礼的热门场所。每年有50多万的游客来这里，领略大自然与神灵巧妙结合的奇妙构想，感受弥散在神殿中的温暖人情。要感谢芬兰的现代建筑大师阿尔瓦·阿尔托，他是人性化建筑理念的创导者，他注重建筑与环境的关系，他的建筑理念被广泛认同和运用。我在一天的游览中，随处都感受到让人亲近的人文气息和温馨之感。

感，将人类茹毛饮血的基因激活了。再猛灌一口白酒，南面王而不易也！客房里放着一本书，是象山开渔节的宣传画册，里面说到象山的海水鱼类有440种，其中蟹、虾类80种，贝类100多种。千百年来，象山的渔民靠海吃海，发明了数十种捕捞方法，让全国人民享用美味。但由于过度捕捞，目前的渔业资源已经濒临枯竭了。从十年前开始，象山每年主动休渔，然后开渔时有一个开渔节，内容有祭海、妈祖巡安、开船仪式、青年志愿者护海活动、全国渔歌邀请赛、渔业旅游节等，不仅对渔业文化是一个弘扬，也有利于宣传环保意识和资源合理利用。象山搞开渔节这件事也说明，科学发展观是构建和谐社会的重要理论依据。



▲你居然毫无着色地大吃臭榴莲！果然如南洋人所写：多吃几次，便会渐渐迷上它。南洋还有句熟语：“能够吃榴莲，才能在这里生根发芽。”●谢了！我是能吃榴莲，但谈不上喜欢，更不会想在榴莲的故乡生根发芽。留给你去开花吧。▲南洋人还写了一个卖榴莲的，每天只贩卖6颗，很快卖完，回家休闲。他还有“理论”：“赚一日，用一日，够便好。”作者感慨道：“一个社会，如果人人都如此知足，就会成为进步的绊脚石了！”●你赞成？其实恰恰相反啊。“知足长乐”看似陈腐，暗中倒契合了最先进的思想。你想，如果人人能少向社会、大自然索取一点，利益驱动的激情少一点，让“社会进步”慢一点，人与人、人与自然的和谐岂不多了一点？何至于弄成今天这样环境严重恶化的局面！“社会进步”催生了一颗大恶果，“绊脚石”反倒是惊堂木呢！

今宵灯谜

蔡芳

住上一周

（字一）

昨日谜面：能饮一杯无

（二字口语）

谜底：干吗（注：干，别解为“干杯”；谜面为白居易《问刘十九》诗句）

煮稀饭的节能

林易译

常用的煮稀饭方法主要有如下两种：一种是使用电子锅。但总听到很多人埋怨有时水会被反复煮干，米是煮熟了，但是稀饭最后变成了一锅饭。另一种方法是直接将米放入锅中，加水，用煤气长时间加热直至煮熟为止。但需要消耗的煤气量较多。在此提供一个解决办法，有利于节约能源，并且比较安全、实用。首先准备焖烧锅一个、可耐高温的容器一个（盛米用）、电热壶一个。将要煮的一定量生米均匀地放入可耐高温的容器中，将容器放入焖烧锅内。接着，用电热壶将所需量的水煮至沸腾，倒入容器中，将焖烧锅的盖子盖上。等待40分钟后，将另一部分适量的水用电热壶煮至沸腾后，把盖子稍微掀开一个小口，注入焖烧锅内的容器外，再立即盖上盖子，等候40分钟。这样，便可“煮”出一锅热腾腾的稀饭！这样煮稀饭的方法，节省了用电时间，也就大大节约了宝贵的电。用电子锅煮饭时，锅内的水蒸气会通过锅盖上的小孔排出，许多热量也因此流失，而用焖烧锅煮饭，由于整个容器处于密闭的状态，水蒸气始终保留在锅内，因此热量可以有效地被使用，使米可以被煮熟。使用焖烧锅时，不需要煤气加热，也不需要消耗电能，因此比传统方法节省了能量。