

我对元宵节的记忆是有些淡漠的,大概是因为它从来不是国定假日的缘故。孩提时代,大人在元宵节是正常上班的,所谓庆祝,不过是拉个兔子灯,猜个灯谜,最可期盼的是汤圆。而这众多汤圆中,父辈最为推许上海化的宁波汤圆。上海的点心其实具有一种极尚主义的追求,著名点心的主料配料都不多,全胜在制作和烹饪工艺的讲究上,从小笼馒头到宁波汤圆,莫不如此。上海宁波汤圆的皮是要用三种不同的糯米粉混合制作的。制作汤圆的糯米粉要用凉水浸糯米12小时(夏季则8小时就够了),捞起后用水淋过,带水磨成浆,再装入布袋吊起沥水(或压干水分),最后成团团包还,故称水磨粉。汤圆的馅心是最新磨黑芝麻粉加猪油和白沙糖混拌而成,号称黑洋沙。其中猪油是关键,少了,馅心不软,多了又有异味。这样的汤圆根本不需要牙口,皮子和馅心如同丝绸般光滑地缓缓流入食客口中,寒夜中温暖至心。上海人把汤圆呼作圆子,而所谓小圆子就是实心的小汤圆,加上酒酿烹制,是那个物质贫乏年代最佳的夜宵。奇怪的是,我一直排斥甜桂花,腌制过的桂花有一种不真实的像被塑化的口感和香味。

到了北京读书才知道,江南人的汤圆在普通话中被称为汤圆或者元宵。北方的元宵是将馅心一层层沾上糯米粉而成,我从来没

喜欢过北方的元宵,皮子硬,馅心粗,是无论如何比不上江南汤圆的细腻滑爽可口。也是后来多读了书才知道,在相当长的历史中,元宵节是比春节更重要的节日。从汉代开始迄今已经有2200年左右的历史,它的诞生是为

### 当元宵不再闹

俞挺

了庆祝汉皇室在公元前180年的宫廷战斗中打败了吕后家族。真正把元宵节变成中国古代的狂欢节的还是隋炀帝杨广。公元610年农历元月十五日,杨广在洛阳招待来访的各国君主和使节,为夸耀国家实力,命令全城设灯火,终夜不息,并在御街天津街上安排演员表演各种杂技百戏,其中乐手数量就达到1.8万人之多,民众通宵不眠。从此,元宵节成为中国人的固定节日直到现在。后来唐明皇应胡僧婆陀之请于天宝三载(744年)十一月下敕。“每载依旧正月十四十五十六日开坊市燃灯。永为常式。”到了宋朝,上元灯节假期更长,从初七上灯到十九日收灯,元宵节已是古代中国的国定狂欢节了。

即便我们的记忆可靠,我们的风俗还是在时代的发展中有了细微的变化。我们已经



汤圆制作图



口述张师傅 图、整理周祺  
上海杂货铺  
大团打铁铺

我出生在大团(现属浦东新区),是1966年11月开始学打铁的,在大团铁业社,我师傅姓汤,带了五个徒弟。我们每天7点上班一直工作到下午4点,8个小时,中午休息。老早我们有100多个人呢,都是大团各个地方来的。就做割稻子的镰刀,还有铁搭、挖河沟的漕刀(音)、菜刀,都是农具,老早农作需要的东西比现在多。

我从单位退休回来就在家做了。打铁的工具都是自己做的,比方讲钳子、铁锤。打铁先是落料,放在1000摄氏度的炉子里加热后,在生铁做的

铁墩子上头锻打,这是打铁最难的工序。然后是蘸火(淬火),反复几次,打成所要的农具的形状,成形后再打磨、抛光,然后就完工了。

我也带过五六个徒弟,后来都不做了,要么转行要么退休了。我就是做这个工种熟练呀,再做别的工种,重新学起来也不高兴了。来这里买东西的也都是当地农民,我就做做他们用的农具,每天可以打20把菜刀。不过现在割稻什么的都用机器了,不需要人工和那些工具了呀,所以打铁的人也越来越少了。

我国古代诗人常常在一首诗中利用叠字来获得别具一格的艺术效果,使音调更加动听,主旨更加鲜明。梁元帝《春日》诗写得极好:“春还春节美,春日春风过。春心日日异,春情处处多。处处春芳动,日日春禽变。春意春已繁,春人春不见。不见怀春人,徒望春光新。春愁春自结,春结谁能申。欲道春园趣,复忆春时人。春人竟何在,空爽上春期。独念春花落,还似昔春时”。共十八句竟用二十三个“春”字,再加上“日日”“处处”“不见”等字法稠叠,可谓奇文。

五代时欧阳炯《清平乐》:“春来阶砌,春雨如丝细。春地满飘红杏蒂,春燕舞随风势。春幡细缕春缃,春闺一点春灯。自是春心撩乱,非干春梦无凭。”这首词写立春,一连用十个“春”字,句句用“春”,有两句用了两个“春”字,稍有重复堆砌之感。字的重复使用有多种技巧,有的可增加语言回环往复之美,有的可巧用双关语,有的则是它们组成的新词义的双音节词。诗人运用语言的“调色”,也可以描绘人间的景色。《清平乐》的“春”字看似重复,实则颇富变化。词中的“春”“春雨”“春地”“春燕”“春幡”“春缃”“春闺”“春灯”“春心”“春梦”,可以说是小同而大异的事物了。词人巧用它们为表现闺思渲染了春的气息。

宋代苏轼《减字木兰花·立春》:“春牛春杖,无限春风来海上。便巧春工,染得桃红似肉红。春幡春胜,一阵春风吹酒醒。不似天涯,卷起杨花似雪花。”这首词大量使用双音,全词八句,共用七个“春”字,但不平均配置,显得错落有致。而不用“春”字之句,却分别用两个“红”字和两个“花”字。词上、下片首句,都是从立春的习俗发端。春牛即耕牛,春杖指耕夫持杖侍立;春幡,即“青幡”,指旗帜。春胜,一种剪纸,又称剪胜、彩胜,都是表示迎春之意。第二句都是写“春风”,风从海上来,春风吹醒酒,春酒醉人,情趣浓郁。桃花、杨花,红白相衬,分外妖娆,春景春色,美不胜收。

### 趣读咏春叠字诗

戴文华

不必眼巴巴等到元宵节才能吃上汤圆了,越吃越好的我们甚至都有些厌倦汤圆了。直到有一天,我发现不少老店汤圆的水磨粉中掺了米粉,黑洋沙则吃上去真的像沙子了,这时我突然紧张起来,我们居然很难找到一家如同记忆中般完美的汤圆店了。我们总是这样,开始不太认真对待一种我们习以为常的东西,等哪天醒悟过来,这个被轻视已久的东西则再也难回到原来。

落笔写元宵节的时候,想起来那时家里包汤圆都是自己动手的,小孩子也要帮忙的,全家齐心协力把芝麻汤圆和小圆子准备好,等着下锅和吃的心情中分明有着参与其间的自豪。那时,吃年夜饭固然重要,准备年夜饭则更重要,那个浩大的工程需要全家出动一起筹划和动手,食材的收集依赖各家的贡献,烹调也要仰仗各家不同手艺,正是各家各司其职,才能完成一年中最重要的饭局。也正是在协同准备中,让过年变成一个漫长但充满乐趣和等待的过程。现在的年夜饭简化成一顿饭,吃完就得,准备的过程不是省略就是外包,和日常的应酬没什么两样,这年夜饭和元宵的汤圆自然就不那么吸引人了。

我们出席年夜饭,却不参与其中,就这样,我们失去了过年的快乐。所以,放下笔、电脑、电视和可有可无的应酬,去陪在厨房忙碌的父母做点什么,说点什么,才是过年的正道。

我对北海很陌生,一直以为它在我国北方某条水域,其实是南方边陲的一座小城。那高高的棕榈,翠翠的芭蕉,浓浓的香檀,将她装点得美丽而精致。

入冬时节,我玩罢海口坐一夜渡船抵达广西辖

### 北海踏沙

周宪法

跟他人一样苍老简陋,而在其他船渐次被游客租出后,只剩下他的船孤零零地无人问津,但老翁似乎并不以为意,悠悠地吸着烟,凝神注视着远方海上的动静。见此我不免疑惑,难道身为一个打鱼人还没看够大海吗?我由想起海明威《老人与海》的情景,那位叫“圣地亚哥”的老头,他独自驾了艘小船,在墨西哥湾打鱼,辛劳80多天连一条鱼都没逮着,但这并未影响他对

海的深情,依然每日与海浪相依,和沙滩为伴,无怨无悔。眼前的老翁和那位老头,是何等地相似哟!

不多会我对老翁说,坐你的船让我玩玩水好吗?岂料他却说,他的船是艘漏水的破船,不可载客!我诧异:“既是破船,干吗傻守着?”老翁答:“我在等一个人,她会从远途乘轮船过来,就在这两天了。”

原来,去年的这个时候,有一位从北方过来的年轻女作家,在老翁家借住了一月,手上常捧着一本《老人与海》凭窗眺望大海发呆。一天,她兴致勃勃地跟老翁讲小说里的故事,谁知他听了却冷冷地说:“这不稀奇,我的经历比他惊险得多呢!”一句话使作家恍然,产生了想写写他的念头,于是相约隔年再来银滩……

仅踏沙滩,不沾海水,在此会留遗憾。今日水温26摄氏度,正好给我过一过泳瘾。当我正欲跃身入水,背后传来一女子声音:

不错,尽可以更高的标准来要求事、人,但是最合和的境地就是依仗适情地做事做好干好和论说事到位、得当。

会笑不仅仅是技巧。有良好的心态,才有笑脸相待。有良好的心境,才有笑声相出。有良好的心界,才有笑言相拥。

尊人自尊,重己自重,共谋于事,同圆于世。

不论你的主观意愿如何,人的一生总会遇到好事或不好的事、巧事或不巧的事等。不论何时何地何遇,当应时而处,及时而理,适时处妥,顺时理善。

没有其人他事的逼迫,忘却时间往往可以让你更好和悠闲地享用、利用时间,可以生出更多的好事、好时光。

几年前退休后宅在家里。不到半年时间,发现坐得时间长了,两条小腿发胀,几天不出门,脸色有些发黑。中老年人最适合的健身运动当推“有氧锻炼”。考虑下来,觉得自己在家里锻炼最有保证。

根据锻炼要求,我设计用一把轻质人字梯,人站在梯前原地交替高抬腿,抬腿的脚掌跷起,轻触梯踏板的边沿,两上肢同步屈臂上举,上举时两手握拳,下摆时十指放松。锻炼一段时间后,自我感觉良好,尝试高抬腿时另一条腿脚直立。初试阶段身体不稳,容易晃动,持之以衡,数周后就收放自如了。

本人脚踏梯板的节奏,初始阶段慢些,锻炼几周后稳定在每分钟50次上下;大腿偏内侧高抬并呈水平状态;屈臂上举时双拳最高也就举到头顶的位置。每次锻炼起始几分钟略有些喘,但可以交谈说话,持续下去逐步就不喘了。控制步速、上肢上举高度或抬腿的高度,都可以调节运动强度。

一边锻炼一边看电视,三十多分钟也不觉得乏味,每周3至5次。锻炼时保持室内空气流通。

上述锻炼方式,全身主要的肌肉和关节不同程度参与了运动,运动强度、运动持续时间也都符合“有氧锻炼”的要求,而且不

在《人民日报》读了梁衡先生的《享受岂能是头衔》,感到很痛快。

梁衡先生批评某些享受国务院特殊津贴者,把这“津贴”当作终身夸耀的资本,动不动就挂在嘴边,印之名片,显于报章,生怕人家不知道。他还举了个事例揶揄今日某些“知识精英”:自己当年在基层当记者,县里重才,特批给一些老教师每逢重大节日可享受二斤猪肉的供应,“但我从未听到过哪个教师自我介绍:享受猪肉二斤。”

“享受猪肉二斤”的妙喻,让人忍俊不禁、大呼爽快之余,又觉得意味深长、回味无穷。由此想到,类似的现象还有不少。比如,某些专业技术人员在介绍自己的职称时,非得加上“国家”两个字,一亮身份就是“国家一级XX家”“国家二级XX师”“国家三级XX员”。其实,职称本来只是个普通的称呼而已,都是由相应的机构分级评审,正式的称呼当中也不见“国家”二字。

还有的人,则把某些实在谈不上什么技术含量的荣誉称号随身携带,每逢有机会在公共场合或报章露脸,必先大张旗鼓隆重罗列一番。其实,同行中人,哪个不知道某些“荣誉”是怎么回事?

成天把虚名吊在嘴上,变着法子把寻常称呼整出不一样的调调,其实还是和人们“认人”的思维有关。我们太相信头衔了,一看“来头大”,就不由自主地奉若神明;如果没有那些“高大上”的头衔,则往往不把其人当回事。

扬雄说:“羊质而虎皮,见草而说,见豺而战,忘其皮之虎也。”你看,披着虎皮的羊,骨子里还是看到草就高兴,看到豺狼就害怕,人家还是心虚的。可现在那些欺世盗名者呢,却仗着自制的虎皮,真把自己当个老虎,目空一切,招摇过市,或带坏风气,或趁机牟利。面对如此没有自知之明或别有用心者,为了让社会多几分真实,让世人多几分清醒,我想,适时扒下他们自制的虎皮,还是有必要的。

海明威说:“羊质而虎皮,见草而说,见豺而战,忘其皮之虎也。”你看,披着虎皮的羊,骨子里还是看到草就高兴,看到豺狼就害怕,人家还是心虚的。可现在那些欺世盗名者呢,却仗着自制的虎皮,真把自己当个老虎,目空一切,招摇过市,或带坏风气,或趁机牟利。面对如此没有自知之明或别有用心者,为了让社会多几分真实,让世人多几分清醒,我想,适时扒下他们自制的虎皮,还是有必要的。

### 今宵灯谜

龚蓓文  
捧眼的嘴皮子挺溜  
(三字口语)  
昨日谜面:朝如青丝暮成雪(五字美容广告语)  
谜底:快速去黑头

“先生,您游泳要不要我陪陪?”游泳也用陪?倒蛮新鲜。记得某年和妻在迈阿密海滨浴场度假,曾遇类似的“宝贝”的骚扰;那沙滩上五颜六色的所谓情侣帐篷,有些便是她们的交易窝。老翁告诉我,这儿的陪泳女大多来自外地山村,有夫妻俩搭档的,也有自个儿的。说来作孽,她们整天在海水里浸泡,不少人患上了皮肤病或关节炎。

此时天色骤变,狂风大作,波涛翻涌,弄潮的人儿纷纷上岸,我想,在这纯净之地,任这些脂粉气弥漫、玷污,总是不味道吧。不知哪天能还银滩水,背后传来一女子声音:

神经与淋巴(包括胸腺)系统,有提高免疫力的作用。

锻炼过程中,腰背自然挺直,略后仰,这种原地的踏步动作近似倒立状态,能使腰背部肌肉得到加强。

有序进行的踮脚直立和十指握紧放松活动,切合经络养生要求,有益身心健康。

我的脸黑腿胀没有了,以前家里三个人,只要一感冒,三个人就轮转。锻炼后我多年不感冒了,后来夫人也开始“有氧锻炼”,只有三十出头很阳光的儿子,说没时间锻炼,一年总要伤风感冒几回。



### 在家“有氧锻炼”

张征权

受体重的负荷,这样连续运动,能有效改善髌、膝关节部位的血液循环,使关节得到养护,对老年人而言是非常需要的。高抬腿运动对促进腹部、会阴部的健康,十分有益。

据介绍,屈臂上举产生的上臂及胸背部的肌肉运动,能按摩刺激腋窝及胸背部位丰富的血管

### 享受猪肉二斤

李伟明

