

现在的风雅人，大概都流行按着古人的节气过日子。《礼记》里说，南方称之为夏，就是说夏有假借的意思，所谓假借，朱伟在《微读节气》里解读说，是《诗经》所说的“假哉天命”。他利维说，立夏开始，“天地宽纵万物放任其生长，假才能使其狂妄而不顾一切地生长”。我听说到了一个陌生的地方习惯吃乌米饭，江西很多地方则习惯饮茶，不过我也晓得，吃蛋也是立夏的一个重要习俗，这又叫“补夏”，顾名思义就是进补。过去所谓吃蛋，多数是吃咸鸭蛋，但旧时其实更多是茶叶蛋。原来，过去每到立夏，还是母亲为女孩子穿耳朵的日子，为了不让

孩子害怕，穿耳朵的时候往往会用茶叶蛋哄小孩子吃，然后在孩子吃时立刻一针刺穿耳垂。我曾去杭州城西的留下镇游玩，那里接余杭、多山林，据说是一个千年古镇。有一次在茶馆喝茶，偶然间在当地人那里听得过一个故事。旧时，当地有座庙宇叫“朱天庙”，里面供奉的是朱大天君。朱大天君非佛、非道，菩萨塑像披发遮面，双目突出，手执一环状，看上去非常恐怖，神龛上匾额为“留心一棒”四个大字。那个庙，平时香火很盛，到了农历四月份就是天君忌月，乡民不能吃荤食，称其为“朱天素”，有一年，庙里来了一个陌生和尚，竟然偷偷用茶叶蛋当点心吃，不巧被一个绍兴来的香客看见，责问道：“你既是出家人，如何能吃荤食？”那和尚也不搭理，闭目静坐，只念了一偈：“天君赐我一颗桃，既无骨头又无毛。老僧带你西方去，免在人间吃一刀。”说完，立时便闭目坐化，自此，那个朱天庙和尚是可以吃鸡蛋的。后来我查了一下，那里所谓朱大天君，不是别人，正是那个吊死在煤山上的明代崇祯皇帝。可见，茶叶蛋的美味，确实也是一奇，否则那个高僧干嘛偷偷用茶叶蛋当点心吃呢？我想，他这样做，既是点化了后人，又是

道尽了美味。拿茶叶和鸡蛋放在一起烹煮，实在是古人一件了不得的发明创造，不同的食材放在一起，产生独特的味觉体验，那不能仅仅被当成一种余暇的生活情趣，我看，那更是一种活人的大智大慧。那个姑苏的明末怪才金圣叹，临死前的遗言竟然是：“盐菜与黄豆同吃，大有胡桃滋味。此法一传，我无遗憾也！”我觉得这绝不是简单的戏谑，实在是看透周遭破烂世道的鲜活感悟。

最近，我们单位财务要清理并处理一批财务档案。几十年来的会计资料堆积如山，按照规定，财务资料经过批准后，一定要进行彻底焚毁。我记得以前上海有家专门的造纸厂，接受类似于财务资料等档案型纸张的，所以，我打电话找这家厂，发现已经成为某纸业公司，不再接受此业务。于是，我们只好自己花了几天时间慢慢把那么多的纸张焚烧处理。

全市各个机关、企业都有大量文件、资料等重要文件和资料，一般每年都要进行处理。从档案管理角度讲，大多数的文件有其保密性，不能像一般纸张那样，通过流通领域，特别是私人性质小贩进行回收。但问题来了，如果没有正规渠道给这些文件资料找到正规回收出路。企业只好自行粉碎扔掉或者焚烧成灰。无论是人力资源消耗，对废纸再利用，还是环境保护，都是不利的。笔者建议，政府有关部门能否考虑为这些文件资料的回收重新恢复指定回收机构，专门开展定向服务。可以指定一些经过考核的造纸企业来经营这项业务，同时，给予这些企业有关税收等方面的政策支持。这样，不仅解决了企业处理文件难的问题，而且合理地回收废纸，也是一件促进环保的实事工程。

最近流行健身运动。有以瘦身为主，有以强身为目的。但看“健身”二字，绝不能直观地以为就是去健身中心，跑跑步机，举举哑铃，做做器械训练，流流香汗便可以达到所谓的健身目的了！

从我们中医的角度来说：健身不仅是要强健体魄、增强自身体能，更是一种养身——健全自己的五脏六腑，达到内外平衡的完美状态。因此选对健身方法很重要。例如掌握正确的保养常识及运动方式，当然还有养生专业者的建言与指导！

健身有动静之分：动态的体育活动如田径、跑步、快走、游泳、广场舞、球类运动等……静态的比如：太极、气功、瑜伽、佛家的打静禅坐、道家的静心修道、中医的辟谷养生等等，其共同的目标就是要达到调整阴阳、疏通经络、平和气血，强身健体的功效。

健身的同时要“管住嘴，迈开腿”。但这管住嘴不仅仅只是少吃，更是在于吃什么，中医建议仅在清与轻。清是清淡饮食，忌油腻辛辣烧烤之品！轻是指轻量的饮食，不贪多，食物尽量挑爽口不粘腻的食物，多挑选清热解暑的，像是绿豆、冬瓜、苦瓜、芹菜、花叶类蔬菜、水分多的水果。运动前后1小时内不要进食，可以

七夕会运动休闲

我的老家地处江东，文化上是个南北交汇之地，网上那些关于口味的南北之争在我记忆中从来无法成立，——因为什么口味都存在，又比如我家日常以大米为主食，但也经常吃些面食，甚至我外婆还有一手擀面的好手艺。

擀面通常是在下午。外婆家里有一张折叠小圆桌，外婆把桌子拼装好，一张案板就有了。我长大以后才知道原来北方是家用用揉面机的，外婆自然没有这样的专业设备，全家五六人吃的面，全靠一根擀面杖和她一身的巧力。还有漫长的时间。从下午两三点天还亮着，一直揉到天擦擦黑，这面终于可以切开，撒上干粉保存，等着下锅。她爱把面切得稍宽，沸水下锅，煮到外层的淀粉已经略略糊化了，里头还是筋道的，这时候口感是最好，再烫些青菜进去，从外公到我这样的小孩都爱吃。而我，我总是搬个小凳子，坐在一边看着，摸一摸大面团，再扯一小块面团自己捏一捏，大半天的时间也就过去了。

那时候我想，以后我一定会学会这门手艺。那时候我看着妈妈钩花织毛衣，就想，我长大一定也会；我看着爸爸踩缝纫机给我做

道尽了美味。拿茶叶和鸡蛋放在一起烹煮，实在是古人一件了不得的发明创造，不同的食材放在一起，产生独特的味觉体验，那不能仅仅被当成一种余暇的生活情趣，我看，那更是一种活人的大智大慧。那个姑苏的明末怪才金圣叹，临死前的遗言竟然是：“盐菜与黄豆同吃，大有胡桃滋味。此法一传，我无遗憾也！”我觉得这绝不是简单的戏谑，实在是看透周遭破烂世道的鲜活感悟。

关于茶叶蛋的起源，我知道得很少，但茶，过去可不是高士们的脱俗饮品，而只是一方子药或一道菜品。三国时张揖的《广雅》里说：“欲煮茗饮，先炙（茶饼）令赤迹，捣末置瓷器中，以汤浇，覆之，用葱、姜、橘子漚之。”这怎么看都像是烹饪而不是泡茶。傅咸《司隶教》里说：“闻南

适当补充点水分。健身的环境要干爽，宜保持通风干爽，尤其是室内动态健身。很多人因为怕外面空气质量不好，就闭门不开，窗户紧闭，这样反而使得屋内气流不流动，易滋生病菌，也不利于有呼吸道疾病患者。运动时室内温度保持摄氏20度左右，空调不要直吹身体。室内光线适宜，不要太亮或太暗。

日常健身还必须了解自己的运动量。运动量亦称“运动负荷”，通常指机体在练习中所承受的“生理负担量”，即训练对人体所完成的肌肉工作量。由于各人的年龄、性别、体质、健康状况和训练水平都不完全相同，为了有效地增强人体体质，提高健康水平，体质较弱的人群尤其是女性和中老年人在做健身运动时，必须掌握好运动量，使生理负担量适合于自己的实际情况，才能收到良好的锻炼效果。如果你是体能比较差，或者体质较弱的人，一定要注意自己的心率，和能够承受的运动强度，切忌盲目死撑，否则健身不成反而累病了！对这些人

睡衣睡裤，就想，我长大一定也会。仿佛这些技艺就像爸爸的少白头和妈妈的双眼皮，会非常自然地遗传给我。

但后来，高中寄宿、离家上大学、在沪工作，我一直在外忙忙碌碌，直到有一天我回家

手作与传承

魏梦晓

看到外婆已经失能，我才发现，原来二十年的岁月轻轻巧巧地便溜走了，而我，是终于不能够从外婆那里学来这份技能了。

这令我始终对自己耿耿于怀。虽然这世上每天都有传统在流失，而老家县城出去读书的姑娘多半不能学会族中流传的手艺，可是当这一切落实到自己的身上，总难免感到深深愧怍。我不再责怪任何人“遗失传统”，因为我自己便没能继承下自己家的传统。

一转眼自己也有了女儿。女儿从七八个月便开始展露出了对面条的偏爱。于是自己做面的想法非常固执地在我身体里生长，一来是因为彼时的我也有

了一个极大的鹿尾，便用茶叶包着蒸熟，觉得味道特佳，赞不已。

李渔在《闲情偶寄》里说“生平爱食之物，即可养身，不必再查《本草》”，他还举例说，孔子生性喜欢吃姜，就每次吃饭不撒姜食，生性喜欢吃酱，就没有酱不吃饭，都是随顺自己的性情好恶，不是经过书本考证找到根据才怎样怎样。

对于茶叶蛋，有一个人和李渔在性情上大概是完全一致的，他就是马寅初先生，据说马先生晚年嗜吃茶叶蛋，这是嵊县乡间的土产，先生幼小时就吃习惯的，在他看来，茶叶蛋香美可口，百吃不厌，有时夜半醒来，觉得饿了，就以茶叶蛋做夜宵，后来医生建议他不宜多吃，他笑笑并不以为然，还经常以茶叶蛋搭配酸奶饼干，真正像李渔说的随心所欲、顺其自然。当然，这是题外话，越说越远了。

今年灯谜周修荣夺金走红（四字电视用语）昨日谜面：园丁精英赞（职业称谓）谜底：美甲师

一年多前的一天，我在静安雕塑公园晨练时，看见一位手提塑料袋的老先生缓缓走到梅园里的木栈休息区，只见他拿出报纸和塑料袋依次铺在石凳上，然后又拿出一个浅黄色的围裙戴在身上，缓缓转身坐下后，掏出一个装有猫食的小塑料袋拿在左上

猫，后来因其老伴对猫过敏，只好忍痛将猫送到公园里来放养，十几天后在梅园木栈处发现了它。从那以后的四年间，老先生每天都会来喂他的猫。我问老先生高寿，老先生答，82岁。

每次晨练，我都会重复看到这一幕，我深深地被猫的时间观和记忆力所折服！每天黄猫会提前一个多小时开始或蹲在树下，或坐在路口目不转睛地凝视着老先生来的方向，当听到先生的脚步声，猫咪会兴奋地摇着尾巴迎上前去，在老先生的腿边来回转悠……我曾多次或拍或录记录下这充满灵性的感人场面。

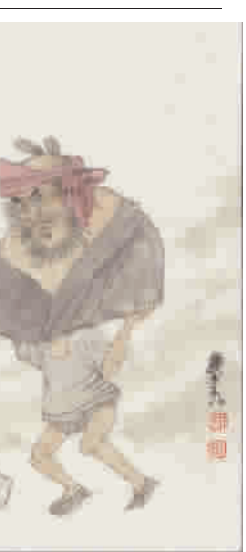
夏季以来，我发现猫有些消瘦，毛似乎也不那么亮泽了，本想问问老者，又怕是我多余的担心。

的基础，二来大约更是因为“自己擀面”这件事情对我来说总归别有意义。

挑了一个下午，——就像我外婆所做的那样，趁着小朋友睡觉的功夫，我开始自己制面。就在自己第一次擀面的时候，一切记忆重又苏醒。面条的面团比面包、馒头的硬得多，但揉面使得腰力与手势却出人意料地顺当，以及撒粉、叠面片、切割，揉好的面团放在一边松弛，表层膜上缓缓流光；手拂过面片上撒的干粉，微微粗糙的柔和感；擀好的面片叠起来，折弯处优美的弧度。记忆汨汨而出，但不是在脑海或者眼前，而是倾注于指尖与手掌，仿佛仿佛我并非意念的主人，而只是它的合作者。

我都记得。这些感觉，慢慢复活，在日常制作食物的修炼中给我力量，复活成技艺。

我从未曾想到，记忆这样顽强。我们都会老去，但我们给家人吃的食物，会活在后代的身体，塑造他们的肉体 and 灵魂。双手的运转是否能够长久的流传，并非我所能控制，但自某一日女儿拿着橡皮泥揉搓说自己在做面条，我可以宽慰自己，至少她曾有过这样的童年。



别说你不懂，连见多识广的南华老人也想不通，问张岱：“《水浒》与求雨有半毛钱关系吗？”

崇祯五年，江南大旱，村民纷纷扮潮神海鬼以求雨。为求雨，张岱乡里却派出星探，搜罗各类特型演员：黑瘦矮子、魁梧大汉、游方和尚、骠悍大妈、俏佳少妇，还有青面、歪头、红胡须……寻不到则高价诚聘，凑齐了梁山泊好汉三十六人，化了妆容，烈日下吹吹打打大游行，引得围观者里三层外三层。

南华老人怨道：“山里正闹强盗，为什么还要迎强盗呢？”一句话，激得正为蒙昧摇头叹气的张岱脑洞大开，正色道：《水浒》求雨，好创意呀！不过，三十六名天罡星之后，应该添宿太尉一行，高举“奉旨招安”、“风调雨顺”、“盗息民安”木牌。队列之前，更要以“及时雨”大字木牌开道。直听得南华老人坏笑而去。

1827年3月24日5时45分，贝多芬谢世，窗外电闪雷鸣，风狂雨骤——上帝洒下悲怆泪。而崇祯五年的乡下无厘头，一经张岱点化，顿时成了现代艺术台本。若我是老天爷，定会噗哧失笑，赐几滴谐谑泪。

有一次与郑辛遥老师茶叙，我讲述了这个故事，并播放了手机里的录像。郑老师说这是晚报的好题材，我也尝试着把它写下来。记得当时郑老师神情凝重地说：你想到过没有也许有一天老先生来了，猫不在了，或者……

下过数次决心，在出行的飞机上，写出这段老人与猫故事，然而一拖再拖……

这次又出门旅行了一个月，今天早起锻炼时，发现公园正在大面积维修，花径小道都被禁条拦起。不免想，不知公园管理员是否会特例允许老者进去喂他的爱猫？

正在北园打拳时，看见老先生慢慢走过来，我停住招呼他。先生告诉我两周前下过一场大雨，猫咪就生病了，抱着送去打针吃药也没有能够挽回，最后用一块红布包好，埋在了公园树下了。老先生表情淡然地告诉我“很难过”，默默地转身离开。这时，阴沉的天空淅淅沥沥地掉起了雨点……



市有蜀姬作茶粥卖”，用茶煮粥，估计西晋时候就有了的，一直到唐宋时期，这种茶严格说来都不是“喝”的，而只是用来“吃”的。把茶叶捣碎加入各种香料和调味品，放水里煮熟，或者调成糊状，那当然是吃，如果现在我们加入一个鸡蛋，就更贴合这个意思了。所以明末宋诩的《宋氏养生部》里记载的“用卵微烹，击裂，酱油、盐、茶清同在罍，糠火烧透，留经数月”，说的就是茶叶蛋了。

到了清代，烹饪大成《调鼎集》里称茶叶蛋为“文蛋”，并说“其制法为生蛋入水一二滚取出，咀少许，口能生津”。袁枚在《随园食单》里，直接将茶叶蛋作为点心菜品放在里面了：“鸡蛋百个，用盐一两，粗茶叶煮，两枝线香为度，如蛋五十个，只用五钱盐，照数加减，可作点心。”事实上，袁枚本人煮鸡蛋也有诀窍，大凡蛋类一煮就老，干煮反而酥。煮茶叶蛋当然要酥，所以时间就得长。南方那些卖茶叶蛋的，都习惯在店门外放一个小炉子，炖上一锅茶叶蛋，客人随取随吃。这种吃茶吃蛋的方式，真正是一道名副其实的茗菜了。当然，美食家袁枚觉得吃茶叶蛋还不过瘾，他有一次得到

旁边的人告诉我，老先生每天早晨七点半左右会来这里，风雨无阻！怀着好奇，在后来的几天里，我开始跟老者搭腔，听他讲述猫的故事。原来，这是一只养了三年多的家