

2012年，当人们的话题越来越多地讲到生命质量的时候，我却把目光和思考定格在了对生命质量的新说法上。这个新说法是指五十多岁的中年女人，提高生命质量对于她们来说不是有光鲜的外表，从头到脚的名牌。也不是说你家住房有多大面积。更不是你的地位和财富有多么的骄人。而是你的健康是否让你感觉舒服，浑身上下哪儿都不疼没有令你感觉不舒服的地方。这个看似很小的要求，居然成了五十多岁处于更年期前后状态中年女人最有质量的生活。

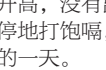
当下五十多岁这个年龄段的女人，通常看见她们包里装着令人好奇的东西。比如屁垫子，走到哪儿都怕着凉，屁股最值钱。水杯，出门必带杯，夏天喝热茶，冬天喝西洋参红枣加枸杞子。三伏天随身带着羊绒小坎肩，坐车怕空调，上班怕空调，颈椎怕冷风吹。化妆包里装着的不是人们想象中的化妆品，而是一些常备的小药丸。有心脏不好的人包里面塞满了速效救心丸等急救药。一些肠胃不好的人包里装的是治疗胃病的小药丸。还有一些妇女包里装着止泻药。因为这个年龄的女人，一顿饭里的某个菜肴放了某种调料让她吃着不对劲，或者一个水果一杯冰饮喝不对劲就会出现腹泻。还有些人包里装着各种维他命以及保健品药，随时随地预防身体不适。由此可见这个年龄的女人身体是何等的脆弱和不堪一击。

社会发展的快节奏让五十多岁的中年妇女依然承受着各种压力。这个年龄段的女人上有老，下有小，老的到了七老八十的年龄。一辈子不麻烦儿女的到了这年岁当然要麻烦一下儿女。五十多岁的女人照顾八十几岁甚至是九十几岁的老人当然是应该，想跑都跑不掉。可是她们自己的儿女也到了成家立业的年龄。她们为了操办儿女的婚事，倾尽一生的积蓄。两头都沉啊，耗尽她们的精神和物质。

于是在种种的病痛和纠结面前，她们对待生命质量的要求也降到了最低。看看那些有着光鲜外表的中年女人，在她们精致的外表下，在厚厚的粉底和浓妆下，支撑着她们的是怎样一个虚弱的身体。有的妇女在表面光鲜的背后忍受着常人难以想象的病痛和周身的疼痛。女人的韧劲是男人们难以想象的，中年女人的身体在经受着种种压力的同时，让她们感觉最幸福和快乐的就是周身都舒服，周身都感觉不痛不痒的，这一天没有出现腹泻，没有出现血压升高，没有出现腰腿的疼痛，没有出现因消化不良不停地打饱嗝，这对于她们来说就是活得最有生命质量的一天。

可是往往就是这很简单微小的生命要求，在某些妇女那里竟然变成了很奢侈的要求。哪怕是一年中有一天是这样不痛不痒舒舒服服度过，这对于她们来说都成了一种非常渴望的奢求。因为她们的身體在每日超负荷地付出，没有机会和时间空闲去停下来调养自己，给自己一点时间去看看个医生或者为自己煮一碗保养的汤汤水水。

由此可见，在纷繁的工作和生活压力下，让自己停下来享受生命片刻的宁静和舒是这个年龄段女性的莫大幸福。但愿这种幸福和享受能够在你的生命中停留得长久一些。



写下这个题目，心情有些矛盾，实在不愿让它在笔下离去。几十年来，它始终鲜活地在我的梦里，时常想起它的鲜亮、它的温润和它那透着灵性的生机。多少年来，也只能在梦里追寻它的影子，因为，它已经没有了踪迹。可是，我对它还是情有独钟。

我们小时候条件都有限，尤其是乡村，根本没有空调和电风扇。到了盛夏酷暑，太阳公公吐露着火舌，无情地烤着大地，也烤得人们喘不过气来，此时最多花4分钱去买一根棒冰。但即使是这样，小时候也难得吃上一根。我记得夏天每当看到卖冷饮的小贩肩背一只木箱子，手拿一块小木块一面敲打木背，一面高喊：“棒冰吃哉？”虽然心里想吃，但也知道这4分钱确是桩大事体啊。囊中羞涩，只好作罢。

那时候，在乡镇的商店里虽然也有“正广和”汽水、“冠生园”果子露之类的解暑饮品，但大多数人家是喝不起的，这些在寻常人家眼里，都是高档的饮料，甚至是一种“奢侈



上午六点，苏州河边，12岁的小何醒了。和他一起醒来的，是整个菜场。

确切地说，这并非一个标准化菜场，而是一个马路集市。这片建于上海开埠时期的木结构平房，曾让昔日沿河的新移民有了居所，如今，这里则成为新一代外来务工者租住的“城中村”。他们在此生活起居，生儿育女，同时贩卖菜蔬、水产和小商品。

由于价格较之标准化菜场更为低廉，因此周边社区居民更喜欢光顾这里。每个清晨，在一片讨价还价的嗡嗡声中，小何迎来他在上海的又一天。

没有高楼大厦，没有霓虹也没有商厦，这个甚至连汽车也很少通过的小世界，对于小何来说，就是上海了。

六月底，结束了最后一场考试后，小何从安徽老家来上海探亲。父母在这片平房里安下的家不过十来个平方米，前半部分溢出街面，算是店铺，卖夫妻俩磨制的各种豆制品，后半部分用木板搭出阁楼，就是卧室。

这是个一目了然的空间。没有任何隐私，也没有任何像样的家具，溽暑蒸人的夜晚，睡在阁楼的席子上辗转难眠，但对小何来说，这里毕竟有团聚啊。

比起往年，这个即将升初二的男孩，变得更沉

蝶恋花·尚湖二首 褚建君

其一

寥落暮春无去处。闲展诗书，石案池边树。慵倦睡莲昨夜雨，单飞粉蝶花间舞。

风动柳丝依玉宇。一抹残阳，游子思无数。鱼跃声声莺乱语，尚湖畔畔人羁旅。

其二

曙色平湖方雨歇。水鸟翩翩，堤上人踪灭。蜂蝶向花花有缺，荒亭野外青苔叠。

明日放歌将作别。芳草无边，一纸相思帖。满眼芙蓉开木末，园丁漫扫香樟叶。

品”，连想都不去想它。

于是，人们只好另想别法，巧施妙设地营造出一个清新凉爽的夏天。当时，在乡村最普遍的是自制糖醋冷水，方法简便，先将

那醋冷水甜甜的、酸酸的、凉凉的，尤其是到了中午干活回家或是晚上洗过澡后喝上一大碗，那种透心凉的惬意顿时在周身缭绕，身心的臭汗和疲乏霎时消失得无影无踪。

转眼40多年过去了。如今这东西当然早就没有了，因此说出来就像是天方夜谭。不过，我们当时就是这么经历过的，也是这么过来的。然而这醋冷水的制作，原是因地制宜，表现了民间的智慧，说它是我国的凉茶文化也不为过，其实它在当时确实也起到了防暑降温的保健作用。现在每当躲进“空调室”避暑时，心底就会油然而生出喝醋冷水的情景，说真的，挺怀念儿时自制醋冷水的辰光。

狂雨肆虐状，此刻，我们除了默默祈祷“天公成人之美”之外，再无别念。下午4点，唐师傅一改约车停在新村大门口的习惯，准时将车开到我家门口。顶着迎面扑来的滂沱大雨，唐师傅依然笑呵呵地宽慰着我们。酝酿了一个多月的内蒙古草原之行，居然是在茫然中启程了。

行驶途中，锦江出租调度中心不断地给每个司机发来安

父母只得狠下心来送他走。“不然怎么办呢，初三毕业后，外地人的孩子又不能在上海升高中，早点晚点不是一样要回老家去？”

可安徽的农田是陌生的，小伙伴是陌生的，站在田野里，看着远处的铁轨时，小何总是想象：也许，下一列经过的火车，就是开往上海的方向，能带他再次回到爸爸妈妈身边去。但等到暑假真的来临，他再次来到上海，却发现这个出生地其实也是陌生的，甚至父母也已变得疏远了。究竟何处是故乡，何处又是他乡呢？

小何的母亲已经能用上海话和顾客吵架了，可小何还不会说一点儿沪语呢。他也没学会说安徽话。他变成了“小候鸟”，在老家时想着去上海，到上海来又自觉是过客。

中午时分，顾客渐渐少了，收摊的时候，母亲看着孩子的背影做打算，“孩子要继续读上去。”

可是父亲却不愿妻子心存奢望，厉声说：“有什么用啦。初中毕业出来打工算了。”

母亲张口待要争辩，但有时有客人来，只好前去招呼。相熟的客人却发现了角落里的孩子，免不了夸了几句“好乖”，又说“将来考上海的大学，给父母争气啊”。

“做梦，怎么考得上！”父亲在里间扬声。

“哦，考不上吗？”母亲低声喃喃，但忽然又对买豆腐的客人压低声音笑着说：“要是他考上了，我请你来我家吃酒，要来啊！”

一回头，看见小何，坐在豆浆机边，一手抚摸着铅笔，一手翻着腐皮，依旧是沉默的。他很清楚，再过一个月，暑假结束，他又要离开这里。

作为我国近代绘画史上最为重要的艺术流派之一，海上画派，一度名家辈出，曾涌现过像赵之谦、吴昌硕、谢稚柳、陆俨少、程十发等一批世人耳熟能详的国画大家。作为程十发先生最得意的弟子，当今海上画派最具影响力和升值潜力的画家，毛国伦先生完美地延续、承继了海上画派的精髓，并以自己特有的方式，将其民族意识和当代精神推向了一个新的高度，缔造了我们这个时代的一个海派经典。

毛国伦先生说画家画画要照顾好自己的一颗“画心”，而我认为看毛国伦先生的画之前，你也要先准备好一颗无杂念的心。毛先生的画是既深厚醇美又自然简淡的，说它“醇”，是那不急不慢、优游自在的笔墨，传递出来的一种浓郁的文人氣息，却具有一种穿透灵魂的力度，且给人以美的享受，这一点是很难把握的；说他自然简淡，是因为在雄厚的笔墨后面，又流露着一种绝于尘俗的逸荡之气，能够让人心也跟着静默下来，这是画家与宇宙本体的沟通，是灵魂玄幽之处的深情呼唤，他的画有一种“洗心”的功能，这也是当前很多艺术家的作品中所忽视及缺乏的。

传统中见创造，又自出机杼，笔触因形象而聚，又因动态而散，毛先生用笔之精到，用墨之传神，用心之灵动，到了一个人难以复制的程度！他将禅宗的意味和书法的韵味融入画中，用清醇简淡而内蕴深厚的笔墨语言，描绘达摩、老子、孔子等先贤圣人，以“有所求又无所求”的淡泊，穿越时空与其对话，他笔下的人物，很见性灵，很见风骨，充满意趣，富有时代特征，如他的代表作《老子出关》，构图独特，造型别致，内蕴深远，让人体味到一种自然机趣，虚静游心。而他画达摩，更是简到了一个极致，高度凝练，抽象不实，几乎以完全的“写”造就，却衍生出许多的禅意空间令人回味无穷，“禅通画、画通禅”，这是画家个人的精神花园，从中我们能看出画家禅文化方面的造诣及对先秦诸子的熟知，而这又反过来拓宽了其绘画空间的深度，扩充了其绘画表现的品格与境界。

“明心见性，自见本性”，即使在商业化日益泛滥的当今画坛，毛先生依然能坚守自己艺术上的精神家园，以平和、澄明之气，将传统绘画带入当代，他并没有刻意追求创新，但他却不自觉地引领了当代海上画派的潮流。那种学古求变、涤除玄鉴、兼容并蓄的精神对于我们当代绘画理论研究创作有着一定的示范意义。画到绚烂归平淡，画到无心方大道，即便早已功成名就，他依然在朴实无华中超凡脱俗，在超凡脱俗中返璞归真，那份纯熟与凝练，那份优雅与自信，显得弥足珍贵。

期望毛国伦先生继续用画笔感染观众，净化人们的心灵，让真、善、美的艺术有更广阔的繁衍空间，创造卓尔不群的，具有中国气派的“海派”精品，承担起振兴海派美术的重担，在这一点上，毛先生可谓任重道远，但愿他不辱使命。

古大草原啊！渴望快点起飞的焦躁，只能在祈祷上苍“开恩”的企盼中纠结……

时过晚8点，“海葵”西行已到安徽境内，雨势渐小，机场传来了起航的好消息。就在满怀喜悦走入候机厅的当口，唐师傅又来了问候电话。呵，好一股暖流涌上心头。

晚上9点半，东航的银燕像一匹蓄势待发的“神马”，一声呼啸，追着“海葵”的尾巴，终于飞上了风雨依然飘摇的夜空……

因为抢出租车，又多了一个好朋友。



宇宙锋 (中国画) 毛国伦

中国气派『海上』风范

欧豪年

