

白先勇吃过的美食能少吗?绝不少。可他从不写美食的文章,不像周作人梁实秋汪曾祺。不过,我们从他的小说里还是可以看到一些美食因素和掌故,譬如《花桥荣记》就写了他家乡桂林的米粉。白先勇自己说:“我回到桂林,三餐都到处去找米粉吃,一吃三四碗,那是乡愁引起原始性的饥渴,填不饱的。”确实如此,1993年他第一次重返阔别半个世纪的桂林,那次我也飞去桂林,陪了他几天,天天吃的都是米粉。

他的二姐白先慧上世纪七八十年代回乡探望,当时的中国媒体,为了统战目的,记者编造说白先慧回美国时“带了一把桂林的泥土”,以示爱国爱乡。那个时候海外华人返乡探亲总是带一把泥土回去,有的没的都这样写,成了宣传模式。白先勇看了报纸大笑说:我姐姐带

今年和骑行有缘。先是在宝岛台湾参加了一个亲子营,在风光秀丽的宜兰和花莲,上山下乡地骑了175公里(5天),晒得又黑又胖地回来。

为了让孩子锻炼身体,明年参加提高营,在英明神武的YSY妈妈的倡议下,运动达人YSY爸爸寻找路线,一众家长决定自己在上海定期开练。

某个周末,在上海人民喜迎稍稍降温的大好日子,我们一行队伍奔向了南汇滴水湖。YSY爸爸发掘的骑行路线人少、景美、但是太阳那个暴晒,海风那个呼呼,让我立马觉得防晒霜涂得不够(其实就是心里开始打鼓了呗)。起初担心挑战我家儿子的极限,事实证明被挑战极限的是我,逆风而行70公里,每一下踏板都需要真力气,到了最后十公里,我已是呼吸紊乱,举步维艰。但是,为了在儿子面前证明妈妈不会放弃,潜台词是“你小子也想找理由放弃”,我只好咬着牙坚持到终点。不过,骑到快崩溃的时候,各种思绪也源源不断涌来:在体力上,我就是个穷人。因此,我的经验是,如果你遇到一个人,在他最穷的时候,不要再说什么“加油”、“坚强”;此时,周围风景有多美丽,远处的目标有多辉煌,与他都毫不相干;此刻,他能顾得及的,只是如何一步步往前挪,活下去就好;每次行程中会有好几个休息点。体力足的人(富人)会先抵达,喝水、休息、聊天,甚至有空小睡一觉,这时穷人才气喘吁吁地赶到,还没歇口气,再次出发的时间已经到了。于是,下一段行程中,穷人的体力愈发不支,富人的体力愈发宽裕。可是,只有足够的休息时间和次数,哪怕路程再怎么长,穷人和富人最后都能到达目的地。骑行时,如果踩下踏板时你感到吃力,要赶紧换低档位,否则膝盖容易受伤。可是,如果档位一直放在很低的位置,你的前进速度会非常慢。在现实生活中,你也会经常去觉察自己身体的感受吗?如果总是感到轻松,你会落在后面,如果总是感到沉重,你在用身体的代价前进。

上坡时很辛苦,下坡时很轻松。承受上坡时的沉重,是为了获得下坡时的喜悦吗?还是当你觉得很轻松时,你其实在走下坡路?

骑行有个目标,所以我们一路努力向前;可是如果只是追求速度,路边的风景呼啸而过,无暇欣赏,到达目的地后,是不是也像这一路从未走过?

当太阳躲进云层的时候,或者海风小一点的时候,你的骑行能力顿时就上升好几个级别——不能改变自身的时候,改变环境也是极大的助力。

最沁人心肺的水,最香甜解渴的瓜,最好吃的饭饭,都不在米其林N星,而是在饥渴交加的时候。骑行真快乐。

一把桂林米粉回美国是有可能的。

言归正传,白先勇先后六次访新,他倒是非常喜欢南洋食物。1999年他来新加坡参加作家节,随后飞往吉隆坡演讲,萧依钊总编请他去吃海南鸡饭(我一时忘了那家店的名字,印象中金庸也去过,墙上挂有金庸的照片),鸡是菜园鸡,非常鲜嫩,饭也喷鼻香,白先勇从此爱上了海南鸡饭。吉隆坡活动期间,白老师又去怡保探望他的堂姐白桂英,堂姐人缘好,邻居(还有马来人)准备了很多当地美食待客,包括椰浆饭、芽菜鸡、炒米粉、豆沙饼、打打柚子,摊了一桌子,过年一般。

返程时,白老师一再赞叹“怡保的豆芽胖嘟嘟的,好吃好吃”。因为怡保的水好,河粉、豆芽当

普通的潮州大排档食物,白老师吃得津津有味。也好,让他体验一下新加坡的平民食物吧。其实,潮州糜有点类似台北的“清粥小菜”,当然清粥小菜的种类要更丰富些。有一年,我去台北,白老师带我去吃“小李子”,这家的清粥小菜,大名鼎鼎。吃了潮州糜,接着又去吃榴莲,是极品皇中皇,他照样吃得也不亦乐乎,同时又吃山竹喝椰子水,上火的清凉的,搭配着轮番来。夜里十二点半,尽兴而归。回到酒店,白老师说:“补充了榴莲能量,现在可以把写了一半的《红楼梦》前言继续写完。”要知道这篇万字长文,也有榴莲的一份功劳。

叻沙(Laksa)也是一道典型的南洋美食,一股是用粗米粉配上绿豆芽、大虾、鱼饼,调料则有辣椒、椰浆、咖喱粉等,滋味浓郁,色彩鲜艳,绝对霸气、重口味!白老师没有机会去吃著名的“328加东叻沙”,他



近日,因身体不适,住院进行相关检查,这算是得到一些护士关爱的体验。

比如,在做冠脉CT检查时,当我睡上检查床时,年轻做CT的女医生轻轻在耳旁说:“要给你推药水了(预先已打过静脉针),不要怕,可能会有全身发热感觉,或者微微有点痛,这是正常反应。”



扫一扫,关注“夜光杯”

果然,进入检查程序后,身上真的产生从上到下一种发热的感觉,虽然时间很短,但只要不是事先有心理准备,真以为突然

## 天边的故事

容子

钟。该演出融合了多媒体特效、音乐喷泉、立体视频效果、烟花和焰火、真人演出等多项内容,加上水幕立体投影及火焰、激光特效配合,营造出栩栩如生的场景和活灵活现的人物,通过主题故事情节,让人沉浸在前所未有的全新梦幻世界里。

“时光之翼”讲述了一个穿越时空的传奇故事:沉睡数千年的史前巨鸟(火凤凰)沙巴斯一觉醒来,赫然发现自己身处现代,幸好它与两位年轻的探险家小瑞(瑞秋)、小菲

有一天早晨我打开手机,立刻看到有老李、小林和建国三位朋友分别在朋友圈里发出了三条微信,前后两三分钟。接着,我立刻看到秦老师只用了一分钟分别为这三个朋友点赞,三颗心跳将上去,很是热情。

我突然发现有些不对,老李发的那个微信足足有4000字,建国发的视频有12分钟,只有小林发了一张今天吃的早点照片,蛋饼加酸奶。秦老师怎么在一分钟不到的时间里全部读完了呢?我怎么来不及读呢?一目十行都不够。我立刻打电话给秦老师。

他回答:哦哟,被你看出破绽了,我确实没看,不管三七二十一先点赞嘛。人家被你点赞,心里总是高兴的,他们又不晓得你看没看过。

我追问:如果他们给你打电话,得知你秦老师光是点赞,根本不看他们的微信,心里反而会不高兴。秦老师狡黠地说:我告诉你,喜欢发微信看微信的人是不喜欢打电话的。即使他打电话查问我,我就回答:先保存着,以后慢慢看。

可不是吗,朋友圈就是一条朋友圈,大家都在点赞,都在竖大拇指,都在转发,都在提供笑脸,如果有朋友不积极跟进,那就是掉链子了,就OUT了。

我觉得这个点赞,似乎还不如以前的“呵呵”。“呵呵”是不置可否的,不说好,也不说差,暧昧得很,也有点调皮。

我在微信朋友圈里,从来没有给谁点过赞,从来没送过什么心。每次读完朋友的微信,觉得没意思的,我有权保持沉默。如果看了某条微信有心得有感想,我会在“评论”里写上一句或者几句话……我和秦老师恰恰相反,他忙不停地点赞,我从来不点赞。你一定以为我在贬低秦老师,不,我在心底里赞赏他,因为他其实是超然“微”外的,我比他俗。

最近,我又发现了一个有趣的现象,我有个姓姚的好朋友,给我发来一个极长极长的微信,留言里告诉我说:这里有一百多部国际经典电影,你一定要好好保存,好好看。两天后,谢女士给我发来央视《健康之路》的6年汇编,共有1999集。她嘱咐我:快收藏了吧?对你的健康有好处。凌先生给我发来中华上下五千年所有的经典知识。陈科长给我发来央视拍摄的105集《中国古镇》……

说实话,晚上不睡觉我都来不及看。我突然又犯了一根筋的毛病,立刻给小姚打电话:这一百多部电影你看过了?你觉得都是经典吗?你觉得可以保存吗?

他回答:我没看过,还没看。

我问:你自己都不看,怎么就知道是经典?怎么就让我好好保存?你说实话,这些电影你自己保存了收藏了吗?

小姚哈哈笑了:我这不是舍己救人嘛!

家来说,心中充满温暖。这无疑也是一种改善医患关系的方式。

其实这种提示,还真可作为医院一种职业规范而推广,毕竟医生护士是专家行家,譬如对新开方的药,是一天服几次,饭前服还是饭后服;一次服多少,一粒或几粒甚至半粒;该药有什么副作用,有哪些常见病多发病的体质不能用;生了这种病在饮食上又该注意什么,宜吃什么,不宜吃什么……对医生而言,只是一二句寻常话,对病家而言是“金玉良言”。

俗话说,对病家最好的药方是医生的笑脸,而我要补充的是,对病家最亲切的是医生护士真诚的提示。

树桩的「呐喊」

土耳其 古泽拉鲁



## 七夕会

(理查德)相识,于是3名同伴展开了一段精彩的冒险之旅。小瑞和小菲帮助沙巴斯寻找回家之路,3位伙伴由此建立了忠贞不渝的友谊。他们远走异域,穿越时空,经历了千难万苦的历险旅程,所到之处包括艰辛的“海上丝绸之路”,著名的玛雅金字塔,19世纪快速崛起的英国,壮丽的海底景观,狂野的非洲大草原……一在大自然的天幕上出现,这段旅程曲折惊险,情节引人入胜。伴随着变幻多端的壮美图案、火凤凰深情的画外音、充满惊险刺激的音乐,以及喷泉的爆发劲舞和柔柔摇曳,演出进入高潮。这时焰火腾空,时而花团锦簇,时而流星飞泻;

时而火树银花,时而瀑布倾注,最后,一束束火焰从海水中喷射到空中,探照灯把整个海滩照耀得绚烂多彩。置身于水与火的交响曲中,所有人仰望夜空,大饱眼福。

结束了这场演出,夜幕下的圣陶沙海岸,美不胜收。天边的故事——“时光之翼”让人大开眼界,也让人沉思。圣陶沙之行让我深有感触:这个国家把娱乐与理念结合得如此完美,他们念念不忘“海上丝绸之路”,因为他们知道,这是立国之本的生命线!圣陶沙的“时光之翼”大型音乐喷泉表演经验,可供我国建设宣传“一带一路”之借鉴。



## 旅游