

白米粥，淡而无味，远不如养生粥的味道鲜美，前些时候夜读苏轼的《东坡羹颂》，很赞赏他对粥有“自然之甘”的说法。

小时候，我家住穷街，陋巷人家几乎天天喝白米粥，早一餐，晚一餐，呼噜呼噜，一巷子的喝粥声音，从没听说有人家埋怨，这白米粥不好喝，更没听说，有人喝厌了白米粥。相反，家人人家，好像早就习惯了白米粥那特有的天然清香。那时的牛奶，虽奶香味十足，可离陋巷人家很远，不要说平时很少闻到牛奶的香味，就连生了孩子，也很少用牛奶去奶孩子，都拿白米粥喂养，奇怪的是，孩子依然养得白白胖胖，大概是因着白米粥清香滋润的缘故吧。

苏轼所说的东坡羹，虽然也是粥，“不用鱼肉五味”，却是添加了的许多的食材，白菜、大头菜、萝卜、茄子，甚至还有瓜果、荸荠，比起清清纯纯的白米粥来，味道自然是好了许多。只是，这看起来是粥，实际上已经成为了羹的吃食，与原汁原味的白米粥相比，实在是相去甚远，失却了它天然之清香。难怪，连东坡先生也不好意思说它是粥，而是称其为“菜羹”了。当年，东坡被贬黄州，做了个很小的官，俸禄少得可怜，竟因“禄廩久空，衣食不继”，“饥寒之忧，近在朝夕”而不得不“蔬食淡饭”，因此，“如煮菜”那样煮粥，实在也是出于他的无奈。不过，东坡此人，终究是热爱生活的唐宋八大家之一，虽然囊中羞涩，对于“菜羹”，却是不弃不离，食之不懈，而且居然还为自己煮的“菜羹”写了几句颂词，“甘苦尝从极处回，咸酸未必是盐梅。问师此个天真味，根上来么尘上来？”明明晓得生活的艰辛和无奈，却还要去问别人，这甜酸苦咸的天然真味究竟是出自菜蔬根茎，还是从尘世间而来，东坡先生真的也算智慧到家了。

我小时候住的那条陋巷，穷困人家不少，但大多安贫乐道，煮粥当然不可能如东坡先生那样大方，添加许多的菜蔬，更不要说添加什么荸荠之类的瓜果，而是三五把米，一锅清水，此外，就再无任何添加之物。那时候，喝粥是常事，看煮粥也是常事，我常常守候在锅子

# 粥

陆林森

旁，不仅是为了防止渐渐成形的粥溢出锅子，还为了看那大米在沸水中上下翻滚的模样，这时我就会觉得，这煮粥的过程，实在也是一件蛮有趣的事情，待到锅里边舞边唱的情，跳得乏了，累了，渐渐稠了，我也就能闻见从锅里溢出的清香了。

闻香食粥，有时也想，原不过小小一捧白米，何以就能煮出厚厚稠稠的一大锅粥，让一家人喝得那般有滋有味，全然没有了饥肠辘辘的感觉？难道，这就是白米的一种特别功能？后来知道，这大约就是白米的一种张力和凝聚力了。有人说，粥的黏稠绵密，很有点像人与人之间相处的关系，真诚以待，融洽融合，相互扶持，这便是煮粥煮出，喝粥喝出的一种大境界了。

在我，喝粥也是一种文化现象，东坡先生虽

然为他的“菜羹”作过颂，却也常常沉醉在“粥既快美，粥后一觉，妙不可言”的境界，南宋著名诗人陆游对喝粥也有一说：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”陆游的诗，也算是应了东坡先生食粥之后那种“妙不可言”的感觉。

粥我国的饭桌上存在了几千年，有的地方还将粥视若主食，至今，不少地方仍有喝粥的习惯。这些年来，我走了南北一些地方，在饭桌上也见识过一些粥，南方的皮蛋瘦肉粥，北方的小米南瓜粥，还有用海鲜和白米一起煮的粥，以及鸭肉粥、枣仁龙眼粥、薏米红豆粥、百合薏米绿豆粥、白果羊肾粥等各种各样的养生粥，有的食之如甘怡，有的味道鲜美，虽然都很营养，但不知为什么，我总觉得它们好像少了点什么。想了好半天，终于有点恍然，是不是少了白米粥那种天然之清香，也就是我小时候常常可以闻见的从锅里溢出的那种特有的清香呢？

中唐诗人韦应物，家世显赫，他祖上是关中世代贵族，其高祖韦挺任唐代刑部尚书兼御史大夫，曾祖韦待价做到宰相，其父韦奎是一位山水花鸟画家。韦应物从小娇生惯养，由于他是独子，更为家人溺爱，少年时就自命不凡。

15岁的韦应物当上唐明皇李隆基的近侍。宫中奢侈荒淫的生活让韦应物变得骄妄而嚣张。韦应物后来在诗中这样形容自己：“少事武皇帝，无赖恃恩私。身作里中横，家藏亡命儿。朝持博蒲局，暮窃东邻姬。司隶不敢捕，立在白玉墀。”“一字都不识，饮酒肆顽痴。”（《逢杨开府》）。从诗中可知，当时的韦应物仗势欺人，鱼肉乡里，轻薄女性，与一些不良子弟一起喝酒豪饮，无法无天。因他是皇帝侍卫，官府奈何他不得。

这七八年中，韦应物不仅不读书，且朝夕沉湎于灯红酒绿、耀武扬威的浮夸子弟生活中。韦应物以为放纵不羁的享受可以伴随他一生，不料23岁那年，唐代突发“安史之乱”，被唐明皇宠坏的安禄山燃起战火，李隆基携杨贵妃逃至马嵬坡，士兵倒戈。唐明皇被迫让位其子李亨，李亨即位后，成了唐肃宗，李隆基则成了有名无权的太上皇，手下的亲臣侍卫各自散去，韦应物在落魄中返回长安，消沉一段岁月后，开始反省自己的往日旧事，深感后悔而自责。韦应物冷静

过后，便去太学读书。

在长安太学读书的日子里，韦应物仿佛变了个人，从一个骄狂、炫耀、浮夸、轻薄的浪荡子变成了“鲜食寡欲”、立志读书的好学者，“焚香扫地而坐”、朝夕读书，反躬自责，沉稳而勤勉。

经过三四年的努力学习，韦应物在27岁被任命为洛阳丞，后为河

## 韦应物之改

米舒

南兵曹，他做小吏时很认真，因为惩办一个不法军士而被免职，韦应物丢官后闲居洛阳，他开始写诗，抒发自己的情感，对世态炎凉有了认识。

从他30岁至45岁的十五年中，韦应物在仕途上没有多大起色。他先后出任京兆府功曹、栎阳县令，最大的官职是六品的比部员外郎。这些基层的官吏生活，让韦应物体味了百姓的疾苦，也感受了动荡生活的艰辛，写出了《观田家》。

韦应物47岁时，出任滁州刺史。他在体察民情之余，为当地的自然风光所吸引，当年那个“一字都不识”的韦应物写出了脍炙人口的佳作《滁州西涧》：“独怜幽草涧边生，上有黄鹂深树鸣。春潮带雨晚来急，野渡无人舟自横。”这是一首精妙的唐人七绝，画面清新而诗情浓郁，意境独特而饶有情趣。

韦应物是一清正廉洁的好官，他调到江州任刺史，最后几年的刺史生活是在苏州度过的，他在52岁当上苏州刺史。他喜欢姑苏的风物人情，对苏州的治理，尽了很大心力，当地百姓称他“韦苏州”。

三年任期满，韦应物因没有银子孝敬上级，被免职了，他想返回长安，但没有旅费，就闲居在苏州无定寺。一个刺史最后因为没有旅费而无法返回长安，这或许可以断定韦应物不是一个贪婪要钱的地方官，而且至少可以说，这个文人处世很不精明。韦应物整理诗稿，回忆往事，苏州的山水与美食吸引了多情的文人，但韦应物在萧条的生活中突然患病，可能是无钱治疗，总之，他在初冬之际就匆匆去逝了。翌年，他的尸骨运回长安，与早死的妻子合葬。

韦应物从一个纵情酒色的无赖变成一个忧国忧民的好官，从一个识字不多的侍卫成为一位唐代著名诗人。这是他一生中的很大的转变。诗人白居易在《与元九书》中评韦应物的诗“才丽之外，颇近兴讽。”后人提及唐代田园山水诗人，将王（维）、孟（浩然）、韦（应物）、柳（宗元）四人并提。《四库全书总目纲要》评韦应物的诗作“真而不朴，华而不绮”，“于简淡之中，涵明以朴，盖一人而已（宋濂语）。”可谓一语中的。

那次，我到邮局报刊零售门市部买预订的报纸，见到我，他面露歉意：“呀，对不起，我忘了你要的报纸，等我半小时行吗？我再取。”他骑着助动车，很快消失在烈日下，我于心不忍：几元的报纸零售额，他却如此认真。我偶有几篇小文见报，热衷购买几份，寻觅到这里。几年了，只知他姓姜，在他这里预定报纸从未落空。

朋友需要报纸，问我哪里

有卖，我总推荐他们去这家门市部，偌大的都市，现在似乎也只有为数不多的报刊门市部在做最后的坚守。一次，同事急切地问我，哪里能买到三天前的《解放日报》？他一位在外地的朋友要。我给了他姜先生的手机号，同事的朋友如愿以偿。

早些年，遍布主要街道大大小小的邮局，不少配置出售报刊杂志的。上世纪八九十年代，我在闸北临山路上班，从工厂步行到上海火车站仅一刻钟，就途经三家

报刊门市部，一路逛来真是酣畅。上世纪九十年代末，书报亭曾一度成为上海大都市的文化景观，一旦有重大新闻，报亭前就会有“长蛇阵”。然而这几年，新媒体自媒体横空出世。君不见，每日上下班高峰的

## 借问“卖报”何处有

张林凤

地铁中，上班族安之若素地刷屏。

回溯前些年，那时白领上班途中，边啃早点边浏览早报的比比皆是，到目的地，早点啃完，报纸读毕。如今，还有谁跻身地铁翻阅报纸？“一机在手，万事不愁”，读报鲜见，在所难免。

事物又是多面性的，现在，需要报纸杂志的读者人群还是有，时常会为寻觅一份所需的报刊犯难。所以，就有了卖报人姜先生的一小片区域。我挺钦佩姜先生的，只要读者有需求，打个电

话或发条信息给他，几乎都能满足你。就说那次吧，我在《新民晚报》“金色池塘”栏目发表了一篇文章，采访对象国内外的亲朋好友向他索要报纸，他求助于我，我自然是求助于姜先生，姜先生特地再到供应点，费了好大劲，满足了他的愿望。街面上还是有些书报亭，书报亭每天出售的报纸都有特定订阅对象，他们每天都会去报摊，买了报纸后，边散步边与报友聊天，也是一种生活中的快乐。

姜先生卖报很多年了，报刊的出版日期、零售价格、代码编号他都了如指掌。他每天清晨五点多就起床到供应点取报，大年初一也不例外，也由此被读者冠以“卖报状元”。姜先生的同事说，再过几年姜先生就退休了，如果没人接盘，报刊门市部是否还能继续就难说了。

我不禁想到，将报纸比作“鱼”，网络比喻为“熊掌”，“鱼”和“熊掌”，皆我所欲，我皆想得，能遂愿吗？

### 情到深处马蹄疾（剪纸）

黄佩玲

今夏酷暑难耐，我哪也去不了，每天必做的功课是在电视点播频道搜索欧美经典电影。

那天看的是《肖申克的救赎》，这部片子描述银行家安迪被诬陷为杀妻凶手、判无期徒刑后，深信正义必胜的希望不灭，并由此在肖申克监狱成功自我救赎的传奇。影片中出现过这样一幕震撼人心

显舒服多了。

其实，跑步的益处真不少。跑步时，我体验到一种无法用语言描述的愉悦感，就像一片美丽的羽毛顺风自由飘荡，又像一只空心的管子，任清风徐徐穿过。我认为，跑步运动能有效地提高人的积极情绪，减少消极情绪，帮助缓解紧张和焦虑。运动后，人的记忆力、注意力、执行能力等都有明显提升，在社会交往中也会更得心应手。

此外，跑步还有增强心肺功能、提高血管弹性、预防骨质疏松、增强免疫力、减少并发症等好处。

因为没有体力去游山玩水，也不想去乘游艇或坐巴士，我就带了杯咖啡，在住家附近一条溪边，漫无目的地游荡着。

喝一口随身带着的热咖啡，再吸一口清冷新鲜的空气，顿感神清气爽。萧瑟的天气，自有它一种残缺的凋零美，一种别样的韵味，比花好月圆要耐人寻味多了。

忽然发现在一排枯黄的茅草后面，冷不防地长出一小堆青翠欲滴的野菜，圆圆的叶子，匍匐在地，像一只玲珑小巧的翡翠玉碟，逗人欢喜。猜想它们大概是冬青草一类的耐寒植物吧。这种草叶，虽然在韶光淑气的阳春里，并不出色，可熬到百草枯朽的寒天，竟是生机蔚然，出类拔萃。还有几朵不知名的小野花，或黄或白，在一片枯黄的草堆中隐隐地闪烁着。它们虽然小得可怜，却能在凛凛寒风中挺立不倒，充满了神奇的生命力。这些小花虽无声名，在我目中，并不逊于牡丹玫瑰。

秋的灿烂和华丽快要过去了，富丽消损，日甚一日。冬天即将到来，眼前所剩下的这一点零星美景，也就更加令人珍惜。

### 待到微风轻轻吹过

翁茜茜

的场景：一个偶然的机

会，安迪走进监狱广播室，找到莫扎特歌剧《费加罗的婚礼》中《待到微风轻轻吹过》的唱片，摆到唱机转盘上，并把音量调到最大，顿时，女高音二重唱优美、和谐的旋律响彻整个监狱。安迪反锁上广播室的门，不管监狱长在门外如何咆哮威胁，他安坐在沙发上，心满意足地欣赏着歌剧，脸上的表情分明在说：高贵的灵魂终于又与音乐相遇了……

《待到微风轻轻吹过》是莫扎特《费加罗的婚礼》中第三幕里的一段二重唱，莫扎特的

音乐体裁，歌剧公认是其中最辉煌的部分，而《费加罗的婚礼》无疑是他歌剧皇冠上的明珠。全剧有四首著名的重唱，我最喜欢的还是这首。它是第三幕中女仆苏珊娜和伯爵夫人的一段重唱：她们俩共同策划写一封信，想诱使花心的伯爵落入陷阱。苏珊娜希望就此断了伯爵对她的非分之想，然后和男仆费加罗顺利步入婚姻的殿堂。伯爵夫人则希望通过此举让伯爵幡然醒悟，重拾与她的爱情。音乐表达了对希望的憧憬，与电影的主题完全契合，真是太棒了！

经典电影传播了经典歌剧，经典歌剧提升了经典电影。我按下暂停键，坐在那里回味良久，才开

## 七夕会

因长期伏案写作，我不知不觉得了颈椎病、腰椎病和肩周炎等职业常见病，有时上楼梯，一不小心就会闪腰。每次去骨科医院治疗，不仅要花钱，还耽误很多时间，忍受不少痛苦，为此伤透了脑筋。为解决这些病痛苦恼，我倒逼自己，坚持每天早晚跑步锻炼。

早晨6时，天刚亮，我就出门了，迎着熹微的曙光，咚咚的脚步声踏破了清晨的宁静。这时，马路两边的路灯还在亮着，鸟儿在雾蒙蒙的天空

中叽叽喳喳叫着，嬉戏着，好像也在锻炼身体。空气非常清新，晨风微微吹拂。跑着跑着，身上开始发热，额头冒出了粒粒汗珠。半小时左右，我就跑完一圈，大概两三百米。回到房间，再摇摇头、扭扭颈、扩扩胸、弯弯腰、伸伸腿，打打拳，做做广播体操，缓解跑步运动后的疲劳。晚上7时后，也这样按照原路跑一圈。如果下雨，就在房间里来回跑。

坚持3个多月后，我觉得腰

腿有了劲，颈椎灵活了，肩周炎缓解了许多，食欲也增加不少，全身心舒爽轻松多了。跑步，跑步，跑步，胜过了健康，胜过了吃补药。

如今，跑步让我尝到了好处和甜头。我已经养成了习惯，即使工作再辛苦疲劳，清晨也要按时起床出门跑步。毕竟，身体是革命的本钱。

现在，妻子看到我的身体越来越好，每天也跟我一起跑步健身。她同时还要去跳广场舞，做各种健身操。一段时间后，她的腰、腿、肩等部位比运动之前明

## “跑”出健康来

黄田

