栀子花 白兰花

赵韩德

超市周边、十字路口，常有“菜贩式”的卖花人。他们把自行车在上街沿支住，车兜和后架的筐里，高高低低的塞足花卉，一把一把事先用玻璃纸扎好，有百合、玫瑰、马蹄莲、菊花、扶郎、红掌、郁金香等等，间以满天星鱼尾叶之类。顾客多是大叔大妈，买回去在花瓶里随意插插。小贩一面做生意，一面紧张地察看有无城管，随时准备踩车转移。这花卖得粗放，毫无情调，带些紧张，乏味得很。

情人节买玫瑰的年轻人，将彼时的买花视为大事，郑重其事地到花市左挑右选。不在乎钱，讲究腔调、派头。花束里插好卡片，请店家按时送达。

早在《诗经》里就有记载花草柔情的有趣故事。那时的年轻人也爱花，将持花出游，送花（甚至送草）达情，做得十分的潇洒机敏。当然花草都是自采的。

一个美丽文静的姑娘，聪明、活泼、可爱、多情，从远远的郊外，送给男生一枚嫩茅草叶芽儿；这枚含义极不一般的普普通通草芽儿，把个男生开心得灵魂出窍。（自牧归荑，洵美且异。匪女之为美，美人之贻。《诗·邶风·静女》）

古往今来，鲜花儿除了观赏，还有就是——赠人或佩饰。

说到佩饰，上海街头最海派味的花儿，非栀子花白兰花莫属。

难忘从前那沿街叫卖之声，它是谦卑的谋生手段，双方都能和和气气地接受；它亦是草根阶层生存创业的萌芽。街头小卖，于我，绝对深入于心的，就是那唤卖栀子花白兰花的优雅。

无论是我家浦东小镇的街旁，还是淮海路法国梧桐树下璀璨华贵的店铺边，卖栀子花白兰花者都是衣着朴素简净、举止素雅的中年妇女。一只精致小巧的扁竹篮，铺一层微湿的深蓝色蜡染方巾，摆上新鲜芳香宝珠嫩玉般的栀子花白兰花。她们像是从老上海的月份牌里走出来的，温馨得使叫卖声都一声声化作了柔情万端的绵软苏白：“栀子花——白兰花……”时间定格在了清凉透明的早晨或美丽的傍晚，再就是华灯齐放之时，暗香盈路。大白天不适宜娇嫩幽芬的栀子花白兰花。

画家贺友直对此也情有独钟，他写道：“每到热天，都会听到‘栀子花——白兰花’轻轻软软的叫卖声……它普通得只配铺在竹篮子里沿街叫卖，却受到不同身份的妇女的喜爱。它令人感觉纯洁、素雅、有生命。无论佩在何等人的衣襟上，虽不耀眼夺目，却显得自然大方，透出平易脱俗的气息。”“配饰也是艺术。栀子花白兰花这种配饰，则是通俗的雅气。”“艺术，若能做到通俗得雅，雅得通俗，就会使人永远不厌。”

连带想起，乾隆年间，诗人黄景仁剑气箫心，孤身寓宿客栈。清晨忽闻卖花声，不觉披衣：“何处来行有脚春，一声声唤最圆匀。也经古巷何妨陋，亦上荆钗不厌贫。过早惯惊眠雨客，听多偏是惜花人。绝怜儿女深闺事，轻放犀梳侧耳频。”

“栀子花——白兰花……”仅此软糯唤卖之声，上海已足够令人回味。

扫一扫，关注“夜光杯”

与陌生人撞个满怀

孙道荣

春日，在皖南一小镇悠闲游走，不宽的街道上，行人不多。迎面走来一小男孩。我看见了他，他抬头也看见了我。他背着书包，急急地行走，也许是要赶去上学。我赶紧向右侧让他。没想到，他也向我的右侧走。看得出，他也有意要让我。但两个人都往同一侧让，岂不要撞在了一起？见状，我忙向左侧让开。可几乎是同步，小男孩可能也意识到了，也匆忙向我左侧避让。

这孩子，怎么我往哪边让，他也往哪边让啊。已经让不开了。我和小男孩撞了个满怀。我笑了，顺势轻轻拍拍小男孩的肩膀。小男孩憋得满脸通红，结结巴巴地说，叔叔，对、对不起。

可爱的孩子，这有啥对不起的，我们是因为互相礼让，才撞在一起的。因为让路，我与一个陌生的小男孩撞了个满怀。这是我在这个陌生的小镇，邂逅的最美的风景。在一次聚会上，我与朋友们讲述了这件小事。想象着我这个大胖子中年男人，与一个陌生小男孩，手忙脚乱地撞在一起，大家都乐坏了。

很多人都有过类似经历：路上，与迎面走来的陌生人，你让我，我让你，结果撞了个满怀。

一位朋友说，看到过个笑话，一个大爷在路上走，对面一个小伙子骑着自行车过来，大爷忙让向一侧，小伙子也让向了那一侧。大爷见状，赶紧让向另一侧，小伙子也同时让向了另一侧。结果，小伙子的自行车不偏不倚地撞到了大爷。好在大爷早有防备，没有被撞倒，无碍。有意思的是大爷对小伙子说的那句话：“你这是要瞄准大爷撞啊。”小伙子当然不想撞大爷。不但不想撞，而且想让，一再礼让，这才撞在了一起。他和大爷，都是好人。

朋友分析说，迎面两个人，一人谦逊礼让，一人顾自霸道，两人是不会撞在一起的；一个慢性子与一个急性子，也不会撞在一起，因为急性子的先让了，慢性子的一看，会不急不慢从你的另一边走得了；聪明人一般也不会与人撞在一起，聪明人看见你和他让向同一侧，就料定你马上还会再让向另一侧，于是，他只要径直走过去，就不会撞了。但两个都是聪明人，反而更容易相撞，因为你以为他会再让，他也以为你会再让，结果，礼让一次后，都径直自信满满地迎头走过去，于是，又撞成一团。

在行迹匆匆的人生路上，与陌生人撞个满怀，是一个既有趣，又有爱的事情。它撞出的，是满满一怀的快乐。

边看边聊

不只土，更有味

李君兰

说起崇明话，跳入人们脑海的恐怕多半是那段来自上海滑稽戏里“吃啥吃蟹”的经典桥段，也因此留给了人们崇明人说话“土”得令人发笑的印象。

崇明话“土”，这与崇明当地的风土人情有着密切联系。崇明岛自唐代武德年间在长江口形成以来，至今已有1300多年历史。岛上居民主要来自江南地区以及因战乱从北方迁移而来的移民，来自各地的移民在长期艰苦的垦拓环境中逐渐融合，江北风、江南情，形成了崇明岛独特的风俗和独特的崇明方言。在这个四面环水、交通不便的岛上，崇明方言成了吴语北部边界地区比较稳定、古老的、很有特点的一种方言。

事实上，崇明话不只“土”，更有“味”。千百年来，崇明人积累了许多为人处世、生产生活及自然规律等方面的经验智慧，形成了许多具方言色彩和地方特点的谚语、俗语、歇后语。如看懂了四季变化规律后说的“白露身不露，寒露头勿露”；看懂了人各有命后说的“鹅吃砻糠鸭吃谷，各人自有各人福……”这些崇明话言简意赅、诙谐幽默、富有哲理，既是充满生活智慧的崇明人对自然与社会现象的认识，也是对创造美好生活总结的珠玑真言，口口相传、流传至今。

如今，能说一口流利崇明话的年轻人越来越少，能灵活应用崇明谚语、俗语、歇后语的更少。凝结了千百年民间智慧的崇明谚语、俗语、歇后语已入选上海市非物质文化遗产项目名录。

非遗在身边 文学篇

童年趣事

李仙云

童年是檐下燕子呢喃嬉戏的欢快，是蛐蛐在草丛扯着嗓子的肆意狂鸣，当记忆的碎片如那蔷薇花瓣在心中绚烂缤纷地飘落时，我犹如做了场难以醒觉的梦，忙不迭地去捡拾被光阴冲淡的往事。

一次和一位优雅知性的湖南妹子聊童年，原以为她温柔贤淑。她一阵爽朗的哈哈大笑后言道，才不是呢，我小时候调皮捣蛋，假小子一个，男孩干的我都干过，爬树、放鞭炮、下河摸鱼捉螃蟹。最好玩的是拿着玻璃片给狗屁股扎针，结果狗“嗷儿”一口，回头给我胳膊上来了一口，那疤至今还留着。她的“贼胆大”逗得大家捧腹弯腰。

童年的太多囧事在心海漂浮。一次听丈夫聊他的童年，我刚喝下的一口水硬生生给笑喷了。在家乡陕西渭北平原，日子再拮据，过年也要把孩子装扮得里外一新。男孩子最喜欢的就是在燃过的炮竹皮屑里捡拾“漏网之鱼”：还没点燃却散落各处的零星鞭炮。童年的他把捡拾来的“战利品”喜不自禁地纳入崭新的裤子口袋里，结果那些将引而未爆的鞭炮在他的口袋里“噼里啪啦”沸腾起来，好一番手忙脚乱的抖落加惊吓，幸好棉服厚未伤及皮肤。

十岁那年寒假，我和姐姐乘车从陕北一路辗转回家，中途倒车时，饥肠辘辘地走进了火车站附近一家小饭馆。寒冬腊月，一碗羊肉泡馍解馋又暖胃。之前几顿全是姐姐付的钱，说好这次由我来结。一看墙上的价目表，这价格足足可以买几斤羊肉，一个邪恶的念头顿时在心间酝酿……当客人蜂拥而入时，我趁机拉着姐姐的手，和她在人缝中窜了出去，还谎称账已付过。

列车即将进站时，饭馆老板娘凶神恶煞般地追了过来，老鹰捉小鸡般地揪住我的衣襟破口大骂，望着逐渐聚拢的人群，我迅速把钱递给她，在姐姐的斥责声中，我的脸上火辣辣的，恨不得扒个地缝钻进去。那如烟往事，戒尺般敲得我心口生痛，足以让我一生引以为戒。

临近六一，缠绕心间的记忆，在脑海跳跃翻腾，敲打撞击着我对童年和纯真岁月的流连。

七夕会

痛风患者运动要平和

隽秀

春季，往往是痛风的高发期：春季天气变化无常，病情未得到控制的痛风病人，此时尿酸在局部沉积加快，程度加重，容易诱发痛风发作。

痛风是一种病程迁延、病情反复的疾病，患者吃海鲜、喝啤酒、食用动物内脏甚至豆类都会引起痛风病的发作。

对痛风患者来说，并不是禁止运动这么简单。痛风和运动的双重关系是：剧烈运动会成为痛风发作的诱因，许多医生都在临床上接触过因运动量过大而诱发痛风急性发作的病人，不过低强度的有氧运动却又可以降低痛风发作的风险。

痛风病人应合理安排运动类型，根据身体状况选择合适的项目。想要通过运动来防治痛风发作，就应更注重运动的强度，避免剧烈运动和运动过量，适度运动才能安然渡过健康关。

痛风患者的运动应遵守“循序渐进、持之以恒、适时调整”的方针，要找到适合自己的身体状况、并且能够持之以恒的运动方式。体育锻炼前，最好咨询医师适合何种锻炼。锻炼应循序渐进，先从小活动量开始，以免体力消耗过大、体内产生过多乳酸，引起痛风急性发作。痛风发作时应停止体育锻炼，即使是轻微的关节炎发作也宜暂时中止锻炼。在间歇缓解期的痛风病人，建议在空气清新的户外进行有氧运动项目，如散步、骑行、太极、瑜伽、健身操等等。

中老年人运动量以少量出汗为宜，每次三十至五十分钟，每周三至五次。运动前要先热身五分钟，避免拉伤肌肉、韧带。运动之后要适度放松，牵拉和按摩以减少乳酸堆积带来的酸痛感。运动中或运动后宜少量多次补水，有利于尿酸排出。

痛风病人对待适量的锻炼不应视为“洪水猛兽”而闻之色变。当然，有益的有氧运动还应持之以恒，间断而无规律的体育锻炼很难收到预期的效果。一些和缓的运动项目较为合适，而竞技性强、运动剧烈、消耗体力过多的项目皆不适宜。

健康

老太的喟叹

舟自横

一天早晨，散步路过一所中学对面的人行道，看到摆着个书摊。摊主是位慈祥的老太。她身体硬朗，精神矍铄，对着几个围拢过来的人说：“相中哪本拿哪本，不要钱。”我很好奇，哪有“卖书”不收钱的？便蹲下来翻看这些书。老太面前有100多本书，八九成新，大多是英语工具书，还有些是小说和散文等。

我与老太攀谈起来。老太退休前是个老师，三个儿子都读过大学，家里有很多工具书。现在儿子用不上这些书了，家人嫌放在家碍事，打算当废品卖掉。她觉得卖了太可惜了，而且有些知识没有新旧之分，就有了赠书的想法。早晨，她在邻居的帮助下，打车把书拉到了这里，趁学生上学时赠送。听到这，我不由心生敬意。

看我认真翻书的样子，她失望地喟叹道：“我吆喝了一早晨，有的学生走路玩手机，有的打闹，却没一个来看一眼。”她的一句话，又引起了我的深思和隐忧。

王旦之清

米舒

王旦生于后周显德四年，因其出生在凌晨，故名旦。王旦是兵部侍郎王祜之子，天生相貌奇陋，华山道人见其异相，便断言：“其人日后大贵。”

王旦从小好学不倦，沉默寡言，做事却极认真，他23岁进士及第，任大理评事，后赴平江任知县。因其文才了得，任著作佐郎，参与编修《文苑英华》。王旦33岁在弘文馆当值，后步步高升。因其岳父任要职，王旦上奏为避嫌，不赴吏部任职，改为礼部郎中。

宋真宗即位后，拜王旦为中书舍人，后任参知政事。王旦为官，行事坦荡，平时与群僚很少谈笑自若，常常默坐无言。宋真宗在朝中遇到难事，众臣意见不一，王旦会缓缓说出一番话来，令四座叹服。王旦从朝廷回家，进入静室独坐，其弟不解，以此问旁人，年长者曰：“刚议论之国事，王旦会从长计议，考虑再三，他是深忧国事也。”

其实，不好言语的王旦，善于思考，以知人而闻名于世。王旦一生处世谨慎，洁身自好。他被宋真宗任命为宰相，为相十一年，秉公处事，虽家中宾客不绝，却没有人敢因私情来求王旦。在北宋朝廷中，王旦以清名自居，勿与浊流为伍。

王旦知人善任，位及宰相，大权在握，但他严以律己，不好结党营私，又清廉坦荡，他说话不多，群僚欲与其亲近，往往难以深交。王旦考察下属，必亲与其人交谈，在起用人才之际，又多方征求意见，对识拔之人，观其人其行，严加考察，然后荐之。故王旦所保举之人，皆得重用。当朝奸佞丁谓几次在宋真宗面前说王旦坏话，王旦知之，也不辩解。幸亏宋真宗知王旦为人，不与小人合污。当时史官修撰《真宗实录》一书，记载当时才俊，大都为王旦所荐，但王旦从不张扬，也不对外人言，他死后，众臣阅《真宗实录》，方知王旦用人为公，从不因荐举人才而受人恩惠。

王旦任相时，与寇准同朝为官，寇准敢说敢做，但刚愎自用，喜欢找茬儿，王旦对此不卑不亢。一天宋真宗召见王旦，称赞他处事井井有条，又告王旦，寇准常说王旦的坏话。王旦也不生气，说：“我做事公正，这是应该的，有人议我之恶，说明我任相日久，必有不足之处。寇准做事竭心尽力，这是值得我学习的。”宋真宗听后无语。

寇准后被罢官，他厚着脸皮去见王旦，请王旦帮忙他保住宰相头衔的虚职，王旦断然拒绝，寇准对此恨之入骨。后来，国家任命下来，寇准保留了使相头衔一职，大为感激，他在见到宋真宗时流泪感激，宋真宗淡淡地说：“你这个职务，是王旦爱卿推荐的。”寇准闻之，大为惭愧。

壶中书影

王旦知人之深，对群臣考察衡量都有一个度，他虽推荐重用了不少人才，但从不自己告诉升官者，也不接受任何贿赂与厚谢。

王旦61岁病重，宋真宗亲自和药喂之。并请王旦推荐辅臣，王旦却不回答，真宗再三询问，王旦这才勉强说：“以臣愚见，不如用寇准。”宋真宗说：“寇准刚正狭窄，您再考虑一个。”王旦回答：“其他人，臣不知也。”王旦死后一年，宋真宗任命寇准为相。

王旦请生前好友杨亿撰写遗表：“原为宰相辅臣，未替宗族亲戚求一官半职。每天亲自处理各种重要事务，稍减忧劳之心。”又告诫子弟：“我家盛名清德，应致力于俭朴，不许太奢侈，勿将金银财宝入棺。”宋真宗为之感叹，赐银五千两，王旦病中辞谢：“家中已多财物，请陛下赐平民。”王旦死后，谥文正。此是北宋年间对逝者最高的评价，北宋文臣中第四人也。