祖母的花道

洪艺菲

我倚着门，看祖母摆弄花草。我欣赏她精湛的手艺，而她仿佛没看到我。

我沉下心缄默地等候。我懂，当一个人醉心于一件事情，她的眼里便没有别的。

祖母热爱插花。她房间的花瓶中常年鲜花绽放。初春丁香翩然若纷飞的蝶；盛夏太阳花比红日更热烈，暮秋大丽菊驱散一室萧瑟，冬末山茶温暖了冰冷空间。她不喜欢把“插花”称为“花道”。在她看来，“道”是门令人望而生畏的高深学问，而插花只是简简单单地静下心去陶冶情操。正如她本人，不喜故作高深、色厉内荏的矫揉造作。

每次插花前，祖母总会仔细洗净双手，将花整齐地摆放在桌上挑选。每支花都是美的。年幼的我，不知道为何要筛选，全用上不也很好。

祖母却这样说：“一切并非越多越美，繁复未必胜于简约。适宜的、般配的、相衬的远比一味求多动人。”

她的脊背挺得笔直。她对每支花给予尊重，轻拿轻放，剩下的花，她会将它们小心收好，等待下一轮选择。“一次未入选不代表什么，或许只是因为你不适合与这个群体合作。只要你是美的，就不用担心命运不给你下一次机会。”

她选出的花一般不会超出三种，眼花缭乱不代表美。

修剪过的绿叶被祖母摆放到花瓶靠后位置，它们斜倚在瓶壁上，张开双臂仿佛在迎接即将到来的主花。“并非每个人都能成为主角。甘于陪衬、乐于辅助的，同样伟大、同等重要。”她像是在对我说，又像是根本没注意到我的到来。

她拿起剪刀，小心翼翼地剪短红玫瑰的枝条，动作温柔得像呵护新生婴儿。玫瑰被摆放在最中间，几支花茎稍长、花色稍暗淡的鸢尾簇拥在玫瑰周围。“颜色深，枝条就短；颜色浅，枝条就长。这是平衡之道，也可以理解为‘尺有所短寸有所长’。”

衬景叶和主花插好后，祖母用白色满天星填满了花叶间的罅隙。“一朵花很微渺，可当它们聚集在一起，就能填满大片的空间。”

春光柔而淡，从窗栏透进来，反射出空气里浮沉的小小尘埃。春是朦胧，尚带着晨日的氤氲雾气。祖母沉静柔和的脸，隐在光线背后，若隐若现，超然物外。

我转首望向那瓶花。玫瑰以雍容持重的姿态立于中心，兀自端庄微笑。鸢尾寸步不离地守护在周围，散发出温柔的蓝白光芒。绿叶间，点点繁星闪烁，那是从天幕摘下的花朵。无论从哪个方向看，都看不出哪朵花特别突出，也没有哪朵特别平庸。

祖母家并不富裕，老旧的房子，墙面因潮湿而斑驳。但这一切，因为那瓶花而改变。

花明媚了房间。

花明媚了生活。

我想，我明白了插花者的追求：静、雅、美、真、和。

祖母让我过去赏花。

“静下心来，感受自然的馥郁。”祖母面上依旧是柔和的沉静神情，“世间永远不乏喧嚣困扰，但我希望，你能以沉静的心面对。只有纯白的心，才能看见纯白的世界。插花不仅是一样手艺，也是一种人生态度。”

与其说花明媚了生活，不如说，插花铸就了祖母的人生态度，她的人生态度明媚了她的生活。

小鸡进藏

阿莲

我和丈夫都是上个世纪六十年代初期进藏的干部。丈夫在西藏工作了二十六年，我在西藏工作了十五年。1977年，因为我母亲去世后，两个孩子无人照管，我申请调回了上海工作。

1982年，女儿高三了，为了不影响女儿迎接即将到来的高考，我和当时正在上海休假的丈夫商量后，决定把儿子带到西藏去上初中。听说父亲要把他带去西藏，儿子高兴得手舞足蹈，过了几天便兴冲冲地跟着父亲踏上了西去成都的火车。

四月的成都，天气转暖，等待进藏的人很多，机票非常紧张。父子俩住进西藏成办第二招待所，一等就是一个多月。一天，父子俩突然心血来潮，从农贸市场上买回四只毛茸茸的小鸡养了起来。

一个多月以后，父子俩好不容易买到了一张机票，父亲决定让儿子先走，并联系到一位好友到机场接机和临时照顾几天。四只小鸡怎么办？儿子坚持要带进西藏，可在机场如何通过安检是个大问题。父子俩费尽心机，终于想出了办法，决定冒险一试。

登机那天，天还没亮，父亲就把儿子叫醒，两人配合着给四只小鸡灌了一点白酒。灌多了怕醉死，少了又怕不起作用，所以小心翼翼，唯恐弄巧成拙。四只小鸡不知是“苦肉计”，还以为是什么美味，吃得咂嘴咂舌；不一会儿便一个个东倒西歪地醉成一团，昏昏睡过去了。父亲把四只烂醉如泥的小鸡放进儿子前胸的衬衫里；虽然儿子当时只单穿了一件衬衫，但因为偏瘦，外人不注意一下还看不出其中有啥名堂。

到了机场，父子二人按事先的谋划，由父亲拿儿子的手提行李去过安检，儿子躲在父亲身后，趁安检人员不注意，一猫身便提前钻进了候机室，接着有惊无险地登上了飞机。当时西藏物资供应比较紧缺，进藏人员随身夹带一些东西是常有的事。但这次，一个孩子竟在他们的眼皮底下把四只小鸡揣上飞机，也许是安检人员怎么也没有料想到的。

看起来一切顺利，但接下来发生事，却是儿子也没有想到的。原来以为喝了酒的小鸡会安然无事地“醉”到拉萨，可谁知飞机起飞后不久，四只小鸡就慢慢地醒过来了。也许是飞机发动机的声音太吵了，也许是它们呆的地方实在谈不上舒服，所以它们的小爪子和尖尖的小嘴不断地在儿子的胸口上蹭来蹭去，弄得儿子痒痒难熬。开始他还能勉强忍着，装作无事，尽量不让别人看出来。没想到四个小东西一点不给面子，越闹越凶，后来竟叽叽喳喳地发出声音来，好像在大声抗议，这引起了旁边旅客的注意。儿子知道露馅儿了，没有办法，只好硬着头皮把小鸡一个个地掏出来，放进了事先准备好的篮子里。他不知道接下来会发生什么，环顾四周，什么事也没发生，周围只是好奇和善意的微笑，就连空勤人员见了也没说什么。儿子悬着的心放了下来，终于可以轻松地看看机舱外的风景了。

一年后，女儿考上了复旦大学，成了住校生，这时我反而成了“孤家寡人”。为了减轻丈夫的负担，也为了儿子的学业，我决心亲自去西藏接他。当时儿子正在西藏拉萨中学读书，一年不见，他明显地长高了，只是看起来更瘦了些。见到我，儿子十分高兴，话也很多；还没谈上几句话，就拉着我去看他养的那几只鸡。这时，我才猛然想起丈夫在信中讲起过的儿子和小鸡进藏的那些事儿。

这四只小鸡就被圈养在丈夫单位的车库后面，一个没有人的角落里，小鸡已长成又肥又壮的大鸡了。尤其是那只公鸡，红冠紫羽，昂首挺胸，十分漂亮。儿子说，这些鸡都是他亲手养大的。儿子还说，爸爸要求他自己完成作业，自己到食堂买饭吃，自己洗衣服，有时还要他学着做饭……从眼神中，我看出了他有些得意和自豪的样子。儿子懂事了！

在我即将带着儿子离开西藏前，我们决定要把四只鸡处理掉。这对儿子来说很难接受，但这一次他不可能再把它们装进衬衫里带走了。

转眼几十年过去了，儿子早已步入中年。但他和父亲还会经常回忆起在西藏生活的点点滴滴。一讲起当年带小鸡进藏时，所施展的那点儿计谋，父子二人还免不了要开怀大笑，津津乐道一番。

摇啊摇，摇到朱家角

萧岩

漕港河里，放生桥下，一艘艘快船在响彻云霄的锣鼓吹打声中，拨桨如飞；岸上人山人海，呐喊喧天动地。

这是上海的非遗之一：摇快船。这个热闹喜庆的民间习俗，从形成至今已有三百多年时间。当年，老百姓在每年的农历七月二十七都要前往位于淀山湖中的三官堂庙朝拜焚香，其后再回朱家角赶庙会，来往自然是坐船，因而，便逐渐诞生了以此为载体的自娱自乐。

摇快船，既是竞技，又是表演。跟一般的小船比赛不同，快船“人丁兴旺”：5人摇大橹、4人摇矮橹，两支橹9人分两组替换，中棚还有锣鼓手4人，再加上头桨1人——每艘船上就得有23人！既然是表演，那视觉效果必须华丽：搭起花棚，披红挂彩；头棚悬彩灯，艄棚插彩旗，中棚顶则是珍珠串成的狮子抢天球。比赛时，船头旗帜迎风招展，摇船工和锣鼓队相互配合，敲得快摇得也快，敲得慢摇得也慢，有声有形。一度还会有拳师搭乘“拳船”，在船头表演船拳等。最惊心动魄的当属飞钢叉。摇至放生桥下，叉手就在船头将钢叉掷向桥上，钢叉飞过桥，快船同时也摇过桥孔，武师又用手接住钢叉，此刻，桥上桥下，一片喝彩！

非遗在身边 体育篇

摇快船，摇啊摇，摇出了江南文化的独特风貌，摇出了上海非遗文化丰富的内涵。

从老人“修脚难”说起

公差

日前，与一拨老人聚会，有人诉说“自己老了，剪脚趾甲困难极了”，有位老人介绍，她那里有一对小夫妻，专门给老人剪脚趾甲，除脚底老茧，每次只收10元钱，引起众人惊羡。我询问地址，方知路途较远，大家一声叹息，连说“作罢”。

我自从忝列老年人队伍，随着年龄增长，“修脚”是一大难题，尤其在冬天时候，这一点是年轻人无法体会的。尽管剪刀在手，但老眼昏花，精准困难；手脚僵直，匐伏困难；脚趾甲厚，剪修困难，特别是脚底老茧，除掉没能力，不除走路痛。老伴爱莫能助，子女忙于工作和家务，老人也不愿相扰，于是，任凭困扰。

其实，老人岂止“修脚难”，还有“洗澡难”“理发难”“吃饭难”“看病难”…… 已经并将继续成为一个社会民生热点，需要全社会重视和解决。

所幸，养老服务列入党和政府的工作议程，一些地方已经开始探索和践行，我所在社区，就有为80岁以上老人，免费每月上门家政服务三次，每次两小时；有老人食堂，中午非盈利供应饭菜等。但毋庸讳言，养老服务的深度和广度，仍远不能满足老人的需求。

养老服务业，既是一个事业，又是一个产业，应该也必须因地制宜，平衡发展。要补的短板，仍然多得很，就看是否有心，是否有意。诚然，如今大街上左右两边，有的是“美容店”和“洗足店”，老人并不拒绝有偿服务，但那种豪华的门面，老人也不敢进去消费啊？

灯花

七夕会

那天，朋友来我家取落下的衣服，看到我正对着一盘红烧肉大快朵颐。“哇”的一声惊叫起来。怎么了？难道盘子里的是你朋友？我边把一块肥瘦相间的肉往嘴里送，边笑着打趣。朋友没笑，一本正经地说：“你知道红烧肉里含的热量有多高吗？而且烹制过程中加入的盐和糖过多，会给身体带来一系列的危害，还会增加‘三高’的患病风险。”

『健康』食谱

乔凯凯

其实这种说法我也不是第一次听说，只是从来不在意。但朋友对饮食营养学很有研究，说得头头是道：“你有没有感觉自己的身体素质越来越差了？偶尔会生个小病？稍作运动就会胸闷、气短……”朋友说的这些症状，我多多少少都有。“那该怎么办？”我请朋友支招。“当然是要健康饮食了，这样吧，我给你列一个食谱，你照着食谱去吃，保准能保持健康，还顺带有瘦身的作用！”朋友胸有成竹地回答。

我乐滋滋地请朋友帮我列了个“健康食谱”：凉拌苦瓜、蒸窝头、芹菜拌藕片……当晚，我就做了食谱上的一道菜——紫甘蓝炒大虾。朋友说，紫甘蓝富含维生素、矿物质、抗氧化剂，大虾是优质蛋白质和好胆固醇的理想来源，据说经常吃能降低患心血管病的风险。但当我满怀期待地炒出来之后，却不由撇了撇嘴，整道菜看起来都是蔫蔫的绿色，尝一口又苦又涩。为了健康，吃吧。

接下来的几天，于我而言，简直是度日如年。“健康”食谱上的菜似乎怎么做都不好吃，有时我宁愿只吃白米饭，也不愿吃那些淡而无味，甚至充满了怪味的菜。但朋友事先和我约好了，我们一起吃“健康”食谱上的菜，并在微信上互相监督，看谁坚持得更长久。碍于面子，我只好继续，可如此过了一周，我的状态变得很差，干起活来，感觉浑身无力，精力也无法集中，满脑子都是炸鸡火腿。

这天下班，路过一家卤肉店，闻到香气扑鼻的味道时，我实在忍不住走了进去。刚坐下，听到一声招呼“老板，来两个芝麻烙饼和半斤猪头肉”，一扭头，正好与朋友四目相对。“嘿嘿，嘿嘿……”朋友挠着头干笑两声，索性说道，“反正吃不死人，来，一起吃！”坐在桌子旁，我俩两眼放光地把热乎乎的煮得软烂的猪头肉夹进外焦里嫩的芝麻烙饼里，咬一口，满嘴流油、唇齿生香，那叫一个爽！

难得“放纵”一回，可为了身体，回家后，我们还是继续把“健康”和“绿色”食谱进行到底。

健康

裴松之之注

米舒

在中国二十四史中，“前四史”学术价值颇高，尤其是《史记》，被称为“史家之绝唱，无韵之离骚”。《三国志》也是一部很有分量的断代史，作者陈寿原在蜀汉为官，因不肯屈从宦官黄皓，屡遭贬黜。蜀亡后，陈寿在晋朝为官，因为人正直，仕途不顺，他埋头著述，完成了《三国志》。

陈寿著的《三国志》，叙事精略，记事翔实，取舍材料十分严慎，但记载史实也有前后矛盾之处，全书只有“纪”和“传”，而无“志”与“表”。

至南朝宋代，裴松之接到宋文帝的御旨，要他为《三国志》充实史实。裴松之，字世期，山西人，从小好读书，8岁已熟知《论语》《诗经》，10岁后开始博览群书，他对历史很有兴趣，后任国子博士、中书侍郎，他接受命令后说：“寿书鉴叙可观，事多审正。诚游览之苑囿，近世之嘉史。然失在于略，时有所脱漏。臣奉旨寻详，务在周悉。上搜旧闻，傍摭遗逸。”由此可见，裴松之对陈寿著《三国志》，是肯定的，但陈寿毕竟是个人修史，搜集史料不够充分，有些记载太过简略，裴松之的任务是“上搜旧闻，傍摭遗逸”，为原书的行文作补记，也就是“注”。

为陈寿的《三国志》作“注”，裴松之压力不小，因为南朝离三国隔了近两百年，他除了访问遗址，考证三国一些事件发生的经过，听年长者之回忆；另一方面他对所记载的地名、人物、事件一一查书考证。裴松之是个“兼听则明”的史学家，他不仅对字音、文义、校勘、名物、地理与典故六大类作了周密考证，纠正陈寿所记之瑕，而且对同一事件，裴松之在博览群书后，作了广采博引，将几种不同的看法一一作为“注”，附在文后，大大丰富了原书的内容。比如对一历史人物的评述，裴松之引了诸家对其优劣之评议，让读者自己分析得出结论。又比如对评传之人，补充其生平与他一生之重大事件，“注”的成分大大多于原著，史料详实而补其过略。再比如裴松之的文学才情也胜于陈寿，他对一些历史人物与历史事件的描述，既详实又生动，他的“注”有不少鲜活的形象与事件曲变的交代，裴松之对赵云的“注”，就有许多生动的记述，为后来罗贯中写《三国演义》提供了丰富的想象空间。

壶中书影

唐代以后也有人批评裴松之的“注”太过丛杂繁芜。当今流传的《三国志》版本，陈寿的《三国志》36万余字，裴松之的“注”32万字，所引史书二百余种。

陈寿被史学界称为“善叙事，有良史之才”，因此他的《三国志》对历史与人物评述上，成就高于《汉书》，但他的记载比较注重平实，写法严谨，裴松之的“注”则强调对历史人物的活性描写，对场景有生动细致的刻划，以文学手法来写活历史人物。他还通过“注”凸现他个人对历史的看法，因此丰富了《三国志》的史料价值与文学价值。

裴松之虽任过些官职，但他毕生心血都花在《三国志》的“注”上，他先后任永嘉太守，通散骑常侍，南郡邪太守，65岁以太中大夫退休。他回乡后读书休闲，卒于80岁，为当时高龄之人。

裴松之的“注”，是中国文史学上的“四大注”之一，其他三部是《世说新语注》《水经注》与《文选注》。

夜光杯