

月亮每个月都要圆上一回，一年十二次，所以月圆并不稀奇。可就是八月的这一天，要搞得特别正式，特别隆重，特别有仪式感，而且，特别不适合创新。从没听说过狂欢中秋的，从古至今，过中秋节，过的就是思念、怀恋，以及带点温暖的小体贴。

正月的月圆日，叫元宵，人们习惯于扎上兔子灯、舞个龙、逛个庙集，是属于人间的狂欢；七月的月圆日，却是亡故之人的节日，谓之中秋节，也要点上茄子灯、祭祖、祀亡魂、放河灯，为鬼魂们的狂欢照亮黑色的夜空。

只有中秋节，是偏属清静的气质，连吃食都是带着凉意的。一直觉得，月饼必定是要凉吃，才叫月饼。现烤的鲜肉馅、小龙虾馅之类带荤腥的酥饼，但凡要趁热吃，我从未把它们看做是正式的月饼。还有糯米糖藕，煮烂了，糖汁在糯米与藕片之间深入渗透，放凉了，就如胶似漆黏在了一起，筷子夹起一片来要用点力，藕断丝连的效果，因为凉而

真实。桂花酒也是清凉的才好喝，倒不需冰镇，只常温下的凉酒，倒进冷水洗净的瓷盅，凉凉夜露中，桂花纯酿的清甜，才是恰如其分。

想必，那是中秋季节的天然温凉致使，这个时

间终是聚少离多，冷暖之间的藩篱，意犹未尽的，岂不就是一个“凉”字？

过中秋节，要的不是火热的欢聚，而是对坐清秋的体贴。可不是吗？凉凉的体贴，就是过中秋节的

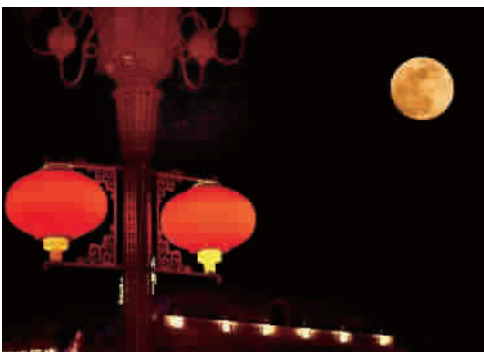
电梯里出来，一抬头，说：它假装自己是月亮。

中秋节的时候，女人还可以对男人说一句：你但凡还能懂得一点点欣赏月亮的美，我们的生活就不会那么无趣了。照她的意思，

她和他过得很无趣，可是无趣，他们也在一起过着。

中秋节那一天，多数是要下雨的。看不见月亮，就与想象中的月亮相会。一如古人，路途遥远，无法团聚，那就写首诗来表达想念。如今的人，发一通微信，在朋友圈，晒晒各地的月亮。相见太容易，无所谓想念，亦没有千里迢迢的体会。要见的，从古至今，都是亲人、家人，和已经变成亲人与家人的爱人。所以，聚在一起过中秋节的，就是那几个天天见都不厌烦的人。

月亮每个月都要圆一次，没有人会在一年里赏十二次月。一次够了，清淡生活，凉凉情意，才是长久的。



月是故乡明（摄影）傅强

在外面奔波一天，临睡前拿起手机，才想起该给父亲打个电话。不过一看时间，都快十二点了，在老家农村的父亲肯定早就休息了，只好作罢。给父亲打电话的事，我是记在心上的，只是怎么稍一疏忽，就忘记这事了呢？

上世纪六十年代出生的父亲，一辈子以体力劳动养家糊口，现在俨然一个小老头了。他听力不好，打电话我必须大声。而且，每次打电话，我都说方言，父

亲就是家，是故乡。村里人说，在外面晃荡几年，回来连家乡话都不会说了？忘记方言在我们那被视为不忠不孝。但身处繁华都市满口方言，我总感觉有点尴尬。

考虑诸多因素，我给父亲打电话都选择安静的地方。公交车上不能打，在单位不能打，与朋友聚会不能打。这样一来，能打电话的时候就不多了。一般是清闲的周末，或者上班休息的间隙，或者下班后回到家里，我才能给父亲打个电话。不过父子之



“一年月色最明夜，千里人心共赏时。”农历八月十五是中华民族传统的中秋佳节，因恰值三秋之半而得名。我国自古就有祭月和赏月的习俗。月饼，古代中秋祭拜月神的供品，沿传下来，便形成了中秋吃月饼的习俗。

传说，早在殷周时期就有月饼的雏形——“太师饼”，此饼边缘薄中心厚，没有馅料。汉代张骞出使西域时，将芝麻、胡桃引进中国，并作为月饼的馅料包进月饼，名曰“胡饼”。到了唐代才将月饼与中秋联系在一起。相传，大李靖率军讨伐异动的边寇，在八月十五凯旋，恰在此时，有吐蕃人献饼祝贺，唐高祖大喜，用胡饼邀明月。

《洛中见闻》曾记载：中秋节新科进士曲江宴时，唐僖宗令人送月饼赏赐；有一年中秋夜，唐玄宗和杨贵妃赏月吃胡饼时，唐玄宗嫌“胡饼”不好听，杨贵妃仰望皎洁的明月，脱口而出“月饼”，从此月饼才和中秋节完美地“结合”。

南宋吴自牧《梦粱录》中，记录月饼和菊花饼、梅花饼等同在，且“四时皆有，任便索换”，可见，当时还不只在中秋吃。到了明代，中秋吃月饼才在民间逐渐流

又到了“开学季”，经过暑假休整的学生纷纷回到学校，引起人们注意的，有不少学生以他们在假期内进行整容“变脸”当作“开学礼”。

近些年来，我国进行整形美容的人与年俱增，当今计约有800万人，30岁以下的占比约80%，男女比例约为1:13，其中不少是青少年学生。据中青在线记者近日面向本科生、研究生、博士生和少量应届毕业生所做的问卷调查显示，911位受访者中，6.81%接受过整容手术，而没有做过整容手术的受访者中，也有30.74%表示有整容意向。

整形美容，本是对人体上残缺或畸形的部位进行整治，以求恢复正常的生理功能，如今更多的则是为了美化自身。俗话说，“爱美之心，人皆有之。”为了增加“颜值”，让自己变得漂亮些，到美容医院去，或抽脂，或隆胸，或植发，或整形，这是个人的权利，并非什么“不光彩”的事，好在不少人的钱袋子越来越鼓，整容技术也越来越好，花钱“变脸”，让自身形象变美些，是一个会继续发展壮大的社会现象。

不过，追求形象美虽然没有错，但对“美”到底是什么，在热衷整形美容的人群中，却是存有误区的。美学上有一条重要原理：美在自然。自然是天然的，在品级上高于人工美。就一个人的面相来说，如果没有十分必要，并不宜妄加修补，破坏了原有的天然美。脸上的五官动了手术，弄得“面目全非”，粗看似乎变美了，实际上却是变假了，缝缝补补，不忍细睹。

假，总是和丑联在一起的；而真正的美，是离不开真的。卢梭说：“在人做的东西中所表现的美完全是模仿的。一切真正的美的典型是存在大自然中的。”何况，我国还有“身体发肤，受之父母，不得损伤”的古训，当今对此固然不

必仍作金科玉律，但如果如果没有十分必要，却要去“损伤”这一父母最珍贵所赐时，还是“稍安勿躁”为好。

其次，美重个性。越富个性的东西越能显示美。不是“千人一面”而是“人各有貌”时，才能形成多姿多彩的人物世界。每个人的长相都有自己的特点，即使要美容，也应从自己长相的实际出发，注意保持自己形象的个性，而不要以别人的脸相为标准，作盲目的追求。有些追星族在整形中，要求做“某某的眼睛”、“某某的鼻子”、“某某的嘴巴”等，结果并没有带来那些明星的美丽，而是把自己的面孔搞得不伦不类。古代哲人早有教导：“在此为美兮，在彼为丑”。

第三，就人体美来说，还有一个外在美和内在美结合的问题。“腹有诗书气自华”，一个人美不美固然与外在长相有关，却更在于内在的素养。最动人的美，是从灵魂深处发出来的，即气质美。身体美如果不与内心美结合，按美学家说法，只是某种动物性的东西，难于有真正美的光泽。“爱美之心”是可贵的，应在内心修养上多下功夫。

自然，外表形象也要注意，为人要穿着得体，举止有度，不可不修边幅，邋邋遢遢，但这大多也是“诚于中而形于外”的结果。为了形象美，弃内求外，企图通过外在手术来实现，结果往往会与愿相违。更何况，“整形有风险”，轻率不得，跟风不得。

这表明，想通过整容使自已形象美起来的年轻人，需要真正懂点美。据说，时下青年人所以热衷整形美容，有一个客观原因，是招聘单位往往“以貌取人”，高“颜值”容易被录用，这也表明强美的教育，又不宜只限于青年人群。

哥哥说。”父亲又连续用两个“嗯”来回复我。对话加上沉默的时间，每次大约四十五秒，准不超过一分钟。偶尔，遇到天气不好，老家的手机信号就很差。有时候我就要把同样的话重复好几次，我才听得清父亲的回答。这时，通话时间一般才会超过一分钟。以前打电话，父亲老是觉得是长途，电话费贵。现在打电话很便宜了，却又忽然和父亲没什么话说了。

每次，都是父亲等我挂了电话以后他才挂。有一次，和父亲说完话，我立刻放下手机离开，待我回来发现手机通话还在继续。我说你咋不挂呀，父亲说，我看你那边还没挂呀。我能想象每次挂掉电话后，父亲只身一人站在老家院坝边望着远方的情形。父亲一般情况下不会主动给我打电话，都是我打给他。偶尔有一次，我接到父亲的电话。那个时候刚好开会，父亲打了一个我挂掉了，不一会儿父亲又打来了。我一共挂掉父亲五个电话。会议结束，我立刻打过去，问父亲，啥事？父亲说，也没啥事，就是在电视上看到重庆下大暴雨了，你那没事吧？

我瞬间僵持在那，几秒钟以后才说，没事儿，没事儿。从那以后，不管什么场合，哪怕再重要的会议，只要是父亲打来的电话，我都以最快的速度接听。在城市，看着身边那些父亲的同龄人，大都精神矍铄，拿着退休工资颐养天年或者游山玩水，我就在心底开始可怜我那皮肤黝黑，身体弯曲的老父亲。除了愧疚，我能做的也就是多给他打打电话。话少？那就没话找话说呗！先说说东家长再说西家短。父亲不说我就故意问：今年三亩田里种的什么？王家儿子娶的是哪里的媳妇？我也对父亲说我的生活，告诉他我写的文章又得了奖，我的房子已经装修好了……

给父亲打个电话，让一颗一生操劳的心能得到片刻的安慰。

有关时间

焦健
时间，雕刻着容颜！
过往，藏匿在谈笑间。
我的风景，近在咫尺。
志趣，远在天边。
有关时间，有关依然，
在变与不变之间荡秋千。



周文静 摄影

给父亲打个电话

杨康
基本上都不超过一分钟。电话内容也基本固定。“爸，你吃饭没？”“你在哪里？”“你还有钱用没？”父亲的话也很少，“吃了。”“在干活。”“还有钱。”数秒的沉默以后，“个人来去注意安全。”“有啥事，给我和

闲话月饼

孙丽丽

二尺者”。此时的月饼，从做法、形状、寓意上来讲，都跟现代差不多了。清代，中秋吃月饼已成为一种风俗。清人袁枚《随园食单》介绍道：“酥皮月饼，以松仁、核桃仁、瓜子仁和冰糖、猪油作馅，食之不觉甜而香松柔腻，迥异寻常”，而且制作越来越精细。苏东坡佳句“但愿人长久，千里共婵娟”，道出了期盼团圆的愿望。中秋节之夜，一家人围坐在桌前，吃着圆圆的月饼，望着圆圆的月亮，很幸福。中秋节吃月饼，是一种味道，更是一种情怀，也是一种传承。



伪『马拉松』跑者的自白

最近恰逢上马中签结果揭晓，朋友圈里有晒中签通知的，也有感伤失之交臂的。近几年来，马拉松从一项令人叹为观止的专业性运动逐渐演变成一场全民狂欢。上海一年两度的全马、半马赛事，除了专业组，还有5公里或10公里的健康跑选择，大大鼓励了像我这样的伪跑者。

说“伪”，因为我 longest 的跑步记录是上海半程马拉松，成绩是2:34:46，完赛之后，并未像有的跑者一样愈战愈勇，冲刺全马。因为跑完累得七荤八素，没有做拉伸及恢复性按摩，导致我直接废柴了一周——不能走楼梯，只能去电梯能够抵达的1楼星巴克解决午餐。到老板办公室进出都要扶墙，让人误会是被领导痛殴了。然而，更让人难以忍受的结局是：一周后我非但没有瘦，还重了4公斤，因为整整一周只吃不动。

而我跑步最初的动机很简单——要瘦。作为文字工作者，我研究过，只要肩膀浑圆，上半身饱满，就不大可能跟文艺范儿沾上边了。

其次我也爱美，平时正装穿惯了，就特别想整出些随性来。自诩：穿得专业，才能跑得专业。其理论依据是，研究者发现正式着装使人感觉自己更“有修养”、更“能干”，非正式着装则会使人感觉更“随和”、更“宽容”。而这种对着装的认知上升为一种“穿衣认知”，比如同样一件白色大衣，如果被告知它属于医生，则穿上它的人就会变得更加仔细专注，但如果被告知它属于画家，就没有这种效果。总之，一个人的外表衣着会影响其内心——专业服饰能把穿着者提升到了一个更高的层次，比如，穿上它，人就不再是有很多缺点的个体，也不再是具有恼人的不良习惯的个体，更不是消化不良的个体，而是一个理想的个体。

有了这样的“信念”，在跑步之前，除了压力裤、护膝等标配，还要备上专业防汗耳机，夏天着最轻便的马拉松跑鞋，转秋天了就可以换上减压鞋底缓震，对，还需要刚好塞下的运动臂环……就这样，我穿出了某运动品牌的金牌会员。

最后一个有趣的规律是，上海的全马起跑点在浦西外滩，半马则在陆家嘴，因为我家在浦西，每次全马最远跑出10公里就会在生理上心理上无法承受，基本就是5公里跑回家吃早餐；而半马因为在浦东，人生地不熟，每次都出好成绩，我人生的第一个8英里、半马都是在浦东完成的。