鲜肉月饼

西 坡

中秋节吃月饼，天经地义，名正言顺。

以前的月饼，无非分两大阵营，一为广式，一为苏式。

困难时期，广式月饼大有“卧榻之侧，岂容他人鼾睡”的王者气象。我记得小时候，临到中秋，食品店里的广式月饼总摆在最显眼的地方，外卖的话，可以享受装在印有精美图案、质地比较坚挺厚实的纸盒子甚至铁盒子里的待遇；而苏式月饼就不到这个级别，只能偏安于一隅，难得有人招呼一下子要买八个的，营业员还得急忙去找一张白乎乎、薄宕宕、被折叠的硬板纸凑合拼搭出一个纸盒来装，如同流浪汉被安置到了临时收容所。广式苏式在人们心目中的分量，好像大沙发与小板凳的价格之比，无法相提并论。

改革开放之后，国人的生活水平大有改善，重油重糖的广式月饼与轻巧秀气的苏式月饼地位之差再也不像原先那么悬殊了，其中一个标志是，广式多用于送礼，苏式多用于自享。如此情形之下，两者数量之比大大缩小。

“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往”这句话，有时倒也未必一定正确，比如鲜肉月饼异军突起，并非全因“利”，主要还是由于食者对于月饼的甜腻有所厌倦从而转向咸鲜了，月饼市场遂由广苏两厢颉颃，进入广苏肉三足鼎立局面。当然，鲜肉月饼的崛起，需要满足猪肉供应充分、平价的条件。最近几十年中国的进步，成就了鲜肉月饼走红的物质基础。

鲜肉和月饼相搭，有一定的传统文化“法理”依据，比如“月”字，按照文字学的逻辑来推测，与“肉”有一定的渊源，否则无法解释为何与动物器官有关的汉字多以“月”为偏旁。当然，这是篆隶转换时发生错讹的产物，没有必要深究。

鲜肉月饼无非是苏式月饼的变奏——把豆沙、五仁、海苔等馅料换成鲜肉罢了。但实际操作并不那么简单，比如月饼的大小、鲜肉的质量、汁水的丰枯、滋味的调割、酥皮的厚薄、烘焙的控制……都须小心侍候。举例说，鲜肉月饼的酥皮如果做成苏式月饼那样硬、那样干、那样松、那样脆，或者馅料不够大、馅料多到以致撑破酥皮等，恐怕吃货就会尬门（*沪语：嫌弃*）。

大概鲜肉月饼大受欢迎，制作门槛又比较低，有条件的单位纷纷开炉制作，各显神通，饮食店、食品店、点心铺、宾馆、超市经销就不消说了，有些工厂、公司门口也摆起了售卖摊位，颇有些乱象丛生的意思。然而，好的鲜肉月饼，总是口碑牢固，不胫而走。

应该说，老大房（*真老大房、西区老大房*）的鲜肉月饼，较早在上海人心目中树立了标杆。这两家的产品质量稳定，再加占据东西南京路的黄金市口，不火也难。但如果逛街逛到淮海路光明邨门口，看到如潮似的买家编织着长蛇阵，顿时会把你试图参与的勇气打落在地——你会由衷怀疑自己的人生是否陷入了悲剧模式。当然，你恨排队，恨别人像“从来没有吃过的饿煞鬼”那样地买、买、买，大可往西移步一会儿到金辰大酒店打量打量，他家的鲜肉月饼也好得没话讲，只不过要付出十几元一枚的代价。有句话怎么说来着？对，好货不便宜。你心态好就行。

盯着价格亲民、味道上乘的鲜肉月饼，又不想过分偏劳蹂胰玉足，你也许可以去广东路上的德兴面馆打打样儿。作为孤陋寡闻还“好为人师”者，我就只能帮到这儿了。

没准你在某个工厂门口、某个路边摊吃到最为惬意的鲜肉月饼，那恭喜了，这是老天在冥冥之中护佑着呢，须知下个一注双倍而中福彩大奖或在海洋找到一口油井的概率都比你高。但，且莫得意，“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”。所以还是“但愿人长久，千里共婵娟”的好。加油！

心灵觅归处

陈洪志

42岁前，我没来过青藏高原，对这片远离尘嚣的净土充满向往；42岁到45岁，我在果洛工作学习生活，体验了大美青海的神奇瑰丽；45岁后，圣洁美丽的果洛将成为我一直魂牵梦萦的心灵故乡。

三年前的7月24日，为积极响应国家支援青海的号召，我从黄浦江畔奔赴青海省果洛州，有幸成为上海第三批援青干部中的一员。七月的果洛，正值格桑花烂漫的季节，果洛大草原，有如一幅山水画，天高云淡、群山迤逦、雪峰耸立、牛羊成群，美景应接不暇。

我至今难忘初来乍到的兴奋后经受的打击。果洛是全国海拔最高、气候最恶劣、环境最艰苦的自治州之一，高海拔、缺氧、干燥、风沙大等严酷的自然环境很快让我出现了急性高原高血压，头痛、胸闷、气短、厌食、失眠等一系列高原反应接踵而来，每晚的呕吐成了必修课。现在回想起来，适应高原三分靠身体、三分靠科学、四分靠意志，也许这就是“缺氧不缺精神”吧。

在高原，我成了单身汉，我的家人远在千里之外，我独守一盏孤灯，长夜漫漫，辗转反侧，低压缺氧，难以入睡。难眠的夜晚，孤独寂寞袭来，思绪万千。勤勤恳恳一辈子的年迈老父亲一直在牵挂高原之处的儿子，而我却无法尽孝；朴实善良、勇敢坚韧、默默为家的妻子，一人独自照顾着十来岁的儿子，而我却无法尽责；突然懂事的儿子知道心疼妈妈，通过自己努力迈进了心仪的初中，想着他在台灯下埋头苦读的样子，我很心疼，却无法尽爱。一人援青，全家奉献。家人的付出与组织和领导的支持，给了我强大的支撑和动力，让我感受到肩上的责任，督促我“动作慢思想不能慢”，要胸怀大局，敢于担当。

果洛是全国经济发展最滞后、单一民族成分比例最高的自治州之一，当我坐着车行驶在颠簸难行的山路上，当我走进老乡简陋的帐篷里，当我看到大雪封山的场景时，我感受到了对口支援的现实意义。藏族同胞懂得感恩，他们的眼睛是清澈的。当我到“结对认亲”的建档立卡户家中唠家常，并为他们送上慰问金和慰问品时，他们的脸上露出了腼腆的笑容，眼睛里流露出真诚的感激。

这三年，有说不完的故事，剪不断的情丝。我既领略了高原风光的神奇壮美、格萨尔文化的绚丽多彩，又感受到了藏区人民的善良淳朴、豁达真诚；既体验了高原环境的艰苦恶劣，又感动于藏区干部的敬业奉献；既领悟到对口支援工作的重要意义，又感受到肩上的那份沉甸甸的责任。这三年，我行程1.5万公里，几乎跑遍了六县各乡镇扎实推进援建项目，更近距离聆听了果洛州脱贫攻坚、奔向小康的铿锵足音。援青不仅是身体上的磨砺、工作上的挑战，更是一次思想上的净化与升华，让我满怀感恩、内心淡定、深知责任。

圣洁美丽的果洛将深深植在我的心底，是我的精神家园、心灵归处。

只需要一句赞美

张君燕

早上出门，与爱人各自去上班。丈夫打量着妻子身上的新裙子，认真地说：“你穿这条裙子真好看。”妻子脸上的表情立刻生动起来，嫣然一笑道：“晚上下班早点回来，给你做最爱吃的红烧肉。”

偶有闲暇，与三五好友相聚。“最近气色不错，看来每天运动真的有效。换了别人，估计没有这份决心和毅力。这也是我最佩服你的地方。”一席话说得对方眉笑眼开，几个人跟着哈哈直乐。

晚饭后，帮儿子检查作业，他改过错题后，我伸出大拇指道：“儿子最近进步不少，更有耐心也更细心了。我就知道，我儿最棒。”儿子脸上笑开了花，利落地收拾好书包，跑进厨房洗碗去了。

很多人说，都是最亲近的人，何必这么虚伪？不，这绝非虚伪，而是一种修养和智慧。我们习惯了把赞美和礼貌都奉献给外人，却把鄙视和冷漠都留给了最亲近的人。于是，年纪越大，我们身边的人越来越少，关系也变得越来越淡漠。

想要改变这一切，其实很简单，只需要一句赞美。是的，只需要一句赞美。把你的热情、关注、礼貌用在亲近的人身上，接下来你会看到神奇般的改变——每个人都笑靥如花。因为他们的笑容，你也会感到无比舒畅。

正如托尔斯泰说的那样，即使在最亲密的朋友之间，奉承和赞扬也是需要的，就像车轮需要润滑油一样。如果你想让友谊的小船顺利航行，如果你想让不自觉间冰冷的家重新变得温馨、温暖，那么，很简单，一句赞美就够了。

弄堂乒乓赛（剪影） 李建国

地铁出行还缺什么

边看边聊

吴 越

乘地铁时，你敢不敢对身边手机外放音效的人说一声：“麻烦您，轻一点？”

大部分人可能是缩缩肩膀，忍耐一时，但你越不想听，越是扰动心神。有耳机的，可能会拿出耳机来闭目塞听。可地铁本已是个公共噪音不小的场所，以声攻声，会让耳朵十分疲劳。我试过投以注视，有时候也会轻微白眼一下，但那没用。刷抖音的手指在屏幕上一划接一划，不会注意到旁人。看电视剧、综艺的也都沉浸在剧情中，一块屏挡住面孔，却让车厢里的乘客“共享”着剧情。至于那些把神曲放得很大声的兄弟，踩着节拍，摇头晃脑，这是他最舒心的一刻，我似乎也不忍心打断他。

有时，几个人同时发声，音弹处处炸开，令我如坐针毡。一个念头在我心里发了芽，我很想发动一场志愿者行动，在地铁口发放耳机。最便宜的耳机，只要5元钱就能买到。

有一次我终于下定决心，对紧挨着我坐的那位先生客客气气地说：“能不能请你关轻一点？”我做好了被忽视、被骂街的打算，但是很意外，对方十分顺从地立刻关掉了小视频。而且，似乎还带着一点不好意思。

在后来的日子里，我又试了几次，也都顺利。这证明：大部分人都清楚在公共空间里放出声音来是会打扰到旁人的。同时也就显露出隐含的真相：大部分人都是在面对明确的要求时才会配合对方的诉求。不然，就装作是合理的。

当然，也有可能，在他们眼里，我是异类。也许头一次有人微笑着向他们提出这样的请求，他们不好意思不迁就；也许我看上去像身体不太舒服，或者耳朵特别敏感，又可能正在专心准备考试……总之，我的要求，可能被理解为求助，是因为同情，才调轻了音量。

我是不是不正常呢？我也自问。毕竟，这要求是不是太高了？须知，这是在一个人口大国的公共交通工具上。而且，这三十年来，我们一直在朝着更文明的方向飞驰。

三十年前我和父母出门时坐的绿皮火车，在人口密度每平方米五六个人的空间里吃喝拉撒睡，几乎没有隐私可言，气味声响难以形容；二十年前我上学时坐的公交车，经常要抱着书包跨上车门的最后一阶，折叠门像小笼包的褶皱一样紧紧在我背后捏合，碰上雨雪天气，车厢里发生的口舌之争更免不了，旁人无论想不想吃瓜，都必须听着。再说十年前的地铁，流浪卖唱人员举着喇叭在拥挤人群里一个个乞讨过来的印象还鲜明得很，那还不是无奈地接受着？从早到晚有人在车厢里吃东西，从韭菜合子到奥尔良鸡翅，还不是得被迫用鼻子享用着？

社会在进步，制度在完善，今天地铁里的环境比之从前、比之绿皮火车和早年的公交车，已经单纯多了、“幸福”多了。如果说还缺少些什么，可能就缺少些为他人着想的安静与安详了。我们的地铁出行，如果能在包里装上一副耳机，那该有多好。

七夕会

读书亦养生

隽 秀

读书的好处是众说周知的。古人云：开卷有益。读书还可以延年益寿，这也是有一定道理的。比较著名的古代文学家大都比较长寿，而当代的文人往往也都以长寿著称。

中国的传统文化非常重视读书。学习儒家经典，强调修身养性的理论。这些经典中的精华与为人处世的内心修炼结合比较紧密，长期以往，也就养成了读书的习惯会净化人格与修养。良好的阅读习惯伴随其一生，能让人启发心智，造就了中国人自适、安守、善良的人格修养。

读书能让中老年人变得更温润随和。有阅读习惯的中老年人往往平易近人，知书达理的他们往往与世不争，有一种随遇而安的气质。他们不容易衰老，因为他们的心态保持年轻。在这一场生理年龄和心理年龄的较量中，他们即使鹤发童颜，也活得自在通透。

健康长寿是件复杂的事，长寿的因素包括遗传基因、性格秉性、饮食习惯、居住环境、情绪状态等等，但勤读书的人群更长寿，这个理论也还是比较令人信服的，也已成为国内外的共识。

读书可以增长见识、开阔眼界、培养心性，培养自在又从容的生活态度。好读书者也会更博文广识，珍惜健康和时间，理解养生的宜忌，更愿意选择更加均衡和自然的饮食、抽空做一些有益健康的事。

健 康

好好读书，读书亦养生。

张汶祥之刺

米 舒

张汶祥刺马，是晚清四大奇案之一，和“杨乃武与小白菜”案一样，后来改编成各种戏剧电影，成为人们津津乐道、议论纷纭的一件传奇大案。

马新贻，字谷山，生于1821年，山东菏泽人，是道光二十七年进士。马新贻是个外表潇洒的白面书生，他虽不精于兵法与武艺，但因办事精干，从知县升至按察史、浙江巡抚。在47岁得慈禧之恩宠升任两江（*江苏、安徽、江西*）总督。一个没有背景的文官，五十未到就在官场青云直上，做了晚清时期权力最大的封疆大臣，可谓春风得意。

关于张汶祥刺马新贻之原因，民间流传版本有四五个：一是河南人张汶祥因家贫而投捻军，捻军兵败，他返乡后发现妻子罗氏被吴炳燮所占，他几次拦轿告状，任浙江巡抚的马新贻却置之不理，而马新贻又诛杀了张汶祥不少结义兄弟，更激起张汶祥决意刺马。

版本之二，马新贻在庐州剿杀捻军时，兵败被俘，张汶祥、曹二虎、石锦标与被俘的马新贻结为兄弟，马新贻将其三人收编为“山字营”。曹二虎、石锦标曾帮助马新贻谎报大捷，以假消息使马新贻得以高升。马新贻本是好色之徒，见曹二虎之妻颇具姿色，先暗中与其私通，勾搭成奸。后为遮人耳目，马新贻杀曹二虎与石锦标。张汶祥获悉后，决意刺杀马新贻，为结义兄弟报仇。

版本三，马新贻因查办江苏巡抚丁日昌之子丁惠衡案，得罪了丁日昌，丁日昌重金买通张汶祥刺马。

版本四，曾国藩平定太平天国起义军后，权倾天下，有部属暗中怂恿曾国藩自任皇帝。慈禧闻言，寝食不安，快速将曾调离江宁，并任命文官马新贻为二江总督，这引起湘军众人不服，于是湘军暗中指派张汶祥杀马。

版本多种，但戏剧演义大都取自版本之二。马新贻因诱奸其结拜兄弟曹二虎之妻，张汶祥之妻也遭其害，张汶祥遂动手刺杀马新贻。民国时武侠小说《江湖奇侠传》中写了“刺马案”，而《南园丛稿》中也有一篇《张汶祥传》。评弹《金陵杀马》有六十五回，张汶祥七杀马新贻，历尽艰险，终在校场得手，马新贻死时仅49岁。电影《投名状》也取材于此。

张汶祥虽为晚清四大奇案之一的主角，但史无详载，只知张汶祥系河南人（*一说为安徽合肥人*），是捻军小首领。他少年时拜觉海寺武僧潮音大师为师，练得一身好武艺，擅长飞刀，百步之内百发百中。从案情细察，张汶祥仗义任侠，行事大度而有魄力，他在刺杀马新贻过程中，几经起伏，最后易容偷袭，终于将沾上毒汁的柳叶飞刀送入马新贻右肋。张汶祥杀马新贻后，并不逃跑，对众人狂笑自陈：“刺客就是我张汶祥，大丈夫一人做事一人当。”

马新贻死后，惊动慈禧，亲自过问此案，还派晚清第一重臣曾国藩前去审理。由于慈禧当年任命马新贻为二江总督时，亲自在内宫对马新贻训示，马新贻出宫时惊恐万状，连朝服都被汗水湿透了。原来慈禧获悉，洪秀全曾私藏金银财宝无数，便命马新贻暗中调查太平天国之国库聚财秘密地点，正在马新贻调查稍有眉目时，即被杀，有人暗中议论，张汶祥也许受某人或某集团之指使，否则单枪匹马怎么可能进入戒备森严的校军场？又怎么可能接近权势熏天的二江总督马新贻？

曾国藩审理此案时，谣言甚多，对此慈禧很不放心，指派刑部尚书郑敦谨与曾国藩一同办案。经半年审理，张汶祥杀马供认不讳，被判死刑，官府将张剖心挖肺，凌迟处死，祭奠马新贻。此案了结，但民间版本不断更新，为晚清奇案，也是各种戏剧演义之版本。