

总是想得太多

心不饱 ◆ 戴蓉

欧阳应霁的美食书取名叫《半饱》，在序言中，他说最初是太忙太累，常常吃不上完整的一餐饭，后来才领悟到半饱的好。“保持半饱，头脑相对灵活清醒，知道自己其实最爱吃什么，对下一顿美味永远有活泼迫切的期待冀盼。”《半饱》的封面，是一只朴素的青花碗，碗底残留着一点滴，一双简单的木筷打横搁在碗上。真是行家，懂得留有余地，明白器物贵在洗练单纯的道理。

半饱真的实践起来却是困难的。偶尔和朋友出去吃饭，面对一大本花花绿绿的菜谱，总不舍得对自己吝啬，等到需要打包还在纠结要不要来份甜点时，丝丝罪恶感从心底爬了上来。不过我知道自己的贪心没有失控，就当是对平日里清淡节制的小奖赏。我听过极端的例子，减肥减得太狠的姑娘，饿得六神无主，在理发店把人家供财神的，早已变得软绵绵的苹果都要来吃了。我也见过这样的人。“我每天都是在饿和撑之间度过的，我从来不知道什么是饱。”她对自己饮食

习惯的概括真到位。

心理学家说，为什么你总是饿，因为你的心不饱。多年以后再回想那个不知道什么是饱的女子，果然是颇有野心得陇望蜀的人，而当时也恰逢她要决定是否斩断过往生活的节点。人的种种欲望往往会互相冲击。亦舒小说《圆舞》里的女主角，逐爱不得且被心爱的人赶到海外，心中苦闷。身为模特的她，本应是对高能量食品避之唯恐不及的，却把冰激凌一小桶一小桶吃下去。后来模特公司只能迁就她，把衣服从后面剪开让她穿上拍照。不乏喜感的情节，却让人看得惻然。经过了一些事，你就会明白做出这样举动的人，不是管不住自己，是明明心里有一把野火在烧，却又品尝到宿命的悲凉，就此镇定地自暴自弃起来。电影《天下无贼》的末尾，警察找到逃脱的女贼，告诉她爱人已逝的消息，她没有停止大口进食，唯独一双凄惶的眼睛出卖心底秘密。这个细节瞬间让这部片子有了光彩。

西南的琐事尘语

访席勒不遇 ◆ 洁尘

在维也纳，车行经过霍夫堡皇宫前的一条街时，看到一个小广场和一个小花园隔街相对，一边一个雕像。导游说，一个是歌德，一个是席勒。同行女友、艺术家苗苗睁大眼睛，嗯，席勒?!我说，不会是这个席勒啦，跟歌德一块儿应是那个席勒。

让艺术家敏感的“这个席勒”是埃贡·席勒，20世纪初的奥地利著名画家。苗苗很喜欢他。我也很喜欢他。而我说的“那个席勒”，是弗里德里希·席勒，18世纪的德国著名诗人、哲学家、历史学家和剧作家。而我后面要说的都是埃贡·席勒。

在维也纳街头，城市名片有三张，到处可以看到他们的照片或作品衍生品。一个是精神分析学家西格蒙德·弗洛伊德，另外两个是艺术家，维也纳分离画派的两位重头

人物，克里姆特和席勒。现代史上还有一个著名的弗洛伊德，是精神分析学家的孙子、艺术家卢西安·弗洛伊德，但他11岁就到了伦敦，成为了英国公民，所以维也纳只会认老弗洛伊德为其城市名片。

我在维也纳街头看到席勒，基本上都是他那张著名的自画像。这张画像很像我的朋友、诗人何小竹。何小竹把这张画像作为自己微博和微信的头像，有人看了还说，哪个给你画的像哦，多生动的。

我在维也纳街头拍到一张照片：斜射过来的阳光，裹带着街上的人影，打到金色背景的席勒自画像上；画板前，一个白金色头发的姑娘在小本上写着什么。她背的那个灰白格子包，与处理成灰白色调的席勒自画像构成了完美的呼应效果。

好想去看看席勒的原作啊。我们是到了维也纳分离画派美术馆门口的，导游说，不值得进去，里面

就一张小小的原作，忘了是谁的了，反正不是席勒的，其他全是复制品，还10欧门票呢。听人劝，得一半。

我不知道维也纳有没有席勒美术馆，但在捷克的克里姆洛夫（CK小镇），倒是有一个专门的“埃贡·席勒艺术中心”，里面有一间展览专门且永久展出席勒在此创作的一些水彩画和油画。

克里姆洛夫的这个埃贡·席勒艺术中心，是席勒故居原址。席勒16岁考入维也纳美术学院，师从克里姆特，并结识科柯施卡，表现主义三驾马车由此结盟。席勒是个标准的天才，20岁就进入了艺术的成熟期，至28岁逝世的八年时间里，其创作始终处于巅峰状态，然后因病猝死，戛然而止。他是什么时候跑到克里姆洛夫去的呢？

我和苗苗，还有同行的另一个画家邓先生，到克里姆洛夫后，放下行李的第一个目标就直奔埃贡·席勒艺术中心……

本埠生活录

访友琐琐记 ◆ 石磊

经老师是我老师，说友，实在是我蹦蹦跳跳厚颜地高攀了一下下。

我在复旦读书的时候，经老师教世界语，少年时候贪玩不怎么读书，并没有上过经老师的课。经老师二十年前从复旦退休，如今是八五高龄的霏霏长者。今春因了一点姻缘，去经老师府上看望老师。

经府宽敞，电梯门开，经老师夫妇在门边迎我。望一眼老师，我心里有点小热泪，三十年阔别，流水小半生，弹指一挥间，等等，于一瞬间，有点黑白电影般的摇曳匆匆以及黯淡苍茫。

经老师精神极好，一身橙粉嫣然的毛衣，温暖甜美，充满人性光辉。亦在心中跟自己点头，今日穿黑白一身来见老师，算是正解。多年心得是，拜访老人家，务必礼让老人家穿暖色，自己年轻人穿冷色，不与老人家争锋。

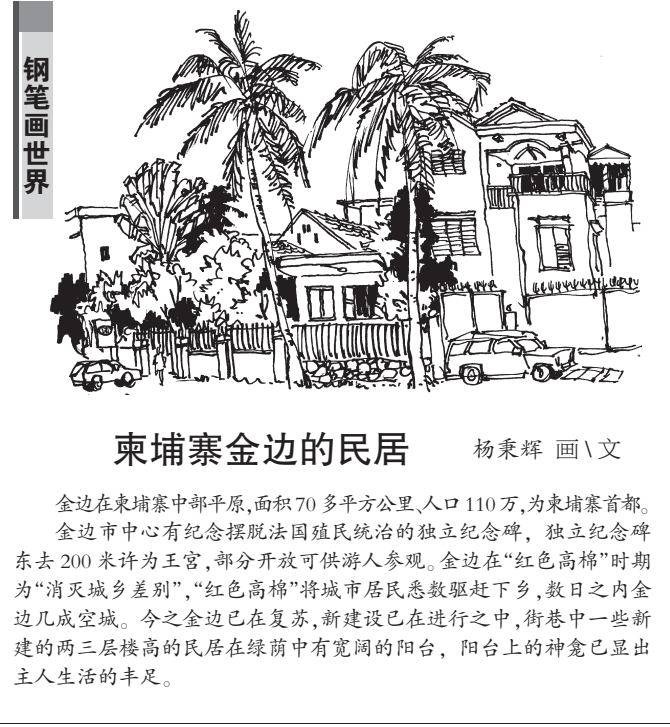
一边吃茶，一边与经老师夫妇叙旧。两位老人家，一枚圣约翰，一枚老沪江，言谈教养，一针一线，令后辈无语。经老师六十年代学完英语毕业，在复旦竟然没有用。被学校派去北京学俄语，学了回来，总算有了事情做，给复旦的苏联专家当翻译。等到中苏反目，苏联专家一撤走，又闲了下来。再去学世界语，后来成了世界语专家。岁月往事，听起来充满大大小小哭笑不得的荒谬。经老师讲，还好，一辈子在复旦，亦全程经历过“文革”等等，没有吃过大的辛苦。乱世里穿行，平安是最大的福气了。

晚年生活，用经老师夫妇的话讲，蛮忙的。圣约翰一只圈子，沪江一只圈子，老人家们有他们镶了银边的花样年华，晚眷如我，听起来，亦陶然，亦景仰，妙趣丛生。

半日里，闲话三十年琐碎往事，令我无比感慨的，是两位八旬

老人，言语之间，竟然没有一点啰嗦，那种干净，简白，除了智商优质脑筋灵光，更是养在世外桃源的那种清平贵气。仔细想想，所谓啰嗦，其实就是百般的不放心，心思乌苏，兵荒马乱。这样不啰嗦的人情世故，如今，已是很难遇见的了。国事上的三令五申，家事上的喋喋不休，人盯人，人盯物，抢完这样抢那样，啰嗦得没完没了。眼前的两位老人，清明，静谧，令我如坐春风。

吃饭时辰，经府摆了一桌的讲究小菜，举杯跟两位老人cheers，心里有点不知时空在哪里的恍然。经老师照顾饮食之周到，令我大为惊讶。一尾清蒸鲈鱼，鱼骨剔得干干净净，一一布到你碟里。鸡汤热得滚烫，搁到你面前，一箸举，老师体贴语，鸡肉油腻不必吃。饭后，经老师一杯一杯咖啡煮上来，连伴咖啡的饼干，亦递到跟前。这是八五长者，我的福气，实在是好得过了分。经老师讲，家中有七位姐姐，他是老八，亦是长子。难怪，女人丛中长大的金贵公子，心思细密，不输红楼中人。



让思想拐个弯

手不释“机” ◆ 顾土

手不释卷，很多年前，我们一直这样赞美有文化的人，坐在那里，坐在车上，甚至在厕所里、在睡觉前，都不忘一卷在手，徜徉于字里行间。后来，手不释卷的日益减少，周围聊天的、打呼的、搓麻的、整天盯着电视机的，越来越多。虽说书房如今已经成为住房设计里的一项，房屋中介推销的户型中也少不了这样的称呼，但书房里究竟有多少书，或是有多少值得看的书，却很值得怀疑。在火车站、飞机场，书店尽管与咖啡馆、快餐店一样抢眼，可是货架上陈列的书，哪一本可以让你修身养性，哪一本又可以让你积聚文化？

当舆论开始呼唤全民阅读，打算重新让阅读回归社会生活时，你会发现，手不释“机”早已代替了手不释卷。

机就是电脑，就是手机，就是一切新型媒体。走到任何场合，手不释“机”的那份执着，那种心无旁骛、那个普及程度，恐怕远远超过了从前的手不释卷。

公交上，男男女女都在紧盯着手机，看视频的、发短信的，当然也有阅读，读小说、读段子、读新闻、

读八卦，脸上忽然会心一笑，可以算是公交的一景。

回到家里，做家长的歪着斜着，埋头各看各的微信，各自沉迷在各自的圈里，想分享的就念出来，然后转发，只想独吞的，就只能先偷着乐，再转给狐朋狗友；做孩子的总觉得大人很无聊，所以一般不分享，想聊的话自有自己的群。

读微信现在是每天的第一要务，废寝忘食的也不在少数，开会看、上班看、吃饭看，有人大小便时也不忘看几眼，就如过去在厕所里蹲着看《参考消息》那样。每个人每天看微信的时间是否已经超过了看电视、看报纸、看文件，尚未统计，不过这是早晚的事情。

手不释“机”也不能说不是阅读，说不定微信的发明还提高了人们的阅读量呢。但看久了你会发觉，在这里基本是阅读信息，各类信息铺天盖地，即使是文章，也是信息强的文章才有阅读率，不然没人转发，又有多少人靠微信增加才情、靠微博提升智商、靠视频丰富文化呢？

手不释“机”，不能说不好，起码拓宽了视野，但与手不释卷相比，毕竟还是有文化距离的。

繁华与寂寞

像候鸟一样飞 ◆ 赵波

这本书原来的书名我想取的是《流动的盛宴》，因为兰波有句诗：以往，如果我没有记错，我的生命曾是一场盛宴，在那里，所有的的心灵全都敞开，所有的美酒纷纷溢出来。

我很喜欢这段话。感觉特别像以往的时光。

我的生活很长一段时间以来，就是由朋友、旅行、聚会、美酒美食组成的，当然随着这些的还有音乐、文字、绘画、服装、气味，等等不同的部分带来的心情。这本书是记忆与失忆之间，写给那些时光，那些人和那些城市的情书。

是出生于上世纪七十年代7月11日巨蟹座女子追忆她的逝水流年。告别动荡不安的青春，从柔弱到坚定的一个手势。她在这些城市中穿行，遇到了一些人，失去了一些人。经历无数爱恨悲欢。

记忆被雨淋湿了。黄梅雨季来过，艳阳高照也来过。

再盛大的宴席，也会过去的。慢慢知道人生就是一场旅行连着另外一场。学会保护好自己，和自己愉快相处，眼前永远有风景

可看就是最好的了。

我越来越像一只候鸟，十几岁之前住在江苏的常州，后来在上海生活了十年，然后飞往北京，在北京又是十年，那时过年的时候就飞往南方老家过年。

现在父母不在了，我的生活板块也从北京调整到了南京和泰国清迈。每年有三季在国内，住在南京偶尔出门，到冬季就飞往清迈小城。那里是属于我的玫瑰花园。邓丽君爱过那里，张国荣也喜欢那里。很多人受伤了疲倦了在清迈又让自己身心康复，我只是一个害怕寒冷，不愿在南方感受潮湿阴冷寒意的人，而泰国的冬天，艳阳高照，有海，还有无数新鲜的花和水果。

于是，就在这个月底即将启程之前梳理以前写下的这些文章，再一次感恩在这些城市里曾经帮助过我的朋友们，他们的名字有的文章里提到了，有的还来不及写，但是与他们交往的很多细节一次次在异国他乡的夜里温暖我。想象中又一次握他们的手。

干杯。珍重。

诗歌口香糖

无题(393) ◆ 严力

➡ 蓝上了天之后就不再下来了
以前它住在哪里我们不知道
我们也同样不知道
在地球之前我们住过哪里
➡ 互相攀比能让虚荣怀孕
但双方都不关心
虚荣是否会有分娩的一天
➡ 智商有几条常走的路
闭着眼也不会迷路
所以要把智商引入陌生地带
看它如何向异族描述自己的家园
➡ 我们经常在抢到了座位之后
才发现终点站已经到了