原来你也是有睫毛的

李 伶

我一直以为自己的地理不算太差，在埃及旅游时当地导游介绍说沙漠占据了埃及90%以上的土地时，我还是惊讶地“啊”了一下。在我的印象中，埃及有那么多辉煌的历史文化，和中国并肩的古文明，还有尼罗河从北至南的贯穿，其滋养地无论如何也是有一片大绿洲支撑。比如，迷人的红海，简直是大自然精美的馈赠：清澈碧蓝的海水下面，生长着五颜六色的珊瑚和稀有的海洋生物……我们或坐在船沿静静观景，天际线与海岸边的城市建筑物、远处披着迷蒙色彩的小山峦交相呼应；或者穿上脚蹼，钻入海中浮潜，欣赏着海面下的珊瑚，各色小鱼儿在其中自如穿梭，煞是一种美丽。

当我完全被红海迷住的时候，导游说90%以上的是沙漠，着实把我拉回现实世界。我忽然想到走在开罗市中心天空灰黄，犹如蒙纱（沙）感觉，起初以为脏，其实还是有沙尘。但是，金字塔就在不远处啊，它可以镇住所有的沙漠。还有埃及博物馆，木乃伊、图坦卡蒙黄金面罩、黄金棺、黄金王座，真是精美得令人啧啧垂涎。假如你有探寻隐密世界的心、假如你读过一些法老的故事，这些千年的历史文物绝对可以震撼到你。

我在“啊”的时候，去查了一下度娘，然后又“啊”了一下：不仅仅是90%以上，而是95%！——沙漠与半沙漠占埃及全国的95%，西部利比亚沙漠占全国面积三分之二，大部分为流沙，间有绿洲；东部阿拉伯沙漠，多砾漠和裸露岩丘。世界第一长河尼罗河从南到北流贯全境，两岸形成宽约3—16公里的狭长河谷，并在开罗以北形成2.4万平方公里的三角洲，两岸谷地形成了1.6万平方公里的绿洲带。

其实就是，埃及人基本都集中在尼罗河两岸生活，而留在广袤沙漠里的是以沙漠为家的传统贝都因人。

我发现，埃及人都非常喜欢有一头秀发的女子，因为缺水的缘故，埃及人鲜有头发色泽亮丽者，女人们更是因为被包裹在头巾里无从辨别。埃及人的睫毛又长又翘、浓密上卷，十分好看。

我们的导游出生在埃及南部，是家中老大，大学里学过几年中文，现在即将研究生毕业。他给自己起了一个名字：陈树。可能埃及树也珍贵，他希望自己像一棵树一样，在沙漠里能成长，还能保护父母和弟妹们。

导游在车上讲解的时候，我总是能看到他侧面的长睫毛。有一次车上人睡着了，我和他下了一盘国际象棋，他输了，他笑着说他的国际象棋是爷爷教的。我暗自想埃及国际象棋水平没中国好，然后就扯开话题赞叹他的睫毛漂亮，他解释说：“这是自然选择的结果，因为我们要挡风沙呀！”

我刚被这个答案提上兴趣，他忽然像发现新大陆似的盯着我说：“咦？原来你们也有睫毛啊？”

我真是惊到下巴了！“当然有睫毛！生下来就有，老祖宗就有。”难道不是沙漠的国家就没有睫毛？他知道欧洲人有，亚洲人的睫毛就这么可怜到忽略不计？

印象中第一次看《埃及艳后》时一直好奇伊丽莎白·泰勒演的克莉奥帕特拉眼线画得又黑又粗还拉长，非常特别的方式。这时候我也明白了，古埃及人画浓浓的眼线，不仅是审美观导致的，更重要的是，埃及人认为眼线墨是纯洁的象征，眼线墨里含有的锑元素，有抵抗沙漠眼炎并维持泪腺发达的功效，还可以防止太阳辐射对眼睛的损害。

古埃及人相信，上帝会保佑那些化眼妆的人免受疾病的侵袭。湿软的古尼罗河滋生了不少导致眼部感染的细菌，而这些眼妆的应用则帮助古埃及人加速了免疫系统的工作。睫毛、眼线，让我的埃及之旅增加了新知识，我们在欣赏风景的时候，如果你只是走马观花，那么很多更有意思的故事或者知识也溜掉啦！

一碗肉丝面

詹 丹

清明节，想起了去世的父母，也想起了一位插队在市郊农村当电工的人。

这位电工和我舅舅阿姨都在市郊乡村插队，后来知青返城被安排到南翔古猗园，还是当电工，退休没多久，就患癌症去世，至今也有三四年了。

他高个子，大眼睛，说话慢悠悠，一副和颜悦色的样子，虽然和他见过没几面，但给我留下了深刻印象。因为，在我少年时代，上馆子吃的第一碗肉丝面，就是他帮我买单的。

上世纪70年代，我在南翔镇怀少小学念书，参加了少年业余乒乓球队。有一次作为候补队员，和队员们一起坐车去黄渡镇，参加嘉定县少儿乒乓球南片地区的选拔赛。那天球赛比得很辛苦，等全部结束，天色已晚，领队老师就提议，不忙着回家，先去镇上馆子吃点心，公家应该可以发晚餐补贴的。同学们都很兴奋。我们找到一家面馆，10来个同学簇拥着老师，在柜台前看挂在收银员背后墙上的价目表。看来看去，最后决定都吃一碗8分钱的阳春面，领队老师统一买票，没带零花钱的，老师说可以先垫着。我兜里正好有积攒了许久的1角零用钱，准备掏出给老师时，见柜台旁有两位面善的青年，也在掏钱买吃的，其中一位看到我，突然就问：你是不是小吴家的外甥？我说是呀，你怎么知道？他笑眯眯地说，你可能忘记我了，我去你外婆家看到过你，我和你舅舅阿姨都在一个村里插队的，是好朋友。他的大眼睛很明亮，在昏暗的收银台前微微发光。他跟我们老师说，你不用收他钱，我来替他买。又回头跟我说，你就回座位上去等着。我当时只想着这好不容易积攒下的1角钱又可以在口袋捂一段日子，就很不客气地回座位上去等了。

一碗一碗放桌上后，我们发现其中有一碗面条上，盖着一团诱人的肉丝，我甚至能闻到肉丝上的香味。大家都觉得这碗肉丝面应该是老师买的，就叫嚷着邻桌的老师：老师老师！你的面！有肉丝的！老师没起身，只是侧下头说，我也是阳春面，那碗有肉丝的是詹丹亲戚帮他买的。一下子大家都把目光齐刷刷投向我，有同学还惊讶地说，啊，你家亲戚真大方！我突然觉得有点不好意思，不敢马上伸手去端，静静地看着大家把各自的面碗都端到自己跟前低头去吃时，才慢慢伸过手，像在做什么亏心事似的，尽量不弄出声响，把那又深又大的蓝边碗移到自己跟前。举起筷子的一瞬间，好像这位电工正在背后笑眯眯地看着我，于是，有点心虚地偷偷回头张望，不知是不好意思细看，还是被馆子里的其他人挡住了，居然没有找到他的身影。看着大家都在津津有味吃面条了，我才埋头把那碗面吃完了，连面汤也喝了个精光。肉丝的鲜美感觉，似乎一直停留在舌尖。

回到家，我迫不及待地把这件事告诉了父母。母亲带点埋怨的口气说，你怎么好意思吃人家的东西？而且又不熟。末了，又问一句，你是否谢了他？我这才想起，居然忘记说声谢谢。过了一会，我问父亲：“老师说晚餐有补贴，是真的吗？”当时父亲是镇政府文教卫领导小组的副组长，管着镇属中小学的费用补贴。他点头说，可以有晚餐补贴，大概每人2角。我听了，就盼着这2角钱快快发下来。

过了几天，带队的老师让乒乓球队员去他那儿领晚餐的补贴，果然有2角。有同学吃阳春面没交的8分钱，老师就直接在2角里扣了。

我也兴高采烈地去他办公室领钱，他惊讶地问：“你父亲没告诉你吗？你是没有补贴的。”我一愣，问：“为什么呀？”老师说：“你父亲发钱时说，那天你吃面没花自己的钱，所以就不该再拿公家的补贴了。”

我听了差点眼泪要掉下来。老师大概看到了我快快的样子，就说，“也许我该为你争取一下的。不过，是你父亲的决定，你回家求求他，也方便。”也许他不明白，我们跟父亲很少有讨价还价的余地。

放学后，虽然心里觉得冤枉，却不敢问父亲为什么。只是悄悄跟母亲说了这事。母亲感叹道，你爸就是太古板，他不明白，你虽然没花自己的钱，但也总是欠人家情的，说不定哪天还是要还人家的。让公家给你2角钱的补贴，也没什么不合理。我就怂恿母亲为我说说情，母亲哼了一声说，“他那么不近人情，谁说都没用。”

后来，过了好多天，姐姐鼓起勇气问我父亲，不给我补贴，是不是对我不公平？我父亲说，公平用到自家人头上，总该做得过头点，才能让别人服气。我姐姐把这话转给我听，我有些茫然，并不明白其中的道理，但也不再提这事。

中学毕业后，我离开了南翔，基本都是在上海市区学习、工作和安家，只在回老家南翔去古猗园闲步的路上，偶尔还碰到过一两回这位电工，除了看到他头上多了些白发，发亮的眼睛、和颜悦色的样子依然如青年。见了面，也就是彼此打个招呼，似乎并没有机会把我小时候所欠的人情还一还的，甚至连欠下的一声谢谢，也不知道怎么去补上。

但每次看到他，就会想起我第一次上馆子由他买单的那碗肉丝面。同时，也就想到了父亲，想到了母亲。

现在，我的父母，还有这位电工，都先后走向了另一个世界。

不知不觉中，他们也把那个时代、那种为人处世的方式（不管是电工的热情还是我父亲的“不近人情”）一起带走了。

路见不平就出手

李君兰

杨瑟严是谁？恐怕如今知晓者寥寥，而要是在二十世纪六十年代以前，他在崇明乃至江苏启东至海门地区可是家喻户晓的大人物，谁都能说上一两个有关他的故事，说者津津乐道，听者啧啧称叹。

历史上的杨瑟严是清嘉庆年间崇明当地出名的讼师，其祖上务农，家境贫寒，却天资聪明，长大后虽科举不第，却精通法律。才智过人的他在崇明当地做了名讼师，专为受尽欺压冤屈的穷苦百姓伸张正义，在与腐败官吏、地主恶霸、地痞流氓斗智斗勇时，不乏诸多机谋、各种奇招，极富谋略地为穷苦百姓伸了冤、雪了恨。于是，有关讼师杨瑟严智斗恶势力的故事被口口相传，成了当地家喻户晓的新闻故事。

慢慢地，在人们的口耳相传中，越来越多的杨瑟严故事与杨瑟严本人没了关系，人们开始改编、进而创作杨瑟严故事，“让”故事中的杨瑟严来帮助穷苦老百姓，把一位讼师演变成了“路见不平一声吼，该出手时就出手”的仗义“讼侠”，成了穷苦百姓战胜邪恶势力的偶像化身，成了民间口传文学中机智人物的艺术形象。被流传下来的杨瑟严故事不仅是以机智的讼师为艺术形象串联起的一个个除恶惩奸的精彩故事，还丰富展现了崇明当地富有特色的风土人情与历史地理风貌，是浸润在民间文学沃土的崇明人民创造的口头文学精品，也是重要的非物质文化遗产，极富思想性、哲理性、艺术性，曾屡次被改编成文艺作品搬上舞台。

非遗在身边 文学篇

芭芭拉的声明

黄 惠

美国前总统老布什的家族发言人称，前“第一夫人”芭芭拉·布什于当地时间4月17日去世。此前2天，发言人曾发表声明，宣布她因健康每况愈下，不再寻求“额外医学治疗”，而专注接受舒适护理。人生走过92个春秋，“银狐奶奶”芭芭拉的选择从容、理智，令人敬佩。得到家人的支持，她是幸福的。

对于生死，东西方的信仰、习俗不尽相同，对生命的理解和态度也有差异。死生事大，中国人一向忌讳提及“死”字，虽然明知该来的总会来，却仍对临终关怀没有给予足够的认知和重视。重病患者的家属或者所在单位往往竭尽全力、动用一切医疗手段抢救，在仪器、药物的作用下维持患者的生命体征，却很少有人去问一问患者本人的愿望和感受——对剩下的生命时光，患者被变相夺去了发言权。生，不由己；死，仍不由己，这不能不说是一种难言的悲凉，甚至是一种残忍。

芭芭拉选择的“舒适护理”就是临终关怀，出现在医学领域才二三十年，它不以治愈为目标，而是对患者施以减轻疾病症状、延缓疾病发展的医疗护理，帮助患者减轻躯体和精神上的痛苦，提高生命质量，舒适、自然地步入人生最后阶段。生老病死是自然规律，目前无人可以挣脱。在意识清醒的时候，应当让患者全面了解自己的真实状况，合理安排余生；同时，与亲友达成共识，多一些陪伴和交流，尽可能帮助患者回望美妙的人生瞬间、了却重要的心愿，让爱和尊严更多地滋养患者的心灵，这样一份慰藉可能恰恰是药物做不到的。实事求是地坦然接受，自然过渡，这样的生命态度才是积极、健康的。芭芭拉如愿以偿了，她的声明带来的启示更值得我们回味和感谢。

灯花

沙漠落日

张 烨

砰然一声
撞碎了天边的玻璃栅栏
一头红豹从蓝色囚牢逃脱
自由的足音翻越一个个沙丘
红豹追逐着雪白的流沙狂奔
欢叫
直至筋疲力尽
不知过了多久它睡着了
一只黑色的巨掌
从天际伸展过来抓起红豹
像拾一粒红豆
轻捷、娴熟、不著一丝痕迹

七夕会

瑜伽馆见

朱自奋

回想这六年来与瑜伽的相遇，犹如一部长长的电视剧，喜怒哀乐，分分合合，各种搞笑或催泪的戏剧场景都有。但更多的是日复一日的寂寞和坚守，并在不断的练习中，增加对瑜伽作为一门科学哲学体系的理解。又因为自己切实地领受到瑜伽带给我的身心益处，所以慢慢地深化了对瑜伽的信心，对自己，对人生，都增添了一份依托和踏实感，有时甚至会觉得，我的人生也可以用这样的坐标来划分：练瑜伽前和练瑜伽后。

最初练习时，曾不止一次因为疼痛，而几乎在馆里当场落泪，趴在垫子上默默死忍着等待老师喊下一个口令，心里哀嚎着这辈子从未吃过这种苦，自找苦吃，真是后悔药也来不及吃。也曾经因为自己身体的僵硬笨拙基础差，而在很长时间内都只敢躲在教室最后一排角落里练习，既怕同学注意而丢面子，又期望老师注意而来帮我辅导，心情起起落落，纠结不已，直到多少次的磨练之后，才在不知不觉间放下了对自己、对他人的期许与比较心理。曾经我对自己每周进馆练习的自觉性感到自豪，但自从发现一位学霸师妹每天练习瑜伽，坚持三年多并且一天也没落下之后，我很不好意思地降低了膨胀的自我评价。

就我的个人经验而言，单靠吃苦或提升思想境界，对长期练习没多大促进作用的，真正让我爱上瑜伽的，还是因为瑜伽回馈给每位练习者的“甘露”，那种练习后心情的愉悦，身体的轻盈，精力的充沛感，是任何其他消遣生活的手段所无法相比的。走出瑜伽教室时，你会自然地感受到，活着是如此美好，世界是如此的清新，那些焦虑、抑郁的情绪不知不觉就被擦去了，你只感到内在稳定，心情平和，身体灵活。在快节奏、高竞争的现代社会，瑜伽于我们是一剂强效降压药，一旦体会过瑜伽所赠予的甜头，很多其他的娱乐方式就会相形失色。你发现自己再不可能放弃瑜伽，因为生命中有一个沉睡的部分被瑜伽之光照亮了。印度瑜伽大师艾扬格曾经说过一句名言：“瑜伽之火一旦被点燃，将永不会熄灭。”我想我能领会他这话的意思。

记得刚练瑜伽时，和很多人一样，我对瑜伽的理解就是体式练习，之前看到过各种瑜伽士拗造型的图片，他们能把身体摆成各种匪夷所思的姿态，令人望而生畏。这种对瑜伽的刻板印象在很长时间内成了阻碍我接触瑜伽的因素。直到自己练习瑜伽，才体会到练习并不可怕，和世界上其他古老的著名身心修行体系相比，瑜伽有它独特的系统科学而又清晰精准的指导，这也是瑜伽为越来越多的现代人所接受并喜爱的原因。瑜伽与健身的不同之处正在于此，当你练习瑜伽时，哪怕看上去很简单的动作，经过几个体式的串连，你立即会感觉身体充满了能量，你甚至无需出多少汗。因为瑜伽是调整人体生命能量的实践，而不是仅仅作用于肌肉骨骼系统的力量训练。随着练习的开展，我渐渐了解到，瑜伽是一个包含体式、呼吸控制法、冥想三大部分的系统的科学体系，体式练习其实只是瑜伽最基础的阶段。就这样，一个更为丰富、深邃、而且趣味无穷的世界展现在我面前，等着我去探索。这实在是生命中一件令人兴奋的事。

健 康

夜光杯