

用心生活的闲情

耿艳菊

《草木虫鱼》中说到一件小事：盛开的牡丹花，采下后以花瓣浸入面粉鸡蛋糊中，油锅炸了，撒些绵白糖吃，极为香甜。花瓣很厚很香，是难得的佳品。

作者接着说由看花说到吃花，似乎太俗气了，但这不也是生活吗？

在我看来，这样的生活不但不俗，而且非常风雅有闲情。而今，在又忙又快的现实里，暂且不说吃花，有多少人静下心来真正看花呢？照相机中留下几张照片，转眼已是云消烟散。

写这本随笔的作者邓云乡生于一九二四年，是从旧时代走过来的人。似乎那时的人都很有闲情，懂得在平常的生活里用情。

我想起最近看的另一本书，白发才女张允和的《最后的闺秀》，书的最后附有一篇叶稚珊写的后记，其中写到张允和日常的生活，简朴之至，却又精致之至。很寻常的萝卜、豆芽，她也会做出花一样的菜。如剔透的绿豆芽，张允和会一根根地掐头去尾，数出一百七十八根，清油淡炒。

这不是闲得慌、无聊、矫情，而是一种细致闲雅的生活态度，乐意在平淡的生活里付出自己的情怀。这样的一盘菜，叶稚珊说：“来客们吃起来油盐中都透出了闺秀的滋味，这种日

常的简朴的精致，点点滴滴流露着几代人才能积淀孕育出的教养、品味。”

闲雅的情怀是内心里淡定的风景，无论在何种境况的生活中都可以展现，让生活美好而精致，让心灵愉悦而丰富。

章诒和在《最后的贵族》写到了康同壁和她女儿的生活，也是极其风雅有闲情。康氏母女每年依礼总要送给章家一小盆长满花蕾的水仙。这水仙是别出心裁的——每根花茎的部位被套上了五分宽的红纸圈。如果有四个花箭，那就并列着有四个红色纸圈。章诒和的母亲李健生望着它，赞叹道：什么东西到了康家人手里，就与众不同了。

康家人的与众不同，那是她们的生活态度，用闲雅的心追求美，经营美，讲究活着的方式。去康家做客，“康家老宅及日式礼仪及衣冠所蕴涵的温煦气息和超凡意境，又使每个人自动获得了精神归属。”即便在康家最艰难困顿的岁月，早上喝稀粥吃馒头片沾豆腐乳，豆腐乳也要六种口味每天换着吃。简单的生活也是很有滋味。如章诒和说，虽“坐销岁月于幽忧困顿之下”而生趣未失，尽可能地保留审美的人生态度和精致的生活艺术。

旧上海著名的郭氏家族的四小姐郭婉莹，陈丹燕曾经为她写过一本

传记《上海的金枝玉叶》。“曾经锦衣玉食，应有尽有。时代变迁，所有的荣华富贵随风而逝，她经历了丧偶、劳改、受羞辱打骂、一贫如洗。”但她始终端然如昔，美好如昨。

当年，她从花园洋房里被赶出来，住在仅可容下一张床的亭子间，在阁楼用煤球炉子和铝锅，任谁能想到，那样不堪的境地，她依旧有闲情喝下午茶，用铁丝架在煤球炉子上烤出彼得堡风味的蛋糕来。天命之年，她被遣送到崇明岛农场劳动改造，任务是清洗马桶。平常人也难以接受吧，或发疯，或自杀。而她倒是坦然，平心静气。从劳改地回住处的时候，还有闲心在马路边吃一碗八分钱的阳春面。后来忆起那段光阴，她说：“那些绿色的小葱漂浮在清汤上，热乎乎的一大碗。我总是全部吃光，再坐一会儿。店堂里在冬天很暖和，有阳光的味道，然后回我的小屋。”

穷途末路的郭家四小姐真是把闲雅的情怀做到了极致。

有人感叹时光匆匆，马不停蹄，哪有闲心哪有闲情？也有人感叹生活烦累，尘事繁杂，哪有心思经营闲情？而时光从来都是慢的，过去是，现在也依旧是。而生活也从来都是如此，你付出闲情，便赠你美好和精致。用心生活就有闲情，闲情就是用心生活。

远去的古井

黄复兴

童年
路过你的村庄
端来一杯凉水
冲淡我的炎热

补充能量
到达目的地
四十年后
我来到这里

我知道
你不食人间烟火
专为我备了点心
虾米与螃蟹

这里已是废墟
住着的好人
去了地层深处
他的子孙向我打招呼

清凉鱼腥草

莫景春

鱼腥草，听起来并不很雅，名副其实。它的气味略带鱼的那种腥气，若不习惯，还有些令人作呕。唐苏颂说：“生湿地，山谷阴处亦能蔓生，叶如荞麦而肥，茎紫赤色，江左人好生食，关中谓之菹菜，叶有腥气，故俗称：鱼腥草。”连著名作家汪曾祺先生在《五味》一文中就倒出了他在尝过鱼腥草之后的苦水：“这是什么东西？苦倒不要紧，它有一股强烈的生鱼腥味，实在招架不住！”

不过在我们一带，名字已有很大改观，倒是很符合我们的心情，那就是“马蹄香”。一听其名，马上让人产生飘香满口生津的感觉。说马蹄，是因为它的形状像马蹄。在夏天，炎热的天气让人烦躁，采些新鲜的鱼腥草，洗净，搅些酸，生吃，满口清凉，暑气顿然荡然无存，清爽不已，是南方人在夏天最喜欢吃的东西之一。

春夏之交，你便用小锄头把土挖松，然后用手把鱼腥草连茎带根轻轻拔出，如果用力过猛，根就会拔断的，那就太可惜了，因为鱼腥草最好吃的就是它的根。一杯茶的功夫，就可以挖一大把。

这时候，拿回家去，先将长长的折耳根掐成一小节一小节的，用水洗净，将鱼腥草的老根、须掐去，留下嫩白根及叶片，用清水多洗几遍，洗净去泥沙，用冷水浸泡，捞出晾水分；也可以用开水焯一下，以去掉它身上那些细毛，然后放进碗里，根本用不着切碎，只需要加上盐巴和自家酿制的豆瓣，不必加上什么配料，就这么凉拌一下，味道出奇的清香：吃在嘴里，脆脆的，凉凉的，越嚼越有味，怪撩人的。如果再讲究一些，可以加酱油、醋、葱花、糊辣椒面拌匀，即可上桌食用——这是折耳根最受欢迎的一种吃法——凉拌。它的特点是爽、脆、香、辣，特别开胃。

家乡人喜欢用鱼腥草作狗肉的盐水，也许就是看中它清凉的爽味。狗肉本身带热，一般在冬天吃是比较合适的，可以抵御些寒冷。但在炎热的夏天，就让人有些犹豫了，怕惹得一身骚热。清凉的鱼腥草恰好可以去热。洗好的鱼腥草剥短细，搅上醋盐，还有那红红的辣椒。把那一盘香喷喷的狗肉端上来，人们早已垂涎三尺，迫不及待地夹上一两块，在鱼腥草的盐水里涮一下，夹住一些鱼腥草，一齐塞进嘴里，酸甜香辣，一齐涌上心里，很是过瘾。

如果没有香甜可口的肉食也没关系，清吃鱼腥草也是别有一番滋味。鱼腥草嚼在嘴里，满口生爽，让人在酷热的暑夏感觉阵阵清凉。其实它还有很多药用价值，由于味辛，微寒，归肺经，清热、解毒，利湿，消肿，用于肺脓肿，痰热咳嗽，肾炎水肿，白带，尿路感染。据许多古代药书记载，可见一斑：《滇南本草》中说治肺痈吐脓吐血，可“鱼腥草、天花粉、侧柏叶等分，煎汤服之”；《本草经疏》中也提到治肺痈时说“截，捣汁，入年久芥菜卤饮之”；还有《岭南草药志》提到的治痢疾，“鱼腥草六钱，山楂炭二钱。水煎加蜜糖服”。

炎热的夏天，准备一盘清凉的凉拌鱼腥草吧，驱热除暑，爽口爽身。



朋友

茹冰
摄

做最好的自己

魏雨萱

每个人都该向往更高更远的山峰和更宽阔的彼岸。在人生之路上，不断地超越自我是人的本性与潜意识的追求，我所期望的，是一个更好的我。

超越自我是目标，而选取更优秀的人做参照则是达成目标的有效途径。孟子曾说：“求则得之，舍则失之。”你想要有所收获，你就得有目标

与追求。连目标都没有的人注定安于现状，自我感觉良好而一生碌碌无为。有了更高的目标与追求，才有努力的理由与向前迈进的动力。敢想才敢做，有行动才有自身的升华。

当然，参照不宜选得过于优秀，但切忌朝后看。燕雀安知鸿鹄之志，燕雀翅膀短小，用尽全力也不可能在蓝天翱翔，它若心比天高，定下鸿鹄之志，最终也是枉然，反而失去自己的快乐。但若麻雀沾沾自喜，觉得与公鸡比飞得高。

与鹤鹑比飞得高……则依旧会不思进取，无所作为。当今社会已进入信息时代，经济发展加快，科技日新月异，如果不思进取，安于现状，自己就会被社会、被潮流淘汰。

从来就没有什么岁月静好，走出自己的舒适圈，不要自我设限和画地为牢。我们在突破自我的时候可能会受挫，可能会失落，但是要知道当你感觉辛苦的时候，那是因为在爬坡上路，你正在成为更优秀的自己。