

在“孤愤”中去油腻

□南慕容

一直对自己的体型比较满意，这么多年来没长胖，体重维持在60公斤左右，所以对步入中年的各种“油腻”的症状比如脂肪肝、胆固醇升高等等毫不在意，认为这是胖子的好善乐施，于我当年有着“剑客”称谓的瘦人而言，前面这两位仁兄看来这辈子是不会来找我化缘了。我经常顾镜自赏：这个背影要是在街上分明还是可以秒杀一众少妇啊，可千万别回头，一回头，少妇成了大妈，大叔的眼神就油腻了。

前段时间做了体检，各种数据颠覆了我那良好的自我感觉，虽然没有马上吃药打针的必要，但埋藏在各个器官的“油腻分子”已经对我发出了警报：高血压和糖尿病处于临界状态；要是再不斩断啤酒和海鲜的孽情，痛风不日将会找我。医生的建议听上去千篇一律但悦耳动听：改变饮食习惯，多吃蔬菜水果，适当运动。情况虽不容乐观，但也绝非积重难返。我决心加入“去油腻”的大军，早晨爬公园，临睡还不忘在墙壁上来个倒立。只吃大饼，不吃油条，只喝不放糖的豆浆，把包子皮吃了，包子馅留给邻居的狗。我跟水果也较上了劲，以前削掉的苹果皮现在可是清除自由基的宝贝，至于那白花花的苹果肉，怎么看都像五花肉……两三个月下来，我呵气如兰，走路飘飘欲仙，去医院一检查，胆固醇果然降下来了。但医生见我我瘦了很多，怀疑我有胃病。

当我如实汇报各种“去油腻”的方法时，医生说，我叫你注意饮食，不是叫你减肥，我叫你适当运动，不是让你去练武打擂台。医生这么一说，我果然有点体力不支，就要昏厥的感觉，原来“飘飘欲仙”和“呵气如兰”只是我的错觉，那是我身体里严重缺乏蛋白质和脂肪，说话中气不足，走路无声无息。医生说，你当下最要紧的，是去掉思想里的油腻。业余你去找一点你喜欢做的事情，比如读书旅游唱歌跑步，然后该吃吃该喝喝。

我扳着指头，把身边的同学朋友捋了一遍，他们有什么特长，爱好？平时又加入了哪些社团？这样仔细的一检索，吓我一跳，有跑步的，拉几个志同道合的成立了“悦跑团”，近几年参加了不少周边城市的马拉松赛事，估计各种奖牌都有一抽屉了；有徒步旅行的，装备精良甚至还有卫星电话，他们专门寻找那些风景秀丽但未被开发的野山，身上还不忘背一个箩筐，一路捡拾垃圾，他们是环保志愿者呢；有喜欢摄影绘画的，带着模特上山下乡走古镇，各种老房子和古桥古树如数家珍，不仅走过了那么多风景如画的地方，重要的是队伍里永远不会缺少巧笑倩兮的美眉；也有喜欢读书的，成立了什么“理享读书会”，每周都要搞个沙龙聚一聚，分享读书心得，推荐若干好书，据说还被共青团瞅上了，满满的都是正能量啊！在这中间自驾游、房车俱乐部、野营都

是小儿科，有个女同学参加了旗袍协会，有个男同学爱好皮划艇，居然已经考出了教练证书。总之，他们在“去油腻”的道路上已经玩出了水平，壮大了队伍，提升了名气，看来，要去油腻，首先得找到组织才行啊。

于是乎，兴致勃勃地给跑步的同学打电话，同学说不是随便人人都能跑的啊，一周三次，每次十公里，你要跑步，先递个投名状过来吧，明天的路线是从奉化苑湖的翡翠湾出发，沿着红胜海塘跑到宁海西店，大约十五公里，要是你的耐力不行，同学嘿嘿一笑，要是你落在了后面，荒郊野外，北风呼啸，手机没有信号，叫天天不应……我听得头皮发麻，心想我运动天赋不够，找点静点的社团还不行吗？于是我想到了一个写诗的朋友，他成立了一个“诗人小酒群”，诗人说，每星期要有新作两首，最重要的是会喝酒，会须一饮三百杯，与尔同消万古愁。所以我们进群的酒量标准有严格的限制，啤酒六瓶打底，白酒六两，古越龙山三瓶，红酒两瓶，不分性别，上不封顶。我问，这是写诗呢，还是喝酒？朋友暧昧地笑笑，以诗会友，以酒会诗。

我又不是李白，本来业余也写点诗，本以为找到了组织，却被不争气的酒量刷了下去，既然动静皆不宜，我只有脱离组织，在“孤愤”中去油腻了。平日里或睹物思人，或触景生情，人到中年，总有一些说不上通透的感慨吧，那些吉光片羽，雪泥

鸿爪，原来就是所谓的“灵感”吧，有时脑子会突然搭电，如有神助般地飞来让我小灵魂颤栗的那么一句，一回头，却已忘到九霄云外，为此我懊恼不已，现在我都会及时地划出手机里的“闪念胶囊”记录下来，以便日后成诗。比如前几天的这一句：“电灯，不是为了照亮黑暗，而是为了将光明收回。”一直是藏着掖着敝帚自珍的短句，那天手一哆嗦，就在朋友圈上发了出去，还真有几个人回复点赞的。在微信上有人晒美食，晒恩爱，把生活过成段子，我晒感悟，晒心情，把生活分行。渐渐地，我被一些诗歌爱好者关注，也关注了一些真正的诗人，不求诗艺有所长进，重要的是精神有了寄托，情感得到了升华，文字有了共鸣。

年底在朋友圈，我看到一个诗歌编辑的征订信息，里面列举了男性去中年油腻的各种步骤，第一条就是“不戴各种串”，我忍俊不禁地在心里加了一句：“不烤各种串”，然后兴致勃勃地看了下去，“别跟小姑娘讲人生沉浮大道理”“不拉良家妇女下水，不劝失足妇女从良”这样的金句比比皆是，心想能够做到以上几十个步骤的人，自然圆滑通透洒脱，简直就是极品大叔人生大赢家啊。当然最后一个步骤才是重点：最重要的是订一份2018年的某某诗刊，提升自身文学品味，过健康艺术生活，优雅而礼貌地老去。

我已然中招，乖乖发了红包过去。

在松阳过年

□纪红深

根据传统习俗，女儿婚后的第一个春节要随她夫君到他老家去过年。为了这个年，小两口和亲家都相继早早发出了邀请，经不住一再邀请和“诱惑”，顺水推舟地答应了，不如去松阳感受一个别样的年味年俗。

当日下午，乘坐女婿车上路。一路上小两口轮着开，经过近4小时车程顺利抵达了松阳县城。女婿父母已早早迎候在大门口，七手八脚地帮着搬下了带去的年货，就此拉开了到松阳亲家处过鸡年的序幕。

和松阳大多数人家一样，亲家的门口在腊月廿九也早已挂上了灯笼、贴好对联。

亲家为这个年夜饭，整整备了两大桌，还把他夫妻两边的兄弟姐妹都聚在一起，女婿的外公外婆也来了……姑兄嫂、叔伯母先一步到，七手八脚地齐帮忙，分工合作氛围浓郁。

唉，真叫个热闹非凡，我好久没感受这种浓郁的传统气氛与亲情了，让人好感动。聊间，听亲家公说他们年年如此，往年儿子的奶奶健在时都是摆上三大桌的，今年还算少点了。在我看来，一顿丰盛年夜饭固然令人看重，但是更为看重的是“团圆”两字。吃完年夜饭才叫“分岁”，就是孩子们又长一岁，大人们又老一年了。所以无论是在外供职、求学，还是做生意的，除夕前都会往家赶。

亲家母开心地说，过年就是要有个过年的样子。让小孩子可以穿新衣服，可以拿压岁钱，可以和家人团聚。她加重语气说，最重要的是过了一年，就意味着新的开始，新年就会有新气象，这是松阳人对未来的美好期望和对自己的鼓励。

松阳人的年夜饭不管有多少山珍海味，春节的餐桌上，有三道菜是必不可少的。这就是黄米果、山粉丸、八宝菜。如果离开了这“老三样”，就不成为松阳人

滚龙灯

□陈峰

农历腊月初头，按俗例掸尘、磨汤果粉、春年糕、炒瓜子花生，等到廿三夜吃过祭灶果过完小年，滚龙灯的队伍便浩浩荡荡地进村了。

小孩子最喜欢赶热闹，跟在队伍后面看稀奇，趁大人们不注意的时候，摸一下龙，迅速缩回手，仿佛那龙真的会咬了手。

舞龙队一般由村民自发组成，一行十几人，走村串巷，赚一点外快。分帖子的带头，察看谁家新起了房子谁家是新婚的人家，确定后，站在那家人的道地，“嘭砰”放个炮仗，“当当当”敲几下锣鼓，高喊几句吉利话，引主人出来，递上印有龙会名字的毛边红纸或毛边蓝纸的帖子。如果看到主人家神情赞许，立马示意舞龙队起舞。只见他们串行或盘动，轻巧地过龙身，左右腾跳，套头龙、龙脱壳、龙翻身、圆跳龙、弓背龙、龙戏尾、龙出首、滚沙龙、龙钻尾等等，那叫一个好看。人群中爆发出阵阵叫好声，说着这套龙滚得真结棍啊。龙头一停，龙身龙尾缓缓收梢，带头人中气十足，喝上一声“恭喜发财”，主人家欢欢喜喜递上钞票。小孩子跟着舞龙队各处看热闹，到饭点也叫不回来，大人也只好随他们去疯。这样的情景要持续到元宵节后，舞龙队才告解散，等待翌年的到来。

布龙在奉化有800多年历史，据《奉化市志》记载，南宋时期，奉化境内已有舞龙，俗称滚龙灯或盘龙灯。奉化龙以山竹制成骨架，以布料做龙身、龙面，故名布龙。最初的布龙，只是将稻草捆扎起来做成龙的形状，慢慢地，村民们们在龙身上覆盖了一层当地出产的土彩布。后来，随着生活

的“年夜饭”了。

山粉丸的香气透过蒸笼在厨房弥漫，亲家母将腌白菜、冬笋等各种素菜分别入锅炒熟，再混炒成令人垂涎的八宝菜……刚落座的女婿就忍不住感慨：“这才是回家过年想要过的年味啊。”

当然，今年的餐桌也悄然地增添了宁波“元素”，我妻子也是家务一把好手。她拿手的咸菜笋丝大汤黄鱼和宁波汤圆等也端上了桌。席间的我仔细听大家交头接耳地聊天，但却没能听懂完整的一句松阳话。在我看来位于浙西南松阳的本地方言，这是一种深奥的语言，带着粗砺的音调，语调急速转弯，弥漫或涌动着浙西南溪流的急促，在我耳边飞速旋转，只是难以听懂其中任何一个字或词。

除夕餐桌上，与松阳亲戚的交谈话题儿，大多是松阳的食文化为主，在酒杯不断交碰和互相祝福声中，气氛热烈，其乐融融。从细微观察中还发现，几乎所有松阳人很少有把筷子伸向宁波“海鲜”菜，即使个别食用，也是带好奇或少量落几筷，他们的热衷或兴致还是松阳自己的食谱上，吃得津津有味。宁波“海鲜”在此受到了“冷落”，这是我始料不及的。

俗话说：百里不同风，千里不同俗。的确，地域影响和改变着在其环境下生存的物种，真可谓是一方水土养育一方人。在特定环境长期生活状态下，思维和行为习惯会逐渐形成特有的风格与方式。松阳无论是逢年过节或平时，依旧有这样群聚近聊的习惯。一家开灶，就招呼夫妻双边的兄弟姐妹都一起过来，依旧保持着一家有难全家帮的热情，仿佛我儿时在奉化溪口的岁月情景。

松阳的传统过大年，从年三十贯穿至正月十五，从拜祭、请年神、迎财神、祭祖这些祈福活动，到乡间农民传统式打米果、做山粉丸、炒八宝菜，还有打麻糍、做豆腐、做千层糕及舞龙灯、狮子灯和“松阳高腔”等，每天上演不一般的欢乐“节目”。

水平和审美情趣的提高，龙身蒙上龙肚布，染上色彩，印上龙鳞，装上龙爪，使原本简陋呆板的土布龙更加栩栩如生，活灵活现。

常听老人说起奉化历史上的几次舞龙盛况。1946年农历正月十三上灯日，有108个农民舞龙队在大桥金沙滩举行庆祝抗战胜利舞龙大赛。那一天，观者人山人海，舞者争奇斗艳，一比高低，条宅布龙技压群雄，夺得“活龙活现”锦旗；1947年正月初二，条宅舞龙队到溪口舞龙，适逢蒋介石和蒋经国回家度假，便派人邀请至丰镐房表演，博得满堂彩，蒋经国夫人蒋方良给了赏钱，从此条宅舞龙队声名更加显赫；1955年，奉化布龙首次参加第一届民间音乐舞蹈比赛，技惊四座，轰动于神州梨园，周恩来总理观后赞叹不已，说道：“这条布龙可以代表国家出国。”

闲时，老人们在绿荫如盖的香樟树下谈天说地，说起奉化的几支舞龙队，唾沫横飞，各说各有理。在他们眼中，每个乡村的舞龙队个个生龙活虎。其中有一个老人年轻时舞过龙头，说到激动处，站起来，仿佛手上真有一条龙可挥斥方酋，边说边示意：要想舞得活舞得圆，就要把盘、滚、游、翻、跳、戏的套路烂熟于心，速度要快，形变龙姿，不停，龙走套路生，人紧龙也圆，龙飞人也舞，要一气呵成。老人说得头头是道，列位看着他边说边示范，得意之劲让他瞬间红光满面，重回年轻。

如今，奉化已被国家文化部命名为中国民间艺术（布龙）之乡，2006年被列为首批国家级非物质文化遗产。每逢节庆，舞龙已是必不可少的助兴节目，舞出腾云驾雾、变化多端的龙之神韵，舞出气吞山河、搏击长空的龙之雄姿，也舞出了人们祈求风调雨顺、国泰民安的美好愿景。



喜迎新春

蒋建国/摄

过年拾遗

□沈荣泉

小时，家里就我一个孩子，每当过年前的这段时间，母亲就叫我帮她料理过年的一些事，其中磨粉是一件重头事。因为那个年代在咱农村还没有水磨机，而汤果、米豆腐、米馒头等这些过年时必不可少的点心类食品，则需先把米经过浸泡后再将其磨成粉。

磨粉的磨是由磨盘、磨嘴、磨担和磨床构成的，磨盘是由上下两块圆型的石块组成，分别称之为上下磨盘，下磨盘固定在磨床里，上磨盘有一个圆型的孔，磨粉时，一点一点的水就是往这孔里添进去的，俗称“添磨头”，两磨盘相交合的一面各有一条齿痕，叫磨槽。上磨盘的一边有一个连接磨担的磨嘴（也有叫磨耳的），磨担呈“上”字型，不过那“上”字一竖旁边的半横只是一个短短的圆柱体，而那圆柱体套入磨嘴孔时，就可以推磨了。

磨粉，除了有人推磨外，还必须由一个人添磨头，我人小，母亲不让我干较费力气的推磨活，而是叫我添磨头。

年少的我模仿性特强，平时常爱模仿大人们在劳作中的各种动作，虽然从没正儿八经地干过添磨

头的活儿，可我很多次看到过母亲及婶婶妈妈们添磨头的动作，我自然也就模仿了。

记忆中，母亲在一边推着磨，而我则站在磨床边，左手按着磨嘴，右手握着一个比调羹再大一点的铜镢（瓢），在一圈一圈地旋转着的同时，不时地添着磨头。

添磨头，表面上看无甚技术性可言，但分寸要拿捏得恰到好处也非易事。当上磨盘的小圆孔正好旋转到自己面前时，右手就要飞快地把从身边面盆里舀起来的那一小瓢湿淋淋的水米倒入孔里，这舀起来的水米既要有水又要有米，其量不能太多，也不能太少，太多了磨出来的粉就不是很细腻了，太少了磨槽齿就会磨出石粉来。而一圈一圈旋转的速度又相当之快，每一圈都要重复着这样一个添磨头的动作，这，全凭自己的感觉和熟练程度。

对我们孩子来说，凡事图个新鲜，磨粉这活儿时间长了，就会感到极度枯燥乏味，也因此会特别容易累，可一想到这是为过年准备的事，也就来了精神。在我坚持不下去的时候，我就会数数，从一数到一百，数到两百，数到三百……有时候，母亲会边推磨边给我讲一些

“天话”，什么老虎精啊狐狸精啊等等。有一次，母亲索性向人家借来了一台收音机放在推磨的地方，让我一边听一边添磨头，如此，非但不觉得枯燥无味，反而觉得很快乐了！

将米磨成粉后，除做汤果不需要再作特殊加工外，做米豆腐和米馒头还有一个制作的重头工序。

制作米豆腐时先将米粉倒入八尺八大镬，用米杖不断地搅动。灶膛里用文火慢慢地燃烧着，一般以3个稻草把为准，即3个稻草把烧完了，一镬米头腐也差不多熟了。绝对不能用猛火，否则会烧焦糊了。俗话说称“注底”。随着文火的慢慢燃烧，渐渐地水米粉会越来越稠，搅米杖的人会越来越费力，直至额上冒汗，累得上气不接下气，亏得邻居们都会前来帮忙，主动地一个接一个地轮着搅米杖。那时，我人小，还没有力气干这活，只能坐在灶口里烧火，等着吃米豆腐的锅巴。待到米糊大冒热气泡，米杖往上一提，杖底不沾米糊才算熟透，可以出镬了。紧接着将整镬的米糊倒入洒过水的团箕中。团箕是竹制的浅圆形盛器，洒水是防止粘住，随即用湿的蒸笼布将米糊压成厚五厘米左右的巨