

海边小山村拥有一派独特的风景——昼夜炊烟袅袅，浓浓淡淡化作山岚云带，随风飘向高空。红日出山，云层披银洒金。到了傍晚，美丽的海霞来番里作客。只要你着意观望，这里的景色奇妙变幻，如诗如画。

山里妹子未及二十都做了媳妇。善持家，善打理三厨五顿。将五味杂粮精心制成各色点心。因为，庄稼汉下田必在晨曦微露时辰，又因为放下犁就把扛起渔网出海捕捞，往往是早点心、晚点心、夜半赶潮还得用点心。

选稻米做点心多用于欢庆节日，如正月的汤果，清明有麻糍，端午吃粽子，重阳做软糕。到了农历年底临近，做的是年糕。

年糕，一年仅做这一次，一次要做一石米之多（百余斤）。在我们村里无一家不做，多少些而已。我家没有种田人与打鱼人，但我们也是土生土长的本村人，做年糕当然必不可少。当时有晚稻新品种叫“农垦”，我向农家兑来五十斤农垦米预备做年糕。

农历十二月半跟，家家齐动手，选个好天气，把米浸下了。每个门里厢有小祖堂，把放在里面的石磨、石臼洗干净，就一家家连着、帮着水磨年糕粉。年糕粉磨在白篮里（竹篾双层编成，不漏水，直径四尺，盆状，其实叫“盆篮”）。磨毕的年糕粉呈流质，上面须盖块“抽粉布”，布上倒下两箩草木灰吸水。几小时后，灰已湿透，粉的干度恰到好处，用铲刨松粉，上灶蒸，整一

得知出差住宿的酒店是北京宁波宾馆时，我莫名地兴奋起来，仿佛期盼一次久违的老友重逢，因为十一年前自己曾在那儿派驻过两个月，说长不长、说短不短。要说京城哪里我最熟悉，肯定是宁波宾馆，西城区新壁街8号，大堂墙上贴着甬籍乡贤韩启德先生的题词：宁波人之家。

一下飞机我俨然成了北京人，大手一挥，让同事“follow me”，迅速规划好地铁换乘线路，顺利到达终点站和平门。刚走到地铁站出口处，迎面扑来一阵猛烈的穿堂风，我俩顿感如坠冰窟——是真冷啊！尽管来之前就看过北京的天气预报，行囊里也备了棉毛衣和毛线衫，偏出发这天正赶上宁波秋冬初罕见的高温天，气温临近30摄氏度，穿着短袖衫就上了飞机。两人哆哆嗦嗦一路小跑到宁波宾馆，赶紧去房间换上带来的衣服，北京已开了暖气，室内当然温暖，一走到室外，还是冷，不行，带的外套太薄。

我决定买件羽绒服，最好立刻能穿，无奈宁波宾馆的地段实在太好，在这一带真找不到什么便宜的服装店。思来想去，这钱没法省，最终去了宣武门外大街东侧的庄胜崇光百货，相中一款，银货两讧，迫不及待穿上身，真暖和啊！这时候走出商场，哪管朔风扑面，也立觉北京的冬日分外可爱了。

解决了“温”的问题，还有“饱”的问题，晚上我拉着同事去附近找北京小吃。和平门往东不远，就到前门，前门大街挨着大栅栏和八大胡同，过去在城南是平民聚居区，后来改造成商业街，繁华无限，但依然留有不少民居，因此在这能吃到京城最地道的风味小吃。你们钻进一家小馆子，点了卤煮、炒肝、豆汁、焦圈，同事没吃多少，对着碗里一样样的杂碎、下水，一脸“惊恐”地看我在那大快朵颐。我这个人吧，南人北相，明明是南方人，身板却像北方人，普通话又标准，在南方老被认作北方大汉，可巧又生了副特别能适应北方饮食的肠胃，山珍海味未见得多爱，随处可见的平民小吃最是有头好。老北京小吃究竟有何魅力？我想起“铁三角”张国良、张铁林、王刚主演，邹静之编剧的京味话剧《断金》里主角富小莲的一段台词绝妙：“真好，杂碎吃的味儿还有，冬天要刮北风，东来顺的香味能飘出半条街……再冷的天，想着有碗杂碎在等你，那日子简直就是好日子。要是手上再托上个艾窝窝，又凉又糯地在手心里晃着像颗大水珠似的，那该有多么的惬意……”隔天中午我还去前门吃饭，坐在西河沿街的一家小店里，独自一人呼噜呼噜干掉了一碗卤煮火烧、一碗爆肚、一碗炸酱面，要是再喝上一瓶北冰洋汽水或信远斋的桂花酸梅汤，那就美极了！不过我记忆中最好喝的酸梅汤还得是

年糕

卢纪芬

笊，至熟，倒入石臼舂成一大块，再捧上面板，用面杖滚成个大饼，切切成年糕。如此一蒸一蒸地进行着。

著名美食年糕团，就是从石臼捧到板上还未切块之时、摘出的又热又软的馒头大小的团子。把年糕团装进小篮，上盖干净花毛巾，分送给附近的亲朋友。这是习俗。

将不断切成的热年糕，凉到“番薯沥”上（“番薯沥”由粗硬竹丝编出，长六七尺，宽三尺，用于晒番薯干，此时正好用来晾年糕），须晾六天，年糕干燥得宛若玉牌，如此方可落水缸。在这六天中，难免杵见里钻出老鼠来咬年糕。

有一首马灯调：“正月拉格里来，龙灯马灯团团跑拉呀，阿姆阿姆撩年糕，哎哨撩出年糕会老鼠啊格咬，哎格龙登呦——来年景更加拉格好。”我猜想，这唱词一定是山乡老农民所创作，他巧妙地运用这一实况，来颂扬五谷丰登。假若歉收之年，难做年糕，而来鼠咬。

大大小小的陶缸，装下年糕，取来山泉净水浸年糕，我们

十一年前在前门大街的九龙斋里喝到的那一杯，可惜那家店现如今没了。外边风大，吹得脑袋疼，到专卖帽子的老字号“盛锡福”，买上一顶戴好，齐活，讲究！

往來宾馆的路上，最容易遇着老北京，听他们说话、一口干净的京片子，比看《大宅门》带劲。北京土著熟人见面最常用的招呼就是问“麻去”，“麻”字拖长音，嘴张大，感觉能甩出十米远，“去”字短促急切，似入声字，听起来像“切”。只两个字，人情礼数，尽显其中。

新壁街南边有条平行的小胡同，叫西松树胡同。胡同里开了家小旅馆，十一年前我刚到北京的时候，因交接工作的同事暂未回去，就安排我先住在这家小旅馆里。小旅馆挺简陋，好在离宁波宾馆近，上班方便，我这个初出茅庐的单身汉，有个地方安顿，无后顾之忧，也挺快活。大约一周后，同事回慈溪，我就可以搬去他租住的小区了。那天我收拾好行李往外走，正碰上旅馆老板在门口发车，他问我上哪去，我说去椿树园小区。老板说那挺近啊，正好他要开车出去，顺路捎我过去，就让我上车。我一下子没弄明白老板为啥对我那么客气，再说说自己生性不爱给人添麻烦，况且路程确也不远，因此连忙婉谢。谁知老板二话不说生拉硬拽就把我塞进车里，愣是把我送到了小区门口。路上老板同我聊天，才知道原来是我给他留下了极佳的印象，“小伙子，我开这家店也有些年头了，南来北往的客人见得多了，邋里邋遢的、喝酒闹事的，哪天没有？我就没见过你这么省心的客人，每天早上上晚回，也不吵也不闹，房间还干干净净的……”虽说我向来如此，但乍听一个陌生朋友这般真诚地当面夸奖，还真有点受宠若惊，心想这也算“好人有好报”吧。闲谈间我还得知老板不是北京人，老家在湖北麻城。

这趟往宁波宾馆，我特意再去西松树胡同看那家小旅馆是否还在，毕竟已过了十一年。胡同倒还是老样子，虽然名叫松树，路边却不见一棵松树，反而有一排高大的柳树，在寒风中兀自枝叶葱翠。往西走过北京棋院，赫然就看到小旅馆的门面，仍在那个位置，只不过改头换面漂亮了许多。我兴冲冲挑帘进屋，内部格局并没有变动，只是装潢一新，我还能找着自己当年住过的那个房间。老板听到有人来，从里往外走，一抬头，与我打个照面，似曾相识，我一眼就认定是从前那位热情帮助我的湖北老哥，看起来胖了许多。老板当然已不记得十一年后的我，问我住店吗，我微笑着也不挑明，只假作问路的，就此离去。天地间这样的小事本寻常不过，但那种睽违多年人物皆在的感受真是暖到心头。

宁波宾馆大门的正对面，有一座四合院，齐齐整整、规模不小。十一年前我在宁波宾馆的时

叫“养”。年糕养入水缸，水下不通空气，方能久久保鲜。随时可以捞起煮食。

农历年三十夜最是关键，今年该做的事，都得赶在年终前结束，然后上半夜守灯辞旧岁，下半夜鸣鞭炮迎新年。到子夜时分，新旧两岁握手分别，我们叫作“分岁”（此处的“岁”，土话念“世”）。

分岁多么轻易呀，可心情难免缱绻。每家煮了大锅汁水年糕汤，名曰“分岁年糕汤”，左邻右舍你用盘子热腾腾的搬来，我把煮的也用托盘送往，相互唱喏：阿公哎，阿婆哎，分岁嘞……

过了春节，田水转暖，秧子落泥。田野车水马龙，一片欣欣向荣。接着就平田插秧，最是高贵种田郎。种田活都是年轻人干。凌晨三时下田拔秧，然后是插秧，都是弓步弯腰的活儿。消解劳累最简单的方法是唱山歌——喂勒里哟哎，山里山勒弯里弯，鲤鱼跳上白沙滩。那边有人对唱：对面就是洋沙山，黄鱼白蟹担担……

下午两时，一群七八岁的小孩送点心来了：菠菜豆芽炒年

糕，笋片目鱼炒年糕，韭芽白虾炒年糕，带豆蛏子炒年糕，灯椒肉丝炒年糕，蒜瓣红糖炒年糕。你家炒我家也炒。花色炒年糕，庄稼汉最高兴食用。若是在家里，炒年糕过过自酿的酒，这般醇香简直让人羽化而登仙啦。

下海打鱼去，两条年糕清蒸合拢，中间嵌苔条。手巾包了藏在怀里。打鱼打到潮水将要拍到胸脯时，赶快吃了怀里的年糕。再打一会儿就该上岸回家了。

年糕，在我们的心目中居于所有点心之首。认为它是最能长力气、补身体的食物，比我们每天所食的一日三餐番薯干米饭还高级。为此，自从年内做好年糕养入水缸，家里的女人和老人们舍不得随便煮食。三四岁孩子也会学着奶奶的话说：年糕是给阿爹、阿叔吃的，阿宝喜欢吃“伴宵果”（杂粮制作的闲食）。就这样，许多人家直到天热，早稻耘出了第三番，烈日下稻花飘香之时，还有炒年糕送到田头做点心。

天长日久不让年糕变质着实不易。别无良策，勤换水，保持水质纯净。闻到一股酸气味，无妨，煮前洗一下就可，不会变味的。变味要到年糕自动碎开，此时盛夏也已到来，这时缸底也只剩几条了。把年糕撩干净，洗一下，上锅贴。若是咬开来水汪汪如糰糊状，那就正好制成糰糊，做针线活（做鞋做帽子）用得着。莫心急，等待年底临近，又可做新的年糕了。

能入朝为官，且贵为阁老，那是寒窗苦读、披荆斩棘得来，何其不易。谢迁怎么提出辞呈了呢？我想，古代官场是不是处处挖坑、甩锅、摘桃，相对本分老实的官员会感到苦闷、抑郁。不过，谢迁应该已从那样一个阶段历练出来了。而且，与同为阁老的李东阳、刘健，不仅相安无事，还彼此引为知己。纵观古代史，内阁成员如此亲密，大概也是奇观。然而，几位却是想返乡了。哦，因的是宦官刘瑾专权跋扈，士大夫们摆出了姿态：恕不奉陪。有时候，我感到恍惚，五六百年前多少人来人往你言我语，沉淀下来能被现代人所知的就是传奇。而这样的传奇，在史书上摸得着温度。

谢迁等人获准回乡，引发了轩然大波。言官向朝廷提出，应该挽留谢迁。刘瑾于是就打压那些“好事之徒”。这时，王阳明站出来了，他据理力争，斥责刘瑾行径。那时，王阳明不过兵部一个小官，刘瑾二话不说就将他拿下了，四十廷杖、贬谪龙场，王阳明经历人生中的至暗时刻。在荒凉的深夜，苦思冥想生存困境的王阳明猛然得悟：圣人之道，吾性自足。如此灵光一现，一通百通。王阳明从寻常读书人向圣贤行列迈出了关键步伐。史称：“龙场悟道”。看看，假如没有谢迁的辞职回乡，或许就没有王阳明的龙场之行，那么，是否会有阳明心学，可能也得二说了。

众人因谢迁回乡而大吃苦头，辞职的谢迁爱莫能助，倒是有许多人替他担心，猜想刘瑾会对他“赶尽杀绝”。而谢迁回乡后倒是逍遥自在。这种状态，令人想到陶渊明，想到苏东坡，自有一种健全人格的无畏与洒脱。而那一份逍遥，与现在余姚市黄家埠镇高桥村一地有关。那年，谢迁六十岁。据谢延年谱记，“在银杏山庄旧址构小堂为逸老之所，作《杏山田舍诗三首》……每日与好友冯兰唱和其间。”在高桥村，有一千金湖，光绪《余姚县志》记载：“千金湖，在兰风三都，三面距山，西限本湖之塘，灌田一千顷有奇。”兰风，乃黄家埠旧称。冯兰在千金湖畔构筑雪湖山庄，与谢迁的银杏山庄一岭之隔。

如果陶渊明不隐居，可能就没有“采菊东篱下，悠然见南山”的惬意；如果苏东坡没被贬，大概就没有“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”的浩然；如果没有辞职返乡，我们就看不到谢迁在千金湖畔遗留的灼灼诗文与精神财富。年谱称：“自归田后，谢迁与冯兰文字相娱，诗歌唱和无间日。”冯兰，字佩之，号雪湖。翻阅《文正公谢迁诗存》，“雪湖”入于大量的诗题，如《和雪湖冬菊诗》《和雪湖屏迹诗》《牙药馈雪湖因寄二绝》……谢迁、冯兰还与尚在朝中的李东阳飞鸿传书、千里酬唱，如《和答西涯见寄诸作》《寄和西涯守岁韵》……西涯，即李东阳。

悲欢离合、事无巨细，皆可入诗，共鸣于友人。如此丰厚诗作在历

史的幽暗中泛起鲜亮的光泽。这时候，无所谓庙堂与江湖，只有人间真性情。谢迁曾回忆三人的深情厚谊：“念昔居京时，吾三人雅相好。无何，雪湖蚤暎违，予与西涯居独久。今归老，复得与雪湖游，而西涯远隔数千里，畴昔燕笑之欢，邈不可得，每形诸梦寐。”而这等豪华大戏，正是在如今黄家埠镇高桥村的地面上演绎的。仿佛，这是眼前前的事儿。仿佛，谢迁吟出的那一句诗在上一秒刚刚落下最后一个音节。王阳明因与谢迁不同寻常的关系，也曾留诗于高桥，甚至劝着父亲王华多去高桥与谢迁、冯兰作伴。我就想着，高桥这个地方，得好好走一走。

这，机会来了。余姚市政协开展“联片进镇帮村”活动，我对接的就是黄家埠镇高桥村。秋日午后，雨水丰沛，我和余姚中学黄春同住高桥村。年轻的村干部张莹接待我们。张莹年纪不大，但对本乡本土的文史了然于心。她说，高桥村因桥而名，高桥又名皋桥，民国《六仓志》记皋桥原名埠桥，跨南北大江，一圆洞望之巍然。桥高出水面约七米，桥堍坡度五百米，桥上台阶三十级，可容五马并驰，桥边设有驿站、税关。北有驿路，为周巷至百官的官道。我贸然提出，想看看高桥，看看千金湖。心想着，试着找找银杏山庄。张莹诚实相告：高桥于1940年就毁了，现修有公路桥。至于千金湖，更是沧海桑田，难见湖的形制了。

我听说过许多名为高桥的地方，或是村庄，或是集镇。我觉得，名为高桥之地曾经定是较为繁华的。货物在海、行者芸芸，必然船只高大，能迎纳的桥洞自然相应高了。我想，若干年前，水乡是有许多高桥的。桥身与水面倒影会是一个滚圆的满月。与一地的民众生活息息相关，离乡的游子午夜梦回察觉枕边冰冷的泪。地名往往是地域的某种烙印、时代的某道磨痕，沉淀在那里，像游子回乡方便寻找的路标。由此，对于地名为何多有高桥就不足为怪了。只是，如今这样的路标，很多时候只是隐藏在传说，遗落在文献，在地理空间其实已难见踪影。毕竟，商贸越是发达的地方，建筑面貌的变化相对也会更快些。

经张莹向导，我见着高桥原址，见着一处名为骑马楼的建筑遗迹。从遗存规模看，可以推测曾经的豪华气象。我说，银杏山庄、雪湖山庄还在，该有多好。张莹却说：“我有一个凤风山庄。”朴素的粉墙黛瓦、高高的马头墙，河道纵横缠绕、岸边茵茵绿草，雨水淅沥，我不由神往谢迁酬唱的那个年代。我想象着，那一座公路桥骤然耸起脊背，高大壮阔，终于映现一轮圆硕的明月，船只撑篙欲乃而过。我犹听得谢迁行吟《雨后再过山庄还怀呈雪湖》：“雨中观稼自搔船，行见怀新喜不眠。雨寨陶翁深遁俗，学惭孟氏亦知天。当时匡济无长策，今日遗安只旧田。最是国恩酬未得，鼎湖翘首一潸然。”

最是暖心治愈系

崔海波

某日，女儿发微信给我，叫我下班时去菜鸟驿站取个快递。我很是纳闷，她在香港读书，网购商品怎么寄到家里来了？

包裹很大，但是分量很轻，拆开来一看，是一只毛绒狗熊。女儿说：“你让它坐到电脑前，拍一张打字图片。”

于是，我把狗熊抱到电脑椅上，它的爪子够不到键盘，我又拿来一只纸箱垫在它的屁股下面，总算摆出了狗熊打字的POSE，拍照发给她。

女儿发过来一串“哈哈哈哈哈……”隔着屏幕我能想象出她开怀大笑的傻模样。她笑过之后又指挥我：让它去床上睡觉。我把狗熊抱进卧室，放到床上，拍了一张图片，女儿不满意，说：给它一个枕头，盖上被子。我照做，再发图片，她又发过来一串“哈哈哈哈哈……”紧接着继续发来指令：让它坐到马桶上去……

第二天晚上，女儿又叫我拍几张狗熊的图片过去，说是想念它了。我搜肠刮肚给狗熊塑造型布置背景，拍了一组照片发给她。

我说，你买毛绒狗熊就是为了这样折腾我吗？她说：期末快到了，各科老师都要求交论文或报告，动不动就八千字一万字，每天焦头烂额压力山大，狗熊图片很治愈，可以缓解焦虑情绪。

原来如此。这些年，我看到不少文艺类作品在前期的宣传推广时冠以“治愈系”三个字，比如治愈系音乐、治愈系小说、治愈系漫画等等，深得年轻人喜爱。“治愈”一词好理

解，加上“系”这个后缀就有点莫名其妙了，此刻为写这篇文章特意百度了一下，得知“治愈系”一词源自日本，最早是指电视上那些能让人感到平静、治愈、舒畅的女艺人，后来延展到其他艺术门类。

蓦然想起前几天在本地报纸上看到的一篇报道，某企业惊现两只“大棕熊”，憨态可掬的毛绒熊出没在公司各个角落，“一会儿在叉车上展示开车技术，一会儿在办公室与职工切磋武艺，甚至还在仓库里跳起了女团舞”，原来这是公司工会为职工解压的一个创新举措，效果很好很治愈。

缓解情绪的方式有很多，有人听音乐，有人跑步，有人大吃美食。上周末，我参加甬上阳明传习社的活动，聆听了新加坡浙江商会长李国生的阳明心学讲座。李先生是宁波人，也是王阳明的超级粉丝，他每天要读几句王阳明的《传习录》，有时候还写心得文章，近年来已经写了四五百篇。李先生是商人，他说学《传习录》最大的收获就是“这些年很少生气，很少焦虑”。商场如战场，对李先生来说，王阳明的《传习录》就是治愈系读本，让他能以平和的心态面对南海中的人和事。听完他的讲座后，我也有意研读《传习录》，但自知缺乏耐心，再加上古文底子薄，读起来有难度，恐怕坚持不下去，后来上喜马拉雅搜了一下，发现有不少专家学者的阳明心学讲座，适合作入门级的教材，于是赶紧下载，上上班路上听一段“知行合一”，希望能够学有所悟。