写在赛场边上

爱上运动 助跑人生

徐 健

儿子雨川出生时，我和他妈妈正在市里的一所中专学校教书。儿子小时候长得很是漂亮可爱，乌黑的眼珠，长长的睫毛，白皙的皮肤，像个洋娃娃。不仅深得同事喜欢，就连那些十六七岁还在读书的小姑娘，也喜欢得不得了，不时地过来抱抱他、逗逗他。

但儿子从小体弱多病，三天两头跑医院，打针吃药可谓是家常便饭。每逢气候稍有变化，哮喘便会发作，曾经有过好几次半夜三更上医院的经历。正因如此，等他稍大一点以后，我们便有意识地鼓励他多参与体育锻炼。

不知道是天生还是受父母言传身教的影响，儿子虽然看上去安静文弱，却比一般孩子更爱体育运动。不管是游泳、轮滑、自行车，还是篮球、网球、乒乓球，学什么像什么。我下班回到家，他总是缠着我，到楼下的空地上，或打会羽毛球，或踢上几脚足球。在家写作业时间长了，就会起身跳着摸高，或是做几个投篮动作。

在所有运动项目中，儿子最钟爱的莫过于篮球了。NBA转播几乎是每场必看，对喜爱的球星如数家珍。记得中考那一天，他还忙里偷闲，看了会NBA比赛。他是当年如日中天的八一男篮的拥趸。朋友送给他一个“八一队”队员签名的篮球，他视若宝贝，珍藏至今。在雅戈尔体育馆举办的CBA比赛，我带他看了好多年。每次去比赛现场，是他最开心的时刻。他写过一篇观看球赛的作文，写得活灵活现，还获了奖。

也许是爱运动的缘故，随着年龄的增长，他的身体日渐强壮，上学以后就很少生病了。初中毕业时，身高已经长到1.85米，比我高出一头。在每次学校举办的运动会上，他都是班级里的绝对主力，连续得过好几届的跳高、跳远冠军，家里至今还保存着一大堆不同颜色的奖牌。体育运动不仅强健了他的体魄，重要的是增强了他的自信心，让他变得更合群、更阳光，原本略显平常的文化课成绩也在一天天进步。

儿子16岁那年，在中考中发挥出色，获得了被推荐至新加坡华侨中学学习的资格。经过笔试、面试和综合比选，被当场录取，成为当年他所在学校仅有的两名幸运儿之一。这是我们之前连做梦也没有想到的。

事后想想，儿子之所以能在众多入围者中胜出，体育运动方面的优势，或是一个重要因素。新加坡学校教育历来注重学生全面发展，尤其看重一个人的体育素质。在文化课成绩不相上下的情况下，那些具有一定运动天赋和特长的学生，自然更容易受到青睐。后来得知，当年前来负责招录的陈副校长，就是一个体育迷，在学校里，他经常上篮球场和学生打成一片。

入读新加坡学校不久，儿子被选拔为校田径队成员，从事跳高项目训练。在完成正常学业之余，几乎每天参与训练。长时间的日晒雨淋，使得他的皮肤变得黝黑，像个印度人，与以前白净的形象判若两人，但同时也变得更加结实有力了。日复一日的训练尽管枯燥而辛苦，好在他没有放弃，最终坚持了下来，运动成绩也在不断提高。毕业前夕，他参加新加坡中学生运动会，获得跳高比赛第三名，给这段难忘的训练经历画上了一个圆满的句号。

结束新加坡五年高中生活后，儿子转赴英国，先后在伦敦政经学院和剑桥大学求学。在那儿，感受到的是更加浓郁的体育氛围，身边人大多热爱运动。从小养成的运动习惯，使他如鱼得水，很快适应了新的环境。除了跑步，偶尔打打篮球、网球之外，他还迷上了健身，差不多每天去健身房，一直坚持至今。拿他自己的话来说，运动已经成为他生活中重要的一部分。

前段时间，时隔三年多之后，儿子飞越重洋，回到久违的家。看着眼前高大健壮的儿子，恍惚间想起他小时候的样子，想起他一路走过来的路，不禁心生感慨。庆幸儿子能够爱上运动，让运动成为人生路上不可或缺的伙伴。运动能改变人的生活，给人带来很多意想不到的东西。在儿子身上，我似乎看到了体育运动的魔力。

浑身是宝话鮸鱼

虞 燕

岛上有谚：“宁可忘割廿亩稻，切勿错过鮸鱼脑。”以前，鮸鱼旺汛正是早稻收割之时，为了个鮸鱼头，廿亩稻都要忘了割，这人定是个老饕，当然，鮸鱼脑之美味亦可见一斑。

鮸鱼在我们岛上属常见鱼种，形似鲈鱼，体色银灰，个头大小相差甚多。做红烧鮸鱼头宜选大鮸鱼，一刀剁下鱼头，基本上有一两斤，清洗后，或整个儿进锅，或从中间切开，令其呈趴伏之姿，但眼睛不能划破，一道名菜的卖相很重要。吸饱了汁水的红烧鮸鱼头骨酱色浓郁，香气诱人，吸一吸，嚼一嚼，舌和胃立马被俘虏，那种彻头彻尾的鲜能令人精神为之一振。鮸鱼头骨上的肉软嫩鲜醇，无刺无渣，入口渐次化开，而后滑进食道，特适合幼儿和老人。往往，这道菜一上桌，众人下箸的频率明显高了。

失去了头部的鱼身用场可多了。鮸鱼刺少、骨软，鱼肉肥腴，中心厚边缘薄，为海鱼中的上品，极适合做鱼丸、敲鱼面等。还可晒制成鲞，都说足以媲美黄鱼鲞。鲜吃呢，最省力的要数“抱盐”鮸鱼，迅速腌一下后上锅清蒸，热气氤氲中夹起鱼肉，呈片状，咸香细嫩，原汁原味。我超爱鮸鱼羹，搭配了多种蔬菜，口感清爽，滋味美妙。鮸鱼洗净开背，分次取下鱼肉，鱼肉切丁，蔬菜随自己搭，蘑菇、花菜、胡萝卜、莴笋等，均切碎。锅内先烧开水，放入鱼肉、蔬菜，煮至八分熟时勾芡、倒入蛋清，最后滴入麻油，撒上葱花。鮸鱼羹必得用大瓷碗盛，结结实实摆于桌子中央，一勺一勺舀起，百吃不腻。尤其冬日里，几口下去，胃里妥帖，身体柔暖，做人似神仙。

本地有个灯谜：“家住东海鱼仓，腹中黄金万两。”说的就是鮸鱼，腹中的黄金即鮸鱼肚，硕大的鮸鱼肚珍贵，仿佛裹了金箔，金光忽闪，俗称黄金肚，可遇不可求。鱼肚又叫鱼胶，在中国人的菜谱中，鱼胶与燕窝、鱼翅齐名，为所谓的“八珍”之一。鱼胶其实不过是能调节鱼体上浮下沉的鱼鳔，然而，并不是任何鱼的鳔都能称之为鱼胶，最著名的无非黄鱼胶、鲥鱼胶和鮸鱼胶。

在岛上，人们对鮸鱼胶爱之如宝。鮸鱼胶比一般的鱼胶大，呈圆锥形，那可是整条鮸鱼的精华所在，具有养血、补肾、润肺、健脾等功效。有个别商贩耍滑头，事先偷偷取出鱼胶，没经验的人买去，到家才发现鮸鱼身上有个不易察觉的小洞，气得直咒骂。

在我小时候，即便那会海产品资源还算丰富，若是从鮸鱼里剖出较大的鱼胶，大人们也蛮激动，跟中了奖似的。母亲会把鮸鱼胶单独清蒸，逼着我和弟弟吃掉，我实在咽不下，腥味太浓了。后来母亲改为红烧，瘪瘪软软，油亮光滑，一入口腔，糯、黏、鲜、肥，诸味杂陈。这等滋补佳品不宜贪食，容易腻。要说味道好腥味淡，鮸鱼胶炖蛋就很出色了，做法有二，技术过硬的在鱼胶中灌入鸡蛋，蒸熟后切段装盘；多数人干脆将鱼胶和鸡蛋随意炖成羹，色乳白，丝丝缕缕的鲜腴之香弥漫在空气里，鼻子都享福了。

给十几岁的少年郎吃鮸鱼胶是岛上的老传统。鮸鱼胶责任重，小岛上男孩们补脑子、长个子都得仰仗它，偶有谁家儿子不喜吃鮸鱼胶，父母可发愁了，跟人讨要烹制秘方，或者研究怎么将鮸鱼胶混入各种菜里，让儿子浑然不知地吃进肚子。总之，当年的大人们简直有了执念，仿佛自家娃不吃鮸鱼胶就会比别家的成绩差、个子矮似的。

鮸鱼是那种骨头都能成就一道好菜的神奇之鱼，鮸鱼骨酱，它在我们当地人的心里具有非一般的地位。斩去鮸鱼尾巴和眼嘴部分，削掉鱼肉（留骨头上薄薄一层），剩一个大致的骨架，将其剁烂，与配料煸炒、勾芡，熬成浓浓的酱。鱼骨的鲜酥，鱼肉的柔嫩，酱汁的香浓，三合为一，任谁吃过都会惦记上。

所以，说鮸鱼全身是宝，应该没人反对吧？

雨季正在来临

（外三首）

舜 夫

走到楼下
发现又忘了带伞
住在城市高楼里的人
对雨季的到来
总显得准备不足
才刚过小满
雨点就急成这样
今年的雨季可能
比任一个往年都要长
往年的雨季我都在路上
撑着一把伞
不觉得雨季是雨季
不过是一场场雨
雨季成为雨季
是多年后的事。今年
它刚好发生在今天早上
起来发现我的雨伞丢了
我被雨季关在了一座高楼里
雨季会很长
我还在做一些准备
我想一切可能还来得及

曾经拥有，不该再想为你保留

如果不是亲眼所见
你也许不会相信
这江面上曾经有白鹭翻飞
用不着遗憾
你曾经的所见并不足以说明
这失去了白鹭的江面
它原本就应拥有白鹭
你不能以你曾经的所见
要求江面
继续成为我们准备下一步所要成
为的江面
如同时间
你不能要求它成为我们准备下一
步所要成为的时间
你应明白
有白鹭的江面
你已曾经拥有
就不该再想着为你保留

此刻的江面没有白鹭

上午九点
江水像往常一样退去
揭开层层发亮的淤泥
岸边的芦苇丛
在风中沙沙作响
隐隐有细碎的鸟鸣传来
灰蓝的天空没有一丝白云
初夏的阳光落在整个江面
一切显得舒缓和明亮
远远望去
新建的长丰桥像一张紧绷的弓
横撑江面
车流往来不息
它傲慢的屹立让城市有些紧张
栏杆一侧
一个红色工装的清洁工人
正一下一下压腿
试图用这种方式
加深对城市的理解
我等了许久
往日的白鹭没有出现
没有白鹭的江面很空阔
空阔得有些陈旧
像铁锈

期待

今天
白鹭还是没有在江面出现
已是第二天了
还不算我不在江边的那几天
江面上飘起了雨
那个压腿的清洁工人也没有来
我开始怀疑 白鹭是否真的出现过
世上许多事
似乎都是如此
唯有失去了 才感到难过
不管怎样
我会继续等下去
我们的生活
可以没有大的理想
但不能没有期待

秋日湖景

海客 摄

且喜新正假日频

——浅说古代人的假期

冷 枫

今年很快又要迎来一个长假了。此次将中秋、国庆的法定假日合并在一起，共有八天可休——比每年春节的七天假期还多一天呢。

所谓“一张一弛，文武之道”，闲适的休息是为了更有效地工作。这个道理自古而然。所以古人，无论平民百姓还是臣工官僚，都很关心国家对假期的规定。而在历朝历代中，假期最多的要算宋朝，一年百日有余。

在宋代，元旦、寒食、冬至这三个节日，官吏可连休七天。上元、中元、夏至则各享三天假期。立春、清明是一天假期。此外，每月例行放假三天。宋代还有个规定，就是每年的十二月二十，官员们可封起官印回家，直到次年正月二十再回衙门工作。

封建时代，为彰显统治阶层地位的尊贵、身份的特殊，遇到皇帝崩、皇后薨，举国哀悼之时，全体官员理应“悲痛到没有心思上班”。所以也要放假，长则十五天，短则四天。就这么前前后后一统计，宋代人真是有“漫长的假期”啊！

就是因为大宋官员的休息日实在太多了，根据《文昌杂录》记载，北宋名臣包拯向仁宗皇帝上言：“每节假七日，废事颇多，请令后，只给假五日，自此始也。”仁宗一听，有理，同意！老包的刚正不阿，世人钦佩。不过他这个“馊主意”自然引来多数同僚的恨意。所以到了哲宗即位，节日假期又恢复至七天：外甥打灯笼——找舅（照旧）。

节假日多，百姓闲暇就多。看孟元老写的《东京梦华录》，北宋开封的繁华景象如画幅一般铺陈开来。百姓不仅有时间吃喝玩乐，且吃喝玩乐的档次还挺高：上元观灯、乞巧穿针、端午赛舟、中秋赏月……总之是白日逛街，游人如织，夜宴饮酒，通宵达旦。宋代人的文化娱乐生活相当丰富。

古代假日排行榜上名列第二位的要算唐代。白居易有一描摹假日的诗句叫“且喜新正假日频”，意思是“新年正月的假日这么多，真让人高兴啊！”唐代人一年约有八十天的假期。每月三天的公假，雷打不动。休息七天的春节、清明和冬至是大唐的三大“黄金周”——农业社会，春节、清明、冬至在人们心目中是很重要的日子。此为传统，《左传》云“国之大事，唯祀与戎”。在上述三节中，家家户户会进行祭祀活动，表达对天地、神明、先祖的敬畏与崇拜。

唐代还有个独特的休假制度，叫做“休沐”。孟浩然有诗云：“五日休沐归，相携竹林下。”也就是官员工作四天，休息一天。古时男女皆蓄长发，洗起来不方便，当时也没有吹风机，所以古人洗头、晾发不是个轻松活儿。至于“相携竹林下”，说得很明白了，洗完头，洗好澡，干干净净出门会一会二三知己，岂不快哉！白居易甚至还没放假就已在盘算怎么“度假”了。他在一首《自咏》诗里直言不讳：“欲逢假日先招客”。

顺道再说一下其他朝代的假日安排：秦朝之前是“战国”，有人形容当时的情况——“哥不是在打仗，就是在去打仗的路上，如果哥死了，记得替哥报仇。”所以，彼时活着已属不易，就不奢求假期了。汉朝，在文帝治下，奉行“黄老之学”，讲究与民休息，无奈“八王之乱”和“吕后乱政”余波未尽。当时帝王出行都凑不齐颜色一致的四匹马，足见国贫民弱，想必百姓即便有假，也不会多。魏晋时代，我们看《世说新语》，会感觉晋人好像个个闲适，其实这些闲人不是社会名流，便是世家大族，自然有条件有资本放浪形骸。五代十国，也差不多。休闲玩乐的多是有身份有地位的士大夫阶层，与升斗小民无涉。

假期的大幅减少始于元朝。蒙古统治者一股脑儿将咱们的春节、清明、冬至从七天缩减到两天。明袭元制，且明代“公务员”还经常加班，就像现在的白领一族，明明说是“朝九晚五”，其实要把手头的活儿干完，只能加班加到披星戴月而归。可见每个时代的普通打工人都不容易。

到清朝，统治者把冬至、元旦、元宵这三个较接近的节日连在了一起，直接放假一月。又值“欧风美雨”进来，一月休息三天，改为一周休息一天，“礼拜日”出现了——清人郑观应在《议院》中说：“惟礼拜日得告休沐，余日悉开院议事。”

写到这里，笔者想起自己大学时，每年暑假，常冒着三十七八摄氏度的高温去勤工俭学。现在回想，年轻时利用假期了解社会的现实，体验工作的艰辛，颇有裨益。只是现在每逢假日，只想在家中来个“葛优躺”，看看书，喝喝茶，觉得人生如此，夫复何求了！

我的茶器

陈早挺

茶漏

茶漏是“茶道六君子”之一。我很喜欢这个词，一个“漏”字，让这件器具充满动感和画面感。类似的一个词是茶滤，我也喜欢。

很多人会把茶漏和茶滤混为一谈。其实，两者并不相同。

茶漏又称茶斗，外形是一个中空的环形器具，而茶滤中间有滤网，通常还有手柄。

两者外形上的不同，也意味着它们用途上的差异。茶漏相当于漏斗，把它放在茶壶壶口，可以扩大壶口的空间，以免茶叶放入茶壶时向四周撒出。而茶滤，因为中间有滤网，能有效过滤掉细碎的茶叶和杂质，确保茶汤更加纯净、透亮。

在我看来，使用茶漏，还能增加泡茶的仪式感。想象一下，当茶叶放在茶则里，通过茶针的拨动，让茶叶通过茶漏送到茶壶里，这个过程是不是很“茶道”？

茶漏和茶滤用途不同，决定了制作它们的时候，人们会选择不一样的材料。茶漏的材质一般为竹子或木头，而茶滤多为不锈钢或陶瓷，不锈钢和陶瓷遇水不易发霉，保证了使用的安全与健康。

我的茶漏，是用木头做的。相比于竹质材料，我更喜欢木头，后者更厚重，色彩更丰富，手感也更好。木头的种类很多，不同材质做成的茶漏，表现出不一样的特色。

我家的茶漏，选用了黄花梨。黄花梨质地坚硬、细腻，纹理精美，用它制成的茶漏，不仅仅是茶器，还是一件值得把玩的工艺品。

喝茶之余，拿在手上，欣赏它高贵、典雅、稳重与大气的外形，内部复杂多变的纹路和“鬼眼”，再闻闻黄花梨特有的香气，若有若无的，这一切需要专注和静心来体验。当然，也可以想想它的来历，里面流淌的故事。

这和喝茶是一样的味道。

茶针

“茶道六君子”里的六件茶器，排名不分先后，但在我的潜意识里，还是有个顺序的。现在，要说说茶针了。

我的这个茶针，无论材质还是造型，都极普通。它由两部分组成，分别是针和柄。这两部分由不同材料制成，却天衣无缝地联结在一起，我看了半天也没弄明白是怎么做到的。针的部分，占了整个茶针约四分之三，不知道是用树脂还是骨质做成的，呈乳黄色，顶部逐渐变窄，但不是很尖；靠近顶部有一块褐斑，这是亮点，有画龙点睛的效果。手柄部分用木材制成，我也不知道是哪种木材，握在手里不重，估计是普通木头。这个木制的柄，下端有点弯曲，呈漂亮的弧形，柄的造型变化，使得整个茶针灵动起来。

这枚茶针是一套“茶道六君子”里的一件。记忆中，这套茶器是在鼓楼茶城买的。那个时候，我在马园路2号郎官大厦上班，离鼓楼不远，有时中午散步到鼓楼，就会去茶城“蹭茶”，偶尔买点小东西。现在，这套茶具还在，而鼓楼茶城早已关门了。

回过头来再说说茶针。茶针又名茶通，其主要功能是疏通壶嘴，以免茶渣阻塞，造成出水不畅。它还用于拨茶叶——放在茶则上的茶叶，可以通过茶针拨到茶壶里；也可以把放入茶壶里的茶叶拨匀，使碎茶在底，整茶在上。它的另外一个用途是，可以用来当茶锥撬茶。用茶针撬茶，要讲究方法，不能使用蛮力，撬茶饼、茶砖或沱茶，有不同的方法，比如撬茶饼时，应右手握针，从茶饼侧面边缘插入，横向连续插几针，边插边用力向上撬动，慢慢撬出一小块茶饼来。

茶针的以上几种用途，我都试过，挺管用的。所以，茶针虽然普通，但很实用。