

赵武明

有趣的灵魂终会相遇

万籁飘零，冬日萧瑟。这一般光景，最适合在山间向南一隅的禅房煮茶品茗，或是阅读静默时光。读书累了，抬眼望荒凉风物，心中默然期许一个白雪覆盖苍茫的冬季蹒跚走来，蕴生机而春发。

一个人，一本书，一杯茶，一段温暖的阳光，就这样任由时光流淌。

生命，说到底，其实就是一场找寻；人生，就是一个找寻自己的过程。真正供养生命的东西，是思想，是精神，是灵魂，是内心的繁花似锦。

时间，就像一本书，那被虫子无意啮噬过的“爱”字寸草不生，甚至充满凄凉。垂下眼睑的人，心中的隐秘难以言表。河水东流，不舍昼夜；旭日东升，无论秋冬。大自然的轮回，持久且丰富，正是这日复一日，年复一年，星辰交替，谁曾见河水瞬时入海，日月同辉。从来没有一蹴而就的事。人生不是如此吗？奋斗路上，跳跃不过是暂时取胜之技巧，偷机钻营终究坠入深渊。累积，才是王者规则。

无论是痛苦，还是快乐，怀着感恩的心，努力过好今天，憧憬美好的明天，脚踏实地，只要活着就有光亮。轻不轻，水深则流缓；昧不昧，无愧心得安，浅墨入画，岁月入诗。

每个人来到世上，都渴望荣华富贵，安逸享受，随心如愿。可在纷扰的世间，没有谁的一生是平坦的。一个不被自己欣赏的人，多半得不到另一些人的爱。人生苦果，大多自己酿下。要么忍苦吃下，隐忍着难以

下咽的涩楚，要么奋力抗争，从苦海中挣脱出来。除此之外，别无他法。

人生就是一场经历，走了春夏秋冬，才知四季味道。自己选择的路，眼光要放得长远，一时之利不贪也罢。身体是灵魂的装饰品，身体唯有灵魂的自由度，才能拓宽人生的道路。因此，你不必过于疲于奔命。至于得失，随缘就是最好的结果。有些人生披就一副皮囊，灵魂走失，漫无目标，整天抱头空想或者做着无边无际的梦，从不走出坚实的一步，这样的人如同行尸走肉。

红尘若梦，静静地守候着流年，让温润的年华在纸上晕开一抹淡淡的墨香。得失和拥有不过一念之间，前程和过往也不必细细去追究。一朝一夕，尘缘已定，物是人非；一嗔一念，戏已落幕，曲终人散。当我们不再诗意，无论来多少场说走就走的旅行，都不过是场景的切换，而不是见闻与成长，更不是不可名状的收获。有人认为，“诗意图”并不重要，人最终要面对的是现实。可是，这些人不会明白没有诗意图，永远没有创意，更不会创造出事业上的非凡成就。

当你孤独地行走在人生的路上，不要因为寂寥而左顾右盼，或是止步向前。纵然踽踽独行，也会看到别人看不到风景。人生没有绝对的成功，不过是别人评价你的一种方式。

水的清澈，并非因为它不含杂质，而是在于懂得沉淀；心的通透，不是因为没有杂念，而是在于明白取舍。不要在一件别扭的事上纠缠太久，因为纠缠久了，会痛、会累、会心碎。实际上到最后，不是跟事过不去，而是跟自己过不去。

若有诗书藏于心，岁月何曾败于人？人生若梦，人生如戏，每个人能做的不过是在戏中尽情地演绎自己。有时哀愁，有时欢喜；有时主角，有时配角，为别人做了嫁衣。不过更多时候，却是一个人的独角戏。与其华丽撞墙，不如优雅转身。

人生，无时无刻不在做选择，但不管如何选择，我们最终只能走一条路。“你的昨天已死”，这是一个人人都皆知的道理，也是人人都不明晓的道理。对于一个明白时间每天都在死去的人来说，他的每一天都会变得弥足珍贵，每一分每一秒都渴望更有意义。

阳光轻洒，岁月流水，淡淡地来，又淡淡地去了，你若不惊，岁月亦无悲无喜。淡淡于行，平淡而不平庸，智慧的是不挣不抢，宠辱不惊。人生如溪流，张弛应有度。坚韧不拔，人随其变。春华之后，瓜熟蒂落；顺势而为，水到渠成，纵然失之，何愧之有。人生渡口，往来不绝之行人，有些来得早，有些来得晚，无论早晚，皆是不停息地朝着彼岸缓缓而去。

萧瑟冬日，静观飞云过天；绿水泛波，淡然走过春夏秋冬。

“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝。一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。”吟诵着这首诗，暮秋已去，冬将来临。时光微凉，一场远去的往事将被黄叶覆盖。

转身你还在，真好！原来生活还可以这样。

或许你会嫌着指头数日子太过无聊，但只有闲散的人才会数日子，忙碌的人只会感叹日子太短时间太快。当你觉得无聊时，便知道该寻找下一个目标了。

你的注意力在哪，人生就在哪。莫让虚度毁终生，也莫让终生一场空。得意时，光阴倏然而过；失意时，则虚度如年。人活着，应该在快乐中体会生命的美好，最终找到自己穷力的方向。

好的皮囊总是千篇一律，有趣的灵魂终会相遇。珍惜了，活过了，也就够了，毕竟，我们每个人也都在遗忘着。

李小米
赵武明

老王，认识他的人都这么喊他，他是我们这个城市里一个70来岁的老头儿，人很普通，衣着大多深色发旧，眉骨凸起，有几根眉毛不罢休地蹿出来向外生长显得特长，头发花白，远远望去如撒满了霜。

老王在城市里有一旧书屋，2万多册藏书是他大半辈子藏购的近远年代的各类书籍。在媒体记者的报道中，老王的书屋是一个旧时光陈列馆。让我们去看看老王的书屋里有些啥，民国年代的教本，抗战时期的报纸，中国古代小说，上世纪五六十年代出版的世界名著，某个老先生自费出版的古体诗词集，一个退休老奶奶戴着老花镜用毛笔眷写的家谱，一本发黄的《罗米欧与朱丽叶》被摩挲得皱卷边……

老王而今在书屋低价出售这些旧书，有各路淘书者挑挑拣拣地购买，也有城市里的民工，东张西望中

故纸

来到老王屋子里，靠在堆满旧书的墙边简单打个盹。每当淘书者离去，老王就要目送着他们消失在视野尽头，老王感叹说，他在这里等着有缘人的光顾，为的是让书的寿命，在他们那里能够更长寿一些。

老王的书屋，这样一个在故纸堆里顽强生长寂寞蔓延的角落，是城市里的一块寂静绿洲。偶尔凝望一眼，会有一层薄薄青苔浅浅覆盖灵魂的湿润。

前不久，我去一家档案馆，看到了几张民国时期的报纸。掀开报纸，粉尘呛鼻，故纸味扑面而来。纸张已泛黄，变得薄脆，但印刷的字体尚清晰。那报纸的刊名，是孙中山先生题写的。

在那些民国时代上海出版的报刊上，我看到了宏大叙事，比如救国的硝烟，热血青年上街抗议的声浪。也有市井老墙下，鸡飞狗跳油烟滚滚热气腾腾的生活，在文字里被描述得活灵活现：某条马路上昨天出现劫匪，鸡瘟来袭，乡下王老五用土枪打

死一头伤人的野猪，一对鸽子为亡人守灵……还有名目繁多的广告：置业声明、布匹、咖啡厅、麻风药丸、航空机票、齿科，电影预告。在一本上世纪三十年代出版的杂志上，还有一对新人醒目的婚庆广告，新郎姓马，新娘姓朱，竖排的繁体字，千里姻缘，天作之合，施先生、许先生、黄先生、姚先生同贺，想来是这四位好友出的广告费。在发黄的老报纸上，我甚至嗅到了当年上海滩上喜宴的气息。

这些老报纸，还让我耳旁隐约传来当年那些奔跑在大街上的报童们稚嫩而恳求的声音：“先生，本埠特大新闻，买一份吧，买一份吧！”那些长衣长衫或西装革履绅士派头十足的先生，回过头来，施舍一般抛下钞票，买下一份报纸，坐着黄包车扬长而去。小时候，我在县电影院看一部老电影，一个叫做三毛的流浪孩子，在街头叫卖报纸。一个穿旗袍的女子，怜爱地摸着三毛光溜溜的头，那个慈眉善目的女子，买下了三毛手头全部的报纸，还多给了他几张钞票。三毛仰

着头望天，呆呆地不说话，不知道是感动来得太突然，还是不知道说什么才好。在流浪求一口饭吃的途中，有那么多的人世炎凉，让这个幼童独自扛着。

我在城里的忘年交郑先生，是一个收藏旧书旧报的人。郑先生在城里先后搬了几次家，每一次，屋里的收藏的书报，都成为他首先要搬运的宝贝。我去他宅上拜访，满满一屋旧书老报，感觉一股股浓烈的旧时光味道扑鼻而来。

在一张安卧于郑先生老宅里的老报纸上，我看到了一张老照片，一个穿西装的男子，目光深沉，正在海船上看一张报纸。那就是郑先生的爷爷，在滚烫潮声中从新加坡回国了，因为他看到发行到新加坡的华文报纸上，有救国的呼声响入云霄。

我陪同一位老人去城郊外一处废弃的院子，那是上世纪四十年代一家著名报纸的报馆，一些当年如雷贯耳的人，就在那里进进出出。那时，报社还被称为报馆。可惜，除了几面斑驳的土墙，啥也没有了，留下的，只有我对当年老报纸的一点想象，灯火摇曳，报人们彻夜不眠，如接生婆守候初生婴儿的到来。当他们凝视着一沓沓散发着油墨香气的报纸，晨曦擦亮了天幕，他们疲惫的面容，也被瞬间照亮。当年报纸，成为一份留存历史的草稿，在那些故纸里，也有着一些人沉重的呼吸声穿越迢迢时光而来，均匀地响起在怀旧者的耳畔。

故纸，从岁月的封面上缓缓退下，却在看不见的封底，成为永远的怀念。



资料图片

米丽宏

很多时候，食物的味道，不是一下子就能品透的，也不能单纯用好吃或好闻来衡量。

同样，一种食物，也往往有些人爱吃，有些人讨厌，还有人逐渐从讨厌变为喜爱，直至欲罢不能、割舍不下——老北京的豆汁儿，即是如此。

汪曾祺先生说：“没有喝过豆汁儿，不算到过北京。”好似那豆汁儿不是小吃，而是老北京的名片。有个笑话，说清朝时，朝阳门外营房的旗人聚在街头痛哭流涕，路人问之，哭者言：“豆汁儿房都关了张，岂

不要了性命？”

究竟是什么迷人味道，让旗人爱“汁儿”如命呢？

我不是北京人，不知其中奥妙。最初听到豆汁儿这个词，是在一出名为《豆汁记》(又名《金玉奴》)的京剧里：穷书生饿倒在叫花子门外，被叫花子的女儿金玉奴用豆汁儿救活一命。这样看起来，叫花子都喝得起豆汁儿，肯定贵不了，应该是寻常人家的吃食。到网上一查，果然。《燕都小食品杂咏》中说：“糟粕居然可作粥，老浆风味论稀稠。无分男女齐来坐，适口酸盐各一瓯。”原来，这豆汁儿就是用制粉丝、粉皮儿剩下的老浆，经一夜发酵制成的。

老北京的豆汁儿，夏天喝了消暑解渴，冬季喝了清热温阳，四季常喝，则开胃健脾，祛毒除燥。豆汁儿什么味儿呢？不爱喝的人说它像泔水，酸臭；爱喝的人呢，赞叹说，那是酸香，甜中带酸，酸中有涩，舒爽无比！北京人爱喝豆汁儿，穷人喝，阔人家也爱喝。京剧大师梅兰芳先生，每天下午都派人到外面买回一锅豆汁儿。全家大小，一人一碗。

暑期，我有个亲戚到北京游玩儿，看见招牌上

豆汁儿记

“豆汁”俩字，以为就是“豆腐脑”“豆浆”之类；进店要了一碗，刚喝一口，就紧皱眉头。勉强咽下去后，招呼叫来店员，很客气地小声说：“你这豆汁儿呀，别卖了，基本上酸了！”伙计说：“好说了，您哪！不是基本上酸了，根本上就是酸的。这豆汁儿跟您河北、山东的豆浆，不是一码事，您哪。”

亲戚蹙眉对我讲：“豆汁儿？那纯粹是馊了的剩汤！”

出差到北京，我为品尝豆汁儿，专程去了护国寺小吃店。按照老北京的惯常吃法，我点了一碗豆汁儿、两个焦圈儿、一碟儿咸菜丝儿。豆汁儿上来，只见乌糟糟的灰绿，一股酸馊味儿扑来。静静地心待品，听见邻座一位女士嘟囔着：“什么味儿啊这是？”与她同来的先生，一声不吭，看着自己眼前那碗豆汁儿，像“临行喝妈一碗酒”似的憋足了气，一仰脖倒进口中，然后拉着女士，悻悻而去。

我在心里暗笑之余，决意在这碗灰绿里，寻一寻它的繁复滋味。吆溜溜，一口下来，尽是酸腐之气！吆溜溜，又一口，仍是酸腐之气！吆溜溜，吆溜溜，拿

舌尖儿细细去品，在口腔里倒腾来、倒腾去地咂摸。嗯，微微的酸，略略的馊，淡淡的涩，一层一层，如静水泛着涟漪。

这豌豆汁儿喝到最后，我自动滤去了臭、腐、涩，品到的只剩下了清、甘、爽。哦，那一刹那，好似在深山中，见山泉喷涌，拂去草叶，双手掬起泉水，喝到了一捧甜爽……

我越来越觉得，喝豆汁儿的这个过程蛮有趣。细想来，那种过尽千帆、柳暗花明的迂回之味，和圆熟抵达的老北京人情世故，底子上竟那么相似。

那种味觉上的迂回与穿越，是如此特殊、单纯的味道，是清浅小溪，沙石游鱼可见，流淌方向明晰；而豆汁儿这类，则是波澜叠起，于不经意处翻出新奇。

只要迈出尝试的一步，坚持，再坚持，你便会得到以前从未有过的新奇感受。

第一次喝豆汁儿，我只领略到这一点点妙处，远远没达到“瘾”的程度。期待下次有机会再去品尝，看看能不能快速穿越酸腐、枯涩，直达酸甜爽口。

我想，那种境界，可能算得上一剑封喉、直指人心了。

穿过一杯茶的记忆

王俊

在最青葱嫩绿的年轮
以盈盈可握的腰身
浓缩岁月的清香
为枯燥的日子
预留绽放的瞬间
在最意气风发的时节
别离青山绿水的怀抱
沿着清明露珠的轨迹
被村姑纤巧的手
摘进荆筐或者竹篮

用温婉的火候
将青春的心事炒作
青涩的身影
被一口铁锅慢慢炙烤
直至一个昂扬的身姿
缩成老妪的模样
青春的液体，被岁月
风化成枯萎的躯壳
只得一壶世道的温水
将滴滴清香释放于
街市的唇红齿白之间

冷水泡茶慢慢浓
是以时光的青春
浸泡生命的糖水
品一壶好茶
听一首老歌
水的温度最好
介于你我之间
太多的冷清
化不开冰霜凝结的眉峰
续一壶热茶
你的韵味我的色调
会被岁月的热情
怯怯冲淡

一杯茶的姿态
不在于颜色的沉着或明丽
正如一首诗的诞生
从采摘到炒制
要经历被火炙烤的过程
一腔嫩绿的心情
往往需要一壶热水
把沉寂多年的情感泡开
而岁月之泪在杯盏之外
看片片茶叶悠然自得
沉浮或舒展

即使世上充满谎言，但是你走过的路不会骗你。

赵春青画

健身絮语



欧阳

日历翻新。刚进入新年，就惊诧地看到一位老友的新图说。

平常，这位老哥习惯性地喜欢总结都吃了些，在朋友圈里，各种亲自体验的美味，不是菜肴就是菜肴出品的店家，遇到天气不好，就自曝家里餐桌上的饲料，汇报几未间断。

此番，其大异其趣，配图说起健身的事来，游泳500米云云，还信誓旦旦声称，锻炼自新年首日始，或与生命同寿……

本想问句缘由，但立即想起回答脱离不了陈词滥调，于是干脆擅自替其人总结好了。想来定是胡吃海喝，终于让身体感受到必须压迫舌之欲了，兴许还有医生建议什么的，故而不得不驱使身体转向，尝试它途。

坦白说，这种论调其实不是美食哥素描，更多的，是鄙人切身体会。

好胃口数十年，后遗症就不说了，末了也是选择进健身房。至于这一抉择的对错，却很难定义，无所知，只说“应该小心。”

生命在于运动，长寿缘于静止，都是个体的真实图景，尤其是所谓心脏跳动次数有限的学说出现之后，更辨扯不清，故而相关事项不宜妄言。不过，既然说到健身，俺倒是有些胡思乱想可以絮叨一下。

早先有过几次健身实践，因态度不够诚恳，皆半途而废。到去年9月，血糖升高到令自己担忧的数字，这才决心强迫四肢活动，重又步入健身房。

当然了，除了这一原因，另一个诱惑的暗示，是想改善睡眠。比较起来，血脂血糖吃药控制是可以接受的，可安眠药我很排斥，除非不得已绝不让其入口。

几个月坚持下来，血糖略降，体重也减去10多斤，尚差睡眠改善，不知能否如愿。

事实上，这些都是附加动力。就我而言，根本的驱动是医学妄想，冀望锻炼改善心肺功能，这比较冒险，但仍旧决计一试。

先说我占用的旧机器。油管阻塞三分之二，供氧不足在其次，主要风险是理论上冠状动脉断裂的可能性。据此，专家是不主张过量运动的，可专家和俺都不知道啥是“适量”。

还有一个状况更不支持剧烈运动。据称，心肌损坏不可康复，一旦负荷触及临界点，健康心脏没事，心肌有损的脏器则可能没来由地崩溃。可俺不知道自己的零件是否有损，检查多次，滋扰多位专家，但医院除卷钱外，一个说法也没有，专家也是一无所知，只说“应该小心。”

适量运动，谨慎小心，听完这些无所适从的话，我觉得应该是挂错了号。

实在是没办法了，健身只能摸着石头来。游泳、跑步，每次都是逐级加量，胸口不适立时停止，缓过气后再继续蛮干，效果似乎还不错。期间还计划着先攒点钱，等着某国外专家培养(创造)出能够促成坏损心肌自我康复的细胞——如此就不需要三倒四地琢磨心肌损毁的事了。结果前些日子据说，那个号称能够康复心肌的教授竟然是个骗子，其所有的文字实验描述，他人皆不能复制。显然骗子是没有国界的。

</