



⑧

李晓

我们老家村子里的几个老乡，几年前建了一个微信群。老乡张德贵平时在微信群里很少说话，他对我说，一直在看啊，只是大多在“潜水”。

有一次张德贵对我说，你们都是在城里有成就的人，我只是一个普通民工，命贱，觉得不配跟你们说话。我板着脸，严肃地“呵斥”了张德贵，都是老乡，分啥高低贵贱的。张德贵佝偻着腰，跟我谦卑地道歉说，好好好。前不久的一天，张德贵发了一张照片到微信群，众人连声叫好，把这张照片用到了一个老乡的微信公众号里。在这张叫“睡觉”的照片里，张德贵抱着一个大冬瓜在工棚里睡觉，照片是工友帮他拍摄的。张德贵说，抱着大冬瓜，身上透着一股凉气。

去年夏天的一个清晨，天边红彤彤的，

毛周林

人一生中总会有那么一些时候比较艰难，于我而言，当搬运工的日子便是如此。

大学毕业以后，相当长一段时间里我总是找不到工作。可以想象我当时的心情有多糟糕。读大学时，为了我上大学，家里早已是债台高筑，父母眼看着白发苍苍，日益衰老，可为了我能够早日大学毕业，他们还是咬紧牙关，拖着年迈体弱的身体耕作在田地里，为的就是他的儿子能够在大学里安心学习，多学知识，学好本领，以期将来谋份好差事。可没想到，我大学毕业都快半年了，居然还没有找到工作。你说我能不急吗？我不是一般的急，我是急得六神无主，团团转。

在万般无奈之下，在极度烦恼之际，朋友介绍我去一家大书店当搬运工。有时是图书上架，有时是送货，即把书送到客户手中。书店老板姓向，每月给我500元，包一

# 城里的民工老乡

如生起了火炉。天气预报说，当气温超过了40摄氏度。

那天上午，张德贵站在工地脚手架上砌砖，他挥舞着砖刀，把一块一块砖结实地砌上。汗水流了又流，一张汗帕子挤了又挤。

张德贵摸出手机，手心里也是汗水，手机险些从掌中滑落。他给施工员吴老大打电话：“老大，我头晕，感觉站不稳。”那你赶快下来，喝点绿豆汤，别上去了，吴老大吩咐道。张德贵今年56岁了，儿子在城市买房结了婚，他还一直干着这老本行。

张德贵扶着脚手架，缓缓走下来，咕噜咕噜喝了一大碗工地上的绿豆汤，再在头上擦了擦风油精，感觉缓过神来了。他跟吴老大说：“好多了，我还是要上去。”吴老大一把抓住他的手说：“你这样子上去不得的，开不得玩笑！”吴老大看见张德贵面色发红，想必是中了暑热，坚持要他先休息再说，他安慰张德贵说：“你也是50多岁的

人了，钱是挣不完的，你赶快去你儿子家，歇歇再说。”

张德贵只好听从吴老大的劝说，来到儿子家。儿子在一家餐厅当大厨，去年结婚，老张，把缠在裤腰带上的钱都拿出来了，给了儿子26万元买房。儿子正好在家休息，炖了从乡下带来的老母鸭海带汤。“爸，你先洗个澡。”儿子拿来沐浴液，张德贵说，还是喜欢用肥皂。

张德贵是个筋瘦的人，儿子却是个胖子，血压高，不喝酒了。张德贵也许是觉得一个人喝酒无趣，就在电话里邀请我去他儿子家喝酒。

喝着酒，张德贵跟我说起了他在工地上的一些事儿。他说，现在待遇好多了，他在工地上干砖工，一天下来就挣300多元，工地还熬了防暑热的绿豆汤，建筑老板昨天给工人们送来了降温物品，老板还拍着他的肩膀说：“我认识你，你叫张德贵。”大老板记得

普通民工的名字，张德贵很感动。

这么热的天，咋不休息几天。我问。张德贵说，没啥啊，乡下70多岁的刘大爷，这么热的天气，还在挑粪种菜嘛。

可有一件事让张德贵有点郁闷。前几天的一个中午，张德贵和几个民工从工地上下来，到商场门外纳凉，里面是中央空调吹来的凉风。一个实在是疲倦的民工在商场门外地上睡着了。这时，一个女子购物出门，被商场门前睡觉的民工拌了一个趔趄，气得那女子大骂出口：“你这个瞎了眼的扁担！”她还狠狠地踢了民工一脚，民工吓醒了，连忙给那女子道歉。

在一旁的张德贵看见了，等那女人走开，他才嗫嚅着：“这是公共场所嘛，我们民工就不能纳凉了。”“惹事”的民工赶紧捂住张德贵的嘴说：“老哥子，少说一句嘛，别再惹事了。”张德贵说起这事时，还在嘀咕，应该可以在商场外面纳纳凉嘛。

# 当搬运工的日子

顿中餐。谈妥之后，我便正式上班了，每天，我7点之前就要赶到书店，一直工作到下午6点，中午只有吃饭的时候可以休息15分钟，每月只休息一天。

工资微薄，劳动强度很大，但是依我当时的形势，我似乎也是别无选择。尽管是一家书店，可要做的事情还真不少，老板总是盯着你，看你有没有偷懒，名义上是搬运工，实质上干的工作很杂，事情很多：有人买书，我得帮助找书；书店卫生不洁了，我得清扫；有客户买了大批书，我则要把它们送到车站或者买主家中。有新书到了，我得把它们从外

面搬到书店，然而按照老板说的把它们放在一个具体的地方，一本一本放好，且要记在心里，可以说几乎没有一刻是歇着的。把那一包包书从马路边搬到二楼的书店，真不容易，一包就一百多斤呢，十多包背下来，骨头都差点散了，浑身剧痛。在学校上学的时候，我饭量是极小的，一碗就能吃饱，没想到自到这里上班以后，每顿饭我都要吃三碗，食量惊人！第一个月结束时，老板给我放了一天假，这天我哪都没去，在床上睡了一整天。

领到500元工资时，我一点激动的心情都没有，只是静默了一会。在这家书店我总

共干了两个月，两个月之后，我通过考试成了正式的教师。

当上教师已经有些年头了，待遇、福利、地位，都在一天天提升，比搬运工不知强了多少倍。即使如此，我却仍然无法忘却自己那段当搬运工的短暂岁月。那些日子让我刻骨铭心。

我不想说那段日子究竟让我学到了什么，只是觉得，一个人在他的一生中经历一些不同的工种，未尝不是什么好事，有时的确能够使一个人生活经历更丰富，也更容易使一个人走向成熟。

## 城市上空的彩虹

李成

一道彩虹横跨在城市上空  
而不是更常见到它的田野  
那一刻城里人都惊呆了  
在这镇日雾蒙蒙的城市中  
这彩虹竟如此宽阔 七彩艳丽

光芒缤纷四射  
映亮了每一扇玻璃窗  
映亮了每一片树叶  
人们把它当作天空露出的微笑  
每一颗水珠也都有了玫瑰的颜色

许多人跑出屋子 跑到街上  
车辆的喇叭也变得柔和  
那彩虹仍在笑咪咪地俯视人间  
茸茸的光辉随着水汽飘飞  
谁都祈求它尽可能保持长久一点

但是 它还是渐渐地黯淡消逝  
城市沉入浓浓的暮色  
接着华灯齐放 大街恢复了喧哗  
一切奔腾起来 仿佛生活的目的  
就是奔腾——沿着蛛网般的路线……



黄金水道

梁亚力

# 食品就是食品

于是想到应去了解一下其成分构成。云上搜索，结果砂仁内含什么微量元素，或膳食纤维之类的想法遇阻，只收获一些不太明白的知识，如去虚寒温脾开胃、中气止泻安胎什么的。止泻明白，但“去虚寒，和中气”俺就很不懂。好在总算有所得：身体有恙还得问医把脉。

回到正题，咱再说吃啥健康。但对这样的具体来说，窃以为还是质疑优先比较踏实，缘由是以前的经历。记得早些时候，科学家发现葡萄籽中某一元素有抗癌防癌功效，彼时喝葡萄酒有益健康也很流行，本人就信以为真，喝了若干葡萄酒。结果身体体验让人失望，心有不甘之余，有了进一步探究的实践，这才明白理论与现实的差距实在是太

大。原来，葡萄籽中防癌治癌的元素确有，但要产生切实效用，需要有超过火车货箱装载吨位的葡萄籽提取物——这得喝多少葡萄酒啊，况且，酒精对血管和肝、肾等脏器，无论多寡都是有百害而无一利。没啥说的，改啦！

显然，吃什么食物有益于身体健康不是容易掌握的技术。而吃哪些东西不好可能

要好决断得多：拒斥不健康的食品，或者是远离不健康加工方式制成的菜肴。这看似相对容易分类，比如广为传播的油炸食品、高热、高胆固醇食材，以及烟熏火烤的红白肉食等。

遗憾的是，即便如此，恐怕也难以如意。这倒不是说吃货，或者说这是世俗生活中的幸福指数骤减——对国人而言美食是最重要的幸福生活方式之一。事实上，比如素食者，还有药膳、“健康”食品经年不断的富贵身体，未必就比不挑食、不忌口的寻常人更健康，这还没有让医疗条件介入其中。

反过来来看腌制熏烤食物，亚硝酸盐藏身其中固然没错，撇开美味，人体经过千百年来的“锻炼”，显然对微量致癌物质的耐受程度已经使其不易受到伤害，否则，以欧洲的健康准则，北欧的熏鱼、西班牙的火腿早安寝终正寝，俺们的腊肉和腌制蔬菜，大约也是同理。

说到这里，絮叨一下花椒。花椒就含有植物毒素，苹果等果树如果和花椒树种在一起，基本上不会结果，原因是飞蛾、蜜蜂因躲

避花椒之毒不会去授粉。而放一两粒长成的花椒进蟾蜍之口，蛤蟆必定肚皮朝天、一动不动许久才能缓过劲儿来——这个恶作剧小时候屡次重复，事实上蛤蟆几乎就不去花椒树下，估计是花椒之毒使然。可是，喜欢嘴、舌仿佛被“电”而变得“麻酥酥”的众人，却没事儿人似的常年乐此一口，其中的原因，对人来说毒性微弱是一方面，更重要的一面是爱好者适应了花椒之毒。回忆一下，第一次尝试花椒的食客有没有“中毒”感受啊？

再来看身体健康意识日渐普及下的成品食物。素食健康有道理，可杜绝肉类菜肴导致微量元素缺失也为真，而很多人已经默认的，像炸薯条、汉堡包，以及冰激凌等奶油制品属于垃圾门类靠谱吗？道理是有的，热量太高嘛。倘若都以热量勘定，爆炒、油炸的中餐美味热量过之而无不及，也垃圾吗？至于速食加工制品，如饼干、方便面等，甜味剂、防腐剂等身体不需要的添加剂，是不是更容易将它们侵占的食物垃圾化……

总之，我以为将食品分为垃圾食品和健康食品不是科学的路数，同样的道理，“保健”食品说亦然，尤其是那些草根树根为主的药膳，没准会造成重金属离子沉积也未可知。而奶油、油炸食物，适度摄入也是很健康的，不是吗？

食品就是食品，哪有什么垃圾食品，就像俗话说的，只有垃圾的吃法，没有垃圾的食品。



一元复始

杨靖

# 问路那些事

龚本庭

现在有了导航、手机地图，问路可以不求人了。但在以前，人们去一个不熟悉的地方，免不了要问路。有句谚语就是：“脚是江湖嘴是路，只要肯问不迷路。”以前问路时，我也曾遭遇不理睬，甚至被人指错路的情况，但更多的是善良人的热心帮助。

一次，是去看一个朋友，相隔好几十里，只知道大致方位，骑辆破自行车就去了。那时没电话，不可能提前通知。到他单后位，别人说他回丈母娘家了，并告诉了他丈母娘家的地址。我不想半途而废，只好继续去找他，不熟悉路，就向别人打听。有一个中年男人，比划几遍我没听明白，他就陪我走了差不多几百米，把我引到一个十字路口，指明方向我才离开。快到朋友丈母娘家，我问路边一个在菜地里劳作的老太太。老太太说：马上到了。她很热情领着我去，还没到门口，就大声喊：“他娘，你家来贵客了。”那天，吃完午饭后，我又骑着自行车，返回自己宿舍，来回近百里。

在问路时，也有些人方位感不强，路指的你不知所云。比如让你向前走，到下一个路口左拐，结果可能是让你拐弯早了，也可能是让你拐弯方向反了，这样走冤枉路的时候难免。大多数人是无心的，但也有极个别的人存心恶作剧，故意指错路。为了避免走冤枉路，因此我们问路时就要找那些面相和善一些的，或者是不那么匆忙的人。你问脚步匆匆的人，别人可能没时间理你，或者只是敷衍了事。

但是面相和善的人，有时也会出现一些小状况。有一次我去钟鼓楼办点事，前面有一个老人，穿着整齐的中山装，慈眉善目，一看就是好人。我从自行车上下来，笑着对他说，请问一下去哪儿怎么走。他看了我一眼，没有告诉我怎么走，反而责怪我一点礼貌都没有。最终他也没有告诉我如何走，我只好悻悻离开，再找别人去问路。我一直没想明白，我已经非常客气了，还要我如何礼貌呢？可能恰巧那天老人心情不太好吧。

后来城市兴起了一个行业，专业指路，尤其在大城市，是收费的。当时网上对这类现象有不少批评的声音，说人心不古之类。但是我觉得别人靠劳动挣报酬，让你少走弯路，又有何不可呢？

现在有了导航就方便多了，但是前一段时间了，我开车去农村大姐家，不知道怎么走到一条乡村小道上去了。转来转去，导航在乡村小道上也失去了作用，我只能一路问过去。还好那些村民很热情，不仅是指路，有时分明是带路，七弯八绕的，最后好不容易到了姐家。

关于问路的这些记忆大都是美好的，即便是现在，无论科技如何进步，你也难免会寻求别人帮助或者帮助别人，再完美的机器或者工具，也永远代替不了人类的温情。

# 京郊冬忆

陈汝嘉

那是上世纪七十年代初的一个冬季，我在京郊位于西山东北麓的姥姥家暂住。大自然纯洁、超然的含蓄之美，冬季的迷人景色和灵性活现的动物，深深地留在我的记忆之中。

云层密布的清晨，看不见太阳，雪花漫天飞舞，群山轮廓影影绰绰，一切景物都被白雪覆盖，或薄或厚。山峦、树木、房屋犹如一个粉妆玉砌的世界。

雪终于停了下来，天空渐渐晴朗，太阳慢慢露出头来，麦地里，埋在雪下的小麦，悄然露出嫩苗。一阵风吹来，雪絮随风飘扬。

在树林东侧厚厚的雪被下面，有个人工湖，湖中央打鱼人在用铁镐刨冰。人工湖往南，田野中散立着几户农舍。农舍屋顶盖满白雪，屋檐下挂着玉笋般的冰柱，几个孩子在雪地上轰赶一群正在寻找食物的麻雀。

在一个牲口棚前的栅栏里，一个小孩正在给一头小鹿喂食菜叶。牲口棚上，放着一个硕大的鸽子笼。农户利用鸽子爱吃盐的特性，将几只鸽子放入这个装有整块食盐的鸽子笼里，吸引着空中飞翔的鸽子，它们纷纷落在笼上，并进入能进不能出的牢笼。

田野再向南便是一个山岗，山上已成银白世界，满身披雪的大小松树，经风一吹，雪粒便从树上洒落下来，太阳透过松树的枝桠，在雪地上投下斑驳的花点，一只羽毛鲜亮的大鸟，站在松树顶上。树丛中传来“笃、笃、笃”的响声，是一只头顶红冠、羽翼金黄的啄木鸟，只见它那凿子般的硬嘴不停地敲凿树干，打开一个小洞后，就把洞内一条又白又胖的虫团吞进肚内。一只松鼠从树上下来找到松果，一边吃松仁，一边警惕地竖环顾四周。突然，一只老鹰从空中俯身冲下，鸟雀立即尖叫起来，这时，发现异常情况的松鼠迅速叼起松果，倏地钻进覆盖着白雪的杂草丛中……

时光荏苒，岁月悠悠。童年时京郊冬季所见雪景和妙不可言的趣事，点点滴滴，丝丝缕缕，早已融入了我的心田。

《静物 菊花1888》  
尼古拉·博格丹诺夫-贝尔斯基。  
玛咖供图