



1993年我参加高考,成绩跟踉跄跄过了录取分数线。有学校给我寄来了录取通知书,我却嫌学校差、专业不好。同学小蝶高考发挥失利,成绩离大学录取分数线差十几分。小蝶喜欢诗歌,高中时特别迷恋汪国真,她曾跟我说,她若考上省师范学院,便有勇气登门拜访汪国真。

那时我们这里,特别是山区,英语教师稀缺,区电大英语班定向为山区中学培养英语教师,毕业后若服从分配,去山区当老师,便给转户口。小蝶的成绩过了区电大英语班的录取分数线,她父母让她读电大,她想复读来年再考。她纠结很久,最后选择报名电大。她想见汪国真的想法,也因上了电大,在这个夏天戛然而止。

我和小蝶都对学校不满意,开学前我去找她倾诉衷肠。晚上,睡不着的我们,坐在窗边聊天。这晚,繁星满天,乡村的夜特别安静,静到能听到院里的虫叫和远处河湾里的蛙鸣。诗意的环境,却坐着一对惆怅客,互相倾诉高考后的烦闷与忧伤。不承想隔墙有耳,小蝶的大姐给我俩送西瓜时,“不小心”听到了我俩的唉声叹气。她笑我俩太悲观:“再不好的学校也有优秀的学生,既然已经决定去读了,干吗不想想未来可能发生的好事情呢?”

小蝶大姐在村幼儿园当老师,性格比小蝶活泼开朗,进来送完西瓜就坐下不走了。当她听我说,省医学院、财经学院和我就读的大学在一条街上时,便兴奋地对我说:“这两所大学都是省重点大学,近水楼台,希望你能从这两所大学遇到心仪的男生,谈一场浪漫的恋爱;你还可以通过自学考试一门自己喜欢的专业,学无止境,大学是新的起点,又不是终点,哀愁啥?”

这一夜,我和小蝶被小蝶大姐带着,天马行空地想象了日后的多种“柳暗花明”,聊着聊着就聊“醉”了。这些空想出来的美好如一颗颗亮闪闪的星,从视野走进心海,心情也变得明亮起来,沉闷多日的阴郁和压抑渐渐在夜色中消退。

小蝶工作后一门心思扑在了学习和教学上,通过自考获得了英语专业、本科文凭,因教学成绩突出,成为学校的教学骨干,后来还和本校男教师恋爱结婚,日子过得幸福美满。我虽没在大学偶遇良缘,却和小蝶交换了梦想,结识了一群喜欢文学的朋友。这是我那一夜面对星空,空想了一夜都没有想到的事。

人生会遇到无数个路口,有时,走着走着就要被迫改变方向,换道而行。没出发前,别把它想得那么糟糕。每条路,只要你抬头,都可看见和他人一样的星光。每条路都有其独特风景,与只有踏上这条路才能邂逅的美好。

的心坎儿。那天她发了张照片给我,是20多年前我们过年拍的一张合影。我看了不禁感慨时光如梭,但又觉得没有太多的违和感。因为那么多年过去,她还是她,我还是我。最难的时候,我总会想到她;只要她能帮我,也从不推托。

小泽表姐,就这样实实在在地存在于我的生活中。十几年前她就告诉我,人活一口气,要挺直腰板,努力过日子,不向困难低头。十几年后,她不知不觉已经活成了自己想要的样子。时光如梭,不知不觉又到春节了。我打电话给她,她告诉我,她们一家又忙活起来了。除了忙进货卖货,更多的是和来她家买东西的许久没见的四邻街坊问个好,道个平安。人都见过一遍,这个年才算过了。

临挂电话前,我告诉她:“出门在外这么多年,我身边还有联系的亲戚不多了。今年过年,你和姐夫忙你们的生意。年后,我们一家三口,绕半个城,去你们家走亲戚,凑热闹,你在家给我做好吃的就行了。”

来越窄,而且心里想的都是要上升,要干出更大的成绩来,要成功。

“去机场看飞机起落,是刻意提醒自己外面的世界很大,绝不是小小的屏幕就能囊括的,我也可以像飞机那般飞向无限的远方。”朋友说,“但人生不能只有起飞后的翱翔,还得有降落触地后的休整,如飞机一样,有起就有落。触地往往是为了下一次更好的起飞。”

## 看起落

尚九华

朋友有个与众不同的爱好:每隔两三个月就要去机场“夜游”一次,静静地观察每一架飞机的起落,目光追随夜空中飞机上的那些亮光。有时还会带着正在上小学的孩子一起去。朋友对这个爱好给出的理由是:为了让自己的视野更宽阔,认知更深刻。

朋友说,平时对着电脑和手机处理各种事务,从早忙到晚,几乎没有时间眺望远方与天空,眼界和认知越

## 二十二、运动好了,脾胃也就顺了

女人要变美,运动是必不可少的。但中医其实不推荐剧烈运动,而是建议大家做合理的锻炼,以活动筋骨为目的。合适的运动量,恰当的运动方式,才能增强我们的脾胃功能。

很多女性结婚生子之后,一边上班,一边照顾孩子,还要抽出时间来提升自己,就没有那么多的锻炼时间。在这种情况下,瑜伽就是一个非常好的选择。瑜伽不光不挑场地,也不需要很强的身体素质,而且简单易学,跟着练就可以,练完也不会很累,比较容易坚持。

比如下面这个经典的瑜伽动作,没事就可以做一做:选择一块空地自然站立,双臂保持自然下垂,自然缓慢地呼吸,眼睛要直视着前方,让身体放松下来。做一次深呼吸,从前方慢慢打开双臂,再顺势向后缓慢地转下去。在这个过程中背部要挺直。头向后仰,把自己当成一个展翅高飞的鸟儿。保持这个动作的时间,可以根据身体的适应程度来决定。

这才叫茶房烫干丝。北平现在吃干丝,都是所谓煮干丝;那是很浓的,当菜很好,当点心却未必合适。烫干丝先将一大块方的豆腐干飞快地切成薄片,再切为细丝,放在小碗里,用开水一浇,干丝便熟了;逼去了水,转成圆锥似的;再倒上麻酱油,搁一撮虾米和干笋丝在尖儿,就成。说时迟,那时快,刚瞧着在切豆腐干,一眨眼已端来了。烫干丝就是清得好,不妨碍你吃别的。

接着该要小笼点心。北平淮扬馆子卖的汤包,诚哉是好,在扬州却少见;那实在是淮阴的名字,扬州不该掠美。扬州的小笼点心,肉馅儿的,蟹肉馅儿的,笋肉馅儿的且不用说,最可口的是菜包子菜烧卖,还有干菜包子。菜选那最嫩的,剁成泥,加一点儿糖一点儿油,蒸得白生生的,热腾腾的,到口轻松地化去,留下一丝儿余味。干菜也是切碎,也是加一点儿糖和油,燥湿恰到好处;细细地咬嚼,可以嚼出一点橄榄般的回味来。

我身边没上过学的亲戚朋友里最有格局的一个。后来为了过上更好的日子,她和姐夫毅然离开村子,去天津打拼。二十年过去了,现在的她经过努力在天津买了房、落了户,还在一个很大的菜市场开了一家回头客很多的干果铺子。

要说她的优点,总结起来无非是我们常说的勤劳朴实,不计小利,但有些事情说

## 走亲戚

李霞

起来容易,却不是简单就能做到的。她的干果铺子位于菜市场中心,位置很好,回头客也最多。每次来了客人,她都用一口流利的家乡话招呼,几十年没变样,称重时给的分量最足最实在。有些老客户即便搬了家,还是会绕几条街去她的铺子逛逛,不为买东西,只为说几句外人看来可说可不说的体己话。她总说,邻里街坊那么久,都算是半个亲戚了。

在这个区域的人往往练就一身“武艺”,不论多么光滑的冰面、多么惊险的情况,他们都能保持平衡,在冰面顺畅行走,因此网友们戏称“东北人自带ABS系统”。一些网友还总结了“东北人ABS系统”的诀窍:膝盖微屈、重心靠前,再小心地掌握好平衡。

## 网络新词语

### 东北人ABS系统

丁士舜

“东北人ABS系统”指生活在东北地区的居民在光滑冰面上的行走平衡系统。“ABS系统”即“防抱死制动系统”,旨在防止车辆在紧急制动时车轮抱死,简单来说就是延长汽车刹车距离的安全系统。在寒冷的东北地区,地面经常结冰,极易滑倒。但生活

## 连载

### 人生大事 吃喝二字

梁实秋 汪曾祺 蔡澜 等著

广东人民出版社

#### 四、说扬州·朱自清(2)

另有许多人想,扬州是吃得好的地方。这个保你没错儿。北平寻常提到江苏菜,总想着是甜甜的腻腻的。现在有了淮扬菜,才知道江苏菜也有不甜的;但还以为油重,和山东菜的清淡不同。其实真正油重的是镇江菜,上桌子常叫你腻得无可奈何。扬州菜若是让盐商家的厨子做起来,虽不到山东菜的清淡,却也滋

润,利落,决不腻嘴腻舌。不但味道鲜美,颜色也清丽悦目。

扬州又以面馆著名。好在汤味醇美,是所谓白汤,由种种出汤的东西如鸡鸭鱼肉等熬成,好在它的厚,和啖熊掌一般。也有清汤,就是一味鸡汤,倒并不出奇。内行的人吃面要“大煮”;普通将面挑在碗里,浇上汤,“大煮”是将面在汤里煮一会,更能入味些。

扬州最著名的是茶馆;早上去下午去都是满满的。吃的花样最多。坐定了沏上茶,便有卖零碎的来兜揽,手臂上挽着一个黯淡的柳条筐,筐子里摆满了一些小蒲包分放着瓜子花生炒盐豆之类。又有炒白果的,在担子上铁锅爆着白果,一片铲子的声音。得先告诉他,才给你炒。炒得壳子爆了,露出黄亮的仁儿,铲在铁丝罩里送过来,又热又香。还有卖五香牛肉的,让他抓一些,摊在干荷叶上;叫茶房拿点好麻酱油来,拌上慢慢地吃,也可向卖零碎的买些白酒——扬州普遍都喝白酒——喝

## 连载

### 养脾三步走

王柳青 翟煦 主编

天津科学技术出版社

瑜伽长期坚持做下去,对改善脾胃功能有很大的帮助。不但会让我们的身材越来越匀称,还能够给整个人带来很大的自信心,让我们散发出独特的魅力和光彩。

脾胃是会读心术的,对于脾胃来说,情绪也非常重要。情绪的变化也会影响到我们的脾胃功能。女人想要变美,一定要保持情绪稳定。

如果经常情绪低落,把烦心事都憋闷在心里,或者总是发脾气,人的气色也不会太好。而且这样下去食欲就会下降,影响脾胃运作。这时候还想年轻美丽,就等同于痴人说梦。

保持好心情,养好脾胃,就能形成一个心情和脾胃之间的正向循环,一切都会顺畅起来。只要身体的各个机能也开始正常运转,人自然就会变得更年轻、更有气质。

当今,随着工作压力的增加和生活习惯的改变,肥胖的人变得越来越多。人们普遍认为,一个人会变胖,大概率就是吃得多,动

得少。体内的脂肪日积月累地堆积起来,就会形成“肥胖体质”。

不过,有两类人比较极端。一类是平时吃得不多,在饮食上会节制,偶尔还有锻炼的习惯,但是体重依然超过了正常范围。另一类则相反,他们任何时候胃口都很好,从不忌口,可看起来还是很瘦。

站在中医的角度来讲,“喝凉水都长肉”的这类人,大概率是体内的“痰湿”在作祟。下期咱们讲一讲“痰湿”与脾虚。