



我们周围的声音，随着生活变化也在变。原先楼道里比较安静，如今却频繁响起快递员匆匆的脚步声、敲门声和招呼：“几零几，快递（或外卖）。”快递越来越多地融入生活，快递员的声音也成了日常的一部分。

我们生活在各种声音中，最动听的还是大自然的声音，春天里潺潺的流水声、鸟鸣声，夏天的蝉鸣、蛙鸣，风吹树叶哗哗的声音，秋天里落叶的声音，冬天的风声更增添了寒冷的感觉。

现在最普遍的是手机铃声，几乎人人都有。手机铃声也能反映一个人的喜好，有人只是简单的铃声，有孩子的家长用孩子的声音，也有人用家乡的民歌，有人用流行歌曲，有人用老歌。有时，某些声音会让人想起某人的电话铃声，进而想起那个人。

都市里，平时即使待在安静的房间里，也会听到外面传来的嘈杂声。有一种声音叫“市声”，比如汽车行驶的声音、左邻右舍说话的声音、市场上叫卖的声音。过去叫卖声都讲究拉腔拉调，现在这种声音可不多见了。有次在路边，看到一个小贩用自行车驮着切糕叫卖，他带着外地口音吆喝“切糕，热的”，让人感觉稀奇。这些声音透着人间烟火气，带来一种俗世的安稳。而有一次住在南方的山庄里，周

围非常安静，没有一点声音，偶尔听到一两声鸟叫，这么安静反而让人不习惯了。

音乐是人为创造的声音，却带来美的享受。记得过去住在学校附近时，早晨醒来，常常能听见广播里飘出若有若无的女声歌唱，没有歌词，只有旋律的回旋，空灵而悠远。我曾怀疑这是不是来自天上的音乐，后来才知道这是西方作品。音乐中似乎藏有人生的密码，能悄然唤醒沉睡的

“夜雨闻铃断肠声”所言，听曲调悲伤的音乐让人悲伤，而欢快的旋律则能唤起愉悦之情。人在欢乐时喜欢发出声音。小时候我看到阿爷抱着出生不久的小孙子，满心欢喜之下，便情不自禁地哼起快乐的小调。

声音往往能给人留下长远的记忆。比如一首歌或一段旋律，即使时隔多年，也会让人记得。背诵诗词时，若将其谱成歌曲，记忆会更深刻。比如苏东坡的《明月几时有》，谱成歌曲后歌词很容易就记住了。

和不熟悉的人通电话时，如果对方声音悦耳，往往会给人留下好印象。声音能传递一个人的性格与年龄特征，但有时也会让人判断失误——比如我曾与一位海外作家通语音，他的声音充满活力，听起来像年轻人，后来才得知他已有70多岁。一位电视节目主持人告诉我，声音是可以被塑造的。演员、播音员和主持人都会通过专业训练，调整自己的声音表现。此外，教朗诵的老师强调，朗诵时需根据作品风格把握面部表情，比如提颧肌、凝眉、面带微笑，因为人的表情也会对声音产生微妙影响。

有时无声比有声更有力量，“此时无声胜有声”。

声音带给人万千滋味，这就是生活的滋味。

声音

杨 鸥

记忆。比如在温州阿婆家，每天早上会听到表弟放的起床音乐，后来一听到这段音乐，就会让我想起在阿婆家的日子，那样的日子只能在记忆中找寻了。白居易的《琵琶行》形象描绘了弹奏琵琶的声音：“大弦嘈嘈如急雨，小弦切切如私语。嘈嘈切切错杂弹，大珠小珠落玉盘。”李贺写弹箜篌写得惊心动魄：“昆山玉碎凤凰叫，芙蓉泣露香兰笑。”声音是可以撼动人的心的。

声音能深刻影响人的情绪。正如

“美满幸福”是芸芸众生的美好心愿，也是我逢年过节时常用的祝福语之一。但随着年龄的增长和阅历的增多，我逐渐领悟：人生在世，没有圆满的幸福。没满幸福与美满幸福，虽一字之差，却蕴含深刻启示——不圆满或未满的状态，正是推动人类追求发展进步的力量源泉。

《说文解字》中，“满”意为盈溢也。古人云：“水满则溢。”水如此，人亦如此。人生不求完美，并非消极妥协，而是顺应自然规律的智慧选择。《周易》指出“泰极而否”，道家强调“物极必反”，佛教亦云“无常”，三者均揭示事物发展规律——圆满之后，走向衰落。如同登山一样，一旦登顶饱览风光后，就要开始走下坡路。登山如此，历史亦然。唐玄宗晚年沉迷享乐导致安史之乱，印证了物极必反的规律。

事业成功、美满幸福，是每个人的心愿和追求。殊不知，任何一个人，事业太成功了，生活太美满了，好事可能变成坏事——轻则容易自我陶醉，重则可能自由放任。现实中，多少人因圆满成功而忘乎所以、自我膨胀、为所欲为，最终坠入低谷，甚至深陷深渊难以自拔，轻则前功尽弃，重则性命不保，何谈幸福？

略有欠缺，不够圆满，方能保持清醒的头脑与拼搏的劲头。人生在世，有奋斗目标，有追求方向，不会故步自封，不会迷失自我，这样的人生，才是幸福的。

郑板桥有言：“吃亏是福。”此理于“没满”亦同。人生在世，有所缺憾才有利于保持生命平衡。反之，一味追求美满，以致忘乎所以，难免付出沉重代价。换言之，世间万物，皆有取舍——渔夫因为执着捕鱼，最终不幸葬身孤岛；陶渊明舍官场名利而得文学成就，成为田园诗派的“创始人”。

乐于接受“没满”，正确对待“没满”，可避免过度执着、刻意追求带来的痛苦。弘一法师放弃世俗成就出家，苏轼以“竹杖芒鞋轻胜马”的超然态度应对人生风雨，均体现了对不完美的主动接纳。这种态度让人更专注于当下，更执着于过程，减少对结果的过度焦虑。

常言道：“民以食为天。”饥饿时，一碗豆浆、一根油条便是莫大的幸福；而一旦吃得太饱，非但身体不适，更会感到难受。此时，即便山珍海味、鱼翅燕窝摆在面前，也难以下咽。若贪得无厌，硬要强撑，反而得不偿失。相反，若日带三分饥，在未饱甚至饥肠辘辘时，不仅食欲大增，更是“吃嘛嘛香”，幸福感满满。

启事

投寄本报副刊稿件众多，凡手写稿件，恕不能退稿，烦请作者自留底稿。稿件一个月内未见报或未接反馈，作者可另行处理。感谢支持，欢迎投稿。投稿邮箱:jwbfk@163.com

●网络新词语

9分12秒鸡蛋

刘玉杰

“9分12秒鸡蛋”是一种精确煮鸡蛋的方法，其具体步骤为：水开后放入鸡蛋，煮9分12秒后捞出，并立即过冷水。这样煮出的鸡蛋，蛋白嫩滑，蛋黄呈现金沙般的纹路，口感细腻且不噎人。该方法由某短视频平台博主在社交平台分享后走红，因其精准的时间把控和良好的煮蛋效果，引发了网友的广泛关注与模仿。

该博主自称每天食用多个鸡蛋，并已保持该习惯长达五年，积累了丰富的吃蛋经验，能够精准掌握火候。除“9分12秒鸡蛋”外，该博主还分享了“7分11秒溏心蛋”、滑嫩鸡蛋羹等多种鸡蛋做法，经众多网友实践检验，效果显著。该博主不仅乐于分享经验，还能在网友尝试失败时指出原因并提供改进方法，一度被网友亲切称为“蛋神”。

●老口福

茄子卤

杨世珊

麻利三嫂子是公认的做饭高手，几乎大半个村子的大事小情、红白喜事都要请麻利三嫂子掌厨操持。

改革开放后各家自主经营一块自留地，麻利三嫂子身上总有使不完的劲儿，头脑灵活，“点子”总比别人多，种的菜品种全，长得好。

麻利三嫂子种的茄子也有多种

●桐荫墨趣

南园秋日小景

李新宇

吃法，其中就有茄子卤拌面值得说说。茄子卤分荤素两种。先说荤卤，麻利三嫂子把五花肉切丁，上锅煸炒，煸出多余的油脂，下葱姜蒜末，关键是放入大料瓣，大料瓣儿是点睛之笔，火大了苦而无味，火小则不如不搁，只有煸得恰到好处才能激发出大料特有的香味。

茄子是提前备好的，不用去皮，切成“色子”块大小，放在水中浸泡备用。煸五花肉的功夫，把茄子丁捞出，攥干水分。麻利三嫂子有一套理论：“水多一分，味儿减一半。”茄子用水泡是防氧化变黑，攥干水分是保持茄子

的本味。茄子下锅与五花肉同炒，烹清酱，搁味精，因要拌面吃，再放点盐找一找口，翻炒片刻即可出锅了，此时肉香酱香弥漫了全院。

没有肉的时候，麻利三嫂子就做素卤，用大油炝锅，后面的过程就和荤卤做法一样了。

茄子是农村最常见的蔬菜，几乎家家都种，但吃法千差万别。茄子卤在那年头儿的农村并不多见。麻利三嫂子做的茄子卤拌面吃起来滑爽细腻，细嚼慢咽中嘴里充满面条的麦香及茄子特有的本香，令人念念不忘。



想念那些枣树，想念那些偶尔出现的刺猬。

据说刺猬爱吃甜食，爱吃枣。它会爬树，爬到树梢儿上，把枣子摇下来，然后下树饱餐一顿。最后在枣堆里打个滚儿，把枣子扎在背上，然后带回它的窝。

肝胆篇