



从某个时候起,大街小巷穿梭往来的尽是快递员,他们穿着红、黄、蓝各色制服,骑着三轮机动车,呼啸而来,呼啸而去,风风火火穿街巷。

小区的门口总停着几辆快递车,长方形的车厢比人还高。楼道里频繁响起快递员的敲门声和招呼声:“几零几,快递。”房间门打开,里面的人从快递员手里接过还热着的饭菜或大大小小的包裹,脸上满是收获的喜悦。有时候看见邻居门口堆了一大堆的盒子,全是快递包裹。

快递重在一个“快”字,效率很高,送达的稳定性也大幅提升。过去我们靠邮局传递邮件,邮路总是很慢,等一封信往往遥遥无期,还不一定能等到。现在邮局也开展快递业务。邮递方式的变化也反映了时代的变化。

不管刮风还是下雨,不管烈日炎炎还是天寒地冻,快递员从不缺席,他们可以说是如今最忙碌的人。有时候看到这些快递员在路上往来穿梭,行色匆匆,觉得他们很辛苦。有一次在电梯口看到一个快递员吃力地搬着两

## ●网络新词语

# 徐福烩饭

王锦辉

“徐福烩饭”这一热词,出自近期上映的某部热门电影。在影片里,“徐福烩饭”最初只是后厨用剩余边角料拼凑出来的一道菜:男主角徐福把碎羊肉、鸡腿、剩米饭,搭配土豆、胡萝卜、洋葱等杂蔬一锅焖煮,最后加入蜂蜜调和口味,就做成了这道烩饭。徐福觉得它难登正式宴席,一直没把它列入餐馆的菜单。后来被徐福救助的孤儿长大,接手了餐馆,才把这道具烩饭正式写进了菜单。

影片上映后,这道原本只存在于影视作品里的烩饭迅速走红网络,大量网友参照电影里的设定在家复刻,不少人还晒出了自己的制作过程。大家总结出的“徐福烩饭”的标准流程是:先煸炒肉类,加入配菜翻炒,再铺米浇上高汤焖熟,最后加入蜂蜜,让它受热慢慢融入饭中。不少网友还说,“徐福烩饭”的核心从来不是拘泥于固定食材,随性搭配才是这道菜的灵魂。

二十世纪上半叶,一个家庭的长子,十五岁离家,从此音讯全无。

那年头百姓生活艰辛,亲人间没有多少爱的表达。十三岁在工厂做童工的大妹妹,只记得那天哥哥给她送的午饭,是苋菜焖饭。

八岁的二妹妹的记忆比较欢愉。她和妈妈一同去火车站送哥哥,她说:“阿哥,你要走到窗口来和我说再会哦。”火车开动后,哥哥真的从火车窗口找到月台上的妹妹,挥手说:“再会,再会。”

全家之中,唯有父亲对儿子的下落略知一二,长子是跟着父亲的熟人离开的。后来父亲终日郁郁不乐,这心头郁结,不知是否与长子有关? 最终中年早逝。



# 快递

杨 鸥

个长条形的大纸箱,有人问他这是什么,他回答:“是床。”然后他有些无奈地说:“现在什么东西都网购,连床都要从网上买。”电商的兴起悄然对传统实体店形成了冲击,人们越来越习惯图省事选择网购,快递员送货上门的体验,成了很多人日常里习以为常的便捷。

点开购物平台,你想要的东西几乎应有尽有,真的像阿里巴巴的山洞,藏有无尽的宝藏。网上购物对人的诱惑是很大的。比如我家乡温州的盘菜、粉干,你只要点点鼠标,这些远在千里之外的温州特产就会打包发出,没两天就由快递员送到你面前,让人有一种心想事成快乐。

电商平台为激发人们的网购乐趣,还专门打造了各种购物节,人们的购物欲被激发到极致,商家也能收获可观的营收,送货的快递员这几天忙得不亦乐乎。

自从有了快递,货物开始在更大范围里顺畅流通,正是快递员让这份流通真正落地到城市的每一处街巷,他们就像城市里流动的新鲜血液。如今人们的生活早已离不开快递,就像现代人的日常离不开水电一样。没有了快递员,很多人习以为常的便利会瞬间大打折扣。

这些快递员,我们大多不知道他们的名字,也常常记不住他们的长相。他们默默地在城市奔走,给千家万户送去便利。他们往往不被特意关注,却是每个人日常里不可或缺的存

生活里,卷和耗从来不是两件事,而是同一种焦虑的里外两面。前者是跟着外界不停赶路、被动攀比;后者是心里反复纠结、自我拉扯。在特定环境下的竞争洪流中,两者环环相扣——卷久了,心里自然会因疲惫而内耗;而思虑太多、心事太重,又会反过来让人更加跟风内卷。绝对从容通透、毫无波澜的人生,本就不现实,古人也一样。苏轼一生

在,就像水,无色无香,早已成了生活里没法缺少的一部分。

那天我感冒不适,在网上下单买药。不到一个小时,快递员就敲门把药递到了我手里。那一刻看着他穿蓝色工作服、戴着头盔的样子,只觉得他像一位救人于水火的骑士。

负责我们小区的某家快递站点的快递员,他那辆快递车早成了小区里的一景。每天一大早就能看到他的快递车开过来,他穿着红灰黑相间的制服,戴着一顶黑帽子,总是笑嘻嘻的,态度温和,见了小区的人就打个招呼。因为常看见他,有时搭话,问他有没有假期,他说没有,一休息就不挣钱了。大年初二我下楼去小卖部买东西,撞见另一位快递员正坐在小卖部门厅里啃面包——放假了,他们还在忙碌。

在电梯上遇见一个胖胖的外卖员小伙,他问我一天买菜花多少钱,还说自己每天吃外卖要花100元。这些外卖员那么辛苦,挣来的钱不少都花在了吃饭上,真是每个人都有一本难念的经。如今出了一位外卖诗人,写了本诗集《赶时间的人》还获了奖,终于有人替外卖员说出了心声。外卖和快递是近年兴起的新行业,现在人们早已习惯在路上、楼道、电梯里看见他们奔忙的身影,他们都是追赶时间的人。

如木心的诗所说,“从前的日色变得慢/车,马,邮件都慢/一生只够爱一个人”。慢节奏的生活对于恋爱来说,就像酿酒,发酵时间越长越醇厚。现在是快餐时代,什么都要便捷快速,感情也被稀释了。不少人开始提倡慢生活,在高速运转的当下,慢节奏反而成了更受青睐的选择。而快递恰恰能帮人们省去不必要的时间消耗,把省下来的时间留给真正想做的事,这本身就是生活的一种进步。快与慢从来不是对立的,既相对独立又相辅相成。

辗转仕途,半生奔波浮沉,也曾随世俗追逐功名,在奔波中疲惫,在得失中纠结。但他最终学会与生活和解,在起落里安放自己的心境。

人活着,难免有争夺、有消耗。笔者以为,卷与耗并不可怕,不必苛求完美自洽。真正的生活智慧,是在纷繁拉扯中,最终找到属于自己的节奏,安顿好浮躁的心,安然自适,稳步前行。

少年又回到了亲人们中间。

他的妹夫怀着崇敬,搜集了有关烈士的点点滴滴……按日期细心编排,装订。

他的外甥女采访了家里所有长辈,记录整理大舅舅生前极其有限地存留在亲人心中的细节,比如“苋菜焖饭”和“车窗告别”。

更小的孩子只能看着证书和照片,叽叽喳喳地议论着那个大舅舅,赞叹他的英勇无畏。

只有他的老母亲,无论小辈们做什么,说什么,她从不插嘴。随着时光流逝,彼时少年,在家人的心目中已经成为一个符号,一种精神,想起他时,更多的是自豪与光荣。只有在老母亲心中,他永远是一个失去的儿子,那痛,不能触碰。

“秋老虎”是我民间对进入秋天后阶段性高温回热现象的俗称,其实它在中医学上是一种病症,名“秋暑”。

“秋老虎”一词最早见于清代苏州文人顾禄于道光年间所著《清嘉录》:“谚云:‘朝立秋,淘飕飕;夜立秋,热吡吡。’自是以后,或有时仍酷热不可耐者,谓之秋老虎。”书中解释“吴俗谓冷曰淘”“飕飕,寒意也”“吡吡,热盛气促意也”。

1882年,清代著名温病学家雷丰编著的中医典籍《时病论》记载:“七月大火西流,暑气渐减,而凉气渐生,其时炎燠尚存,一如盛夏,亦有较盛夏更热之年,人感其热而病者,为秋暑,即世俗所称秋老虎是也。”“炎燠”即炎热也。说明该词在清末已进入医学语境,用于描述秋季暑热致病现象。《时病论》指出,这个时节湿气主事,依旧暑湿蒸腾交织。症见高热烦躁口渴,不断出汗,脉象洪大濡软或偏快。秋暑症的治疗,当以“清凉涤暑”为原则,与阳暑治法相通。方剂为:滑石三钱,生甘草八分,青蒿一钱五分,白扁豆一钱,连翘三钱(去心),白茯苓三钱,通草一钱,西瓜翠衣一片入煎。

据中医理论:秋暑之成因,源于暑热之邪未随季节更替而消退,反因秋令燥气初生,与暑热相搏,形成独特之病邪。暑为阳邪,其性炎热升散,易耗气伤津,故秋暑之证多见热象炽盛、津液亏损之候。其主要症状为壮热烦渴、蒸蒸自汗、口干舌燥、面赤气粗,或兼见头晕目眩、小便短赤。其脉象多呈洪濡或数,舌质红,苔薄黄或燥。若暑热内扰心神,可致心烦不宁,甚则神昏谵语。

俗话说:“秋老虎,毒如虎。”面对“秋老虎”,我们应顺应天时,科学应对。有中医专家总结了“五招伏虎经”:一是防燥润肺。饮食以清淡滋润为主,适当增添一些润肺之品,如百合、萝卜、雪梨、荸荠等,肉食则可选择鸭、鱼、瘦猪肉以及海产品等;少吃葱、姜等辛味食物,多吃柠檬、猕猴桃、乌梅、西红柿等酸味食物,有助于收敛肺气。二是作息有序。早睡早起,可适当午休,时间以30分钟左右为宜,有利于保护人体阳气,缓解秋乏。三是运动舒缓。宜在清晨或傍晚散步、慢跑、打太极拳等相对温和的运动,以微微出汗为宜,切忌大汗淋漓,耗伤津液;避免在中午烈日下剧烈运动。四是保湿通风。可使用加湿器,或放一盆水,保持空气湿润;每天定时开窗通风,不要从炎热的室外立刻进入温度过低的空调房。五是调养身心。暑热天气,人们易出现烦躁、郁闷等不适情况。应保持平稳乐观的心情,切忌悲观伤感。



郑学富

## 『秋老虎』是『秋暑症』