“大地”厚德

黄开林

早晨的太阳淡淡的、柔柔的、清清爽爽的。人老了，瞌睡少，醒得早，走出小区，抬头看蓝天鹤舞，俯耳听鸽哨鸟鸣，披着晨光，沐浴着朝霞，步履轻捷地走向幽静的花木深处。

上海人的日子过得精致，就连市郊的金山也不例外。这里土地多，道路宽，广场大都小巧玲珑。小也有小的好处：自由分散，风格各异，休闲形式多样，流派纷呈。我和老伴轻装简从，加入了不需要任何器械的八段锦、太极拳队伍。

我们步行到公园时，早到的人已把地上的落叶扫净。第一次加入，人地两生，谁也不认识。没想到很快就有热心人主动过来打招呼，问清我们是哪儿来的，还往我们手心里塞了几颗巧克力。音乐一响，大家各自找地儿站定，前面有人领做动作，我们盯着领操人的身影东张西望，照猫画猫，人进我进，人退我退，腾挪闪躲，举手投足间尽可能步调一致。有人动作标准，一招一式让人赏心悦目；有人姿态优美，给人一种难得的享受。站在背后的胖老头，小声纠正着我的动作，这份自然而然的熟络仿佛与生俱来，其实是没把我们当生客。

我仔细留意了这群晨练的人，发现有人今天带几根黄瓜，明天捎一个葫芦，后天又拎来一包豇豆，笑容满面地递到相熟的人面前，不客套也不生分，对方大大方方收下，顺手就装进了随身的手提袋里。还有人会特意蒸好香芋、红薯这类小食，冒着热气搁在长条椅上，招呼着大伙一起分享。

阳光从树的枝丫间洒下来，在身上投下美丽的斑纹。偶尔有几片树叶飘落，我索性把它当成了太阳抖落的羽毛。有了清风、有了阳光，再配上美妙的音乐，我们在这里练的不仅是体魄，还有身心和情绪。生活难免会有挣扎、隔膜和无奈，只有彼此时常打个照面，练得身上少些病痛，才会多些与自然规律抗衡的底气。南北两处场地挨得很近，随时可以串门，互相走动。有的人来了，有的人走了，来了打声招呼，走了说声再见。

人称张老师的张守菊，像个领队，对谁都热情，我们的加盟让她格外高兴。她举止端庄，文静大方，不事张扬，不仅练起拳来一板一眼，动作规范娴熟，而且细致耐心，悉心示教，有求必应。就连今天练什么、几点开始，她都会征求在场人的意见。夏女士是“相见太极”群的群主，光听这个群名就有文化，分明是从成语“相煎太急”化用而来，调侃又诙谐。她每次来晨练，只占场地的小小一角，不用外放的音乐，安安静静打完自己的既定套路。她练的是陈氏太极，我们练的是杨氏，两拨人相处和睦，并无高下之别、派别之争。

邱姐练太极已经有十几年的功底，她说：“打拳全身要动，我一打起来不说话，不旁顾，不分心，眼睛就有神。”下腰、踢腿、转身，她的每个动作都舒展优美，带着专业范儿，整个人看起来比实际年龄至少小十岁。她不仅一招一式都抠得严格标准，还格外注意练拳的着装，整套动作打下来如行云流水，一气呵成。她的动作柔且慢，不慌不忙，眼看招式要断开的瞬间又自然衔接上，整个人仿佛在享受慢节奏生活。

叶姐每天很忙碌：做完理疗去唱歌，唱完又赶过来打拳舞剑。她掏出手机给我看她写的打油诗，都是四言八句的短句子，一韵到底，读起来朗朗上口，全是日常生活手记。她从前得过半身不遂，还被抑郁困扰过，老伴现在住在老年公寓，她每隔两天就要过去一趟，帮着擦洗身子、换洗衣物。她乐呵呵地打趣：“我姓叶，叫叶金芳，金枝玉叶呀！从前都是别人伺候我，现在我倒还要用瘦弱的臂膀服侍一条大汉，不容易啊！”

清瘦又淡定的陈女士，过几天要到长春就医，走之前大家都给她送上了美好的祝福。哪怕身上带着病痛，她也始终没放下学习、阅读和对生活景致的欣赏，这是积极的人生态度。这样的人见一次面，自有一股清流涌现，让人忍不住心生好感，过目难忘。她走到哪里，既能把暖意带给身边人，也总能被旁人的温柔好好接住。

目光亲和，内心温存，悦纳众生，善待周遭，才是不可多得的风雅。动与静，常常在瞬间切换；来与去，已经习以为常。不必纠结人情冷暖，世事高低，但凭兴致使然，活出自我，一天的每个时辰都会变得明媚，每一天都会感觉过得新鲜。

四周的树就像围墙，形成一个天井院子，场地里的人拳不离手、其乐融融。地方虽小，却也算得上一方小小的“大地”。大地厚德，厚德载物，载歌载舞也载各种拳脚，盛载人生百态和早晨那一抹清新晨光。

自　省

董川北

和孩子一起看《动物世界》，电视上讲述着渡渡鸟消亡的故事。渡渡鸟曾生活在印度洋的孤岛上，那里与世隔绝。因为长久以来没有天敌侵扰，在极致舒适的环境里，它们渐渐变得怠惰，不再振翅飞翔，导致翅膀慢慢退化。当人类踏足这座孤岛，随之而来的各类物种入侵，让毫无抵抗能力的渡渡鸟，最终走向了灭绝。

我问孩子：“渡渡鸟的故事，让你明白了什么道理？”孩子认真思索了一下，歪着脑袋回答我：“渡渡鸟活得太安逸了，不懂得反省自己，白白弄丢了飞翔的本领，所以才会落得这样的结局。”

我趁机教育孩子：“人与动物皆是如此，人人都贪恋安逸的舒适区。就像你喜欢看动画片，若是毫无节制，一看几个小时，不仅耽误学习，还会损伤视力；你昨天说跑早操很累，但如果你贪图轻松，不愿坚持锻炼，久而久之身体素质下降，就会容易生病。所以，我们要时常自省，正视自己的错误，改正学习和生活中的不足。”

话音刚落，孩子眼神澄澈地看着我反问：“可是爸爸，大人为什么不反省呢？你们的控制力也很差呀。”我心头一怔，还未回过神来，孩子继续说：“我看到你和妈妈，常常抱着手机刷小视频，一刷就是几个小时，根本停不下来，没见你们反省呀？”

孩子的话直击要害，瞬间让我无言以对。反省从不是孩子的专属功课，身为大人的我们，也常常沉溺安逸、放任自我，忘记了躬身自省。

等　待

舒　蠡

我童年的记忆，是黑白片的电影，是慢的。

祖父是个农民，经常沉醉在侍弄土地的快乐中。那时机械化程度不高，家里的菜地都用镢头翻土。祖父扬臂挥锄，镢头的刃口泛着幽蓝的寒光，在空中划出明亮的弧线。大地在沉睡中翻了个身子，黄色的浮土翻起，露出黑而肥沃的质地。

整整一个上午，我们用镢头开辟出二分地……用镢头把大块的坷垃砸碎，用铁耙将整块菜地荡平。如此反复几次，一块平整的菜地初现模样。然后，筑畦、铲沟、浇水、撒下菜种。

老人坐在地头，灰色布衫的后背与双肩被汗水浸湿。他眯着眼向远方望去，不远处腾起一股烟柱。那里，有几个逮蚂蚱的少年在燎毛豆、焖地瓜。偶尔，有野兔闪电般消失在大地深处。

祖父眼神平静，像一潭湖水，但是有光。

回望上世纪八十年代的时光，我发现，比起如今的我，祖父身上多了一份安稳笃定，少了几分心浮气躁和狼狈。他是地道的庄稼人，一柄铁耙，总能把自家一亩三分地耙得平整舒展。他细细敲碎土块，把坷垃碾得细如粉末。秋日艳阳高照，经他侍弄的土地质地细腻柔和，自有动人的光景。

他有足够的耐心等待一块土地的收获，知道什么时候播种、施肥，什么时候开花、结果。他从来不会一天往地里跑几趟，从不因为麦子没有结穗而焦虑。麦子生长的几个重要节点，他熟记于心。他掰着手指数一下，就知道什么时候抽穗、什么时候芒种（要收割了）。他会提前几天磨镰，让祖母烙好一摞煎饼。他的工作简单有序，一切按部就班。

我已人到中年。也曾心潮澎湃，也曾在暗夜里焦躁不安。

我发现，安静会放大人内心的声音：有时是创造的冲动在低语，有时是偶得的诗意在翻涌。我时刻提醒自己，不要在过于冷静的雨夜沉思太久，不要在惴惴不安的心境中自责太多。

面对那些潮涌而来的往事，要有梳理与归纳的能力。不要对着镜子独自失神，不要被过往的思绪淹没。要像农民那样，晴天除草，雨天蓄水，坚持在什么样的季节、播下什么样的种子。

不快乐也没有关系，想不通也没有关系。学会独处，也学会放空。读一本书，发一会儿呆，写几行字，看一会儿云，就是内心丰盈的人生。

新市景·大众写

鸭油包子满口香

贾晋琴

和老伴逛中山美食街，进街口没多远，我们就被“刘姥爷鸭油包”的大字招牌吸引，打算进店吃早点。抬眼一瞧，撞见好几位街坊熟人。我们要了6个鸭油包，一份豆腐脑和一碗豆浆，样样合口，各有特色。结账时，我又买了6个鸭油包，准备回家带给母亲尝尝。一位身材魁梧、浓眉大眼的中年男子，高声大嗓，开口带笑说：“叔叔、阿姨吃好啦，欢迎再来！”美美吃完这顿早点，我俩忍不住啧啧赞叹，都夸鸭油包皮薄馅儿大味鲜美，外皮暄软又筋道，满兜汤汁不渗漏。

后来听街坊们说起这家店的故事：它是翁婿两代传承的鸭油包店。现在的老板叫周宝义，刘姥爷是他的岳父，这门鸭油包手艺最早是刘姥爷从自己父亲手里传承下来的。

刘姥爷是一家天津包子老字号的退休员工，现已是耄耋老人，身体康健，仍给女婿的包子铺帮忙，把关技术，教授学员。刘姥爷的父亲最早在北竹林开包子铺，做鸭油包只是机缘巧合。据说有亲戚送了只鸭子，他处理时见到许多白色的油厚厚地粘连在皮下。当时正赶上春节，包子铺连着数日没开张，他们干脆用这只鸭子的鸭油代替肥肉，掺到馅儿里做包子招待亲戚。包子出锅，香气四溢！从此刘家开始用鸭油调制包子馅。“北竹林老刘家的鸭油包倍儿香”的名声很快就传了出去。

公私合营时期，零散的个体包子铺大多整合并入了当地的食品公司、食品厂，或并入了规模较大的包子铺。刘姥爷16岁进本土老字号包子铺当学徒，专攻调馅，后来成了店里的骨干技师。

刘姥爷的女婿周宝义人到中年后，决定挖掘岳父的独门绝活创业。姑爷要开包子铺，岳父一百个支持。干好了能做出品牌，干不好也能当个稳定营生。刘姥爷鼓励女婿：“别看我八十岁了，但身板硬朗，帮着把关技艺、带徒弟都没问题。”周宝义前期做了市场调研，确定采用青岛鸭场现宰后的冷冻鸭板油，肉馅选用“大红门”专供猪前膀，面粉使用“五得利”七星级雪晶粉。随后敲定门店选址在中山美食街，接着完成商户注册，经相关部门申请考核批准，2023年9月正式开业，“刘姥爷鸭油包”就此诞生。

随着网络传播，“刘姥爷鸭油包”引来众多年轻人的关注，还有青岛、邯郸等地的小伙子上门学艺。他们的真诚感动了刘姥爷，他毫无保留地向他们传授技艺，小伙子们考核合格后便可出师。如今，传承三代人的“刘姥爷鸭油包”近邻皆知，也声名远扬，成为游客来天津旅游打卡必尝的美食。

星期文库

中山美食街的烟火七味之七