

市井街巷的“老师”们

在城市的人流里，他们是普普通通的人，可我依然尊称他们一声“老师”。

严先生，我平时喊他“严老师”，是小城里的文化人。严先生主编一本季刊，自费出版，发表着城市里一群文人的诗词。去年冬天印刷年度最后一本刊物时，我陪严先生去了印刷厂，他拉住我的手说，杂志明年就要半年出一期了，4个出资人，有一个去世，有一个随了儿子去南京居住，一个患脑梗瘫痪在床，就剩下他一个人出资了。严先生蹒跚着步子去一家一家送杂志，有的用快递投送，把那些杂志派送完毕，严先生才心情安然。一周过后，严先生向我缓

缓叙述，当他把杂志送给那位躺在床上老友时，老人竟然艰难地撑起身子，把杂志捧到了脸上摩挲着，那是在用心亲吻着这本浸透心血的内部小刊。

王老师今年73岁，一位普通的退休工人，也是个业余画家。9年前的一天，王老师突然想给老城的人，找到一条灵魂回家的路，于是他画了上千张昔日老城的平面图发到网络上，一时间，老城的众多网友在这些手工绘图里寻找指认着当年喝豆浆吃油条的老馆子、张大毛的修鞋摊、胖大娘的蹄花儿馆子、刘大妈的裁缝铺……他说他常常半夜醒来，突然想起了庭院深深瓦缝

参差的老宅院、当年打酱油的那家副食店、梧桐树下的老理发店、流水沟上的楠木桥……于是起身迅速勾勒，生怕记忆的闪电瞬间就消逝在天宇。后来，王老师和朋友把这些手绘图配上文字，自费出版了一本装帧非常漂亮的书。老王对我感叹说，一个人生活在世上，孝顺爹娘外，对自己生活的城市，也要尽一份孝心。

演奏萨克斯的刘老师，一个体重170多斤的胖子，一生就喜欢音乐，我见他鼓起腮帮子吹奏萨克斯时，脸上肌肉波浪一般滚动。那年我生日，黄昏时他在城市老桥上给我吹奏了一曲《光阴的故事》，我望着

城市灯火闪烁于江中，仿佛一瞬间看到了一座城市献给我的生日礼物。

还有城市里逢年过节帮人写对联的书法爱好者、清晨或者夜里吼上几嗓子京剧的人、建起私人博物馆的收藏爱好者、给街巷人家阡陌纵横留影的摄影爱好者、民俗文化研究者、木版年画手工剪纸的传承人、民歌传唱人，我向这些市井街巷的“老师”们表达致敬，致敬他们呵护着一座城市最温情的事物。这些小城里的“老师”，也是连通小城昨日与未来的温暖邮差，他们涵养着小城的气质。

（李晓）



太阳刚刚升起，农民们已经手握镰刀，在禾苗绿浪间挥汗除草，为秋收时那一片金黄打下坚实的基础。（浦克承 摄）

说说议议

舍近求远为哪般

最近一段时间，每当我晨练回到小区，总看到隔壁的王先生拎着一大包蔬菜从朝阳菜场回来。我有点纳闷，我租住的小区附近有新建的大型睦邻超市，为何舍近求远到10多公里外的朝阳菜场去买菜？

为此，我专门咨询了老王等几位小区居民后发现，他们的多维思考还是蛮有启发的。

原先，他们都住在老城区，每天买菜多半上朝阳，而且碰到的熟人多，买完菜后，总是习惯与熟人相互交流一番后才各自回家。后来，由

于拆迁等原因，各自住到了远离老城区的小区。在新居所附近菜场买菜虽然方便，但时间长了，往日每天早晨买菜会会朋友的情意让人怀念，于是才会舍近求远去朝阳。再者，如今城乡交通发达了，出门乘公交、地铁挺方便，从我们小区到朝阳买菜，一个来回一个半小时即可。如果乘公交，要经过10多个站头，一边乘车，一边还可观赏沿途风光。特别是城市绿化日新月异，每天乘车到朝阳买菜，相当于短途观光旅游，一举两得，何乐而不为呢？

朝阳是无锡市区规模最大、名气最大、农产品最丰富的农贸市场，还有价格比新开的菜市场要相对便宜一些，这也是一些市民舍近求远的原因。

当然，老百姓平日生活中的舍近求远现象还不止这些：周末团聚，只要有新开的美食店，有的家庭不计汽油成本，也要开车前往；为了一件心仪的服装，有人开车跑遍各大商场也是常事。

看来，舍近求远，既是习惯所致，也是社会进步和生活多彩的表现。（杭越）

抄方带来健康感悟

在不少中医题材的古装剧或小说里，初入行的学徒总是从一笔一画地抄方开始，以前看的时候总觉得疑惑。最近我从图书馆借来一本中医书籍，抱着试试看的心态，动手抄录处方，抄到第10个时，突然觉得理解了抄方的深意。

抄方哪里是简单的“复制粘贴”，分明是沉浸式的学习过程。一字一句抄写时，眼睛盯着药材名称、剂量和配伍，大脑也随之运转。遇到不熟悉的中药，会下意识地翻书查阅其性味归经、功效主治；看到不同药方里相同药材的用量差异，会琢磨这背后是否与病症轻重、体质差异有关。就这样边抄边学，那些原本陌生的“黄芪”“丹参”“决明子”渐渐变得亲切，对“君臣佐使”的配伍逻辑也有了初步的感知。更重要的是，抄方的过程也是理解的过程，慢慢能领会到处方中每一味药的用意——比如针对高血压的方子中，为何有的用天麻平肝潜阳，有的用葛根生津通络；治疗心血管不适时，为何常将丹参与三七搭配使用。这让我更能理解中医“对症下药”的精髓，也懂得了方子并非一成不变，根据病情在基础上灵活加减，这正是中医的智慧所在。

过去没有便捷的记录工具，让徒弟负责抄方，既能帮师傅分担工作量、节省时间，也让徒弟在耳濡目染中学习诊疗思路。而如今科技发展，电脑文档省去了手工抄录的烦琐，不过对于我这样的中医爱好者而言，抄录时的思考与琢磨，是隔着屏幕无法替代的。

我抄录药方并非想做医生，而是聚焦于日常能买到的药食同源之品，琢磨着如何将它们融入生活。比如用大蒜、生姜搭配醋，做成糖醋蒜、糖醋姜，既是餐桌上的美味佐料，又能起到温胃散寒的保健作用；抄录的银耳糖醋方、桂花花生醋方，食材常见、制作简单，据说对调节血压、养护心血管有益。这些由食品组成的方子，让我竟有变身“家庭健康调理师”的成就感。（盛国平）

点题征文 欢迎来稿

欢迎大家围绕“不怎么样花钱，却让我受益良多的习惯或爱好”“50岁后，我学会了一项新技能”“退休后找到的健康搭子”这些方向，有感而发，自由创作，叙述可以质朴但求真实具体，自说自画、边走边拍更受欢迎。

闲暇赏画、帖

退休以后，赏名画、读名帖成了我的爱好。午后，坐在窗前，泡一杯热茶，读读名帖、名画，是退休后日常生活中的一大乐趣。

俗话说：内行看门道，外行看热闹。我这种没有正规学过书画的外行，赏画、读帖只是一种喜欢。但在赏读的过程中，也学到了许多知识，渐渐看出了一点门道。

唐代颜真卿的《祭侄文稿》，被誉为“天下第二行书”。初赏觉得书写有些随意，字的大小不同、行列略感歪斜，笔迹浓淡疏密不拘，还有修改涂抹痕迹。心中产生疑问：为什么算名作呢？带着问题到网上、书籍中寻找答案。原来此帖是颜真卿追祭从侄颜季明的草稿，是在极度悲愤的情绪下书写。我再细看此帖，章法从行草逐步变为狂草，墨法苍润，流畅自然，气势磅礴，纵笔豪放，感受到了高度的艺术感染力。

再如南唐画家顾闳中的名画《韩熙载夜宴图》，初看时因不了解画作背景，也是毫无心得。找到祝勇的《韩熙载与最后的晚餐》一文，认真阅读后，认识了贪婪腐败的韩熙载，了解了画中四道屏风构建的“五幕剧情”，知道了名画背后的故事，回过头来再认真仔细欣赏这幅画，就从中看到了更多的内容。

赏画、读帖，带着问题去找资料，再回过头看画、帖，如此反复，饱了眼福，又长了知识，可谓一举几得。（则刚）

与图书馆的不解之缘

去图书馆坐坐，是我长期以来养成的爱好。年轻时在地质队工作四处迁徙，每到一个地方有空就就往图书馆跑，小说、散文、诗歌等文学作品捧起来就读，极大地开阔了视野，增长了知识。如今退休了，去图书馆阅读就更勤了。

我去图书馆喜欢步行前往，这样既可以活动筋骨，散心健身，又可以欣赏路边的景色，呼吸新鲜空气，悠然自得。每次进了阅览室，便会聚精会神地投入阅读。在“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天”中体会清新和愉悦；在“石榴开遍透帘明”中享受夏季燥热中的一丝清凉；看着“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”，内心涌起一缕浪漫……

图书馆里老年读者居多。也许人经历相似、年龄相仿，看待事物观点略同。大家一回生二回熟，共同的爱好，能唤起感慨和激情，便于识文友、交新人。在这里，志趣相投的人“类聚”，交流写作的心得和乐趣，提高了写作水平。我大部分文章的写作灵感和谋篇布局，就是在相互切磋中孕育的。因此，我常常看得忘了回家的时间，有一次，原本计划看半天的，结果却看了整整一天，居然都没有感觉到饿，妻子知道后笑着说我是看书看饱了。（郁建民）

岁月有痕

在公共场所，不经意间地一抬眼，会看到一些上了岁数的阿姨，衣着清新脱俗，淡妆轻抹，举止优雅，迈着轻盈的步子，从容地在你身边走过。

她们的脸上已经刻上沧桑岁月的道道印痕，但她们那种“腹有诗书气自华”的内修，加上或练走秀，或练瑜伽，或练舞蹈，或体育锻炼等外修带来的那种优雅气质，似在告诉身边的人：优雅对年龄从不设限。

优雅之美，给人不仅仅是视觉上的美，内在形成的那种为人谦和、自律自爱之人格美的魅力，就像一束光照耀着周围的人。公交地铁等场所，不时有老者会为一己私利，与他人发生矛盾和冲突，而优雅的老人则有“让他三尺又何妨”的看淡和雅量，主动拱手礼让，从而避免无谓的纷争。

优雅，无关财富，无关性别，无关年龄。学会优雅地老去，收获的不仅是身心健康愉悦，更有他人的尊重和赞美。（裘永义）



雨后花更美(油画) 徐宜超

投稿邮箱: wxrbylzk@126.com