

家庭·广瑞路】

此生有过便是底气

| 陈娟文 |

五点起床，一小时的瑜伽，四十分钟的户外，兼顾家中的买汰烧，偶尔还为小狗狗洗个澡，晨间八点半之前在洗衣机、扫地机、电压力锅等的配合下可以全面完成。早起的资源和供养、精神和效率只有早起的人明白，也只有早起的人将此当作莫大的享受。而这个习惯来源于你们，我亲爱的父母。自我懂事起，几乎没见过你们睡过一个懒觉——从初一到除夕，五点钟你俩一定在忙碌中了，除非哪天身体不舒服。父亲去世前的几年更是清晨四点左右就起床和村里的居民小组长一起做公益……犹记得你们除夕夜的叮嘱：新年头一天，明日自觉起早，勿等父母唤醒。

今年是永别父亲的第十个年头，我们经历了第十个没有父亲的中秋；今年也是母亲离开第六个年头，我们经历了第七个没有父亲也没有母亲的清明。农历八月半的圆月和三月半的圆月给我们姐弟仨整个秋天和春天都着上了忧伤的色彩，你们离我们远去……远去了。不，你们并未远去，身体发肤传给了儿女，而勤劳、善良、本分、精进、坚韧的品德更是永注儿女的心间。

母亲一生病弱，父亲总是再三强调儿女要练好身体。当年工作繁忙疏于锻炼，父亲常笑着问：“还跑得起来吗？”当年的我是肯定跑不起来的。五十岁的生日是在阳羡湖畔和你们一起过的，当时还有干妈、大舅舅、小姨妈，父亲说生日在阳羡湖畔过更有意义，不无深意地看着我说，女儿也显得有点老了呢，要加强锻炼哦。女儿没忘，退休后有时间了，瑜伽、长跑、游泳、太极成为生活日常，并带动全家进了健身房，常年坚持锻炼，体重从62公斤减到56公斤，找回了轻盈挺拔的年轻感。最困

难的是学习游泳，当年因在小姨家门前的水井淹过，对入水有恐惧，因此在最初的学习时心中默念一万遍“我是父亲的女儿，我一定行”！如今已学成四种基本泳技，畅享驭水而飞的乐趣和不断精进的满足。父亲当年教习的“小老虎拳”还操练得起。当年父亲在后院硬拉着我学的一套小拳法，竟成为日后自我考验和激励的试金石，高考前、生育后、退休后，以及经历大大小小的挫折与考验时，总会练一下简单的套路，为自己鼓舞斗志，提振精神，如今年近花甲也还练得！

母亲走后才愈感到母亲虽然病弱，却是家中的定海神针。父亲离世之时，家人都觉得天塌了。而母亲以生活不能自理之身，让这个家四时节气分明不乱，热腾腾、清朗朗、悲切切、硬铮铮，有情有性，回想起父亲生前那句一定要走在母亲前面，后事家事才能料理分明之戏言，母亲果然不负所托，父亲后事件件办妥，三年多时间忍着病痛，辗转于多家医院却没有一件马虎。三年多时间也是我们母女最长情的陪伴，每逢周末一起开着车，推着轮椅，在阳羡大地上转山转水，采茶挖笋，拣银杏果，采覆盆子，采草药，挖野菜……每行至水库水边，母亲总会叮咛：过来些，过来些，水边危险，注意安全。在母亲身边仿佛又回到了童年，那温暖、可靠、安稳的母亲身边！

……此后不会再有了，视我如珍宝的父亲母亲，你们的怀抱和牵挂只有梦里依稀。这样美好的父母，此生有过便是底气，美好的生命代代传承，生生不息。如今你们的孙儿已在上海落户立业，成为知名律所的律师，外孙女已成为一名记者兼主持人，辛劳换衣食，报得三春晖。重孙女已近两周岁，健康活泼，聪明伶俐……



重口味

插画 戎锋

情趣·健康桥

惊艳东台鱼汤面

| 吴云仙文 |

不久前，应闺蜜之邀作东台之行。有“苏北江南”美誉的东台景物宜人、物产丰饶，给我留下了美好印象。其中最让我惊艳的，竟然是那儿的一碗鱼汤面，在深秋初冬季节品尝好不可口、暖心、回味无穷。

闺蜜是东台人，熟知东台的特色亮点，她约我们去品尝这里最负盛名的鱼汤面，说是尝过东台的鱼汤面，才算真正到过东台，“一碗面，想三年”，尤其在深秋初冬最为受用。我忽然顿悟：莫不是闺蜜领我们来东台，其他都是虚的，唯鱼汤面才是实笃笃的呢？

以“一面之缘”爱上一座城市，是不是夸张？且让实践来验证。

闺蜜回家住的，她预先告知早餐吃鱼汤面的线路和时间，说在那里等我们共进早餐。远行的兴奋，喜欢懒觉的我并未贪睡，一大早就到客栈服务台确认地址，因我没上心，只记得鱼和面，刚问鱼面，值班美女就热情地说：“哦！不远不远，出门右拐再右拐就到了。”

天气阴沉，冷雨敲伞，骤降的温度虽有些不适应，但置身于一个陌生城市，还是有足够的好奇与新鲜。边走边看，飞檐翘角，古色古香的建筑物虽是新造，却不失大气。

“咦！那个鱼面店怎么

还没到？”我自言自语。

“就在这里，百年老店。”景区值班岗亭里飘来热情朴实的声音。

顺着老乡手指方向看过去，“东台鱼汤面”“百年老店”烫金大字赫然在目。

踏进店门，不少客人已在排队与用餐，没有喧嚣，一切井然有序。挑窗边位置坐定。闲谈中，四碗咸菜鱼汤面外加一大盘百叶丝上桌。

闺蜜介绍：“鱼汤面属原汁原味，需按自己口味加调料。拌百叶也是东台特色，味道口感都不错，来，我们一起拌一拌。”

“鱼汤是鲫鱼、黄海的杂鱼，加上鳝骨、猪骨等熬制的。”闺蜜补充说。

同行小丽说：“哇，这么好的汤！吃碗鱼汤面，赛过老寿星。”

想来这面营养丰富，老少咸宜，必是滋补养生之佳品。

吃过昆山百年老店奥灶面，以爆鱼、焖肉浇头为胜；也尝过无锡老字号面店的腰花、鱼片、鳝糊、排骨面……各种精致浇头的名堂蛮多，唯有东台鱼汤面以汤为特色，不注重浇头，仅一撮咸菜肉丝，就为的让吃客全神贯注于那一口汤——这其实才符合江南人吃面的精髓。曾听说江南有“一汤二面三浇头”的说法，面

汤是最重要的，还专门配备“吊汤师傅”，可惜渐渐的汤就逊让于浇头之类啦。没想到东台还保留了吃面的要领呢！真是古意盎然，这对于吃面不留汤的我来说那是绝对配胃口的。此时，奶白色鱼汤面的浓郁鲜香，熨帖了我初尝者的味蕾，端起碗呼噜呼噜把汤喝了个底朝天，才真正了解鱼汤面的特色与妙处。

听闺蜜说东台鱼汤面起源于乾隆年间，相传是一位御厨，因一次汤没烧好被逐出皇宫，无奈之下只能挑个小摊四处流浪，聊以糊口。来到东台后被一面店老板发现后聘用，从此专做鲜美鱼汤，尝过的客人赞不绝口，于是一传十，十传百，九村十八巷皆知，鱼汤面就此成为东台盛名特色，曾获过巴拿马国际博览会金奖，现被命名为“中华名小吃”，不久前，又入选江苏省非物质文化遗产名录。

在鱼汤面店里吃面，不止是尝一碗鲜美，更是品一段风味。功夫茶艺师或马步、或后仰、或侧身的泡茶表演，让人叹为观止，与精雕细琢的门窗，古朴雅致的格调，尤其是以汤领衔的面条融为一体，令人有穿越时空之感。

以“一面之缘”认识且爱上一座城市，东台鱼汤面名不虚传啊！

语丝·五里湖

说猫

| 周小婉文 |

猫有很多身影，朱墙内，小巷中，百姓家的院里，它处处可见。

猫爪下生有肉垫，走路无声无息。或许只是一转头，它便无声无息地逃走了。它活得精致，酷爱舔毛，不喜在身上留下陌生的气味，它的眼睛是美丽的，瞳孔之外的一层朦胧水雾为眼眸镀上些许可怜之味。

猫生性温顺，它生来便似一个小姑娘，温文尔雅，小巧可人。这或许也是后宫女子颇喜养猫的原因之一。皇宫朱墙高耸，那三千佳丽于情感上，大多只是享一时荣宠，于是她们便会养猫。想象中春日里，有暖阳从树下洒落，妃子躺在榻上，一只柔软的猫正伴她身侧，用肚皮贴着她，像是在担忧她因春寒染病，想为她送去温暖。

小巷中总有些不引人注意的温馨。一只猫妈妈

正为它的两只小猫带来食物。猫妈妈的身上沾满了泥水，本来柔顺的毛被雨水一淋，紧紧地贴在它的身上，不断地为它送去寒凉。它看着儿女们很快将食物吃完，又将那间不大的房子的纸板门掩上，随即转身一跃，从拐角处敏捷地跑了出去，又一次为它的孩子们寻找可以果腹的食物。

我们的小村中处处是猫，三五成群。傍晚，我放学了，走在泥土小路上，一只杂色的小猫正优雅地走在水泥墙上。我与它对视一眼，继续往前走，它并不惧我，继续走在墙上，护着我回家。那时，家中有客，它不着声色地走到我的身前，冲着客人龇牙咧嘴。客人打趣说：“这只猫真是有趣，还怕我欺负你家主人不成？”我刚想解释，话却又被我吞进了腹中，未答。只好将猫拎起，送走客人。我注视着猫，它似乎是

看见客人离去，便放心地离开了。我并不挽留它。它轻巧地攀上树，从水泥墙上又匿了行踪。我知道，它们是村子的守卫者，用尽一生护着这一方水土。它们识得村中的每一个人。他们会向外来者龇牙咧嘴，以此来护着村里的每一个人。它们早已成为村庄的一部分。晚上，它们永远都会守着村人的梦。

猫能陪伴人们，走过短短的十几年光阴。我觉得，人总是被生活中太多的事困囿住了，而猫会心甘情愿地用尾巴将你从那场无休止的焦躁中拉出来。可你并不了解，在将你拉出来的时候，它便掉了悬崖。在杂乱的生活中，猫能花一生去治愈生活在你灵魂上留下的伤痕。

没有人有资格去说猫很渺小，它只是缺少了一具高大的躯体罢了。