

诗抒胸臆

迎新

■马如

径外香气捎暖意，
灶头烧肉拂寒烟。
临春昔有千般愿，
今祷平安年复年。

元宵

■李德生

灯火璀璨映霞月，
烟花满天不夜明。
鼓子秧歌闹元宵，
狮舞龙腾醉春风。

人生智慧

笋

■徐春望文

暖风吹拂，毛毛细雨，夜落一声惊雷，满山遍野的笋尖便冒出来了，世人称之为“雨后春笋”。

而今菜市场上供应的春笋，大都来自邻近的浙江富阳。尽管摊位上笋貌不扬，但味道佳，能使“额头洒出丝丝汗，鲜得眉毛落下来”。清末清初的戏剧家李渔对笋推崇备至，把春笋作为“蔬食中第一品”，说肥羊嫩豕，都难以比肩；说以笋肉为菜，人总先食笋而后食肉，笋即是熊掌与鱼中的熊掌。这番议论，不难看出李渔乃一十足吃货。吃货在《闲情偶寄》中不遗余力推荐他的煮笋之法，吃笋的除笋与肉这个最佳搭配外，笋也可用水煮吃素的。这吃法在上海，实不多见。仅有一次，我到崇明就餐，只见服务员把连箨未剥的原生笋装盆端上席面，令我有点诧异。实际上，这就是笋的水煮素吃。

李渔说笋可作为食物中的百搭，可和任何荤素食物搭配。为此他专门打了个比喻：“菜中之笋与药中之甘草，同是必需之物，有此则诸味皆鲜。”从这个比喻，我仿佛看见李渔摇头晃脑的陶醉模样。

时间老人的脚步来到扬州八怪之一的郑板桥。“江南鲜笋趁鲥鱼，烂煮春风三月初。”郑板桥对笋的嗜好，一点不亚于李渔。他在仲春，把笋与鲥鱼一起烧煮，品尝。“烂”，蕴藏的随意，令现代人无限向往。

到了近代，大学问家钱钟书在《谈艺录》里谈到古今来言行不一的现象时说：“见于文者，往往为与我周旋之我；见于行事者，往往为随众俯仰之我。皆真我也。身心言动，可为平行各面，如明珠舍利，随转异色，无所谓此真彼伪；亦可为表里两层，如胡桃泥笋，去壳乃能得肉。”钱钟书把复杂问题简单化，不愧驾驭汉语高手。先从平面角度，以明珠与舍利两物转动色彩会变化来说明；后又从立体角度，以胡桃与泥笋两物要去壳才能得肉来阐述。例举两物，大众皆知，既形象生动又明白。

末了共赏一句沪语：请侬吃竹笋烤肉。意思是打你一顿，乃沪上教育孩子用语。这笋喻，是不是很诙谐？

文苑投稿邮箱：
zfk@yptimes.cn, 欢迎投稿

世相百态

减肥

■余建民文

我自小就瘦，青年时更是出了名的瘦猴，1米74的我，体重才100斤左右。

想不到，有了家室之累后，生活安定了，吃得好了，还喜欢上了喝两杯，觥筹交错中，大碗喝酒，大块吃肉，身体便丰满起来。同事、家人是看着我渐进式丰满的，不以为意，自己更是木知木觉。

直至一年夏天，我到黄山参加笔会，在山道上，才意外地听到：“前面那个写评论的胖子爬山蛮厉害的啊。”至此，我才知道已成了别人眼里的胖子。

我到医务室咨询医生。他说，人到中年，身体就会开启脂肪储存程序，把脂肪储存到对人体影响最小的腰腹部，供年老体衰时消耗和抵抗疾病，这是进化的结果，古人的“好男一身肉，好女一身膘”的说法很有些哲理，无须多虑，但为了健康，应该适量节食和运动。我释然，但只记住进化说，照吃照喝。

后来，我调回上海从事市政工程工作，跑工地多，少不了吃吃喝喝，我还特喜肥、甜、糯。某次工地食堂专门为喜欢吃本帮菜的爱兰工程师和翻译留了走油肉等佳肴，他们因故没来。我便与一个同为胖子的同事，在用完餐后，又喝着啤酒，把那盆走油肉和其它佳肴吃到光盘。

如此这般，想不胖也难。母不嫌儿胖，且我妈还特别喜欢我胖着，说我富态得快赶上大姨妈家的表哥了，一样的大肚子、双下巴。

再后来，我调到机关搞文字工作，第一天进办公室，就看到女同事放在办公室的体重秤，她们让我称一称，结果吓着她们了，“哇，你竟然有160斤了啊。”之后的体检，我除血压高外，还有脂肪肝。医嘱：服药，减肥。瞬间，把我“好男一身肉”的观念击得粉碎。

自此，我才意识到，肥胖既有损健康，还影响形象，我开始减肥。过程其实很简单，就是少吃多动。在机关食堂，午餐我不顾食堂阿姨“你吃得比女人还少”的戏谑，特意请其少打点菜和饭；上班我疾走一段路赶往下一站等班车；下班也提前下车，一口气走到家。半年后，我的体重降到130多斤，血压也降了不少，脂肪肝无影无踪，下巴则由“双”复“单”。

退休后，我喜欢上了打乒乓，每天坚持两小时，一是健身，二是减肥，体重一直保持在130多斤。不过因为闲暇多，隔段时间，或球友，或文友，或同学间酒局不少，自己在家也小酌，如此一来二去，就大大抵消了健身减肥的效果。尤其是异地参加同学会或外出旅游时，一去就是多天，天天两餐酒，觥筹交错中，体重增个三五斤算是少的了。返家后，又是一阵生猛的减肥操作，如此循环往复，颇感疲累。

某次我感冒了，食欲不佳，痊愈后，首先是站到体重秤上，竟然看到闪烁的数字模模糊糊地降到60公斤不到，我一阵狂喜：老天爷开眼，先让我感冒受苦，再送我减重大礼！

我把喜讯第一时间告诉老婆，平常爱看健康类节目的她吃了一惊，说“三天瘦掉那么多……听她那么一说，我感到害怕。正常人，只有患了重病后，才会短时间猛降体重的啊，我看来一切都好好的，怎么可能……我重新站到秤上，结果体重秤罢工，原来是电池耗尽了。待装上新电池，再复称一下，我的体重只比感冒前轻了一斤不到。经此一场欢喜一场愁，我忽然间释然：毕竟古稀之人了，对体重的管控，在保持健康生活方式的前提下，心态更宜平和。



“相逢莫道不相识，夏馥从来琢玉人。” ■钱政兴

意犹未尽

单车叔叔

■赵文心文

在一个公众号听到录制的讲演《一个人的垃圾，可能是另一个人的宝贝》之前，我是知道这则新闻的：三年前，大批废弃的共享单车被运到缅甸，成为孩子们上学的代步工具。知道就知道了，赞一句废物利用，聪明。

手机上划到这个2020年1月的讲演，点开听，也是因为这几天看到报道，有年轻人秉持“物品循环利用是最好的环保”的理念，在上海街头捡拾旧物，改造利用。我对心灵手巧的人有好感，也想学两招旧物如何焕新，不料却听到一个令我非常感动的故事。

讲演者丹顿温，人称“单车叔叔”，一个从小接受中文教育，说一口流利普通语的缅甸人，从新加坡南洋理工大学毕业后，回到缅甸创业。他说：“缅甸现在有很多社会问题，但最大的问题还是在于教育，没知识是很恐怖的。缅甸农村的辍学率很高，一个原因就是步行太久，每天走路两三个小时，你想想看，谁想读书？如果有台单车就能解决很多问题。”

这真是一位有心人，敏锐又清醒，既了解宏观大势，又善于从小处入手，以解决具体困难推动

社会进步。2018年共享单车热潮开始退去，大量自行车被废弃。丹顿温意识到“这可能是一生中只有一次机会”——不会再有这么便宜的自行车了。他迅速行动起来。丹顿温团队竭尽所能以低价从各国际货仓收购了一万辆废弃共享单车。买下单车只是完成第一步，后续需要解决的事项繁杂琐碎，远超预期。但他们“一定要把这条路走完”。

通关。单车运到了仰光港，“第一个噩梦开始了”，海关“打死都不相信”一辆全新的单车只需一百元人民币，认为丹顿温是走私是逃税。他陈述事实，提供单据，花费了三四周的时间说服对方，清关时还因集装箱滞留付出高额罚款，“非常心痛”。

改装。他们拆了无法使用的共享单车的智能锁，再花十元人民币给单车安了后座，“一笔小小的费用，造福了两个学生。”他们的心意温暖美好。

单车送给谁？缅甸有九百万学生，一百多万学生辍学。他们拟定捐赠条件：每天至少需要步行两个小时以上的学生；家里没有任何代步工具；优先考虑孤儿和单亲家庭的孩子。和学校、地方机构共同拟定名单，他们行事公平稳妥。

单车怎样送到学生手里？缅甸乡村的道路状况差，不管多远多难的路他们都送，大卡车小卡车伐木车拖拉机，能用的车都用上，岛上有学生就用船送过去。丹顿温说看到

领到单车的孩子们满脸笑容甚至喜极而泣，“这些辛苦是值得的！”

单车送到学生手里捐赠工作就结束了吗？丹顿温不担心常见的损害，比如刹车片，乡村学生非常惜物，街坊里也有修车铺，“我最担心的是共享单车的实心轮胎。”实心轮胎耐磨，在乡村可以使用三到五年，到了需要更换轮胎的时候怎么办？学生买不到也买不起实心轮胎，更换充气轮胎是个好办法。他们做实验发现，在实心轮胎的轮圈上打一个口，做成充气阀，就可以换上充气轮胎。于是录制了视频和说明书，方便学生使用。听着丹顿温说这样“我心里也安心了”，由衷钦佩他们的心细如发，尽善尽美。

重新利用这一万辆共享单车，节约了140多吨钢、20多吨橡胶。学生省下大量时间体力，可以得到更好的教育，“带过这贫穷的噩运”。

“一万辆自行车，说实话，像是往大海里撒盐，我们能做的太有限了，但是总要有有人开始的。有人迈了第一步，就可能有人走第二步。”丹顿温和他的团队，这艰难的第一步走得多么踏实有力，充满人性的光辉。

文章已经很长，我还是想记下这个细节：丹顿温送单车去一所学校，校长激动地感谢，就在昨天，学校成绩最好的女生，家长来校办退学，因为学校实在太远了。校长说，别退了，明天单车就送来了。

单车送来了。我仿佛也看见了女孩明亮清澈的笑容。

生活故事

学用“感应灯”

■周彭庚文

住房不大，但从房间到卫生间，也要拐两个弯。每次起夜，总要“噼啪啪”按动几次开关，搞得睡意全消。儿子替我们换装了小夜灯，通夜长明，只是白色的太亮，绿色的太暗，红色的太刺眼；加之受插座位置之限，灯光直射床旁，也影响入睡。

一天，儿子又兴冲冲地拿来两个感应灯。我把它们放在必经之路的柜下的地面上。等到人走到它的近旁，灯亮起，露出扇形的光，光圈很小，只照到脚尖，远远达不到“照明”效用。伴随着失望，我对它们既

不充电，也不挪位，任其淹于灰中。

那天，老友来访，谈到“起夜”之事，他看了看感应灯的位置，笑了起来：“你在制造‘冤假错’案哩。‘感应灯’‘感应灯’，要有‘感’才会有‘应’。你把它们藏于柜下，囿于一角，限其视野，阻其感源，它如何能亮？光圈如何能大？”说着，他把两支灯放在离地约80厘米的柜子上，互成犄角，并移走了遮挡的零星物品。

是夜，我这边刚一起身，房门外的灯就亮了，柔柔的，淡淡的，既能看清身边的东西，又不刺眼；走过去，像接力似的，另支灯又亮起来。回到床上，灯又悄无声息地熄灭

了。真正做到了只照明，不扰眠。

真想不到，由于我放置位置的不当，让“感应灯”蒙受了无妄之灾，险些被无辜弃用。

感应灯“不能有遮挡”这条最基本的工作原理，我懂；高灯远照，这是常识，我也懂。但在首次放置时，我就完全没有考虑到这些，还责怪光圈太小，把它们打入冷宫。

不由想起韩愈在《进学解》中的那句话：业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。我的“嬉”而不勤，“随”而惰思，差点“毁”了它物。遇事审慎，“活到老学到老”，“感应灯”是眼下各种新科技、新技术、新工具、新物品中的原始级别，“人工智能”正融入我们生活的方方面面，更多的“坎”在我们的面前，我们的态度该是：莫躲门外空嗟叹，科学态度学科学。