

时光  
片羽

## 阳台花盆里的春天

阳台的陶土和塑料花盆里，清一色去年留下的枯枝，死气沉沉萎缩在一处，如一件件陈年老物。

这情况在一个有风的傍晚变了，我去取晾干的衣服，一低头却惊呆了。有缺角的黑陶盆内，干裂的土里冒出了一抹嫩绿。它们很弱又很顽强，像谁用细笔在灰暗的背景上点下几点。我蹲下来看，是几株野草，应是一阵风刮来的种子落在这盆土里。它们的绿很浅，对着傍晚的光，薄薄的叶片上有几滴水。

从那天起，我开始留意阳台的变化。那盆我以为早死掉的薄荷，根部冒出米粒大小的芽，紫褐色带着细绒毛。墙角晒不到太阳，

没人管的破盆里，生出一层厚厚的青苔，碧绿色，摸上去厚墩墩的。最有趣的是那盆多肉，不知何时，肥厚叶片下又生出更小的水灵灵的新芽，一圈圈围过去自成一体。

春天用各种方式，在这片小地方留下痕迹。

那盆铜钱草，有水就能活。圆形的叶子绿油油，茎把它顶得高高的，风吹来它只微微晃动。没几天小陶碗就容不下了，圆叶子一片压着一片，透出一种自给自足的茂盛。那株绣球花苞一天天大起来，聚成一团。它会是什么颜色，蓝色还是粉色，还看不出。那从迷迭香，气味是它最特别的地方。墨绿的叶子像松针，摸上去有点扎手，只要手指轻轻一

碰，一股清爽又有些冲鼻的香味就会散开。还有那酢浆草不知从哪冒出来的，心形的三片小叶，白天朝太阳展开，晚上就合拢。它的茎很细很软，但长得很快，没多久就从盆边垂下来，一片绿色。

最特别的是空气凤梨，我把它放在从海边捡来的贝壳里，或者拴在一根干树枝上，分叉的，四散的，形态各异。它们被喷水的样子也很有趣，灰绿的叶子一喷水就变绿了，舒展开来里面的颜色显现出来。

风是常客，它吹过来的时候，不再那么冷。它从楼缝里穿过，变得温柔。阳光也很温暖，金黄色笼罩过来，花盆跟栏杆都留下明

显的影子。空气里混合各种味道，湿土的味道，薄荷的清凉，迷迭香的浓郁，还有不知哪里飘来的味道，格外清新。

我有时会在阳台站一会儿，什么也不做。看阳光如何移动，照过铜钱草圆形的叶，照亮绣球花瓣上的水纹，看小虫子爬过苔藓，钻进酢浆草的叶子底下。这小小的空间，这些小生命有种安静的力量。

春天并不一定要住在一片大的空间里，春天把她的生命力给了所有想发芽的种子，即使只是一捧花盆里的土。阳台上这些花花草草，就是春天给我的一份礼物，春天没有忘记我的存在。  
(惠军明)

## 在镜头里发现城市之美

退休后，我与光影结缘。从相机到无人机与手机搭配，六年来用镜头与无锡对话，在一帧帧画面里重拾家乡的美好。如今我已在视频号推送300多个视频，每一个都藏着江南水乡在我眼中的模样。

我的镜头里，既有蠡园春日碧波映桃花，梅园冬日暗香浮动的盛景，也有惠山古镇磨亮的青石板路与天下第一泉的潺潺流水。比起家喻户晓的名胜，我更偏爱捕捉人文角落：薛福成故居中西合璧，传经楼藏着诗书传家的坚守；东林书院粉墙黛瓦间，名联铿锵，现代文创与茶室让古老书院焕发新生。

镜头也见证着无锡的蝶变。周新古镇、天上村前等老街区焕新，昔日运输河道变身市民休闲景观带。清名桥水弄堂文商旅融合，运河艺术公园绿意盎然，南尖公园工业与文艺气息碰撞，“十里梁溪画廊”的亲水绿带，让“人在画中游”的景致成为常态。

我拍视频本是自娱自乐，却因抖音、视频号的分享，收获了亲友的点赞与认可。一句“把无锡拍活了”的夸奖，便成为我继续发现美、记录美的动力。这些年，我在镜头里读懂了家乡的文脉与温情，也锻炼了身体。

只要身体许可，我会一直拍下去，用光影留住无锡的每一寸美好，诉说这座城市的温柔故事。  
(姚正沧)

有滋  
有味

## 明前螺 抵只鹅

元宵节过后，去农贸市场买菜，水产区有摊主在大声吆喝：“明前螺，抵只鹅，8元1斤。”走近一看，螺个头大，匀称鲜亮，我买了10斤回家。

“明前螺抵只鹅”的说法，虽然有点夸张，但螺经过夏季的摄食，又经过冬季在冷水里休养生息，其肉质坚实、饱满、肥厚、嫩滑，煮熟后汁水浓重。所以，入冬到清明前是吃螺的最佳时节，而且这时它还没有籽。

在粮油肉类凭票供应的年代里，我称它是瓮头里的肉。现在常会想起过往岁月的节假日去湖、河浅滩石缝里摸螺的情景，它为我提供高蛋白。现今肉食品供应丰富了，但螺在我家还有一席之地，常会购买食之，在家宴时也会献上一道白汤螺，亲朋好友都称赞。

螺的营养丰富，蛋白质含量达60%以上，但脂肪含量仅7%不到。螺肉含有谷氨酸、肌苷酸、半胱氨酸等多种增鲜元素，所以烹饪后味道特别鲜美；钙的含量超过牛、羊、猪肉；磷、铁及维生素的含量也都比鸡、鸭、鹅肉要高。中医认为螺是味甘、性寒、无毒，有清热、利湿、消肿、养肝等功效，所以螺是美食也是药膳。

要吃美味可口的螺，先要把捕捞或购买的螺在清水中漂洗，可在水中加入一小勺食油，催它快速吐尽泥沙。然后，剪去螺尾，再漂洗去剪碎壳粒，沥干水备用。再备佐料，以500克螺量为量，备25克老姜切成丝，小红辣椒3只切成5毫米长，蒜头5瓣捣成泥，葱50克白段青段分开切成5毫米长，食盐10克，食油50克，黄酒100克，胡椒粉、味精少许。油入锅加热，当看到袅袅油烟飘升后放入葱白、姜丝、小红辣椒、蒜泥、食盐，闻到葱蒜香味后螺入锅，快速爆炒片刻后加入黄酒，再加适量热水让它煮沸翻滚，待有螺脱离时撒入胡椒粉、味精少许，即可起锅装盘，撒入碧绿的葱段。

看这道白汤螺菜肴：螺壳油光锃亮，碧绿的葱段点缀，蒜泥和着葱香，吃起来不逊鱼虾。  
(朱雪坤)

鸣春

黄小红  
摄

## 误入“书画群”

因为三十多年前画过画，还因为写过一些与绘画有关的文字，便有心有人将我拉入了几个书画微信群。

我虽然现在不画画，但依然爱读画赏画。于是我想，人就入吧。就这样，我作为群中一员，在群内默默地待着，不出任何声响，泡都不冒一个。当然，闲暇之时，我也会进群内看看，固然没有半点买画的想法，但我还是想看看群内的人都画出了什么样的好作品。

然而，没过多久，便有人通过群中查找，加我好友了。我想，加就加呗，不外乎就是聊聊书画。

设想不等于现实。第一个加我的人，一上来就说，大哥，有个事情想求你帮个忙，我老家今年的水果滞销，你能拉我进几个微信群助销吗？

我只能苦笑，看来，我进的不是书画精英群，应该是农副产品销售群了。

过不久，又有一个群友加了我，是北京的一位女性。她不厌其烦地自我介绍，说自己是某某书画协会的会长。然后话锋一转，说她关注旅游和大健康等行业，还要拉我入商业群。同时要求我把她拉入我所在的群。天啦，这是谁跟谁呀，书画群里怎么挤进了这么多一厢情愿的商人呢。

我还是只能笑笑，她说得再多，我也不会留半个字去搭理了。

再后来，类似的情形，我不胜其烦，加了之后，就不留半丝念想，直接拉黑了。

令我欣慰的是，最近加我的一个上海女孩，实打实是个想交流书画的人。她自我介绍说，她是一名书画爱好者，从事民族文化宣传、公益教学。我说，你可能弄错了，我现在的业余时间以写作为主，画画是三十多年前的事情了，你加我没多大益处。女孩说，不妨，我看了你的朋友圈，觉得你很棒，同优秀的人交往怎么都是值得的。

于是，我也在女孩的朋友圈逛了逛，发现她的书画还真不错，很用心，有灵性，有创意。为一幅未完成的山水画，她感慨：一个星期才画了十分之一，一个月后估计才能上色，大写意半个小时可以搞一幅，现在八尺整张青藤古纸近百元一张，还买不到，总算搞清楚唐寅、徐渭贫困潦倒的原因了。最后她说，唉，繁复的宋元山水画，画的就是个寂寞。  
(程应峰)

## 声声叮嘱亲情暖

我从小到大、从大到老，几乎是在亲人朋友的叮嘱声中一路成长。

孩提时，每天上学，母亲总会叮嘱说：“直接到学堂，路上千万不要贪玩，不要跟陌生人走，陌生人给的糖果千万不要吃。”那时流传着拐子的传说，说是小孩吃了拐子的糖果就会乖乖跟他走，被卖给烧窑的窑主投窑烧陶瓷，如果投窑的小孩长得清秀标致，烧出的陶瓷就细腻好看，譬如金边饭碗。我那时长得还可爱，联想到金边饭碗就恐慌不已，就越发不敢在上学途中耽搁了。

那时，家长的叮嘱虽然现在看有点荒诞，但效果立显，与我年纪相仿的孩子都有此经历。及至成人，亲人的叮嘱更多是实笃笃的。比如我插队落户时，母亲除了源源不断让我捎上些咸鱼、咸菜、黄豆酱、乳

腐、百叶干，还必捎上一串叮嘱，诸如“乡下河多，千万不要近河上船”“做农活不要蛮干，别扭伤了腰、压坏了肩，年轻时落下毛病要苦一生一世”“饭要吃饱，咸菜酱油汤也勿碍，人是铁饭是钢”……话不多，却是人生的大文章。

后来我恋爱结婚，为解决夫妻分居而调到了岳父母所在的城市，母亲的叮嘱立即尾随而来：“跟丈人丈母娘生活在一起手要勤、钱要宽、嘴要紧、口要甜。”我领会母亲的意思，就要多干活，舍得花钱，少开口，开口则多说些好话。我遵循母命果然生活得左右逢源、有滋有味。其实岳父母也十分关心我这个“上门女婿”，比如我出门，他们也会殷殷叮嘱一番：“走在路上当心摩托车、脚踏车。”及至我自己骑脚踏车以至摩托车了，他们会拉住我的车把叮嘱道：“脚踏车、摩托车小心，骑车思

想别开小差。”许多年后我自己升级成长辈了，经常会给女儿女婿和外孙送上叮嘱，虽然大多家长里短、微不足道，但叮嘱了也就放心了，若不叮嘱上几句总觉得心里空落落的。

给小辈叮嘱是常事，而今更多的是我们老夫老妻间的相互叮嘱。人老最大的问题是健忘、有点失头忘脑。这样，相互间的叮嘱就显得愈加重要啦。比如到换季了，我和老伴会反复相互提醒，哪件衣服搁那儿啦，哪双鞋子摆那儿啦。

妻子曾每周多次去参加票友社活动，临出门前我会和尚念经般叮嘱：“手机、公交卡、钥匙、茶杯、口罩。”然而妻子仍然会疏忽，一次正充电的手机硬是落在家里，我发现后连忙骑脚踏车赶到公交车站，她还笃定泰山，浑然不觉。  
(吴翼民)

## 慢跑是一种修行

我是从四十岁开始慢跑的，已经坚持了十几年。这十几年里，除了极为特殊的情况，我差不多每天早晨坚持慢跑一小时。慢跑让我的身体越来越好，体重也减轻了。最重要的是，慢跑让我的心灵也越来越轻盈。

一件事能够十年如一日坚持下来，不容易。最初我也经历过三天打鱼两天晒网，每天早起一个小时就是一种考验。早晨贪恋一夜的好梦不愿起床，我便给自己炮制点“心灵鸡汤”：“每一个不曾跑步的早晨，都是对生命的辜负。赢在早晨的人，就赢了一整天，赢了整个人生。”别说，还真有激励作用。

我慢跑的地方很安静，一般情况下就我一个人。跑得不快，速度跟快走差不多，速度虽慢，但运动量足够了。我保持着跑的状态，让自己的身体动起来，胳膊

挥动起来，双腿的动作连贯起来。我始终保持一种节奏，不觉得呆板，反而很舒服。有朋友看到我，说我的动作像机器人一样，有点滑稽。我不在乎别人怎么看，自己舒适就行。

一个人每日在一条路上跑，没有精彩的风景，也没有新鲜的经历，很有点枯燥。我日复一日坚持，不曾想过放弃，甚至觉得把自己的脚印叠加到上面，是一种诗意的重复。跑起来的时候，思维好像也被唤醒一样，变得特别活跃灵动，真有点像喜欢跑步的日本作家村上春树说的那样：“一边跑，脑际里的思绪很像天际的云朵，形状各异，大小不同。它们飘然而来，又飘然而去。”我像画一幅画一样，把自己的过去、现在、未来不停地构图、调色、着色。很多一闪而过的念头被我抓住了。我在慢跑中完成了很多事，比如工作思路

和未来构想之类。

我是人到中年才体会到慢跑的妙处的。年轻时我喜欢奔跑，向往速度与激情，觉得人生是用来征服的。可是到了不惑之年忽然发现，我没有征服别人，更没有征服世界。于是我开始向内看，学会和自己握手言和，而慢跑的节奏跟这种心态正好合拍。因为是慢跑，目的不在于超越，而在于享受跑本身的乐趣。我不再跟人竞技，心态慢慢变得豁达和超然，其实人生真的没那么多需要快马加鞭追赶的事。慢慢跑，跑着跑着就云淡风轻、海阔天空了。

慢跑是一种修行。其实，这种修行里，“慢”是一个关键字眼。慢意味着不再比和赛，不再争和抢，不再在乎落后与否，不再在乎输或者赢。慢到悠闲自在，慢到心静如水。  
(王国梁)



闲适 周文静 摄