



三胎政策，引来人们的热议。我是独生子，从来就不知道有兄弟姊妹是什么滋味。但自从结婚后，我一下子多了两个妻姐。两个姐姐对妹妹照顾有加，我这个妹夫自然也就乐享其成了。

俗话说，“三个女人一台戏”。妻子三姊妹，那就是一台互相帮助、温暖和谐的励志戏。

那是一个周末的傍晚，岳母家厨房里笑声不断，妻和两个姐姐一边洗碗，一边说笑。大姐负责洗第一遍，二姐负责清洗，三妹负责把洗好的碗擦干。三姊妹组成的流水线，快捷高效。

其实，每逢节假日，三姊妹都会结伴回农村

时尚街

一分钱的诱惑

黄廷付

上周五快下班的时候，妻发来信息，让我去华联超市边上的“花与海”服装店取快递。

我到了超市门口，天已经黑了。尽管已是华灯初上，但我东张西望了好久，也没有发现那个服装店，心里暗暗抱怨：累了一天了，不是和我闹着玩的吧！

我突然记起来了，上次妻捣鼓那个叫“同城生活”的购物平台，当时不会留地址，让我帮她弄，而我发现“同城生活”购物不给快递上门，还要去街上定点取件，就和妻说：“不要搞了，太麻烦了。”

她也不生气，仍耐心地笑着说：“同事都说在同城生活物美价廉呢。”

我听了，摇摇头，没有说话。

最后她自己居然给捣鼓好了，前几天还兴高采烈对我说：“嘿嘿，我抢到了一根胡萝卜，才一分钱呢。”

我当时还笑她：“一分钱的胡萝卜能吃吗？咱家又没小白兔。”妻白了我一眼，“你就把我当小白兔吧！”

我费了好大劲，最后才在一个角落里找到那家店。我看了看门头上的招牌，老板娘真会省，只有“花与海”三个小字，连灯都没有，难怪我从她门前来回走几趟都没有看到。进了店里，我开门见山地喊：“老板娘，我拿快递。”老板娘看上去有三十多岁，长相清秀，穿着也很时髦利落。她笑着招呼道：“你老婆早就给我发信息了，我已经把她买的物品都装好了，在这里，给你。”

我打开袋子看了一下，里面有一根胡萝卜，一个西红柿，一包装午餐纸。我不禁疑惑地笑着问老板娘，“她买这些东西，够车费吗？”老板娘仍然笑着，“这同城上的东西就是便宜，他们主要靠销量大。”

我提着战利品回到家，妻看到后很高兴，笑着说道：“今晚就吃胡萝卜了。”

我斜了她一眼，“你还真把自己当兔子了。”

她笑着白了我一眼，“去你的吧。”

这不，今天还没下班，妻又发来信息，“你等会儿下班后，去给我到花与海店里取快递。你可别给忘了。”

我到店里的时候，老板娘正忙着给顾客介绍衣服，就站在一旁安静地等她。这老板娘还真会做生意，各种夸女顾客怎么有气质，怎么漂亮，那顾客听了很高兴，试了一套又一套。老板娘怕我等急了，就先扭身给我拿快递。我看到她手里有一张单子，她对照着单子上的物品，熟练地一一给我找到，都装到了一个塑料袋里。我看了下，有一袋小笼包，一袋盐，一个梨和一小袋金针菇。

“这小笼包可真小，是袖珍包子吧！”我打趣地说。

“这一袋有12个小笼包，才三块八毛九，肯定够你一个人吃的。还有这盐，才一分钱，等于白送你的……”

老板娘话说完，那个试衣服的顾客也好奇过来了，她问老板娘，“这东西在哪买，这么便宜？”老板娘赶紧掏出手机，手把手地教她。

从店里走出来，我脑子里还在想着那些物品，没想到一分钱还真的能买到东西啊。



身边的感动

幸福的三姊妹

彭涛

老家看望母亲。平日清冷的老家，因为女儿们的到来变得热闹。邻居们都羡慕岳母福气好，三个女儿个个贴心。

岳父去世早，岳母含辛茹苦抚养三个女儿成人，历尽了艰辛。穷人的孩子早当家，艰苦的生活没有击垮三姊妹，反而加速了她们的成长。

大姐体谅母亲的辛苦，高中毕业后考入银行工作，早早地承担起家庭的重任。二姐为了减轻家里的负担，初中毕业就招工进厂上班，把继续求学的机会让给了三妹。三妹也深知母亲和两个姐姐的不易，学习刻苦，不负众望，考上了大学，毕业后成为了一名中学教师。



人生始于学会走路，走路贯穿整个人生，这是谁都知道的事情。但又往往忽略“走路健身”这个本能运动，而热衷于跑步登山游泳等高强度的运动。

当然，体格强健的青年人适合高强度的运动，体弱多病者或老年人就不合适了，自我锻炼最好是“走路”这种最原始、最简单的健身法。古人说的“千里之行始于足下”这句话，说明了“行之有效”的道理。

周末札记

城市软实力的个体集成

陈茂生

入伏后气温居高不下，居家避暑模式中，快递是日常补给的主渠道。每每听见门铃里一声“快递”，开门接货并递上一瓶矿泉水；会听到一声声“谢谢”，甚至“你们上海真客气”的感慨。心里窃喜：从大卖场买来整包装矿泉水，每瓶均价一块钱多点；小小心意无法遮挡如火骄阳，能受人感谢甚至还与城市连在一起，便有“蛮划算”很划算的清凉。

电视新闻说，正午时分的地表温度接近60℃，在空调房里享用着外卖送来的蔬菜、盒饭时，对古训“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰”有新理解。想到那些太阳下奔忙的人，如因银货两讫而心安理得，起码缺少上海人“前半夜想想自家，后半夜想想人家”的那点体恤和厚道。

早晨跑步，从一辆正在路边消防水桩加水的洒水车旁昂然而过。少顷，就传来越来越近的马达轰鸣，尽管作业速度缓慢，也总比两条腿跑得快，眼见着就要被超越，且路窄无处可躲。好在



这天去崂山，天气晴好，心里也阳光。记得那年暑期往崂山游玩，刚到了就暴雨如注，预报有山洪暴发。为了安全，有关方面劝说游客回程。暴雨浇息了游兴，只得怅怅而归。这次游崂山，可以弥补那年的缺憾了。

崂山，地处青岛东部，古称牢山、劳山、鳌山等，是山东半岛主要山脉，最高峰名为巨峰，又称崂顶，高1132.7米，是中国海岸线第一高峰，有海上“第一名山”之称。古语“泰山虽云高，不如东海崂”。

一踏进崂山地境，只见山势向远处延伸，山峰连绵不绝，满眼都是青绿，立即想要扑向大山的

在超市里购物，竟看到了久违的草籽，一种熟悉而亲切涌上心头。草籽的记忆，立刻浮现在脑海里了。

在我家不远的地方，是一片宽阔的田地，每到春天，会长出一种草本植物，叶子是羽状卵形的，开的花是紫红色的，不但好看，还有淡淡的清香味，大家都叫它草籽。

那时我并不知道草籽是田地主人买种子撒的，还以为野生。等到草籽长出嫩嫩的绿叶子，扯猪草时偷起懒来，跑到田里，用镰刀一挥，割了拿回家丢到猪棚里。

草籽长得快，有筷子高时，就开出了大片的紫红色花朵，绵延的一片，好像瑰丽的绸缎一样漂亮。我和村里几个小伙伴一放学，就跑到种了草籽的田地里嬉笑打闹。草籽很软，长得很茂密，我们玩累了就在草籽田里打滚，还趴在草籽上看小人书，坐着或躺在草籽上看天上变幻的云朵，天快暗下来才回家。凡是我们草籽走过、

生命的艺术

走路健身

尹祖泽

抬脚就走，当行则行，当止则停，随意自由，何乐而不为呢？走路不受环境的限制，而行动自如，家里、野外、小区、公园、人行道皆可行走，只要你愿意，随时随地都可以走动。

资料显示，近些年来，步行是非常盛行的。这种步行有一定的幅度，不是随意散步那样漫不经心的步伐，相对强调规律、速度和距离。这样的步行健身才出效果，因为它不是那种高强度的健身，也特别适合老人和康复中的病人。

2000年我得了糖尿病，心里负担很重，觉得一切都完了，有了悲观的情绪。后来听了医院糖尿病治疗讲座，医生介绍，糖尿病人除服药以外，要多做运动，比如跑步或走路，消耗一些热量，是可以控制血糖的。

那时我五十来岁，身体还可以，选择了跑步，结果是把血糖值控制在了正常范围。六十五岁

生命的艺术

走路健身

尹祖泽

已浑身汗湿，大热天被动接受一次“洗礼”，也可以承受。

就在身边缓缓经过时，洒水车停止了喷水，前行二三米后复又喷水如故。前后仅数秒钟，觉得司机太有人情味儿。即便有制度规定也需做好观察、避让、开关水阀等动作，一个尽心尽职的好司机，让跑者得到应有的尊重，让路人感受精细管理“拎得清”的温度。

这时发现一个女士半卧地在马路边上，因为是女士，不想轻易地干涉。跑了两圈，那位女士还在那里打电话，忍不住上前询问：怎么样？要不要帮助？走开却听得一声：上海人真热情，有三个人走过来问过了。瞬间觉得自己给上海长了一点点面子。也许，没有很多个体的软实力，就没有城市的软实力。

上海闲话称“某人‘立升’大”，是“实力”不俗的接地气表述方式。此“实力”可以是财力雄厚，也可以是人脉广泛，包括兼蓄万象，柔而不破且边际分明的见解和眼光，绝对不是块头大胳膊粗

旅行家

崂山看海

王诵诗

的怀抱。可在山脚一转身，这念头被崂山附近的海打消了。一望无际的大海，水连天，天连水，水天一色，我被紧紧地牵住了。

那就先看海吧。岸边是一棵棵虬劲的苍松，却不是苍老，正值青春年华，密密的松针是那么繁盛，又是那么的青翠。倚树观海，像有看不见的清纯在周围流淌，荡漾着五脏六腑，怎一个舒服了得，这是松树的气息吗？

俗话说：“大海无风三尺浪”。一点风丝也没有，面前的大海没有浪涌，波平如镜，宁静，一点声息也没有。闪闪的阳光在海面上跳跃，细小的波浪灿灿地耀耀，宛若鱼鳞，排列得整齐划一。

海水又是那么清，那么澄碧，没有星点渣滓，水下幽深，若有鱼虾畅游，也看得见，可惜没有遇见。我的家乡东面也是黄海，海水可没有这里清澈。我推断这里是礁石海底，一点泥沙也没有，

物语

一株美好的相遇

曾艳兰

躺过、坐过的地方，都留下东倒西歪的痕迹。而到了第二天，草籽齐刷刷又站起来，抚平了我们的痕迹。

有次放学回家，看见不远的草籽田里，已经不见了绿草籽的影子，更不说那漂亮的紫红了。我心里很失望，明明有的，怎么不见了。问母亲才知，是主人家把田耕了，草籽和花一起进入了泥土，被埋进了田地里。再问母亲，草籽为什么不全拔了，来年那不跟草一样长出来，会破坏庄稼的生长吗？为什么直接把它们埋进泥土里，母亲道，草籽是庄稼的好肥料，把它们埋进稀

两个姐姐无私的关爱，在妻的心里种下了感恩的种子。

二姐工作忙，没时间照顾孩子，妻就把二姐的孩子带在自己身边。六年时间，妻对外甥悉心照顾，关爱有加，胜过己出。大姐对两个外甥也是格外疼爱，给自己孩子买吃的、穿的，总忘不了给两个妹妹的孩子也买一份。

姊妹三个虽然都已嫁人成家，却一直亲密无间。她们互相帮助，互通有无，常常是一家有了好东西，就分成四份，老母亲一份，姊妹三个每人一份。

我曾经对妻说，没见过像你们姊妹三个这样的，都已经成年了，各自有了自己的家，怎么还像一家人似的。妻笑着说，怎么了，羡慕吗？羡慕的话，咋不叫你妈当初给你多生几个兄弟姊妹呢？

是的，我从来没有体会过兄弟姊妹血浓于水的情感，对于我来说，这可能是永远无法弥补的遗憾。但是现在，她们三姊妹亲密、和谐的情感，已经深深地影响了我，让我也成为姊妹情深的受益者。

感受着浓浓的亲情，我心里满是对这幸福三姊妹的羡慕。
 ■心飞扬 摄影

后，我又患上了高血压，成了“三高”的人。跑步不适合我，我改为走路，里程跟跑步时一样，时间耗费得多一点，感觉也不累，起到了控制高血压、高血糖的效果。

现在，我加入了家庭的微信运动群，每天早上6点起床，洗漱后就开始走路。这时天还黑，有点冷，我穿着保暖的衣服，打开手机迈开了步子。大路上路灯照亮，车稀人少，可以放心大胆地走。我一边走，一边打开收音机听中央台的早间新闻，国际国内新闻了然于胸。

走到洱海边，朝霞染红了天际，也映红了洱海水，生发出“半江瑟瑟半江红”的瑰丽景色。无数的野鸭浮游其上，时而传出清脆悦耳的“嘎嘎”声来。我兴奋不已，就拿出手机拍照。红彤彤的太阳升起来了，我面对洱海做起了健身操，全身心处于轻松愉快的状态中。

晚饭后，我还是坚持走路。据手机微信运动记录，我每天行走一万五千步左右，以三步两公尺的步速计算，一天走路十公里左右，在微信运动群里时常名列前茅。儿女、侄儿女时常在微信里点赞、鼓励我，让我心里乐滋滋的，更坚定了我走路的信心。

走路，控制了我的“三高”。我现在是脸色红润，精神好，睡眠好，吃饭香。
 ■苗青 摄影



铁砂掌善打架。

作为流行语，初来乍到的外乡人恐一时难理解；也因流行的历史不长，上点年纪的暂时也难领会。应感谢博达聪颖的前辈，将一个专用量词，巧妙演绎成了有社会学意义的流行语。

提升城市软实力，有很多睿智良方，但一定是无数个个体软实力的集成，用无数人的“立升”，整合为整个城市的“立升”。

现在问题是，方正有型的“立升”有点直不辅曲的偏硬感觉；若用“软‘立升’”亦有讲不像、话不像的味道。如何找到“软实力”的恰当表示，不仅体现上海闲话的“软实力”，而且是一道考量这个城市中无数个体睿智的题目。
 ■汤青 摄影

也没有养殖区，而家乡的黄海，底下是泥的沙滩，又养殖一些海带紫菜，潮涨潮落，焉能不浑浊？此刻真想下去洗个澡，可初夏的天气，还有点凉，不是海滨时候。

远处礁石上，几个海钓者，手持钓竿，面朝大海，全神贯注地等待海鱼上钩。蒲松龄《西江月·崂山太清宫》曰：“微波阵阵打滩头，惊醉烟波钓叟”。这里没有大风大浪，也没有烟波浩渺，碧海蓝天下的平静海钓，钓叟怡然自乐，他们钓起一条条海鱼时，岂不陶醉？

去太清宫的石桥上，忽然想起唐代李商隐的两句诗：“石桥东望海连天，徐福空来不得仙”。李商隐在崂山游览太清宫，东望大海，诗兴大发，感慨秦代的徐福东渡扶桑，空手而归，并没有淘来长生不老的仙药，一切都是过眼烟云。据考证，徐福是赣榆人，我们这位老乡，倘若地下有知，读读这两句诗，不知有何感慨？

一睹崂山大海风情，游览太清宫兴趣不大，不过是大餐过后，吃点水果点心，走过场而已。老子的高大塑像就矗立在太清宫之上的山坡，正在看着我们布道。他的“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道”，正是我们景仰的，不也是浩瀚大海的写照吗？这天不虚此行。
 ■李海波 摄影

软的泥土里，再过半个月发酵，就成肥料了。

原来，草籽是庄稼的好肥料。没想到的是，如今的超市出现了它们的影子，成了一种蔬菜，而且价格还不低。草籽什么时候走上餐桌了？我可从不知道啊。

拿手机百度一下，草籽吃法还很多，炒煮都有各种妙法，很受城里人喜欢。草籽菜不仅出现在餐桌，还出现在药房和很多人家的阳台上了。盆栽的草籽，绿油油的叶子让人喜爱，一朵朵漂亮的芬芳紫花，更是美丽，也醉了眼。也才知道，草籽具有很高的药用价值和营养价值，也知道了它的学名叫紫云英。

经过了多少岁月，草籽从乡下田间辗转到了城市，深得大家的钟爱，也由此知道了美丽的名字。一株乡下的草，成为美丽的紫云英，草籽经历了不为人知的千辛万苦，才有了今日的荣耀。而我也似乎看到了自己当年的影子，更看到了一群乡下孩子，走出乡村，来到城市，过上了美好的生活。

幸有文字作丹药，不使人生太难过；击水弄舟西凉湖，也信人生百年多！

近几年，前前后后地整了5本散文和诗歌集子。就在我自己为一本本新出的小册子而左顾右盼的时候，突然觉得，还有一些被“遗落与割舍的文字”必须抓紧“拢堆起来”，特别是在2019年2月大病一场以后，以及立马加入退休队伍的老眼昏花时刻。

在确定用《拾穗集》的书名，将这些“遗落与割舍的文字”归集起来的那一刻，人就陡地想起了自己的童年和少年，想起了几时在老家收割后的水稻田里，拣拾遗落的稻穗换取工分，或是将拣拾的稻穗束束成把，拎回家中喂鸡生蛋和用蛋换盐的旧事。几时的眼睛真是贼亮啊，就算钢针落在乱草堆里，也能一眼寻见。那年月，只要是他们睁着双眼走过的田块，就一定不会落下半根稻穗，那是一种真正意义上的“用心寻找”和“颗粒归仓”。

这样一种由此及彼的联想，似乎在心理上为自己拣拾这些“遗落与割舍的文字”，找到了堂皇的借口和理由，也因此觉得把“遗落与割舍的文字”归拢成书，原本也不是一件毫无意义的事情。

敝帚自珍，这四个极其渊源而文化的文字，是对这本集子通俗而精准的注解和诠释。在曾经的岁月里，以瘦骨嶙峋之躯，把一个个重若千钧的文字，高高举过自己的头顶，那是一个写作者以命相搏的终生难忘。平心而论，这些有意无意、有心无心“遗落与割舍的文字”，其单薄中可见生命的青葱，其稚嫩中悉见思想的单纯，其碎语中俱见“写作的积极和主动”。

因为惦念，也因为不舍。这本集中子里，也真的有一些抛洒在人生秋天里的“饱满稻穗”。有些分行文字和长短段落，实乃新近不及归拢到本本中的“老年文字”，一并杂而糅之，聊且给自己一个慰藉，一个存证。也算是人近六十——在一个重要的节点，自己献给自己的一份小小礼物。

美食天下

北方人的面食

昆宝军

北方人喜欢吃面，北京人尤其喜欢面食：“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”。您瞧见了吧，一入了伏，几乎顿顿饭桌上就离不开面食了。

在这儿呢，捎带手儿，老昆就先跟您聊聊为什么北京人头伏要吃饺子。想当年，能吃顿饺子在老百姓生活当中，那就得算是大餐了。平常的时候吃不起，头伏的时候，离麦收过去不足一个月，百姓家里还能剩下不少的余粮。为了打打牙祭解解馋，家家户户就约定成俗的要包顿饺子，满足一下自己的胃口，再加上煮饺子原汤化原食，也能去去伏天里的暑气和毒火，久而久之，头伏饺子的饮食传统就流传下来了。

话说回来了，北京人暑天里的面食又何止饺子呢，光是这二伏面的品种就海了去了，麻酱面、花椒油面、茄子面、西红柿面、炸酱面、三和油面、打卤面、椿菜丝面，估计您一天吃一样儿，能连续一个月不带重样的。

北京人吃的面条的吃法上，更得意过水儿面。热腾腾的面条打锅里捞出来，用井沿儿上挑回来的冰凉冰凉的井水冲上两回，拌上卤或者炸酱、芝麻酱，面码儿呢，也就是北京人俗称的面板儿，小萝卜丝、黄瓜丝、芹菜末、黄豆嘴儿，剥两瓣儿大蒜，倒上点醋，往马扎上一坐，呼呼噜噜，呼呼噜噜，眼见着冒尖儿的是一大碗面条儿，就见了底儿了。

北京人吃的烙饼，也是各式各样，家常饼、葱花饼、麻酱饼、油渣饼，不管烙哪种饼，合面可是十分有讲究，烙饼的面活出来不但要十分的软，还得有韧劲儿，活不好，烙出饼来不是没有层儿，就是邦邦硬，那可就现了大眼了。

北京人夏阴天吃面，其实还有很多种，什么包子、懒龙、馅盒子、锅贴儿、馒头、糊塌子，跟棒子面掺在一起做出来的还有糊饼、嘎咯、贴饼子、两样儿面条、金银卷儿……

在这里，老昆尤其想跟您侃侃说起来就让人流哈喇子的糊饼。现如今，不少人喜欢吃外国发明的披萨饼，其实，论起中国早在唐代就出现了的糊饼，那黏糊糊的披萨可以说晚了三秋了。

咱们老祖宗留下下来的糊饼，用棒子面掺上两把白面活好，把韭菜或者是小白菜切成末儿，拌上虾皮儿、香油或成馅儿。馅饼在火上八成热的时候，倒上几滴油，活好的面摊到饼铛上抹平，拌好的馅儿在面上摊匀，盖上盖儿，就听见饼铛里刺刺拉拉的声音响起来。几分钟后，韭菜虾皮儿的香味就顺着锅盖的缝子钻出来，闻着都流口水。

眼下，又入暑伏了，您各位老少爷们儿兄弟姐妹们，还不赶紧张罗着，招呼咱北京人那丰富多彩的面人面食吗。

最美夕阳

以书作礼进六十

徐秦屏