

挤车可见风格。陌生人与陌生人亲密接触，好像丰收的一颗葡萄与另一颗葡萄，彼此挤得有些变形。也似一个民族刺出的一滴血，可验出一个民族的习惯。

那一年刚到日本，出行某地，正是清晨，地铁站里无声地拥挤着。大和民族有一种嗜睡的习惯，嘴巴钳得紧紧，绝不轻易流露哀喜。地铁开过来了，从窗户看过去，厢内全是黄皮肤，如等待化成纸浆的芦苇垛，僵立着，纹丝不动。我们因集体行动，怕大家无法同入一节车厢，走散了添麻烦，显出难色。巴望着下列车会松些，等了一辆又一辆。翻译急了，告知日本地铁就是这种挤法，再等下去，必全体迟到。大伙说就算我们想上，也上不去啊。翻译说，一定上得去的，只要你想上。有专门的“推手”，会负责把人群压入车门。于是在他的率领下，破釜沉舟地挤车。嘿，真叫翻译说着了，当我们像一个肿瘤，凸鼓在车厢门口之时，突觉后背有强大的助力涌来，猛地把我们抵入门内。真想回过头去看看这些职业推手如何操作，并致敬意。可惜人头相撞，颈子根本打不了弯。

地铁客的风格

□毕淑敏

肉躯是很有弹性的物件，看似针插不进水泼不进的，车厢，呼啦啦一下又顶进若干人。地铁中灯光明亮，在如此近的距离内，观察周围的脸庞，让我有一种惊骇之感。日本人如同干旱了整个夏秋的土地板结着，默不作声。躯体被夹得扁扁，神色依然平静，对极端的拥挤毫无抱怨神色，艰忍着。我终于对他们享誉世界的团队精神，有了更贴近的了解。那是在强大的外力之下，凝固成铁板一块。个体消失了只剩下凌驾其上的森冷意志。

真正的苦难才开始。一路直着脖子仰着脸，以便把喘出的热气流尽量吹向天花板，别喷入旁人鼻孔。下车时没有了职业推手的协助，抽身无望。车厢内层层叠叠如同页岩，嵌顿着。只能从人们的肩头掠过，众人分散在几站才下了车，拢在一起。从此我一想到东京的地铁，汗就立即从全身透出。

美国芝加哥的地铁，有一种重浊冰凉的味道，到处延展着赤裸裸的钢铁，没有丝毫柔情和装饰，仿佛生怕人忘了这是早期工业时代的产物。

又是上班时间。一辆地铁开过来了，看窗口，先是很乐观，厢内相当空旷，甚至可以说疏可走马，必能松松快快地上车了。可是，且慢，厢门口怎么那样挤？仿佛密结了一个星期的大肠。想来这些人是要在此站下车的，怕出入不方便，所以早早聚在出口吧。待车停稳，才发现那些人根本没有下车的打算，个个如金发秦叔宝，扼守门口，绝不闪让。车下的人也都在心领神会地退避着，乖乖缩在一旁，并不硬闯。我拉着美国翻译就想穿人，她说再等一辆吧。

眼看着能上去的车，就这样懒散地开走了，真让人于心不忍。且于是者三。我说，上吧。翻译说，你硬挤，就干涉了他人的空间。正说着，一位硕大身膀的黑人妇女，冲决门口的阻挠挺了上去，侧身一扛就撞撞中部敞亮地域，朝窗外等车者肆意微笑，甚是欢快。我说，你看你看，人家这般就上去了。翻译说，你看你看，多少人在侧目而视。我这才注意到，周围的人们，无论车上的和车下的，都是满脸的不屑，好似在说，请看这个女人，多么没有教养啊！

我不解，明明挤一挤就可以上去的，为何如此？翻译说，美国的习俗就是这样。对于势力范围格外看重，我的就是我的，神圣不可侵犯。来得早，站在门口，这就是我的辖地。我愿意让出来，是我的自由。我不愿让，你就没有权穿越……

北京地铁的拥挤程度，似介于日本和美国之间。我们没有职业的“推手”（但愿以后也不会有，如果太挤了，政府就应修建更多的交通设施，想更人道的，而不是把人压榨成渣滓），是不幸也是幸事。

会不会挤车，是北京人地道与否的重要标志之一。单单挤得上去，不是本事。上去了，要能给后面的人也闪出空隙，与人为善才是正宗。一上车就机灵地往里走，说着：劳驾借光……车厢内相对松快，真是利人利己。北京的地铁客在拥挤中，被人挤了撞了，都当作寻常事，自认倒霉，并不剑拔弩张。比如脚被人踩了，上等的反应是幽默一把，说一句“对不起，我踏您的脚了。”中等的也许说“倒是当心点啊，我这脚是肉长的，您以为是不锈钢的吧？”即便是下等的反响，也不过是嘟囔一句：“坐没坐过车啊，悠着点，我这脖子骨没准折了，你就得陪我上医院照CT去！”之后一瘸一拐地独自下车了。

人与人的界限这个东西，不可太清，水至清则无鱼，到了冷漠的边缘。当然也不可太近，没有了界限也就没有了个性没有了独立。适当的“度”，是一种文化的约定俗成。

还是喜欢中庸平和之道。将来有了环球地铁，该推行的可能正是北京这种东方式的弹性距离感。

大家V微语

瞬间的心动

□王国梁

●毛姆说：“任何瞬间的心动都不容易，不要怠慢了它。”

●其实，只要你热爱生活，瞬间的心动倒也不难：一抬头的白云浮动，一低头的绿草如茵，一回首的山水相连，都会让你怦然心动；抑或，一个友善的眼神，一张动人的笑脸，一声孩子的呼唤，也会让我们怦然心动。

●你有多久不曾心动了？如果觉得时间久了，不妨走出去看看外面的世界，接纳更多的人；心动的感觉，一定会如约而至。

●但是，要记住：“不要怠慢了它。”

文史杂谈

苏轼的食之道

□程庸

宋代大诗人苏轼在多次被贬的岁月里，时常忍饥挨饿，饱一顿饿一顿，又时常颠沛流离，消耗体力，造成营养不良，小病不断。而苏轼照旧喜欢喝茶、闻香坐禅、道家内丹修炼，这些看似闲事，却帮助他渡过一个个难关。

苏轼除了修炼，也注重饮食，讲究适当的营养。食物短缺，只能节俭少吃。但苏轼时常开发食材，把粗菜制成营养佳肴，“东坡羹，盖东坡居士所煮菜羹也。不用鱼肉五味，有自然之甘。其法以菘若蔓菁、若芦菔、若芥，揉洗数过，去辛苦汁。先以生油少许涂釜，缘及一瓷碗，下菜沸汤中。人生米为糝，及少生姜，以油覆之”。

此赋详细描述了这道羹的做法。蔓菁即芜菁，俗称大头菜。芦菔即萝卜、菘即白菜。全是极普通的蔬菜，老百姓的日常所食。老百姓都懂这些普通菜品对身体的益处。苏东坡的菜羹制法，只加少许作料与香油，保持了原味，还鲜美适口。此赋的落笔重点，就是制作食品，尽量保留其“天真味”。东坡肉，则更为有名，其实，当时的猪肉，“贵人不肯吃，贫人不解煮”，苏轼就把被人冷落的猪肉煮成美味的东坡肉，于是当地老百姓开始吃起了猪肉。苏轼制猪肉，实在是没有东西吃，变废为宝，绝不是今天流传的，苏轼是吃货。

在这般节俭养生的过程中，苏轼乐观面对困境，显示了道家的甘于清贫、洒脱看开、超然物外的思想。

苏轼在给李公择书信中说：“口腹之欲，

何穷之有，每加节俭，亦是惜福延寿之道。”

苏轼在黄州，尝书：“东坡居士自今以往，早晚饮食，不过一爵一肉。有尊客，盛饌则三之，可损不可增。有召我者，预以此先之，主人不从而过是者，乃止。一曰安分以养福，二曰宽胃以养气，三曰省费以养财。元符三年八月。”此文是说，从今以后，一天的饮食不超过一杯酒，一种肉。有客人来，菜肴增加三倍，可减不可增。有请我用餐的，也预先告诉我，不可铺张浪费。这样做的好处，首先，安分可增福气；其次，少吃让肠胃宽舒，养育胸中的浩然之气；再则，节俭可以蓄积财富。

“未饱先止”，是说要节制地吃食物，“先止”这个概念历来被后世的养生专家、美食家所看重。所谓的美食，只有少吃，才能体会出其美。苏轼希望人们爱惜食物，不要每每饭局，都是一桌子饭菜，长久如此，爱吃贪吃，势必不会惜福，最终落到暴殄天物的程度。苏轼的“先止”，更是含有节食养生之意。平日里的吃饭，吃得七八分饱，肚带三分饥，或者每每吃饭，最好等到有饥饿感时。如此养炼，时间久了，就习惯于节食，即使见到山珍海味，也不会胃口大开，只是点到为止，稍加品尝，视为惜福。

苏轼如此的节食养炼，有他自身的原因，今人不必完全照搬，但苏轼以及同时代的文人雅士、达官显贵所显示的节食理念，千年来一直为人们所津津乐道，值得今人借鉴学习与继承发扬。

谈天说地

我为什么喜欢赵继伟

□邢闻桐

我为什么喜欢赵继伟？这是一个值得思考的问题，虽然我的喜欢可能比日月更迭还快，但我还是想在对他有充沛热情的这段时间留下点什么，因为每一寸光阴都是他的岁月，也是我的青春。

虽然我是一个只会看热闹的“伪球迷”，但不可否认，即使我不懂他的技术，我也能被赵继伟动作里美学的成分感染到。变向、转身、突破、假动作都是那么漂亮，蝴蝶穿花的名声在外，眼花缭乱的同时只能感叹，不愧是喊得响当当的“天生控卫”！

但过人的技术谁都可能拥有，它会让我喊出哇塞，却不能真正让我热泪盈眶。但我也确实为赵继伟热泪盈眶过，今天看到本赛季国内球员命中率统计表，意外地发现粗溜三分命中率已经跻身国内前十了。坦白说，我是意外的，粗溜给我的感觉不是一个有华丽命中率的球员，但这直白的意外忽然悠悠地让我想起了本赛季刚开始的那段时间。

2020年真是波折，赛季初的事仿佛已经过了无数个春秋。赛季初的记忆悠远又深刻，球队来了新外援，球权分配有了变化，自

然球队也就跟着浮沉。可突然有一天继伟开始投三分了，一场出手次数明显多了，我恍然，他是第一个勇于作出改变的人吧，可能也是唯一已经打出名堂却愿意为了整体走出舒适区的人。组织控卫交出控球时间无异于骑兵失了马匹，海兵没了船。

但他真的是个很有魅力的人，出人意料的把这项工作也完成得很好，要知道前十里剩下九个人都是国内远近闻名的“投手”。我不想说他大局观出色（虽然他确实如此），因为这听起来实在是太懂了，我只想告诉全世界他付出了什么，他就是一个为了球队舍得割“爱”的“明星”球员，却在面对隐秘森林时也能用自己的头脑和努力使自己依然“明星”，依然闪耀，在隐秘中寻宝。

更多的心里感受真的无法用语言描述了，反正就是很奇妙，隐隐的惋惜却也热刺刺的骄傲。

新赛季也没啥期许，因为只要静静坐着，这个叫“赵继伟”的球员就会有空降的惊喜砸下来。还有不到两个月，你保护好自己同时也加油。

生命的狂欢

□孙少山



山野上的每一棵树、每一片叶子、每一棵草、每一株玉米、每一丛花生，都充满着生命的气息。勃发的生机压抑不住，一切都在呼喊生长。山峦笼罩着一层淡蓝色的烟霭，那就是生命的气息在向外散发。

绿肥红瘦，杏花谢了，桃花谢了，樱花谢了，海棠花谢了，石榴花还有几枝，人说，石榴开花不害羞，从春一直开到秋，牵牛花开得正盛。路边一些紫色的小喇叭于草丛中伸出来，滴滴嗒嗒地伴你一路，它们可不是什么人栽种的，全是自觉自愿来为你祝福的。

蝉扯着嗓子拼命地叫喊，也太恬不知耻了！不就是为了吸引你相中的意中蝉吗？用得着如此大张旗鼓？也是，不能责怪它们，曾经它们在地下生长了三年之久，想想吧，在那永远黑暗永远潮湿的泥土里，苦苦地煎熬着，坚韧地生长着，终于有了这样一个可见天日的时段，能不欢欣鼓舞？而且，它们只有区区几十天的生命了，等秋风起时都要死去。

雨后，疯长的草使我走错了路了，这条小道我前天才刚走过，只好倒回来重新走。

一条平日里一直干涸的小沟，只有雨后才能积下一点儿水湾，好家伙，现在锣鼓喧天。成千上万的青蛙不知道是从哪里聚积来的。我回头就走，要回家去拿手机想录音，发给上海的孙子听一听，这才是大自然的声音，这才真正是蛙声一片。匆匆回来时又觉得这蛙声里还有金属的机器轰鸣夹在其中，这大约是远处的挖掘机在工作，录下音来将有瑕疵，我只有再靠近一些避开那种金属的杂音。当我靠近水湾时却发觉，根本不是远处的机械声，而是青蛙太多，蛙声太大，混合成了另一种金属的轰鸣，是一种大自然的混声。我打开手机，先是录像，但提示说，无法录。我又打开微信语音输入，仍旧显示，无法录音。我明白了，或许是蛙声太大使手机产生了错觉——它不知道，我正是想录下这种“噪音”，这种大自然的“噪音”。它不懂，大自然是不会制造噪音的，是永远没有噪音的，大自然的一切声音都是天籁，哪怕是狂风暴雨。光天化日之下，它们在肆无忌惮地，把本该在隐蔽的行为进行得轰轰烈烈。它们在分秒必争，要把自己的生命延续下来。在蝌蚪们还没长出四肢前，一旦这湾水消失，这一切努力都将灰飞烟灭。常见在那些干涸的水塘底下干死的蝌蚪黑压压一片。这是生命的狂欢，也是大自然的残酷与多情。

版权所有 违者必究

总值班：张红宇
一版编辑：赫巍利
一版美编：冯漫

零售
专供报

