日暮点点莹

乐山　摄

世说新语

延长中年

◈毕淑敏

尽管有种种的不如意，思前想后，我依旧恳请延长我的中年阶段，因为这是我最勇敢的时刻。

人的寿命越来越长。原始人的化石中极少发现罹患癌症的证据，究其原因，除了那时山清水秀无污染，也有学者认为他们三十岁左右就已夭折，根本还没来得及活到癌细胞肆虐的高龄。

日本人的平均寿命已接近八十岁，北京的这个数字也到了七十八岁，女性的寿命还更长一些。这消息让人欣喜，“寿”是东方文化中浓重的一笔喜色。好比一座大厦，原本图纸上盖的是六十层，古话说“人生七十古来稀”嘛！现在居然多出来了二十层，岂能不让生命的开发商喜出望外？建筑面积一下子涨了若干平米，可以从容安排更多的房客入住了。

人生七彩虹，幼年、少年、青年、中年、老年等阶段都有相对应的年龄界限，比如十八岁以前是少年，三十岁之前是青年，再往后就是中年了——现在楼房加高，各个阶段如何分配就成了新问题。联合国的法子是把青年的尺度放宽到四十五岁，这对所有不愿老不服老不承认老的人是个极好的消息。

但我心里总不踏实，一个二十岁的青年和一个四十四岁的青年，是一代人吗？后者简直就是前者的老爸老妈了。孩子和父母同属一个年龄段，固然是美好景象，但实用起来，恐有不便。比如说开发一款面对青年人的时装，二十岁的年轻人求的是袒胸露臂靓丽凉爽；四十多岁的人就要顾忌腰背别受了风，以防跟“五十肩”提前挂了钩。

大学里，常常听到二十多岁的学子，满面娇羞地称呼自己是“男孩子”“女孩子”，甚至见过一个四十多岁的离婚女子，沧桑地说“我们女孩子——”童年就像上等拉面，被抻得如此之长。唯一没有歧义的，可能是老年了。六十岁以上是老人，一百二十岁也是老人。

多出来的二十层楼如何分配？是把膨大起来的蛋糕均切到每个年龄段上，还是一股脑地塞进老年这只集装箱？

回眼检索一生。我的童年还算幸福，吃穿不愁经常受到老师的夸奖，但那时的我，没有劳动能力，太孱弱也太无知了。这虽然不是我的过错和责任，但童年的长度已达到我忍耐的极限。我至今清晰地记得当时最迫切的渴望——快快长大成人！

青年阶段。我记得那时气血方刚的味道，也怀念一目十行的好记性。体能充沛，奔跑的速度是一生中的巅峰。但我依然决定把多出来的寿命从青年阶段掠过，不再回头。那时青涩冲动，多目空一切的虚妄和浅尝辄止的窃喜。我虽绝不后悔逝去的青春，但我不期望它被延长。

中年阶段。这个时候的我，不再豆蔻年华人面桃花，不能无忧无虑一个人吃饱了全家不饿，负有太多的责任和期待，常常抚摸着酸硬的肩脊眺望远方，不知还有几程风雨横亘荒野。职场的中流砥柱，要承接更多风险。学术的栋梁之材，要秉烛夜读承上启下。侍奉患病的双亲，长夜漫漫，守候着岩洞滴水般的输液瓶。抚慰拼搏中的家人，要有海一样的襟怀丝绵一样的柔肠……

老年阶段是大厦屋顶，琉璃华美反射阳光，也许它的观赏意义大于实用价值。顶楼的房间，即使附送花园也避免不了无法冬暖夏凉的缺陷。眼睛已经有一点花了，从昏暗的室内走到明亮的蓝天下，会有几秒钟的恍然，好像一架聚焦不灵的望远镜。额上已盘了细密的皱纹，有些是困难的思考烙印在那里的，有些是长久的欢颜聚起来的。手指失去了柔软和灵活，晨起后有轻微的僵直。双腿早已没有麋鹿般的弹跳和轻盈，上下地铁通道，不能跨越两级，只能一个个台阶稳步前进……

尽管有种种的不如意，思前想后，我依旧恳请延长我的中年阶段，因为这是我最勇敢的时刻。

史海钩沉

宋人度夏的四件风雅小事

自古而今，人们苦热久矣。

消夏这件事，大伙儿奋斗了几千年，奋斗到了空调、风扇、冰激凌……21世纪的我们甚至能在怀古遐想的时候，说说古人的“风凉话”。

但别为古人担心，他们想消夏，有的是锦囊妙计。

特别在宋代，宋人的消夏不仅花样繁多，还有着别样的风雅和清趣。上至官家，下至民间，消起夏来，别有格调，令后人思之神往。

现下，为大家带来一份宋人消夏的“风雅二三事”。且看宋人如何于炎阳夏日中，既觅清凉，兼得风雅。

有风有雅，才能真风雅

盛夏，时不时地汗水涔涔，蓦地想起苏东坡写的《洞仙歌》，一句“水殿风来暗香满”，令人神往。如此清逸的佳句，恐怕只能出自宋人的笔下。

那是因为，在宋室皇帝的宫苑里，着实实现了“水殿风来暗香满”。

复古殿、选德殿、翠寒堂，这些宫殿都临水而建，利用水车的原理，将水流导至亭子的檐顶，自上而下，把水珠流泻成一瀑水帘。如此一来，帘外人只需“水激扇车”，帘内人便能衣襟摇摇，感受“风生水起”的凉爽快意。

这些个清凉地，被称为“水殿”“凉殿”。在这里，不仅要“制冷”，还得有“暗香”；不光要“风来”，还得求“雅韵”。

凉殿四周种有寒松、翠竹，缔结出遮天蔽日的匝匝浓翠，望之清疏生凉；池中浮绽荷花万朵，每逢夏日，一池红白娇嫩绚烂，竞吐荷香阵阵；广场中更种植了茉莉、素馨、朱槿、玉桂等香花数百余盆……

这时候再加上凉屋外水帘的风力鼓动，风送花香，更能雅熏一室清芬。

殿内还悬挂着香料，冰镇佳果盛在玉壶冰瓯里……让人不知天上人间。宋人的消夏，风水清飒，满室暗香，可不正是冰肌玉骨的“人间洞仙”么。

何为风雅？

在人人都厌倦、苦恼的炎炎夏日里，宋人无惧烈日，依旧固执地眷恋着风、花、香……执着雅致，执着诗意。在他们的夏天里，不仅要有凉风，更要有风雅。

活在风雅里，才能真风雅。

有凉有意，才得真清欢

对于宋代的百姓而言，消夏取凉，同样也别有清欢。

尤喜李易安那句“玉枕纱橱，半夜凉初透”。这里的玉枕，即是瓷枕。发轫于隋唐的它，在以瓷艺超绝的宋代里盛行。用瓷枕卧眠，枕上人颈脑清凉，细腻润肤，像古墓派的寒玉床，正宜夏用纳凉。

而且，瓷枕上还别有一番宋人赋予的清欢诗意。

枕面上时常有几分画意：或有鹭鸶闲步，或有孩童持杆；有时飞过一行雁阵，有时点染两只鹌鹑；时而几笔花叶扶疏，掩映山水横斜……

偶尔还有几句警句镌刻，字里行间或向往着安稳自适的生活：“左难右难，枉把功名干。烟波名利不如闲，到头来无忧患”“有客问浮世，无言指落花”……通透且富有理趣。

入寝前，少不了看一眼瓷枕，画意怡神，妙句清心。

宋人雅好闲情，珍惜生活眼下的温馨，要把平凡的日子过成诗。即便是床头一方夏日瓷枕，也要有诗意的点缀，几笔画，几行字，悠然自适。

有瓷凉，有意趣，宋人的枕上，有真清欢。

有竹有思，才有真清眠

宋人的夏夜，有凉有梦，因为一席竹枝清凉。

宋人眼里，一方竹床，能留昔日霜雪，北宋的刘敞说“浮筠凝烟雾，疏节留雪霜”，闻之清瑟；而一席竹簟，让人幽眠自适，李清照说“红藕香残玉簟秋”，浑然忘却秋凉已至。

竹床已备，凉簟闲展，闲卧斜倚，一盏熏香，自然是合适的，但似乎少了点什么。对！少了个抱枕。

别以为只有现代人需要抱枕，爱好风雅，追求生活品质的宋人也不甘落后，于是“竹夫人”诞生了。

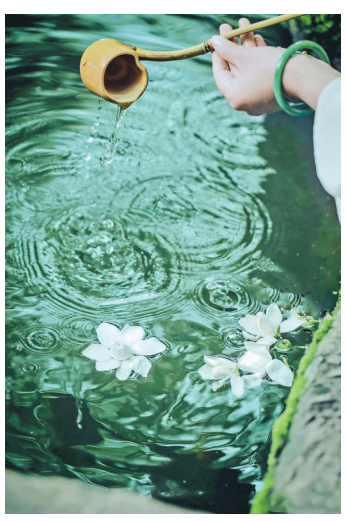
顾名思义，竹夫人是由竹条编织的，圆柱形的“抱枕”。它网眼外布，腹中空通，既有“弄堂穿风”的清冷，又有竹枝本身的清润。

竹夫人生的长短皆宜，宜揽宜抱，拥它入怀，恍如怀抱冰肌玉骨，无怪有“竹夫人”的美誉，能专享宋人床榻。

陆游爱竹夫人，曾言“床空新聘竹夫人”；苏轼曾以竹夫人为礼物，赠给友人谢秀才，“留我同行木上座，赠君无语竹夫人”。

身下席竹，怀中抱竹，宋人的夏夜，总与竹眠。他们的夜晚，也因此有了书卷气，有了竹的幽洁与质地。

一宵也好，一晌也罢，但凡能眠于竹间，暂避外头的凶神恶煞，都是清欢一刻。



有竹有思，在那些燥热夏夜里，就有了真清眠。

有冰有甜，才是真沁凉

《梦华录》热播，里头女主角赵盼儿的茶馆里，卖着各式各样的冰饮，毫不逊色于当下的冷饮雪糕。

其实，在北宋汴京的夏天，也确实如此。若你在酷暑夏日梦回北宋，悠哉游哉地走过汴京的朱雀门，你会发现“市人如炊汗如雨，卖冰一声隔水来”。

那些售卖“冷饮”的商人们，当街罗列出桌凳来，堆垛起小山般的冰雪。

雪泡豆儿水、卤梅水、姜蜜水、木瓜汁、绿豆水……这些冰爽的饮料用银色的器皿盛着，对着每个汗流浃背的你热情吆喝。

如果你意犹未尽，可以尝尝他们做的“冰雪荔枝糕”，甜丝冰凉，口感极好，丝毫不亚于现在的冰激凌，还搁在梅红色的匣子里，精致可爱。

或者说，宅家吃吃夏日当季的果子，做一碗甜品，也是不错的。但宋人吃果，吃甜品，也得在冰冷的井水里一番浮沉，或是捣冰，镇一镇。

宋代词人李重元说：“风蒲猎猎小池塘，过雨荷花满院香，沈李浮瓜冰雪凉。”写尽“冰果”的惬意恬然。

苏轼笔下的夏天，是一碗冰镇过后的红糖藕。“手红冰碗藕，藕碗冰红手”，甜丝绵长，诉尽佳人心尖的绮思。

中国人的夏天，往往没什么节庆，可能因为“三伏”酷暑的缘故，大家有心无力。

但向来爱好风雅的宋人，酷暑时节也不忘风流，尤其贪恋舌尖上的一点甜。光甜还不够，得甜出“沁凉”的氛围来。这时候的他们，还会流连在风亭水榭，清听一曲琵琶，赏玩一池荷香。

一碗冰饮，一碗果甜，冰雪沉浮，酿出心旷神怡。里头盛着的，是宋人的诗意和夏天。

北宋词人秦观曾言：风定池莲自在香。

在消夏这件事上，宋人为之赋予的美与雅，让人尤为神往。

一堂水殿暗香，一杯冰雪荔枝，是多少人追忆的东京梦华；一袭凉簟，一枕玉瓷，是他们昼夜相处的雅致清欢。

这些风雅的因子，浸润在他们生活中，成为他们朝夕与共的生活文化。宋朝人过夏天，才是真正的风雅。

摘自《读者》物道君

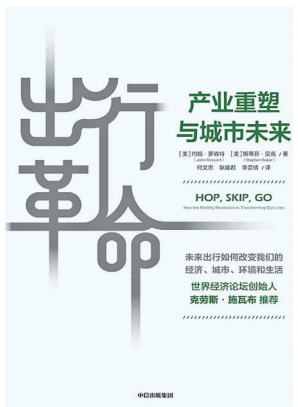
《追寻生命史》

本书将生命置于历史研究的中心，立足生命并透过生命来探究历史的状貌和演变脉络。作者通过多年来在社会文化史领域中的研习和对这些个案的探索，深感若能跳脱以往过于关注关乎社会经济发展的宏大主题、热衷宏大叙述的思维，将对历史的认识与理解拉回到日常生活的情境中来，可以让读者更深入细致地观察到生命历程与体验，并书写出更接地气、更具情理也更能激活读者内心的记忆、体验与经验的历史。

作者：
余新忠　著
出版社：
北京师范大学出版社

《出行革命：产业重塑与城市未来》

一个世纪以来，由汽车和卡车主导的人类出行正面临巨大转型。本书探索了出行革命将如何改变我们对全球地理概念的认知、改变我们每天使用时间的方式、改变我们可能去往的目的地。不仅展望了未来出行方式的变革，而且结合实际给出了相关的解决方案，让城市更可持续发展，让经济创造更具创新性的未来。



作者：
[美]约翰·罗森特
斯蒂芬·贝克　著
出版社：
中信出版集团

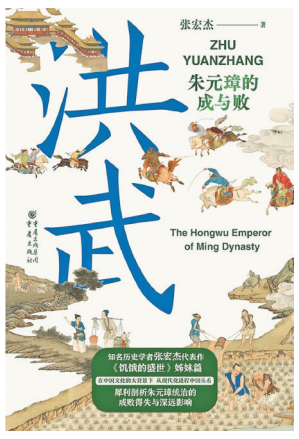
《中国外卖》

当今，数字生活已成日常，外卖小哥、快递员等都成为一个个庞大的从业群体，他们是奋斗者，也是“美好生活的创造者”。本书作者先后采访近百位外卖小哥，用饱含温度的文字向读者呈现了鲜活的外卖小哥群像，记录他们艰难的生活和不懈的奋斗。他们渴望改变现在的生活，愿意为家人无私付出，对陌生人主动伸出援手，在疫情和危难中敢于担当，虽然是一个个平凡的普通人，身上却闪烁着温暖动人的人性光芒。

作者：
杨丽萍　著
出版社：
浙江人民出版社

《洪武：朱元璋的成与败》

“洪武”是明朝开国皇帝朱元璋使用的年号。在中国历史上，朱元璋是一个独特的存在。在传统中国，统治者的个性、经历、文化水平等往往决定了其统治风格。一方面，底层的生活经历使朱元璋格外体恤农民，缔造了一个很长的和平时期。另一方面，他管理国家有着浓厚的底层文化背景，蛮横肆意、思维僵化，使洪武时期乃至整个明朝表现出鲜明的内向性、封闭性和落后性。



作者：
张宏杰　著
出版社：
重庆出版社

吴雯　整理

请相关作者告知联系方式以奉稿酬

声音茶馆

蜿蜒曲折的义乌江，像一条龙盘踞在浙中版图上。它似一位饱经沧桑的母亲，温柔而坚实，滋养哺育着这方土地上的人们，延续着千年的美丽传说。本期声音茶馆的主播为您带来中国作家协会会员骆刚的作品《义乌江，我的母亲河》，欢迎扫描二维码收听。