

涉笔成趣

退休的日子过得真快，一晃十三年了。

难忘退休的那个仪式：拍照合影，献花送纪念品，颁发退休证书，领导讲话。讲话稿是组织部写的，句句正确，不大像我，套到别人头上也适用，写一个人像一个人太难了。领导念得不好意思，脱稿讲了我的许多好，赢得不少掌声。

有个议程让我讲话，这种场合除了感谢，我顺口溜似的讲了退休后的想法：政治上跟党走，工作上不插手，生活上不丢丑，饭桌上少喝酒，引得全场一片笑声。第一句话讲给领导听，第二句话讲给继任者听，第三句话讲给部属听，第四句话讲给自己听。在职时，因为喝酒喝倒过很多人，也被很多人喝倒过，知道喝酒伤身，就是戒不掉，退休是个机会。没想到这四句话，在系统内还流行了一段时间，走到哪里都有人说道。这也是好事，“饭桌上少喝酒”成了我的挡箭牌，谁劝我喝酒就拿出有过的承诺，挺管用。

从领导岗位退下来，最大的心理障碍是“落差”。就像一直在高速公路行驶的汽车，突然拐到人行道上，你会感到很多的不适应。在位时抱怨工作多、压力大，常常忙得四脚朝天，觉得有两天休息多好。一旦退下来，你闲下来比忙更难受，内心的空虚会让你坐卧不安。

有个段子挺有意思：某领导退休后整天宅家闷闷不乐，儿女们觉得这样下去不行。问爸想钓鱼不？摇摇头；想爬山不？摇摇头；想旅游不？还是摇摇头。儿女说想干什么我们陪您，爸突然冒一句：我想作报告。

退下来最重要的是“角色转换”。在职时你是领导，会有很多人围着你，捧着你，退下后你就是平头百姓，人家在工作上不会和你发生交集，你再也不是什么书记什么长，你就是你。假如在职时群众基础好，下来后还是不会忘了你，关系处得不好，估计没人理你。重要的是调整好心态，你越是把自己当什么，人家越不把你

当什么；你越是不把自己当什么，人家越会认可你，尊重你。角色转换得越快，你的退休生活会适应得越快；把自己的姿态放得越低，你就会很快和大家打成一片。

我一退休就很少宅家，工作交接完的第三天，东北朋友说漠河办北极光节，正好能赶上，带着爱人去了。工作一辈子走南闯北，爱人在家很辛苦，退休了带着她走一走。从祖国最北的漠河，沿着中俄边境到黑河，从黑河到五大连池火山地质公园，再到哈尔滨，牡丹江镜泊湖，图们琿春口岸，延吉长白山天池，没有工作压力，没有时间限制，这辈子玩得这么尽兴还是第一次，这一圈下来整整23天，既领略了祖国的大好河山，也放松了心情。

退休了有大把的时间，光旅游不行，总要学点东西打发时光，单位办的有老年大学，我选报了书法班。书法有利于修身养性，陶冶情操，看着同事们的进步很大，我却原地踏步，关键是心静不下来。认为自己有基础，想学习行书和草书的布局和写法，老师说必须从基础学起，布置的作业都像小学生一样一笔一画临摹字帖，这让我很难受，于是就放弃了。

书法不成就学摄影。摄影投入要大，下决心买了佳能单反，普通镜头，长焦短焦，花了两万多元，学得也认真。基本掌握后就学不进去了，认为不去干专业，一般能玩就行。开始兴趣挺好，走到哪里把相机背到哪里。背了几次兴趣没了，主要是嫌麻烦，现在手机的像素很高，拍出照片的质量也不错，出去旅游就不愿带相机了。

每个人的兴趣爱好和性格特点不同，退休生活千万别去“跟风”。人家喜欢的你不一定合适，你乐意的人家也不一定接受，不要刻意定高远的目标，不要奢望完成什么样的愿望，如果这样，你就会很累。

我的退休生活是随心所欲的，干自己想干的事，走自己想走的路，充实过好每一天。我觉得随心所欲是退休后的最好状态。

早晚走路各一个半小时是固定的，下雨下雪都能坚持。我实实在在尝到了走路的好处，身体减肥了，血压下来了，睡眠也好了。无论在家或旅游在外，早晚两万步雷打不动。

看书和写作是我的最大爱好。退休后最怕孤独，泡杯茶看喜欢的书，感觉就像有人在交谈。读什么书是随心所欲的，绝没有系统的计划。年轻时买了不少书，四个书橱塞得满满的，很多书没看过，只是装门面。现在想看拿一本，读进去就读，读不进就放一边。这边在看《基督山伯爵》，看到网上评价马伯庸小说《长安的荔枝》很火，立马网购一本，一口气看完，不好言说，真是过瘾。

看了场电影《长安三万里》，就有了看此类书的冲动。像郭沫若的《李白与杜甫》，冯至的《杜甫传》，安徽的《李白传》，知道了不仅高适是李白杜甫的好朋友，郑虔也是他俩的好朋友，郑虔被唐肃宗贬为台州司户参军，相当于现在的民政局局长。官不大，口碑好，在任期间，唐朝的李白、杜甫、孟浩然、白居易等很多诗人都写过他，浙东的“唐诗之路”应该有他的贡献。台州人最爱引用的两句诗，就出自杜甫的《题郑十八著作丈故居》：“台州地阔海冥冥，云水长和岛屿青。乱后故人双别泪，春深逐客一浮萍……”

年轻时看不进《红楼梦》，到老了读起来津津有味，关键是有时间，细细品，慢慢消化。原著读了好几遍了，真是百读不厌，信手翻到哪一章，读起来都有味道。年轻时着迷林黛玉，到老了觉得多愁善感身体又差，过日子不行。还是探春好，泼辣能干，有经济头脑，治家理财是把好手。国内红学评论的书很多，我最喜欢的还是台湾两个学者的书：蒋勋《说红楼》、白先勇《细说红楼梦》。蒋勋只认前80回是曹雪芹的，后40回不认，他的《说红楼》一套八本只说前80回。白先勇认为120回都是曹雪芹的，两人都有很多论据和充足的理由，互不相让却又非常友好，对照着看挺有意思。

退休后的日常生活是随心所欲的。天气不好，懒得早起；闲言碎语，懒得去理，穿衣打扮，绝不会顾忌别人的眼光，也绝不会在意旁观者的议论。上一个本命年女儿买的红T恤、红袜子、红内衣不好意思穿，现在照穿不误。多年以来，西装没穿过了，哪怕参加婚礼，衬衣套夹克，稍正规矩就好。一年到头穿双运动鞋，休闲又舒服，穿皮鞋不适应了。

和朋友玩也是随心所欲的，想和谁玩就和谁玩，不必去担心冷落谁，得罪谁。老年人一定要有自己的朋友圈，人越老，这个圈子的人就越少，珍惜和你玩得好的有共同语言的人。在家有老伴，出门有老友，有人和你说话，有人和你下棋，有人陪你喝茶就是幸福，千万别把自己封闭起来。能参与到年轻人的活动去更好，这样你的心态会变得更年轻。

我一直有个观念，世界这么大，趁着现在身体还好多出去走一走。现在不出去走走，到时你想出去也走不动了。身边有很多朋友退休后全身心地帮儿女带孩子，帮一把是可以的，但不能完全陷进去，总要有一点自己的生活空间。儿女的最大孝顺，不是为了父母的晚年过得更美好？

女儿有句口头禅很暖心：“爸妈怎么舒服怎么来”。有她的支持，退休后除疫情两年外，我们每年回老家住三至四个月，旅游三至四个月，待家不会超过半年。旅游不仅走国内，也走国外；不满足走景点，更喜欢走边边角角。像烟雨、腾冲、西双版纳、满洲里、喀什、丹东、延吉、抚远、漠河、绥芬河、东兴、凭祥、亚东、聂拉木等等，有的小城已走了二三次。城市呈现出来的都是千篇一律，只有在边境小城看到的是各不相同。

人的一生大体分为三个阶段：年少时，父母说了算；工作后，领导说了算；只有退休后，才是自己说了算，这是一生中最舒心最美好的阶段。与其说最爽不过夕阳红，不如说最爽不过夕阳红。

我的生活我做主，还有什么比这更爽呢？

人间理想

# 拾一串鸟鸣

毕雪锋  
(文字是少年的风，中年的梦)

“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”这句流传甚广、老幼皆知的诗出自《周南·关雎》，为二千五百年前《诗经》全集的首首诗。雎鸠为水鸟名，又名王雎。《尔雅·释鸟》曰：“雎，王雎。”汉扬雄《羽猎赋》亦云：“王雎关关，雉鸣雁唳。”因其头颈的冠羽，让雎鸠看起来颇具王者的气度与风范，所以称其为王雎。另据今人考证，古时所称的雎鸠应为现在的凤头鹳嘴，它不但能体现雎鸠的各种特征，而且叫声更与“关关”“雎雎”的读音极为相似，盖古人常根据鸣声给鸟类取名，如鹤、鸡、布谷等。

微雨浸润，春意阑珊；水陌交横，四野寂静。忽从河岸近处的荇菜丛中传来“关关，关关”的鸟鸣声，细碎含蓄，像是捏着嗓子，怕人（鸟）听见又怕人（鸟）听不见。未几，远处薄雾间便响起了“雎雎，雎雎”的应和声，清丽明快，颇有些一问一答“夫唱妇随”的味道。这鸣叫在空中盘旋，在河洲上缭绕，一开始便不再停歇，高高低低袅袅婷婷，像极了人们赋予雎鸠的千百年来爱恋相知的形象。

“莺”“燕”作为鸟类，在唐诗宋词里出现的频率最高，且多为褒义的美好的春天的寓意，至于它们的鸣叫如黄莺百啭、燕子啾啾就更不消说了，大都耳熟能详。相比，杜鹃鸟和鹧鸪这两种同样能代表春天的鸟类，在诗句中所占比例就相对较少，且表达的意思还以伤心和惆怅居多。譬如“庄生晓梦迷蝴蝶，望帝春心托杜鹃”“可堪孤馆闭春寒，杜鹃声里斜阳暮”“杜宇几声烟霭外，相思只在蜀山阴”“家近尚无鸿雁信，客愁复有鹧鸪啼”“何穷此心绪，时复鹧鸪声”等等。

杜鹃鸟又名杜宇、布谷、子规、望帝等。此鸟相传是古蜀帝杜宇的精魂化成。杜宇号称望帝，他自以为德薄，于是禅让了帝位而出亡，死后化为杜鹃鸟。暮春时节，它就悲鸣起来，仿佛是在喊：“不如归去！不如归去！”传说归传说，杜鹃鸟的鸣声还是很有特色的，不管清晨还是半夜，你躺在床上，耳边便传来了“布谷，布谷”的古老声韵。不知道它是在山尖，还是谷里，抑或田野或枝头。鸣叫声空旷辽远，缥缈不定，沿着风缓缓地穿越过来，半醒半睡间勾起了你心中的历历往事。

辛弃疾的《贺新郎·别茂嘉十二弟》有“鹧鸪声住，杜鹃声切”的句子。这里有两重意思，一是“鹧鸪啼，春乃归”之意，二是杜鹃鸟的鸣叫比较急切，声音像喊号子般急促又绵长，一叫便一晌，所以谓之“声住”。鹧鸪却不同，每年三四月间是其求偶期，所以其间的鸣叫声最热烈，过了这时节，便很少听到了。所以谓之“声住”。“咕咕嘎，嘎咕嘎”“咕嘎嘎，嘎嘎嘎”是雌雄鹧鸪的标准鸣声，有点像母鸡叫唤，但音质柔和，声调多变，让人（鸟）捉摸不透。它一般站立枝头，像将军一样昂首开啼，叫两声后便停下，期待回应，然后又叫两声，如此循环往复，犹如正在试唱的一段曲子。

春夏之交，天地间的鸟儿更多了起来。绣眼、斑鸠、乌鸫、画眉、百灵、蜡嘴……林林总总，叽叽喳喳，鸣于山间、乡里、甚而都市。它们的鸣声时而高亢，时而低沉，如同生活中的喜怒哀乐。同时也提醒我们远离喧嚣，回归自然。诚然，让我们汲半瓶露珠，拾一串鸟鸣吧，用安静的内心去品凡间万象，去观宇宙生机。

# 退休真好

(穿了一辈子制服)  
金时锋



茶言观展

# 新山水

何林摄

2020年以来，摄影家何林用哈苏相机搭配120胶片，用传统的摄影方式，截取崖壁丰富多变的色彩以及洞穴形状不一的形态，与自然水体的形象构成画面，拍摄具像的山水切片。这些作品一次成像，后期没有裁剪，通过后期简单的影调调整，让作品更好呈现。高高的悬崖峭壁和幽深的水塘，如同山水大盆景。

“在我的理解里，新山水风景摄影有别于传统风光摄影，既要体现中国精神，也要体现摄影人独到的见解和感悟。”何林说，“人在自然中是会思考，自然也会找人对话，当我们真正置身其中的时候，常常被悠长的历史、人类的足迹吸引。在漫长时光长河里我只是它的一个匆匆过客，但我想通过摄影的手法将它那一刻记录下来。”

——台州市摄影家协会供稿



食味人心

试问女儿几许寒，一碗姜汤三冬暖。台州女人的月子餐以姜汤面为主，虽然是一碗面，却可能汇聚了一年四季的风物，倾注了绵长的母性之爱，诠释了精深的养生之方。月子中吃一碗姜汤面，暖胃暖身更暖心。

我出生于上个世纪八十年代末，成长于九十年代，这个阶段正好见证了浙东日新月异的变化，台州人的生活条件一年好似一年。在这样的经济条件下，姜汤面似乎成了台州女儿月子餐的标配。

姜汤面之所以得名，是因为这碗面的汤底是用干姜熬出的姜汁，因此姜汁是灵魂。姜汁是由干姜熬成的，干姜是由鲜姜晒制的。干姜的晒制过程比较漫长、制作工序比较复杂，所以从母亲得知女儿怀孕时，就开始默默打听当年鲜姜的产量、质量和价格，然后赶集时故意在卖姜的摊位前多徘徊几趟，暗中对比哪家的姜好。等女儿怀孕稳定期一过，选个天气晴好的时间段，就可以去之前物色好的摊位买姜了。为了保证女儿月子里对干姜的需求，母亲一般会买100来斤的姜。买的姜在品质上有要求，要挑选老姜，此种干姜熬出来的汤才纯正浓厚。

买来姜后，母亲会邀请七大姑八大姨来帮忙。首先要用刷子刷去皮外的泥巴，把鲜姜洗净，然后各人带上自家的菜刀和砧板，把姜块切成厚薄均匀的姜片。这是一个无聊却是无比闹腾的过程，她们会说这个姜买得怎么样，这块姜好，香，这块姜不好，有虫

孔；会聊前天夜里哪家进贼了，贼从哪个门进来，偷了哪些东西；会八卦哪家的媳妇是外地嫁进来的，生了几个孩子，干活有多勤快；也会评论昨天夜里的那出《女驸马》，生旦长得如何好看，皇帝是不该处罚苏素贞的……讲大的天文地理，讲细的鸡毛蒜皮。家里的小孩也是开心的，她们玩她们的，主妇们的聊天爱听不听，或者看主妇们抽身去上厕所了，慌忙拿刀切片。

姜片切好后，要用黄酒稍微煮一煮，煮后捞出来晒干。这就是为什么买姜要看天气的原因，如果天气不好，姜片不及时晾晒，就会腐烂发霉。母亲会提前把家里的篾席洗净铺在门前的空地上，那个时候每家的屋子都是自建房，虽然不如商品房舒适，但是门前的空地真的很大，可供孩子玩耍，供主妇们晾晒，供男人们种菜。

姜片洋洋洒洒铺在篾席上，母亲时不时地用九齿竹耙给姜翻身，以保证姜片得到充分而均匀的晾晒。这个过程一般要持续好几天，直到干透，才能装进袋子里，最后小心翼翼地系好袋口的绳子。只要保持干燥，干姜能存放几年而不失本味。

等女儿生产后，父亲用扁担挑着母亲准备的干姜，以及后来陆续陆续买的香菇、干虾、黄花菜、豆腐干、鸡蛋、米线等到女儿家，这些都是姜汤面所需的浇头。近些年，生活日渐富裕，浇头日渐豪华，如海参、皮蛋虾干、鳗鱼干、鲍鱼等各种鲜物，但是干姜熬制的汤底终究不变。一碗姜汤融四季

风物，虽不比薛宝钗的冷香丸，倒也也有其几分清髓。

烧一碗姜汤面，最复杂的工序是熬制姜汤。两把干姜一壶水，大火烧开后小火慢炖两小时，将姜汁全部熬出后，装热水瓶待用。熬过汤的姜渣可不能扔掉，将之切碎与鸡蛋一起搅匀，放油里煎熟，此乃区别于荷包蛋、独具台州特色、仅次于姜汤之外的重要角色。将女儿喜欢的材料处理后，依次放入锅中煎炒，倒入姜汤，待米线和浇头烧熟后，盖上姜蛋，一碗热辣滚烫的姜汤面就出锅了。姜汤热气袅袅，碗里白白胖胖白胖胖、黄黄黄菜黄菜黄菜、黑香菇红虾绿菠菜，绿瘦红肥甚是好看，香味扑鼻真是好吃！

在月子里，姜汁的用法还有很多，如红糖姜茶、姜汁调蛋、姜汁猪肚等，也可用姜汁泡脚。台州女儿的月子离不开姜汁，是因为产后的身体就像四处开窗的房子，寒气易侵入，而中医认为肉体的百病之源是寒与湿，所以驱寒除湿成了约定俗成的生活必需。在云贵川，大抵用辣椒除湿，而在浙江、福建等东南沿海地区，则偏爱用姜。姜具有活血、祛寒、补虚之效，《红楼梦》里“性防积冷定需要”，说的也是其驱寒之功。台州产妇月子吃姜汤面、福建产妇月子吃姜母鸭、广东产妇月子吃甘蔗煮姜，都是驱寒除湿之所求，也是地域文化之体现。

从厦门大学毕业后，我就随爱人到了他的家乡，离台州有600公里，风俗迥异，月子餐自然不会有姜汤面。此

地距家乡虽有千里之遥，但这可不能打消我对于童年记忆的向往，更是为了保存一份独属于女人的仪式感。小时候，我看母亲和娘姨坐月子时，外婆把姜汤面端到床前的小桌上，只给我分了一小碗，我吃完还想吃，外婆开玩笑说：“等你长大了生孩子的时候，给你吃个够。”终于等到自己坐月子，母亲沿袭了台州的风俗，把姜汤面的材料从台州寄过来，还请了一位台州月嫂来专门给我做姜汤面，那一个月，真的让我吃了个够。

曾经沧海难为水，长大后，我走过许多地方，吃过许多面，总觉得不如台州的姜汤面。山西刀削面和武汉热干面虽然名声在外，但是他们都重面的处理而轻浇头，我捞了几筷子就有饱腹之感。四川担担面的特色是香辣，但因辣的程度远远超出我的承受范围，吃了几口便无奈作罢。一方水土养一方人，就当是存在即合理、偏爱无道理的任性吧。

独在异乡，倍思姜汤。如今，姜汤面已成为台州特色小吃，在一般的小街面店里都能找到，每次回娘家，总要叫母亲烧一碗，或者去街头吃一碗，可是味道却始终不如月子里的那一碗。

两把干姜一壶水，干熬百煮滋味长。月子里的姜汤面呼应着初嫁时一两黄金三两朱、各个器具细打磨的红妆，承载着父母对外嫁女儿的关爱与担忧，伴随着岁月的流逝，熬制着女儿的青春与乡愁。

# 一碗姜汤女儿情

(秃笔小编)  
陈妹好