

夕照坪偶记

银发情怀

谢 虞

天堂与地狱



天堂与地狱是怎样的状态？谁上过天堂？谁下过地狱？只有去过的人或许可以说清楚，但是没有这样的人！

日本明治时代有一位著名的南隐禅师，境界很高，常能用一两句话给人以深刻的启示，很多人都慕名前去求教。一天，有个武将前去拜访，请南隐禅师为他讲解何为天堂，何为地狱，并希望南隐禅师能够带他去天堂和地狱看一看。

南隐禅师细细地打量了那人一阵后问：“你是何人？”那人说：“在下是一名武将，立过很多战功。”南隐禅师立刻哈哈大笑，用手指着他的脸说：“就你这副模样，居然也敢称自己是一名武将，真是笑死人了！”武将听后大怒，让身边的差役去打南隐禅师。南隐禅师挨了一棒子之后，站起身来说：“看到了吗？这就是地狱。”武将顿时明白了南隐禅师所指。他心生愧疚，同时又为南隐禅师的智慧所折服，于是站起来走到南隐禅师面前，恭恭敬敬地施礼道歉。南隐禅师站起来回礼道：“看，这就是天堂了！”

南隐禅师就在一念之间，以武将自己的举动，指明了何为天堂，何为地狱。

友情提醒

万 一

粉糊类食品
营养有多高

除非减肥、增肌需要，健康食物要有“形状”

代餐粉、谷物粉、蛋白粉等粉糊类食品易携带、方便食用，受到很多人的追捧。如何选择适合自己的产品呢？

随着产品创新和加工工艺的升级，如今市面上的粉糊类食品种类很多。虽然它们的营养价值差距很大，但在外观上却没有太大差别，如果不仔细看食品包装上的信息，很可能选到不健康的产品。一般来说，粉糊类食品总共分为以下三大类。第一类产品以米粉、糖或淀粉为主要原料，辅以少量的“有效食材”，营养价值很低，不建议食用。第二类是谷物粉类的产品，它们一般是多种谷物预先熟化，再制成粉后混合在一起，还有一些产品中会加入坚果，甚至蔬菜、水果类的食物。这类粉糊食品的特点是比较天然，适合作为日常加餐或替代部分正餐食用，但是其营养价值受原料配比的影响。配比不合理，营养可能也存在一定缺陷。第三类是一些代餐粉产品，这类产品用的原料有的是高蛋白质、有的是低能量，共同特点是都富含维生素和矿物质。高蛋白质的代餐粉主要适合需要摄入大量蛋白质和丰富营养素的健身人群；而低能量的代餐粉则能帮助减肥人群控制能量摄入，补充各类身体需要的营养素，维持机体正常运转。对于上述这三类食品，我们可以通过查看食物配料表和营养成分表把它们区分开来。

粉糊类食品营养有多高呢？食物在打成粉的过程中，会损失维生素、植物化学物等一些不那么稳定的营养素。保存过程中，由于与氧气接触的表面积加大，粉糊类食品也更容易发生氧化变质。同时，打粉处理破坏了食物原有的结构，这让原本一些深藏在食物内部的成分直接与我们的消化道接触，其后果就是加快了食物的消化吸收速度，而这种变化对于需要降低能量摄入的人来说并不好。吃粉糊食品的另一问题是，我们的肠胃基本都不用怎么运动，长此以往可能削弱消化能力。

所以，除非在某种特定的时期，比如减肥、增肌这些对营养素有特殊需求的阶段，或者没有时间吃完整一餐的时候，否则，粉糊食品并不是一个值得我们长期坚持的产品形态，健康的食物还是要有“形状”的。



生命存在于记忆中

朝 夕



人到老年以后都会有一种感觉，就是感到时间走得太快了，不知不觉一年就过去了，不知不觉头发又白了许多，正如元代高明《琵琶记·牛相教女》诗云：“光阴似箭催人老，日月如梭遒少年。”

“日月逝矣，岁不我与。”对时间变得快的这种感觉，似乎只有老年人很敏感，青少年则难品个中滋味。一位西方诗人在他的一首诗中形象地描述了时间的这种“弹性”：“时间有三种步伐，在你的童年时代时间慢慢地爬；青年时代时间开始站立行走；待到老年时它便奔跑起来。”

尽管人们都知道时间是不可能有任何变化的，但在现实生活中，时间在不同年龄人的主观上确实有快慢不同的感觉。特别是人到老年以后这种感觉很强烈，很敏感，仿佛时间真的突然加快了步伐催赶老年人。难怪曹操快进入老年时曾面对浩瀚的大海，写《短歌行》发出了“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多”的感慨。

生活中人们已习惯把时间等同于钟

表所显示的分分秒秒，一天的概念就是24小时。其实，时间是种哲学概念。从理论上讲，时间和空间是相互依存的。时间不能脱离空间单独存在。如果说人的生命是一种空间存在，则我们对时间的感知便是通过生命的存在来实现的。换句话说，我们的生命就是以往的生活经历以及这些经历留给我们的记忆，我们感知时间存在的同时也感知了自己生命的存在。反之，如果以往的生活经历都被你忘掉，留在记忆中的就只能是一片空白，这也就意味着主观上你的生命在那段时间里不存在。从这个意义上说，人的生命是存在于记忆中的。

人的青少年时代，生活就如万花筒般变幻多彩，加上记忆力好，许多事情都会在心里留下深刻的印痕。正是这些记忆让你感到了生命的存在。人到老年后情形就不大相同了。这时的人已进入老年状态，每天的生活很有规律，生命被定格在一个固定的模式下不断重复着。日复一日，年复一年，千篇一律。当你蓦然回

首以往岁月时，你会发现留在你记忆中的几乎是一片空白，让人徒生年华似水，往事如烟的感慨，真是“人生天地之间，若白驹之过隙。”这也是为什么人到老年会觉得时间变得太快的心理原因了。

宋代苏东坡才学过人堪称智者。这位东坡先生不仅以诗文名世，其旷达的处世心态及丰富的生活情趣同样为后世称道。先生晚年出任密州太守时，曾于一年冬闲组织过一次大规模郊外狩猎活动。密州的年轻人倾城出动，那“千骑卷平岗”的壮观场面让他的诗兴大发，写出了那首《江城子》“老夫聊发少年狂”的传世词作。多年后他写给朋友的信中仍津津乐道此事。苏东坡在密州数年，其间的岁月未必能在他的记忆中留下多少印痕，但郊外出猎这场经历一定会作为他一生中难忘的生命记忆。

“往者不可谏，来者犹可追。”但愿我般老年朋友也来学学苏东坡先生的“少年狂”，让自己生活中多一些色彩，多一些情趣，也好好为自己多留一些生命的记忆。

银杏生活

甘棠湖畔
看龙灯

徐西平



我是第一回在九江过年，所以也是第一回在春节期间到甘棠湖畔的公园里看龙灯。

在甘棠湖畔公园里耍龙灯的人大都是六十岁左右的人，而且以女人居多。龙分九节，每节一人秉持，随着急骤的锣鼓声响起，“龙”像风帆一样激扬，流云一样翻飞。这“活灵活现”招来的喝彩声，那可是振面红耳赤发聩，响彻云霄，足有一派闹新春的大气象。到说耍龙灯不是件简单的事，他们九人之间要十分协调和默契，每个人的运作要娴熟自如，否则，会降低艺术质量，因其中一个人影响整体形象。想必他们在表演之前，花了不少时间的操练和彩排。

我看过耍各类灯的，如马灯、狮灯、船灯还有蚌壳灯，近些年来，以耍龙灯的多。何故？说龙是吉祥物，更说中华儿女是龙的传人。我曾为熟悉的二十多

种动物写过五言四句，都是根据它们的牲和功过，实事求是写的，唯龙是这样写的：实际无此物，都是人信活，恩威大无比，天地皆统管。华夏人崇拜“实际无此物”的龙，固然带有迷信和神话色彩，但更重要的勉励人要有龙的精神，龙的气度，龙的风格，把人做真，把事业做好，从而不愧为炎黄后代，让历史不断前进，让时代不断发展。

现时的人，不愁吃不愁穿，物质生活都还称心如意，追求的是精神生活。说到精神生活，有的人追求在网吧间里，麻将桌上，沉浸于靡靡之音，黄色书刊，导致精神颓废，思想消极，丧失家国情怀，甚至走上违法犯罪道路。相反耍龙灯之类的活动，是健康无毒副作用的活动，给耍龙灯的人自己，也给别人带来开心，带来快乐，带来社会主义大家庭的温馨感和幸福感。

耍龙灯打彩的一出，“龙”盘成一团，

象征团圆。打彩时的唱词，因为人声鼎沸，听不出其中的字词句，但一点可以肯定，都是辞旧迎新，迎春接福的吉言，国泰民安，风调雨顺的彩语，反映了人们对新生活的热爱，对美好未来的向往，对建成繁荣富强强大中国的自信，没有腐朽低俗的内容渗入，应该说，释放的是正能量。至于打彩，那是观众自愿的，五元十元不拘多少，没人讨着要，更没人逼着要，愿意掏腰包的，只是对耍灯人辛勤付出的一份尊重，全在情理之中，比起在酒店里吃喝一顿，在麻将桌上赌一把，买件衣服没穿几天就往垃圾堆里一扔，值多了。

耍龙灯，是一种传统的民间文化，既是龙的传人的创意，也是给龙的传人的一种文化大餐和精神享受，春天来了，在和风里起舞，丽日下唱歌，够新时代的人乐的，甘棠湖畔耍龙灯，我作为观众也好，听友也好，不亦乐乎。

清明，在文化园
感受孝道的体温

清明，让我们前往东郊的山岭
鲜花或者泪水
思念或者泪水
微笑或者沉思
在文化园里，我们回归最真的性情，
感受孝道暖暖的体温
清明，让我们行走在东郊的山岭
陪伴或者细语
伫立或者面对
回忆或者假设
在文化园里，我们扶老携幼，
感受孝道温情的延伸
清明，让我们徜徉在东郊的山岭，
飞翔或者超越
行走或者奔跑
旋转或者跟随
在文化园里，循着孝道的路径
让亲情的背影，温暖春天的梦境



触摸亲情

徐晓平

外婆吃报母斋

外婆去世多少年了已记不清，外婆在世时做人做事的点点滴滴却总是浮现在记忆中……

我读中学的那些年，由于长大懂事独立了，在妈妈的安排下，每个周末都会到离家30多里地的洪下公社大屋冯村看望外婆。周六下午去，周日下午回，每次去我都和比我大一岁的表姐陪着外婆睡觉。有一次，我早上起床后，发现一向早起的外婆没起床，以为她生病了，急忙告诉表姐，表姐却一点不急，笑着对我说：“今天是你外婆的生日。”我好生奇怪，过生日一般都要做好吃的庆祝，虽然当时物资匮乏，但农村家庭像外婆这个年纪的老人，一碗带鸡蛋的长寿面是要吃的，可哪有过生日睡不着的习俗？二舅见我一脸的茫然，走过来告诉我：“你外婆自打懂事起，几十年了，吃报母斋呢！”听二舅和表姐说明后，我才知道，原来，外婆深知女人生孩子的不易和痛苦，旧社会女人生产，医没医，药没药，就更别说能剖腹生产了，全凭接生婆的一把剪刀，如遇产妇难产大出血，是没有一点办法救治的，所以，民间流传女人生孩子是“儿求生，娘奔死”，形象地说明生孩子的痛苦和危险！外婆的妈妈生她时，也遇不顺，痛了几天几夜，侥幸母女存活下来。所以外婆懂事后，就开始吃报母斋，生日这天不刷牙不洗脸，不吃不喝。以此来报答母亲的生育之恩。

世上吃斋人有之，念佛人有之，但我是第一次听说，生日这天粒米不进吃报母斋的。当时还是一个稚气的中学生的我，对外婆不由得肃然起敬！早年，听妈妈说过，外公在她三岁时，在一次带着全家人躲避日本鬼子时，葬身深山不见底的茅草洞里，从此外婆一个人用她柔弱的身躯担起了养育儿女的重担，她一生生育了十三个子女，尽管拼死拼活没日没夜的劳作，但贫穷和病痛还是先后夺去了她五个子女的生命，最终只养大成人四男四女。由于外婆一生经历的变故和磨难太多，眼泪流成河，外婆的一双眼睛活活哭瞎了，双目失明后的外婆跟丧偶的二舅一家生活。因为二舅家没有女主人，又有四个孩子，尽管眼睛看不见，外婆凭着触觉摸着帮二舅家料理家务，照顾孩子，家事做得井井有条。我每次去看望她，带去妈妈做得好吃的，她总是不肯吃，要留给在外做劳累农活的二舅和表哥吃。外婆的许多美德给了我一个刚涉世的学生最好的言传身教，在她身上，我看到了什么叫勤劳，什么叫善良，什么叫克己，什么叫坚强。

在熟悉的长辈中，外婆是我最尊敬最疼爱的人！