

永青假日闲聊

董卿推荐了三本书

现在不论青年或老年都对董卿成才，如何才能成为她那样有才能在寻找答案。董卿直言不讳回答是：要读三本书。我觉得是有道理，董卿特别点出 29 岁尚未达进圈子的，读了她指点的三本一定行，有这么神吗？她推荐这三本书，不是读的而是养心而已。她在回忆自己所读的那才是需要下真功夫的。特别女人一生要读《曾国藩传》，《朱元璋》，《李清照传》，《王阳明传》，《林徽因传》，《张爱玲传》，《纳兰容若词传》等。她真功夫读了这些得到滋养，踏上人生成功之路的。她先前介绍的三本书，就是从书中悟出的心灵鸡汤。她归纳为：一，为人三会：会说话，会办事，会做人。二，修心三不：不生气，不计较，不抱怨。三，口才三绝：会赞美，会幽默，会拒绝。这三本心书说得在理。我回忆在那个动乱的十年，物资极度匮乏。高温中如何避暑？一大清早，从第八宿舍领着二只空热水瓶，到当时大礼堂旁边去泡冰水，回到通字楼里，家中拿出一包酸梅粉冲上冰水，让儿子喝，欣慰地看到小孩甜蜜的开心脸，一天中算战胜了高温，第二清早又照此办理，一天又一天，一年又一年，十年如一日不生气，不计较，不抱怨。那时，老百姓觉悟真高！到 1979 年在学生帮忙下买到一台摇头电风扇，又添了纳凉的家用电器，再也不用提着草蓆去八宿对面大草坪上偷凉了。我修心三不早有记载了哦。现在避暑做到这三不还会有困难吗？另外二本呢？我世已做到了，所以我是成功人士，我要读的心书是另有三本：一，学会宁静，二，学会糊涂，三，学会延缓衰老(写好聊天记录

在其中)。哈哈！请朋友多多指教。

喜吃"糟货"，可人不糟

我老汉就是这样的人，亲朋好友都知道，儿子更晓得，阿拉老爸出身在余姚，现在既可说他是绍兴人，又可划在宁波，吃糟醉货"一只鼎"。北方人常奇怪问，为啥江南人吃糟货，不吃好货？老年人不会问。糟货是指酒糟浸泡的熟食品，大伏天吃糟货是最时令的了。炎热天胃口难开，炒菜热熬人，随手拿出飘酒香的冷盆，宁波人说它是"塞饭郎头"。据历史记载，吃"糟货"是先秦遗风，两千多年前《楚辞》已有记载，特别到南宋吃"糟货"成风。糟鸡，糟羊，糟猪头肉，糟鱼，，，。红楼梦中早有吃糟货之喜。直到我们小辰光，过年不吃糟鸡糟鹅的基本没有的。现在老上海人仍把吃醉蟹糟鸡当作上等菜，依晓得伐？淮海路上相隔一千米不到两家有名望的糟货店队排得长长，老人和光明邨两家在大拚比，还有城隍庙福佑路上有一家，生意不要太好哦！夏日炎炎似火烧，吃啥小菜无味道，依试试糟货来，保证胃口大开，做梦也在笑。好了，我不是"糟老头"，真心实话不是给你开玩笑，大伏天吃糟货是蛮好！胃口好了心情一定好。

记住了他的名字

老年人喜欢唱歌的人越来越多，因为大家知道养老中唱歌最适合延缓衰老，唱好听的老歌化力气最少。我喜欢听柳石明唱的那首《有一个美丽的传说》。家里备有的小米智能音箱，每当点播时总是没记住柳石明的名字，这首歌还有国内唱美声的演唱法，可我不喜欢，就

是要柳石明才好听，他行腔圆润，独特的民族风韵，百听不厌。我在老年合唱二团曾模仿他的唱腔献丑演唱。很可惜，这位曾是中央歌剧舞剧院的独唱演员，已于2017年离世，年仅80岁。他23岁时和郭兰英配唱开始《小二黑结婚》，《白毛女》，《刘胡兰》，《窦娥怨》等歌剧演出，长达20年与郭兰英合作，曾荣获多项奖项。他淡薄名利，不少歌迷都没叫出他的名字。但能背诵这首《有一个美丽的传说》的歌词，让我们共同来背诵以下歌词，回味这远去的回声：有一个美丽的传说，精美的石头会唱歌。它能给勇敢者以智慧，也能给善良者以欢乐。只要你懂得它的珍贵呀，山高那个路远，也能获得。它能给懦弱者以坚强，也能给勤劳者以收获。只要你把爱在心中呀，天长那个地久不会失落！我爱听爱唱柳石明唱的这首歌，下次再有机会去献唱，开心的是我记住柳石明的名字了。

石榴的诉说

据说喜欢欣赏盆栽石榴和食用石榴的现代人与古代人一样，都喜欢种也爱吃。我家这棵盆栽的观赏石榴已十年树龄了，每年我都要诉说它，曾经结过19个果实的那次正在召开19大。我开心得嘴合不拢，还拍了照片晒给大家。今天照片上大家依然可以预测还会有10个以上的子孙后代。不过今天要聊的是为什么描写男子欣赏妙伶女子会说“拜倒在石榴裙下”？这一定与石榴有关。石榴的花有红，黄，白。最被欣赏的是红色。有人传说杨贵妃非常喜爱石榴，在华清池外种上石榴不说，她喜欢在自己的裙上染印红色的石榴花。唐明皇曾在一次君臣宴请时，请上宠爱的杨贵妃献舞助兴，当她穿上印有石榴花

的红裙起舞后的短时间里，停舞要转身离开时，唐明皇从耳边得知楊贵妃轻声说，大臣中不少贼眼只盯在石榴裙，那有欣赏舞姿之心。从此传出"拜倒在石榴裙下"事出有因。古代人种石榴的情节是为营造家业兴旺，子孫满堂的氛围，这不是戏说，当然拿到当下已沒有这层意义，因为计划生育只生一个好深入人心，生二宝的也不多了。老汉欣赏石榴，那全为观赏养老，情节高尚，毋庸讥笑！

乡愁—我说余姚楊梅

余姚出楊梅家喻户晓，投机商常把别处批來的掛贴它的名字，我没上过当，因为我识货。我家离楊梅山不远。正是开门可见山，山上楊梅变红可尽收眼帘，记得 12 岁前的少年陈，有几次爬上山采摘和直接边采边吃，下山來还有"口红"的馋迹，不过最想吃的还是家乡的白(乳白)楊梅，现在品种退化很块，已很少有白楊梅，來上海 68 年未曾见过。余姚楊梅个不大，呈烏黑，叫它小乌种楊梅。照片上的楊梅是昨天乡下亲戚特从产地采下，当夜送來的。每当上海入梅，正是我家楊梅成熟之时。现在我家乡山上的楊梅树已按棵给户承包。我自称余姚三北人，除了祖坟在这个山上，实际是一个没有农村户籍的城里人，没有楊梅树可包产到我陈老汉家中，但乡愁不以人住的地方而消失，我在上海这一头，心里还有楊梅山那一头，晚上多數的梦常是尋找老家的山和水，快要走到老家时，梦中飘泊大雨难行走，醒來才觉又是梦幻呀！我妈生八个孩子，我最后一名出世，童年在家乡，每当我回老家时，乡音满口，因为我去过法国，乡亲们誇我会三种口语，吃起楊梅來与童年没差异，手里拿一把，一只刚吃完，來不及吐核又

塞进一只。有时要吃到咀吧发麻才息。告别了楊梅山区，又吃到乡亲送來的家乡正种余姚楊梅，有感而发沒有广告的含义，相信我不会错！

紫薇知多少？

现在上海不少马路成行地排列种植颜色紫红的百日红即为紫薇。国内不少城市，如江苏徐州，山东泰安，河南安阳，四川自贡等把紫薇名为市花。为什么会酷爱它。据古代传记中描述这种花会带给人类幸福吉祥。曾有一种野獸称“年”伤害人畜。太空中紫薇星下凡收拾了它，并化作紫薇花种在人间可监管成为安居乐业的生态环境。从此人们寄托这美好的愿景，越來越多的人喜欢并自己种植。著名的历史文人白居易为它赋诗：“紫薇花对紫薇翁，名目虽同貌不同。独占芳菲当夏景，不将颜色托春风。”，白居易这首《紫薇花》是否更让人们在影视作品中去遐想开去，于是在电影《玩珠格格》中出现一个林心如出演的可爱聪慧的紫薇格格。我记得5年前，我尊敬的学長老李，现已92岁，他知道我已有盆栽紫薇后，很快从外地园林買來树苗种在他后花园，我们常交流紫薇的長势，他在花园的紫薇迅速开花，树干已長2公尺，我是盆栽，不及他的花园环境，也可長在1公尺多。后來我想应该有更大空间，还是请种点工移至小区花园里。今天顺便闲逛樓下这“上地公寓”小景地的转角处，见到一棵亭亭玉立的紫薇花呈现眼皮底下，请人留影表白我喜欢它(这棵雖不是我移栽的却同样喜欢)。联想到曾在香港看到丰满艳丽的紫金花和紫薇花，广州和香港人是花城人，那里的人们一定期盼他们心中喜爱的花越开越鲜艳，日子一天比一天更美好。若待到那里有更多的惹人喜欢的成片的紫薇花，我一

定会再去一次这东方之珠的花乡！

姚明，你不要哭

昨天晚上这场决定中国男篮能否获得入选奥运会资格的生死战中输给非洲劲旅尼日利亚 13 分。而伊朗大胜菲律宾后，最后一张亚洲票归他。这场球没有在中央体育频道直播，不过我知道你一定在场并进运动员席。凡是中国队比赛你没缺席一次，我理解你作为中国篮协主席，比任何中国人都更揪心自己国家的球队，当昨晚你流涕时，已有人捕捉到你心痛到泪下，大家很理解，你昨晚一定是不眠之夜，你恨不得自己再上场为国争光一刻。不过我作为老球迷，劝你不要太难过，这次的世界杯已明显的是亚洲球队与欧美比落后不小，直接进入前 16 名只挤进伊朗一个。日本，约旦，韩国还不如咱，输得更惨。这次能在中国举办世界杯要不是你在世界篮坛的巨人影响，要不是你为发展篮球事业，沟通各国的交流和全面改革中国的篮球体制改革等一系列举措，在一个篮球水平仅达到中上的水平国家举办是不可能的。姚明，你不要哭，看到你一个堂堂八尺的男子汉在流涕，一定会让别人看不下去也要泪下，我老汉已泣无声，体育比赛输赢兵家常事。你一定已经预计到，我们国家的篮球运动的基础很强，包括你女儿年龄层的青少年喜爱篮球的人不少呀。尼日利亚这批球员很多是 NBA 和预备队员，希腊国穷，篮球却能与美佬大抗衡，也正是出国培养些球星，看来，将来通过你送些球队和球员到篮球强国培训，像乒乓球员来中国一样。我们再加强教练水平的进修，篮球水平的一定可达到与美欧强队的高度。姚明，你不要哭，我相信在你担任中国篮协主席的今后 4 年，中国男篮一定可参加奥运会。支持你，好好干！