

休闲时代

闲闻趣事

隔离生活的「自律」清单

近日,自东京回国的奥运健儿掀起了丰富而又正能量的隔离生活,其拍摄的小视频因“自律”火遍全网,引来网友频频点赞。个别地区一些居民曾经有过居家或集中隔离生活,但这样的“暂停键”,没有隔离掉他们对生活的热忱,相反,他们却把隔离生活过成高光时刻。此组稿件点滴故事,向读者分享温暖与向上的气息。

走进异域秘境

——秘鲁安第斯文明探源展一瞥

本报实习生 孟磊

陈文吨:放空身心 练出好字

本报记者 李寅峰

“这幅字整体感觉不错!”8月17日午后,看着第十至十二届全国政协委员、著名书法家卢中南在微信中发来的点评,中国(澳门)普洱茶健康协会副会长、陕西省政协委员陈文吨开心地笑了:“卢老师点评的,是我今天练习的‘知足常乐’四个字。”

虽然得到了书法家的肯定,但于书法来说,2019年才开始动笔的陈文吨真的算新手。“那年,我们在中国政协文史馆举办‘普洱茶春秋——普洱老茶系列暨茶诗书法展’,我邀请卢中南老师题写‘写好中国字,做好普洱茶’楹联,挂在展厅门口。卢老师鼓励我自己来写这10个字。”在卢中南的精心指点下,陈文吨认真练了两个月,最终完成了既定任务。但他说,他心里一度很不自信。“那时候写字,还像‘画’字,只限于努力做到结构、笔画规整,很难实现神韵兼具。”

让他书法实现突飞猛进的机缘,正是新冠肺炎疫情以来的半封闭生活。特别是

今年6月,他所居住的广州市荔湾区出现疫情,居家隔离的陈文吨难得放下忙碌的商务往来,以安静的心态、整段的时间来研习书法。那些天,居家写字、喝茶,成为他最主要的活动。

“一般来说,我每天会写七八幅字,每幅四个字,都当成作品认真完成。”陈文吨说,日复一日的练习,进步不知不觉就显现出来。卢中南的“遥控点拨”更是起到了关键作用。“我会把写好的字拍下来传给卢老师,他不点评时,我想或许他不够满意,我就接着再练,再发。总之有了进步,卢老师会及时给以肯定,某些缺点也会及时纠正、指点。比如‘茶禅一味’中的‘茶’,他用红字标注‘稍微大一点更好’;‘厚积薄发’中的‘发’,他标注‘中间有点挤了’。根据他的纠正、指点,我再练习,直到他通过‘验收’,发出‘赞’的表情。”

隔离的时光中,老师在微信中的悉心指点,自己的闭门练习,让陈文吨感觉21天

并没有那么漫长,相反,倒有些珍贵。“平时都很忙,难得有这样的时间静下心来潜心做自己喜欢的事儿,从这个角度来说,隔离生活是好的。对我来说,至少帮助我写出一手好字。”陈文吨笑着说。

从“画”字,到写字;从字是字、人是人,到字人合一;从横竖撇捺顾此失彼,到结构神韵可以兼顾……罗列学习过程中的这些变化,陈文吨收获满满。21天的隔离,让陈文吨从书法中获得更多乐趣。他说,虽然工作停滞了,生活圈子缩小了,但这样整段而宁静的时间用好了,是难得的机会,用不好就是极大的浪费。

看到陈文吨的进步,卢中南也非常欣慰。他认为,陈文吨的书法基础为零,短时间内有较大的进步,一方面源于他对写大字楷书的悟性较高,另一方面是他的勤奋和坚持不懈。“我多次在讲习书法课时以文吨的学字经历为例勉励学员,任何学习,只要喜欢就愿意,愿意就要坚持到底。”卢中南说。

“你知道吗,我开始临摹老师字,看一个笔画写一笔。现在,我看一眼这个字,就可以用心记住整个字的笔画、神韵,然后运气、发力,一气呵成。写完字,也会满身大汗,相当于锻炼了身体。”陈文吨说,隔离时间,他的书法梦实实在在地落在纸上、印在了心中。



▲程芳女儿练提琴的欢乐时光
▲陈文吨的书法梦实实在在地落在纸上
▶王其标演示居家熏香防疫方法

8月5日清晨,随着一首打油诗打破“本色酒店隔离人员交流群”的沉闷,我带着两个女儿也正式开启了自厦门思明区回宜昌之后的酒店集中隔离生活。

隔离生活:疫情之下的常态

打油诗出自未见过的老赵之笔:“一瓶鲜牛奶,两个大肉包。水煮土鸡蛋,去壳桌上敲。营养又可口,分文我不掏。本为隔离客,且当上宾招。”老赵的幽默文笔引得两个女儿哈哈大笑。

其实,在2020年疫情暴发之初,我们全家就在家隔离了整整53天。所以这次14天的隔离生活,我们欣然接受,而且做好了充分准备。

一日三餐:开盲盒的精彩

隔离生活中,除了三天一次核酸检测、一日三餐用餐时间,我们都要紧闭房门。给人感觉,我们是过上了吃了睡、睡了吃的“猪般”生活。但其实,关上房门,我们的生活依旧旧活色生香。

一日三餐有护理人员准时准点送到房间门口。要说这投喂的餐食,如果隔离结束不长两斤肉,真的有点对不起祖国妈妈。早餐不用愁,这中餐和晚餐,都是两荤一素,一汤一水果。红烧鱼块小炒肉、爆炒牛肉肉猪蹄、鱼香肉丝酱板鸭……

一到饭点,我们这大人孩子都有一种开盲盒的期待和精彩。而更刺激的是,每一次用餐,孩子

们都会和隔离在对面房间的爸爸打视频,“荣升”吃播。要知道,孩子们的儿童套餐比我们大人的餐食更加美味:番茄炒蛋芝士肉、糖醋排骨香酥鸡……

孩子们在视频中表演大口吃饭、大碗吃肉的戏码,简直就是隔离生活中最快乐的源泉。

隔离生活:有了更多陪伴

于我而言,隔离生活因为没有过多家务,不用买菜做饭,突然间多出了许多纯粹陪伴孩子们的时间。我们一起做作业、练提琴、画画。带来的跳棋、扑克、黏土,迷你厨房每日可以玩到尽兴。

最难忘的,是和隔离中度过9岁生日的大女儿有了一次长达3小时的谈心。隔离生活,生活空间小了,但是审视内心的世界大了。我们褪去烦躁,心灵得以靠得更近。

秋天的第一杯奶茶

8月7日,立秋,朋友圈里开始爆出“秋天的第一杯奶茶”的梗。热心的好友纷纷致电:能否为隔离中的我们点杯奶茶,再让护理人员送到房间。答案当然是不能。

但是,我们依然美滋滋地喝上了“秋天的第一杯奶茶”。因为全家人爱喝茶的缘故,我们将茶叶、茶具都带到了酒店。我们颇有仪式感地将桌子搬到飘窗前,精心慢泡了一壶清润的红茶,缓缓倒入牛奶,成就一盏香甜浓郁的奶茶,再佐以零食,竟也是度过了一个轻松愉快的下午。

如此这样,绿茶、红茶、乌龙茶、普洱茶,我们度过了数个愉快的下午。

这真就是林语堂的那句名言:“只要有茶,中国人无论到哪里都是快活的。”

回家:在最后胜利的时候

要说隔离生活中有没有烦闷焦虑的时刻?当然有。

立秋起,宜昌天气一直阴雨绵绵。那是大概隔离至第十天的深夜,孩子们已经熟睡。封闭的房间里,一丝沉闷的潮湿之气弥漫。我辗转反侧,无法入睡。坐起身来,发现窗外依然下着雨,缥缈渺渺的雨丝在昏黄的路灯下静静地挥洒着弧线。路灯下一个人也并没有。我突然觉得此时此刻是如此不真实,心情烦闷起来,我为什么非要被隔离在这里?我还要几天才能回家?而

天气什么时候能好起来?

第二天一早,隔离群里又开始聊天了,有人抱怨核酸检测拭子太难受,守护我们的医护人员在群里一边为我们解释,一边安慰我们:他们和我们一样,也要3天一次鼻拭子核酸检测,插鼻子的“酸爽”他们也一样深有体会。

而通过和医护人员的私下聊天,我了解到,这次隔离,所有守护我们的医护人员、酒店工作人员全部都处于隔离状态,他们就住在酒店二楼,一样不能回家。

当我们结束隔离,他们还需要继续战斗,直到本次酒店隔离人员全部清零。而在清零之后,他们还要继续隔离14天,确保无虞才能回家。

哦,就是这样一群我不曾看清过脸庞、不知姓名的人,默默守护我们的健康、照顾我们的吃住、宽容我们的牢骚。

在看不到硝烟的战场上,我们有准确的回家倒计时,而他们,回家只能是在最后胜利的时刻。

向平凡而伟大的他们致敬!

彼时,群里老赵又抛出一首打油诗:出游方几日,他乡遇疫情。隔离十来日,进门未出门。饱餐无所事,酣睡到天明。推窗好望远,感言对墙哼。医检身心健,莫忘谢党恩。

是了,在无情的疫情面前,我们虽被隔离,但是我们全国所有抗疫的兄弟姐妹始终是团结在一起的。我们终将迎来胜利。

隔离生活的点滴

程芳

渡尽劫波馨香在

王其标

足。我利用文人香公众号,推出了《还记得,我们一起防疫的方法吗?》一文,重新梳理了传统防疫方法,主要介绍香囊的制作佩戴和居室空间的熏蒸杀菌。很多媒体认同这种传统的居家防疫方法,联系我为大家做个分享。我在家中带着孩子们一一示范、讲解,并拍视频、图片,《现代快报》对此做了专题报道。

随着居家时间的加长和社区管理的严格,这时候有一种焦虑的气氛在蔓延,多些排解渠道很是必要。在扬州市图书馆的支持下,由我主讲的《博山氤氲——扬州汉代的熏香文化》视频在《扬州讲堂》线上平台播出。两个小时的内容,为居家的人们解读千年香都的前世今生。园林学家陈从周

先生曾将扬州的园林风格提点为“雅健”,这其实也是扬州的城市性格,是两千年繁华与风霜积淀,这时明晰自己城市的历史,有振奋人心的意义。

在此期间,《中国国家旅游》杂志第七期以四个版面,详细介绍扬州的文人香制作工艺,题为《文人香的精神世界》。为了此文顺利面世,杂志社编辑早在6月份便开始与我多方面沟通。通过这样一个令人欣慰的事情,说明用心耕耘,定会有心想事成收获,时间的变量会给出答案。扬州作为运河文化之都、世界美食之都、东亚文化之都,这些“人们心目中的扬州”魅力是代代扬州人勤劳、勇敢和智慧的结果。

依照往年的安排,我都会利用暑假相对空闲的时候,去拜访各地香农。因为用来制香的原材料都有道地产区,分布在全国各地。收集各种香料的年份资料,联络与香农的感情,是数百年来扬州制香艺人的传统。

假相对空闲的时候,去拜访各地香农。因为用来制香的原材料都有道地产区,分布在全国各地。收集各种香料的年份资料,联络与香农的感情,是数百年来扬州制香艺人的传统。

而如今空出来的暑期时间,我则可以静下心来修改第二本书稿。暂名为《一庭花树:中国人香》的书稿,在两年前已经完成。近年忙于文人香体验基地建设,平时也没有稳定的改稿时间,就耽搁了下来,现在则可以充分利用这段时间。居家防疫,来自媒体和网络的信息错综复杂,身居其中,推己及人,很多的看法和感想不同以往。书稿也重新做了调整,改变以时间为线的叙述,分为“观”“醒”“构”“合”四大章节,即香学中的鼻观之境、醒悟之用、空间之构、合香之工,从多个维度解读文人香的意涵。

身为文人香项目的传承人,深知是古城的文化底蕴滋养着我们。扬州特有的雅健性格,是这一方人走出迷雾、迎接馨香满园的底气。

(作者系扬州文人香工艺传承人)

花样民俗

苦蒿甜情

姚明祥

外人只知黄连苦,哪知这里有比黄连更苦的苦蒿。

渝东南的酉阳人,却对苦蒿情有独钟。酉阳是少数民族自治县,土家族苗族同胞能歌善舞。旧时青年男女,借物言志,互表衷肠,山歌就是这样唱的:“这山没得那山高,那山有桃又有泡;樱桃红泡娇不想,宁愿和郎吃苦蒿!”

委婉含蓄,不知胜过多少“我爱你!”生活环境再困苦,有了这份忠贞的爱情,相伴相守,心中那个甜就别提了!

从小生长在山寨,这类民间情歌听过不少,总是激荡人心,令人神往,但毕竟是精神层面的,看不见,摸不着。但记忆中的苦蒿,常如一把握有力的大手,帮助解决了不少实际困难。

小伙伴们追逐玩耍,偶尔一个不小心,碰得鼻破血流,吓得哇哇大哭。大人却不生气着急,微笑着去院坝地角,随手采摘苦蒿,揉成团,塞进鼻孔:“不怕,又去蒿!”果真出血立止。如嘴里含草的牛崽羊娃般,复又顶角追耍起来。

有时山上砍柴割草,自伤手脚,勒把蒿叶,忍苦嚼烂,外敷伤口;撕下破布,简单包扎,不会感染化脓,不久生肌痊愈。而那苦蒿滋味,若尝苦胆,口中长留,久吐不绝。

那时候,农村生活环境卫生条件差,每家屋后,都有牛栏猪圈。每到夏天,蚊虫飞出,势如飞机凌空,嗡嗡之声,不绝于耳。当时也没有驱虫剂可买,有卖也买不起,那时没那个经济条件。寨人惯常用的土办法,就是在夏夜阶段,家家蒿枝堆熏,如烽火台狼烟传情,烟气缭绕,苦味氤氲。星空浩瀚,望着星星眨眼,摆着传奇

龙门阵,有了短暂祥和安宁的纳凉时光。

药书上早有记载:苦蒿又叫青蒿,一年生草本植物,茎直立,多分枝,叶互生。夏季开花,花管状,开二花,外雌内雄。具有凉血祛暑抗疟驱虫的药效。据史籍,我国用药已有千多年历史。

20世纪80年代,酉阳就办起了制药师厂,专用野生苦蒿,加工提炼青蒿素,出口非洲创汇,是治疗疟疾的特效药。当时请来北京的5位科学家做技术指导,他们都在酉阳潜心研制了好几年。酉阳这个“老边少”小地方,也对世界药理学作了贡献。

经科学家改良优化,苦蒿由野生变为家种。良种苦蒿,规模化种植,科学化管护,茎壮枝茂叶密,株有人高,每株可产干蒿数两。

每年秋末,公路边坝坝里,摊晒着捆捆苦蒿,就是寨民们的叠叠红钱。如同有“稻农”“烟农”一样,酉阳农业还有“蒿农”。本地农民因地制宜,利用传统资源,种植苦蒿,收入数千万元的不少,成为脱贫致富、乡村振兴的重要渠道。真是时代变了样,山中野草草,也能成为宝!如此说来,苦蒿还苦吗?

酉阳,因其独特的地理位置,特殊的气候环境,所产苦蒿,提炼的青蒿素含量全球最高,也是世界上最主要的产蒿基地,独受药理专家青睐,固有“世界青蒿之乡”的美誉。

苦蒿,是神草,又不是神草,也和万草一样,一岁一枯荣。在今新时代,必有大作为。

秋风习习,蒿香阵阵;遍地苦蒿,满坡甜梦。

(作者系重庆市作协会员)