

■陈文晶

穿过你的头发的我的手

冬日的阳光松软，晒在背上酥酥的。我把椅子搬到阳台，展开理发围布给妈妈系上。妈妈的发根全白了，发梢还带些灰黑，她细软疏松的头发透过我的指缝看着我，告诉我它也老了。

我把妈妈的头发捋直了，再一束束翻上，拿起剪子“咔嚓”掉发梢处的三四厘米。对面的窗户，传来孩子稚嫩的声音“妈妈，快看啊，她们在剪头发”。我抬起头，朝远处笑笑，听见孩子妈妈的声音“下次你也给妈妈剪头发哦”。

我儿时的头发就是妈妈剪的，齐耳短发，刘海齐整，而现在我是妈妈的理发师，左手一把梳，右手一把剪刀。而妈妈一会儿抬头，一会儿低头，配合得可好了。

至于理发技术，还是我奶奶教的。爷爷去世后，奶奶来杭州养老，那时我20岁不到。奶奶腿脚不便，外出是件困难的事情。我特意去工具店，买了电动推剪和理发剪刀，成为家里新一代理发师。奶奶一句一句教，我一步一步学。先把头发稍稍打湿，梳整齐了，再沿着耳

根下沿剪一圈，脖子后根的头发改用电推子推，刘海么斜着剪。

奶奶很宽容，唯一要求是不要把耳朵给剪到了。她给我讲过一个理发师傅的故事：以前有师傅让学徒拿冬瓜练习剃发。学徒练习时每次剃完，就一刀插在冬瓜上，最后养成了习惯。出师那天，给顾客剪头发，最后也一刀插在人家脑袋瓜上，闯下大祸。奶奶说这故事，是要让我养成良好的习惯。我也遵照她的嘱咐，剪到耳廓时特别小心。

奶奶对洗头发要求比较高，每次都要我在头顶心多抓抓，力道要重，她说这是按摩，对身体好。吹头发也是一样，一定要我在头顶心多吹吹，“头顶心不是后脑勺，头顶心是朝着太阳的，这个地方要多吹”。我后来查书本，才知道这个头顶心就是百会穴，难怪每次给奶奶吹头顶心，她总是闭上眼睛，好像在接收无穷的能量。

也许是经常吹百会穴，奶奶寿长，八十三驾鹤西去。她走后，我没了地盘，功夫全废，工具入库。一直到结婚，生下

孩子。我先是乘着小娃儿熟睡，剪剪胎毛，再大些剪个锅盖头。不过怕他被幼儿园的小朋友们嘲笑，锅盖头只剪了两年。

2015年“双十一”，老公鼓动我在网上买了把先进的电推子，打对折花了400多块，说是让我重操技艺。收货当晚，老公就把他的头发托付给了我，估计也做好了戴帽子的心理准备。因为有控制卡尺，长度可以从3毫米到24毫米任意切换，我信心满满地动手了。头顶标长20毫米，两侧毛估估削上去，后脖稍带点坡度，耳朵上面来了小弧形。总算我手下的第一个成人男发，中规中矩的平顶头出来了。老公照着镜子，连声说“不错不错”，估计暗自庆幸，总算没给剪个痢痢头，帽子用不着了。

从此后，每隔三四周，我就化身理发师，不论刮风下雨，随叫随到那种，有时还要排队（妈妈和老公都需要时），技艺自觉还可以。但去超市，看到一楼十元理发区，我则会驻足，直接偷技术。理发师用一把电推子，凌空从下到上拉到发

顶，发线如垂直的崖壁；耳侧上方的头发他会横着梳子，电推子沿着梳子右向左扫过去，或直角，或弧度，全看梳和电推的角度切换；最厉害的是他们利落神速，五六分钟换个客人。看来任何技艺的提高，都要走出去，多看多学的。

偷学归来，我在老公头上练。慢慢笔直，慢慢修圆，新出炉的发型终于被肯定了，老公如实交代以前的“不错不错”是鼓励，现在才是真不错。剪发的过程，真是感情交流的绝佳机会，一个充分信任，一个接受托付，一边提升技艺，一边升华感情。

阳光下，妈妈的头发剪完了，我又在梳子上挤满植物染发膏，给她的丝丝白发刷了个遍。剪染洗一气呵成，我再给妈妈头顶心“吹吹吹”。白发换了黑颜，乐颠颠地舞动着，她照例又要说一堆感谢我的话：“我的囡宝宝，我的爱宝宝，我的小棉袄，辛苦你啦。”说得我心里也酥酥的了。



■朱辉

电影《你好，李焕英》在春节档获得了出人意料的高分，我也选择随大流前往影院观看。

对于网络评分，我觉得分数低，片子多半不好看，群众的眼睛是雪亮的；而评分高不一定真好看，也可能是水军炒起来的。看了《你好，李焕英》前面五分之四部分，我几乎认定评分虚高，这不就是一部很平庸的喜剧片吗？然而最后部分，却让我觉得整部片子对得起票价。原因就在于它带给了我们深深的思索，不像以往众多穿越剧，看罢毫无感想。

假如时光倒流，给我们每个人一次

■陶琦

幼时每近春节，父母总会提前几天叮嘱我，过年期间不能乱说话，吃饭要小心，不能打碎碗和调羹，如果不慎打碎了东西，要说“岁岁（碎碎）平安”……所以，记忆里一家人过年围桌吃饭，宁馨中又总是少不了几分审慎的敬畏，免犯错误是这一时段的核心。

很多地方过年，人们会对一些言语和举动有所避忌，为年俗文化的一个重要组成部分。这一习俗源于最初的避讳。秦代，嬴政因“政”与“正”同音，把正月改为“征月”。此后，历代有权势者为宣示威严，都规定自己的姓名不能直呼直写，即使同音的字，也必须以别的字相代替。五代时，吴越王钱穆认为“石榴”冲犯了自己的名字，改为“金樱”。杨

■任泽建

早晨六点起床，天刚蒙蒙亮，我站在自家的院子里，远望，各种声音扑面而来。

鸟的叫声，清脆，细辨有三五只，叽叽喳喳，对话、吵架，还是朗诵，不得而知。鸟的叫声来自对面的小公园，来自马路边的树枝，还有来自院子里的。我静静地听，仿佛是一群孩子的声音，急切地表达，全然不顾别人是否听得清楚。我细细地听，不觉笑了。一时间，鸟多起来了，似乎要把这天吵醒，把梦乡里的人吵醒。

许多时候，鸟在院子里，在树枝上自由自在地溜达，一点也不怕我的出现。鸟的叫声里，不知疲倦，有说不出的欢欣鼓舞，像是在迎接着什么。

■流沙

知识焦虑

“知识焦虑”并不是现在才有的，古往今来就是一种极具杀伤力的情感。为了获取知识，什么“凿壁偷光”“悬梁刺股”等历史典故不计其数。

有一个“待小僧伸伸脚”的故事很能说明问题。

昔有一僧人，与一士子同宿夜航船。士子高谈阔论，僧畏畏，卷足而寝。僧人听其语有破绽，乃曰：“请问相公，澹台灭明是一个人，两个人？”士子曰：“是两个人。”僧曰：“这等尧舜是一个人，两个人？”士子曰：“自然是一个人。”僧乃笑曰：“这等说起来，且待小僧伸伸脚。”

在这个故事中，“知识”不仅仅事关这位“小僧”的睡眠舒适度，还事关一个人的尊严。

小僧在书生面前，本来觉得对方是读书人，学识渊博，他是敬畏的，连脚都不敢伸直。听到书生把“澹台灭明”说成两个人，又把尧舜说成是一个人时，小僧对这位读书人的敬畏感没有了，内心的自尊升腾起来，于是把蜷曲的脚也伸直了。

你看，有知识是多么的让人心里有底，而没知识又是多么的让人看轻。都说现代人患上了“知识焦虑症”，其实这种病不是现在才有的。也许是在这个信息大爆炸时代，在人人面对的海量信息面前，大家遇上了“怎么学习”的问题，因为知识更新太快，自己的生活节奏又那么紧张，学习终端也发生了革命性的变化——从书本到了屏幕，自己学习方式不得要领，发现知识储备跟不上工作的需要而产生的茫然感。

但这在本质上与古代的“知识焦虑”是一样的。

现在有一种说法，如今是读屏时代，借助书本学习的方式过时了。读屏时代的学习就是碎片化，文章几百字就可以了，最好还要配上漫画和视频，说这种碎片化、娱乐化的阅读才是现在最好的学习方式。

人间最美的风景

重新选择的机会，99%以上的母亲估计仍会选择生下现在的儿女。反向选择，却不一定有同样高比例的儿女，会选择现在的母亲，这正凸显出母爱的伟大。

《你好，李焕英》中的贾晓玲从小是个熊孩子，母亲李焕英为她操碎了心。直到去世前，贾晓玲还让她在众人面前丢了一次脸。穿越回1981年的贾晓玲，一心想着改变母亲的命运，让她嫁给厂长的儿子，这样以后一生富贵，而且会生下一个既聪明又有出息的女儿……然而和许多穿越剧一样，仿佛命运的安排，李焕英最终还是找了贾晓玲的锅炉工父

亲。后来当然就会生下贾晓玲这个熊孩子，辛苦一生最后死于车祸。

在普通穿越剧里，这一切都是命运的安排，人力无法更改。而《你好，李焕英》中，贾晓玲在1981年遇见的，却并不是她当年的母亲，而是病重弥留之际，跟着贾晓玲穿越回去的中年李焕英。她明知选择厂长的儿子，便能选择另一种命运，却毅然放弃了“改命”的机会。这就意味着她将面临漫长的贫穷岁月、面对不断给自己添堵的女儿，甚至将会英年早逝……

网传《你好，李焕英》的最后部分，让

在我看来，这是对学习的一种逃避和托词。

古往今来，那么多关于学习的名言警句，那么多靠学习功成名就的名人伟人，从不存在“碎片化学习”成就事业的典例。现在有的人在手机上看到好文章马上收藏，看到好知识点就复制下来放入电脑备忘录中，一些网络平台的公开课也时常观看，每天搞得很忙碌，好像学了很多，但事后一想，就像猪八戒摘西瓜，东打一耙，西打一耙，没有形成自己的知识体系。

关于学习这件事，很多人的目标是做个“通才”。这个想法非常应景，手机里公众号关注了几百个，每天推送的文章成百上千篇，都浏览一遍，这就是“家事国事天下事事事关心”，算个“通才”了。事实上，知识焦虑产生的源头，就在于这种“通才”思维。

“通才思维”直接导致自己形成不了知识体系。大家是不是有一种感觉，你刷了半天手机，看得头晕眼花，如果问一下自己，你学到了什么？第二天、第三天……几天过去了，你还记得这些知识吗？

知识体系就像一个人的“护城河”，这条河越深越宽，城池就越有安全感。要构建自己的知识体系，其实道路只有一条，就是要在自己的专业领域内做垂直的学习，不断深化，形成属于自己的学习目录、学习方式，形成自己的思考场，而不是听着公众号的观点人云亦云。在有选择性的垂直学习中，再慢慢地向水平方面拓展，那么你的“知识护城河”就构建起来了。这也不是什么新奇的学习方法，古往今来，要想“学有所成”，都是这种办法。

当一个人有了自己的“知识护城河”，那么所谓的焦虑是可以缓解的，你就会像古代那个故事中的小僧一样，有一种可以“伸伸脚”的痛快感和踏实感。

不少观众流下了眼泪，甚至有人当场痛哭。我观察四邻观众，倒是没人哭，他们的表情都很凝重。直到剧终，灯光开启，大家才开始离座，这在以往很罕见，中国观众都习惯于不等影片结束，赶紧起身争取早点走到出口处。

如果换位我们，有一次重新选择出生的机会，我们还会选择现在的父母吗？我心里真还有些迟疑。不过为人父母，相信大多数人会很坚决地再选一次现在的孩子，哪怕是很熊很熊的孩子。这种不对等的爱，正是人间最美的风景。

■吕云祥

日日花前莫病酒

一位当官的先生，最近退休了。在位时此公府上门庭若市，主雅客勤，迎来送往，热闹闹闹；现在赋闲在家，座上冷落，门可罗雀，倍感凄凉。于是终日把盏衔杯，以酒解闷，以致影响身体。家人劝他少饮，他却用唐诗解释其饮酒的道理：“避贤初罢相，乐圣且衔杯。”为问门前客，今朝几个来。”

这是唐朝天宝年间的宰相、“饮中八仙”之一的李适之所作的《罢相作》，意思十分明了，言自己让贤辞相，安居无事，惟衔杯纵酒，聊以自乐。昔年为相，宾客满堂；今日去位，门庭冷落，顾我而来者，又有几人呢。

我以为，隐退林泉，退休在家，衔杯把盏，自得其乐，不失为一种修身养性之道。然而，对于饮酒，也要适可而止。现代科学研究证实，喝酒过量，过多的酒精侵入人体，会毒害人体的各种细胞，其中包括生殖细胞。

翻看古典诗文，常常会看到“病酒”一词。南唐宰相冯延巳《鹊踏枝》：“谁道闲情抛掷久，每到春来，惆怅还依旧。日日花前常病酒，不醉镜里朱颜瘦。河畔青芜堤上柳，为问新愁，何事年年有。独立小桥风满袖，平林新月人归后。”冯词所说的“病酒”主要是指喝醉酒，酒醒后神志不清有如患病的样子。《史记·卷七十七·魏公子列传》：“公子自知再以毁废，乃谢病不朝，与宾客为长夜饮，饮醇酒，多近妇女。日夜为乐饮者四岁，竟病酒而卒。”这里的“病酒”是指因为经常饮酒过量而引起疾病致死。此外，“病酒”还有“嗜酒”“沉湎于酒”的意思。可见饮酒过量即成“病酒”，“病酒”由来已久，不是好事。

又想起晋朝田园诗人陶渊明，他曾作二十二首《饮酒》诗，其中的一首

是：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏。采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辨已忘言。”这是酒后赋诗所说的隐居生活，劳动之余，饮醉之后，在晚霞的辉映下，山岚的笼罩中，采菊东篱，遥望南山，此情此景，何其悠然！

然而，陶渊明由于嗜酒如命，终于酿成一杯“生活上的苦酒”。他在《责子》诗中说：“白发被两鬓，肌肤不复实。虽有五男儿，总不好纸笔。阿舒已二八，懒惰故无匹。阿宣行志学，而不爱文术。雍端年十三，不识六与七。通子垂九龄，但觅梨与栗。天运苟如此，且进杯中物。”大诗人酷爱杯中物，有酒必饮，每次必醉，常常一醉方休，昏睡三日。他活了56岁，两个妻子为他生的5个儿子，如诗中所说全都愚昧不堪，这正是他嗜酒成性造成后代的不幸。而他却不从自身找原因，反而感叹“天运苟如此”而继续犯错，“且进杯中物”，一误再误，一直到与世长辞。不过陶渊明到了晚年时，也已觉察到儿子们的平庸无能，是他长期酗酒所造成的。他曾后怀莫及地说：“后代之鲁钝，盖缘于杯中物所陷害。”

从医学的观点看，大量酗酒，不但伤身，对后代智力影响也大，陶渊明酗酒害及后代是最好的例子。元代名医忽思贤在《饮膳正要》中说：“少饮为佳，多饮伤神损寿，易人本性，其毒甚也。饮酒过量，丧生之源。”

所以回过头来，我要奉劝那位先生，不要把唐朝宰相、“饮中八仙”的诗视为经典、奉为圭臬，适量饮酒可以，但千万不要终日把盏，频频衔杯。饮酒也得讲科学！

忌讳与口彩

行密占据扬州，当地人被迫把“蜂蜜”改称为“蜂糖”。避讳的目的，是强调等级与权威，对他人的言语行为形成强力约束。

与避讳相对应的是讨口彩。民间之人为了吉语生馨，避免某些可能产生不利的后果，巧妙利用生活智慧，屏蔽一些被视为不吉利的字词。如岭南一带，“舌”谐音“蚀”，有亏本的贬义，人们称舌头为“利钱”；“煤气”与“霉气”读音相同，人们多呼为“瓦斯”；用竹杠轧制的面条，因“杠”同“降”，有运势下落的隐喻，人们改名为“竹升面”——当无数这样的生活碎片被熔铸到一起，经过时间的缓缓修饰，就打磨出了民俗文化的完整构型。

也有人对此不以为然，认为忌讳与

口彩是在捍卫已然落伍的陈腐观念。不久前，网上有个让众人评理的帖子，一对恋人为了很奇葩的原因分手：女方第一次到男友家吃饭，帮忙分派碗筷，把每双筷子都直接插在饭碗上。男友的父母不悦，尴尬地问她，你不知道把筷子插在饭碗上是什么意思吗？姑娘不服气，反唇相讥这是陋习迷信，认为对方玻璃心，是故意想要给自己一个下马威……

生活中很多礼仪都出自于俗俚，忌讳与口彩就是俗化为礼的生动例子。其中一些内容看似带有虚无主义色彩，但是在维系社会性上，却具有重大的意义。除了能让人们获得掌控感，还建立起了一个无形的情感连接网络，有助于人际之间的互动。换句话说，一个人在

栽下的杜鹃、石竹等，如今红的红，绿的绿，开花的正盛，长叶的正自如地舒展着。我把没有吃的蒜种下，蒜苗绿油油的，直立，还真有一股不服输的劲头。院子，没有经过特意打理，但这里的凌霄花，却是值得骄傲的。红色的花，一茬茬开。前段时的低温，冻伤不少枝丫，但能开放的一点也不吝气，放肆地，张扬地，毫不避讳地迎着寒风怒放。

风中，每天都有落叶。我并不刻意清扫。叶，有她自己的归宿。这是生命的安排，如同我们的一生。院内的百香果，是一种特别容易生长的植物。我的这棵来自邻居的馈赠。风来了，叶片自然地落下，藤还是青青的，果挂在枝头。这种百香果，并没有传说中的好吃，

也只好任其生长。

马路上的行人很少。偶或见一两个晨练的人，走得很快。早起是一种自律，是一种生活的状态。平日最常见的还是站在水边或桥上垂钓的人。好似一直站在那。有时，喝了茶，看了很久的书，出来再看，还是一动不动地在那里，站成了一道风景。人们的喜好各异，来世上走一遭，不是为了受苦，而是要活出自然的样子，活出慈悲仁爱的样子。

在初春的清晨，我在倾听春天的声音，也是在捕捉自己内心的声音。安静的，舒缓的，不停息的，朝着生命的前方的声音。