

清醒的礼物

◎艾丹

浮生大半，方才懂得，安稳安眠，是一门中年人需要静心修习的功课。

起初，只当是四时流转中身体细微的调适。如秋叶轻落，春水微澜，都是寻常自然。时日迁延，失眠渐渐成了常态。白日身心倦怠，神思清淡，夜深卧枕，头脑却格外明净，像拭去尘雾的镜面，万事清晰了然。枕上静听心跳，一声一声，空茫又笃定，伴着钟摆轻摇，缓缓裁开寂静的长夜。

昼夜失衡久了，心底便生出淡淡的惶然。

我曾依赖安眠药片。素白小片，和水咽下，只换得两三小时的浅眠。那一点睡意薄如初冰，稍一动念，便碎裂消散。凌晨三点，总会准时清醒，日日如常，从未有别。

后来辗转求医，晨昏尽尽汤药。苦涩药味朝夕萦绕，药量渐增，只落得脾胃耗损、身心俱疲，失眠的境况始终未有起色。医者悉心调配的方子，只能短暂留住睡意，仿若薄纱遮窗，终究挡不住深夜如期而至的清醒。

幸得友人指点，以乌梅丸慢慢调养。乌黑小丸，酸中带甘，温润平和。一两月静心调理，我渐渐脱离部分西药。但凌晨三点苏醒的时辰依旧，暗室沉沉，唯有帘隙漏进一缕淡淡天光。然而心境却不同了，盘踞身心的紧绷、郁结日久的情绪，慢慢舒展，缓缓松弛。如同冻土逢春，悄然松软，生出温润平和的生机。

这场漫长的无眠，是一场安静而彻底的自我磨合。

起初满心抗拒，执意追回安稳睡眠，一味对抗，百般强求。人世间的执念大抵如是，越是刻意追逐，越是落空无获。待所有强求皆无结果，终于放下执念，坦然接纳当下的境遇。慢慢与深夜的独醒握手言和，醒便安然醒着，不焦虑，不勉强。如流水不争朝夕，顺时而安，自在从容。

也是这份不得已的清醒，赠予了我半生难得的通透。

长夜寂寂，尘世喧嚣尽数褪去。无人惊扰，无事牵绊。世人常叹独处的孤寂，走过无数无眠之夜方才懂得，寂静深夜，是成年人最纯粹、最松弛的时光。

深夜的清醒，拂去俗世层层烟火尘埃，让我寻回遗失已久的本心。半生奔波，我们被种种身份裹挟前行，为人子女，为人父母，履职尽责，层层外衣朝夕加身。日复一日的忙碌与应酬中，我们慢慢模糊了自我，忘了年少热忱纯粹的模样，

从「羊方藏鱼」说起

◎杜怀超

《彭祖宴》里，有一道菜，叫“羊方藏鱼”。

据《大彭京事录》记述，“羊方藏鱼”这一道名饌源自意外。相传，彭祖的儿子逮到一条鱼，想吃它，恰巧家中正在煮羊肉，便趁着母亲外出，把羊肉割开将鱼藏入其中，羊、鱼混熟。彭祖回家吃羊肉时，觉得羊汤鲜味异于往常，妻子说是孩子藏鱼所致。彭祖如法炮制，果然异常鲜美。这就是彭城美食古方“羊方藏鱼”的由来。

“羊方藏鱼”和唐朝宫廷名菜“浑羊殽忽”相似，只是“浑羊殽忽”这道菜给皇帝食用的，主材是全羊，藏的是鹅肉。《太平广记》记载，做这道菜，先按用膳人数宰杀子鹅，去鹅毛、清五脏，将猪肉和糯米饭调拌均匀后，装入鹅腹腔。再杀一只羊，剥掉羊皮、取出脏腑，把填好的子鹅塞入羊腹，用线缝合后在火上烧烤。这道华丽奢侈的名饌，皇帝仅食子鹅，其余则赏赐给嫔妃、大臣。

每提到这道菜，总让人不觉垂涎，三尺固然谈不上，至少是口内生津，馋虫密集。

生活中有许多巧合，谁能说不是一种必然呢？正如羊和鱼的结合，着实配得上一个“鲜”字！鱼，活在水里，与人类的生活有一些边界，暂且不提。羊，和人类生活在同一片时空里，甚至有时是朝夕相处，放羊、喂羊、喝羊奶。

羊从何时起被驯养？据考证，甘肃、青海等地发现的新石器时代遗址中，都发现了羊的存在。而时代更早的史前岩画上，也出现过人类狩猎野羊的场景。从出土的殷商占卜甲骨（龟甲、牛肩胛骨）上的文字可以得知，甲骨文“羊”字的写法将近四十种，形态各不相同。

羊在中华民族传统文化中，是吉祥如意的符号。古人把“羊”字铭刻在器物上，以“吉羊”寓“吉祥”之意。它还有避祸的功能，古书《杂五行书》云：“悬羊头门上，除盗贼。”可惜后来演绎为“替罪羊”之意，这属于羊的不幸。更悲怆的是，羊作为古时隆重祭祀礼仪的牺牲，“太牢”“少牢”中都是必不可少的。

《论语》中有这样的记载，孔子门徒子贡于心不忍，建议去掉

忘了曾经为风物动容、为文字倾心的自己。

唯夜深人静，万物归寂。肩头重担、人情牵绊、世俗期许，尽数归于静默。世故与圆滑层层剥落，余下一颗赤诚坦荡的本心。独卧静榻，一缕微光扰身，静听呼吸匀净，细闻钟摆轻啼。如水夜色温柔相拥，我终于重逢那个被生活掩藏许久的自己。他从未走远，只待我卸下铠甲，温柔相见。

钱钟书先生说，世人大致分两类，思多无眠，扰而安睡。我恰是前者。白日的思虑，多是谋生的权衡与周旋，身不由己，不图功利。唯有深夜思绪，挣脱所有世俗桎梏，干净纯粹，无欲无求。不必迎合他人，不必纠结得失，只是一场随心的精神漫游，如风穿林，自在舒展。这份独处的静默，是中年岁月里，最朴素，也最奢侈的清闲。

我渐渐眷恋这段专属的深夜时光。年少读书，浅尝辄止，难悟文字深意。历经半生浮沉再阅旧文，寥寥字句，皆是岁月沉淀，尽是人间况味。

无数寂静长夜，我静静复盘半生来路。过往遗憾，被时光打磨得温润平和；过往际遇，如暗夜疏星，微弱却恒久明亮；万般纠结取舍，都在温柔夜色里缓缓沉淀、悄然释怀。闲读一城文脉，静观古建静默，回望先贤风骨，他们的坚守与志趣，在思绪里鲜活如初。心念悠然，倦意浅浅，便安然浅眠。拂晓天明，落笔记下所思所感，寻常烟火日子，便多了一份温润安然的底色。

世间诸多通透心境、传世笔墨，多半诞生于深夜独醒。世人皆以酣眠为福祉，却不知那些无眠长夜，亦是岁月与成年人的温柔馈赠。

姑苏城外，落第的张继长夜无眠。月落乌啼，霜满秋江，渔火点点，孤舟载尽半生失意。秋寒浸衣，愁绪入心，寒山寺钟声渡水而来，轻轻落于不眠人的耳畔。万般心绪皆付笔墨，一夜辗转无眠，褪去功名浅薄执念，淬炼出千年不绝的诗歌。今日再读，字字澄澈如露，静静照见千古人心。

黄州月夜，贬居漂泊的苏轼见月色入户，欣然起行。恰逢同是落拓闲人的张怀民，二人缓步中庭。月色空明，竹柏影清，一地皎洁洗尽半生悲凉。风雨起落，得失浮沉，尽数消融于月色之中。

世间从不缺清风明月、四时美景，缺的是不困于得失、不囿于境遇的清醒闲人。苏东坡一句“但少闲人如吾两人者耳”，道尽阅尽千帆的豁达从容，亦是深夜清醒，赠予人心最温柔的力量。

年少品读屈原独醒之语，只觉是文人孤傲避世。人过半百，遍历世事沧桑，方才懂得，这份独

醒从来不是清高自负，而是直面本心、审视自我的赤诚。无需张扬，无需辩解，只在寂静光阴里，与自己静坐对望，温柔和解。

失眠，是一场安静的自我对峙。长夜坦荡，人心无藏。我们卸下白日所有伪装与体面，直面自身的执念、缺憾与平凡。坦然接纳岁月的馈赠，温柔包容时光的沧桑。眼角细纹、鬓边霜华日渐清晰，心底却愈发安稳澄澈。白昼解不开的心结，终会在静谧夜色中慢慢舒展，如晨雾浅浅消散。

如今的我，早已不惧凌晨三点的准时苏醒。深夜早醒，已是寻常光景，不焦灼，不强求。或静卧养心，安守本心；或独对暗夜，随心而思。窗外车灯掠影，如流星倏逝，远处鸟鸣浅淡、车声轻轻，是破晓将至的温柔序曲。长夜终尽，心绪安然，唯余满心的从容与平和。

这场漫长的失眠，教会我人生下半场最朴素的道理：世间万般境遇，不必强行对抗，只需温柔共处。岁月老去，便安然相伴；过往遗憾，便坦然释怀；长夜无眠，便静心安放自我。这不是妥协退让，是风雨过后的通透，是浮沉余生的从容。人生许多际遇，从来不是用来战胜的，而是用来温柔相处的。

我把每一个无眠之夜，都视作岁月赠予我的珍贵礼物。隔绝俗世喧嚣，无人催促、无人牵绊，时光完完全全属于自己。回望半生来路，静读闲书笔墨，落笔抒怀遣心，沉淀浮躁本心。身处幽暗夜色，眼眸愈发清明，心底的真我与前路，比璀璨的白日，看得更为透彻明晰。

木心先生说，从前的夜色很慢。无眠的深夜，时光亦是温柔绵长，缓缓流淌。静听呼吸起落，轻感心跳平稳，细闻风过树梢。顺应生命本真节奏，不慌不忙，安然自守。

已是凌晨四点。夜色静谧，万籁俱寂。窗外天光浅浅泛青，如淡墨轻晕宣纸，温柔清浅。心底澄澈无扰，万般从容。

以此小文，致敬每一个深夜独自清醒、与自己温柔相守的人。失眠从来不是命运的责罚，而是岁月藏在静谧黑夜里，赠予成年人的一份朴素、清醒，且无比珍贵的礼物。

浮世杂拾

品溢满眼帘：烤羊头、烤羊腿、烧羊杂、烧羊肉、干煸羊血、葱爆羊腰、葱爆羊肉、孜然羊肉、五毒拌羊肉、烧饼夹羊盘肠、羊肉包子、羊芹细……数十种与羊有关的菜肴做法不一、口感不同，完全是一场以羊为名的盛宴。相传，当年乾隆皇帝下江南吃羊肉，足上了一百多道羊肉菜品。徐州本地羊肉馆即使没有那么多菜品，也是相差无几了，不得不说徐州人对羊之美食的探索源远流长、推陈出新。

也有人说，论吃羊肉，西北是首选之地，即甘肃、青海、新疆一带。西北之羊，不像江浙沪的羊长于圈内，它们攀缘于崇山峻岭之间，飞奔于草原草甸之上，饮冰雪野草，血脉与骨头里蕴藏的是山峦的骨感与江河的情怀。

我曾和同学一起去西部，体验那种深入骨髓的原生质朴。当地朋友用盛大的仪式，即群羊宴招待我们。群山怀抱的那片树林里，主人挑一块空地，摆上数米长条桌，放上各种美酒饮料。又从镇上请来专业厨师，现场宰杀、土锅烹制，或烧、或烤、或煮，羊肉的各种做法悉数登场。一时间，香气和美味氤氲于林间，全羊宴不等到正午就开始了。主人和我们一手抓着羊肉，一手举着酒杯，开怀畅饮。西北人豪放直爽，不似江南人温婉细腻，吃到尽兴处他们便载歌载舞。不论小伙子还是没出阁的姑娘，都会毫无拘束地给大家唱起祝酒歌。作为徐州人，见到来自西部草原的肥羊胃口大开，“老饕”之心顿起，夸下海口“三五斤不在话下”。这个数字，按当时心情都是保守说的。事实上，一块羊肉没吃上几口，就已是酒足饭饱的状态。看着肥美的羊肉，嘴想吃胃却不允许，腹中已经没有一点空隙，只好继续推杯换盏，以饰尴尬。

直到黄昏，一千人等再现当年欧阳修《醉翁亭记》情景，“已而夕阳在山，人影散乱，太守归而宾客从也。树林阴翳，鸣声上下，游人去而禽鸟乐也”。盛宴在东倒西歪、大呼小叫中结束。归去。

人间有味



黄楼印象

（外一首）

◎刘芹

北宋苏轼守徐州，抗洪毕，取土克水之义，建黄楼以镇之。千载登临，感慨良多，故提笔抒怀。

黄楼伫立岸边

迎面古汴吹来唐宋长风

听故黄河涛声如歌

浪花翻滚如诗潮

被蓝天洗过的白云

在阳光下盛开的灿烂

经墨水洗过的心肺

飘逸着

至真至纯的风骨与淡然

千年的黄楼和我一样

在等苏轼先生笔下的

朵朵莲花吐蕊

更慕那蜻蜓振翅一飞

楼中的你我

和这熏风便都醉了

我心中的故乡

麦浪中

我晶莹的汗珠飞扬

然后是屋后河中

盛满喜悦的一池清凉

况有槐花的摇曳

满溢我唇齿的留香

老家锅屋风箱

和外婆喊我回家吃饭的

声音一样急迫响亮

故乡是什么呢

是和心长在一起的那片沃土

是每天都用心丈量的山高水长

是想起来

既疼又长的一首诗章

诗行徐州

插图依托 AI 技术绘制