



# 春鲜马兰头



“离离幽草自成丛，过眼儿童采撷空。不知马兰入晨俎，何似燕麦摇春风。”陆游《戏咏园中春草》里的马兰头是春天的一道珍馐。

马兰头，和田埂陌头的荠菜、苦菜、二月兰、蒲公英一样，叫起来如邻家女孩，轻轻念叨，口齿间便浸润着林木苇草的清香。凝望马兰头，如同晤对一位内心丰盈、恬淡平和的市井布衣。

马兰头也叫马兰菊、竹节草、红梗菜等，乡里人都喜欢叫鞋菊。明人王磐《野菜谱》里说马兰头因其丛生于田野路边，尽情生长可至七八十厘米之高，会阻碍马的通行，故民谣有：“马拦头，拦路生，我为拔之容马行。”

春雨霏霏，田埂陌头，马兰头约好了似的，呼啦啦冒上来，一簇簇，一丛丛，比肩而立，恣意安然，倚风自笑。如江南当垆的女子，荆钗布裙，抛头露

面，心怀美好，努力绽放。春光瘦，是丰子恺的画，并不丰腴，却意味深刻。

马兰头，红色的茎，支撑着三四片椭圆形的绿叶。花朵如菊，鹅黄色的花蕊，周遭是一圈整齐的淡紫色花瓣，如一群窈窕村姑，身着紫裙，在绿叶丛中翩跹曼舞。马兰头色调淡雅，是少女羞怯的腮红、淡扫的眼影，是柔若无骨，是云淡风轻。

春日醞醞，能与一盘马兰拌豆腐相遇，是一场素素清欢。在水泊浅滩上生长的马兰头，长相雍容，好比是唐画里的仕女。它们好像隐居在民间的士，既风雅，又有一种难得的草莽气。

挑采马兰头，颇有《诗经》中采薇采葛的意境。马兰头如新孵的一窝小鸡，凑成堆儿，窃窃私语，生机招展。春风殆荡，健硕农妇曲线玲珑，一手轻撮马兰，一手将小剪或小锹顺着茎斜插入，一挑一剪，姿势优美而飘逸。掐一段入口，微甜，汁液黏滑，透一股泥腥味儿。母亲喜欢做清炒马兰头，乡野菜肴自有一种清欢之

味，盛满了寻常人家简单的乐趣与温情。揀一块细嚼，喝一口糯软薄粥，那是故乡的味道，最是暖心熨帖。顿觉远离喧嚣尘世，内心柔软且丰盈。

屋外梨花青白，桃花粉红，菜花明黄，幽香袅袅，赏来有清欢。捧一碗凝脂小米粥，揀一块凉拌马兰头，听花间蜜蜂嗡嗡清唱，缠绵悱恻。咀嚼中唇齿间流溢春天的汁液，味蕾立时陷入鲜美的沼泽中。

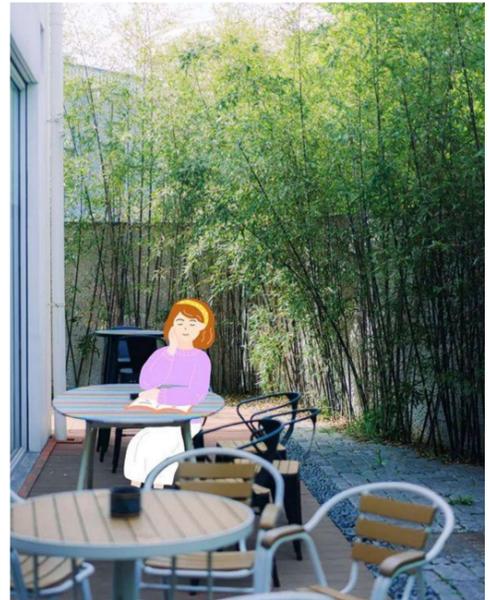
杲杲春阳投射在那些素淡的马兰头上，处处是亮亮的油绿，如一阙宋词小令。野蔬马兰头常在餐桌上泄露春光。一道菜肴，唤起绵绵乡愁，让人拥有“布衣暖，菜根香”的淡定与满足。

苏轼有诗：“雪沫乳花浮午盏，蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。”清欢，即清雅恬适之乐。清新淡雅之欢。在苏轼眼里，雪沫乳花，蓼茸蒿笋，都是清欢，一如清炒马兰头，乡间日子一样，绵软悠长，无需雕琢，恪守本真。

官风华（马克思主义学院1996级校友）

## 光影书画

春夏最是读书时  
是偶然的一瞥，  
亭檐它跳跃、飞起  
本是偶然驻足，  
却不曾想，闹中取静  
任目光在纸上奔跑，  
任故事在耳中流淌  
匆匆而过的行人、  
偶然闯入的飞絮  
都挪不动沉沉的思绪



实习记者 段瑞怀  
张丹阳 黄奕欣  
实习记者 吴睿涵 郭建斌摄  
实习记者 刘玉洁手绘



## 找寻新打开方式



生活犹如浪花翻涌的大海，老年生活也不会一碧如洗。近来尝试着换一种方式来打开自己的生活。之所以这样做，是想努力找到生命的最佳姿态。

在我们这些上世纪30年代出生的人群里，尽管彼此有个体差异，但在闲聊中，似乎都有许多欲说还休的心事，从中折射出一个带有共性的矛盾，即“渴望头脑清醒、不发生痴呆地走完余生，与脑萎缩、机体功能下滑未得到有效管控的矛盾”。这个现实生活里的矛盾，躲不开也绕不过。我试图以破解自身这一矛盾为突破口，去探寻一种晚年生活的更好打开方式。

从目前现状看，如果说我已初步找寻到一种有别于原先个体舒适导向的新打开方式，并不断收获

细微的回馈，那是与近二个月来主题教育的开展分不开。主题教育以来，我每天基本用约二个小时来阅读和思考，在研读中将心思潜入书中，思考能不能探寻到贯穿于原著中的立场观点方法与自己“养老”这段晚年人生相匹配的打开方式？

我找寻到的这种新打开方式，曾在与几位老同志交流时得到认同。我想是因为每个人无论多老都能做一件事，这就是“尽可能长久地维护自身功能稳定，尽力减少对社会资源的消耗”，而这正是新打开方式所包含的价值指向。试举一例，我在新打开方式中规划的实践路径中有一条是“从关注疾病到关注功能”。实践中，我学会与疾病共处，同时实打实地关注功能状况，形成相关“工具箱”，里面多是适合自己易于坚持的不同功能的日常锻炼诀窍。我欣喜地发现，时间也可以

有复利效应，体能监测数据显示，脑萎缩固然不可逆，但萎缩的速度可以减慢；功能衰减难以避免，但断崖式下降可以防止或至少能推迟。机体有些功能只要锻炼得法且能坚持，能长期处于稳态，还能在较长时期里提升部分功能，我的思维能力、平衡功能等就在此例。

在新打开方式中，我不允许在生活中出现“无聊”这种状态。现在，“多做有新鲜感的事”渐成我的常态活动，我以学享老，在读书思考一到二小时后，会拿起过去没学过的乐器（当年在复旦管弦乐队我拉大提琴）手风琴来学，也会结合驾车实践来提升数字技能，还会去做往日不经常做的动作，以调动平常很少调动的器官。

知己不足，促己向上，我决心持续为变老增添向上的底色。

冯嘉元（基础医学院退休教授）

## 诗苑卿云

### 留春

玉阶连天草色新，  
红娇傍水探柳频。  
春朝易醉难常在，  
落墨生花沁纸酒。

游古华园注：言即孔子门生言偃。他曾在此地传授儒学，教化百姓。奉贤百姓尊称言子为“贤人”。

### 行香子 游古华园

荷叶舟轻，漫溯沿堤。过照壁，尊仰言行。曲桥通胜，秋水园明。悟超然堂，听流诉，伴月宁。

三女：春秋时期，越灭吴后。吴王夫差三个公主亡命此地，后人在此建造一座“三女祠”。  
双亭：即园中所建双

清清鉴日，重重叠影。忆三女，祠建留名。晚晴夕照，佳话双亭。看同心连，文武睦，世道平。

亭桥。据传明朝时，有文武两状元常在此桥相遇，做文章贬损对方。后来幡然悔悟，同心和好。日后人们唤此桥为“同心桥”。

朱永超（2019年国学班）

## 复旦梨园生辉

戏剧界称为梨园界，而京剧则是永远的国粹。从高雅艺术进校园到通识教育课程，复旦的发展中从未缺少国粹音韵。2005年百年校庆，白先勇先生带领青春版《牡丹亭》剧组，在相辉堂为师生献演三场。醉心于弘扬京昆艺术事业的校董李和声博士于2018年11月，举办复旦任重书院与香港中文大学和声书院的国粹交流活动。

复旦大学工会戏曲艺

术社荟萃了京昆艺术。自九十年代初期组建京剧社、越剧社、沪剧社、评弹社和昆曲社五个戏曲社团，依托复旦深厚文化底蕴，编排献演了众多剧目，在沪上也小有名气，已然成为校园文化建设的一道亮丽风景。2014年3月经过整合，复旦大学工会的五个戏曲社团合并为复旦大学工会戏曲艺术团，与沪上专业院团合作，向师生员工宣传、展示优秀传统文化的魅力，提高

师生员工对民族传统文化的认识、理解和追求。

4月11日，我重返国年路原步行街，再进“复旦女性家园”宽敞的舞蹈房，练功把杆和专用镜子等设施映入眼帘，当年的美好和乐趣由然而生。熠熠生辉的复旦梨园，也将越来越兴盛。

赵莉（校出版社）

副刊投稿邮箱：  
Fudan\_media@  
fudan.edu.cn