

◇尘世写真

儿子留学归来,行李里多了一只黑色的拎包,拎包里有一只毛茸茸的布偶猫,儿子叫它:胖丁。

名字取自《大侦探皮卡丘》里,那只圆滚滚的粉色神奇宝贝。它有湛蓝的大眼睛,粉嘟嘟的鼻头——这是个标致的小姑娘。

可即使这么萌,起初我心里也打鼓。我怕猫,从小就怕。其实不止猫,狗、鸡、鸭……所有活蹦乱跳的小动物,我都怕。被迫和胖丁“同居”的日子,我整天处于神经绷紧状态。怕它抓我,怕它咬我,怕它突然冲过来,怕它冷不丁跳上床……

胖丁天生有眼疾,每天需要滴眼药水。一日,老公出差,儿子休年假外出旅游,滴眼药

暴露疗法

[上海]小鹿

水的事情就落到了我身上。怎么滴呢?抱住它掰开它的眼。动作我知道,可就是心中打鼓,一直拖延着不敢做。

眼看天色渐渐暗下来,想到猫不点眼药水就有可能烂眼睛,我告诉自己不能再拖了,于是,给自己数了倒计时十秒,硬着头皮冲过去……最终,我战胜了恐惧心理,完成了给猫滴眼药水这一“壮举”。

这次过后,我发现我的怕猫症不治而愈。不仅不怕,我还光速变身成猫奴。不但每天主动凑过去,用手指给它做SPA,心甘情愿铲屎,还爱屋及乌,见了可爱的猫周边就忍不住买下来,一看到萌萌的猫爪就走不动路。比如,一杯咖啡,

配一块猫爪慕斯蛋糕,曾陪我度过一个惬意的下午;比如,我特意去打卡了一家满是猫元素的烤肉店,店内的美食名称和造型尽同猫咪有关,不尝一尝,似乎都对不起“铲屎官”的头衔;比如,在一家粤菜馆里,我点了一份猫爪养颜糕,那肉球肥嘟嘟的模样,让我摸了又摸……

后来和一位学过心理学的同学聊起这段转变。她告诉我,我的怕猫症,大概是被“暴露疗法”治好的。所谓暴露疗法,简单说就是:怕什么,就去接近什么。把自己扔进那个恐惧的场景里,直到习惯成自然,恐惧便消融了。暴露疗法的座右铭即是:“让我们习惯于不舒服。”

◇都市物语

树上跑出一匹马

[深圳]七七

那天,我走在一条不熟悉的大道上,沿着标识找地铁口。大道的另一边有几棵异木棉树,满树粉霞,我边后退,边拍着视频。直到那花树在视野的尽头,变成一个小点,我一扭头,一匹马就冲到了我眼前。

那是一匹有着褐棕色毛发的马,两只耳朵左右支棱着,头顶上高耸着马棕毛,阔嘴,两只大鼻孔像是喷着热气,黑溜溜的眼睛像藏着一汪清泉。准确地说,那是一个要从树洞里挣扎出来的马头。那棵粗壮的树,被蛀空了,留下一个深邃的洞,而经过画家的“妙手回春”,马头就从那洞里钻出头来,有点呆萌地看着路人。

这匹马是从草原穿越来的吗?那懵懂的眼神像做梦一样,可能它正在草原上吃着鲜嫩的野草,一不小心踩到土拨鼠挖出的洞,马惊叫着往下坠,等它摔倒后醒来,发现自己就像童话中一样,被一棵树禁锢住了。它把脑袋搁在皴裂的树皮上,望着外面这个崭新的世界。

再往前走,我又看到两只依偎着的鹦鹉,小脑袋从树洞里探出来,小眼睛滴溜转,那彩色的羽毛在黑幽幽的洞口里,格外醒目。而后我还见到了趴在洞口的小兔子,树洞被装饰成了小窗,窗户外挂着淡蓝色的窗帘,小兔子撩开窗帘,两只小手支撑着下巴,一脸笑眯眯。

而后,我就看到一个姑娘坐在

小板凳上,正在树干上作画。她画了一只三花猫,那猫立在树洞里与人打招呼,它抬起爪子,露出几粒粉红色的肉豆豆。这个树洞是小猫的家,里面有一扇花格子木窗,一枝海棠低垂而下。许多人围拢着看,我也挤进人群,姑娘还在细心地一笔一笔勾勒三花猫的毛发。毛发越来越浓密,越来越蓬松而柔软,感觉那猫一迈腿就能从树洞跳到地面上来。真是惟妙惟肖。

行道树站立在那里,原本是孤独的,而往来的行人也是孤独的,他们拖着沉重的脚步,一脸疲惫。但有了那要跑出来的马,那窃窃私语的鹦鹉,那要扑向你怀里的小猫,这个世界瞬间就有了色彩与趣味。走在那样的一条道路上,与一只只小动物打招呼,你我的表情就舒展了。日子原来这般美好,大家穿行在城市时,感受到的不是冰冷与坚硬,而是缤纷世界的柔软与灵动。

你看,隔了十几米,树上又跑出一匹马!那是一个倔傲的马头,与前一匹马毛发与神情很不一样……

◇生活空间

时光中的年菜

[广西]陶琦

很多家庭过年,都有一两道历经了数代人、雷打不动的年菜,恰如展示其家族血脉传统的橱窗:祖先来自哪里,迁徙过程中又经历过什么,都能从这几道年菜中找到痕迹。

从小到大,我家里过年必定会做几碗扣肉,遇到有客人来拜年,从冰箱里取一碗上灶蒸至软烂,即为可挣足面子的“硬菜”。吃的时候用筷子连着肉和芋头一起夹送入口中,那种满嘴流油的快意,至今难忘。我家祖籍湖

南,扣肉原是湘菜中的一道传统家常菜肴,但湘人辅助五花肉一起蒸的配菜多是选用菜干或酸菜,广西因盛产槟榔芋,我家客迁后也随机应变,扣肉改成了搭芋头。从这道年菜即可一窥人群迁徙背后的文化融合,以及饮食与地域、物产、生活之间的隐秘联系。

扣肉的制作工序繁杂,即便出自同一个屋檐下的人,秉承家族流传下来的手艺,也会在各自开枝散叶的过程中,糅合了其他

家庭成员带来的饮食喜好,从而在味道上具有浓郁的个人特色。今天,我家不同的人做扣肉,哪怕用料和烹饪方法完全相同,味道也会有出入。

中国的饮食文化向来以勇于尝试、开拓面广著称,从来不愿把自己束缚在某个固定的菜单上。年菜是少有的例外,因为它是一个家庭的底色,既能让老一辈人从熟悉的味道上获得精神慰藉,也让新生代从年夜饭上了解家族的过去。



扫描二维码,敬请关注本报副刊公众微信号“B座西窗”。投稿邮箱:yzwbfxing@163.com

