

新大众文艺 大众抒写

编者按:八十载春秋,“夜光杯”里流淌的,既有名家笔墨的星汉灿烂,更有百姓抒怀的澎湃长河。互联网时代,新大众文艺蓬勃兴起,生活成诗,指尖成章,除了名家共举,人民更是“夜光杯”舞台上的主角。

继“夜光杯·左联·青年写作计划”之后,“夜光杯”新群“新大众文艺·大众抒写”专栏,大众写、写大众,记录城市烟火,聆听平凡人生的精彩,探索寻常日子的智慧,珍藏你我他每一位时代书写者的真诚笔触。

2022年7月,我一面送外卖,一面写作,意外走红网络后,写到现在,我已前后出版了五本诗集,一本散文集,也加入了中国作家协会,可即便如此,我依然不愿把写作当职业。于我而言,写作即快乐,我只是用写作调节生活。2025年,我参加中央广播电视总台春晚后,被问到一高频率的问题:你现在还送外卖吗?我的回答始终是:送!我喜欢这份工作。

我曾在一档直播里说,我喜欢阴雨天送外卖,引来不少朋友的质疑。每逢天气恶劣,订单暴增、单价大涨时,便是我收入最高的日子。我送外卖最多的一天跑了58单,收入560元,那天正是大雨倾盆、道路积水的恶劣天气。但说实话,我算不得一个合格的外卖员,正常的情况下,我每

个月的外卖收入只有六千元左右,这在我们外卖小哥的群体里,不是一个好的成绩。送外卖的大多是年轻人,我这个五十多岁的外卖大哥,本就不该用筋骨论能力,我对此有自知之明。不过送外卖在我的经历里,和码头装卸工、街头力工、水果流动小贩等职业比起来,我还是更喜欢送外

终因普通而不凡

王计兵

卖。特别是偏爱远程单,印象最深的是多年前,电瓶车还未限速限电时,我从昆山送一把钥匙到虹桥机场,单程骑行48公里,远程单大多是接不到回程单的,因为没了订单压力,返程的路通常成了我创作的最佳时刻。

今年,情况悄悄发生了变化。几本书的出版发行,版权带来的收益,远远超过了送外卖的收入。送外卖的心态也随之改变,经济压力的缓解,送单反而变得轻松。写作和送外卖,仿佛交换了角色。此前,我靠送外卖生活,用写作调节生活;现在,由于大量的文学活动介入生活,送外卖倒像是我的业余爱好。但对待这份工作,我始终是认真的,微笑是我的标志性表情,所以送外卖的七年多来,我极少收到差评。

我的生活原本很简单,送外卖是生活的一面,写作是生活的另一面。也正因这份“一面送外卖,一面写作”

的经历,我被网友贴上了“外卖诗人”的标签。对这个标签,我满心感恩,它让网友降低了我写作的要求,也包容了我文字里的瑕疵。2025年登上春晚后,“春晚诗人”的光环也让我感受到了一种压力。我对自己提高了写作要求,也刻意加大了写作的难度,唯有如此,才对得起喜欢我的人,对得起这些标签背后的期待。

去年11月底,我的诗集《低处飞行》获得了“2025花地文学榜·年度诗歌”,我的心中却惴惴不安。我怕“外卖诗人”“春晚诗人”的标签,把我抬得过高,辜负了文学,辜负了网友对文学的期待。

我的一首诗《下午三点》发表在了意大利,成了中意两国文化交流的一座桥梁。为此,两国文化界举办了多场与文化、友谊相关的活动,这首诗的全网话题量也已突破2亿,极大地满足了我为一个普通中国人的家国情怀。我还接到了意大利方面的邀请,希望我前住意大利,参加关于文化、诗歌与两国友谊的活动。我已经特意买好了合身的中山装,期待美好的相遇。

生活如此妙不可言,让我想起去参加春晚的路上,我爱人说我:“你太优秀了,春晚都能邀请你。”我说:“春晚邀请我,不是因为优秀,而是因为我过于普通,普通到可以代表普通人。”我相信只有努力的人,才不会辜负岁月;也相信我们普通的生命,也终会因普通而不凡。

落雪了。珍贵的南方的雪。用衣袖将水汽弥漫的玻璃窗擦出一个清晰的圈,看见外头细碎的雪在飘,疏疏落落,如漫天柳絮。窗外光秃的树干上,已叠出几线伶仃的白。晚起的人,才知道雪已下了好一阵。猫跳上窗台,目不转睛。四岁的猫,还是第一次见到雪,它还不明白雪是什么。

我也还不明白雪是什么。因南方的雪停得那样快,一层绵绵脆弱的白,从空中洒下来的碎屑的白,落到地上,不到两秒就完全消失了。

雪落起来没一点声音,只是落下来。雪开始落的时候,好像在接引另一个世界。南方雪下得少,南方人的世界大多是绿色的,幽然的。南方人大多时候都如水草里的鱼。北方的朋友说,你们南方人都不明白雪是什么。

是啊,雪落得大时,落了一阵,铺一层白,是一层薄盐。再下一阵,再铺一层,是一层白糖。我也只好这样描述了。南方人眼里看过的雪还不如梦里的多。

南方真是很少下雪。好像只有小时候遇见很大的雪,山里的雪。一脚踩下去,半条腿塌在里头。再提起来,再踏下去。把一片白踩出一片空洞洞,像只雀跃的竹鼠。山顶的雪倒是绵绵地散发着冷气,山上的动物都下山来了,找遗落在田间的谷物。

白色雪地里,真正要走路的人却很难。一脚抬得老高后小心翼翼踏下去,踏稳了再抬另一只脚……妈妈说,一下雪,人就变成了青天白日的贼。

十三岁的我和妈妈站在一座小木屋门口。妈妈,你看,对面河堤上好像就有个贼。妈妈笑了一声,他这样走路,是他眼睛不好。后来才知这人真的眼睛不好。年纪大了就更不好。倒很要强,雇人修整院子,自己亲自做饭,全靠一双手摸来摸去。连判断饭热不热都是,几分钟揭一次锅,用手指抓一点捻一捻,捻过了……又丢回去。偶然一次被人看到了,捻

的还是菜。大家后来去他家做工,都纷纷赶回家吃饭。这人的消息常有。爸爸说,他眼睛不好,耳朵更灵了。修房子时,他坐在门槛上,用耳朵监工。他偶尔出来串门,让邻居一位跛夫替他当拐杖。他走在跛夫的后头,手搭着跛夫的肩,走出村庄,又过小桥,沿着马路过一个村庄坐一会儿,过一个村庄再坐一会儿。大家说,这人完全瞎啦!完全瞎了的人就是这样走路的,走什么都像走在南方的雪地里。

南方的雪地令人陌生、惊喜。但一个南方人进入黑色的冗长的雪夜,妈妈说,只好把耳朵练得很灵。这还是十三岁时的那场雪。那场雪下得很大很大。那年我们一家四口住在路边靠山的一座小木屋里。小木屋是租来的。睡在里头,可以听见外头别人的脚步声、脚踏车声、摩托车声。到了夜晚,手电筒的光,车的光,从木板的缝隙中沿着地面桌面爬到床尾,再从床尾爬向被子,最后来到我的脸上。

我感到夜晚的整个世界都让我无所遁形。夜晚让我更明亮了,像一团火,烧在并不适宜的丛林里。

大水缸里扑通一大声,爸爸说,一只山鼠掉了进去。第二日,妈妈用火钳早早把僵了的山鼠夹到马路边,用力一甩,灰黑色的弧线一直坠入路底的竹林。那几天,雪已经化了。

雪没化的时候,雪压在竹枝上,竹枝垂下来。我很喜欢这样的竹枝。我走入一片竹林,捉住一条竹枝,用力一摇,积雪飞溅,竹枝“唰”的一下回到半空。人在小时候,可以一直不明所以做着那么多无意义的事。

后来,很少遇到雪。小木屋拆了。我们搬回了自己的房子,马路在河对面。不会再有光爬到我的被子上。再后来,又下了一场雪,我和妈妈拿着一根小棍子沿马路踏雪而行。但那天也许不是一个好日子,我们在水坝边的拐角处,避让一辆棕色的灵车。

这碗粉干,在我心中属于“扫地僧”级别。它藏身于城郊,颇不好找,你得七弯八拐,穿过几个红绿灯,再爬上一道长城,在城市烟火渐稀的边缘才能寻到。店面是一间旧式平房,店招歪斜,蒙着灰尘,极不起眼。然而,和众多拥塞一

江湖面 人间粉

郑信伟

样,一段时间不来,我就牵肠挂肚,因为这碗无可替代的油渣汤粉干。

已入冬,风簌簌地卷起地上的落叶,意境萧瑟,

油化开的亮光。几颗金黄酥脆的油渣藏身其中,那是猪板油熬到恰到好处的精华,一口咬下,脂香四溢。还有碧绿的葱花、鲜红的辣椒、雪白的腌萝卜段点缀其间,令人食指大动。

说起来,粉干算是南方的食物,但我在杭州读书的几年,却遍寻不着一碗记忆中的粉干。街头巷尾倒是有些粉干,细细的,蜷成一团,但我总觉得那是另外一物。

我记得真切,第一年寒假回家,下了长途车后,就直奔汽车站旁那家小店,要了一碗汤粉干。当那熟透的、带着猪油香气的味道滑入喉咙,一股暖流就从胃里升起,双臂的汗毛不自觉地竖了起来,老家的炊烟、灶台的温暖、猪油的香味、外婆宠爱的眼神……所有关于故乡的温暖记忆,都被

这一口粉干唤醒,眼泪险些夺眶而出。一种味道,可以绕过理性的层层防卫,精准地引爆一段尘封的、深藏心底的记忆。这或许也是我对粉干念念不忘的原因?

夹一筷子,呼一口气,再啜一大口——米粉爽滑筋道,猪肉的醇香与辣椒的鲜美在舌尖交融、碰撞,那股酣畅淋漓的暖意瞬间贯穿全身,粉干很快见底。放下碗,我轻舒一口气,五脏六腑妥帖了,心,也安顿了下来。

七夕会

“少不入川,老不出蜀。”四川总是一个令人十分安逸的去处,气候温和的成都平原上,物华天宝,生活节奏比上海或许慢上八拍,人文历史底蕴之深厚借助越发先进的传播媒介,入蜀旅游变得愈发寻常。不必似李隆基仓皇出奔,亦不必如诸葛武侯忙碌“北伐”,四川成都大约是中国诸多大城市里最为“巴适”的去处。

每一地,最喜去拜谒千古名人们的坟茔。当天,是成都天气预报里的一场“中雨”,然而雨势滂沱超乎游客的想象,儿子是三国迷,行前就吵嚷着要去看诸葛亮和刘备,我跟他讲武侯祠背后的锦里还有“张飞牛肉”。到了成都,满大街都是翼德兄开的牛肉铺子,儿子好奇关羽店里就不卖点啥,我跟他笑言张飞牛肉店里供的都是二爷。雨中的武侯祠,少了许多人流,但是古柏在细密的雨点里显得分外阴翳。如今的武侯祠里,各位文臣武将的塑像都打上了LED灯光,不似十年前头回来时那般暗淡。

连接几大殿宇的连廊里,避雨的游客暂歇,背后的池塘里荷花含苞分外妖娆。官方制作的科普短片吸引了我们,原来自清代重修武侯祠后,这前殿的泥塑座次做出了多次调整。身边路过的研学团导游耐心地跟学生们讲解,桥下是体型硕大的锦鲤鱼,成为了比文创更吸睛的存在。此时,怀古是次要的,武侯祠出口不起眼的地方放置着一口石棺,言是四川地区古墓中的发现,大约丞相祠堂实际也承担了一部分旧时文庙的功用,举人仕子看了棺材也不会不适,升官发财与稍显突兀的物件,展现了这座都市特有的松弛感。

这种超越寻常感官的松弛,还体现在饮食上。吃川渝火锅,必须去不起眼的苍蝇馆子,裸露的液化气瓶,嘎吱响动的木桌竹椅,隔壁席间传来的四川话,闲适的气氛感觉必须拉满。在上海价格离谱的“下水”,在成都可是量大管饱,沸腾的锅底,不断冒泡的牛油香气……古今不同,唯有快乐是正题。川渝地区也擅长造梦,不管你是俊男美女,还是国宝大熊猫,是人是物皆能入梦,他们都能给你包装成兼具流量和实力的超级巨星。譬如每天需要排队观瞻的明星熊猫“花花”,花花的粉丝和上海迪士尼的粉丝是棋逢对手,都能为自己中意的对象卷出新的高度,其中还有大量的国际友人,令人啧啧赞叹。

这段成都之旅,让我想起了沪上时髦的推拿热潮,各区医院专门为白日忙碌的白领开设夜间按摩门诊,打工人感到疲惫,纷纷寻至此处充电。张弛有度,人生方得喘息,成都或许是求得片刻舒心的最佳处所。

出川与入蜀

吴昊

那些沾床就睡、达到“秒睡”的人常招人羡慕。在醒来覆去睡不着的人眼里,“秒睡”是求之不得的“奢侈品”,但在医学上,这往往可能是健康警报。其实,正常人躺下后15到30分钟入睡最健康。入睡太快,甚至几秒钟睡着,说明睡眠结构很可能已紊乱。优质睡眠需要浅睡、深睡和快速眼动睡眠有规律地循环,深睡眠占比充足才能真正修复身体和大脑。可“秒睡”人群往往深睡眠严重不足,即使睡够时间,白天还是疲惫、注意力不集中、记忆力下降,陷入越睡越累

杏林夜谈

的恶性循环。临床上,长期倒头就睡的人中,三成有睡眠结构异常,近半数白天嗜睡、反应迟钝。这种异常快速入睡主要有两大原因:一是生活方式严重透支。长期熬夜、每天只睡四五个小时,身体能量耗尽,大脑为自保会进入“强制关机”模式,随时随地“秒睡”。这种被动睡眠只能暂时缓解疲劳,却无法真正修复,长期下去免疫力下降、情绪不稳,还易诱发高血压、糖尿病、心血管病等慢性病。二是疾病信号。常见的有发作性睡病,白天突然不可抗拒地睡

着,几分钟到几十分钟,醒来短暂清醒后又犯困;还有睡眠呼吸暂停综合征,夜间打鼾严重、呼吸反复暂停,导致缺氧、频繁觉醒,夜里入睡快,但全是浅睡,白天极嗜睡,还增加心脑血管风险。甲状腺功能减退、贫血等也可能引起类似嗜睡。

如何区分正常入睡与异常“秒睡”?正常睡眠建立在规律作息、充足睡眠、身体状态良好基础上,醒来精神饱满;异常“秒睡”多伴随长期疲劳、白天持续困倦、夜间易醒或打鼾、呼吸暂停等。若偶尔因极度劳累“秒睡”,调整

作息就能改善;若长期如此并伴有其他不适,必须警惕。守护睡眠健康,重在建立科学习惯。保持每天7到9小时规律睡眠,固定作息,避免熬夜。睡前远离电子屏幕、咖啡因和酒精,创造安静凉爽的环境。白天适度运动,睡前放松身心,如泡脚、听音乐。出现频繁“秒睡”加白天嗜睡时,及时去睡眠中心或神经内科检查,通过多导睡眠监测明确原因,规范治疗才能真正睡得好、睡得好。

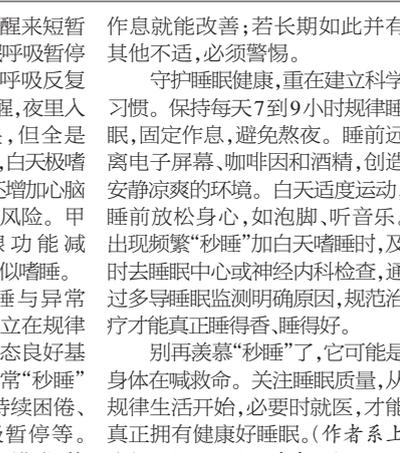
别再羡慕“秒睡”了,它可能是身体在喊救命。关注睡眠质量,从规律生活开始,必要时就医,才能真正拥有健康好睡眠。(作者系上海长征医院日间治疗中心护师)

暖意

黄卫华

在外地培训后急着回单位,谁知时间没算准,没提前买票,又碰上假期,回程只能分段买票。按推荐的路线,而且后面几程全是站票,得站三个多小时。到了金华站,又上来一大群人。“现在到哪儿了?”一位年轻妈妈问。“到金华了。”我刚好站在她旁边,看着门口已站满的人,我跟她道了抱歉,说在她旁边站会儿。她见我站着累,就把小女儿抱起来,让我坐她旁边的位子。结果我一人占一座,她和孩子挤在两个位子上。我心头暖暖的,赶紧谢谢她。这年轻妈妈长得真好看,脸瘦瘦的,五官清秀,好像因为我坐这儿,这排座位一下子热闹起来了。

她问我到哪儿,我说庆元。她说他们到遂昌,她说知道香菇、黑木耳,就是他们那儿现在没多少人种食用菌了。我一直和菌菇打交道,就跟她讲了清炖香菇的做法,从泡发时间到烹饪,啥时候放盐、放油,还特意强调,香菇别泡太久,稍微洗一下就行。我还跟她讲,烧食用菌不用放啥调料,清炒就特鲜,要是加了葱、蒜、味精,就吃不出食用菌本身的味儿了。我又告诉她,煮香菇茶喝能预防感冒。她听得带劲,我又向她介绍了好几种食用菌……我特别感谢她,因为她,原本寂寞又劳累的旅途似乎变得有趣了。“遂昌站到了,咱就在这儿告别吧。”看着她和孩子的身影,我心头暖暖的。



夕照驼影

郑宪章