

在京小住,早上起来,沿着静静的西坝河往前走,河水清凌凌且缓慢地流着。河两岸有人行步道,高大的树木和绿色植物构筑了极好的氛围。一些花儿,在那里伸出笑脸。

阳光十分透亮,空气湿润。周围都是社区,一个社区一大片楼房。所以见到不少人在河道两岸晨练。有的快走,有的慢跑,有的在练声,还有的在遛狗、遛鸟。

一位老者,提着两只鸟笼,快速地走过我身边,顺着河堤下去,看到熟悉的地方,把鸟笼挂在树上,而后打开笼子的罩布,鸟儿便发出了愉快的叫声。他呢,也在河边拉出一串长音。

人们得益于这一河水,不舍这难得的轻舒,相互感染,相互衬托。真个是“河聚人情味,香飘烟火气”。走出一段,看到河水还有分支。亮闪闪的水流交叉在一起。不知道这个分支来自哪里。还有坝,水从坝上翻过,发出不小的声响。

穿过西坝河地铁站,穿过七圣南路,再过柳芳北街,过了红十字应急总医院,过了八卦掌创始人董海川雕像,在河道拐弯处,也就是西坝河南路与香河园西街交会处,偶见一块石碑,竟然刻着:大运河——千斯坝遗址。而且标明“全国重点文物保护单位”。哦,这条河原来是阜通河。阜通河是元世祖至元十六年(1279年)郭守敬主持开凿,自元大都东北起,过和平里、酒仙桥、西坝、东坝和沙窝,直流到东面的温榆河。为控制水位,防止洪水冲决堤坝,水利人员自东向西依次设立了深沟坝、王村坝、郑村坝、西阳坝、郭村坝、常庆坝、千斯坝七处闸坝。千斯坝地处坝河进入元大都东水门的出入口。

这河、这坝,可都是为了运输粮草。也就是说,一直连通着大运河。元成宗大德六年(1302年的漕运司有记,春季开运,至河水冻结的240天,坝河日运漕粮四千六百余石,当时,光船夫就有一千三百余人,加上七百三十多艘船,两千多人手,该是怎样的繁忙,可谓漕船相接,号声连天,灯火闪烁,昼夜不息。“千斯坝”的名字,源于《诗经》“乃求千斯仓,乃求万斯箱”,承载着人们对粮食丰收的美好冀盼。通过千斯坝,即可到达元代的崇仁库及明代建造的北新仓。

北新仓,一直是明清两代的重要官仓。康熙年间就有仓库85座。你就想吧,那该是多大的规模。

往回走的时候,我特意到了更低的岸边,以品味这水。岸边多柳,柳享受这水很多年了,水也享受着柳,两排柳很成气势,水在其间,像一条绿色甬道,甬道飘荡着柳的乱发。由于水的清澈,可以看出特意打造的坚硬的底水,这样,水的流动平滑顺畅,也削弱了水的波浪。

古时的水一定比现在大得多,因而能够托起沉重的粮船。两岸修得十分到位,都有步道与栏杆。而在古时,两岸肯定没有现在好,遇到粮船受阻,还会有人拉纤,人在岸边,泥泞伴途,热闹异常。

现在,我的感觉已经同来时不一样了,我显得特别惊奇,特别在意,仔细地观察着坝河的一切。我的思绪,一忽是历史的舟船和吼声,一忽是今天自在的身影。是呀,原来以为只是一条普通的河,却没想到它曾经那般辉煌,就像一道光,在老北京的命脉中闪烁。

七夕会

曙色微露,太阳还没有升起,焕新后的茶陵绿地,就已经有三三两两的人在晨练了。绿地上,大树环抱,芳草葱茏,空气像是被过滤过了,清新得沁人心脾。音乐响了起来,有晨练者跟着音乐做起了健身

气功八段锦。这是我熟悉的健身养生运动,也是我每天晨练的“必修课”。世界充满了动感,当我走向绿地“动起来”,我终于读懂了医生的告诫:久坐成疾。

年年体检,医生也总是年年重复这样的告诫。这也许是一种“程式化”吧,我笑了笑。可是后来,当久坐果然成疾,我明白了医生的告诫:流水不腐,户枢不蠹。生命在于运动,我开始走向绿地“动起来”。健身器材,或者跑步、打拳,适合自己的,才是最好的运动方式。我为自己制定了晨练“三部曲”:以拍打穴位为“序曲”,以“六字诀”、八段锦为“主课”,以散步收尾。早晨的穴位,似醒未醒,我以拍打的方式使穴位“活起来”,跟着我“动起来”。几只灰褐色的野鸽子(斑鸠),扑棱棱从半空飞到绿地,踱到我的身旁,有一只歪起脖子,看着我,“咕咕,咕咕”,好像是在向我打招呼。我不吆喝,更不驱赶,任凭野鸽子(斑鸠)飞起来、落下来,“咕咕,咕咕”地叫。我想说,可爱的野鸽子(斑鸠),你是来为我陪练的吗?但我终究没有发出声音,唯恐惊扰了它们。奇怪的

今岁沪上桂花迟开,街巷暖香馥郁,使人身心松软。恍然不觉间,冬寒已暗转手腕,徐铺笔锋,深沉墨色晕染下,大地卸去盛装,以留白开启休养,沉静地酝酿下一季轮回。

说起来,江南之冬湿冷感与胶东故乡有些相似。小时候嘴巴馋,放学后一跑进家门就寻摸好吃的。秋末冬初柿子上市,奶奶买菜便带几只回来,每日挑最熟软的给我解馋,教我剥开一点薄皮,从人口吸吮。熟透的柿子如一团冰镇的暖阳,柔滑的果肉与汁液入口便滑入喉中,沁凉甘甜、不带一丝杂质。那种纯粹的甜暖,是独属于童年的无忧味道。可奶奶每次只许我吃一只,说吃多了会生病,我当时不甚明白,以为是患消渴症的她故作夸张之辞。

长大后,尝过各地不同品种、口味的柿子,也逐渐明晰了食用柿子的益处与禁忌。清代著名医学家王士雄撰写的食疗养生专著《随息居饮食谱》中说:“鲜柿甘寒,养肺胃之阴,宜于火燥津枯之体。”可见鲜柿具有清热润肺、生津止渴、健脾益胃等功效。但柿子性寒,脾胃虚弱之人多食易腹痛腹泻,另外柿子中含有较多鞣酸,这也是不成熟的柿子吃起来涩口的原因,鞣酸在胃中与蛋白质结合,易形成不溶性的沉淀物,也就是胃结石,会引发胃痛、胃胀、恶心、呕吐等症状,严重者需手术取出。如今,奶奶

七夕会

晨练

陆林森

健 康

是,当我打开手机,跟着音乐做起了“六字诀”,野鸽子(斑鸠)仍然不惊不乍,迈开八字步,绅士般,在我身旁踱来踱去。这些年,生态平衡了,野鸽子(斑鸠)早就熟悉了绿地音乐,熟悉了晨练者的肢体语言,与晨练者“共舞”了。

我做的“六字诀”有六节,呼吸和动作配合,嘴巴微张,相继发出“嘘、呵、呼、呴、吹、嘻”,六种不同的声音,对应肝、脾、胃、肺、肾等不同的脏器。这套独特的养生法,源自南北朝时期陶弘景的《养性延命录》,迄今已经有一千多年历史了。八段锦的动作优美、简单易学、功效显著,在茶陵绿地,我和一位晨练的人交流过,他做八段锦已有一年多时间了,感觉是:神清气爽,精神多了。做完八段锦,我绕着绿地散步,不徐不疾,为我的晨练“三部曲”收尾。

秋色已浓,枯黄的叶子从树上掉了下来。一片黄叶,几声鸟叫,都足以引起我对生命现象的透视,落叶不是秋衰,更不是生命的终点,而是新旧生命的接力。今年夏天,我的晨练“三部曲”没有中断。在生活的日志上我写下了:种豆得豆,种瓜得瓜。前些天,我去拜访一位阔别许久的朋友。朋友见了我,面露惊讶之色:“老兄,你比先前精神多了!”“是吗?”我笑了,对他说起了我的晨练“三部曲”,没想到,他的对话精练得让我惊讶:“啊哈,真好!”

已仙逝多年,而我始终保留着每次只吃一只柿子的习惯。

在家乡过冬,还有一种冬令水果素为我所爱,那便是山楂。小时候发烧了会暗喜,首先不用去上学了,其次有很大希望吃上病号专属食物——糖水水果罐头。浸透于浓稠汤水的小红果酸甜生津,汤色如玫瑰般浓艳,一大碗喝下去,热度消退大半,精神也振奋起来。

山楂最喜闻乐见的吃法是做成冰糖葫芦。当冰雪为大地裹上银装,时节流转步入岁末,小娃娃跟着家长去逛街,遇上小贩身边立着一只草垛,上面插满一串串鲜红油亮透着金星的冰糖葫芦,再乖巧的孩子也难以忍住开口的冲动。若如愿得了一串,顾不得冻手冻脚,迎风冒雪也要斜着脑袋啃咬。冰糖金黄甜脆、山楂莹润酸糯,大啖下感到无边满足,听见大人们说“要过年了”,于是记住了,这就是年的味道。

山楂与柿子一样,是土生土长的中国水果,广泛分布于东北、华北、中原、西北、江苏等地区,但只有在我家乡,人们将正月元宵节庙会办成了“糖球会”。冰糖葫芦被做成各种口味,与各种食材组合,还有千姿百态的造型大赛。山楂能健胃消食、行气散瘀、化浊降脂,但因含有大量果酸、山楂酸等酸性物质,过量食用易伤胃、影响营养吸收,也易导致结石。奶奶那句“嘴上痛快,身上遭罪”的叮嘱还当谨记。

十八岁来江南求学后,我又爱上另一种时令冬果。第一次在寝室给同学过生日,隔壁同窗送来一只文旦,那是我首次吃柚子,惊讶于它硕大紧密的果实,沉醉于它清冽悠长的芳香。之后很多个熬夜画图的夜晚,寝室里总飘着柚子的香味,我们一边仔细剥掉白衣和半透明的囊壁,将月牙般的果肉送进嘴里,感受晶莹小颗粒在唇齿间迸裂,一边讨论设计方案和绘图中的难题,对未来做出

这段时间,我们家里几乎每天都收看央视农业农村频道。收获的季节,祖国大地各呈风采。北方,辽阔,一大片成熟的玉米、水稻、豆类,几个收割机横向排开同时进行作业,颇有气势,画面感特强。南方,秀丽,沿着山势蜿蜒有致的层层梯田,也能用特制的小型农机收割,黄的稻田,红的农机,绿的山景,好一幅山田丰收图。还有浮在水面如同红地毯的绚丽的蔓越莓,在网中腾跃翻跳的鱼儿;立体农业,稻田养鱼、养虾、养螃蟹;科技种植,土豆长成挂在棚子里。看这些电视画面,觉得有美感,有趣味,长知识。

有一天晚上,看一个种荷的节目。遇到的问题是荷花结的莲子或少或小,影响收成,节目组请一位种荷高手到现场诊断和指导,来到田头,电视里出现一大片荷田。这个时候,我大声说:“找到了!”儿子也几乎同时说:“找到了!”电视画面是一大片荷

继2023年上海国际艺术节上的《布莱希特的鬼魂》带来的惊喜,德国柏林剧团这次带来的《三分钱歌剧》更像一颗裹着糖衣的炸弹,在挤满了观众的上海西岸大剧院里炸开花。导演巴里·科斯基让这部近百岁“高龄”的作品,在钢铁脚手架与卡巴莱的闪亮光影中,完成了一场与当代观众的犀利对话。

坦率而言,这部戏自带伟大戏剧家布莱希特的光环。但《三分钱歌剧》在1928年柏林船坞剧院首演时也有过无人问津与安可狂欢的两极经历。当它走过近百年后来到当代的上海观众面前,主创和观众大概无一不是期待又忐忑的。

走进剧场,首先被那座六层钢架迷宫攫住视线:它既是维多利亚时代的伦敦,又是魏玛德国的舞厅,但更像今天我们无比熟悉的写字楼格子间、购物中心的回廊或是社交媒体上一个个被算法隔离的信息茧房。演员在其中攀爬、追逐、困守,像极了当代都市里每一个精于算计的“体面人”。而观众席不时爆发的笑声,恰似这出黑色喜剧最绝妙的注脚。有人为机智台词捧腹,有人因荒诞情节发笑,也有观众坦言“说不出来的不适感”。当我们在笑的时候,我们究竟在笑什么?是在笑剧中人的虚伪,还是在笑镜子里的自己?布莱希特如果在世,他大概会认为自己一直追求“让观众在看戏时思考”终于达到了效果。或许,《三分钱歌剧》演出现场的笑声就是一场精心策划的“共谋”。

科斯基导演这部戏时毫不避讳这部作品的娱乐外壳。当尼科·霍洛尼克斯饰演的麦基以朋克歌手的颓靡姿态登场,当波莉的假发意外滑落被她顺手塞进胸衣(11月8日晚的真实插曲!)后朝观众俏皮吐一下舌头,当警察局长布朗由女演员反串出演——所有这些设计都

在提醒我们:别太认真,这只是一个戏。但恰恰是这种“间离”,让批判的刀刃更锋利地刺向现实。这是高明的。

科斯基对原著的“动刀”堪称大胆。他删减了皮丘姆训练乞丐的经典段落,淡化了麦基对同伙的剥削,也将麦基这个人物“提纯”,弱化了

## 一场与观众的犀利对话

程姣姣



边看边聊

其剥削同伙的阴暗面,将他塑造成一个更易引发同情的、“对抗虚伪资本”的悲情英雄。这无疑让叙事更流畅,观感更“爽”。但布莱希特笔下那个“犯罪世界与资本世界本是同根生”的核心寓言,其批判的锋芒被稍稍磨钝了。有观众敏锐地感到了不适,这种“不适”或许正源于批判的复杂性被娱乐的流畅性置换。音乐是此版真正的灵魂。七人乐队不仅是伴奏,更化身街头硬汉直接参与叙事。当“先吃饱,再谈道德”的唱词响彻剧场,当海盗珍妮以慵懒而冷峻的嗓音唱出《尖刀麦基之歌》,库尔特·魏尔融合了犹太调性、德国教堂音乐与爵士乐的革命性创作,在近百年后依然散发着挑衅的气息。

科斯基不执着于说教,让娱乐本身成为最锋利的解剖刀。当麦基换上银行家西装,当霓虹灯拼写的“爱我”从天而降,我们猛然惊醒:强盗与绅士的界限从来模糊,而我们的道德,在生存与欲望面前,标价又能有多坚挺?这才是最令人不寒而栗的“喜剧效果”吧?

散场时剧院外是外滩灯火依旧璀璨,那句台词仍在耳边回响:“我们本可以善良,而不是卑劣,只是这个世界不是那样的地方。”或许《三分钱歌剧》的真正魅力,就是让每个观众在笑过之后,开始认真思考:如果要改变这个“不是那样的地方”,我们首先该从哪里开始?



壶口黄河颂 (布面油画) 王煜宏

史诗。

冬意渐深、天地渐寂,窗外风寒,而我家中却有

果子总能把散落的记忆串起,提醒我们身心当如草木,随季节轮转调适便能安度。

晨,阳光并不均匀地洒在荷叶上,看不到田田的样子。中午,持续高温气候下,知了在树上吃力地叫着,荷叶晒在骄阳之下,都要被晒干了,哪里还有田田的样貌?傍晚,没有风,荷叶不动,也没有田田的影子。有时候有点风,吹动荷叶,可还是没有“田田”的视觉感。古诗中说“江南可采莲,莲叶何田田。”应该有一片较大型的荷池。这个荷池太小了,荷叶不够多,不够密,没有足够的视野,达不到“弥望”的视觉效果。我无意中在家里的时候,在寻找田田,还打趣说,是田田的叶子。”高中时语文课本中对“田田”的注释是:“形容荷叶相连的样子。”田田”是个什么样子,一直想看看。我生长在江南农村,儿时所见,长河纤塘,小桥流水,桃花盛开,稻田满畈,见过满田畈鹅黄的油菜花、艳紫的草籽花,却没有见过大片的荷池。这几个月来,每次经过这个荷花池,总要找找“田田”。早

## 初见田田

秋水

花。看到荷花,我不由想起朱自清先生《荷塘月色》中的那个“田田”。“曲曲折折的荷塘上面,弥望的是田田的叶子。”高中时语文课本中对“田田”的注释是:“形容荷叶相连的样子。”田田”是个什么样子,一直想看看。我生长在江南农村,儿时所见,长河纤塘,小桥流水,桃花盛开,稻田满畈,见过满田畈鹅黄的油菜花、艳紫的草籽花,却没有见过大片的荷池。这几个月来,每次经过这个荷花池,总要找找“田田”。早

四十多年寻觅,这次在电视上初见田田。看来,荷叶田田,那种姿态,动感,生机和韵味,还得到广阔的田间寻找。