

去听一场演唱会

◆ 赵妃蓉

老早看演唱会，票价现在很贵，也很难买到。当年看演出时是凭纸质票进场的，每场演唱会散场之后，我都会拿演出票收好，留作纪念。哪能像现在，基本浪向都是电子票，进场辰光扯票根个仪式感，变成扫码了。电子票截屏虽然也能保存，但过好存辣云空间里向，总归有种空落落的感觉。

演唱会开演前头，“黄牛”老早就开始做生活了，大概离体育场一两站路的地方，伊拉就开始兜售演出票了。一桩神奇个事体是，“黄牛”手里永远有依偎个演出票，去得早点，还能跟伊拉讨价还价。当然嘞，迭个也是场心理博弈，越临近演出开始，黄牛越急着出票；但真正热门个演出，临到开演辰光可能就很难买到，所以诚心等退票个观众要掌握分寸，错过就真个没了。

老早看演唱会，场馆前头一排卖荧光棒个摊头。演出快开始

茄山河

红枣、桂圆……迭几样物事，入冬后，交关人家屋里侪会备一眼，有单位里发的，也有自家买的——眼门前就要天冷了，难免飘两片雪花或者落两滴冷雨，又齐巧，情绪也碰着一点点季节冷……葛末就来一碗软糯甜香个红枣桂圆汤；尤其是年纪越来越大，欢喜的事体偏偏越来越少，越来越欢喜吃点甜食好像也算是自动自发个生理调节，理论依据是，甜食当中个糖分可以快速转化为能量，刺激大脑释放多巴胺搭仔血清素，会让人觉得开心。

所以，大冷天早上，偶尔可以烧一锅红枣桂圆小米粥，是进补，也是调节心情。红枣桂圆补心血，养精神，小米养护肠胃，烧成粥后咸甜适中，可适当改善气血亏虚，失眠多梦。

红枣桂圆小米粥原料：准备小米100克，淘清爽浸泡半个钟头；红枣三四只，汰清爽去核切成丝；桂圆肉15克左右，食盐适量。

沪语趣谈

作为上海话中的多音字，“大”在“老大”一词中有da、du两种读法。“船老大、老大哥”要读da；称呼家中排行“老大”，要读du。但是在讲“大佬（也作：大老、大好佬）”时，“大”只读du。

《简明吴方言词典》释“大佬”为“嘉定、青浦等地旧时称地主、财主等”，指乡村间的有权有势者。然而历史上的“大佬”所指，还需要有可表彰的事迹，有很高的声望。明代沈德符《万里野获编》称马文升、杨博为“大佬”，说“两太师前后握权秉政，俱有称于时，真全才也；其他大佬未必兼长。”马文升是五朝辅臣，官至兵部尚书，能文能武；杨博也曾任兵部尚书，军功

辰光，拿荧光棒从当中一拗，荧光就亮起来了；就是散场辰光，迭种一次性荧光棒侪被丢进场馆里，蛮浪费个。现在看演唱会，开演前场馆沿路也有卖小物事个摊头，勿过卖个物事变了。依还会听到“五元老公带回家”迭种老噱个宣传语，抬头一看，原来是印着明星照片个手幅。粉丝还会穿上统一颜色个衣裳，走出地铁站个辰光，老有仪式感个。

演唱会是粉丝个狂欢，现在大家熟悉个荧光棒，常常是主办方统一准备个。迭种荧光棒勿像老早个塑料棒，是可以循环用个，而且侪连通到数控台，导演能按照歌曲节奏控制灯光节奏。从高机位拍下来，就能看到灯光海洋分区联动：节奏舒缓个歌曲，灯光就营造出暖暖个感觉；节奏快个歌曲，灯光就跟仔节奏切换，老扎实劲个！对整场演唱会来讲，观众勿再像老早只是看客，每个观众其实也成了演唱会个一部分。哪怕伊呒没挥舞荧光棒，手里捏个荧光棒，也算是演出个一部分。我第一趟看到迭种效果，是辣纪录电影《泰勒·斯威夫特：时代巡

回演唱会》里，对我来讲多年呒没看演唱会个人来讲，视觉冲击老强烈个。

前一阵去看《最爱金曲榜》演唱会，斜气惊喜，现场荧光棒也有迭个作用，就是颜色还比较简单。后来我辣电视浪看重播，发觉现场灯光海洋个变化勿大，但单讲烘托气氛，也算是有进步了。看演唱会就像看电影一样，是沉浸式造梦个过程，不过现场参与感比看电影强多了，跟成千上万个同好一道狂欢，身体分泌个多巴胺能持续好几天。

船天全场亮起个手机灯光就像满天星辰闪烁，观众挥舞个荧光棒充满节奏感。辛晓琪唱《味道》个辰光，间奏里讲伊老感动个。迭种现场个氛围感，听唱片是绝对呒没个，大概正因为迭种感觉，演唱会经济才介火爆。AI本事再大，也永远替代不了人与人之间有温度个互动呀。



听钱程朗读

红枣桂圆小米粥

◆ 沈一珠



迭种吃出来个开心据说也就维持半个钟头左右，因为，血糖迅速降下来之后可能引发烦躁、疲劳等反弹性情绪低落；再吃，再吃，啥结果大家侪懂个。

齐巧看到一段视频，是关于哪能让人走出情绪低潮，拥有快乐；据说要緊个一点就是，要运动，出门走走路，或者踏踏脚踏车，勿要整天孵辣屋里晒觉。

理论依据还是跟多巴胺有关，运动10分钟，大脑就会分泌出各种积极个神经化学物质，包括多巴胺、催产素、内啡肽，抑制杏仁核个活跃；同时大脑还会分泌出一种特别有意味个脑源性神经营养因子，伊可以刺激大脑神经营养因子，对改善心情有特别大个作用，坚持运动半个钟头就会有比较好个效果。

总结出一条，甜食快乐侪跟多巴胺有关，一个吃进去，一个动出来。其实也就是现在大家常常讲个，管住嘴，迈开腿。

所有物事一道摆到镬子里，加适量清水，大火烧开，转小火炖半个钟头左右就好吃了。

甜食可以让人开心，只不过

老大、大佬、大好佬

◆ 叶世荪

陆小芬“到上海进了兰馨连口气还没有喘，就让后脚紧跟而来的苏州有名的丝绸大好佬顾永年包下来了”；《官场现形记》写过：“谅你不过靠东家骗碗饭吃，也不是什么大好佬”。这个“大好佬”多少有点贬义，譬如上海熟语“外头充大好佬，屋里烧小行灶（外强中干）”；《清稗类钞·上海方言》说得较为中肯：“大好佬，贊人之出类拔萃也，然微有讽刺之意”。

上海话中还有一个与之相关的词语叫作“大老倌”，这个词语通常是对平辈男性的尊称，也能指能当家、能拿主意的人，是褒义词。不过在少数语境中也可用于讽刺卖老托大者。连播十二年之久的海派情景喜剧《老娘舅》中有个脍炙人口的角色名为“杜禄冠”，他的角色定位和名字谐音就脱胎于“大老倌”一词。

在“大佬”中间夹进个“好”字，在上海话里专指了不起的大人物。小说《四马路》写昆曲旦角

上海闲话 / 星期天夜光杯



弄堂记忆

随着一声喊，大家顾勿得煤炉浪个煎带鱼、红烧肉、笃蹄膀，纷纷拎起“要紧桶”赶出去，先做好迭桩头等大事。

阿拉屋里倒马桶是姆妈“承包”个。我是老大，成家是老房子隔出一间不满

11平方米个小间作为婚房，妻子上早中班，慈爱勤劳个姆妈总是帮阿拉解决倒马桶问题。后来我有了两个孩子，这一小间除了床、大衣橱、五斗橱、一张小桌、两把椅子和一个自制小型菜橱外，几无空间，马桶实在呒没办法摆，只好将就靠辣菜橱旁边，也顾勿得香臭了。

我从小养成一个习惯，早浪起床就要出恭，姆妈刚洗刷干净个马桶还是湿个，我就坐上去用，久而久之，与马桶接触个皮肤浪向竟生出一圈圈来，奇痒难忍，到单位医务室配了药膏，治疗效果倒是蛮好，可惜因为经常用湿马桶，皮肤浪个毛病常常复发。到了上世纪80年代，为了方便群众倒马桶，阿拉弄堂斜对面新建了一个公共厕所，我就每天过去上厕所，总算解决了皮肤病反复发作个问题。

花开花落，光阴流转，上世纪80年代后期单位给我分了新房，用上了抽水马桶，总算彻底告别“倒马桶”。接下来，市政府拿“告别拎马桶”当作攻坚战，攻克民生难题来抓。最近好消息传来：全市“拎马桶”改造任务总体完成啦！

做个百岁老

◆ 杨建明



人人侪要老，
呒没人勿老。
平淡看待老，
想开勿怕老。

人老心勿老，
虽老勿卖老。
时髦追到老，
后生勿显老。

夫妻相伴老，
小辈孝敬老。
交友忘记老，
锻炼延缓老。

知识学到老，
安心来养老。
潇洒活到老，
做个百岁老。

青浦白鹤青龙塔

◆ 许德华

道路两旁侪是连成片个草莓大棚，让青龙公路显得细巧。公交白徐线到“纪鹤公路青龙公路”站下车，沿青龙公路向南步行1公里左右，就能看到青龙寺个指示牌，拐进小路继续步行几百米，就能看到灰扑扑个青龙塔了。走近看，塔下围墙个门锁关得紧腾腾。旁边个青龙寺，山门两侧个墙面被刷成嫩黄色，四周围静笃笃。

现在个青浦白鹤镇，唐宋辰光叫青龙镇，青龙寺，是上海最大个对外贸易港口，烟火万家、市面闹猛，有“小杭州”个美称。

史书里写，先有青龙寺，后有青龙塔。买门票进寺，人家讲塔只好看外观。我搭帮我开门个一位老伯伯聊起青龙塔个历史，伊看我真心想看青龙塔，就答应单独开门带我去看，我连声称谢。

这座青龙寺，最早是唐朝天宝年间造个，有1200多年个历史了。到了唐长庆元年（公元821年），青龙塔也造起来了。

走进塔里，抬头仰望，伊一层层收进去个格局真个有看头！每层侪以转45度角个样子叠辣下一

层上头，塔身是八角形个。每层四面开门，地面个四扇门，可以随便进出。现在看到个青龙塔，是明朝定个型，能证明塔建造年代个关键零件，侪收辣青浦博物馆里。为了安全和文物保护，青龙塔现在被围墙拦牢了。

带我看塔个老伯伯讲，老电影《夜半歌声》曾经来此地取过景。塔个围墙外头有条河浜，上面搭了一座小桥，六七步路就跨过去了。老伯伯讲：“侬晓得哦？几百年前，塔条河浜就像今朝个黄浦江，热闹得勿得了啊……”

元朝个治水专家任仁发，世代代住辣青龙镇，伊祖孙三代出钱修青龙塔，一修就修了44年。现在延长西路上个元代水闸遗址，就是伊当年牵头做个水利工程。1962年，青龙寺塔被定为上海市文物保护单位，成了上海个城市文脉，也是现在“建筑可阅读”个好去处，更是阿拉上海人一日游个好白相地方。