



最近,扬州曲艺研究所来上海笑天地公演,我饶有兴趣地聆听广陵小调的优美旋律,品味维扬说书的民俗乡情,真是一次艺术享受。观众对节目评价很高,有人用扬州话称赞:“啊哟喂,着实不丑,刮刮叫!”我加上一句:“乖乖隆隆地咚,越演越火红。”

扬州自古出美女,四位美女一边弹奏扬琴、琵琶等民族乐器,一边手执撞钟、酒盅打出节奏,用道地的扬州小调唱诵诗词,颇有弦歌雅乐的意境。之后是康康和刘亨君表演扬州弹词《啼笑因缘》,同样十分出彩,唱腔委婉动听,人物说表角色分明,套用一句俗话——“味道好极了”。

印象最为深刻的是马伟先生的扬州评话《武松打虎》,完全够得上曲艺精品。俗话说“外行看热闹,内行看门道”,艺术评鉴是有标准的,专家有评审意见,观众有直观印象——“好好好看”才是好节目。

新时代对曲艺工作者要求更高,不仅要掌握技艺基本功,还要在“能演,会唱,善辨,可写”四个方面起作用。纵观马伟的表现,离名家大师距离不远了。

马伟能演,他的《武松打虎》开场重点不放在人与老虎的博弈上,而是通过表演,巧妙地展现一派欣欣向荣、安居乐业的市井生活:茶社、酒楼、混堂(浴场)、剃头店处处充满烟火气,谁知,山上的老虎野性发作,进城残害百姓,这就把市井烟火气和谈虎色变有机结合起来了,经过巧妙地剪裁,引出武松打虎,使得英雄有了用武之地。

扬州“三把刀”(切菜刀、扦脚刀、剃头刀)闻名遐迩,熟谙其中门道的马伟大显身手,他先表演一个患足疾的顾客,愁容满面去找扦脚师傅,继而扮演一个手法娴熟、认真操作的师傅,还不时变换工具,小到剔刀,大到刮刀,中间替换剪刀,

全神贯注的神态,灵动机敏的动作,中间还切换为顾客接受足疗的反应,时而摇头晃脑,时而疼痛皱眉,时而放松舒展,犹如乘坐过山车一般,脸部表情也随之变化多端:一会儿龇牙咧嘴,一会儿挤眉弄眼,一会儿眉开眼笑,赛过手机表情包……观众仿佛身临其境,笑得前仰后合,大呼精彩,传统演技传承发挥到这等水平,怎不令人鼓掌叫好?

马伟会唱,他的音色好听,却自谦:“我不善唱,就是学。”事实上,他描绘茶社吃点心的一招,非常精彩,茶客招呼声、堂倌叫喊声、厨师回应声,此起彼伏,气氛热闹。特别是把顾客吃汤包“轻轻提,慢慢移,先开窗,后吃汤”的过程用“嘎、嗷、吡、啞、啞……”等声音来表达,颇为传神。这就是评话六艺中的“口技”。

在我看来,所谓的“唱”,不仅仅是会唱九腔十八调,运用声腔口技的艺术,学习、模仿、艺术化地展现来自生活中的音符与旋律,这不也是一种“唱”吗?

马伟善辩,开口即是巧辩:“一说《武松打虎》,就有人提意见,老虎是保护动物,不能打!说得对,但是,我说的是四大名著《水浒传》中的《武松打虎》。关键点,古代老虎横行,百姓受害,不搞生态平衡不行,打虎也是势在必行,如果只拍苍蝇,不打老虎,任由‘雌老虎’横行霸道,那还了得?”寥寥数语,令人释怀。

马伟可写,“看戏要看梅兰芳,听书要听王少堂”是对评话泰斗王少堂的美誉,马伟是王派水浒第五代传承人,深得嫡传衣钵。但是马伟清醒认识到,必须守正创新,于是,近年来他亲自动笔,创作出了《王少堂》《马伟说扬州》《广陵散》等不少剧目,努力让青年观众走进书场,让青年演员走向市场。

对这样一位年富力强的艺术家,我只有一个义务,那就是为他点赞叫好。祝愿马伟再接再厉,艺术水准更上一层楼。

「无麸质饮食」的真相

余飞



杏林夜谈

桥本甲状腺炎患者在门诊中经常咨询医生,如何应对升高的TPOAb和TgAb抗体。桥本甲状腺炎作为一种自身免疫性疾病,目前没有药物能有效地把抗体降到正常值。由于缺乏根治手段,饮食干预备受关注。近年来,网上流传“无麸质饮食能让抗体转阴”,不少人因此尝试戒掉面食。这到底有没有用?

麸质是存在于小麦、大麦、黑麦等谷物中的一种蛋白质,也叫面筋或谷蛋白。它让面团有弹性和黏性,才有了松软的面包和筋道的拉面。人类吃小麦几千年了,为什么现在突然“犯了禁忌”?一方面,麸质可能刺激肠道产生连蛋白,

增加肠道通透性,形成“肠漏”,让未消化的大分子和毒素进入血液,引发慢性炎症。另一方面,麸质的某些成分在部分人身上可能被免疫系统误认,诱发异常反应,而桥本甲状腺炎的本质正是免疫系统攻击自身甲状腺。目前已明确三类人不宜吃麸质:乳糜泻、小麦过敏和小麦敏感人群,无麸质饮食可以大大减轻他们的相关症状,避免严重的并发症。但是对于普通桥本甲状腺炎患者,研究结果却不一致。有些研究显示,坚持无麸质饮食半年后抗体有所下降,也有一些研究发现完全没有改善,甚至在补充维生素D时,吃麸质的患者抗体降得更多。其实,核心在于关注整体抗炎饮食,合理补充硒、镁等矿物质。长期无麸质饮食容易缺乏B族维生素、铁、钙等,对桥本甲状腺炎患者

本就需要的抗氧化保护不利,务必均均衡营养。治疗桥本甲状腺炎是一场持久战,饮食只是辅助。无麸质饮食有一定科学依据,值得根据个人情况尝试,但绝非万能神药。保持理性,配合医生药物治疗,检测身体反馈,加上良好心态和规律作息,才是守护甲状腺的最好方式。(作者系上海市第十人民医院甲状腺疾病中心教授)



新年纳福(剪纸) 奚小琴作

钱锺书每日习字一纸,不问何人何体,皆模仿神速,予曾请教锺书如何执笔。锺书细思一过曰:“尔不问,我尚能写字,经尔此问,我并写字亦不能矣。”予笑锺书如笑话中之百脚。有人问:百脚爬行时先用右脚抑先用左脚?百脚对曰:“尔不问,我行动自如,经尔此问,我并爬行亦不能矣。”这一类轶事颇值得玩味。解透“为什么”可能要劳动行为心理学家,门外汉只配瞎猜。我猜想,钱锺书向来写字,一如人走路、抬手、打喷嚏,只受潜意识或习惯指挥,而不需要上升到理性的高度,按照明晰的逻辑一步步推进。一旦有人打破砂锅问到底,他就愣住,要从头开始检索、比较、综合,从而提升为具指导意义的“心得”,这过程需要时间,更

需要思考的空间。万一力有不逮,或仓促间词穷,到那一刻,钱锺书“不能”写字,百脚“不能”爬行之类便只是小尴尬,寓言《邯郸学步》中的燕人才惨,邯郸人的优雅步式没学到,连原来的走法也丢了,只好爬回去。在纯中国人的语境,彼此都只说半句,暗自揣摩,只要待得够久,便习以为常;为难的是成年以后移居海外的中国人,处于“明”和“暗”的夹缝,玄机解不透,分寸难拿捏。举一个最常见的难处。某在美留学生给国内一朋友写信,请求帮忙。对方久未回复。海外那位一位以为信件失落,便再邮寄一封追问,还是没回音。他不明白国内的社交规矩——不回信就是不答应。

是日也,似乎有雨,似乎没有月亮。可今天的月亮看起来确是要比那天厚一些。今夜我们吞不下月亮也吞不下天狗。今夜有人在重庆喝醉有人手持我们的名字穿过北碚

给老人,轻声说:“你一定没带。”如果他未失自尊,该立刻醒悟。如果来得及,会不好意思地用纸巾揩去地上的痕迹。接下来,女士装看不见,不再纠缠于此,甚而,和他谈别的事。我相信,经过这一次,老人会改过来。甚而,成为朋友,实现双赢。

据我观察,中外在表达上的重大区别在于:华人尚暗示,不着痕迹地以柔克刚,以退为进;洋人偏爱直来直去。事后,我们爱记恨,有过节会长久闷在肚子里,早晚算账;他们能当场道歉,以后不予计较。

以托人办事为例。在西方社会,尽可开门见山,对方无论应允还是拒绝,都不必遮遮掩掩。中国人如何?林语堂说“大概可分为四段”:第一步,以“久仰”“夙违”开头,继而谈天气。第二步,叙旧,拉关系,“如果大家都是北大中人,认识志摩、适之,甚至辜鸿铭、林琴南……那便更加亲攀而话长了”。第三步,谈时事,发感慨。第四步,客气地起立,拿起帽子,然后突然想起似的,转身道:现在有一小事奉烦,先生不是认识某某吗?可否请写一封介绍信?

杨绛在《槐聚诗存》的前言中道及:钱锺书每日习字一纸,不问何人何体,皆模仿神速,予曾请教锺书如何执笔。锺书细思一过曰:“尔不问,我尚能写字,经尔此问,我并写字亦不能矣。”予笑锺书如笑话中之百脚。有人问:百脚爬行时先用右脚抑先用左脚?百脚对曰:“尔不问,我行动自如,经尔此问,我并爬行亦不能矣。”这一类轶事颇值得玩味。解透“为什么”可能要劳动行为心理学家,门外汉只配瞎猜。我猜想,钱锺书向来写字,一如人走路、抬手、打喷嚏,只受潜意识或习惯指挥,而不需要上升到理性的高度,按照明晰的逻辑一步步推进。一旦有人打破砂锅问到底,他就愣住,要从头开始检索、比较、综合,从而提升为具指导意义的“心得”,这过程需要时间,更

钱锺书每日习字一纸,不问何人何体,皆模仿神速,予曾请教锺书如何执笔。锺书细思一过曰:“尔不问,我尚能写字,经尔此问,我并写字亦不能矣。”予笑锺书如笑话中之百脚。有人问:百脚爬行时先用右脚抑先用左脚?百脚对曰:“尔不问,我行动自如,经尔此问,我并爬行亦不能矣。”这一类轶事颇值得玩味。解透“为什么”可能要劳动行为心理学家,门外汉只配瞎猜。我猜想,钱锺书向来写字,一如人走路、抬手、打喷嚏,只受潜意识或习惯指挥,而不需要上升到理性的高度,按照明晰的逻辑一步步推进。一旦有人打破砂锅问到底,他就愣住,要从头开始检索、比较、综合,从而提升为具指导意义的“心得”,这过程需要时间,更



自小读书,全凭“好奇”起步。偏偏好奇心贫乏,便自然读书甚少。这很叫人抱憾,但到得这把年纪,已无法补救。

前几年去江苏淮安,探访吴承恩故居。吴翁的卓越,名满天下。我有羞愧,未曾读过《西游记》。只因恰巧对神话无兴趣,任其多么家喻户晓,亦疏而远之。挑肥拣瘦下来,可以孕育好奇心的书籍,凤毛麟角。比如童话,小时未读,也就罢了。三十多年前,逗留丹麦数月,观光过安徒生老屋、美人鱼铜像,依旧盲眼无珠,与安徒童话王国擦肩而过。

从淮安回来,将吴府掠影移上稿纸。动笔中尽管难为情,仍作如实供述。出乎意料,稿子刊出后,我的无知得到宽容,无人嘲讽;或令人好笑,不屑理会。反有若干同行私下表白,他们也未曾翻过“西游”巨著,但从不敢自曝破绽,毕竟文坛厮混,说出来有失体统。又几乎异口同声,问出同一疑惑:你老任,为何敢于坦言?我如实相告,这与胆量无关,只因脸皮不薄,故无羞耻之心。

其实,我也曾反省,剖析自己,仅就阅读体裁而言,远离神话、童话、动画、武侠,乃因经历所致。少时家居厂区,日复一日,所见所闻,多为硬邦邦的粗粝、惨烈。人生珍贵的想象力、梦幻感、情趣性,横遭侵蚀,随之迟钝、匮乏。遂酿成性格的无趣,并从此不问青红皂白,对某些文学招数不以为然,比如,云山雾罩的“象征”、异想天开的“夸张”、海市蜃楼的“浪漫”。人到中年,更为走火入魔,意识深处,天然唾弃一切虚妄之言。

似有不少年头,我已基本告别读书,偶或开卷,仍源于好奇。惜乎岁月不饶人,讶异之心,如王小二过年,每况愈下。偶尔因故而翻书,时常窘态毕现,读完下句忘上句,上句已近入梦时。为免却烦恼,愈发松懈,索性擲书作罢。

说到“擲书”,实为货真价实的丢弃。沙里淘金之后,余者通通清洗。又觉捐献繁琐,送人吃力,省心之举,最是免费奉送捡垃圾的伙计。撒手闭眼,让其远走,弄到他兴之所至的去处。

那天月亮似乎比今天要薄一点。用筷子搅搅就碎了。玻璃杯一碰,理智便跌进蘸碟。在红油里玩到半夜才起来。那天我们横陈,把寰宇万物评点了个纵横捭阖。评到肚饿,便约着明日支口汤锅煮天狗。然后如此,那天的月亮就被我给吞了。兄弟们,难道我吃不得辣,兄弟们,难道我不忌生冷,是日也,我们可能是吃了火锅。是日也,天并不朗气,也不清。是日也,似乎有雨,似乎没有月亮。可今天的月亮看起来确是要比那天厚一些。今夜我们吞不下月亮也吞不下天狗。今夜有人在重庆喝醉有人手持我们的名字穿过北碚

那天月亮似乎比今天要薄一点。用筷子搅搅就碎了。玻璃杯一碰,理智便跌进蘸碟。在红油里玩到半夜才起来。那天我们横陈,把寰宇万物评点了个纵横捭阖。评到肚饿,便约着明日支口汤锅煮天狗。然后如此,那天的月亮就被我给吞了。兄弟们,难道我吃不得辣,兄弟们,难道我不忌生冷,是日也,我们可能是吃了火锅。是日也,天并不朗气,也不清。是日也,似乎有雨,似乎没有月亮。可今天的月亮看起来确是要比那天厚一些。今夜我们吞不下月亮也吞不下天狗。今夜有人在重庆喝醉有人手持我们的名字穿过北碚

那天月亮似乎比今天要薄一点。用筷子搅搅就碎了。玻璃杯一碰,理智便跌进蘸碟。在红油里玩到半夜才起来。那天我们横陈,把寰宇万物评点了个纵横捭阖。评到肚饿,便约着明日支口汤锅煮天狗。然后如此,那天的月亮就被我给吞了。兄弟们,难道我吃不得辣,兄弟们,难道我不忌生冷,是日也,我们可能是吃了火锅。是日也,天并不朗气,也不清。是日也,似乎有雨,似乎没有月亮。可今天的月亮看起来确是要比那天厚一些。今夜我们吞不下月亮也吞不下天狗。今夜有人在重庆喝醉有人手持我们的名字穿过北碚

那天月亮似乎比今天要薄一点。用筷子搅搅就碎了。玻璃杯一碰,理智便跌进蘸碟。在红油里玩到半夜才起来。那天我们横陈,把寰宇万物评点了个纵横捭阖。评到肚饿,便约着明日支口汤锅煮天狗。然后如此,那天的月亮就被我给吞了。兄弟们,难道我吃不得辣,兄弟们,难道我不忌生冷,是日也,我们可能是吃了火锅。是日也,天并不朗气,也不清。是日也,似乎有雨,似乎没有月亮。可今天的月亮看起来确是要比那天厚一些。今夜我们吞不下月亮也吞不下天狗。今夜有人在重庆喝醉有人手持我们的名字穿过北碚

那天月亮似乎比今天要薄一点。用筷子搅搅就碎了。玻璃杯一碰,理智便跌进蘸碟。在红油里玩到半夜才起来。那天我们横陈,把寰宇万物评点了个纵横捭阖。评到肚饿,便约着明日支口汤锅煮天狗。然后如此,那天的月亮就被我给吞了。兄弟们,难道我吃不得辣,兄弟们,难道我不忌生冷,是日也,我们可能是吃了火锅。是日也,天并不朗气,也不清。是日也,似乎有雨,似乎没有月亮。可今天的月亮看起来确是要比那天厚一些。今夜我们吞不下月亮也吞不下天狗。今夜有人在重庆喝醉有人手持我们的名字穿过北碚

那天月亮似乎比今天要薄一点。用筷子搅搅就碎了。玻璃杯一碰,理智便跌进蘸碟。在红油里玩到半夜才起来。那天我们横陈,把寰宇万物评点了个纵横捭阖。评到肚饿,便约着明日支口汤锅煮天狗。然后如此,那天的月亮就被我给吞了。兄弟们,难道我吃不得辣,兄弟们,难道我不忌生冷,是日也,我们可能是吃了火锅。是日也,天并不朗气,也不清。是日也,似乎有雨,似乎没有月亮。可今天的月亮看起来确是要比那天厚一些。今夜我们吞不下月亮也吞不下天狗。今夜有人在重庆喝醉有人手持我们的名字穿过北碚

那天月亮似乎比今天要薄一点。用筷子搅搅就碎了。玻璃杯一碰,理智便跌进蘸碟。在红油里玩到半夜才起来。那天我们横陈,把寰宇万物评点了个纵横捭阖。评到肚饿,便约着明日支口汤锅煮天狗。然后如此,那天的月亮就被我给吞了。兄弟们,难道我吃不得辣,兄弟们,难道我不忌生冷,是日也,我们可能是吃了火锅。是日也,天并不朗气,也不清。是日也,似乎有雨,似乎没有月亮。可今天的月亮看起来确是要比那天厚一些。今夜我们吞不下月亮也吞不下天狗。今夜有人在重庆喝醉有人手持我们的名字穿过北碚

那天月亮似乎比今天要薄一点。用筷子搅搅就碎了。玻璃杯一碰,理智便跌进蘸碟。在红油里玩到半夜才起来。那天我们横陈,把寰宇万物评点了个纵横捭阖。评到肚饿,便约着明日支口汤锅煮天狗。然后如此,那天的月亮就被我给吞了。兄弟们,难道我吃不得辣,兄弟们,难道我不忌生冷,是日也,我们可能是吃了火锅。是日也,天并不朗气,也不清。是日也,似乎有雨,似乎没有月亮。可今天的月亮看起来确是要比那天厚一些。今夜我们吞不下月亮也吞不下天狗。今夜有人在重庆喝醉有人手持我们的名字穿过北碚