

我考入汇文读初一时,传达室的王大爷就在。我高中毕业,王大爷还在传达室。汇文老校在崇文门内的船板胡同,王大爷就在传达室。他是汇文的老人,看尽风云变幻中学校春秋演义。

惭愧得很,我是上了高中之后,才注意到他。初中三年,尽管几乎天天从传达室门前经过,却怎么注意到他,似乎学校里只有老师和同学。升入高一,我和一位女同学开始通信。她是我童年的伙伴,高中考入了北航附中。我们每周会写一封信,寄到彼此的学校。盼望她的来信,才让我的目光注意到传达室。传达室的墙外面挂着一块小黑板,每天有信的老师同学的名字,王大爷用粉笔写在上面。如同棋盘上的楚河汉界,左右分开,分别是老师和同学的名字。天天路过传达室,我都会看看小黑板上有没有我的名字。如果有,我就会走进传达室,找王大爷取信。

新年之夜

肖复兴

那时候年龄小,看大人的岁数不准,以为王大爷很老了,现在想想,不过五十来岁。他个子不高,人很清瘦,不爱多说话。每次取信,因为是女同学的来信,我做贼心虚,有些害羞。王大爷却总是很和蔼地把信递在我的手里。其实,每天经过王大爷手中的信件多了,他怎么会知道是谁来的信,更不会猜得出是男同学还是女同学的信,他也没有这份闲工夫。由于有了女同学每周的一封信要从王大爷的手里递到我的手里,我觉得王大爷连同小黑板上王大爷写的粉笔字,都亲切了许多。

我和王大爷真正的密切接触,上世纪70年代后期。为了让我能够看到更多的书,负责学校图书馆的高老师,好心从已经贴上封条的图书馆里找到书后,用报纸包好,都是先放在传达室王

大爷那里。第二天,我上学校,路过传达室,王大爷看见我,会招呼我进屋,把书交给我。我看完之后,用报纸再把书包好,并把想看的新书目写在一张纸上,夹在书中,一并交给王大爷。高老师再到传达室取书,到图书馆为我找好书,依旧用报纸包好,放到传达室王大爷那里。以此循环,一年半多的时间,我从王大爷手里接过书,读完后再把书递交到王大爷手里。王大爷从来并不多说什么,只是默默这样做了。他当然知道这样做是有风险的,如果被别人发现,后果可想而知。

只有在这时候,我对王大爷才充满感情。那时曾经流行过这样一句话:“疾风知劲草,板荡识英雄。”即使王大爷算不上英雄,却也不那么简单。他就像校园花坛里的那口老钟,虽然默默不响,但一直在那里和不在那里,意思和意义,是不一样的。

记得刚读高二的那年年末,我写了一篇小说《新年之夜》。写的便是学校传达室的王大爷。新年之夜,一个叫小胖的同学,来到传达室,匆匆送给王大爷一封贺年信,就跑回教室准备新年晚会了,他是晚会的司仪。贺年信上,写着这样的话:“敬爱的王大爷,在这旧的一年里,每当晨雾还弥漫在校园,我们还在朦胧的睡意中的时候,您却早已伴随着启明星起床,为我们敲响了起床的钟声;每当秋风起时,或大雪过后,您又为我们扫尽落叶、积雪,迎接我们新的一年即将来临之际,我们邀请您参加我们班的新年晚会。”下面,是全班同学的签名。

其实,那时候,学校那口百年老钟早不再敲,改为电铃了。但是,邀请王大爷参加新年晚会,我心里却真的是这样想的。小说下面,接着写的还是我的想象和愿望:“王大爷放下信,嘴边飞出笑容,皱纹也舒展开了。他走出传达室,望着灯光明亮的学习大楼,大



心共云闲 中国画家 李雁

诗画记友情

唐子农

我与赵丽宏兄相识于上世纪九十年代。他在我心中,是一位令人敬重的诗人与散文家。丽宏兄每有新书,常会寄我。他为我写过的文章,包括为我画册、书法篆刻集所作的序言,也屡被他收入其后的各类文集之中。每次重读,除了惊喜,更默默受着一份友情的温暖。

作为一个画者,无论是主动追寻还是被动相遇,能最终确立属于自己的创作母题,总是一种幸运。从最初选定荷花世界作为倾心表现的主题,到临摹宋画、结合写生,直至正式进入创作——一次次的前行与徘徊、欢欣与苦涩所交织的岁月,实难尽述。久居江南温润之地的我,却有着一份雄傲倔强的心意,更有意将北碑线质拙朴,引入画中。于画则由纸绢的迷恋,转向壁画的追寻,在拜观了一些北方寺院的古壁画与藏区的壁画后,于某日忽然激情澎湃,奋力展八尺纸数屏,起始创作大幅荷花。其中花朵着意放大至一米见方,心中的心意也似乎怒放了起来。勾勒的张力与水墨的氤氲,每天沉潜其间,如修炼般地安顿着自己的心灵。日复一日,年复一年,画作终于完成。望着高大的画壁,疲倦的双眼中,满是面对自己作品的疑惑与惊喜。此时,丽宏兄来了,提笔赠句:“清圆迎风,众荷喧嘩,水墨浓彩,沛然盈壁。花怒放,蕾含羞,枝杂陈,叶舒展,大千世界,此刻浓缩于此。花叶间,天光斑斓,云波漾动,风影飘忽,水纹弥漫,日月同居,万籁应和。所谓‘一花一世界,一叶一乾坤’,读唐子农新绘荷花巨作,可尽情体会其中奥妙。”丽宏兄的佳句美文,直如清泉润心。

近几年来,每有自得新画,即与丽宏兄分享创作喜乐与艰辛,丽宏兄多有好句相赠,每每感念。对于一个画者来说,能与丽宏兄这样一位卓越的诗人同行,何其幸也。

楼已经变成了五彩的仙宫,阵阵丝竹弦乐,轻轻播撒出来,散布在柔和的夜空中……新年晚会开始了。王大爷真想答应孩子们热情的邀请,去看看孩子们的演出。可是,他看了看校门口,看了看传达室内的电话机,他没有去。不知是夜色风凉呢,还是因为别的缘故,王大爷又回到传达室,无限欣慰地拨弄着那张带着彩色花边有全班同学签名的精致的贺年信……”

楼已经变成了五彩的仙宫,阵阵丝竹弦乐,轻轻播撒出来,散布在柔和的夜空中……新年晚会开始了。王大爷真想答应孩子们热情的邀请,去看看孩子们的演出。可是,他看了看校门口,看了看传达室内的电话机,他没有去。不知是夜色风凉呢,还是因为别的缘故,王大爷又回到传达室,无限欣慰地拨弄着那张带着彩色花边有全班同学签名的精致的贺年信……”

六十多年过去,抄录这篇小说的笔记本还在,



李平书铜像

樊东伟

1946年10月26日上午10时,在南市邑庙湖心亭,为已故乡绅李平书举办了隆重的铜像落成典礼。

是日,李平书铜像被立于湖心亭旁的荷花池中。1927年底李平书在江苏昆山寓所去世,到铜像落成之时,其间已历经近20年,可见这座铜像的建立并非一帆风顺。

李平书去世后不久,沪上各界为追念他的丰功伟绩,发起成立李公丧葬铸像事务所,地址设于其生前创办的小南门南市救火会内。事务所先委托雕塑家李金发负责铜像设计制作。1930年11月,李金发主持的罗马工艺社制成全身石膏模型,对外发布并供参观,只待浇铜制成正式铜像。但随后事情起了变化,一年后事务所又发布公告,因前一座像模“未得神似”,决定弃用,改由另一位雕塑家江小鹤另制成一座,其效果更优于前者。如将后来矗立在豫园湖心亭旁的铜像照片与李金发当年发表在《美育》杂志上的雕塑图片作对比,可以发现这确实是两件不同的作品。1932年,上海绅商姚文楠、秦锡田、王一亭等呈请上海市政府在斜桥旧址上竖立李平书铜像,“以遂乡人士景仰之心,亦以表市政府褒扬之意”。又提请工务局将此处所在的陆家浜路改名为平书路。有关部门也作出了肯定的答复,但不知何故,这些请求最终未获落实。1937年抗日战争全面爆发后,这座暂时存放在南市救火会内的铜像,因人们担心遭日军损毁,被埋入地下,直至抗战胜利后,终于重见天日,被安置到邑庙湖心亭旁。

在上海的近现代史上,作为本土乡绅的李平书有举足轻重的地位。他的生涯足可遍述为政学军商各界,在沪上地位高望重之名贤中可谓绝无仅有。列举他最主要的功绩,在清末成立总工程师局,开启上海地方自治;辛亥革命协助陈英士攻打制造局并光复上海,是起决定性作用的人物;几度主政上海期间,他主持市政建设,在交通、水电、消防、公共卫生、公共教育、慈善等多个领域大力推动,不断改善。他也是扶持民族经济,创办民族实业的积极推动者。上海华界与租界相互促进,共同发展,迅速成为国际大都市,李平书有不可估量的卓著贡献。称他为“近代海上第一乡绅”实不为过。1959年,为迎接中华人民共和国成立10周年,清理整顿豫园空间,铜像被拆除移入蓬莱公园。郑逸梅在1960年4月3日记:“豫园修葺,顾景炎在主持,李平书铜像移往蓬莱公园中”。被堆放在蓬莱公园的铜像之后便无人问津,未经几年便不见了踪影。

早晚高峰的地铁车厢里,几乎每天都在重复同一幕:人群贴得很近,却彼此沉默。有人低头刷手机,拇指机械地滑动;有人靠着车门闭上眼睛,头一点一点地往下坠;还有人干脆仰着头,把身体交给列车的中轴向下传导。当头部处在正中的位置时,主要承重的是骨骼,周围的肌肉和韧带只需要维持稳定,并不会被过度拉扯,这是颈椎最省力,也是最耐

久的状态。问题在于,地铁里的头部姿态,很少有人能长时间维持在这个位置。低头刷手机时,头部重量向前偏移;靠着车厢打瞌睡时,头又不自觉地向后仰;半睡半醒之间,随着列车启停左右晃动,头部不断在不同方向来回摆动。你感觉不到疼,并不代表这些力不存在,只是它们被悄悄转移到了最容易被忽视的地方。如果把颈椎比作一根桅杆,那么分布在它周围的颈部小肌群,就像是一根根缆绳,从四面八方牵拉着它,让桅杆在风中保持直立。这些肌肉数量很多,却都很细小,力量有限,最怕的不是一次用力,而是反复、无序、幅度不定地拉扯。通勤中的低头、仰头和摇

晃,正是在不断改变受力方向,让这些“缆绳”轮流硬撑。通勤中最容易被低估的风

通勤打盹,护好颈椎

孙悦礼

险,来自打瞌睡。人在昏昏欲睡时,自我保护反射会明显迟钝。一旦地铁急停或突然转弯,头部可能在极短时间内被甩向一个方向,又被惯性迅速拉回。医学上把这种情况称为“挥鞭样损伤”。它的危险之处在于动作是否夸张,而在于速度过快、肌肉来不及参与控制。大多数时候,这样的损伤不会立刻把人送进急诊,却会在之后的日子里,反复制造酸胀、僵硬,甚至放射性的不适。站立通勤时,与其刻意挺

直脖子,不如把头轻轻“放回”去。下巴略微回收,让耳朵、肩膀和躯干尽量落在同一条线上,这个几乎不引人注意的调整,住往就能把头部重量重新送回颈椎的中轴,让那些已经绷紧的小肌肉暂时松一口气。抓着扶手时,肩膀下沉而不是耸起,同样是在减少不必要的代偿。坐着通勤时,如果在较长的通勤中确实需要补觉,关键并不在于睡得香不香,而在于头部是否被限制在可控范围内。合适高度的颈枕并不是为了提高舒适度,而是为了减少头部突然摆动的幅度。把睡眠控制在二三十分钟内,让身体始终处在浅睡眠状态,也能降低遇到突发情况时的风险。每到地铁到站停靠平稳

时,轻轻做几次肩胛下沉,感受肩膀放下来;或者短暂地做下巴回收与放松,让大脑重新接管姿势控制权。具体做法是,取坐姿,目视前方,下巴内收,微微挤出“双下巴”。大拇指轻轻顶在下巴正面。头微微抬起,感受大拇指和下巴的对抗,保持一分钟。这些动作不是锻炼,而是在避免颈椎长时间被完全“放任”。

当然,真正决定颈椎能否长期稳定的,仍然是通勤之外的身体状态。规律睡眠、基础的颈肩力量训练,以及避免长时间保持单一姿势,才是让那些“缆绳”不至于过早崩断的根本。

十日谈

从现在开始,拒绝“耸肩缩颈”的坏习惯。

锻炼日志 责编:潘嘉毅

曹辛汉与桐乡博物馆

叶瑜莉

曹辛汉,教育家,桐乡梧桐镇人。是桐乡最早接受高等教育的少数知识分子之一。新中国成立后,辛汉受聘于丰子恺为董事长的金科中学任校长,并在上海大学、上海财经学院兼课。1956年参加九三学社,1965年退休。辛汉从事教育工作凡40余年,将毕生精力奉献给了教育事业。同时,热心公益,关心家乡文化建设。辛汉在求学期间,就深得马叙伦、章太炎、李叔同、夏丏尊、马寅初等著名学者影响。工作后,又结识褚辅成、沈钧儒等前辈,与桐乡丰子恺、沈雁冰、金仲华等交往甚密。

上世纪60年代初,辛汉闻知老家桐乡县拟成立博物馆,即欣喜不已,主动在旅沪桐乡籍友人间奔走相告,呼吁捐赠藏品。他将自己收藏的李叔同、徐世昌、经子渊等书画作品全部捐赠给家乡。辛汉所捐字画成了桐乡博物馆最早藏品之一。在他影响下,不少旅外桐乡籍文化人也纷纷捐了文物字画。丰子恺先生自抗战中缘缘堂被毁后,书画文物已一无所有。1965年冬,一乡人将收藏的丰子恺父亲丰缙与姑母丰毓手制的彩伞灯送到了上海日月楼,物归原主。丰先生觉得这是一件很难得的地方文物,于是写了一篇《彩伞说明》,连同彩伞灯构件捐赠给家乡博物馆保存。