

2023年深秋,上海朵云轩拍卖公司友人告知,其新近征集到我的祖父郑振铎先生1939年所著日记,邀我前去看一看,一方面确认一下其字迹是否确属郑振铎先生手迹,另一方面也请我看看内容是否有涉及个人隐私等不宜公开之信息。闻此消息,我既感惊讶,又难掩兴奋。1939年的上海,正处于危机四伏的“孤岛”时期,作为郑振铎先生后人,我深知那段岁月在祖父生命中的分量,更明晰这部抗战时期日记所承载的历史厚度。

次日,我如期赴约朵云轩。在静谧的会客室内,工作人员小心翼翼地取出日记本交付于我,彼时内心激荡之情难以言表。手捧这本厚重的日记,思绪瞬间穿越时空,重回那个风雨如晦的年代。“孤岛”时期的上海局势动荡,这本日记无疑具有极为重要的史料价值。我用略显颤抖的手翻开泛黄的纸页,祖父熟悉的钢笔字迹即刻映入眼帘;扉页之上,其署名“西谛”清晰可辨。日记内容的载体呈现特殊形态:1月1日至5月15日、6月7日至7月28日的日记书写于台历散页背面,其余日期的内容则直接撰写于日记本对应日期页。值得注意的是台历散页的粘贴——标注1月1日的散页粘贴于日记本1月2日位置,1月2日的散页贴于1月3日位置,依此类推。起初我颇为困惑,一度揣测是否缺失1月1日的日记。直至翻阅至6月11日页面,见粘贴的散页记录着父亲两周岁生日:“今日为贝贝两周岁生日……”,而父亲实际生日为6月10日;再核对1939年大年“初一”为2月19日,台历散页中相关记录却粘贴于2月20日,至此我始得豁然明白:所有书写于台历散页的日记,均是记录在前一日台历的背面,即1月1日的事情记录于1月2日台历背面,1月2日的事情记录于1月3日台历背面。

为佐证此判断,我归家后又查阅了祖父友人的日记史料。如《王伯祥日记》1月21日记载:“散馆后、与调(徐调孚)、村(章雪村)偕归,即过丐尊(夏丐尊)同赴东华(傅东华)、振铎之约。盖振铎具酒,东华具肴,即在东华寓所宴集也”。而祖父日记中关于此次傅东华家聚餐的记录,赫然见于1月22日的台历散页:“六时许,到东华家喝酒。同坐者有何(何炳松)、王(王伯祥)及开明诸友。谈甚畅。十一时半始归。”据此,我有充分理由推测,祖父习惯于次日上午记录前一日事情,故形成台历散页的特殊粘贴规律。彼时,祖父居住于静安寺东庙弄44号(今愚园路67弄44号),岳父高梦旦先生家位于胶州路合丰里1027号。“孤岛”时期局势险恶,当祖父预感有风险时,常暂居高家避祸,日记本平时亦随之存于高家。因此,1939年日记中,台历散页部分为居于东庙弄时所写,而居于高家期间的记录则直接撰写于日记本内。

从这部1939年日记可见,祖父秉持每日日记的习惯,且对每一页记录均精心保存——即便第一次听说“曹油面”,是吕恩老师告诉我的。2012年年头,黄苗子去世,我在微博发了一篇怀念帖,一个星期之后,有个叫“北京吕恩”的人在下面回帖:“苗子郁风结婚我也在吃喜酒。”我当时有空错乱的感觉,好像穿越回到那场喜宴现场。吕恩老师是著名的戏剧表演艺术家,他的记忆力惊人,我们成了网友,时常请教八卦。她说起家乡常熟,我想也不想说起《沙家浜》的台词“芦花放、稻谷香、岸柳成行”,吕恩老师说,不是的,我家在虞山镇,那里有兴福寺和三峰寺,有柳如是墓,曹油面好吃。阿庆嫂的常熟和柳如是是常熟,是两个常熟吗?那时候的我没想那么多,只记住了最后一句话:“曹油面好吃。”

之前在越剧《何文秀》里听何文秀报菜名,“香蘑菇炖豆腐”,心里犯嘀咕,曹不就是蘑菇?后来才晓得,是我们把日子过粗了,一个“蘑菇”就想囫圇吞下。古人不是的,古人的细心,像针脚。“香曹”,是他们给山野精魂的一个总称。那是一个大家族,是雨水和腐叶养育的儿女。香菇、草菇、口蘑、鸡枞、牛肝菌……它们在古书里,被小心翼翼地归入“曹部”,或是“芝部”,或是“木耳部”。那些脉络,像山间的岔路,纵横交

与通畅,不仅是缓解疼痛的关键,也是维持大脑清醒、思维敏捷的重要基础。可以说,颈肩不只是“承重区”,更是“供养区”,其状态直接关系到全身功能,尤其是脑功能的长期健康。石氏伤科融合八段锦等传统功法与现代康复理念,设计了一套系统、易行的颈肩锻炼功法,有助于化解“肩负重任”的压力,促进功能的恢复。双手托天理三焦,做法是自然站立,双脚与肩同宽,双手由腹前缓缓上举至头顶,掌心向上,微微上托,再缓缓下落。要点:动作轻柔,配合自然呼吸,感受肩关节与脊柱的伸展,达到疏通三焦、调和气血的目的。运肩拔背,做法是以肩峰的侧面为圆心,两肩同时用

至1952年的全年日记同样未见留存。目前已发现的祖父日记中,除这部新发现的1939年日记外,其余均收藏于中国国家图书馆。此次1939年日记的发现,恰好弥补了祖父在上海“孤岛”时期部分日常记录的空白。衷心期盼那些尚未发现的日记仍存于天壤之间,未来能有更多惊喜发现。

喜欢听京剧、吃面食,好静;吕恩喜欢跳舞、吃米饭,好动。有一次,吴祖光拖着吕恩去听戏,那天的戏码很好,是麒麟童的,吕恩却在开戏之后不久就呼呼大睡,气得吴祖光说是在对牛弹琴。但同样的,吕恩和赵丹、唐纳跳舞,吴祖光只能站在一边做电灯泡。何况,他们的生活作息时间很不一样,吕恩晚上拍戏回来,吴祖光已经睡下;早上一睁眼,吴祖光已经去上班,他们用留纸条的方式沟通,像普通的室友。吕恩也不喜欢别人叫她“吴太太”,她听不惯,她喜欢人家叫她吕恩。她叫吴祖光就是吴祖光,从不叫祖光。

1949年,在香港,他们分手了。她要去过自己的日子了。她对吴祖光,也依然是坦率的。吴祖光要娶新凤霞,来问她的意思。她竟真的替他着想,她说,很合适。又提醒他,既然要结婚了,他们俩,最好就不要再见了。为什么?“对新凤霞不好。”她没有把自己当成前妻,她只是一个朋友,一个女人,在体恤另一个女人。

现的孤勇者——从拒绝跪下的苏格兰人,到坚持怀疑的哲学家;从为尊严写诗的农民,到为真实付出代价的作家。名字并不重要,时代也各不相同,他们的共同点是在选择的时刻,没有把良知交给秩序,也没有把自由让渡给安全感。文明之所以得以延续,正因为这些零散而固执的个体,始终不肯消失。

苏格兰的自由之路不是胜利史,而是失败史和怀疑史。它打动世人的地方向来不在胜负,而是明白代价却依然前行的勇敢,那一片英格兰地理上的边塞之地,从不曾交出过精神上的主权。七百多年前,当William Wallace带领苏格兰人民迎向利刃,东方世界也正处在一个王朝终局的前夜。历史不要求相同的回答,它只记录人在极端时刻如何安放自己。肉身反抗或精神殉守,是不同文化在承压时的分别应激。

破晓时分的爱丁堡呈现出的,是灵魂的成色:不嚣张、不温柔、遗世而独立。结着白霜的柳絮长满荒原和旧墙之间,这重生之意的野花随处可见,从不寻求理解。当风笛和日出一起谱出一天的序曲,我的思绪被第一道曙光拉回到遥远的东方,那里也有一种笛声和风笛一样擅长精神叙事——它总在黄沙、旌旗和落日孤烟中响起,一曲曲诉说:不必抱怨一切别离。

“棋圣”的小粉丝  
李平

前不久打开手机,看到“棋圣”聂卫平去世的消息,我的心里不由“咯噔”了一下。想到了酷爱围棋的小孙子奕奕,他虽然只有七岁,可却是聂卫平爷爷的小粉丝。

从幼儿园大班开始,孙子奕奕跟班里其他小朋友一起,每周会上一堂小儿围棋课。不知怎么回事,他一下子就深深爱上了。几乎每天回到家,他便自顾自伏在棋盘上,展开“一脑二用”的黑白对弈。他时而凝神思索,时而吃吃地笑出声来,非常投入。毕业前夕,幼儿园举行全园的围棋比赛,他身穿一袭白色小汉服,作为石榴班的“主帅”最后出场,结果捧回了人生第一个金灿灿的“冠军”奖杯。看到奕奕这么喜爱围棋,父母给他在网上报了一个“聂道杯”小儿围棋班。每个周日晚上

事先调好的闹钟声,奕奕就会端坐在桌旁的小椅子上,从7点到8点半,仔细收看电脑上老师的讲课,还时不时举起小手挥挥,表示听懂了。之前总是有点坐立不安的他,现在变得出奇地专注和投入。后来,经过多次围棋网课上的博弈,奕奕被选拔去北京参加2024年国庆期间举办的全国“聂道杯”寻找围棋小先锋”决赛。第一次去北京,6岁的奕奕被首都天安门、长安街的首伟壮阔景象惊到了。但两天后让我们大人惊到的是:他竟然捧回了“亚军”奖杯,并见到了围棋大师聂卫平。那会儿他还并不懂什么叫“棋圣”,但在老师和家长的口里反复听到聂爷爷的棋坛奋斗史和神话般的战绩。他记住了这个名字,经常挂在嘴边,仿佛聂爷爷就是自己的亲授老师。

的6点50分,一听到奶奶

## 祖父郑振铎的日记

郑源

是台历散页,亦细心粘贴于日记本对应日期页,全年365天无一日空缺,完整性实属罕见。在目前已发现的祖父日记中,如此完整无缺的记录并不多见:仅有1944年为躲避日伪抓捕,隐姓埋名蛰居高邮路5弄25号时,记录于小台历上的全年日记;1957年撰写于日记本的全年日记;以及1958年1月1日至10月16日(祖父牺牲前一日)的日记。基本完整的则有1947年1月5日至12月31日的日记(仅缺失4天)。

在日记的整理过程中,首要工作为字迹辨析。祖父平日笔耕不辍,日均书写量达五千至一万字以上,为追求书写效率,祖父多采用钢笔书写,字迹难免略显潦草。其好友徐调孚曾评价:“郑振铎的钢笔字原稿,固然乌里乌槽,人家见了喊头痛,但他的毛笔字,说句上海话,写得真干脆呢!不由得叫人见了暗地里喝一声彩。他的字,

颜鲁公体是底子,再加上写经体,铁画银钩,左细右粗,虽不及疑古宏同的精美,但功力也不小。”所幸我对祖父的钢笔字迹较为熟悉,辨识过程未遇太大阻碍。其次是人名释读。1939年的上海“孤岛”,日军虽未侵入公共租界与法租界,不入伪伪务、汉奸自然无孔不入,对积极抗日的爱国进步人士实施绑架、暗杀等恐怖活动。为保护相关友人,祖父在日记中对人名与事件的记录极为隐晦,往往仅书姓氏,或使用不常用的代称——如“赴萧宅晚餐”中的“萧”,实为抗日救亡组织“聚餐会”成员萧宗俊;“尤”指中共地下党员于伶(又名尤兢);“张”则为张若英(原名钱杏邨,笔名阿英)。此类隐晦记录在日记中比比皆是,需结合所记事件、场景,以及其他友人的文章或日记相互佐证,方能准确解读。

祖父1927年5月以前的日记至今尚未发现,1928年2月29日至1939年间长达十年的日记亦告缺失;1946年、1950年

至1952年的全年日记同样未见留存。目前已发现的祖父日记中,除这部新发现的1939年日记外,其余均收藏于中国国家图书馆。此次1939年日记的发现,恰好弥补了祖父在上海“孤岛”时期部分日常记录的空白。衷心期盼那些尚未发现的日记仍存于天壤之间,未来能有更多惊喜发现。

喜欢听京剧、吃面食,好静;吕恩喜欢跳舞、吃米饭,好动。有一次,吴祖光拖着吕恩去听戏,那天的戏码很好,是麒麟童的,吕恩却在开戏之后不久就呼呼大睡,气得吴祖光说是在对牛弹琴。但同样的,吕恩和赵丹、唐纳跳舞,吴祖光只能站在一边做电灯泡。何况,他们的生活作息时间很不一样,吕恩晚上拍戏回来,吴祖光已经睡下;早上一睁眼,吴祖光已经去上班,他们用留纸条的方式沟通,像普通的室友。吕恩也不喜欢别人叫她“吴太太”,她听不惯,她喜欢人家叫她吕恩。她叫吴祖光就是吴祖光,从不叫祖光。

1949年,在香港,他们分手了。她要去过自己的日子了。她对吴祖光,也依然是坦率的。吴祖光要娶新凤霞,来问她的意思。她竟真的替他着想,她说,很合适。又提醒他,既然要结婚了,他们俩,最好就不要再见了。为什么?“对新凤霞不好。”她没有把自己当成前妻,她只是一个朋友,一个女人,在体恤另一个女人。

现的孤勇者——从拒绝跪下的苏格兰人,到坚持怀疑的哲学家;从为尊严写诗的农民,到为真实付出代价的作家。名字并不重要,时代也各不相同,他们的共同点是在选择的时刻,没有把良知交给秩序,也没有把自由让渡给安全感。文明之所以得以延续,正因为这些零散而固执的个体,始终不肯消失。

苏格兰的自由之路不是胜利史,而是失败史和怀疑史。它打动世人的地方向来不在胜负,而是明白代价却依然前行的勇敢,那一片英格兰地理上的边塞之地,从不曾交出过精神上的主权。七百多年前,当William Wallace带领苏格兰人民迎向利刃,东方世界也正处在一个王朝终局的前夜。历史不要求相同的回答,它只记录人在极端时刻如何安放自己。肉身反抗或精神殉守,是不同文化在承压时的分别应激。

破晓时分的爱丁堡呈现出的,是灵魂的成色:不嚣张、不温柔、遗世而独立。结着白霜的柳絮长满荒原和旧墙之间,这重生之意的野花随处可见,从不寻求理解。当风笛和日出一起谱出一天的序曲,我的思绪被第一道曙光拉回到遥远的东方,那里也有一种笛声和风笛一样擅长精神叙事——它总在黄沙、旌旗和落日孤烟中响起,一曲曲诉说:不必抱怨一切别离。

“棋圣”的小粉丝  
李平

前不久打开手机,看到“棋圣”聂卫平去世的消息,我的心里不由“咯噔”了一下。想到了酷爱围棋的小孙子奕奕,他虽然只有七岁,可却是聂卫平爷爷的小粉丝。

从幼儿园大班开始,孙子奕奕跟班里其他小朋友一起,每周会上一堂小儿围棋课。不知怎么回事,他一下子就深深爱上了。几乎每天回到家,他便自顾自伏在棋盘上,展开“一脑二用”的黑白对弈。他时而凝神思索,时而吃吃地笑出声来,非常投入。毕业前夕,幼儿园举行全园的围棋比赛,他身穿一袭白色小汉服,作为石榴班的“主帅”最后出场,结果捧回了人生第一个金灿灿的“冠军”奖杯。看到奕奕这么喜爱围棋,父母给他在网上报了一个“聂道杯”小儿围棋班。每个周日晚上

事先调好的闹钟声,奕奕就会端坐在桌旁的小椅子上,从7点到8点半,仔细收看电脑上老师的讲课,还时不时举起小手挥挥,表示听懂了。之前总是有点坐立不安的他,现在变得出奇地专注和投入。后来,经过多次围棋网课上的博弈,奕奕被选拔去北京参加2024年国庆期间举办的全国“聂道杯”寻找围棋小先锋”决赛。第一次去北京,6岁的奕奕被首都天安门、长安街的首伟壮阔景象惊到了。但两天后让我们大人惊到的是:他竟然捧回了“亚军”奖杯,并见到了围棋大师聂卫平。那会儿他还并不懂什么叫“棋圣”,但在老师和家长的口里反复听到聂爷爷的棋坛奋斗史和神话般的战绩。他记住了这个名字,经常挂在嘴边,仿佛聂爷爷就是自己的亲授老师。

的6点50分,一听到奶奶

## 曹油面

李舒

错,古人津津乐道,我们是再也辨不清了。南方的山,是湿润的。苏州西郊,常熟虞山,那里的土是松的,能“长”出东西。康熙年间,有个人叫吴林,可能极爱这山野的馈赠,写一卷《吴曹谱》。他把苏州山里的二十六种曹子一一记下,还分了上、中、下三品,又把那些有毒的,另列一册。上品里,松曹名气最响。虽然卖相不好,青霉绿烂,不耐看,寻起来也费工夫。它只在秋天上市,懂行的人,专挑那种小如铜钱,肉身又厚的;真正的曹油面,用的就是松曹。松曹配炒虾仁、炒肉丝、炒鸡丝,那鲜味是一种张扬,可我始终觉得这种吃法不懂经——因为你吃过曹油面之后,就会晓得,曹油的灵魂,是孤高的,任何多余的鲜,都是对它的惊扰,是一种辜负。

给我讲曹油面故事的吕恩老师,也是一个坦率而可爱的虞山女子。她坦率,坦率到近乎天真。她总不避讳自己的婚姻,给我讲和吴祖光的过去。她说:“我们是友好分手的,没吵架,就是不合适。”吴祖光

力在矢状面上正反各画圆圈。要点:动作不宜过快,以颈肩有酸胀感为宜。回头望月,做法是头颈慢慢左右旋转、左右侧屈、前屈后伸。要点:避免头颈快速转动,保持节律。手指爬墙,做法是面对墙壁,手指沿墙缓慢上爬,再缓慢下降。要点:以上升过程中无明显疼痛为原则。

从现在开始,拒绝“耸肩缩颈”的坏习惯,每天抽出几分钟,坚持颈肩部锻炼,让气血畅通无阻,真正做到——肩能负重,身心不累。如若您颈肩疼痛比较严重甚至肌肉萎缩、举物无力,应及时到骨伤科就医,根据具体病情进行规范治疗,避免贻误病情,失治误治。

“十目谈”  
脊柱健康  
从不是“突击锻炼”能实现的。

锻炼日志  
责编:潘嘉毅



琴川远望 中国画 张大卫

