

去年秋天,园子里种了两畦菜。从我的眼光看,一畦是菠菜,另一畦还是菠菜。

老王的风情

尹学芸

天气已经寒凉,老王买了塑料薄膜,在畦上支起拱形圆顶。里面总是雾气蒙蒙,有凝脂样的水珠在壁上滑落。过了不久,便是绿油油一片。这不都是菠菜吗?我问。老王说,一畦菠菜,一畦鸡毛菜。过去这样的错误我犯过一回,误以为是两畦一模一样的菜,跟人急赤白脸地争,后来发现是我错了。所以这次我学聪明了,不再坚持。我每天都会看一眼,叶片越来越舒展,也越来越感觉两畦菜毫无不同之处。但霜雪来了,叶片卷曲起来,有了霜冻的模样。只能等来年春

天见分晓了。它们长成能吃的模样,就再不会被混淆。本质上,老王是个马虎人。种了什么,自己从不得。地里长什么就吃什么,有时候一畦菜吃完了,也没想起名称。或者,曾经知道,过一段又忘了。叶子菜也就是炒炒拌拌,种子是从蔬菜公司买来的,不担心不能入口。去年夏天,长了一畦油菜。又长大一畦还是油菜。老王蹲地边自己也疑虑,明明种的不一样,怎么长出来就一样了?种过笋,失败了。种过香芹,失败了。他还借

苗。我的印象中,只有一年白萝卜长一尺长,霜冻之前拔萝卜,要使出浑身力气。还在院子里挖了一个坑,专门储存萝卜。后来就一年不如一年了。比如去年,叶子密密实实,萝卜个个奇形怪状,当人吃都还嫌小。我一再说该间苗了,可他舍不得。看它们长得蓬蓬勃勃的样子,也是享受。就只好这么想。至于想吃萝卜了,去超市买一根就是了。

家里有空当的地方,都会造个盆景做摆设。一根木头,一块石头,或一片苔藓,从山里捡来,根据个人的理解摆造型。有一方盆景就摆在门口的柜子上,不但有一片帆,还有穿蓑衣的小人。有一天,丢车钥匙时一个不注意,把小人碰倒了。这才发现是个小铜人,只有手指抬高,细瘦瘦。他目之所及是盘内广袤山水。山峰便不止一座突兀矗立,岸边是绿色苔藓,石英石呈一片水面,不经意地有一艘船独行,与整体形成呼应。它摆这里很久了,我从没认真看过。便想,我们有时也太容易忽略近前的风景了吧?

他也不怎么爱看花。我觉得他可能从没见过一朵花打听过。前年家里装修,我在另一个小区住了一年多。春天的时候会问:家里的牡丹开花了么?丁香开花了么?他十有八九说没注意。害得我一次一次往家跑,看丁香什么样了,牡丹什么样了,唯恐花期来了而我却不在。可他又爱花的人。某一年,淘换来十几种兰花,在葡萄架下齐齐摆了一片,甚是壮观。我经常幻想它们开花的样子。兰花的姿态优雅迷人,这让我对花的期待多了几许。后来便是,没等来花期,它们就一盆一盆枯萎了。还是缘分,我这样想。现在还剩三盆,虽然长得茂盛,却都誓死不开花的样子,也不知道因为什么。

他总企图打扮我的领地,也颇多趣味。一只紫砂葫芦破肚钻出几株文竹,旁边还有童子守护,颇有几分古意。文竹越长越高,我经常担心它的头太



冬日的阳光 (水彩画) 黄阿忠

大,而把身子折断。某一天,他把一只大水瓶拿来,里面是几枝曲曲弯弯的枝条。我问是什么,他给了个名字。过些日子我发现,它太能长了,枝条抽高,叶片过大。这不是柳树么?确实是柳树,虽然长了方便面一样的枝条,但叶子骗不了人。当时是春天,院子外边都是树木,开花处长叶的各具其责,都很茂盛。我说,屋里就没必要养簇柳树了吧?于是柳树不见了踪影。又出现了一只玻璃盆,水和植物呈分离状,靠吮吸维持生命。我问这是什么。他说是菩提。有暗红色的果实结了下来,捏一捏,是软的。那一刻心很安静,觉得世界都在菩提之外。

朋友送了两包咖啡豆,老王第一时间买了研磨机。他对这些事情总是很上心。午后不厌其烦地研磨,那种手柄式的摇动让人想到了古远之前的劳作,有种仪式感,确实跟喝速溶不是一个感觉。他也是个喜欢仪式感的人,即便一个人喝茶,也不厌其烦地摆出盘盘碗碗。我首先想到的是收拾的麻烦,说用瓷缸子沏一杯,不一样么?他大概觉得是不一样的。有一次,跟一位女性朋友说起这件事,朋友认真地说:“我倒是喜欢这样的人。”

哦。我想。面临退休的时候他开始研究厨艺。我觉得,大概是想弥补这些年的亏欠。某天高兴地宣称:今天的饺子一个没破。这似乎成了一个荣耀,每每一个不破都像载入史册。至于口感如何,倒在其次了。有一回,羊肉馅饺子煮成了一锅片汤,他大概对此有股子雪耻般的心。

饼烙出千层,盒子皮薄馅大,厨艺飞升。逐渐地,我也习惯他在厨房忙碌,吃完还要收拾。人的下限是可以不断移动的,饭来张口的日子实在是好。闲暇去山里逛,知道哪里的山好看,水好看。夏天走山谷的凉阴,冬天晒山脊的暖阳。春天知道野桃花在哪里开满山谷,秋天避开游人如织看五彩斑斓,有属于我们自己的线路。有一次,看到一座山上大大小小的石头都像水墨画,那种感觉真是震撼。还有一次,误入一条山谷,成熟的香蒿比人高出一头。从香蒿丛里钻出来,落了满头满脸的香蒿籽,人也像浸透了那气味,历久弥新。走多了,经常记混某条线路,闲来无事便争。他记性素来不好,但记线路这事比我牢靠。

生活就是这样磕磕绊绊的日复一日,能够记述的就是好日子。

诗二首

华振鹤

观芭蕾舞《舞姬》

芭蕾舞必都童话,犹有《舞姬》别样佳。一派人间真爱怨,抒情逗逗迭交加。参观苏州紫兰小筑①

一入馨园兴盎然,紫兰骨共幽妍。盆栽错落先贤蕴,五柳遗风胜昔年。

①紫兰小筑:周瘦鹃故居,内有周老自制盆景数百种。



舒昌玉先生一百岁了!舒老是当年开设在上海四马路(今福州路)上“药材世家”的少东家,本该妥妥地继承祖辈传下来的现成家业。然而,紧邻的天蟾舞台夜夜传来的锣鼓声,成了舒昌玉先生人生离经叛道的“变奏曲”。“只爱皮黄不爱地黄”的戏言,开启了舒家少东家的人生之路。

1951年,经梅兰芳先生的化妆师顾宝森引荐,舒昌玉正式成为梅先生的人室弟子。次年随师迁居北京,梅府的生活充满传奇色彩:白天,师父在庭院琢磨《霸王别姬》的剑套子,给年轻的舒昌玉满满的滋养;晚上,跟随师母在戏院的二楼包厢看戏,这个正对上场门的位置,让他看清师父每个身段的细节;戏完后,梅先生“演戏要有角色,还要美”的嘱咐、教诲,让他毕生享用。

吾生也晚,没能目睹舒昌玉先生台上的风采;可是,我在“国际京剧票房”(下称“国票”),认识了这位梅兰芳先生的嫡传弟子,目睹了他如何“教梅”。

“国票”成立于1990年,汇聚了上海影视、新闻、科技、教育等界别的百余位名票,形成“老生马余杨,青衣梅程张”的百花齐放的场面。

随着岁月流逝,不少老先生或因年高不便再来票房亮嗓,或因疾病缠身离世;独有舒昌玉先生,自创会之初便“坐镇”票房,即便年逾九旬仍坚持到场活动,这种坚守在票界堪称传奇。他严谨的西装造型与大学教授般的风度,诠释着梅派“内敛含蓄”的美学;更可贵的是,他是“大角儿”,却对业余票友倾囊相授;他谦和、低调、从不张扬。他说,他一生就是干了一件事,学梅(派),演梅(派),教梅(派)。

我是学唱马连良先生的唱腔的,有一次,当我唱完了以后,他轻轻地对我说,记住,拖腔也是要有“板”的。这句话,犹如一字之师,让我茅塞顿开,受益匪浅。

舒老每周六下午来票房活动,很多精力是用在了教人上。因为他名气太大,经常会有外地粉丝专程来“国票”拜访他,专业、业余的都有。

上海的梅派京剧演员袁英明,去日本教学京剧。在网上听到了舒老的演唱以后,回到上海时,特地请人介绍来到“国票”,请舒老给她说说。上海京剧院的一级演员郭晋珩挂牌演出《起解·会审》,演出前她特地请舒老给她再打磨加工。

“国票”的朱莉,潜心学“梅”,她的诚恳、好学,打动了舒老,在经过一段时间的教学后,舒老居然同意收朱莉为徒。

朱莉高兴,我也高兴;因为我是“国票”的副理事长。当时理事长是秦绿枝先生,副理事长兼总干事是许世德先生。因为秦绿枝先生年事较高,朱达人副主席说他年纪尚轻,就要我担任副理事长,协助秦绿枝、许世德先生。

舒老收一位“国票”的票友为徒,自然着实让我们高兴。许世德先生和我商量,拜师仪式既要隆重,又要节俭,不铺张、不张扬。

经过一段时间的张罗,2015年12月10日,拜师仪式在市政协文化活动中心举行。朱莉给师父呈上的是一枚如意——意能拜他为师,我称心如意;也希望自己能成为让他称心如意的学生。舒老赐给学生的是由上海文艺出版社出版的、舒昌玉整理的《梅派京剧曲谱集成》以及资料光盘。在曲谱集成的扉页上,舒老给朱莉的留言是:“踏实做人,认真学习。”

“京剧这个东西,喜欢的人多,它才会兴旺,老先生们花了那么多的心血,几代人积成的这么美、这么好的玩意,总不能在咱们手上弄丢了?!”舒老师是这么说的,也是这么做的。

一百岁的舒老,应该是梅兰芳先生亲授弟子中硕果仅存的一位了,我们衷心祝愿他,福寿无疆!

百岁芳华梅韵长

秦未来

一个原本没有故事的下午,一个突兀的电话给我带来了一个匪夷所思的故事。

这是作家协会创联室的一位朋友,他说刚才有一位姓何的先生打了个电话到他们办公室,说在孔夫子拍卖网上看到了我的手稿,名为《犹太贞女劫》,何先生说他想准备参加拍卖。他想通过作协问问作者,这手稿有什么背景故事吗?作者知情否?没有疑问的话,他就参加拍卖了。

我笑了,说哪里有什么背景故事,我根本就不知道拍卖人是谁。需要更正的是,拍卖网上所说“疑是未刊文本手稿”,错了!这是他们故意在提高拍卖文本身价的噱头。其实这部小说早在30余年前就在报纸上连载了,而且连载了两个多月。现在该报社已然关闭小说连载的栏目,并且搬了家,估计手稿就是那时候流失的。

手稿拍卖

管新生

拍卖也理所当然地引起了我的强烈兴趣,因为在我的眼里,那是一桩高大且相当奢侈的事情。当即上了拍卖网,看到了《犹太贞女劫》手稿的拍卖底价是100元,每喊一次加价为10元人民币。浏览了一下,先后已有八九十人次登录参加了拍卖。拍卖期限为三天,我登录已晚,离截止时限仅仅剩下一个多小时了。很想看看拍卖最后的结果,特别是最后的价位。不料却需要我在拍卖网的网名和密码,根本无法登录,只能留下一丝不得而知的遗憾了。这是一次缺乏手稿主人的不完美拍卖。这样的先例在拍卖场上屡见不鲜。

浏览了一下该网站,发现了在下的另一部手稿《传呼电话站的窗口》也被挂在网上,不是在拍卖,而是明码标价为1600元出售,仅仅50页,可惜暂时无人问津。这是当年发表在四川一本省级刊物头条的中篇小说,女主角是一位怀揣文学梦的残疾女孩。发表后,福建电视台影视部请上影厂文学部的周决联系我,由我动手改编成了电视连续剧,易名为《生命的太阳》,由上海电影制片厂的一位老导演姚寿康执导拍摄。后来曾在上海电视台播出。

估计这部小说手稿是由杂志社流失出去的。或许,我也会继续关注它的命运和下落。天晓得,在这个微信与AI齐头并进的年代,我的手稿居然进入了拍卖网,这是我从来没有想到的。看了半天,只记下了网站的说明:上海著名海派小说家、当代著名工人作家管新生长篇小说《犹太贞女劫》完整手稿一部,未查到出版物,疑为未刊文本手稿,弥足珍贵。网页上显示,当时用的是沪东工人文化宫的500格稿纸,共311页,为17万至18万字。

这大概是最能勾起我心动和念的:当年是如何在草绿色稿纸上不问收获只知耕耘地涂抹那一个个方块字一个个标点符号的?又是如何搜尽奇峰打草稿,三更灯火五更鸡地爬格子的?现在已经无从一一追溯那些具体的细节了,只是有一种青春的情感在心里缓缓地荡漾开去,渐渐化成了刻骨铭心的轰鸣,在那没有道路的天空中升腾而起……

久坐已成为办公族的常态,随之而来的肩颈僵硬、腰背酸痛、肢体循环不畅等问题日益普遍,长期忽视还可能增加慢性疾病的发病风险。事实上,办公族无需专门占用大块时间前往健身房,也不必追求复杂的锻炼动作,利用工作间隙开展简单温和的适度锻炼,便能有效改善身体状态。

工间拉伸是最易开展的基础锻炼,适合连续办公1—2小时后进行,既能快速缓解肌肉紧张,又不占用过多时间。面向办公桌站立,双手轻扶桌沿,身体缓慢前倾,感受背部及肩颈后侧肌肉的牵拉,保持15秒后缓慢放松,重复2—3次,可有效改善肩背僵硬;坐姿状态下,双手轻按颈部两侧,缓慢向左右侧倾,幅度控制在自身舒适范围内,避免过度后仰或快速转动,每侧停留10秒,能缓解颈部肌肉疲劳;此外,双手握拳后缓慢伸展手指,手腕顺时针、逆时针环绕各5次,配合双脚交替踮起,可改善末梢循环,预防手脚冰凉与腕部不适。整个拉伸过程需注重动作匀速缓慢,以身体感觉微微酸胀为度,避免过度牵拉引发损伤。呼吸调节类锻炼适合午休时段或工作压力较大时进行,能兼顾身心放松,调节心肺功能。找一处安静角落端坐,腰背挺直,双眼紧闭,采用“吸—停—呼”三段式呼吸法,吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒,重复8—10次,可有效缓解精神紧张与身体疲劳;也可练习腹式呼吸,吸气时腹部自然隆起,呼气时缓慢收缩,每次练习3—5分钟,能调节自主神经,减轻久坐带来的心肺负担。这类锻炼无需起身,坐姿即可完成,适配办公环境的限制,还能帮助快速平复情绪,提升后续工作效率。简易传统功法与瑜伽动作同样适配办公场景,尤其适合有稍长时间休息

时练习。例如选取“双手托天理三焦”“左右开弓似射雕”两段简易八段锦,动作幅度无需过大,重点在于呼吸与动作的协调,每个动作重复5次,有助于拉伸经络、调节气血,缓解全身肌肉的僵硬感;而简易瑜伽动作则可利用办公椅完成,坐姿状态下双腿伸直,身体缓慢前倾至感受大腿后侧牵拉,保持10秒后复位,重复3次,可改善腰腹僵硬;双手扶住椅背,缓慢向左右侧扭转躯干,每侧停留10秒,能促进腰腹血液循环。练习时无需专业器材,动作简洁易操作,即使是运动新手也能快速上手。

办公族锻炼需遵循科学原则,才能在不影响工作的前提下达到效果。首先,锻炼需以“温和舒缓”为核心原则,避免开展高强度运动,以免消耗过多体力影响工作;其次,合理利用碎片化时间,工间休息、午休、晨会结束后等时段均可开展,每日累计锻炼时间达30分钟左右即可;最后,需坚持长期锻炼,单次锻炼效果有限,规律坚持才能逐步改善久坐带来的健康问题。此外,锻炼后可适量饮用温水,补充水分的同时促进血液循环,避免立即饮用冰水或生冷饮品。这些原则能帮助办公族在碎片化时间里高效改善健康。对办公族而言,健康管理本就始于日常细节,锻炼不必追求“完美”,更无需刻意掌握复杂动作。只要结合自身工作节奏,选择适合的方式动起来,就能有效降低久坐带来的健康风险。

十日谈

办公族体锻日志

责编:殷健灵

颈腰椎病为什么更需要“办公室锻炼”,请看明日专栏。