

年末时节,参加上海文史研究馆一场“思想荟”,大家的议题丰富,还涉及文化工作者能为百年后的上海、为社会留下什么?这议题沉甸甸的,有点“灵魂拷问”。从宽泛的视角看,上海不乏为之尽全力的力,但能通过上海一百年的变迁,前瞻性地刻画出这座大都市的未来愿景,定是极少的吧。

这些年我接待过不少外地来的,国外到访的朋友,一般是“三部曲”:去看看外滩、外白渡桥;选一个美的书店喝杯咖啡;找心仪的餐馆用晚餐。中外朋友夸赞上海平安、摩登、现代化,但转头问我最多的往往是上海的老建筑,有梧桐树的老街,过去的的风俗,老底子的故事,都想找到时尚绚丽之下百年上海滩的“时光琥珀”。

我出生在上海,上海老底子的荣耀、沧桑、疼痛算是略知一二的。也怕习以为常,缺失对上海的“第一印象”般的敏锐。我和来访者聊这个,他们的回答各式各样,有的说上海干净、洋气,有的说这里人和人边界感,乱管闲事的少;有人惦记上海的生煎包好吃;也有人喜欢满城有咖啡店的氛围,也有人偏爱小街上的时装店,也有说喜欢看上海的美女,也有人忘不了黄浦江,说每次去黄浦江边,会感到有水雾拂面,被水滋润了一遍似的。

朋友们的感知让我相信,喜欢一座城市和喜欢一个人差不多的,一时难以厘清为什么,感觉是情有独钟,丝丝入扣的缘分,心跳的感觉等等,真要深究多年,还是归于品相、气质、趣味、品质。

有的人哪一天豁然意识到,世上真没有无缘无故的爱,也许会感觉掉下去一截,沦为凡俗的失落,也会多一份释然和踏实。

喜欢一座城市的理由因人而异,但多少也会连接到:自然景观、历史遗迹、建筑、著名街道、美食、剧场、当地小说、传奇故事、文化、风土人情等。人们不辞辛劳,不远万里去看一座城市,既出于对未知的好奇,也是对美的信仰——任何喜欢和仰慕中必有一个美字,从中浮现出来。每到一座城市,隐隐地藏着寻美心理。

上海的美被人反复谈及,随着年龄上去,我重新浏览上海老底子的人情世故,感觉小时候养成的美好,有的是上海这座城市教会的。从小住在南昌路一条弄堂,房屋算不上鳞次栉比,但人

那些时光琥珀

口稠密,地盘狭小是必然,这注定谁也不能只顾自己,不照拂邻居。那条老弄堂的邻里之间偶有摩擦,但是很多是居住几十年没红过脸的,亲兄弟也难做到的。能和抬头不见低头见的近邻和睦相处的,必是“识相”的——也就是有边界感,在意他人感受的,谦和的,善意的,不然行吗?弄堂文化里原来蕴含着做人的规则,慢慢地把人的性情往美的地方梳理一遍。上海深深的街巷里每个时代都走出一批文雅、识相、顾大局的人,人情练达,深藏不露。

我17岁报名去大兴安岭上山下乡,脱离了弄堂,第一次居住在地广人稀、皑皑雪山之下,心灵大受震撼。初到时和同学结伴去县城百货商店买护耳帽,看到两个路人因相互撞了下巴,扭打在一起,在雪地上搏斗,很快来一个彪形大汉,喝一声:咋回事?围观者自动让开一条路,大汉上前将双方的帽子一掀,扔去相反的方向,两人各自去捡帽子,纠纷就此被摆平。第二年回上海探亲,去王家沙吃两面黄,路口也有两人因撞到起纠纷,闹起来,用的嘴巴功夫,嬉笑怒骂,没想伤人,相骂的时间有点持久,劝说者都来了,在一边指指点点,两边各劝,说完就散,没有权威性,那两个人找个台阶,消化了纷争。

这两个画面我一直记着,也想人和人的脾性有不同,或许与地域、与气候、与人际交往的方式和底线有些关联,我赞赏说黄浦江边有水雾拂面感觉的说法,也有同感。上海滩,简称沪,和水、和滩有关,整个上海曾经河道密布,有经络一般的河道,延安路、肇嘉浜路底下是河,只不过被填平了。路名有桥的,如八仙桥、香花桥这些老底子都有河的。记得儿时我第一次去苏州河,也在周边看到一些小水系,大人为我指点,沿河两边的啤酒厂、面粉厂、味精厂、纺织厂,说开在水边运输方便。上学时我去上海西区的亲戚家,会路过小河流,童年亲水的感觉犹在。上海的水系折射着太阳的光辉,现在远了,或许冥冥之中会在空气中显露迹象,让人感知,产生幻觉。

一晃,我成了不折不扣的老上海了,想想许多东西消失,不可逆转,再想想又有无数新鲜事物蜂拥而来。作家职业的优势还是明显的,可以把个人记忆变成故事,还原真实的上海,不同时代的上海,还有这座城市的时光琥珀。



傻瓜相机

美与爱兼具的早晨

柴惠琴

鸡蛋,另外喊我装好南瓜、小番薯,又把鱼从盘子里分装进塑料盒子。随后,她送我上车,交代我小心开车,交代我要把菜送到弟弟妹妹家里,两家都要分一点。车子启动,我看着她反背着手,走过屋后

的大片稻田,直到大半身影被茂盛的鬼针草遮挡。开到村口,太阳光洒进我的车窗,一回头,太阳从上图山最高的山尖尖上露出一小块明亮的光斑。晨雾和几缕炊烟从西边慢慢向东移动,也向村庄挨着的山峰靠近。

我停下车,看阳光照到我跟前一大丛开了紫红色细碎花朵的斑茅草上。

作为上班族,你是不是也这样:每天在工位上坐足八九个小时,腰酸背痛、脖子僵硬时,才忽然想起“动一动”,随便转转头、扭扭腰,然后又一头扎回屏幕?这种“碎片”运动,就像给一栋年久失修的房子偶尔刷一层漆,看似修补了,根子里的结构问题却一点没解决。

久坐办公让身体形成明显的失衡。前侧的胸肌、颈前肌、髂腰肌和大腿后侧因为长时间缩短而变得紧绷僵硬,把肩膀往前拉、头往前送、骨盆往前倾;而负责支撑和拉回的上背部、核心肌群和臀大肌却因为长期废用而无力虚弱。于是脖子僵硬、圆肩驼背、下背酸痛、骨盆前倾就成了家常便饭。

真正的改变需要一套系统性的身体重建方案,核心思路两个字:平衡。这套方案强化沉睡的薄弱环节,同时拉伸放松过度紧张的区域,让身体不仅摆脱酸痛,还能找回充沛的精力和挺拔的姿态。上背部与肩袖肌群要把肩膀拉

回来,核心肌群像天然护腰稳住腰椎,臀部则是身体真正的动力源泉,臀部有力了,腰和膝才不会被迫超负荷代偿。下班或周末启动训练,其实远没有想象中那么难。世界卫生组织推荐每周150分钟中等强度的有氧运动,快走、骑车、慢跑都行,再加上两次全身性的力量训练,就已经足够打下扎实基础。

时间紧促的上班族可以优先尝试高强度间歇训练:全力冲刺30秒,慢走或踏步休息1分钟,重复6—8组,不到20分钟,就能有效提升心肺功能。另一种高效率方式是循环力量训练:几个动作连贯做,每个坚持45秒,休息15秒,一轮下来休息1—2分钟,重复3—4轮即可。

推荐一个特别适合久坐族的组合:深蹲激活臀腿动力链;跪姿俯撑同时

“你把皮想象成它的头发,像给它梳头发一样用刀把皮慢慢往另一头推。这么梳,肉就不会被割下来浪费了……”

这是我先生在我削煮熟的洋山芋皮的时候给我的“指导”。能把削洋山芋皮这一最无趣的厨房技术手势之一,以如此形象生动且带有一点文学意蕴的画面比喻呈现出来,不是从小浸润在洋山芋饮食文化里的人,估计说不出。

以前在上海的时候,洋山芋对我来说,属于餐桌上朴素、不太起眼,但也有它独到魅力的存在。春末夏初的番茄蛋汤里新洋山芋浑圆清新的身影;金黄油润的咖喱鸡里不时混入嘴中的柔软洋芋块;或者是开启80后国际味蕾的某品牌的鸡汁土豆泥……洋山芋在我的味蕾习惯里,属于自己天赋不算超常,靠着其他鲜蔬、酱汁与调料,也会让人有点流连忘返的、平淡中带着几分跳跃的蔬菜。

然后有一天我跑到了法国念书。学校食堂里永远不会缺席的主食是洋山芋芥末沙拉;餐厅里的主菜是牛排配烤土豆、煎鳕鱼配土豆泥、猪排配蔬菜土豆杂炒;卖熟菜的饮食店平日哪怕什么熟食都没有,黄油烤土豆也必然会有那么一大盆被放在那里卖。

人生之桥

陆其国

他的词作后说:“你过去想做诗人,你这个人理性东西多,感情少,词是复杂感情的产物,这个词还可以。”但老师嘴里说“这个词还可以”,结果一改竟改了近两个小时。其间姜同学信手拿起一本书翻看,竟是德文版《资本论》,里面还有用颜色笔做的记号。姜同学后来回忆道:“这事在我脑中印象很深,我当时感到先生不仅学问广博,而且思想也是非常前进。”而当当晚发生的另一幕情景,不仅姜同学终生铭记,也让今天的我闻之肃然起敬。那是晚上九点多,老师改好了词,姜同学起身告辞。此时老师吩咐家人点上灯笼,随他一起去送一下姜同学。结果一直送到一



岁寒挚友(中国画) 龚晓馨

我同钢铁主食的和解

梅思繁

我先生小时候生长在法国东部,法德边境的区域。东部寒冷的内陆气候,饮食传统围绕土豆与肉食展开。我第一次去法国婆婆的家里,她奔前忙后地从厨房往客厅端食物。第一天的晚餐是烤鸡配烤土豆;第二天的晚餐是番茄塞肉配土豆泥;第三天晚上她在厨房里炸土豆饼。到第四天中午我看到桌子上摆着的水煮洋山芋,我倒吸了一口冷气。

跟我习惯的吃洋山芋的逻辑截然相反,洋山芋在法兰西的味蕾里,是不折不扣的铁胃主食。我习惯了蔬菜的轻盈与肉食的丰腴,抹掉些洋山芋的敦厚,让它在嘴里有了轻盈的气质。法国人喜欢的恰恰是它的实诚。煮的烤的炒的,带着最具饱腹感食物的特点,一个个踏踏实实地被吃进肚子里,营养扛饿还经济。

在很长一段时间里,我都将法国和其他欧洲人吃洋山芋的方式,排除在我的饮食习惯之外。从小习惯了三菜一汤,餐桌上的多样性。春天有草头夏天有毛豆秋天吃莲藕冬天吃青菜,洋山芋怎么都

只能算是各种蔬菜里的普通角色。洋山芋配蛋白质的西式吃法,对我来说几乎就是缺乏舒适感和饮食“实用主义”的象征。一块牛肉配着一盘烤土豆下到肚里,吃饭就是为了把肚子填饱,那吃饭还有什么乐趣可言?先生说我这套说法跟“何不食肉糜”不相上下。你生在气候温暖物产丰富的中国江南,你们一年四季各色蔬菜,吃腻了大米可以换面食,不想吃面条还有馄饨。欧洲气候寒冷,土壤远没有江南的富饶,土豆被引进到欧洲后,不知道解决了多少饥荒问题。你怎么可能用鱼米之乡的标准来衡量“苦寒之地”?

有可能是时间对人的改变,有可能是现实的力量,也可能是觉得反正草头馄饨都已经是“前世”的记忆了。我这些年常常会在买菜的时候拎回一大包洋山芋。没时间或者懒得烧中餐的时候,做一盘洋山芋芥末沙拉,加个鸡腿拌个沙拉,就是营养均衡的一餐。带着些芥末甜味的洋山芋被塞进嘴里,看着窗外巴黎永远亮不起来的冬日,觉得这平淡无奇的洋山芋好像也蛮好吃的,有种平凡日常的踏实。

三菜一汤丰富多样,和洋山芋芥末沙拉配烤鸡腿,两样同时存在,时而跳跃烂漫,时而平凡寻常,可能才是日子的真实面目。

国维指点下,明确了研究方向,而后终成大家。

姜亮夫说,王国维先生讲课非常细致,做学问讲究综合研究方法,让他很受综合。陈寅恪先生的最大特点是,“每一种研究都有思想作指导。听他的课,要结合若干篇文章后才悟到他这一类问题的思想”。姜亮夫感到“最受益的是梁任公先生讲的,其中任公先生讲的‘古书的真伪和辨真伪方法’等内容至今都没忘”。

还有发人深省的是,姜亮夫道出当年清华的学风特别好在清华这个环境当中,你要讲不正当的话,找一个人讲讲脏话是不可能的。先生同先生、学生同先生、学生同学生,碰见了都是讲,某个杂志上有某篇文章,看了没有?如都看过两人就讨论起来,如一方没有看过,看过的就说这篇文章有什么好处,建议对方去看。”而说起“先生同先生”,姜亮夫提到,王国维先生自沉颐和园昆明湖离世后,当晚殡葬,师生前来向他作最后告别。学生们行三鞠躬礼,“但陈寅恪先生来后他行三跪九叩大礼。我们当时深感(先生同先生)情义深浅在一举一动中可见……”而说到“学生同先生”,我想起那天晚上王国维送别姜亮夫时说的“过了小桥,路便好走了”这句话。这句话就像是一个隐喻,喻示着当年像姜亮夫这样的一众清华学子,正是由导师们用灯光为前行中的他们在黑夜中照明,指引他们跨过眼下的“小木桥”,然后目送他们各自走向前方。



人生之桥

座小桥前才停住脚。只听老师对眼睛近视的姜同学说:“你的眼睛太坏了,过了小桥,路便好走了。”姜同学在回忆这一幕时动情地说,听罢老师这话,“我几乎落泪。我一生也忘不了老师对我的关怀”。

应该说出这对师生的名字了。老师就是当年排名清华国学院四大导师之首的国学大师王国维(另三位分别是梁启超、赵元任、陈寅恪);姜同学便是日后的一代国学宗师姜亮夫。后者真是何其有幸,在考入清华后,不仅在做学问上得到四位导师的亲炙,还在身心上得到导师的亲切关怀和真切点拨。即以当年姜亮夫考入清华来说,为防止他产生骄娇二气,梁启超对他直言:“你这次录取只好说你运气好,因为我们正取生中有两名不来,已经到美国去了,所以拿你备取生第一名递补的。”姜亮夫听进去了,并化成他读书的一股动力。后来他也是在王

步行会议、站立讨论;条件允许的话,使用可调节高度的办公桌,实现坐站交替,每坐45—60分钟,换站15—20分钟;手机App和智能手表也能帮忙设置久坐提醒,把步数和活动量变成看得见的进步数字。最有效的一招是找到运动搭子,互相监督打卡,集体的氛围往往让人更容易坚持。

当然,安全永远第一。任何动作中出现尖锐刺痛,请立刻停止;如果疼痛持续或向腿、手臂放射,务必及时找物理治疗师或医生评估。从被动“忍痛动一下”,到主动系统重建身体,其实只差一个决定。从今天下班后的一次快走、一组深蹲开始,亲手为自己打造一个更健康、更轻松的工作人生。

十日谈

办公族体锻日志
责编:潘嘉毅

身体是一台精密的仪器,特别是双脚,需要被尊重。