

北方大雪。
等天晴时,接着又一场大雪降临。有些事不能再往后推延,必须出发。

去三星堆

葛水平

粹的遗迹能够长久保存,除非躲在地下,躲进坟墓,躲在不为常人注意的秘境。因此,只有山川大地,无论风来还是不来,它都活着,而且一直年轻。

山动如脱兔,闪过的城市和村庄,在万籁寂寥中唤起许多幽情,去往的地方牵动人心念的东西真是太多啊。

治乱,盛衰,兴废。更值得沉思的是,织就这道历史语境的经纬,从来不止是一场猝然降临的王朝鼎革;真正让这条长河奔流不息的,恰是潜藏在岁月深处的历史想象力。人类文明史上,相当长的时间是并不文明的掠夺史。在掠夺与反掠夺的冲突中,那些地下的秘密既彰显了一方诸侯的荣光,又反映了人生在世的许多难弃。将人区别开来的不是生命的长短,而是文明的进步。人类也许很早就懂得了这个朴素的真理,所以,工匠为无常的人生注入了无尽的美学成分,这种对生命重量的尊重,是延续生命唯一仅有的慰藉。



美好的东西是很脆弱的。

7小时后,我抵达了三星堆。

痴迷三星堆,或许可以说是从痴迷青铜开始。

所谓“国之大事,在祀与戎”,除了武器之外,大量出土的青铜器文物是:铜容器,或者说是酒器。这当然也是贵族阶层才能享用的高端奢侈品。冶炼技术是影响青铜器发展的一个重要因素,铜容器的出现揭示了当时工匠的一场思维革命。古人对巫文化有着近乎痴迷的信仰,啥事都要问问老天爷怎么看,殷墟发现的龟甲卜辞复原了那个时代,三星堆没有留下文字。

三星堆先民沉迷于巫覡,但他们的祭器以五官夸张的青铜人面像、神树、神人像为代表,是当时青铜文明百花齐放超越文字的一个明证。就像三星堆文物在海外展出,三星堆早已被海外观众熟知,《华尔街日报》在一篇报道中向读者介绍了青铜器在中国文化中的重要地位:“青铜礼器有着重要的象征意

义,他们代表着中国的‘天命’观念,对统治者而言,青铜器意味着王权的合法性。”

站在三星堆博物馆各种人像面具前,伫立呆看,只觉得一股气势迎面扑来,形制各异,动人心魄,让人为匠人的胆识与智慧而激动。在天地的方圆里,人类向前走,没有停顿,没有喘息。我想,那些古老时代的手艺人到哪里去了?向前走,走过多少英雄,永远喊不回来的是他们有趣的魂灵。

古代器物出土是不可再生资源,随着时间与环境的变化,青铜器在埋藏、保存与传承过程中常会经受不同程度的病害,不仅降低了文物器血本身的艺术价值,也干扰与阻碍了研究工作的进行。完整的文物修复过程,是研究器物的时代特点、造型艺术、铸造工艺,并成为近代铸造工艺的重要借鉴的过程,因而大多数的青铜器都经过几番修复工作,以利于它们的长期保存,更好呈现它们在历史、艺术和科学中的价值,因而“工匠”是一项非凡重要而有意义的工作。

我和朋友娜夜相约在三星堆,我们除去看博物馆之外,更多的是在阳光下聊曾经的历史。

岁月湍流可以将人世兴衰冲刷得无影无踪,时间却被永远凝固在青铜的花纹上了。五千年文明的长河中,一个占据重要位置的青铜时代,历经了夏、商、周三代近两千年之久的辉煌。青铜时代是中华民族文明史的滥觞

意,还要铲除门口的积雪,甚至是厚厚的冰块才能进屋。这位朋友是退休的大学教授,年事虽高仍在著书立说,酒店服务的公寓物业管理费较高,但非常匹配他的需求。几年前他造访过他的家,公寓楼下设有会客室、儿童活动室、游泳池等,还有专人负责停车、取车等。

上海一家房屋中介的H女士告诉我,他们正考虑开辟一项新的业务,帮助客户,特别是老年客户解决“住哪里?怎么住?”的问题。她说,上海有相当多的商品房,比如莘庄的别墅区,面临房龄高,设备老化,维修价格高昂等问题,而居住者有相当多的退休人员,年事已高,维护房屋力不从心,他们有置换或是改自有房为租赁房的需求。H认为,从经济层面来看,维修房子、养护花园、房产税、保险等费用日趋增加,老年人往往应顾不及,许多人愿意重新回到交通便捷、就医方便的租赁房度过晚年。

人们往往忽视租赁房的一大优势,那就是灵活性。如你觉得社区过于嘈杂,或者过于静谧,可以考虑搬家;你可以选择靠近子女的住处,便于互相照顾;再说得白一点,租赁了一段时间,你再买一套自住的房子,有什么不可以呢?

租房和买房

周炳桢

X先生退休多年,拥有一套长宁区靠近“上海影城”的“三层复式”的公寓。最近他把这套公寓卖了,租赁一套“两房一厅”的电梯公寓,和老伴颐养天年。X卖房一事在朋友圈成为一大话题。在普通人看来,拥有自己的房产是一种安全感,一种事业成功的标志,更何况,他的“三层复式”公寓当年是一种稀缺商品,乔迁新居时,众多朋友都曾慕名前去造访。

一次聚会上,X先生坦率地说,他之所以卖掉房子,道理很简单——其一,孩子长大了去别处工作、安家了,老两口不需要这么大的居室;其二,也是最重要的,住在“三层复式”有极大的不便之处,例如,他好几次行将外出时,发觉手机不在身边,不得不走楼梯去三楼的卧室拿, X先生膝关节原本有病痛,走楼梯真是叫苦不迭。

X先生的换房决定,是一种极为务实的生活态度。这种情况在国外也很普遍,一位朋友前几年把纽约皇后区的独栋房售出,搬进了酒店式服务的公寓。他告诉我,花园除草,维修房子等杂事实在是一个负担,最使他受不了的是纽约冬天下大雪,他晚上出差回家,已不胜疲

周末,我路过武康大楼。夕阳下的红砖墙很美,但职业病却让我无心赏景——目光不由自主地落在了路人们的脚上。在那条网红CityWalk路线上,我看到了太多穿着薄底帆布鞋、法式芭蕾平底鞋甚至人字拖的年轻人。他们手里端着咖啡,步态松弛,仿佛在用脚丈量这座城市的浪漫。然而,作为一名在门诊“阅脚无数”的关节外科医生,我脑海中浮现的却是另一个画面:周一上午,他们扶着墙走进诊室时的痛苦表情。

最近几个月,每逢周一,门诊总会迎来一波“CityWalk伤员”。他们的主诉出奇一致:“医生,我周末也没剧烈运动,就是去滨江走了走,怎么今天一早下床,脚后跟像踩在针尖上一样疼?”

看着他们脚上那双时髦但鞋底薄如纸片的网红鞋,我往往只能无奈地给出一个诊断:足底筋膜炎。在医学圈,我们私下里戏称这是“CityWalk综合征”。这并非否定步行这项运动,而是

揭示一个被“松弛感”掩盖的生物力学真相:对于长期久坐的办公族,穿着平底鞋在水泥地上暴走,无异于一场针对双脚的“酷刑”。

要理解这场“酷刑”,先得重新认识自己的脚。请想象一下,脚底有一张强韧的“弓”,这张弓的弦就是“足底筋膜”。人在行走时,每当脚蹬地,这根“弦”就会被拉紧,强行抬高足弓,把柔软脚变成一个坚硬的杠杆,从而产生推力。这就是精妙的“绞盘机制”。

但对于朝九晚五的办公族来说,这个机制往往已经“生锈”了。我常让患者坐在诊室的床上,伸直腿勾脚尖。十有八九,他们会疼得龇牙咧嘴。原因是常年的久坐,加上女士们的高跟鞋,导致小腿三头肌处于一种病理性的“短缩”状态。当小腿肌肉太紧,脚踝的活动度就被锁死了。为了完成CityWalk

那成千上万次的迈步,双脚不得不过度足弓的过度塌陷来代偿。

这时候,那双被你们认为“亲肤”“柔软”的薄底鞋,就成了压死骆驼的最后一根稻草。申城的网红街道多为沥青或水泥硬地,缺乏缓冲。薄底鞋不仅无法吸收地面的反作用力,更致命的是缺乏足弓支撑。想象一下,你那本就因为代偿而疲惫不堪的足底筋膜,在没有任何承托的情况下,被反复拉扯、撞击两万次。微细的撕裂就这样在不知不觉中发生,直到周一清晨,发炎的筋膜在地下受力的瞬间发出剧痛的抗议。

所以,每当有朋友问我怎么在上海优雅地“刷步数”,我的建议总是很扫兴但很实用:看落差,摸足弓。首先,鞋跟要比鞋头高出1—2厘米,这能有效减轻紧张的小腿肌肉对足底筋膜的牵拉。其次,拿起来扭一扭鞋子,中段(足

弓处)不能软得像毛巾一样随便撑,必须有足够的刚性来托住足弓。如果为了搭配非穿平底鞋不可,那么请听我一劝:去配一副具有足弓支撑功能的硬质鞋垫。

双脚需要被尊重

祝云利

思念雪人

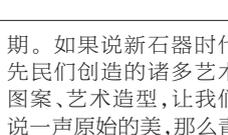
金波

我童话中的那个雪人,来到这个世界上已经二十九年零八个月了。我把雪人写成了永远不会融化。

早年,那个雪人是堆在一片树林和一座小山坡之间的。现在,那里变成了农贸市场,雪人夹在几个简易棚之间。

现在的孩子,虽然也在冬天里堆过雪人,在这棚间也见过这个不会融化的雪人,但没人知道雪人的故事。他们都以为他是一个泥塑的雪人。

后来,有一天,孩子们知道了他是个永不融化的雪人,他们就结伴去看望他,给他清扫了周边的杂草和杂物,擦拭了他的脸,拂去了他身上的灰尘。



期。如果说新石器时代先民们创造的诸多艺术图案、艺术造型,让我们说一声原始的美,那么青铜时代的美,就是和文明史的发端扣合在一起的“起步的美”了。可以想象:古人小麦肤色的脸,艺术家一样,脑后高束的马尾乱荡,胸前佩戴一挂玉石串起的长链,累了,就用青铜爵饮酒。

周公说过:“饮惟祀,德将无醉。”

古人把酒看作同祭典一样庄重,是通往神门、人门、鬼门关卡中,以酒筑路,抵达欲望的神艺之门。

我在靠近一种巨大的诱惑,神秘学的未知历史提供了多重想象。

娜夜说:“三星堆的过往,欲望和毁灭都十分神圣。”

它曾经经历了什么?一种绵延千古的生活方式为什么被瓦解?这是历史的法则,庆幸的是泥土为历史收藏了一个朝代最后的青铜。



(纸本设色) 洁白世界 钟增亚

孩子们很愧疚。他们想把雪人接到校园里,课余时间就一起玩耍。

雪人想了想,说:“我不想永久地站在这里。”

“那么,你要怎么样生活呢?”雪人说:“我还是想融化。”

孩子们听了,大吃一惊。他们不知道该怎么把雪人挽留住。他们发现雪人已经开始融化。

当他的眼睛在流泪,他的嘴巴在颤抖的时候,他们听见雪人在说:“我们明年冬天见。”雪人沉默片刻,又说:“思念我,是最好的团聚。”

现在,雪人真的融化了。孩子们每天都在思念着雪人,他们期盼着冬天早点儿来。

细数朋友圈中的朱俊贤,他的一生可说是用传奇和精彩编织起来的。前不久我应他之邀,去他女儿朱敏家看刚刚布置好的一个小型展览。他指着墙上挂着的照片及各类证书说,“汤先生,所有这些都是我宝贵的精神财富!”我自然知道这些褪色泛黄的照片是他那一代军人青春的留影,是他们出生入死建立功勋的物证和荣耀。他取下左上方的镜框递到我手上,指着手握钢枪目光警惕地注视着前方的那张说,“这是在三八线上拍的”;又指着那张两手反背,轻松随意的姿势和另一张五人合照说,“这两张是在团部通讯连驻地的坑道边拍的,合照右边那个是我。”他说,“当年我这些战友年龄都在二十上下,我只有十八岁,如今我的孙辈也快四十岁了。”又神秘兮兮地说,“你知道这几张照片是谁为我拍的吗?”我自然地想到了战地记者。朱俊贤摇摇头说,“我不说你绝对想不到,这是上海沪剧名家丁是娥为我们拍的!”我望着他惊异了老半天:丁是娥在上海,他朱俊贤是在抗美援朝的战场上,这张照片是怎么拍成的?朱俊贤说,“这就是缘分。”

1953年10月3日,部队首长亲自带队到指定地点,让战士们拉起了“热烈欢迎祖国亲人慰问团”的横幅。当慰问团人员远远看到那个横幅时,没等汽车停稳,这些一式双排钮列宁装穿着的男女团员激动地争先恐后跳下车来。朱俊贤他们立刻迎了上去“夺下”他们的行李,帮着肩背手提。此刻,军民们没有比在异国他乡的战场上用乡音交流更亲切的了,他们争相握手彼此问好。慰问团领队一一介绍了随团人员,最后指着那个年纪在三十左右,齐耳短发,脸上抹着笑容的女同胞说“她是我们上海沪剧团的丁是娥同志”时,战士们热烈地鼓起掌来,而朱俊贤却想到了母亲喜欢看沪剧,“丁是娥”这个名字也是母亲和邻里间经常念叨的,如今她竟和自己面对面握手问候,这场景一定要刻印在脑海里带回去给母亲。

那天演出,除了站岗放哨的士兵外,全团官兵都观看了创排才一年多的新戏《罗汉钱》。朱俊贤尤其关注了是娥饰演的小飞娥。第二天,部队首长陪同慰问团人员到蓬莱湖边一览朝鲜的大好河山,也看到了战火焚烧后的痕迹。首长指着前方说,“那就是三八线,我们驻地离前线仅六公里,虽然签订朝鲜停战协定两个多月了,但我们还要留守在这里维护这个协定。”10月6日是慰问团回国的一天,军民们彼此都依依不舍。慰问团中拉二胡的朱文祥搂着朱俊贤说,“小朱呀,你我同姓,又同是从黄浦江边来的,我请丁姐(丁是娥)为你和你的战友照个相吧。”朱俊贤听了兴奋得一蹦老高,这正是他求之不得的。于是朱文祥拉来了丁是娥。照好相,朱俊贤还请求丁是娥回上海将照片洗出来后,交给他住在万航渡路的哥哥。丁是娥一口答应,她说她和朱文祥谁有空谁去送。后来是朱文祥先生将照片送到了他哥哥手中,还说他兄弟在朝鲜战场蛮好,让你和你们的母亲放心。之后朱俊贤的哥哥又将照片转交到他的母亲手上。当她知道这三张照片是丁是娥亲手为她儿子拍摄时,兴奋地在邻里间传阅。人们争看的是照片,议论的是丁是娥。

丁是娥为他照相 汤炳生

此外,还有对CityWalk的特别建议:出发前,别只顾着拉伸大腿,推墙拉伸小腿才是关键,把那根紧绷的“弦”松一松。回家后,千万不要立刻用热水泡脚,那会加重急性期的炎症肿胀。从冰箱里取一个冻成冰的矿泉水瓶,踩在脚底来回滚动15分钟。这才是骨科医生认可的“冰敷按摩”,既消炎又放松。

CityWalk是阅读上海最好的方式,但请记住,身体是一台精密的仪器,特别是双脚,需要被尊重。别让盲目跟风,把你从网红路标刷进骨科候诊区。

双肩的寿命是有限的,别让运动终结在还没热身开的某个周末下午。

十日谈

办公族体锻日志 责编:潘嘉毅

