

眼下,我们的国家正在经历一场战争,这场战争不见硝烟,但参战者遍及全国的男女老少。艰难时刻,人人惊恐,大敌面前,似无人可以幸免。有战争,必有敌人,而这次的敌人,是一种叫做新型冠状病毒的传染性肺炎。

新闻从一开始就通过各种渠道给大家普及关于病症的常识,似乎病毒性疾病无药可治。身体的恢复最终靠的是人体自愈能力,各人自带的免疫力。实在说,这一点让大众着实心惊胆战,无药可治吗?在人们的一般常识里,生病了难道不要去医院找医生开药吗?不吃药怎么治病呢?如果这可怕的肺炎找上门来,医院却无法提供有效药物,那病人岂不是眼睁睁等着去死神那里报霜到吗?

其实,关于病毒,大多数人可能真的缺乏概念。而我却曾切身经历过两次了。印象中的两次经历一次比一次心惊,一次比一次险恶。得病的其实并不是我,而是我的另一半,我的丈夫。但那却更可怕,因为那种无能为力那种爱莫能助更使人手足无措,心焦如火。

第一次是大约二十年前。在美国的家里。查理忽然说难受,不舒服,一摸头,发烧了,很烫,温度计显示是38度多。对于这种发烧我们并不紧张,感冒不是都会发烧吗?吃退烧药就可以了嘛。于是吃了药之后退烧了。但是奇怪的是,过了几小时,又烧起来了。我们有些疑惑,想到吃一次药不会马上见效,总要吃两三次吧?于是再吃,很快的烧又退了。我们侥幸地想,这次有效了。

不然。查理又烧起来了,如是者两天。查理觉得浑身无力,退烧时浑身都是汗水,烧起来头痛眼酸,喉咙干渴难耐。在美国的我们都知道,轻易不可去医院,因为他们的医药费高得吓人。但是这一次,我们感到无奈,烧退了又起来,几番几次,这种情况我们从未经历过,必须去医院。第三天便去了一个私人诊所,医生给他化验之后,慢悠悠地说:这是病毒性感冒,很典型。我问医生吃什么药呢?他的回答我至今记得清晰:无药可治。我和查理两人当时语塞,没有药治?什么意思?那我们该怎样对待这个无药可治的病呢?那位医生说,我给你们开些阿司匹林吧。记得拿到药时觉得有些心惊,那不是我曾经见过的阿司匹林,那种颗粒比一般的要大至少一倍,长形的厚厚的浅褐色,我当时疑惑要把这个颗粒咽下去会不会噎住喉咙?

我接着问医生:既然无药可治,要这阿司匹林有何用呢?医生的话耐人寻味:它不能杀死病毒,却可能杀死心里的毒啊。然后他挤了一下眼睛:可以对你的免疫力起个辅助作用。那是我第一次听到这个英文单词:immunity(免疫力)。

不知是不是这个大粒阿司匹林起了作用,第三天的时候查理的烧退下去没有再烧。病毒败给了他的免疫力。可不过,我记得医生还说过一句话,他说:病毒是不会彻底死去的,它会隐藏在你的身体里,等待机会再次跳出来。

几年之后,这个魔鬼果然又跳出来了。那是2003年,我和查理回到了北京,那时晚年的父亲身体急剧衰弱,在三月的时候去世了。大家一定记得那个2003年,那是可怕的传染性肺炎“非典”肆虐的时期。我一直在那里照顾父亲,后来又料理后事,查理也在。忙忙碌碌之后,当整个北京笼罩在“非典”肺炎的阴影之下,人人惊恐人人自危的时刻,埋藏在查理身体里的病毒之魔似乎听到了什么召唤,忽然就跳出来了!

又是发烧,高热不退,又是连续两天,又是大汗淋漓痛苦难耐。这一次的我非常警醒,暂不能去医院,医院看到高热病人恐怕会把你归于疑似非典病例收治,那样就麻烦了。再观察一天,如果明天还不退烧就去医院。我想起美国医生的方法,给查理服用阿司匹林、泡腾片。连续三天之后,查理的immunity开始发威,烧退了,不再回来。那一次的体验,不是病毒感冒,是“非典”的肃杀环境,让人感觉孤立无援,在风中瑟瑟而立。但是在那两次之后,我得到的最大收获是,病毒固然是恶魔,免疫力却是人类自带的神器。人类的能力永远不会被病魔击倒。历史上每一次的疫病灾难,最终都被埋葬,没有一次例外。

可恶的病毒至今没有再度侵犯查理的身体。我断定,这一次的新冠肺炎也一样,它会被我们打倒,被击退,彻底返回它的毒巢。魔高一尺,道高一丈,人类万岁!

我已经复工。回想居家那段时间,可谓处处皆为我的运动场。

2月4日我和老公从家乡返沪,按照要求我俩居家观察一段时间。一开始觉得很美,床上一瘫,开始手机狂欢。直到一坐起来就腰酸背痛,翻个身都算强度指数三颗星的运动。为了不让自己堕落下去,也为了找点有趣的法子,我痛定思痛,决定走“居家养生小姐姐”路线,抗疫期间,自娱自乐又能强身健体。

多年做瑜伽的习惯,让我每天不掰自己两下就浑身难受。瑜伽拉伸打底,平板支撑做辅助,时不时来两下波比跳,然而声响不敢太大,不能影响隔壁小朋友上网课。

每天的运动时间很有讲究,要么睡前,要么刚刚醒来,要么趁阳光明媚时。拉开窗,让久违的新鲜空气冲进房间,挤走运动释放的二氧化碳。有几次老公见我如此认真地撕扯自己,也来凑热闹,刚好晚报推出一些居家运动小视频,强度适中又好上手,我就推荐给他,

重访茅崎馆

奚美娟

2017年8月28日,我有机会再度造访了东京镰仓茅崎市的百年民宿茅崎馆。

那天,我们从东京出发,车程还是一个半小时。司机小孔事先已经给茅崎馆主人打了电话。去年初次造访时也是小孔开车,他对这条线路已是驾轻就熟。在狭小的巷子里,我们的车竟然妥妥地停在了茅崎馆的小场院中。

熟悉的茅崎馆又出现在眼前。我们先在那棵大树下的茅崎馆牌子前留了影,然后像熟人一样拾级而上。进入厅门,还是那个朴素的前台,左面墙上那件蓝底白字的粗布日式装饰衣还在,衣服上的白色字体印着“茅崎馆”。

门厅和过去一样,悄无声息。我们轻轻问了一声:有人吗?几分钟后,出来迎接的是女主人森治子。她介绍说,侯孝贤导演的片子曾经参加过

他们的电影节。森浩章还是这个电影节的事。是因为得益于小津导演和他们那辈电影人与茅崎馆的关系,他谦虚地说。接着,他又给我们介绍了一遍这个家族旅馆的前史。他已经是第五代传人,至今茅崎馆的建筑已经有120年历史了。但是,和奈良地区的建筑相比,还是不行。他笑笑,很谦虚的样子。他说,自己接管家里的事务已经有20年了。啊,20年?他看着是如此年轻,像个八零后。

他母亲森治子女士,这时候从客厅外进来,我赶紧起身,握手,欢笑,我们开心得像是老朋友见面似的。她是知道我今天要来拜访的,脸上略施粉黛,穿了一件黑白相间的衬衣,干净利落,头发也打理过了,真是礼貌。我把特意带来的《新民周刊》拿出来,翻到我写的《寻找小津安二郎》的文章和刊有我和她照片的那一页。她看到自己的相片出现在一本上海的杂志上,不好意思地笑了,很开心的样子。上一年我初次造访茅崎馆时,她把丈夫写的纪念小津安二郎导演的文章复印件送给我,因为觉得有意思,我回国后请人翻译出来和我的文章发在一起。那篇译文上面还有她丈夫年轻时和小津安二郎导演的合影。她接过杂志仔细她观看,有些激动,流露出很欣慰的神情。文章发表前,我曾特意托上戏校友叶先生打电话征求她的同意。一年后亲自把杂志送给她,就当留个永久的纪念!

她告诉我们,她丈夫得了病,已经好多年了,需要她的照顾,所以茅崎馆基本都交给儿子管理了。现在日本都进入老龄化社会,照顾老人和病人很辛苦,她先生过两个月就要进养老院去了,他们还还有一个女儿,有时会回来帮些忙。她给我们介绍家里情况时,儿子森浩章只是在一旁脸带微笑地听着,我们聊得很开心。过了一会儿,她说还要出去接待一个客人,让我们先坐会儿,还端上了冰茶招待我们喝。因为天气热,她还特意打开了这间客厅的空调。

降低因互怼抱怨而造成感情误伤的可能。

阳台的利用率更是大大提高。太阳公公一露脸,我便想冲到阳台上晒晒晒。老公实在看不下去了,一脸苦笑说:你快放过被子吧,天天这样晒,被子也会晒秃噜皮的。我说,你懂啥,洗衣服、晒外套、晒被子,哪一个不费体力呀!这可是我每份体力的训练打卡项目。再说,抗击疫情,人人有责,战胜病毒从晒被子做起!说完,我将手中的晾衣竿递给了他——快给晾出去!

居家观察14天,想保持身体健康的状态不容易。不过,给自己找点事做,用心和家人一起做点什么,既长了技能又增进感情,还会收获很多意想不到的快乐呢。

处处皆为运动场

茉莉

作为一名厨房新人,平日基本靠单位食堂加外卖来解决两人饭食。特殊时期,我和老公互相勉励,遵循闷在家中不动摇的原则。于是,灶台和抽油烟机被迫营业,做饭、刷碗、洗水果等被我列为每日重点运动项目,多量少明确统计:比如今日比昨日多洗一个碗,都可被视为体能有所上升的表现。在这种自我蒙蔽,哦不,是自我打气的良好氛围中,家中食材加上我家乡带来的干粮补给,短短几天已消耗掉三分之一;一名厨房小白也戒掉了外卖,一路开挂升级,成为厨房新星。不仅如此,我二人分工合作,我备料他颠勺,我洗碗他清扫战场,不仅在一定程度上避免了因运动势头过猛而转入疲劳期的情况出现,还有效

在新加坡从事教育工作,常常被人问起,在以英语为主的大环境下,如何引发孩子们学习华语的兴趣?我想,方法总是有的。首要的,兴趣是最好的老师。

众所周知,学习语言的关键之一是阅读,现在的孩子主要是通过手机进行碎片阅读,阅读的内容缺乏营养,也剥夺了他们应该阅读书籍的时间。个人认为,故事性很强的悬疑小说,最能引起青少年的阅读兴趣。

兴趣是最好的老师

王文献

我很喜欢一本翻译小说《遗失的毕格家》,这是从英文小说翻译过来的作品,在德国狂销50万册。我利用下课前的五分钟,讲了这个故事的开头:“14岁的女孩辛西娅在星期五晚上因为和男生外出喝酒而和父亲大吵了一架,激动之下她诅咒父亲去死。第二天早上她宿醉醒来,发现爸爸、妈妈、哥哥全都失踪了。25年过去了,她已经为人妻、为人母,依然没有找到父母和哥哥,于是她上了一个寻人节目想要找到他们……”这时候,放学的钟声声响了,不管学生如何哀求,要我继续讲下去,我都不告诉他们结局。结果,全班有一半的人,放了学直奔图书馆去找这本书,有不少学生读完中译本,大呼过瘾,又去读了英文原著,实在是出人意料。其他精彩的书籍也可如是而读。

我个人比较喜欢看综艺节目,会留心哪些节目适合学生观看;哪些节目能够提高他们的语言表达能力,从而使他们在口试的时候有信心,并得到好成绩。

好的华文歌,也能提高学生学华语的兴趣。比如《梦里花》,歌手张韶涵总是在梦里听到有个人在唱歌,她把唱歌的感受形容出来之后,有作曲家和作词者帮她把歌曲写了出来,居然和梦里的人唱得一模一样……学生虽然听得脊背凉凉,但也都对张韶涵的这首歌,甚至其他歌曲都产生了浓厚的兴趣。

让他一边摸着篮球一边做拉伸,也弥补他多日不能出门打球的手痒。偶尔再来几个互动,互背拉筋、并脚压腿,我弹跳他举高,以及一些无情的嘲笑,愉快的一天就这样过去了。

然而,这些“原地踏步”类运动的锻炼时间远远比不过瘫在床上的时长,于是我调整策略,开疆辟土,将厨房、阳台、洗手间选定为锻炼身体的场所。我有个怪毛病,喜欢在洗脸刷牙的同时做点什么,这类类似于一种心理暗示,好像我在一段时间内赚了双倍的价钱。于是乎,充分利用这种心理,早晚洗漱内容越来越丰富:一边刷牙一边后踢腿,洗脸时采取直腰半蹲式;自从看过一档明星健身真人秀后,我又学起了敷面膜扎马步疗法,自认为有一番道理:下盘绷住,深呼吸,让气血逐渐上涌,进而刺激脸部血液循环,毛孔张大,利于让水分

春分

蔡皋文/图



春分将昼夜平分,光的强度也与冬日不同起来。光及早登堂入室,南窗光线欣然进入我的书房,将冬日的晦暗挤到杳杳里躲藏起来。我看春分如此这般处理光线,身子轻松,原来我已轻衣,原来水暖五分了。

一天的春分是清早六点,要想得春分好气,得此时起床。一个人情绪的春分,以小屁孩来时为候。外孙回来会拥抱老太婆,如果家里还有第二个老太婆,他就顺势一次抱俩,算是交代春分驾到。

政政来时,开门,春分就要藏一藏,大约是人未进门时就听到老太婆嚷:“我们家的小先队员来啦。”就不好意思。因为他人队有小故事,听过他的小故事,是人都笑,但他不以为好笑,他是很认真的。

躲藏躲藏再闪出来嘛,脸依然红扑扑,还带着涩,好玩极了。春分应当是这股光景。

那间小津安二郎导演曾工作生活了十五年的二号房间,这几天正好空着。于是森浩章先生带我们进去看看。坐在大师留下过气息的房间,看着大玻璃窗外,满院绿色秀丽饱满,我又想起第一次造访时森治子女士介绍的话:以前在这个房间看出去,透过草地可以直接面向大海。小津导演和他的那帮电影人,经常沿着旁边窗口的矮台阶出去,就直接走到海边去进行拍摄工作了。我想,这间客房的前史和这些故事,森浩章作为家族晚辈,也和我们一样,只是从他父母那里听说的吧。但他是以此而自豪的。他陪我们在小津导演住过的这个房间里聊天,讲到每年六月茅崎市的电影节,讲到他每次都兴致勃勃的参与。他也希望我有机会到电影节来看看。窗外好静,屋里很有故事,是日本电影人和民间人士之间的交集,源远流长。上一次初来乍到时,他母亲和我们讲起,日本当代实力导演是枝裕和也预订了这个房间两个月,

准备创作一部新电影。我根据时间推算,心想,是枝裕和在这个房间里创作的,会不会就是后来荣获“金棕榈”奖的故事片《小偷家族》呢?

这个家族和日本电影人的缘分还在延续,源头当然是大名鼎鼎的小津安二郎导演,以及他的创作团队,其中就有日本电影界的代表性人物原节子等。茅崎馆这个安安静静百年民宿,正是与日本电影和电影人的一段交集,在它120年的历史中掀起了一朵浪花,让我们有了去膜拜的心情,愿意专程到那幢屋子去走一走,坐一坐,听一听。又因为著名导演是枝裕和的经常光顾,他的作品《海街日记》《小偷家族》等在世界各地的传播,镰仓的外景地和百年民宿茅崎馆,就这个小城市和世界各国有了联系。大概这就是文化的力量和电影的独特魅力吧。茅崎馆的第五代传人森浩章先生,除了经营茅崎馆这间民宿生意外,他的业余爱好之一,便是电影。



十日谈

暂停键下的充电

责编:郭影

大学生的寒假打工计划,因为疫情有了起伏和转折。