

新民晚报 星期天夜光杯 / 夜光杯

人是闲话的主题,尤其为人带点“成色”的,免不了让人说三道四。树老藤缠,楼高影长。为百姓谋利办事的官员好歹也是个公众人物,嚼闲话的,总要就着时髦的话由,编些耸人听闻的故事,“闲话”一番,以打发慵懒无聊的时辰。如此这般,听者犯不着猴急猴恼,更不必大动肝火,一如股市萧条的时候,“八卦”替代“行情”,由不得人。

即便闲话难听,也怪不得说闲话的人,而听者为闲话走心劳神,甚而气急败坏,闲话难听的“药效”也就到家了,所以,闲话难听之过,全在听者内心。

对待闲话,养成“倾听”,是个不错的主张。围炉烹茶,茶水孰涩孰香,全凭火候。“倾听”者置于“闲话”,急急轻轻,深入浅出,也得拿捏分寸,如此,一席茶座方有意趣盎然的味道。

所谓“倾听”,涵养三则,不知是否亦然。其一,端正听姿,气定神闲。小时候,父母对孩子唠叨最多的便是好好听话,大人眼里,这是“乖孩子”的圭臬,能够安安静静把别人的话听完,几乎也成常人眼中的准君子。这其中,听者的姿势态度很重要。李太白同朋友酒酣诗云:“与君歌一曲,请君为我倾耳听”,倘若寇夫子、丹丘生之辈衣冠不整、斜躺歪坐或借酒撒泼,对言者不屑一顾,横竖插一杠子的话,吾辈也许就听不到“呼儿将出换美酒,与尔同销万古愁”的千年遗响。

“倾听”既是尊重言者,更是尊重自己。即便闲话难听,也得正视言者,洗耳恭听。

闲话听不得半句就心急火燎,瞪目怒视,斯文扫地不说,恐怕连爱说闲话的凡夫俗子也懒得理你,做人趣味荡然无存。

其二,饱览群书,养心助听。多读书以达世事洞明,有助于“倾听”。并非人得学富五车才去“倾听”,也非为“倾听”把自己“圈”起来埋头看书,两者之间浑然天成。

闲话“闲话”

戴氏

其二,饱览群书,养心助听。多读书以达世事洞明,有助于“倾听”。并非人得学富五车才去“倾听”,也非为“倾听”把自己“圈”起来埋头看书,两者之间浑然天成。

其三,闻过则喜,闻喜则警。闻过则喜尚属不易,闻喜则警甚难。

“闲话”说道某人的过往,还常拿前者和来者比附,美言不绝如缕,倾听者若飘乎而不知其所止,得罪于人在次,迷失于己更甚,人一旦痴迷于喜,甚而癫狂,众叛亲离也就不远了。

陶潜归隐田园,耳根落得清静,悠然才有“纵浪大化中,不喜也不惧”的感慨,而世人生存于纷繁世界里,能在别人说过道喜的闲话当中“不喜也不惧”,则尤为可贵。

微信时代,人生活在朋友圈里,卖萌炫耀,忙得不亦乐乎。人眼充当了耳朵,成天“倾听”的悉是点赞,不见得都是肺腑之言,游览其间,权当顺耳悦心罢了,果真当回事,每每沾沾自喜,岂不成了“机不可失”的痴呆了?

为政者关注民生,首当“倾听”民声,尤以“闻过则喜,闻喜则警”为要。《礼记·乐记》有言:“是故声以知音,音以知乐,审乐以知政,而知道备矣。是故不知声者,不可与言音;不知音者,不可与言乐,知乐则几乎礼,礼乐皆得,谓之有德,德者,得也。”

能够“倾听”,德哉,得哉。

人生活在朋友圈里,卖萌炫耀,忙得不亦乐乎。人眼充当了耳朵,成天“倾听”的悉是点赞,不见得都是肺腑之言,游览其间,权当顺耳悦心罢了,果真当回事,每每沾沾自喜,岂不成了“机不可失”的痴呆了?

为政者关注民生,首当“倾听”民声,尤以“闻过则喜,闻喜则警”为要。《礼记·乐记》有言:“是故声以知音,音以知乐,审乐以知政,而知道备矣。是故不知声者,不可与言音;不知音者,不可与言乐,知乐则几乎礼,礼乐皆得,谓之有德,德者,得也。”

能够“倾听”,德哉,得哉。

人们面对外界压力和应激性事件时,有时会出现入睡困难、频繁醒来、早醒、睡眠表浅以及白天精力不足、困倦等反应,我们无需为此过度担忧。多数人在事件过后会恢复正常。如果你在短期失眠出现后,不能进行正确应对,发展出一些不良的观念和行为习惯,则容易转化为慢性失眠,甚至发展为抑郁症、焦虑症等。自我保健的措施是无需医生手把手教的,心安,即身安。

心灵港湾

睡眠保卫战

许良

打电话:给一个信任的亲人、朋友或者社区中的某个可靠的人打个电话。或者给你觉得可能有需要的朋友、家人打个电话。有时候去支持别人也是一个帮助自己改善情绪的好办法。

着陆技术:如果你发现自己极度担心或焦虑,就把注意力带回到当下。感觉一下双脚跟地面的接触,身体跟椅子的接触。动手和脚指头和脚跟。环顾一下四周,快速地命名一下你所看到的各种东西,哼唱你喜欢的歌曲。

改变:如果你整天坐着,请站起来,伸展一下身体,走动走动,给脸上泼一点冷水,或者干脆洗个冷水脸,呼吸新鲜空气。如果你整天忙个不停,给自己留几分钟,安静地坐一会儿,做一个“三步呼吸空间”的练习。三步呼吸空间技术是人们接纳情绪、控制情绪、处理挑战性情境的一种重要方法。

补充能量:如果你觉得情绪低落、疲惫或者脾气有点急,你可能是饿了或者渴了。花五分钟时间休息一下,喝一点温凉水,或者吃一点健康的小吃。

提高免疫力的最好武器是睡眠。春到人间草木知,使用中医中药辨证论治,从肝论治抑郁病、心身同治失眠,也是一种合理的选择。(作者为上海中医药大学附属中医医院神志病科主任医师)

智慧快餐

互联网——互联忙;手机——守机。

《红楼梦》第五十五回,贾探春接管荣国府,她满怀热情,从细小处着手,开源节流,期待为贾府谋得可持续发展。探春兴利除弊的一项主要举措,是把大观园里有经济价值的景观承包给有阅历的仆妇们,像潇湘馆的竹林、稻香村的农田、蘅芜苑的香草、怡红院的鲜花,以及散布在园中的果树。

花园里种植果树,是历史悠久的传统,赏花、观叶、品果,给园林增添不少情趣。司马相如的《上林赋》,罗列了四西南北的诸多果树,撒去夸张、想象的成分,仍让人窥见皇家园林的丰饶。北宋《洛阳花木记》里,收录了三十种桃树、二十余种梨树、李树,还有樱桃、石榴、木瓜等,实乃名园里的一道风景。明代上苑的露香园,水蜜桃为一绝。

大规模的农田嵌入设计,则是《红楼梦》时代园林的特色。曾经以采集、渔猎为生的满族人,入关后,对于农耕倍加重视,以示怀柔的同时,也为民生尽责。康熙帝在西苑开辟丰泽园,劝课农桑。据说,贾母吃的御田胭脂米,就是丰泽园稻田中出现的变种,“色微红而粒长,气香而味腴”,受到皇帝的珍爱。

富丽梦幻的圆明园,也是皇家的试验田,暹罗进贡的粮种、果树,在园中精心培育。福建海关曾呈进六桶番薯苗,雍正帝下令,在圆明园

款留番薯种植者,让他们教会园丁种法。番薯营养丰富,容易存活,能抵抗饥荒,故而清廷重点培养。探春在大观园实行承包制,能让负责人得利。婆子们听说,一个个摩拳擦掌,展望未来。有的说:“那一片竹子单交给我,一年工夫,明年又是一片。除了家里吃的笋,一年还可交些钱粮。”也有的说:“那一片稻地交给我,一年这些顽的大小雀鸟的粮食不必动官中钱粮,我还可以交钱粮。”

这些精明的老妈妈,擅长画大饼,却也准确捕捉到了探春的诉求:在园林中实现物尽其用,创收还在其次。比如大观园里的鲜花嫩草,要按照各房的分例,送给小姐丫鬟佩戴、插瓶。结的果子,选最好的,先奉于贾母、王夫人等尝新,名曰“进鲜”,余者,贾府上下,有点体面的,多少都有份。圆明园和静明园,因为种植面积大,设有庄头,收获的稻米,一部分留作种子,其余收入仓库。而蔬菜果品,不能长期保存,择优呈进皇室,剩余折变,上交国库。

此外,圆明园一带伐木,一年可以采集湿柴四百万斤,很大程度上解决了圆明园、畅春园的柴炭需求。乾隆二年五月,贞亲王允禄七次带

人去畅春园,网得大小金鱼、鲤鱼、花鲢鱼、鲫鱼等一万二千多尾,运到圆明园河中放生。至于圆明园内的蚕桑养殖,乾隆年间,为了有效利用人力资源,规定每年蚕养季一过,蚕户们就自动候补普通园户,负责看守、打扫圆明园。

圆明园引进西洋喷泉的同时,清新的田园风,也传到了欧洲。中世纪战乱不断,城堡无论大小,均在要塞的基础上,扩充而成。城堡中的植被,首选蔬果、药草,一旦遭遇攻城,可以自给自足。随着政权集中,园林的观赏价值才重返主流,复古的意式园林、壮观有序的法式园林,相继盛行。18世纪,在中国山水田园的基础上,发展出了牧歌风的英式园林,崇尚天然,反对穿凿,自然主义者卢梭,也大为推崇。

法国大革命前,玛丽·安托瓦内特王后在凡尔赛宫设立农庄,配备了田舍、谷仓、鸽房,甚至还有水磨坊,简直是法国版的稻香村。王后白天带着孩子和闺蜜在农庄挤奶,晚上盛装参加宫廷舞会,或是上牌桌豪赌。此时,法国陷入财政赤字,面临饥荒的隐患,王后的农庄虽由专人负责打理,井井有条,但仅仅是她个人奢华的桃源,而非一国之母与民共苦的表率,进一步加剧了阶级矛盾。

《红楼梦》时代的园林经济

戴紫泉

今年,是歌后白虹的百年诞辰,但她作为当年上海滩极一时的影视歌三栖明星,如今已鲜有人知,更很少提及。

白虹是“上海老歌”的代表人物黎锦光第二任妻子。在我与黎老及一些旧时海上影人、乐人的交往中,了解到很多白虹从艺的往事。白虹原名白丽珠,是满族正黄旗人,11岁就与严华、英茵、胡茄等一批极富音乐天赋的苗子,被黎锦光从北平招至上海明月歌舞团当随团学员,他们在上海不仅得到声乐、表演、形体及舞蹈等系统全面的培训,还与团里的演员在同一屋檐下一起生活,朝夕相处,得到艺术的熏陶。

聂耳是白虹的小提琴手,当时已创作了不少惊鸿乐坛的作品。他卓尔不群,声誉日隆。在与聂耳的交往中,白丽珠在艺术上收获良多,视野也更开阔了,为她日后成为一代明星添砖加瓦。白虹15岁时,就在上海滩一举成名。1934年初夏,上海的“大晚报”举办“广播歌星大赛”,那时的世界还未发明电视,歌曲传播的途径由看电影、听唱片,最主要的当属广播。而上海的广播业特别发达,私人电台就多达几十家,相互竞争激烈。邀请歌星演唱成为那时的一种时尚,“大晚报”的此次评选也是顺势而为。市民踊跃参与,为期一月有余的角逐,几度出现白热化的态势。最终,原本名不经传、代表明月歌舞团出战的白虹出人意料地击败正崭露头角的周璇,一举夺魁,成为上海滩首位票选“歌唱皇后”,从此奠定了她在上海歌坛的地位,一直稳居上海歌星榜的“榜眼”。

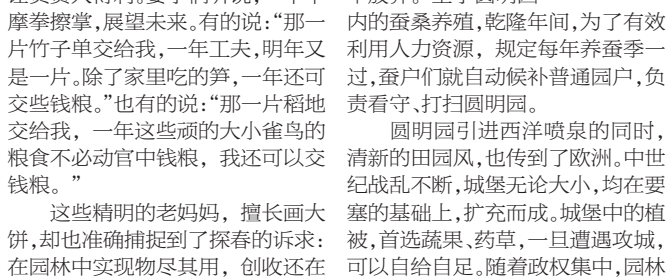
白虹首唱过一百五十多首“上海老歌”,数量上仅次于周璇,影响甚广。这些歌曲绝大多数是她主演的30多部电影中的插曲和主题曲。其中《花之恋》《闹五更》《采槟榔》等是黎锦光为其量身定制的。但白虹真正出名的代表作则是姚敏的《莎莎再会吧》和李厚襄的《郎是春日风》,听我父母生前说起过,这两首作品当年在上海的街头巷尾是妇孺皆唱,无人不晓,堪比日后风靡一时的《夜来香》和《玫瑰玫瑰我爱你》。

白虹在上海滩的歌唱中第一个举办独唱会。1945年初,丈夫黎锦光亲任指挥器,白虹在兰心大戏院策划组织了两场独唱会。音乐会上演唱了各种题材、样式和风格的中外歌曲近二十首。媒体对白虹的评价是:歌声像阳光普照,激发人们高远情怀。

白虹走红年代,正是中国有声电影发展的开始。她一口京片子,普通话标准,表演出色,涉足电影是得天独厚。当年她和白杨、白杨一同被誉为上海影坛的“京城三白”。屈指算来,白虹从音舞对白片《人间仙子》开始,已主演过30多部影片,其中绝大多数为古装片。但她最满意的影片当数《孤岛春秋》。其中《莎莎再会吧》《上海春秋》《春之舞曲》和《相思谣》等都出自该片,由她唱响。白虹从14岁起曾主演舞台剧,从此再未停歇。在她的舞台人生中,曾主演过两部歌剧。1942年冬,白虹和乔奇联手主演了歌剧《霓裳曲》,该剧讲述了一位歌剧演员与青年音乐家的爱情故事。剧中,白虹用西洋唱法引吭高歌,令人耳目一新,赢得各界好评。

因为此剧的成功,曲作者黎锦光的信心大增。不久,他又为白虹量身定制了一部三幕歌剧《凤凰于飞》。但不幸的是,开演后不久,白虹在舞台上突然病倒,需要长时间的调养,致使该剧中途夭折。

歌后白虹 李定国



互联网——互联忙;手机——守机。



夜光杯

前年10月,8号楼老季送我一只玻璃小水瓶,装有水草一株,一对可爱的小红螺,再三叮嘱平时一粒螺粮,两三天换水。我拿回家后换成一个大鱼缸,从花鸟市场买了一束水草,从此这对小红螺安了新家。

螺粮周围粘满小红螺,起先一只,而后又一只,十几只直至围成一个团,聚拢小嘴唇来吮吸;有时这个食团超重了,会一下子滚入缸底,小红螺也不亦乐乎地在缸底继续美食。人们也可用各种菜叶洗净后摘几小片放在水面,小红螺嗅到菜味就慢慢爬到菜叶上啃食;小红螺的咬草能力比较强,喜欢吃水草的嫩芽,经常把水草吃得体无完肤;饱餐后的螺会慢慢爬上一层层的水草中睡觉,红螺相间,煞是好看。

红螺喜欢干净的水,所以两三天对鱼缸的清洁必不可少;红螺属雌雄同体,4至10月是生长旺期,红螺的产卵在鱼缸壁和水草间,没几天,透明的幼卵就变

成有壳的、银色的小小螺。因此这个时段对鱼缸的清洁要格外小心,要仔细甄别,哪怕是一粒细小的螺卵,切不可与水草渣一起处理掉;要把小小螺用小网兜捞起,换完水后在轻轻投入鱼缸。

红螺喜欢游泳、漂浮,喜欢勾肩搭背、双双对对互相厮磨;红螺喜欢阳光,阳光下的红螺一片红色,越晒越红;红螺属观赏性极高的水生动物,在水面上放一片浮萍碗莲,当夏日的余晖洒下,华灯初上,拿一把摇椅,坐在爬满红螺的鱼缸边,翻阅《新民晚报》那种惬意、那种满足是常人难以体会的。

看着养了十四年红螺的邻居老季,家里有满满的四大缸红螺,被老季喻为“泛滥成灾”,他不满足于自我观赏,过段时间就把一对对红螺装小瓶,摘一束水草,送同事、送朋友、送邻居,乐做人情、广交朋友,收到红螺的都说老季红光满面、身心健康,养红螺成精了。一年多了,我家的红螺也上百只了,现在我也学着邻居老季的模式,试着给喜欢养红螺的人送上一小瓶有一束水草的红螺,把这些悉心观察的喂食、换水过程分享;过段时间,我家的红螺也“泛滥成灾”之时,也让认识和认识的、感兴趣和微感兴趣的来领养,让更多的人养颜值高的玛瑙红螺。养红螺,养性情、养健康。

七夕会

郑小铭

七夕会,是民间传统节日,也是牛郎织女相会的日子。相传,牛郎织女因爱情被王母娘娘分隔在银河两岸,每年七夕之夜,他们会在鹊桥上相会。这个节日寄托了人们对美好爱情的向往。

雅玩