



运动的目的都是同样的:强身健体;运动的方式却是千奇百怪:有人顺走,有人倒走,有人跳舞,有人做操,有人器械,有人肉搏,有人撞树,有人吼叫。十几年前,我开始户外慢跑,一路看到种种景象,禁不住暗暗发笑。现在我早已经不笑了。慢跑历史终于让我认识到:凡个人运动,适合自己的,就是最好的。

原来个人意志,竟是如此地不可勉强。

例如:在江滩健步的人群中,有两位男子很醒目。他们一年四季,无论风雨雪霜,都坚决赤裸上半身。江滩公园有游园规定,其中有一条就是不得赤膊游园。长期以来,这条规定似乎与两男全不相干。当公园有特殊任务,领导视察或是贵宾观光,保安就开着电瓶车,拦截两男,要求其穿上衣服文明游园。两男振振有词:我不是游园,我是健身!我不是游客,我是市民!作为市民我有权使用公共健身步道,别处景点你请我去我都不去晓得不?长年累月的运动习惯,上半身挂一根纱都难受晓得不?!”上半身挂一根纱都难受”的难题,好多年都无改观;围观者嗤嗤作笑,管理处束手无策。

然而!今年!在一百多天的居家隔离解禁以后,两男的矫健身姿,重现江滩步道,虽说上半身还是赤裸,但他们上半身的面部,都戴上了口罩,巨变啊!“上半身挂一根纱都难受”宣言,悄然改变。看来长年累月的运动习惯,看来人类自己没有办法的事情,完全可能被历史改变。

历史当然可以改变个人。任何事情发生,都不要急于下结论,不要急于判

断,更不要急于发出自己的嘲笑,历史将会证明,过早的结论,判断与嘲笑,往往会把自己变成一个笑话。赤裸上半身却能够主动戴上口罩,这并不是一个笑话,这是从善如流。武汉最初的疫情发生距今逼近300天,武汉人民依然注意戴口罩。口罩已经变成了我们的第二张脸。哪

天忘记戴口罩,一进电梯,劈头看见邻居清一色的口罩脸,就会连忙道歉,或赶紧退出,回家取口罩。以前出门,手机是生怕遗忘的,现在出门,口罩是生怕遗忘的。

而且!居然!慢慢我们还发现了口罩的好处:这第二张脸,逼我们学会用眼睛。从前我们人与人之间,眼睛惯于躲闪,现在比较学会了定睛相看。还由于第二张脸,我们面容的相似度大大提高,好

几次我被陌生人认错,亲切地上来打招呼,我则亲切回答说认错了,两人一笑,双方暖心。口罩还有修饰脸型作用,很对大脸妹的时尚心思。等等。不赘。口罩最大好处是:今年除了新冠以外的呼吸系统疾病,大幅度下降。其他疾病的死亡率,也在一路走低。勤劳的科学家,不断公布他们研究的阶段性结论:隔离政策下的有害气体排放,大幅度降低,人类健康获益颇多。聚集于城市上方的二氧化碳氮气团开始消散。环境噪声得到大大缓解。大自然生态在加速恢复。

所以!因此!我们个人的生活方式或许是可以改变的,商业消费或许是可以减少的,交通工具或许是可以受限的。如今新冠还在大流行过程中,历史还将继续呈现利弊得失。我们将继续用我们的第二张脸,静观其变,只是牢牢记住:凡事千万不要过早下结论。

但愿人长久,千里共婵娟。

夜光杯



施開自开施落自落

花开自开花落自落

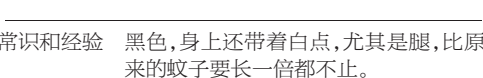
蔡 皋文/图

世界有多少事物不为人知?这一日、一月、一年、若干年里,又有多少花开花落不为人知的事物?

每朵花开,是每种事物的诞生,世间每分每秒都如花一样绽放,又如花瓣一样飘走。时间是世间万物共享的时光。时光永世流动,事物总是兴亡更替,它们忙着展开,忙着挥洒,却没有时间相互凝望、相互聆听,这是多么可惜!

遥远的,我们不可企及,但幸有遥望;近处的,我们不懂得珍惜。不珍惜的时候,那美好物事已开过,那迎面而来的擦肩而过,那朝夕相处的,你视而不见。

人的可怜在于感知能力越来越差,不知道处世精明之时,炽风已将精明之外的诗情和浪漫连同它们的色彩气味一并吹散了。



黑色,身上还带着白点,尤其是腿,比原来的蚊子要长一倍都不止。尤其是秋天以后,草地上,花园里,蚊子几乎都是成群结队的。我在园子里干活的时候,蚊子蜂拥而至。胳膊上,腿上,少则几只,多则十几只,黑压压一大片。一巴掌拍下去准能拍死好几只。现在的蚊子非常贪心,贪得无厌,只要它叮住

你的皮肤,那是绝对不会松口的。所以,它们也是短命的。

秋天的蚊子,很像二战时候的轰炸机,我小时候遇到的蚊子,只能算是战斗机。小时候被蚊子叮一口,有尖锐的疼痛感。现在的蚊子,叮人一口,倒有点小小的麻木感,但毒性大,很快,皮肤上便会

出现一个大包。不管是几时的蚊子,还是现在的蚊子,被叮之后,风油精和万金油都是十分有效的,一涂抹,立马见效。

秋天的蚊子,是秋天花园的特产。它们像是花园的主人一样,拒绝他人侵入。这个世界就是如此的奇妙,美好总是与丑陋相伴的。只不过我们喜欢谈论花朵的芬芳,不愿意谈蚊子的丑陋罢了。

我在《新民晚报》副刊“夜光杯”发表的《温情北外滩》一文,记述了北外滩开发建设者们的博大胸怀,为了帮助片区里有生活困难的居民,他们发起了“微心愿”认领的公益活动。我在文中写道,在白玉兰广场二十楼的电视幕墙上滚动播出的字幕中,虹口蕃兴居民区一位低收入独居残疾居民缪先生的小心愿让我为之感动,他希望有一台烤箱,这样他就能为邻居们烘焙糕点了,以此来回馈帮助过他的人们。“我想,如果能帮着他实现这么一个小心愿,那真是一件美好的事情。”没有想到,文章一发表,我微信里朋友纷纷要求我张罗一下,他们都想帮缪先生实现心愿。

我很感动,但我也很为难,我不知道该答应谁而拒绝谁。那天中午,我忽然涌起一个想法:“微心愿”认领其实是双向的,帮助他人同样也是应被满足的愿望,而且,不是非得盖一座大楼才算彰显爱心,我们尽自己所能,哪怕只是垒几块安全的石墙也是一份大爱。于是,我发布了一条朋友圈,说明“众人拾柴火焰高”,每个认领者限捐80元,自发布之时起,取最先报名的前10位。

仅仅过了五分钟,就有了第一位认领者,他是原上海国际艺术节中心的俞百鸣。转眼间,建设银行职员张涛也已报了名,我告诉他,你是第三位,不料,为了让缪先生尽快实现心愿,他将所有的款项都发来了,我说不行,你也得给其他人以机会,而且,我们这次就是怀抱一个“小心愿”。才两个多小时,10个名额已告满员,他们中有本市的,也有外埠的;有做教师的,也有做编辑的;有航天工业的员工,也有从事艺术的导演、摄影师;有作家,也有企业老总。尽管他们来自各处,行当不同,但他们有一个共同的身份——他们都是“夜光杯”的读者,我们决定就用这个名义来助缪先生心想事成。傍晚的时候,我收到上海教育报刊社赵玉平的认领微信,我跟他说明报名已经截止,但他却道多一个人无妨,我说那你必须有能说服我的理由,他说他刚刚参加工作时,是在那一带租住的房子,二十多年过后,时常回想起那些努力工作的日子。我无法拒绝这份深厚的情感。

前几天的一个上午,秋意绵绵。在居民区干部的陪伴下,我们带着所有爱心人士嘱托,如约前往缪先生家里。认领者陶玉华开着车,车上放着一台崭新的大容量的烤箱;另一位认领者王爱萍早早乘坐公交车特意赶来。60多岁的缪先生拄着双拐站在楼前迎接我们,当我们拎着烤箱走进他家时,他的邻居也好奇地跟了过来。缪先生看到那台银灰色的烤箱后开心不已,他的邻居告诉我们,虽然他腿脚不便,还患有脑梗和心脏病,经济上也很难,但他却有好的心态,像个孩子一样什么都想学,对什么都觉着新鲜。缪先生说,我今天就要开始学着烘焙蛋糕,好在我的邻居有这一手,而且还肯教我。当他向我们致谢时,我说我们也要谢谢你,因为你让我们实现了帮助他人的美好愿望,这是我们彼此的一个小心愿,但却有着大温暖。

临走的时候,我们与缪先生约好,下回再去看他回馈邻居所做的蛋糕。缪先生笑着说,那我也要请你们尝尝的。他告诉我们,他也是《新民晚报》的读者。

生命——它以极为出色的声学效果而最终被选作上海的城市音乐厅。1959年9月20日,“上海音乐厅”正式开幕,上海音乐界为上海音乐厅开幕式举行了联合公演。主要演员为蔡绍序、丘和西、吴乐联、周小燕、俞丽拿等,指挥杨嘉任、司徒汉;主要曲目有《春江花月夜》《塞维利亚舞曲》《茶山新歌》《夜莺》《梁祝》《幸福河》等。

这以后,它便成了几代上海人音乐记忆中最为核心的地标。

线路名称:重温休闲时光

打卡点:上海音乐厅→大世界→原四大大公司→国际饭店→大光明电影院→美琪大戏院

上生·新所沉寂几十年后,在上海的城市更新中复活。

建筑可阅读 责编:郭影

上海人在香港过中秋

沈西城

中秋吃月饼,幼时在上海,外婆多到附近南货店买上海月饼(其实就是苏式月饼),皮薄馅多,为其特色,皮、馅约一三之比,咸肉馅叫咸肉月饼,又有所谓金华火腿月饼,为富人所嗜,价罕,吃勿起。外公知我嘴馋,特意跑到城隍庙买火腿、猪肉月饼,不及金华火腿月饼,却比猪肉月饼鲜美。月下围坐听故事,教书先生的外公,满肚故事,嫦娥奔月,八月十五杀鞑子,以说书腔调道出,听了千百回,仍旧回味无穷。

中秋分三节,即追月、赏月、迎月。每到八月十五,金蟾悬空,外婆、外公和我搬了木几,竹椅,到楼下弄堂赏月。早已挤满左邻右里,一道吃茶,啃月饼,尝时果。外公好黄酒,三杯下肚,脸红耳赤,有如关公、我乐了,伙同小伙伴们,指着外公大叫“关帝老爷来勒!”关帝老爷摸着我的头,哈哈笑:“小鬼头,真价皮!”上海月饼嘛,花样蛮多,有五仁、豆沙、苔条。外公跟我都嗜甜,豆沙月饼我一口气可以吞三四个。外婆怕我坏肚皮,偷偷藏起。我似老鼠,东嗅西索,终在床底角落里,发现宝藏。四只月饼下了肚,也给送去了医院。

南来香港初期,一门心思,爱吃上海月饼,家居北角,春秋街上自同顺兴和同福道两家南货店,专售各式上海月饼,来自苏、浙各地,味道无异,感受不同。

粤人吃粤式月饼,入乡随俗,啖之。粤式月饼,有莲蓉,单、双黄莲蓉,金贵一点的,甚至三黄、四黄。母亲每在中秋夜,拜月神,人在香港心在上海,亦有上海月饼奉神。既有中秋之月养衰老,母亲坐在阳台上的卧椅迎月照,进干贝白粥,祈以滋肤滑肌。祭拜月神,三牲以外,还有各色时果:杨桃、柚子、芋头、栗子、菱角、桂花、蒸糕等等。我最喜吃杨桃、桂花糕和芋头。芋头蘸母亲秘制辣椒酱油,风味佳绝。铜锣湾浣沙街,每于迎月夜,有舞火龙以驱时疫。数十丈长龙,由数十壮男抬起,鼓钹连击,喧闹震天,沿街疾跑。附近,维多利亚公园有灯会,兔灯、龙灯、鱼灯、走马灯……林林总总,目不暇接。某个中秋,母亲给我买了一盏彩色玻璃纸扎成的兔灯,兔身中放小蜡烛一支,拖着随行走,风大,蜡烛吹向兔身燃着,几乎免火焚身,从此弃纸灯笼,改提电灯笼,新颖矣,味全失。

今年中秋,正值时疫肆虐,四人限聚,桂花虽飘香,却是最冷冷清清、凄凄切切的一个中秋了!



秋天的蚊子毒,有生活常识和经验的人,都那么说。

犹记小时候,在乡村,蚊子是个偷袭者,总是趁人昏昏欲睡之时,嚶嚶嗡嗡来袭扰,无论是白天,还是深夜。一般情况下,它总能得逞,得意地唱着歌儿凯旋。那时候的蚊子,个头小,灵巧,视力稍有不济,便无从发现,只能闻其声,而难见其影。

蚊子似乎是个鬼精灵,知道人的薄弱环节在何处。比如鼻尖,比如脸蛋,比如脚尖,比如手背。当你感觉到皮肤上有针尖扎一样的疼痛时,蚊子早已有所察觉。你的手拍自己的鼻子,拍自己的脸蛋之时,蚊子早已逃之夭夭。鼻子被拍酸了,眼睛被拍花了,脸蛋被拍疼了。可惜,蚊子毫发未损。余下的,就是自己的愤怒、沮丧、尴尬、生气、好笑了。

蚊子似乎是一个高明的导演,专拍人自己打自己的镜头。

印象中,儿时的蚊子也不贪心。美滋滋地吸上你几口血,赶紧另换一个地方下嘴,犹如打一枪换一个地方的游击战。所以,它们丧命的机会很少。但是,现在的蚊子,好像升级换代了一样,个头大,

上海进入九月,渐渐退去暑气,有了秋意,一年中最宜人的季节,到了。

爱乐人此刻有些惊喜,延安路绿地东端的上海音乐厅,经过一年半的重修,终于落下了围裹着的脚手架,重新与我们见面了。

如今的年轻人大多不一定晓得,这座音乐厅原本是家电影院。我在小学二年级那年,初次跟了祖母进去看过一部反特片——《猎字九十九号》,至今记忆犹新。然而,印刻在市民记忆之中的,是本世纪初它的那场“大迁移”——偌大一栋建筑,2002年底,上海音乐厅从原址被拔地而起,整体抬升3.38米、平移到距原址东南66.46米的新处所,经过两年的精心修缮,一座既保护了这座欧式古典建筑的历史原真性,又增加了建筑面积、完善了功能和设施的新音乐厅,出现在人们眼前。

上海音乐厅今年正值九旬大寿,1930年3月26日,爱多亚路(今延安东路)麦高包禄路(今龙门路)路口,原本属于潮州会馆的一片冢地之上,一栋崭新、华丽的西式影院建筑宣告开业,影院被命名为南京大戏院。这栋“价值逾五十万元”的影院,开业当

上海音乐厅:被1.5秒改变了命运

汤惟杰

天首映的是“全部歌舞对白有声巨片”——美国环球公司出品的《百老汇》。建成时,它就引进了西电公司的维泰风和福克斯公司的慕维通两种有声片放映设备;同时,还斥资进口安装了空气调节系统,最早在沪上影院中真正做到了“冬暖夏凉”。这座豪华电影宫殿的设计者,是有着美国宾大留学背景的中国建筑师——范文照和赵深。

可能是由于影厅的靴形结构,在电影放映时,声音的混响时间超过了一般影院建筑的规定——0.8秒,达到了1.5秒,在对电影放映未必十分有利,可却成就了南京大戏院后来的一番命运变化。

1950年,南京大戏院一度更名“北京电影院”,到了1959年,为庆祝中华人民共和国成立十周年和筹备“上海之春”音乐节,主办方发现上海应该有一栋跟这座城市身份匹配的音乐厅建筑,到了这会儿,这座混响时间为1.5秒的影院终于迎来了它的新