

爱情向来是舞剧青睐的主题，幸福、悲伤、嫉妒、绝望……人类最基本的情感，跨越了文化和国界。只是散帚自珍的情愫，搬上舞台难免单薄，《天鹅湖》有反抗邪恶、牺牲自我、解放众生的宏大命题，得以力压凄美的《仙女》、滑稽的《葛蓥丽娅》，长演不衰。

电波依旧东流

戴萦袅

近年推出的舞剧《永不消逝的电波》，有救国谍战，也有爱情故事，正是民心所向。李侠和兰芬在组织的安排下假扮夫妻，日久生情，塑造了经典形象。《白鹿原》里的鹿兆鹏和白灵，《潜伏》里的余则成和王翠平，都是自此发展而来。

感情戏的动作是夸张的，要托举、拥抱、旋转、跳跃，谍战戏却着眼于细微处，烟盒、火柴盒、蛋糕，甚至《红楼梦》都能夹带密件。舞剧巧妙地选取了情报载体，例如裁缝皮尺，隐蔽却也是足够清晰。从小道具到大布景，都有不俗的设计。上海早晨段落，舞台被切割成多重空间，刻画里弄的复杂结构和生活点滴。然而，在还原时代背景众生相的同时，压缩了女主角的表演空间，这是相当可惜的。

舞剧多以女性为主，女舞者柔韧如蒲苇，轻盈曼妙，擅长传情达意，引起共鸣。动作搭配造型，反映女性的心路历程、身份转换。长辫红装的吴琼花勇敢冲动，改作短发军装，变得稳重机智。吉赛尔穿蓝纱裙是少女，穿白纱裙是鬼魂。白天鹅披上黑衣，便是冒牌货。

相较于李侠惊心动魄的情绪起伏，兰芬的形象显得脸谱化，虽然换了好几套行头，但无关蜕变，始终温柔、勇敢、坚强，仿佛她才是李侠的精神导师。电影里，她有一条动人的成长曲线，一出场是追求进步的纱厂女工，希望在第一线冲锋报国，不理解地下党的使命。好姐妹代替她组织抗日义演却被杀害，她的悲愤到了极点。李侠先于她一步，经历了这些苦恼困惑，能够理解和开导她，两个人的革命爱情水到渠成。

早晨乘地铁外出，出站时，见一戴红领巾中女孩，从旁边闸机低头弯腰钻出，从铁栏后站内一长者手中接过书包，迅捷向出口处奔去。跑出几步后，疑发现身后紧盯的目光，又下意识警惕地回望了一下。与我先后出站的一名乘客，瞧着女孩已远去的背影，无奈地摇了摇头。

看女孩穿着校服的模样，似正在小学阶段；看长者衣着打扮，也不像经济困难者。为了几元钱车资，不惜让孩子低头弯腰，去做明知不对的事情。长者虽“神情若定”，但我从孩子警惕回望中感知，她在做这无奈动作中，心里是“虚”的。

或许是长者忘了带钱，因上学时间紧迫，让孩子偶而“出格”一次；或许是长者有贪“小便宜”习惯，让幼小的孩子承受着巨大心理压力，以钻闸机的动作，每

舞剧中的感情戏，别出心裁地使用插叙的手法，台上同时出现了四对兰芬和李侠，代表化和国界。只是散帚自珍的情愫，搬上舞台难免单薄，《天鹅湖》有反抗邪恶、牺牲自我、解放众生的宏大命题，得以力压凄美的《仙女》、滑稽的《葛蓥丽娅》，长演不衰。

回忆与当下。起先李侠打地铺，兰芬睡床上，很直观，但不够艺术，何不用舞蹈展示最初的别扭局促和后来的心心相印？像《舞姬》中，勇士索罗与恋人共舞，浪漫缠绵；他被迫和公主订婚时，两人姿势或一致，或对称，但接触少，华美而疏离。真爱还是应付，一目了然。兰芬和李侠的双人舞优美而富有激情，但是还看不过瘾。

女反派通常由首席舞者扮演，有出彩的片段。比如《吉赛尔》里的鬼魂女王弥尔达，冷酷无情。还有《斯巴达克斯》里的交际花埃吉娜，混入起义军，引诱他们沉溺声色，面对罗马大军不堪一击。最出色的是演员扎哈罗娃的演绎，媚得像猫，毒得像蛇，堪称舞台第一女特务。舞剧《永不消逝的电波》里的柳妮娜同伙与其坐着找照片里的线索，不如来一段双人舞，也可编排审讯地下党的舞蹈，让她的狡猾暴戾，与兰芬的高洁敦厚形成鲜明对照。

设计团队在色彩和灯光上下足了功夫，赋予了全剧史诗般的震撼。白色代表纯真高尚，如街巷售卖的白兰花，李侠、兰芬，以及十五岁的通讯员，服饰都有大面积的白色。红色代表革命热情和牺牲，像兰芬给李侠织的红围巾。颜色组合也各有隐喻，新婚的兰芬穿粉色旗袍，是红白的结合，柳妮娜的暗红色风衣糅合了红与黑，突出她擅长伪装身份，难辨正邪。

冷白光模拟汽车、探照灯、手电筒，让气氛陡然紧张。暖光带来人情味，出现在新房、车厢，还有里弄的清晨：《渔光曲》响起，窈窕少女挥动蒲扇，生起煤炉，把生活过成了诗。略有遗憾的是，红光的意义模糊不清：地下党遇害，打的是红光，特务冲洗照片的暗房也亮起红光。不妨去掉暗房，让红色的指向更纯粹大气。

地铁站的回望

任炽越

天省下几元钱来。但他不知，从中付出的代价，是孩子价值观在不知不觉中的变化。可能还有其他原因，我们一时了解不到，无法知晓其中的原因。不过我知道，如真是忘了带钱，可以向工作人员讲明，第二天来补还。但我实在不愿去想，那位长者为了满足自己“贪小”的心理，而让自己的一代，在节省这几元钱的进程中，慢慢改变了对人生与社会认知。

俗话说，种瓜得瓜、种豆得豆。我们千万不可让一些“贪小便宜”等不良习惯，毁坏了孩子心中的纯洁与美好，让他们幼小的心灵，去接纳不该接纳的东西。在这方面，家长是孩子的第一责任人，责任重如山。

焦麦屑是一种粉末状的熟食品，在崇、启、海一带比较流行，现在六十岁以上的老人们对此并不陌生。几十年前，它曾是农家常见的一种元麦炒制的食品，在物资十分匮乏的年代，焦麦屑也算得上是奢侈品，偶尔吃上一次焦麦屑，恨不得连碗都要吞进肚里。记得十岁那年，母亲炒了一点元麦，到机坊里磨成焦麦屑给我兄弟俩解馋。经不住那种香味的诱惑，我们迫不及待地抓起一把就塞进嘴里，没想到被噎住了。吐出来舍不得，吞下去呛住了。不上不下，眼泪禁不住地流出来，淌进嘴里，焦麦屑遇上水，滑溜溜地顺进了肚子里。

焦麦屑这种食品历史悠久，

舟山渔场，有比恐龙还古老的海鱼。那就是鲎，舟山人俗称鲎鱼。

鲎是一种古老的海洋节肢动物，早在四亿多年前，在恐龙尚未崛起，古代海洋中的首批鱼类还没出现之前，它们就已经生活在海洋里了。上世纪七十年代，国家野生动物保护法尚未颁布前，每逢夏秋之交，在舟山海岛水产集市上，常常可见到一种戴盔披甲的怪物——鲎。它的甲壳，头胸部呈马蹄形，腹部呈六角形，尾部像把剑。

鲎鱼是暖水性动物。春夏之交从东海深处游向近海。这时候雌鲎在下，雄鲎在上，雄鲎用强壮的步足夹住雌鲎的腹甲，缓缓地爬到滩涂，挖穴产囊。于是，在滩涂捕鲎，便成了海岛渔民的一项副业。一九八三年时，舟山岛顺母乡有位叫杨志文的渔民，用三百米长的拉网，一个月内捕鲎一百八十三对，被当地民众称为“捕鲎高手”。

舟山渔民捕鲎有着悠远传统。清朝定海进士陈庆槐，曾作《舟山竹枝词》十六首，有一首写道：面条鱼细墨鱼鲜，鲎酱螺羹上酒筵。橄榄村中贩虾米，桃花山下种蛭田。这里列举了六种海产品：面条鱼、墨鱼、鲎酱、螺羹、虾米、蛭子。其中“鲎酱”，即用雌鲎腹中卵子制作的酱，也就是鱼子酱。

鲎鱼捕获时，都是一品，耐饥又不误工。20世纪60年代的家乡，焦麦屑是一种充饥、消闲、改善伙食甚至是馈赠亲友的时尚食品。吃起来很方便，撮半碗焦麦屑，加一些糖，或用调羹刮着干吃，或开水一冲，筷子搅拌成糊状后吃，焦香扑鼻，香甜味美，唇齿留香，吃了一碗还想吃。吃完后还用舌尖在碗内清理干净。

难忘当年焦麦屑

叶振环

小时候从我记事起，每到农村“三夏双抢”大忙的战斗号角吹响之时，农户们便紧张而有序地投入到大忙战斗。因为劳动强度大，所以，家家户户就用新元麦粒炒制成焦麦屑作为劳动间隙的食

品，耐饥又不误工。20世纪60年代的家乡，焦麦屑是一种充饥、消闲、改善伙食甚至是馈赠亲友的时尚食品。吃起来很方便，撮半碗焦麦屑，加一些糖，或用调羹刮着干吃，或开水一冲，筷子搅拌成糊状后吃，焦香扑鼻，香甜味美，唇齿留香，吃了一碗还想吃。吃完后还用舌尖在碗内清理干净。

如今，家乡农村早已成为城市的一部分，父老乡亲都过上了好日子，这种传统的元麦作物已被淘汰，焦麦屑也随之消失得无影无踪，但它，却是我思念故乡的一个记忆。



威尼斯(水彩画) 黄阿忠

那比恐龙还古老的海鱼

来其

对对的。雌鲎负雄鲎而行，爬上滩涂时，虽风浪汹涌仍难分难解，故古书中则称“鲎媚”之说，现代人则称它们为“海底鸳鸯”，其标本是七夕节的珍贵礼物。

我国《野生动物保护法》一九八九年三月一日起施行。鲎列入此法保护名目。此时鲎已相当珍稀。稀缺的原因，并非因为食用。鲎酱固然十分鲜美，鲎肉却是舟山人自古就不太吃的。尽管那时还不晓得鲎血中重金属含量高，多吃易患痛风，并会出现造血机能障碍，但渔村老人都说，吃了鲎肉，皮肤常会红肿和瘙痒。

鲎的大量捕捉，是因为人们发现了鲎血是蓝色的，这种蓝色血液引起医学科学家的浓厚兴趣。经过研究，又发现鲎血中只含一种变形细胞，不像高级动物有输送氧气的红细胞，以及抗御细菌进攻的白血球。因此鲎的变形细胞也没有高级动物血细胞的特殊功能。在细菌进攻面前，鲎的变形细胞只有一招，即迅速凝固首先侵入的细菌。然而，它抵抗不住细菌的猛烈进攻，终于被各个击破，细胞裂碎萎缩，血液凝固，以致死亡。

研究人员利用鲎血细胞的研究一特性，制成一种具有特异性能的可凝蛋白——鲎试剂。这种试剂能准确地迅速地测出侵入机体的细菌，比繁琐、费时、花钱

几位爱好运动的老友，见面时间起锻炼之事，都说自己已经“退出舞台”，连原因都一样，说是“膝盖不行了”。他们问我：你倒还能参加运动？膝盖撑得住吗？说实话，我体力也差了，锻炼强度和运动量都大不如前，但“马放南山”那一步，似还没有到来，长跑还在跑，球也还在打。我膝盖之所以还能撑住，主要靠一条“护膝思路”，这里说一说供大家参考。

这思路名为“先虚后实”。“虚”是指膝关节周边的肌肉群，“实”是指膝关节本身。“先虚后实”的意思，是要保住膝盖，不妨把膝关节本身放一下，而把它周边的肌肉群先锻炼好；这部分肌群一加强，“四周增援中心”，膝关节安全就有了保障。

上海人叫膝关节“脚馒头”，其实馒头是软的，膝关节却是人体最硬的部位。年轻时我膝盖受伤，老校医一边针灸一边叮嘱：“你们整天训练，膝关节一定要保护好。这关节硬得像石头，一旦出毛病，服药效果很差，因为药效很难进入关节深处。”这番话我至今记得。

膝关节是全身最辛苦的关节：走路靠它，上楼靠它，承重靠它；负荷最重，吃劲最大，受伤也最多。有岁数的人，膝关节大多会发生退行性病变，了解膝盖这一“宿命”，有利于我们把它照顾好。

许多朋友把膝痛或膝无力归因于“膝关节退化”，却常常忽略另一个更重要的因素，那就是下肢肌肉萎缩。膝关节承受全身重量，下肢肌肉群的给力非常重要，这部分肌肉一萎缩，力量一断供，膝关节就难以支撑，这是很明显的道理。许多人耽于美食，终日久坐，上身越来越重，下肢越来越细，这让膝关节怎么撑得住呢？

保住膝关节，“两条腿走路”的办法最好：一条是减轻它的负担，另一条是增强它的力量。前者宜控制饮食，降低体重，后者宜抓举锻炼下肢，总的目标是让膝关节和周边肌群保持有力状态。

增强下肢肌肉，是保护膝盖最积极的办法。其锻炼方式很多：“动”的有跑步、走路、骑车等；“静”的有蹲“马步”、练“桩功”等。在我看来，老年人尤其适合“静功”，因为静功随时可练，还不易受伤。如我之辈，一头白发、一身布衣，像一段树桩那样杵在路边练“桩功”，人家见了也不以为怪。

有人说，你一直在练长跑，就不怕把膝盖跑坏吗？其实长跑跑得好的人，膝盖往往格外坚韧。为了保护膝盖，我长跑时十分注重借鉴竞走技术，步子不再像年轻时那么大、那么有弹性，而是降低重心、缩小步幅、减少膝盖弯曲度、缩短腾空时间，全程做到“平稳移动、小步快跑”。这样的跑姿，可有效减缓对膝盖的冲压，大大降低受伤可能性。

各年龄段的人，有各种跑法。练对了路，就不会损伤膝关节，反而会铸就一副“黄金膝盖”。拥有这样一副膝盖，你的人生就会远离脆弱，任何时候都不会轻易跪下。

多的生化实验、细菌培养，优越得多。因此，鲎试剂在医学上具有重大意义。国外一加仑的鲎试剂可以卖到五万美元。它的经济价值促使上世纪七八十年代开始大量高价收购鲎，捉鲎成了那年代渔村一项高收益的副业。

我看到过那年代渔村海滩上的捉鲎。那一天雨后，村口滩涂上冒出了一堆堆光溜溜圆鼓鼓的东西，像是一顶顶顶灰褐色的头盔。滩头有人喊：“捉鲎了！”渔村里顿时突然跑出一群人，小孩跟在老人身后，一窝蜂奔向海滩，去捕捉退潮后歇

七夕会

入伍第四年提干后每逢休假探亲回部队，每次母亲都忘不了为我准备好焦麦屑，让我带回部队，有时崇明籍的战友来营区我的住处探访，我就用焦麦屑招待他们，战友见了十分惊讶，竟然在千里之外也能吃到家乡喷喷香的焦麦屑。几十年过去了，有时战友聚会忆起当年在部队我招待请客的焦麦屑时，他们一脸正色地表示出感激之情。

如今，家乡农村早已成为城市的一部分，父老乡亲都过上了好日子，这种传统的元麦作物已被淘汰，焦麦屑也随之消失得无影无踪，但它，却是我思念故乡的一个记忆。

旧迹

陈鸣华

黑色硬面抄
蓝墨水涂涂改改
表明——幻想
即使青幻时
也遮遮掩掩
好感的蛛丝马迹
离爱情太远
深埋的二十岁的头绪
乱得
三十年后
仍不知如何料理
个人·家庭·事业
以及
单纯的面对未来的茫然



扫一扫，关注“夜光杯”



在我国民间流传盛行。据传，宋代包拯经常到民间微服私访，行囊里总要带上足量的焦麦屑，以充当路粮，随时可食。包夫人心疼包拯为民日夜操劳，还在焦麦屑里加进一些芝麻粉，以增加营养。而这种食品的发明者就是将包拯抚养大的嫂子。宋仁宗尝过包拯的焦麦屑后，觉得非常好，从此传民间，并渐渐为百姓所喜爱。

美食