

回老家,要经过金海支路。金海支路是东西方向,偏南,大概有两公里的长度。金海支路两边上,都种着水稻。今年的水稻与往年不同,颜色有三种:一种是传统的绿色,一种是乌黑的,还有一种是铁锈红的。我开车路经这条路,会做两件事情:一是把车速降到20码左右,二是双眼向两边张望。近看的是水稻长大的模样,远看的是水稻田埂上的白鹭。

白鹭是每一次都能看到的,就像朋友间约定的那样,双方都不缺席。那日下午时分,白鹭就在田埂上,它们排着不规则的队伍。我停下车,走下公路,心里开始数数,一只、两只、三只,一共有20多只。它们中的一半在低头走路,慢吞吞的样子,好像在找吃的东西,田野里的水龟、蚂蚁、蚯蚓、七星瓢虫,都是食物。其他白

鹭则平视着田野,只有几只黑嘴巴的白鹭仰着脖子,望着我,那神情一定是在询问我:来者何人?

我轻步走向白鹭,四十米,三十米,二十米,开始惊喜于自己的能耐,白鹭却飞了,我觉得很是冤枉,亲近白鹭是人的天职,相信人儿是白鹭的责任,是谁没有做好呢?我想到了我自己,我料定白鹭还会飞来的,人,白鹭可以不贴近,可当前的田野,当前的田埂,当前的虫儿呢?后来的几次,我看它们的距离,从未超越二十米。在那个距离里看白鹭觅食,看白鹭你推我搡,着实看到了白鹭的天性。真正近距离观察白鹭,还是秋天的一个上午。

这次去看白鹭,穿着白衬衫。我想说,我们是兄弟,连穿着也一样。我走了过去,过了二十米,十米,五米,那些白鹭还是不飞。我这才看到白鹭最真实的面貌,白鹭的嘴巴有黄黑两种颜色,但所有的腿都是黑色的,脚爪子却是黄色的。那双腿是

大长腿,我估摸,与身体差不多长。十几只白鹭慢慢朝我走来,那步态充满自信,那气质也是非凡。我们对望了几分钟,我知道,那不是衣服的讲究,而是我经常来看它们的缘故,我们起码面熟了。第一次近距离欣赏白鹭,我听到了自己怦怦的心跳声。但所有的白鹭,只是在我前面看我,它们没有去我的身后。

照面白鹭

高明昌

他曾被誉“江南三铁”之一,在金石精神、笔墨谱系及从艺形态上,不仅得吴昌硕的真传,而且独具建树。他性格耿直,特别侠义,常常为人打抱不平,有时伤及自身,他写有一首题梅花的诗:“百卉迎春露一斑,此君偏许傲清寒。时人欲识君来处,冰雪精神玉肺肝。”正可以作为自身的写照。他就是海派书画金石家钱瘦铁。

钱瘦铁(1897—1967)名崖,一字叔崖,号瘦铁,以号行,别号数青峰馆主、天池龙泓斋主等,江苏省无锡市人。斋名有瘦铁宦、桃花书屋等,中国画会创始人之一;擅长中国画及书法、篆刻;山水画师法石涛;12岁在苏州贞贞阁碑帖店做学徒六年,18岁学画篆刻;1923年任上海美术专科学校教授、国画系主任;新中国成立后为中国画研究会会员、华东美术家协会理事、上海中国画院画师,后讲学于中央美术学院。

一年之计在于春,春天,是四季中最美好的季节,它没有夏天的炎热,秋天的凄凉,以及冬天的寒冷,它是温暖、柔和的象征。这幅《迎春图》,尺寸为:133cm×68cm;钤印:钱崖私印、瘦铁;题识:百泓兄补壁,瘦铁写。此幅作品为竖构图,左右布局,右边由三株盆栽组成,铁画银钩,体现了简单的概括与细腻的写实相结合,用笔严谨,将静态的花卉生动地表现了出来。钱瘦铁的花卉取法沈周、徐渭,用色比较沉着古艳,左边的梅花树,用篆书法写干枝,以草书法圈梅花,风骨劲峭。已经开得很盛的梅花与蟹爪兰耷拉着脑袋形成鲜明的对比。画面用色上,红绿相宜,一番生机勃勃的景色就印入了脑海里,突出了时节,寓意了春天将至。而梅树布在盆栽之后,使画

迎春图

宣家鑫

面有了层次感,同时这种布局也含蓄地表达了作者的心声:梅花烂漫把春报,万木吐绿好个春。题识内容用隶书书写,他的隶书取法“张迁”“石门”和汉简,萧疏奇宕,拙朴醇厚,沉逸潇洒,不受绳墨。综观钱瘦铁的绘画,笔墨酣畅恣肆,气格壮伟,即使尺素小品,也有寻丈之势。钱瘦铁天赋极高,悟性甚佳,金石书画,一学即能,“书”“画”“篆刻”堪称三绝。他高尚的品格正像梅花那样不屈不挠的精神,以及他对艺术的不懈追求和他在艺术生涯上的造诣,为我们后人所难忘。他对于中国书画艺术的影响也将和他优良的品德一样源远流长。



据生理学家测算,人的大脑重约1.4千克,占体重的2%,却在每天的高速运转中帮你作出无数个决定,你的一举手一投足一颦一笑无不受其指挥。保养大脑,可食补,可睡补,脑科医生还根据“文武之道,一张一弛”之说,建议人们经常放空5分钟。

想来也是,作为人的中枢神经

放空五分钟

曹国君

系统,我们的大脑无时无刻不在汹涌澎湃地思索,多么渴望能稍稍减缓一会儿,在“明月松间照”时,作舒缓的“清泉石上流”。放空,就是避

开世间的一切嘈杂,找个地方独处,自己与自己静默地对话。就像手机,长久使用后会员卡,旧的页面消不去,新的页面不显示。这时可“重启”或干脆“关闭”,稍后再打开,就会灵敏许多。放空就是让大脑短暂地“关闭”后再“打开”,使它的脑细胞急行军后休憩一刻,更精神抖擞地赶路。

在我国数万条河流中,有一类河异“彩”纷呈,因为它们的名字中带着色彩。其中最著名的当数流淌在云贵川三省的赤水河(简称赤水)了。它肇始于云南镇雄县,全长约500公里,因河流含沙量高,水色亦黄而得名,其四分之三流域分布于“刺破青天鏖未残”的崇山峻岭之中,使之成为我国唯一一条未被污染的长江支流。它能以“美酒河”“英雄河”享誉世界,一则其流域内自古洎今盛产茅台、郎酒、剑南春等美酒,二则毛泽东曾率红军在黔北四渡赤水出奇兵,摆脱了国民党重兵的围追堵截。黄水河发端于山西忻州市宁武县,在应县汇入桑干河,前

旅游

者之名缘于河水浑如黄汤。绿水河是云南红河(并非上述红河)之支流,位于滇南蒙自、屏边、个旧境内。绿水河热带雨林度假区蕴藏着云豹、桫欏等丰富的动植物资源,成为生物多样性基因的基因宝库。如果你想峡谷漂流,就去安徽黄山之麓的蓝水河吧。该河水色湛蓝,水流湍急,险滩密布,惊悚刺激,是华东地区漂程最长、景色最美的天然漂流河道,周恩来和叶挺早年曾慕名到此漂流过。悲情之河自然是湖南永州市境内风光旖旎的紫水河(原名太阳溪)了。作为湘江的一级

支流,它发轫于该省东安县舜皇山,滩多弯急景美。相传,舜帝南巡时至舜皇山狩猎,再沿太阳溪漂流,后驾崩于苍梧之野,葬于九疑山。娥皇、女英二妃闻讯后千里驰赴舜皇山寻夫,哭出血水将太阳溪染成了紫色,紫水河因此而得名。黑水河是《西游记》里虚构的三条大河之一。可是,你若打开中国地图册,大美中国的一条条真切的名黑水河就会奔涌而来。川北的黑水河位于阿坝州黑水县和茂县境内,是长江支流岷江的支流,因河水呈黑色,故名。川南的黑水河系金

冬日到后,想到了另一个问题,去看白鹭时,我买了小小袋红蚯蚓,像上次一样我先走近到离白鹭二十米、十米,当面将蚯蚓倒在田埂上。白鹭看见了蚯蚓,眼神流露出渴望的样子,我退了几步,嘴里说,这些好吃的东西。白鹭们像是听懂了,走了过来,领头的白鹭先啄了一条,后面的白鹭都来了,围绕着我,急促走来走去。看着它们,我想到了家里生蛋的鸡,还有那小白猫。

回老家,除了看看我的老母亲,我还要说一只白鹭与我的故事,母亲喜欢听。离开家前,老母亲暗示下周要继续听新编白鹭故事,我我知道了。对于白鹭的交往,于我是多了些另类朋友,多了些故事。小时候,母亲给我讲故事;到现在,我给母亲讲故事,这很好。

我为陈从周拍人像照

姜锡祥

陈从周(1918—2000)是著名的古建筑园林专家,在同济校园内,熟悉他的人亲切地称他“老夫子”。1979年时,我已从同济从事摄影工作。有一天,“老夫子”找到我,请我为他在家拍人像照片,准备用在一本书的扉页上。

我欣然答应,随后开始了拍摄准备。那个年代,摄影器材还非常落后,相相机用的是国产海鸥牌120双镜头反光式,装的是上海牌21定黑白胶片。室内人像摄影需要打灯光,当时用的是碘钨灯,一个1300W灯管的称单联灯,两个1300W灯管的称双联灯。陈从周的家在同济新村的村楼底层,拍摄那天,我与助手带着灯具、三脚架、照相机等摄影器材,来到他家。开门后,他笑呵呵地把我们引领到客厅边上的书桌前。当天,他穿

着崭新的中山装,书桌上放着木结构的斗拱以及古籍书本,他已经设计了拍摄的画面,说是要坐在书桌前,手拿斗拱,背景是书橱。根据他的要求,我准备在他身后布置双联灯打轮廓光,前面单联灯打主光。因为是21定胶片,只能将相机架在三脚架上,使用较慢的快门速度拍摄,采用较低的机位夸张斗拱,较大的光圈虚化斗拱与书橱。

一切就绪准备开拍,当助手在我左侧按下单联灯开关时,只见灯管一亮就熄灭了,“哧”的一声,家里电表的保险丝断了。当时家庭的电表是3安培,而一个单联灯最起码电流要达到5安培,电表受不了这灯管了。怎么办呢?助手对我说只能采用铜丝替代保险丝,双联灯是不能用了,单联灯只能开了马上关,否则电表吃不消

古人云“胸中天地宽,自有渡人船”。一切烦恼都是由心起,不怕身累,就怕心累。

一位心理学家说过,心态若变,态度则变,态度若变,习惯则跟着变化。习惯变了,性格发生变化,性格一变,人生自然而然改变。因此说,心态是世间治愈一切最好的灵丹妙药,是人生的导航,是命运的舵手。我们要学会调整心态,转变心态,放宽心态,不被情绪所左右,保持一个好心态,用平心静气和的心情状态,幸福愉快地度过人的一生。

情绪每个人都会有,如果不加以控制,就会产生负面影响,伤害自己身体。封控放开出现“阳”的状况,只要不恐慌、不恐惧,按照防控手册程序办,吃好、睡好、休息好,就会平安度过。一个真正成熟的人,内心即便波涛汹涌,表面也能云淡风轻。他在情绪不佳时,能够冷静下来,在源头上遏制住坏情绪的传播,调节好自己的心态。

古人云:“心狭为祸之根,心旷为福之门”。一个有好心态、好情绪的人,一定会小事不争,杂事不乱,大事不慌,做情绪的主人。俗话说:“性躁心粗者,一事无成;心和气平者,百福自集”。遇事稳住情绪,保持一个好心态,方能事事顺心,百福自集,赢得精彩人生。

人生没有过不去的坎,只有转不过去的弯。在这场持续三年的抗疫道路上,最重要的是修炼自己的内心,心态一变,瞬间就会柳暗花明,即便是“中招”了,也不要紧张,不去纠结,既遇之,则处之。凡事放平心态,不要自己和自己过不去,路不通时选择变通才是最明智的选择。

人生路上,无非是两件事,前进和拐弯,心态变了,转过来了,就一定会柳暗花明又一村,放宽心态,生命的路途不可能时时都是晴天,也不可能处处都是花香。比病毒更可怕的是我们的心理防线被击垮。生活中经常会遇到一些意外事、烦心事,需要我们稳住心态,面对它、接受它、处置它、放下它。总之,不攀比,心淡然;不计较,心随和;不纠结,心坦然,给自己一份清静,把心胸放得宽一些,把事情看得淡一些,把心态调得好一些,定能活出自己的岁月如画。

我把冲洗出来并放大后的照片送给了“老夫子”,他满心欢喜连声说谢谢,没过几天就送我一幅25厘米见方的麻雀图,我开玩笑说老夫子怎么这么“小气”,送这么小的画,他笑着说大的在后面,果然不久送了一幅他画的兰花给我,画面上有枚印章刻的是“我与阿Q同乡”。这幅照片现陈列在海盐陈从周纪念馆。

趁着过年多尽孝

刘从进

要过年了,我现在是既盼回家又怕回家。双亲都在时,我想不到孝顺,没想到要善待他们,照顾他们,直到去年清明前父亲走了,一下子让我痛悔不已。以前每年回家,父母都在,虽然老屋陈旧,但感觉有个家在,有家的温暖,随便说说聊聊,父母也都高兴。现在偶尔回家,总是看到母亲一个人坐在门口一条小板凳上,孤零零的,看着西斜的太阳出神。我心里酸酸的,小心翼翼地对母亲嘘寒问暖。母亲沉默多了,脸上的表情也凝固了。一个孤寡老人独自守着一间破旧的老屋,冷冷清清的,感觉中的家已经不完整了,我心头空落落的。

更关键的是父亲走后,母亲生命的意志和对生活的希望遭到了致命的打击。

父亲在世时,母亲去算过命,算命的说她能活到九十九岁,她很高兴也很相信,一直说自己身体很好。父亲走后,我带她到医院检查,结果查出了高血压和糖尿病。虽然这都是老年人的常见病,而且糖尿病也很轻微,但她还是有点信心的,回家除了遵医嘱按时吃药外,饮食起居等也十分注意。可是不出一月,完全变了,她无所谓了,药也不按时吃,只在头晕的时候才吃一片。我劝她,她却说了,什么时候死了就死了,毕竟人老了,多活也无用。并说以后再生病什么的,再也不去医院了。她现在才七十岁多一点,离她的目标九十九岁差得远啊。

老屋遇上台风的时候还会漏雨,我说就在屋前造两间矮平房吧,一间做饭一间睡觉。她说还造什么呀,不定能活多久呢,这点钱又不又浪费了?我从她的话里头听到的更深的含义是:父亲在的时候,你们不管不顾,不关心我们的疾苦和需要,现在父亲走了,你们才来关心我,还有什么用啊。她的话让我的心像刀割一样疼。母亲很内秀,从她的话里也让我感觉到她对父亲深深的爱和眷恋。

马上就要过年了,对于我们中华民族来说,这是一年中团聚欢乐的好时光。也让我们趁着春节回家的机会,好好孝敬父母长辈吧!不要等父母一方或双方都走了,才想起尽孝,而徒留“子欲养而亲不待”的千古憾事。



七夕会

沙江支流,源出凉山州昭觉县,向南流经普格、宁南两县。第三条黑水河乃中一越一中国际性河流。它滥觞于广西靖西市,继而出国拐入越南,嗣后在广西大新县复入我国国境,最终于龙州县汇入左江。黑水河上游某段构成中越界河,名叫归春河,著名的德天跨国瀑布就在这一河段上。至于白水河,我就曾亲身游历过三条:忘不了云南丽江市那来自玉龙雪山的冰川雪水在白水河中湍湍流淌,忘不了贵州雷山县西江千户苗寨风雨桥下的白水河和着芦笙乐曲淙淙流淌,忘不了贵州镇宁县的白水河直落犀牛潭演绎成气吞万里如虎的黄果树大瀑布。