

上海人的“补”就是进补,坊间也叫“保身价”。进补可在一年里随时切入,但寒冬腊月是它打卡红档期。“馋痨坯”只晓得“秋风响,蟹脚痒”,而“老克勒”却是“北风响,进补忙”。当年,一家调查机构在沪抽样调查:

89.3%的上海人认为,上海人一个最突出的优点是“注重生活情趣和品质。”上海人的补,正是其中的一项。进补在冬至打响第一枪。这原是“祭先人”的日子,不知何时被“补后人”抢了头条。细思不恐,在那句“冬至夜里一块肉,譬如不冬至”的老古话里,早就埋下了进补的种子。冬至起天冷日短,肚上多块肉就像贴了抵御寒冷的暖宝宝。

老底子中,“保身价”是少数人的事;对大众,平时炒只蛋就是加营养补身体。大众的进补只在特定情形下:坐月子、开刀和重病康复等,补起来不过就是炖鸡蹄膀,能吃甲鱼是大补,端上人参炖鸡是补到了天花板。

在农场时,一个月才吃趟小肉,连里流行的“保身价”格言是:“穷人没有大肉吃,睏觉养精神。”那时,躺平就是进补。随着人们生活水平提高,“保身价”成了大众行为。在上世纪,上海人流行过“鸡血疗法”和喝红茶菌,其中红茶菌记忆犹新。那时正读大学,有同学用大茶缸大口玻璃瓶装满红茶菌带到校内,有的索性在寝室培育红茶菌,菌种放瓶蒙纱布,几天后掀开,漂浮着白



扫一扫,关注“夜光杯”

乎乎海藻般的玩意。味道有点酸溜溜,后来喝一牌子颇响的保健品,口感似红茶菌。与“鸡血疗法”相比,喝红茶菌“保身价”是多人影响大。大众流行离不开经济基础,进补制约你能否补、怎么补。

我把进补看作经济活动。一要有成本意识,革命的本钱不能只消不长,更不能蚀本。二要有投资意识。有投入才有产出。三要有期货意识。不可能今吃蹄筋明破奥运纪录,不可三天打鱼两天晒网,不可见异思迁。一会儿深海鱼油一会儿卵磷脂。四要有联动意识。进补与锻炼结合。我一大学同学原打乒乓球,他转教练的一句话至今不忘:锻炼后最能吸收,像烧红铁块浸在水里。

上海人进补“门槛”就是实惠。牛奶是上海人历史悠久的首选日常补品,价廉物美。在上世纪,牛奶作为营养品配给电视发射机房、殡仪馆及专业复印人员等特殊行业工种。直到本世纪,邻居说来装修的油漆工提出,工作要喝牛奶补。而人,则是上海人心中最有腔调和最补的补品。孩子幼年时,老人就说,要吃点上海人叫“孩儿参”的太子参,打好基础。若有人说“依人参加饱了”,那不是夸而是在“敲木鱼”。

除药补,上海人还重食补,讲究“吃啥补啥”。在计划经济年代,骨折病人凭证明可在菜场买紧俏的肉骨头,献血配给营养菜是猪肝。我任职的电视台,自改革开放起,多个部门制作了食疗节目和图书:莲子猪肚健脾益气,枸杞肉丝滋补肾阴,葱炖猪蹄补血……

吃补品,上海人还讲方便。吃参用只拳头大小

## 上海人的补

袁念琪

## 双春年颂

邓伟志

喜逢双春年,  
春雨暖人间,  
春江奔腾欢,  
奋楫齐争先。

紫砂锅隔水蒸,费时劳神。在上世纪80年代,服用方便的人参蜂皇浆、深海鱼油和各种口服液风靡上海滩。它便于携带,开盖吸管一插,“哧溜”间就完成了进补大事。

理性决定进补。二十多年前,我借调市委某机关,办公室有来轮岗的青年一男一女。女生每日一片泡腾片,后带动了男生。那男生吃了段日子说吃不消,不跟了。那时,一管泡腾片10片26元左右,每月开销七十多元;与平均一天喝瓶啤酒差不多。经济学家贝克尔教授认为,理性的经济行为就是指效用函数或福利函数等良序函数的一致的大化。进补也是这

样,好钢用在刀刀上,有的刀只用一时,有的刀是要用一辈子的。我的补龄算较长的,三十岁出头起步。动因是被一老中医一言击中:年轻不补,老了机器咬死,想补也补不进了。进补选天然补品,认牌子。先是天泡西洋参,后听供销社通讯员说新鲜蜂皇浆好,我也买来放冰箱,每日空腹吃小手指甲大小的一撮,觉得精神清爽。后防“三高”,换成每天空腹一小勺三七粉,掺点西洋参更好。

冬令进补,不为打虎。有人说,吃什么和怎么吃是决定一个民族命运。那么,补什么和怎么补也会决定一个人的命运。



《我的祖国》(乔羽作词、刘炽作曲)家喻户晓,国人耳熟能详。这是几代人的集体记忆。

先说一个插曲。2016年12月一位女作家在香港大学演讲,题目是《一首歌,一个时代》,在随后的互动环节,在场的香港浸会大学一位副校长被问到启蒙歌曲的时候,说是《我的祖国》,副校长还唱了第一句“一条大河波浪宽”,现场许多学生随之合唱,气氛立即高涨。相关视频后来在网上流传。当时我还在节目中提到此事。

《我的祖国》有多种版本,有一个交响曲版本,值得一说。

2018年7月18日,英国皇家利物浦爱乐乐团在

北京中国国家大剧院演出。皇家利物浦爱乐乐团成立于1840年,是英国最古老的乐团,也是以皇家命名的三个交响乐团之一,经费来源于英国王室,已故女王伊丽莎白二世是这支乐团的主要赞助者。

当天音乐会的曲目都是交响乐名曲。按照惯例,乐团在音乐会开始的时候,演奏了到访国家的乐曲,利物浦爱乐演奏的就是管弦乐版《我的祖国》,乐曲声刚刚响起,台下的观众为之欢呼,开始跟着演奏合唱,乐团演奏家们似乎略显不习惯,但立即安定下来继续演奏。

利物浦爱乐的指挥瓦西里·佩特连科1976年出生在列宁格勒(今圣彼得

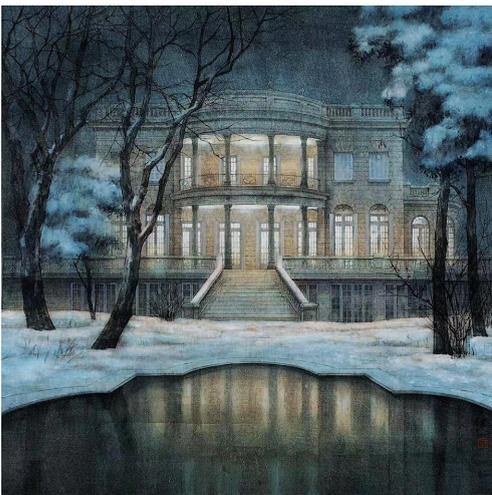
堡),从小接受音乐教育,2002年在西班牙卡达柯斯(在加泰罗尼亚)的国际音乐指挥比赛获第一名,两年后即被利物浦爱乐聘为首席指挥,年仅26岁。(与他同姓的52岁的西里尔·佩特连科,同样出生在俄罗斯,是柏林爱乐的音乐总监。两人同为欧洲乐坛的传奇。)这位青年指挥家的苏联/俄罗斯背景,似乎使他在指挥《我的祖国》的时候,更加能够理解乐曲的真谛,更加能够带动乐团的演奏融入中国观众。

佩特连科一开始就以他的激情带动了整个乐团,乐团的管乐部分高昂激越,色彩非常明亮,随后的弦乐部分音色饱满温情,充分体现了歌曲的抒情性,难怪观众的哼唱这种不合常规的现象,不仅没有妨碍演奏,反而刺激

了乐团,形成了难得一见且无法重现的互动。整个演奏不到5分钟,却是高潮迭起,整个演出一气呵成,精彩异常,观之令人动容。后来听过多个不同的乐团演奏版本,总觉得佩特连科指挥的这个版本最激动人心。

还值得一提的是钢琴家郎朗在白宫演奏《我的祖国》。那是2011年11月华盛顿中美峰会结束后,东道主举行国宴,郎朗在现场演奏了一曲《我的祖国》。郎朗先是与爵士乐大师赫比·汉考克以四手联弹的形式演奏拉威尔《鹅妈妈》的片段《瓷偶女王》,然后独奏了《我的祖国》。郎朗的演奏行云流水,以钢琴充分表现了歌曲的神韵,博得全场一片喝彩。

相信《我的祖国》将长盛不衰,成为中国人永久的音乐记忆。



郭达克建筑 (中国画) 洪健

白墙黑瓦绿树,陡步流水人家。那个很火的舞蹈节目《陡步桥水清悠悠》,让“陡步”这种古老的渡河工具,唤醒了人们对江南的记忆。舞蹈中,江南女子在陡步桥上踏石而行,缓缓走来,从天而降的水瀑和轻巧的舞姿,尽显中国传统山水画的生动气韵,让人仿佛置身于烟雨江南之中,回味无穷。

远古的神话,都把天上的彩虹,比作人间的天桥。因为,江南是水的

世界,“绿浪东南西北水,红栏三百九十桥”,到处是江河纵横,水网密布,家家开门见河,人人出门跨桥。从古至今,智慧的江南,架桥者甚众。追溯江南的桥梁发展史,最早起源于水乡的碇桥。它们由渡船桥、浮桥演化为石墩石梁桥,再由木梁桥、石梁桥发展到石拱桥。这些桥梁,因地理环境的不同,具有“桥型繁、名桥多、石雕精、密度大、故事多、内涵深”等特点,它们书写了江南水乡辉煌的桥梁史。构建了青山绿水的江南图景。

有桥便有路,水乡成通途。最早的陡步,寄托了人们美好的向往和追求幸福生活的期盼。粉墙风竹动,水巷古桥通。小桥流水人家,古朴雅致、简洁灵巧,为便利通行,又建桥遂成市,长桥架彩虹,往来便市井。而“桥上走一走,活到九十九”的美好心愿,让人们在“走桥”时,不仅能欣赏江南如画风景,更可以领略桥梁的诗书画等艺术。桥是立体的开放的文化展示空间,与周边的自然景观融为一体,成为一道靓丽的风景线。

记得我小时候,寄养在浙江河姆渡畔的外婆家,小溪和河流相伴,到处是这种简单而又古老的渡河碇桥。据说这一技艺始于远古时期,盛于唐宋年代,属于堤梁式桥,因市镇的兴盛而发生。碇步桥是将一些形状大小基本一致的石块,在水中整齐排列而成道,石块之间相隔约一步之遥而称“陡步”。由于碇步桥面

的不连续,我小时候走的时候,每当看到脚下哗啦啦流淌的河水,常常有些惧怕,唯恐自己不小心掉入水中。我每次随外婆去溪边洗衣洗菜,淘米洗菜时,总被她老人家告诫要当心脚下。然而,这一条条长长的陡步桥,有序地嵌入溪床,一直延伸到了溪流对岸,犹如黑白相间的钢琴琴键。行走其中,不论是缓缓漫步,还是一蹦一跳,总给我带来刺激的享受。

当年,河姆渡古镇,远处青山连绵,近处古屋巍然,宅门巷门相连,鸡犬之声相闻;清澈流水潺潺,陡步之中笑声盈盈……仿佛是一个桃花源里的仙境。水,是河姆渡的灵魂,溪流加上陡步,让古镇韵味灵动。桥,将村镇贯通在一起,有了四通八达的贸易。荷担的樵夫、捕鱼的渔翁,矫健地行走在这如琴键般的陡步上,碇间流水发出如古琴般的悠扬回响,让我神清气爽,豪气顿生。

如今,我每次回河姆渡古镇祭扫外公外婆的坟墓,历经沧桑的古镇,依然浸泡在千年浩渺的时光里。在陡步桥边已经修筑了连接宁波和杭州的高速公路,但碇桥的古朴、宁静和灵秀,依然吸引着天南地北的游客纷至沓来。为的是让自己优雅的身姿,在历久不衰的“琴桥”上打卡亮相。在“陡步”桥上走一走,来一番诗情画意般的美术体验,沉浸于一步一碇、自如行走的感受,领略“人在石上走,水在脚下流”的青绿美景,凝结成人们缱绻曼妙的乡愁回忆,弹奏出人与水和谐共存、梦里水乡的天籁之声。

了乐团,形成了难得一见且无法重现的互动。整个演奏不到5分钟,却是高潮迭起,整个演出一气呵成,精彩异常,观之令人动容。后来听过多个不同的乐团演奏版本,总觉得佩特连科指挥的这个版本最激动人心。

还值得一提的是钢琴家郎朗在白宫演奏《我的祖国》。那是2011年11月华盛顿中美峰会结束后,东道主举行国宴,郎朗在现场演奏了一曲《我的祖国》。郎朗先是与爵士乐大师赫比·汉考克以四手联弹的形式演奏拉威尔《鹅妈妈》的片段《瓷偶女王》,然后独奏了《我的祖国》。郎朗的演奏行云流水,以钢琴充分表现了歌曲的神韵,博得全场一片喝彩。

相信《我的祖国》将长盛不衰,成为中国人永久的音乐记忆。



## 塔菜

小逸

塌菜其貌不扬,以前似乎只有在过年的时候会想起她。老人们总说过年要吃点塌菜,上海话叫“沓沓扑扑”,这使我一度以为这

菜应该写作“沓沓菜”。在塌菜上市旺季,霜打过的塌菜,依然精神。矮小的叶瓣和其他绿叶菜比起来更加硬挺,这也意味着更脆爽和香甜。我家最常做的方式是塌菜炒冬笋。冬笋切片氽水,下一勺猪油,一定要猪油,就像我先炒蔬菜一定要用铁锅一样。那猪油一入烧得滚烫的铁锅,就化成澄亮的热浆和缕缕香气,下塌菜,刺啦啦的,再放笋片,翻几下,撒点盐就可以出锅了。碧绿生青,关键是香。热气腾腾地盛在一只大蓝边碗里,端在手心里,那绿叶被油润渍的香,是不可多得的温暖和慰藉。如果有年糕,放入一同炒,炒到年糕有点微焦,那滋味更是和小时候一模一样。

塌菜另一做法是人汤。餐桌上常见的肉丸蛋饺汤,塌菜也是必不可少的。这是为数不多注重摆盘的汤。高汤打底,塌菜一层,上面再依次铺上蛋饺、爆鱼、肉皮、冬笋等,真是应了“沓沓扑扑”的好口彩。

随着五湖四海的人汇聚上海,上海人的口味越来越多元化。但这些传统的、充满温情的传家菜,却是根深蒂固的上海味道。



听说倡导“断舍离”生活方式的日本“收纳女王”近藤麻理惠,在生了三个孩子后,自己家里也无法维持“极简主义”风格了。她无奈地自嘲:“自己只要在睡觉前刷牙就可以了,孩子只要活着就可以了。”

我听后不禁有种“幸灾乐祸”的开心,我不太主张推广“断舍离”的生活方式。个人喜欢,无可厚非,推广,何苦呢。我们每个人迟早都会跟生活中的一切“断舍离”的,何必急着现在?

小时候看到一幅老照片,一位大思想家客厅,地上乱哄哄堆满了书,坐在沙发上随手就能捡到一本书来读。我觉得这样的客厅,这样自然堆放的书,很美。很多家庭客厅茶几上,都喜欢放几本高奢时尚杂志或能衬托主人身份的高级图书。但放得太有设计感,就缺了点自然真趣。两年前,荣氏文化基金邀我和九位艺术家一起参与中意时尚抗疫公益活动,设计艺术口罩义卖。发布典礼时,意大利国家时尚集团董事长通过视频致辞。他讲了什么我没注意,他背后的书架吸引了我。作为意大利时尚界的大佬,他的书架就像是一个中学老师家的书架,上面

层层叠叠塞满了书,都是普普通通的书,没啥精心安排的精装本大套集。一看这些书就是真实读过的,翻旧的,而且是读完就随手插那儿的,不是装饰用的。

家,不是宾馆,不是美术馆展厅。主人的审美品位要体现在真实的使用过程中和时间叠加的痕迹上。

其实我也很喜欢极简主义设计风格的空间布置。看看杂志上那些外国收藏家、设计师、艺术经纪人这样的宅子很有味道,但我们要明白人家首先是拥有足够大的空间,另外这些空间的主要功能还是给来宾观赏——摆阔似的。

真实使用的居室或者工作室,我更倾向于略显杂乱的天然美。只不过我自己的空间也太乱了,不足取。我喜欢买各种小玩意儿、工艺品,古今中外不论。往往某个阶段对某个类别发花痴,然后就边买边学。网上淘,出去旅游时淘,不亦乐乎。有一次我买了一个用日本寺庙古山门朽木做的香盒,其制作工艺精妙,让我花了好长时间去

琢磨,至今也不太明白。每当一类玩意儿了解得差不多,钱也花得差不多了,就不玩了。但过段时间,又会被另一类玩意儿勾魂,旧病复发……

我越来越倾向于买可以使用的小玩意,譬如茶具、餐具、花瓶、花盆、文房四宝等等。于是陋室乱七八糟堆满了大收藏家看不上的杂货。说实话,虽然可以使用,但大多用不上。不过,无聊的时候东翻翻,西摸摸,可以让我开心呀。就算是疫情严重,足不出户时,也不太寂寞。

其实我觉得自己占有欲越来越淡。很明白人生终究要和喜欢的所有一切拜拜,但是既然还活着,何不对自己喜欢的东西多缠绵一会儿呢?而且,搞懂的过程,真的比拥有这些东西还开心。当然,这也许是我安慰自己有太多难以企及的好物。

见过即拥有,所以我到别人家,也喜欢看看人家拥有的我所没有的好物,不想看那空荡荡的高级感。

## 十日谈

品质生活

责编:林明杰 殷健灵

多花点钱配个舒服的眼镜,和忍受多年不舒服的眼镜,哪个代价更大?

多花点钱配个舒服的眼镜,和忍受多年不舒服的眼镜,哪个代价更大?

多花点钱配个舒服的眼镜,和忍受多年不舒服的眼镜,哪个代价更大?