

按照现在流行的心理健康文章,每个人可能都有忧郁症,或多或少。小到孩童大到老人,谁没有点心里过不去的坎。

最近有一次,只身站在繁华的陆家嘴,丈夫和女儿去滨江骑行了,留我独自一人。难得有这样的独处时光,我却不知道如何是好。逛了一圈国金中心,满目都是四位数朝上的单品,令人毫无消费欲望;倒是腿有点乏了,内心涌现一个念头:要是这里有一家平民足浴店就好了,48元捏40分钟那种。这钱,我愿意花,而且,是我那一刻唯一想要的放松。

不要小看一家街边的足浴店,红色的招牌,总是开在居民区,它真的有治愈人心的力量。中年以后,有些人的爱好是跑步,有些人是搓麻将,有些人是开摩托车……不管是哪种吧,能保持这些爱好,都不容易。就说要管小孩的人,每天早起送读,接着自己上班,周末接送兴趣班、收拾家里、买汰烧……得有多大的毅力,来发展自己的爱好呀。现在有很多50后热衷旅游,那样的老人多半不怎么需要操心孙辈,真的要盯着第三代的老人,平时去医院看个病都要小心翼翼,挑寒暑假里孩子不用上学的日子错峰去。

于是一场40分钟的足浴,便是见缝插针、“一阵”见效的治愈良方。按摩技师打来滚烫的热水,满满一桶;如果选择时长70分钟,泡脚水会升级一档,技师现场鲜榨生姜,高脚位大桶装满,生姜辣辣的,越泡脚越热。一场足浴,一半时间敲背按头,剩下的一半时间捏脚,还可以提供扞脚服务。我从不让人扞脚,怕指甲会被扞厚,不过有一天我老

## 不过五十,足以治愈

陈睿昶

了,眼花剪不动指甲的时候,大概也得请人扞脚。又担心,再过30年,街边还有几家足浴店?这么一想又忧郁了,赶紧趁着现在多捏捏吧。

最喜欢的是前半程敲背按头这个环节。现在很多博主说普拉提如何好如何改善身形,在我看来,足浴店技师的手法不亚于一个普拉提私教,他们也会帮你拉扯四肢,转动脖子,打开日渐佝偻的背脊,让你提不起劲的上肢重获新生,敲打一顿后身体发热,每个细胞慢慢苏醒。捏脚也是,两条腿捏完感觉足轻如燕。在他们手上,我感觉被认真对待——在这个微信常常很久等到一条回复、邮件迟迟得不到一个确认的时代,在这些人情满满的小店里,我感受到温暖和及时,感觉到意气风发,出门时,仿佛变成了泰坦尼克号上被杰克托着腰迎风展翅而立的罗丝。



二十岁出头的时候我就喜欢往按摩店跑。那时在杂志社工作,有个做销售的朋友常常下班带我去按摩,她买单。比较高端的店,按摩还包饭,港式腊味煲仔饭。她待我真的很比男朋友还好哦,后来男朋友带我去的都是平价的按摩店。我俩还结伴一起去看电影。那时上班在K11,淮海路上好几家电影院,下了班就过去看,有时看到一半觉得无聊,我俩偷偷溜出来换一个放映院接着看,看的电影总是掐头去尾的,回想起来真是有趣。

但是啊,现在要找这样的朋友一起玩是很难了。身边的朋友要么

结婚要么离婚要么未婚,这三种状态都不好约,我也不想约。更多情况下,我也不知道什么时候就多了点碎片时间,在小孩去兴趣班、老公加班应酬的日子,中年妇女回家也是空落落的。这个时候,就走进一家附近的足浴店,相熟的按摩师招呼一句,好久没来了,出去玩了吧?我答,天太热了,所以没来。坐下来,一边捏脚,一边看视频或者听播客。有时什么都不想做,只是听邻座的人聊家长里短,就很惬意。我曾经跑过马拉松,也坚持过天天游泳,但最后沉淀下来的“运动”,还是被“捶打一顿”的“不动”。

足浴店只是一个范例,还有很多治好“中年忧郁”的良方。有个朋友,女儿今年摇号进了学费一年8万的民办小学,她平日省吃俭用,唯一舍得花在自己身上的钱就是做做头皮按摩。还有个朋友身体动了微创手术不能洗头,于是办了理发店的卡,从此常常光顾,爱上了洗头的仪式感。那家店我也常去,洗个头60块钱,洗头前先闻香薰放松,接着按摩头皮,涂护发素的时候头颈垫一块热毛巾,最后Tony细致吹干头发。身为女性啊,还是喜欢有一个放松的去处能够被温柔认真对待。从“头”到“脚”,只要能让自己自在,花点钱又怎么了呢?

有个“网红”曾发问:非常好奇,是怎样幸福的人生才能产生“让孩子来这个世界看一看”的冲动。我想告诉她,倒也不用多么幸福,只要足浴店的技师捏一捏疲乏的腿,只要洗头店Tony揉一揉发胀的脑袋,我就有力气带孩子在世界继续闯荡下去。当然,在我看来简单的道理,她多半也是很难理解的。

高考揭榜,几家欢喜几家愁。此刻,想分享一个我身边人的故事。

“喂,在忙吗?有空的话看一下微信。”我还没来得及说话,老公就挂断了电话。我一脸疑惑,这人打的什么哑谜?打开微信一看,是一张截图。点开,是他参加某考试的成绩单,上面赫然写着106分。我这才想起今天是出成绩的日子,有了这个远超过合格线的分数,他为期三年的五门考试终于结束了,可以顺利拿到证书了。这对于别人来说或许不是什么了不起的事,但对于他这个奔五的军转来说,从一窍不通的门外汉到拿专业证书,不能不说是个质的飞跃。意识到这一点,我竟有些激动,给他发了个恭喜的表情包,还加了好几个大拇指。他则回过来一个憨笑的表情。

看着这个表情包,我竟失了神。眼前浮现出他挑灯夜读的情景:一个头发略白、身形端正的人正对着电脑视频边看边做笔记,还时不时停下来皱眉思索。看着他这么废寝忘食,我也曾戏谑道:“你这么头悬梁、锥刺股,像个高中生一样起早贪黑学习是为了什么?”他摇摇头:“不学不行啊,专业知识我什么都不懂。”

当初转业时很多人劝他不要选择现在的岗位,因为专业性强,与他的积累相去甚远,而且还要年年考试,对他们来说太不友好。他却脑回路独特,觉得有专业就是有技能,不容易失业。但你要是以为他很聪明,什么东西一学就会,那就

大错特错了。想当初,他在部队时还有个著名的外号叫“许三多”,这还是《士兵突击》最火的时候战友给他起的绰号。原因无他,他和许三多太像了。憨憨的长相,相仿的口音,再加上“一根筋”的性格和时时慢半拍的反应,活脱脱一个影视人物再现。虽然后来他自学通过了中文专业的考试,拿到了本科文凭,有了战友

## 点赞“一根筋”

尚玲芳

们“大智若愚”、“才不外露”的评价,其实只有他自己最清楚,他资质有多差,反应有多慢,之所以有一点儿成就,全在努力二字罢了。回首他走过的路,连一向挑剔的我都不得不佩服他的努力和坚持。从偏远地区的放羊娃,到农场的小战士,再到考取军校留在部队,后来转业到地方,从对专业一无所知到成为业务骨干,可以说,他的每一次转折都伴随着无数个亮灯的夜晚。这次备考更是长达三年,白天上班,晚上熬夜到凌晨是生活的常态。为此我没少批评他,他却不以为意。正是凭借着这股子“一根筋”的劲头,他啃了那么多对他来说像天书一样的文字,顺利地通过了考试。

很多时候我都觉得他太轴、情商太低,但用他的话说:“如果我足够聪明的话,也许就走不到现在了。”语气平淡却值得玩味。是啊,生活中从来都不缺左右逢源、高情商的人,反而像他这样每次只专注一件事的“一根筋”更显得难能可贵。想到这儿,我忍不住点开微信给他留言道:“给一根筋的人点赞!”



那年暑假,村里的孩子在小漾河里“汰浪浴”(游泳),扑棱着水花,鸭子一样晃游或沉潜,玩够了,上岸发现同伴少了一个。傍晚,失踪的孩子在百米之外的河道被找到,已经溺水而死了。

野泳溺亡的意外,乡下几乎每年都发生。孩子的水性这么好,怎么会溺水呢?

“一定是碰到‘落水鬼’了,它捂住了孩子的嘴巴,拽入了水底,窒息而死。”村里的老人言之凿凿。于是,大人们岸边吓唬野泳的孩子:“你们不上岸?再不上岸,当心水獭猫把你们拖了走。”大人口中的水獭猫,就是藏在水下的“落水鬼”,喜欢拖河里戏水的孩子。它们是淹死在河里的人变的,力气特别大,小孩不管水性多好,都不是它的对手。出于对神秘而凶残的水獭猫的恐惧,规矩一些的小孩还是乖乖地上岸,尽管管心有不甘。

老人们还说,落水鬼不会老呆一条河中,它有时也上岸,变成水獭一样从一条河中窜到另一条河中去。水獭猫成了我童年记忆中挥之不去的阴影。晚上,在小漾河沿边走,苇叶摇曳,发出窸窣的声响,水面碎动,心扑扑跳了起来,想着会不会在芦苇下突然窜出一只水獭猫把我拐走,于是,拔脚往家跑。

后来,在《堡镇镇志》野生动物纲目中,看到了一段水獭的描述:半水栖兽类,别名鱼虎、水狗、獭猫,一般在水边临水平线挖洞为窝,在河道水网的涵洞里,昼伏夜出。原来,水獭猫就是水獭,和猫扯不上一点关系,也根本不是什么落水鬼。

水獭是河中的捕猎高手,趾间有蹼,强有力的尾巴在水中起到舵的作用,能转动自如。早春时节,水獭的饕餮季就开始了,传言它们会把捕获的鱼整齐整齐地摆放在河岸,似乎要先祭拜一番后再享用。《礼记·月令》,将其视为一种物候标志,留下了“獭祭”的典故。古人认为,出现獭祭鱼的现象时,意味着江河湖水中的鱼类比较多,可以开始捕鱼了。水獭其实和其他动物一样,很普通很平凡,既不是神灵,也不是恶魔。它们喜欢安静,胆子也很小,不知为何会背上恶名呢?

现在,水獭已经被列为国家二级保护动物,小漾河里的却几乎看不到它们的身影了。那些水中的“原住民”、身手矫捷的捕猎高手,恐怕已经从我们的视野中消失了。“落水鬼”这个民间传说,也将随之而去。

## 「水獭猫」施敏

儿时的记忆里,每逢农历五月初五前后,大街小巷空气中就处处飘溢着甜糯清香煮粽子的气味,随之房前屋后便不时响起粽叶哨子的响声。那是孩子们将大人废弃的残缺粽叶挑选出来,经过卷折、缠绕、调试、编扎等一系列程序,制作成大小不一、响声各异的粽叶哨子。小的一寸许,大的可盈尺。声响或低沉雄浑,或清脆高昂,像喇叭、像小号、像海螺、像笛箫,有的甚至像当年南非世界杯赛场上吹响的“呜呜祖拉”。

粽叶哨子制作看似简单,但要调出响亮心仪的声音并非易事。每逢此时,弄堂里的孩子们会各显身手,其中几位制作高手们更是暗中较劲,相互比拼,惹得其他一些孩子们眼馋心痒羡慕不已。记得一次,为换取一只音质洪亮的粽叶哨子,那小子将我积攒多日的十几张香烟牌一网打尽。

近期,我在撰写一篇有关上海民族音乐发展史的长文,在走访上海档案馆,并采访多位健在的前辈音乐家时,无意间了解到“广东音乐”竟然是在上海勃兴发展的一些轶事。

当年的上海,广东人最多时达五六十万,主要居住在虹口一带。广东人有自己的整套生活习俗,其中很鲜明的就是喜欢自己家乡的音乐。虹口一带先后涌现出十多支由广东人组织的民间音乐团体,这些团体演奏的曲目基本都是家乡的一些民间流传的小曲。在这些音乐社团中,最早的是中华音乐社,但影响最广泛的当属精武体育会旗下的广东音乐班,由陈俊英、陈日英兄弟主持教授,弟子前后不下千人。陈俊英创作的极富广东风味的《凯旋》,曾风靡一时。

最早把西洋音乐用到广东民间音乐中的是马炳烈。他用小提琴为粤曲伴奏引人注目,可惜他英年早逝。接过衣钵的是广州的尹自重。那时,西洋的“色土风”已渐渐为粤剧所用。但广东的民间音乐能成为亿万国人达成共识的“广东音乐”,

邻居小元也是个制作粽叶哨子的好手。有一年,他做了一个一尺多长硕大的粽叶哨子,声音低沉浑厚,穿透力极强,一二百米距离都能听见,急得附近的王阿婆前来打招呼,其孙女在棉纺厂工作,此时正值上夜班。那时谁家上夜班的都会在自家门前插上一面三角小红旗,有的还在旗上绣有“家有夜班”等字样。凡是见到附近谁家门上飘动着三角小红旗,小元那小只硕大的粽叶哨子只得暂时不响。

如今穷街陋巷已成历史,超市卖场里的粽子品种繁多,琳琅满目。身居环境优美、舒适宽敞的楼房的我们也和昔日不可同日而语。只是端午节前后,那甜糯清香煮自制粽子的气味已鲜闻;孩子们手中那吹浓浓端午气氛、吹熟一锅锅粽子的粽叶哨子更成了绝响,只回荡在儿时的回忆里。

吕文成是最大的功臣。他儿时就读父母移居上海,1919年加入中华音乐社,以后又在精武体育会里负责音乐工作。吕文成早年学习二胡,以后又跟随中国第一代小提琴家司徒梦岩学习小提琴和西洋乐理。他大胆改革,改二胡放在怀中演奏的姿势和方法为在两膝间演奏。他觉

## 吕文成与“广东音乐”

李定国

得小提琴的钢丝琴弦比起原本二胡用的蚕丝缠弦来说,不仅更扎实耐用,而且演奏时音色明亮高亢,好听了。吕文成还把原来二胡的定弦提高了四度,演奏广东风味的小调,味道更浓更醇厚了。吕文成改革的二胡,多年后被定名为高胡,成为胡琴家族中的新成员。

民间广东音乐社团虽然在上海滩已小有名气,有社团进驻扬子饭店,成为舞厅驻场伴奏乐队,从而打破了当年由菲律宾乐手一统上海舞厅伴奏天下的局面,但这些民间音乐社团没有自创的曲目,演奏的都是传统的广东民间小调,如《醒



## 直升机上拍冰川

张彭鑫

以前听人介绍,新西兰南岛的福克斯冰川,古老、奇特、美丽、壮观,属世界50大自然景观之一。因此,向往久矣。终于能够赴新西兰旅游,如愿以偿。

时值当地仲春。晌午,天高云淡,适宜飞行。乘坐直升机,对我而言,还是头一回,年过七十的我,行吗?心中不免忐忑。我们一行5人,壮着胆从小镇的停机坪登机。须臾,直升机起飞升高。我朝外一望,嗨!蓝天白云,洁净无瑕,皑皑白雪铺满群山高原,一望无际,气势如虹啊!即刻,心中的不安被惊叹和亢奋代替,举起相机,调整好速度和光圈,瞄准美景咔嚓咔嚓起来。

各种形态的冰吸收光波长不同,故反射出的光色迥异,除了白的,还有蓝、黄、绿、褐、灰、黑等等。我还瞧见并拍摄到透着翡翠和珠宝般颜色的冰块,色彩绚烂,美不胜收,让人连叹造物主的神奇!突然,我看到两座高耸的山峰之间,一条洁白、宽阔的冰雪宽带从白云和山峰顶部伸展而下。我记起相关资料介绍,立马意识到这就是著名的“冰舌”!它恰似缎带,蜿蜒飘然,姿态曼妙;又若白龙,顺着高山峡谷顺势而下,蔚为壮观。我举起相机,一口气连拍了好多图片和视频。

这一经历,必将终生难忘!

## 摄影