

翻译家、巴金先生的胞弟李济生先生曾是上海105岁老寿星。我有缘向他讨教过长寿之道。

那是2008年11月在一次文化活动中,我被安排与李济生先生同住一间客房。李老当时92岁,也算高龄。他个儿不高,面庞像巴金,面带微笑,为人和善。与他同寝,我既感到高兴,又有些担心。高兴的是李老博学多才,我曾曾在上海诗书画社的活动中听过他发言,目睹过他挥毫,他像哥哥巴金一样有学问、有气质,和他在一起,是向他学习求教的好机会;担心的是,他毕竟是92岁的老人,俗话说“八十不留宿”,万一夜间有什么不舒服的情况,不知道如何应对。事实证明,我的担心完全是多余的。



扫一扫,关注“夜光杯”

长岛是我第一本文集的特约编辑,我和他,因出版结缘。

2010年,研究生刚毕业的我,想把脱产深造期间撰写的一些文学评论文章集结出版,告别过去,开启又一个全新的三年。寻寻觅觅,有朋友向我隆重推荐了长岛。2011年秋天,苏城到处桂花飘香,我抱着试试看的心态去拜访长岛。敲门进去,未见其人先见其书,桌子上,书架上,沙发上,地上,堆满了各种各样的书籍和稿件。早就耳闻,长岛年轻时博闻强记,读了很多书,写了很多诗,是名噪一时的江南才子。百闻不如一见,眼前乌发及肩、玉树临风、口若悬河的男子,肯定非长岛莫属了。

那时候,我的工作刚落实,收入不高,还有房贷,但心中的文学梦依然火热。长岛了解我的实际情况后,以最优惠最快捷的方式,于2012年顺利出版了我的文集。他认为我的第一本书,最好能有文学大咖写序推介,扩大影响。他诚挚请苏州大学文学院王尧教授为我撰写序文。王尧教授的评介,至情至性,鞭辟入里;长岛老师古道热肠,至真至善,迄今心怀感恩。就连书名,也是他建议的,因为我所评论的文本体裁有小说、散文、戏剧三种,故命名为《楼梯上的三重奏》。读书人之间的交往,纯粹干净,简单明了,常常让人如沐春风,欢喜心生。

2019年,我的教育随笔集《陪着陪着就不焦虑了》即将出版。我的责编希望能请一位著名教育家帮我写序。某天与朋友喝茶闲聊,我无意间提及连日的焦虑,长岛当场联系了朱永新老师,恰好我的教育理念与朱永新老师倡导的“新教育实验”不谋而合,朱老师竟然欣然答应。就这样,困扰我几个月的问题解决了。长岛的人缘、人品、人脉资源可见一斑。

后来才知道,早在2009年,他就为我们学校的百年校庆写过诗。

长岛的办公室搬到泰华西楼后,距离我的单位更近了。有时候,看到他朋友圈晒了新书,有自己感兴趣的,想讨几本来看看。他说:“书赠有缘人,见到先得。”他的楼下有家星巴克,我微信他:“喝什么咖啡?”“热巧克力。”君子之交淡如水,直截了当。熟门熟路上楼。如果他正在和同事忙工作,我便在会客区,翻



巴金胞弟谈养生

于强

在座谈会上,李济生先生第一个发言,他精神矍铄,思路清晰,声音洪亮。李老可称是出版界的老前辈,年轻时受哥哥巴金所托,在重庆从事出版工作。后来,他来到上海文艺出版社,是编辑家、翻译家,撰写和出版了很多有关巴金的文章和著作,为出版和文学翻译事业做出了贡献;退休后被上海文史馆聘为馆员。我到他老哥的发言中,感受到他有哥哥巴金“讲真话”的风骨。“人的命运是掌握在自己的手中”他的这句话使我刻骨铭心,也许这是他一生奋斗和健康长寿的感受和体验。

座谈会结束后,我们一行来到阳澄湖畔漫步、赏景。我总是紧靠着并且留心李老,准备随时扶他一把。出乎意料的是,他腰板挺直,过桥上下台阶轻松自如。使我感到吃惊的是,他的听力没有任何

障碍,与他讲话相隔很远,他都听得清楚。闲谈中他告诉我,他们家采购的任务全部落在他身上,每天早晨他去菜场买菜,乘坐公交车是家常便饭。这次我们出发前在银发大厦集中,他就是一人乘公交车前来的。

我对李老感到好奇,晚上睡觉前便问他的健康情况,向他讨教。他说:“我检查身体没有什么毛病,平时也不吃补品。”“您能不能告诉我长寿养生的秘诀?”我问道。他笑了笑,用带有四川话的语调说:“也没有什么秘诀,总的说来人的生活要有规律,心态要好,坚持锻炼要持之以恒。”

后来,我了解到,他每天早上七时起床,做操、做脸部和肢体按摩约半小时;早餐后出去买菜;回来后在家中看书阅报,有时动笔写文章。烧饭做菜由

他的一个女儿打理。午饭后休息一个多小时,起床后继续看书阅报,四五点钟到户外活动半个小时,一般是穿着薄底鞋在鹅卵石铺成的小道上行走。晚饭后看电视,十时左右入寝。他还说:“午餐要吃好,以素为主,荤食为辅;晚餐以稀为主,不要吃得过饱。”

在交谈中,我发现他淡泊名利,宽容大度,与人为善,这也许是他健康长寿的部分原因。晚上,我们十时熄灯,他睡眠很好。第二天早上起床后,我看见他用双手在身上按摩,他说按摩能活血疏筋骨。

回到上海不久,我收到李老的一封信,是用毛笔写的,字苍劲有力,信中感谢我对他巴城之行的照顾,我真感到不好意思。其实,此行我从李老那儿不但学到他的养生之道,而且学到了他的人生哲学与处世之道。李老真是一棵不老松,“停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花”。



长岛的书房

胡笑梅

书找书;等他忙完了,他就会来帮我挑书。有这样一个读书、爱书、做书的朋友,真的是我们的福气。如果

时间充裕,他会邀请大家:“要不要看看我的藏书?”里面一间办公室,靠三面墙有三排书架,自下而上,全是书,诗歌、小说、散文以及文史社科,国内、国外,成套、单本,文言文、白话文、英文等,分门别类,摆放齐整。置身其间,宛如坐拥书城。看着我们艳羡不已的目光,他轻描淡写补充一句:“还有一半在家里。”有一次,我大胆猜测:“这些书,三分之二读过了吧?”“全部读过了。”然后,右手五指微张,自前额眉心往后,捋一下飘逸的头发,下巴轻轻一扬。屈指一算,认识长岛已经15个年头了,他依然是初见时的青春模样,他的驻颜秘籍一定是文山书海的滋养。

更值得一提的是,他的自由率性,熏陶、培养出非常优秀独立的女儿。他的教育方式有可借鉴之处:读书,须日积月累,循序渐进,不能急功近利。而“独立之精神,自由之思想”的培养,则是父母朝夕相伴间的耳濡目染和潜移默化。

对了,长岛是笔名,朋友们一时都看不起他的本名。他为工作场所起名“叶芝文化”,是对偶像的景仰,对青春的纪念,对爱与幸福的执着追求。“当你老了,头发白了,睡意昏沉,炉火旁打盹,请取下这部诗歌,慢慢读……”

十多年前,移居彭浦镇,家门口是没有风景的,连像样一些的家私也没有。

静安和闸北两区合并后,接连几年的城市改造,蓦然回首,竟然发现,自己自从来到一个城郊接合部,不知不觉间就住进了一个超级大花园。

中国人的变化始于桌子,我家也不例外。这几年,不知从何时起,餐桌上多了一个花瓶,花瓶里始终插着永不凋谢的鲜花,绝大多数时候,插在中间的是粉色系的康乃馨,四周围着的,则是一大圈儿嫩黄的百合花,粉红嫩黄被灯光一照,飘着轻柔的花香,普通平常的家居顿时“活色生香”了起来。

感谢电商的介入,使鲜花与生鲜一起送入家庭,让老百姓也能一年四季拥有鲜花,拥有花香,拥有鲜活的生机。但区区餐桌一方鲜花,虽有色彩,但格局终究不大,如论赏花,还须春天。

如今,在这个小镇,一年四季有花,而春天更是最佳赏花期,处处都是赏花期。这几天,从永和路走到沪太支路交叉口,早先的市政公司堆放挖掘机的所在,居民住宅小区墙外,也就最多数百平方米的地方,变身为了口袋公园,这个玲珑剔透的去处,地势略有起伏,贴着居民小区外墙的“背景”,是错落有致的绿植,层层叠叠,映衬着一大片玫瑰地,而靠近人行道处,是一棵接着一棵

车子出沙巴城,我们往京那巴鲁神山方向驶去,此海拔四千零九十五米,我们当然不是去攀登,只是去那一带走走罢了。马来西亚沙巴州的旧称全名叫哥打京那巴鲁,司机兼导游说,哥打意为都市,京那巴鲁就是神山的意思。都市里的神山,马来语,想来也有诗意。这条公路,不敢恭维,起伏得厉害,瑞瑞用新学到的一个词不断嚷嚷,颠簸,颠簸,又颠簸了!一个半小时的车程,她一连说了十几个颠簸,这路的感觉,你于是可以想象出来了。

三十几公里后,车子已经往山上爬去,盘旋与转弯,波浪起伏,两边的车辆,无论来往,速度都在六十迈以上,这山路,要是我开,至多只能四十迈。司机安慰我们别担心,他开此路,每天一个来回,哪里有转弯,哪里有陡坡,都在他心里面。突然,远处一阵阵的雾涌上来了,雾浓厚且密,似乎瞬间就将车与路淹没,然而阳光一照射,又忽然明亮起来,山峦与大树,皆新鲜清亮。

京那巴鲁神山脚下,有一个观景台,在此观神山,据说是最佳角度。这里已经形成了一个小镇,我们迅速逛了一圈,最多的是水果摊位,各色水果皆为当地产。买了两串小香蕉,十块钱(马来西亚币)一串,味道都极好。山竹五块钱一斤,榴莲十二块钱一个,这样的价格和杭州比起来,简直是白菜价,但一时又吃不了那么多。还有当地特有的沙巴果,吃起来也甜带微酸,爽口。在观景台来回溜达,逗留了约四十分钟,神山的上半身,始终披着浓雾的面纱,不肯见人。这种感觉,与我某次去长白山看天池,感觉一样,待了一个小时,天池终不肯露面,且细雨密集,鞋子里全都是水。那一天是8月29日,我清楚地记得,突然下起雪来,当地人,上半年的雪不久前才停,又下雪,只间隔了二十一天。留点遗憾吧,这看山看水,也得看老天的眼色,天气就是天意啊,尊重它。

见我们有些沮丧,导游说带我们去

看大王花,并一再强调很难看到的。车子在一个马来西亚原住民的果林边停下,看花要交钱,每人三十元,瑞瑞免费。交了钱,林主带我们去

游沈园

曹旭 诗并书

柳色犹尚吐绿,钗头遗恨已千年。多情惟有春波在,摇出乌篷二月天。

注:回应陆游《沈园二首》“梦断香消四十年,沈园柳老不吹绵”;“伤心桥上春波绿,曾是惊鸿照影来”。

坑洼洼,钻进钻出,果树间的小道右边,藏着一朵大王花。我们眼前的大王花,确实有点大,胖胖的五星形,星上布满了略呈白色的粗斑点,五星间有个大圆,像个广口坛子,圆心内有细花蕊,整个五星,在密密的树荫间,呈暗红色,极为别致,像一枚天地间的大勋章。林主又指着另一堆黑乎乎的东西说,这一朵,大约一周后就可以盛开。再转到另一边,他指着一小堆黑东西说,这一朵,要等半年以后才会开。大王花一生只开一次,每次四天,花期积累却长达九个月以上。

看完大王花,林主指着周边的一些树木说,这些都是果树,芒果树、可可树、榴莲树,还有如柿子树一样的山竹树。这山竹树是我第一次见,树倒不是太高,树叶青绿宽大,茂密的树叶间,藏着大大小小的青色果子,外表有点像油桐果,中国南方山区常见的用来榨桐油的油桐果。林主肤色黑黝,壮实,是典型的马来人。与林主闲聊了一会儿,他说他是沙巴原住民,这一片果树有十二公顷,是祖产,林子里有十几种水果,水果生

果生季,采下来的果子大多卖给当地管理站,都只几块钱一斤。我翻了一下林间看大王花人的记录,一天十余人。大王花是世界上最大的花,花径最大可达1.4米。它主要分布在印尼、马来西亚等地区的热带雨林,属肉质寄生草本植物,极为罕见,已经濒危。我是第一次听说,也第一次见到。远远地看,那鲜红而微胖的大花朵,有如织锦一般精致。

有长就有短,自然界的植物也遵循着辩证法。一生只开一次的花,其实不

仅仅是大王花,还有龙舌兰、空气凤梨等。如果说花期,小麦花,昙花,吊兰花等也都短,小麦花甚至只能维持5至30分钟,用“昙花一现”形容短似乎不是最准确了。不过,龙舌兰这些花还是常见,而眼前这大王花,要看到它还真是要撞日,导游笑笑说,你们运气好。

虽与大王花只是短暂邂逅,但内心还是感慨许久。一生只开一次,每次只开四天。时间虽短暂,然而,它每次的盛开却给人留下了烙印般的印象。这极像人生的某种暗喻,生命不在长短,只要有

游泳乐

黄启昌

因为都会游泳,所以,与其说是“沐浴”,倒不如说是享受夕阳西下时的“野泳乐”。我们总要在大河里游上两圈;有时比试潜水:看谁在河里潜泳时间长、距离远;有时捉对打上一阵水仗;并拢五指,用劲推击水面,将散状或集束的水流对方的脸泼去,直至对方张不开双眼、举手投降,或者潜泳遁逃为止。如果时间充裕,我们还会分成两组,一组在河东,一组在河西,从河底捞出淤泥向对方抛,如果让泥浆溅到了,只要往水里一沉,用手把脸与头发一抹就干净了。如果哪位让淤泥击中头面部,只能认输。

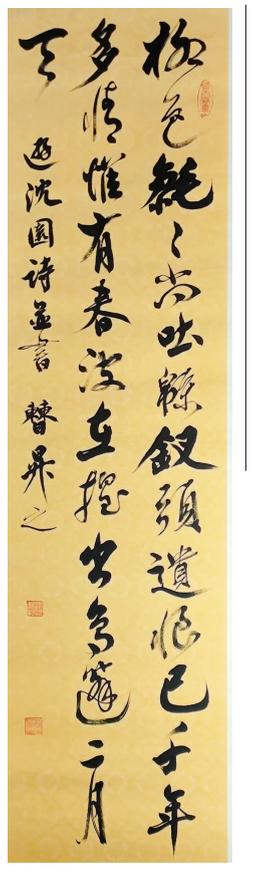
饮,空气里酒香四溢,银光四射的剑身搅起满天花雨,此景此情,何等壮哉,又何等美哉!

昔日一日看尽长安花,今日踱步即闻门口景,如果感到不过瘾,小镇之边的大名鼎鼎的大宁公园大可一望,这家公园,原来也是沪上有名的春日赏樱之处。但随着周边的城市改造,这家公园把郁金香作为主打景色,偌大的公园里,种着成片成片的郁金香,成千上万的花朵,在明媚春光里,一起做微微晃动着身影,闪着明黄金亮的身姿,映亮了人们的眼帘,映亮了天际,也映亮了人间四月天。

赏花人如果有心,可以慢慢靠近郁金香田,静静聆听,你会听到花朵的根系在泥土里的躁动,你会听到春风轻拂着春花呢喃,你还会听到大地与花朵的诉说,在那一天复一天的单调日子里,总有一些衣着朴素、头戴草帽的人们,默默地在给它们浇水耕地除草,当你欣赏鲜花的时候,不要忘了那些不在镜头里的身影。他们,就是这个城市最美的建设者。

十日谈

出门俱是看花人 责编:吴南瑶



的樱花树、白玉兰花树。此时,粉色的樱花倾情怒放,作为市花,白玉兰也是不遑多让,尽情花枝招展。花树之下,是远远近近起来打卡的“花痴”,或摆造型,或顾影自怜。

家门口的春花

的道路——沪太路一侧,又是一番新景象。一百多米长的人行道,来来往往皆是赏花人。靠近小区一侧的,是排成一排的粉色樱花,靠近马路一侧的,则是排成一排的白色樱花,由于两行樱花树间距相近,树干粗壮,粉樱、白樱在空中会合架,生生搭出了一条“樱花道”,最妙之处,是微风掠过,沙沙作响,漫天顿时樱花飞舞,“樱花道”里的赏花人,无论是衣襟上,还是鞋子尖,抑或是手机上,都会沾上细密的樱花,而撒落一地的樱花,犹如阳春白雪,我见犹怜。我一边用手机招呼朋友前来赏花,一边突发奇想,此时此刻,如有白衣胜雪的侠客一手展剑而舞,一手持酒痛



邂逅大王花

陆春祥