

今年“暴力梅”发力,6月30日一天,上海雨量竟列全国第一。现在进入盛夏,台风也接踵而至。好在各级职能部门上下同心,城市基础设施也越来越完备,大水漫灌申城的现象几乎看不大到了。不过曾经台风肆虐下的上海,却并非如此。

我家原住在老北站附近的弄堂。石库门黑漆大门上方,砖石箍勒出繁复花纹,很是气派。但好看中不用,一下暴雨,尤其是台风助纣为虐时,马上原形毕露,弄堂里积水严重。因为地下管道多年没有置换,淤堵严重,雨水倒灌,根本来不及排到河浜、苏州河里去。

家住底楼的住户更是首当其冲。我家就是在底楼客堂间。俗话说:兵来将挡,水来土掩,但弄堂积水极快,即使在大门前垒起沙包泥袋抵挡住了外面的,天井里还有一个窨井,雨水会从这里“内部”突破,很快就淹没天井地坪,向客堂间门槛发起冲锋。此时天上雷声隆隆,雨点哗啦,母亲愁眉苦脸地呆立着,一筹莫展,我也束手无策。有时暴雨初歇,雨水恰好停在客堂间门槛上,母子不免相视一笑,庆幸逃过一劫。有时雨大风狂,雨水趁着风势漫过门槛,长驱入室,木条地板就被浸泡在雨水里。更令人猝不及防的是,三楼晒台的落水管会突然断裂,雨水顺着陡峭逼仄的木楼梯顺势而下,形成前后夹击之态,此时顾此失彼,忙作一团,实在是狼狈不堪。心里狠狠地想:以后换房,绝不住底楼。

地板被雨水浸泡过,只能请管养段师傅换成水泥地坪,冬天石库门底楼感觉更为阴冷。此外,弄堂里的雨水冲到天井里,带着垃圾尤其是弄堂底的蓄粪池污水,想想都恶心。母亲是多么爱干净的人,怎能容忍家里被浸泡过污水?雨过天晴,母亲就指挥我把天井里的杂物全部搬到弄堂里,用硬板刷沾着肥皂水,把天井里的水泥地坪一格一格轮流刷遍,刷到露出灰白色的衬底,我再满头大汗地用铅桶从灶披间拎来一桶桶清水,使劲冲洗。邻居啧啧称道:王家姆妈实在是要清爽。他们哪里知道,母亲夜里躺在床上,腰酸背痛,唉声叹气。

一晃到了上世纪末的那年夏天,我已搬到汶水路上的永和小区,离开老北站有很长的一段路,交通不便。那天在母亲家吃罢晚饭,突然间狂风大作,下起了暴雨。又是台风天了。我见惯不惊,还是回永和小区休息。母亲劝我不要骑自行车,坐公交车安全些。但当年永和小区刚建成不久,公交线路极少,只有66路公交车换79路区间车,区间车还非常不准时,哪有骑自行车来得爽快?所幸尽管暴雨倾泻如注,但停歇得也快,我赶紧骑车就走。

武进路、东新民路等有些路段已有大片积水,但七绕八拐总可以避开。到了共和新路、汶水路路口,暴雨又突然袭来。我戴上雨披,想一鼓作气赶紧骑回小区。彼时的汶水路又破又旧,中环高架还在图纸上没有。地面坑洼不平,积水严重,双脚踩在踏板上,会浸没到水里。我穿着一双八成新的皮鞋,有些舍不得,脱下皮鞋放在自行车的前兜里,再用雨披盖好。此时天上电闪雷鸣,大雨倾盆。我仗着年富力强,并不感到害怕,就这样一直骑回了家。脱下雨披却傻了眼,车前兜里只有一只皮鞋,还有一只不知飘到哪里去了?想回头去找,地上汪洋一片,黑灯瞎火的哪里找去?

一夜辗转反侧难以入眠,心想一只皮鞋总会有人要吧?等天亮了原路去找找,兴许还在。恍惚间天已大亮,赶紧翻身起床,骑车冲了出去。汶水路上却更有早行人,勤快的清洁工人早把路面打扫得干干净净。问她,摇摇头。那只皮鞋不知被冲到哪里去了。

现在站在高楼的阳台上,心定神闲地看着暴雨像万千珍珠,随风飘摇而下,城市被冲刷得越发干净和整洁。同样是台风肆虐的日子里,我的心情却全然不同,就越发感恩为美好生活而不懈努力的人们。

赶上亡羊补牢,又是“爬树”,又是热敷,几个月下来见效甚微。转眼来到2020年。某日,同事刘先生告诉我,他们几个已做了一阵子八段锦,问我是否参加?午饭前那段时间,闲着也是闲着,我就加入了他们队伍。“两手托天理三焦”“左右开弓似射雕”,听着舒缓的音乐,看着平板电脑上的演示,跟着学起来。在手机上下载了带“呼吸引导”视频,这是国家体育总局录制的标准版,晚上在家里再做一遍。渐渐地跟上了节拍,动作也熟练起来。只是由于左肩关节疼痛,“两手托天理三焦”手臂是弯曲的,“调理脾胃须单举”两臂高度也是参差的。

八段锦,柔和缓慢、圆活连贯,松紧结合、动静相兼。时间

不长,一遍只需十二分钟;场地不大,伸展不过一米见方。几个月坚持做下来,渐渐养成了习惯,哪一天不做,总觉得缺了点什么。大约做了有半年时间,忽然觉得左手可以向上伸直了,一点也不疼痛。我欣喜万分,那段时间我没做任何医学上的治疗,也未用其他锻炼方法,可以肯定地说,是八段锦治愈了我的左臂炎症。故而,在和亲朋好友谈及健身话题时,我总是现身说法,极力推荐八段锦。过段时间不忘问:“还在坚持吗?”对方若摇头,我一笑置之。对方若点头,我会再推荐央视《健康之路》代金刚博士详解视频,这是提高版的要求了。

治愈了炎症,是我坚持之内因;和同事们一道每天不辍,是

变形摔断了一根锁骨。所以我对“锁骨”两字,极为敏感。

又,前一阵子看到一篇文章,竭力吹捧一位骨感美女之美,说她两肩锁骨深凹,“可养金鱼”!再,家里买来光鸡光鸭,我负责清理漂洗较多,故对其生理结构,颇为熟悉——鸭子难道也有锁骨?我的认知确实存在偏差——既然两栖类动物没有锁骨,所以鸭子没有锁骨。可鸭子恰恰不是两栖类动物,它属于鸟类!鸟类是有锁骨的。那么,鸭子的锁骨“藏”在哪儿?鸭脖下面两边比较突出的那根骨头;或许简明扼要地说,整个鸭壳子最顶端的那根“横梁”,便是。

事实上,鸭锁骨跟鸭肩胛,无法比拟人类,它们压根儿凑不到一块,那就大概率“羚羊挂角,无迹可寻”啦。

灵长类、攀援类、啮齿类等动物,其锁骨以关节的形式连接躯干和上肢。然而不少动物的锁骨已退化为陷于锁头肌里的一块骨头,没能与肩胛骨形成关节连接;

与鸭胸脯肉不同,鸭锁骨上的肉非常鲜活,既筋道紧致又不生幼嫩细腻,口感好得紧。有道是,骨边肉最好吃,真是一点没错。问题是,有的骨边肉太单薄,几乎只剩一层皮,撕啃起来,没劲;有的骨边肉太厚实,作料难以渗透,咬嚼起来,没味。鸭锁骨上的肉与其他骨边肉不同——不薄不厚刚刚好,最友善于吃货。

小龙虾有十三香、麻辣、香辣、糟醉、蒜蓉、五香……百花齐放;鸭锁骨也不含糊,麻辣、椒盐、五香、酱卤、红烧、熏蒸……精彩纷呈,其中,我顶喜欢藤椒熏味型。据说,这种味型的鸭锁骨比其他味型的贵不少。

藤椒常被用来提香和增加口感。相较而言,其麻劲犀利,清香鲜美,对味蕾构成强烈刺激,却不如花椒那般苦味明显,别具风味,让人大快朵颐,欲罢不能。追剧、看书、赏乐、观光时,手不停摆,嘴不稍歇,一根接一根,却能做到眼观六路、耳听八方,比嗑小龙虾强太多。

遗憾的是,熟谙鸭肴之道的李渔、袁枚在其著作里对鸭锁骨竟不著一字,实在有负顶级美食家的盛誉;更遗憾的是,我家缺少一个酷嗜鸭屁股却深恶鸭锁骨的邻居!

还有一些退化为一块陷于肌肉的肌腱;大部分鸟类

类的锁骨则融合为V形叉骨……难怪我洗了那么多鸭子,吃了那么多鸭子,对鸭锁骨竟毫无概念;也没有人特意指点说,喏,那是鸭锁骨!

把洗净的鸭子斩去“飞叫跳”,即翅(含根)、头(含颈)、脚(含腿),余下的是主体。鸭身或整只炖汤或斩块红烧,一般人极少注意到“鸭锁骨”所在部位。

是,鸭子“苟全性命于乱世”,困难;鸭锁骨“不求闻达于诸侯”,容易。

餐馆虽有各色鸭肴,但把鸭锁骨单独剔出,进馆而烹任出“红烧鸭锁骨”之类,我闻所未闻。直到作为休闲食品的“鸭锁骨”风靡PDD,我才真正见识了鸭子身上的一个“零件”,居然还能那么玩、那么吃。

跟人类的锁骨相似,禽类的锁骨上也没有什么肉。吃鸭锁骨,无非是吃锁骨上面夹带着的一些胸锁肌及与骨关节相连的软骨。值得一提的是,咬嚼软骨,爽快之极,难以言表。

上世纪五十年代初,百废待兴,社会消费供给比较困难,市政府号召无业的居民回农村老家生活。那时父亲在一家国营面包厂当厂长,作为党员干部理所当然要响应号召,就把母亲和我以及妹妹、弟弟一行四人送到宁波的老家去了。

故乡在镇海县霞浦乡,是个水明山秀的地方。群山连绵起伏,九峰山巍峨高耸,田野一片四时景色,小桥流水绕村庄。对久困城市蜗居的儿童来讲,无疑是天堂。很快就认识了村里的小伙伴,结伴田野逮蚂蚱,爬树掏鸟窝,在小河里游泳,爬到小山山顶上远眺三四里外的东海,可望见海面似乎一动不动的白帆。

一年后,母亲带着妹妹回上海,留下已经在故乡读小学一年级的我,跟着祖母一起生活。小学办在村祠堂里。外乡来的两名男老师既是校长又是老师,还要当校工,教书、吃住都在祠堂里。学校办的是复式班,两个老师教四个年级,一边教室是一三

年级同时上课,另一边是二四年级。学校只教语文、算术和体育。老师先让三年级同学复习上次教的内容,自己教一年级同学新课;半堂课,再让一年级同学抄生字或做算术题,自己去教三年级的新课。这是我开心的时刻,我会把老师布置的生字或算术题抄下来,但并不做,却眼睛一眨不眨竖起耳朵听老师讲解三年级的课。这样一年下来,我实际学到了一到三年级的全部知识。

暑假即将到来,对父母的思念让我决定回上海。临走那天凌晨,祖母手擎昏黄的油灯,叫醒我,我清清楚楚看到她老泪纵横。这幕情景在六十多年后回忆起来依旧是那么清晰,前年我填过一首词《扬州慢·乡愁》:“盈耳轻呼,眼前迷惘,暗黄一盞油灯。见慈祥祖母,已老泪纵横。抚摩脸,巍巍颤颤,百般难舍,开口悲生。送行时,孤立依门,天色微明。青亭过了,再回眸,峰影青青。见墟里山村,炊烟袅袅,鸡鸣声

声。薄雾茂林飘散,初霞现、陡觉心惊。忽浓愁翻涌,平生故乡乡情。”

回上海后的第一件事是报考插班生。当年家在普安路树德里,属于卢湾区,卢湾区最好的小学是卢湾区第三中心小学,即1935年法国人创办的喇格纳小学。我执意要报考,父亲怕我考不上,我信心满满地说,不要说考一年级,就是考三年级的知识我也不怕。结果一考就中。

信心满满来到喇格纳,没想到碰到的第一个难题竟然是听不懂话——普通话,因为家乡小学的课堂上课的全是宁波话。课后班主任把我和邻

桌的女同学叫到办公室,布置她两个月里要教会我讲上海话,四个月里教会普通话。我自傲表态,上海话我以前会讲的,不用教,给我两星期我讲给老师听,学普通话只要两个月。之后凡是上语文、算术,我就在下面偷偷学注音字母,或鹦鹉学舌跟着老师一句一句默默地复述,下课就与女同学用普通话交流。两个月后,除了卷舌音和后鼻音再怎么努力也没法学会外,总的来讲普通话还是蛮溜的。

碰到的第二个难题是音乐。喇格纳重视学生的体育和音乐发展,是一大特色。体育没有问题,音乐我一窍不通。上音乐课时,同学们齐声高唱,我连连滥竽充数也不会,但又觉得好听,就闭着嘴摇头晃脑,结果被同学举报。老师问我为什么不唱,我说以前学校不教的。下课后老师把我留下,一边弹钢琴一边唱,“月亮小船已在山后停泊,星化作露珠洒满草地上……”琴声悠扬歌声甜美,我不知不觉就跟着唱了起来。老师听了说,你音色蛮好的,以后可成为合唱团的男中音。我听了似懂非懂,但心里蛮高兴的。想不到后来真的成为上海市延安中学合唱团的男中音,参加区里的比赛还得了团体奖。

还有一件有趣的事情。第一天上学时我兴高采烈戴着红领巾踏进教室,老师和同学们的眼光齐刷刷地盯着我看,弄得

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

静夜思 吴树模 摄

台风肆虐的日子里

王智琦



静夜思 吴树模 摄

健康

健康到到令》歌曲,让八段锦艺术地呈现在亿万观众面前。观此画面,亲切感油然而生,只因自己练八段锦3年多且尝到了甜头。

来做八段锦

江天舒

七夕会

我坚持之外因。如今退休了,就得靠养成的习惯。去年秋高气爽的日子,正在苏州太湖,头顶蓝天白云,面对湖光山色,我一时兴起,做了一遍八段锦,3个年龄30多岁的游人,站在一旁看着,待我做完便聊了起来,原来他们都是八段锦的爱好者,其中一个小伙子的话令我印象深刻,他喊道,做了八段锦,浑身都是劲,就是一忙起来便顾不得了……每每忆起这一幕,我就想,八段锦绝不是老年人的专属,忙碌的青年人不妨每天也花上12分钟,做一遍八段锦。正如《健康到到令》中所唱:“养生秘方不只枸杞和保温杯,阳光比黄金还贵,出门去晒背,来打个八段锦,气血舒畅美。”似乎,我觉得还得加一句“贵在坚持别荒废”。

