

宋代是个奇怪的朝代,一方面国力极其孱弱,北宋通常与辽夏并称,而且常被辽和西夏暴打,不断向这两个强邻赔款求和,南宋又与金并称宋金,北宋徽、钦二宗先是被金人掳走,南宋后又向金称臣纳贡割地。北宋对辽还只是事之如兄长,南宋与金则不得不事之如君父——对外关系再也找不到比两宋更窝囊的朝代。另一方面两宋经济繁荣富庶,文化更是昌明发达,在古代即使不能说“绝后”,至少可以称为“空前”。提到学术便并称汉宋,提到诗文便并称唐宋,提到绘画便并称宋元——不管提到什么都不能落下宋。军事上与辽夏金对垒受尽了屈辱,文化上与汉唐元并称则大出风头。

宋词就是在这样矛盾的社会土壤中产生。宋太祖说“卧榻之侧,岂容他人鼾睡”,辽、西夏和金的统治者,都与宋太祖“英雄所见略同”,所以每一方都想把“卧榻之侧”的邻

国灭掉,最后,弄成了南北宋腾出自己的地盘让人家酣睡。宋代一开国就出现了爱国诗,宋代诗人心里要多憋屈就有多憋屈,北宋王安石就埋怨“家家养子学耕织,输与官家事夷狄”(《河北民》),到南宋岳飞提到金朝更是“怒发冲冠”(《满江红》)。

正人君子还是风流浪子?

戴建业

过去瞧不起的“四夷”,现在成了宋人的强敌,“普天之下,莫非王土,率土之滨,莫非王臣”,这类诗句成了对宋人的一种嘲讽。强邻不仅不属于“王土”,“王土”反而不断割让给强邻。民族的生存长期受到威胁,过去自我中心的“天下”没人敢想,自我中心的民族主义则开始抬头,北宋石介写了一篇《中国论》。这篇看起来气壮如牛的文章,其实就是想寻求一点民族的自尊:虽然我们军事上没有四夷的强大,但我们的文化要比四夷文雅。

增加了人们精神的紧张,也带来内心的冲突,更造成了人们普遍的人格分裂。这种人格分裂在文学创作上的表现,就是诗与词像是两张面孔。宋人不仅把男女分出贵贱,也把文体分出尊卑,北宋初期尤其如此。在他们眼中,诗是文体中的“世家大族”,而词只是近世兴起的“暴发户”。既然称词为“诗余”,自然便用诗文来立言传世,而用词来“簸弄风月”。能在白昼阳光底下说的话,他们大都写在诗歌散文中,如范仲淹的《岳阳楼记》,“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”,真是要多伟岸就有多伟岸;夜晚枕边对太太或

情人说的悄悄话,他们大多都写进词里,看范仲淹的《御街行》又要多缠绵就有多缠绵:

纷纷坠叶飘香砌。夜寂静,寒声碎。真珠帘卷玉楼空,天淡银河垂地。年年今夜,月华如练,长是人千里。

愁肠已断无由醉,酒未到,先成泪。残灯明灭枕头欹,语尽孤眠滋味。都来此事,眉间心上,无计相回避。

欧阳修的情况更为明显,他诗文中的欧阳修是一派正人君子,而《六一居士词》中的欧阳修简直就是风流浪子。因此,有人断言不是无赖托名欧阳修,就是政敌故意栽赃欧阳修,《六一居士词》多半不出自六一居士。事实上,北宋文坛上这种情况十分普遍,《乐章集》中是天天寻欢作乐的柳永,《煮海歌》中则是忧国忧民的柳永。你说哪个柳永更真实呢?这一方面说明人性的复杂性,另一方面说明宋代文人精神结构的多层。

到了苏轼才开始以诗为词,诗与词所抒发的情感才逐渐统一。

燃烧的城市

钱佳楠

美国作家琼·狄迪恩(Joan Didion)说,倘若圣塔安娜(Santa Ana)风刮到洛杉矶,每个人都能察觉,“婴儿哭个不停,帮佣闷闷不乐,我又跟电话公司吵了一架。”

这篇题为《圣塔安娜》的散文写于1967年,半个多世纪之后,我并没有察觉圣塔安娜风的到来。我借住在朋友位于帕萨迪纳的家。晨间,窗外的树叶像雪片一样纷落,送上迟来的秋意。到了傍晚,风的喉咙越发尖细,时不时,我听见一阵急促的敲门声,我们没有访客,是风,它愈加急不可耐。大约晚上八点过后,朋友忽然问我:“你有没有闻到烟味?”我没有闻到,但还是一起检查了家里所有的电器。

“应该是从外面飘来的。”我说,并不在意。几分钟后,我的手机先响起来自洛杉矶县的警报:山火爆发,我们应当时刻保持警惕,遵守疏散的规定。查了新闻,才知道有三场山火同时肆虐:太平洋帕利塞德、伊顿以及赫斯特。帕利塞德的火势最可怕,火舌不仅舔舐大量的土地和房屋,还迫使包括当地、马里布以及圣塔莫妮卡的居民疏散。但我们更担心帕萨迪纳近郊的伊顿火灾,疏散警戒线就划在离我们一英里的高架处,我们关闭门窗,打开空气净化器,在风声鹤唳中关注着互联网上实时更新的火情地图。手机上的警报又响了,信息还是一样,疏散警戒线没有扩大,帕萨迪纳的庇庐所设在比朋友家距离山火更近的地方。

——我才恍悟,原来呼啸了一整天的正是素有“鬼风”(Devil Winds)之称的圣塔安娜风。

在同一篇文章里,狄迪恩坦言,洛杉矶人内心深处最真实的末日图景,就是这座城市在燃烧。这座城有着其他的威胁:地震,干旱,犯罪。但燃烧的图景如此清晰,是因为每年秋冬,猛烈、干燥的圣塔安娜风都会从地跨内华达州、犹他州的大盆地沙漠一路横扫,助长火苗,从不爽约。

在这座城市的历史上,暴乱总是以燃烧的图景凝固在新闻影像里——1965年的瓦茨暴乱(Watts Riots),1992年的洛杉矶暴乱(LA Riots)——在当地人眼中,大火或许激发了他们最深刻的恐惧,耗费半生的昂贵家园将会在瞬间化为乌有。

而在洛杉矶之外的美国人眼中,看着这座城燃烧似能引起别样的快感。或许这种快感由来已久,可以追溯到《圣经·旧约》里耶和华中火摧毁所多玛和蛾摩拉。冥冥之中,繁华之城似乎总有不可告人的罪恶,因此罪无可恕。

在好莱坞制造的影像里,洛杉矶时常罪恶滔天。罗曼·波兰斯基的1973年电影《唐人街》里,这座城的水源背后有着只手遮天的阴谋,而那位有着英雄情结的侦探只是让事情变得更糟。柯蒂斯·汉森的1997年电影《洛城机密》里,警察系统腐败到如此地步,如果要明哲保身,唯有远走高飞。这些影像,在给这座城添加魅惑的同时,或许也在喂养每个观众心中的哥斯拉。

在洛杉矶著名的批评者、作家迈克·戴维斯(Mike Davis)眼里,这座城市引以为傲的不断扩展的郊区早就预言了它们的灾难。“马里布这样的地方根本不该造房子!”戴维斯说,“圣塔安娜风肯定把火情朝那边送,被烧只是早晚的事。”

戴维斯重申人无法战胜自然。然而,洛杉矶乃至美国西部城市之所以存在,就是人不接受自然主宰的结果。这到底是可笑还是可敬,各人有各人的判断。

我在狂风中做了一夜碎梦,醒来后看到窗台上布满烟灰。门外,树木的断枝横在路边,导航提醒着因为大火而关闭的道路。晚些时候查看新闻,前一夜的山火尚未得到控制,新的山火又在零星爆发。

朋友决定回到位于圣地亚哥的父母家,邀我同去避难,我却执意要回洛杉矶市中心的家。一来,我知道山火威胁不到市区;二来,或许是我内心的哥斯拉在作怪,我竟感到被大火熏黄的天空如此美艳。



国乐岛

要英

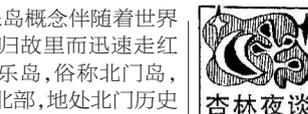
新年伊始,国乐岛概念伴随着世界级音乐巨匠曹鹏荣归故里而迅速走红大江南北。中国国乐岛,俗称北门岛,位于江阴市主城区北部,地处北门历史街区核心地段,东至君山路,南至五星桥,西至锡澄运河,北至北大街历史街区,总面积约220亩,是江阴主城区唯一的四面环水自然岛。这个小岛,新中国成立前后曾经是工业重地。

江阴拥有良好的国乐基因和传统,这座底蕴深厚的城市涌现出了一大批国乐大家,刘天华、郑觐文、周少梅等一直都是江阴最耀眼的文化标签,因此为了纪念这些国乐大家,北门岛也就冠名国乐岛!而在硬件功能配置上,新时代的国乐岛主要建设了比肩世界一流的专业音乐厅,同时,衍生出专业美术馆、科技馆、青少年活动中心、妇女儿童活动中心等造福于市民。特别值得介绍的就是这座专业音乐厅,由中国工程院院士秦守宁主持设计,邀请国际声乐大师丰田泰久开展了音乐厅声学设计。

今年元旦,走进国乐岛的曹鹏先生团队就发现:这一崭新的文化空间大量运用曲面设计的建筑物姿态优美,有的似箜篌、有的像扬琴,展现着江南的气质与韵味,完美、直观地体现出了建筑是凝固的音乐。而在全新建成的江阴音乐厅,小提琴演奏家、中央音乐学院教授刘育熙先生饱含深情地祝福江阴。

更令人动容的是:元旦下午,“故乡山水总关情”曹鹏携上海城市交响乐团献礼江阴2025新年音乐会,就在这座崭新落成国乐岛江阴音乐厅举行!曹鹏先生实现了夙愿——“在100岁的时候能够回到江阴,为家乡的父老乡亲举办一场音乐会,这是我的愿望!”他强调自己的音乐教育启蒙就源自家乡。这位赤子还告诉家乡父老——每次回到江阴,都能感受到家乡发展的新变化,这令他格外自豪。演出期间,曹鹏将自己亲笔题写的:“江阴,音乐的摇篮”,赠送给了江阴市民,这份元旦书法贺礼饱含着赤子对家乡的眷恋与感恩。江阴市政府代表向曹鹏回赠了一个用市树香樟树雕刻而成的精美音符,祝曹鹏艺术不老、健康长寿!

仁者寿山河!



冬三月,此为闭藏。水冰地坼,勿扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气极夺。此冬气之应,养藏之道也。

可见,在日常睡眠养生中要做到:冬季宜早睡晚起。冬季主“藏”,动植物多进入冬眠状态,以养精蓄锐,为来年生长做准备。人体也应该顺应自然的特点而适当减少活动,以免扰动阳气,损耗阴精。这个季节的睡眠要“早睡晚起”,最好太阳

升起再起床比较好。但也不应起得太晚,否则阳气无法舒展升腾,不利于身体阴阳平衡。

如今,失眠、抑郁、焦虑等现象已涉及各年龄

好眠待春来

许良

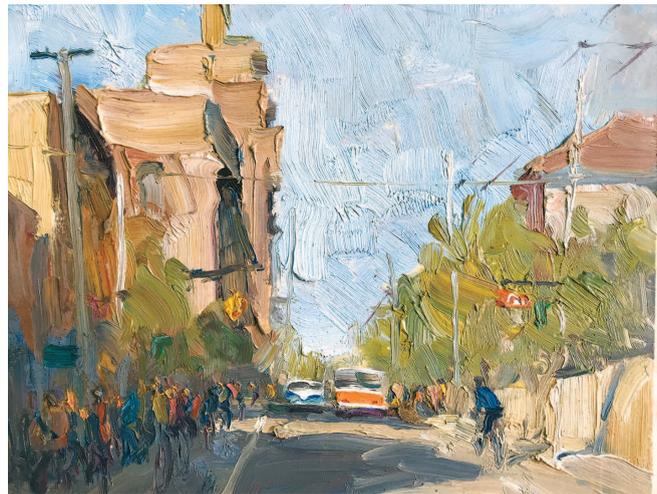
层。如何防范,已成为临床上迫切需要解决的任务。不妨从以下几方面操作:

首先要规则作息。调整好个人的作息时间。不规律的睡眠习惯会破坏人体正常的生物钟,使人睡更加困难,所以平常要坚持早睡早起,睡觉时间保持在6小时以

上为佳。同时,创造良好的睡眠环境对于缓解失眠症状也很重要。

其次要放松和锻炼。平时要学会自我放松,可通过深呼吸的方式进行,保持轻松乐观的心态。可以试试躺在床上,把脚抬起来,靠在墙上数分钟,有助于自我冷静。我个人亲身体会:梳头散步晒太阳,打拳做操多锻炼,看报读书听广播。其中活动是必需的,采取适当的运动保健也是可行的。如,①按压穴位:可以用手摩擦身体各部分,使手腕、手肘、髌骨、膝盖、脚踝等各处关节生热。这些部位附近有许多重要穴位,多摩擦可带动气血循环。尤其靠近手腕的神门穴(握拳、仰掌,手掌缘靠近小指侧,腕横纹上的凹陷)及内关穴(仰掌,手腕第一横纹正中点直上2寸,大约三横指的距离)与睡眠相关,平时多按压,有催眠效果。②倒退走路:倒退走路练习适用于循环不好、怕冷而睡不好的人,每次练习20分钟左右,可以训练脑部平衡功能,促进新陈代谢,促进睡眠。

最后讲中医调理。急则治其标救人,缓则治其本颐年。笔者认为慢养是合理的康养系统工程。冬天来了,春天还会远吗?(作者系上海市中医医院主任医师)



东大名路的阳光(油画)

王正作

那天,与许久不联系的张老板在一家商场门口邂逅。我曾在他公司兼过职,算是有一段民企工作的体验。寒暄中说起他最喜爱的孙子,他笑逐颜开地说:“时间可真快,我儿子结婚的时候你来喝过喜酒,转眼间,我孙子明年就要中考了。”被他这么一说,在感慨时光飞逝的同时,不由得再次忆起十几年前的那场婚礼。

那年,临近过年,有两位不速之客来公司拜访张老板。他们是这家公司的产品经销商,一对来自福建的中年夫妇。男的姓顾,我称他为顾经理。张老板恰好有事要外出,便让我陪同接待。要过大年啦,外地员工差不多都回家乡了,他们不留在老家过年,

却跑来上海“做客”?顾经理是个爽快人,直说,今年特意来上海过年,就为了逃婚。

“逃婚”,我一脸惊诧,以为自己听错。顾妻扑哧一笑,说奇怪吧,今年像是结婚年,我们居然一下子收到四张喜帖。有亲戚有朋友的。都是乡里乡亲的,去了这家不去那家也不好,全都去赴宴,这四场喜酒吃下来,实在是吃不消。顾经理叹了口气,说去年他的销售业绩不理想,赚得不多,花费不少。但大家都叫他老板,似乎出手必须大方,越想越有压力,索性借口上海还有业务要处理,便一走了之。

哦,这“逃婚”原来是逃红包,我差点要笑翻。我笑的不是他们的“逃婚”,巧的是张

老板的儿子春节期间也正要结婚办喜事。他特地关照,既然客人来了,就请他们一起来喝杯喜酒吧,权当我请他们吃饭。我笑他们今年好像被喜气笼罩着,跑哪儿都逃不了

那场新年的婚礼

周珂银

“婚”。我把这事告诉他们,果然,他俩一下子表情凝固,面露尴尬之色。我宽慰道,其实不用担,你们是客人,又来得突然,本就不在喜帖邀请之内,老板的意思是作为东道主,就借喜庆宴席请你们吃顿年夜饭,你们大可不必多虑。须臾,顾经理回过神,马上将情绪调整到兴奋挡,说:“张老板家的喜

事,我们作为经销合作伙伴,理应祝贺。既然来了,哪有空手参加婚礼的道理,红包是礼数,一定要表示的。”

婚礼那天,意外地飘起了细雪,纷纷扬扬地与礼花同庆,为婚礼增添了喜庆的色彩。记不得摆了多少桌喜宴。印象中乡里乡亲的,以及一些与张老板业务相关的客户都到场了。人声喧闹,热闹非凡。

婚庆中,张老板忙而不乱,他专门指派两人一边收红包一边查看上面有没有客人的落款署名。没有署名的红包,两名工作人员一定要问清并补写上。这项“工作”,他们做得相当仔细。起先,我们都以为是因为来宾多,红包自然也多,生怕搞错,所以要记录。

不婚想,婚礼的最后一个节目是新人新年送红包。那两名工作人员,用红漆托盘,捧着满满当当的“红包”,分别站在新郎新娘的旁边。老板叫到名字的宾客,都要走上台,接受新人的红包。而收到的红包正是你自己送的那个。每位来宾都拿到了新人回赠的喜庆红包。大家感动之余才明白过来,那两名工作人员在红包上仔细核对名字的缘由。同桌的那对福建夫妇直呼:太妙啦,开眼界了!

从没见过这样别开生面的婚礼场景。这项婚庆创意值得取经,值得效仿!那年,那场婚礼,新人新年送红包,至今仍给当时参加婚礼的宾客们,留下了美好而深刻的记忆。

时尚

