

新民晚报 星期天夜光杯 / 夜光杯

记录工会关爱女职工的故事集杀青时，我们这些作者齐集一堂，这是新年伊始的第一个聚会。

那天的话题几乎都在讲述采访感受：女工们经历不同、际遇不同，却都是再熟悉不过的身边人和事，令人感慨。

小季说，她准备在农历新年里带女儿再去她采访的清洁工家里探视，她要长在蜜糖里的女儿知道，什么才是生活的不易。

小季的感受是最直接的，那天，她走进清洁工家，看到的是这样的景象：一楼的天井里搭建的不足6平方米的小窝仅能放下一张大床，为了防止患有脑瘫的女儿从床上摔下来，床沿边还顶着两把椅子……

在旁人看来，这位来自河南的外来媳妇命真苦，结婚没几年丈夫就因车祸去世了，留给她的不会说话、大小便也无法自理的脑瘫儿。为了照顾病儿，她耗尽心力，可家中还有个80多岁的失明婆婆需要照顾……生活的担子压得她很难舒展地喘口气，但她从没叫过苦。她对小季说：“我挺幸福的，这些年始终有好心人在帮助我们家。我只有把马路扫得干干净净，把女儿和

婆婆照顾好，才能少给社会添麻烦。”

这段讲述让在场的每个人都充满敬意，然而，我们能表示的无非是捎带

温暖光阴的爱

章慧敏

一声问候，包上一只红包。在我看来，清洁工那句“少给社会添麻烦”就是一种境界，她懂得唯有踏踏实实工作，不把弱势的亲人丢给社会才是最好的回报方法。

朴素的语言道出了感恩之情。感恩是有温度的，这柔和不仅温暖了她，也温暖了我们的心。

前日，我的一位农村作者在电话里说起了他大嫂的故事。大嫂30多岁守寡，偏偏他侄苦，结婚没几年丈夫就因车祸去世了，留给她的不会说话、大小便也无法自理的脑瘫儿。为了照顾病儿，她耗尽心力，可家中还有个80多岁的失明婆婆需要照顾……生活的担子压得她很难舒展地喘口气，但她从没叫过苦。她对小季说：“我挺幸福的，这些年始终有好心人在帮助我们家。我只有把马路扫得干干净净，把女儿和

儿就被抢空了，她突然想起自家后山满坡的绿。想到就干，第二天，她揣着饼、挑一担野菜上路了。那滴着露水的蔬菜出奇地好卖，大嫂满心欢喜地想，照这样下去，儿子的学费就不用借债了。

儿子每周回家一次，星期一娘俩起个大早挑菜进城。山里孩子走几十里山路是平常事，可他发现自己竟然跑不过挑着一担菜的妈妈。转眼间元旦将至，县里为促进全民健身运动要举办迎新长跑赛，头三名还有奖金……儿子想到了跑得飞快的妈妈，代她报了名。结果可想而知，发令枪一响，大嫂跑得就像一阵旋风，没受过长跑训练的她居然拿了个亚军！

媒体追着大嫂问怎么能跑得这么快？大嫂平静地说：“跑山路惯了，跑平地就不觉得累了。如果你有个儿子在几十里外念书，你天天要给他送饭，那你肯定跑得比我快还快。”

作者的讲述令我激动，他说县报上以“亚军妈妈”的标题报道了这普通女性身上折射出的不屈不挠的精神。他也想写写可敬的大嫂，问我以哪种形式表现才好？我当即

笔者曾有过一位同事，她是前台秘书，每天下班时都由她负责关门和锁门。一次，大家一起出了门，走到电梯间，她却突然返回去再检查一下，看看门是否真的锁好了。“她挺有责任心的。”所有在场的人都有同感。

有时明知自己已经关好了家里的门窗，但还是要花费时间再去看一下。总不放心自己已经做好了的事；考试的时候，尤其考数学时，有考生总觉得自己没有算对，于是不惜花掉宝贵的时间一再重复计算，实在很耽误事儿。

上述现象其实是一种心理疾病或心理障碍，当事人常会有强迫思维和强迫行为，统称强迫症。据调查，全球人口中约有2—3%患有强迫症，男性和女性没有比例差异。强迫症的形成与很多因素有关，其中遗传因素所占比例较高。一般认为，洗手强迫症（俗称洁癖）是所有强迫症类型中最普遍的一种——老是害怕被细菌感染致病，于是一个劲儿地洗手，而且总是设法避免接触门把手；有的甚至尽量不去乘公交车或地铁。“检查强迫症”也是比较常见的，它包括的形式较多，除了上述“关门行为”外，还有“井然有序强迫症”“计数强迫症”……

造成强迫症的尚有心理社会因素（如学生的学习压力太大、家庭要求过严）、严重的精神刺激和大脑受伤等。大部分人在成为“强迫症患者”前，往往已具有了“强迫性性格”——犹豫不决、优

柔寡断、拘泥刻板、胆小谨慎、思维一根筋……尽管如此，由于“强迫症”和“强迫症倾向”间并没有明显的质变现象，于是有的专家提出了一个大致的规则：只要社交生活不受影响，也就没有必要去治疗；倘若因为生怕疏忽了家里的什么事物而担心不敢出门了，这就应作为“疾病”来看待了。

有人特别关心一些达人在生活中的特殊性格或习惯。结果发现他们中确实不乏可被列国“强迫症患者”的人。不妨举几例：前英国首相丘吉尔自觉有种强迫症倾向：外出旅行，尽量避免坐船，否则他会产生强烈的“跳进水里”的欲望。著名电学领域发明家尼古拉·特斯拉有个强迫性习惯：做事要重复3遍或者重复3的数倍的遍数；在饭店住房的用房必须能被3除尽；吃饭时要用18块餐巾。美国著名歌手贾斯廷·汀伯莱克患有“井然有序强迫症”，无论是冰箱里的或写字桌上的东西，都必须放置得齐成一条线或绝对成直角。连大名鼎鼎的球星贝克汉姆也没能逃过强迫症，他只能容忍周围的东西成偶数，要是长沙发边的茶几上放着3本书，不行！要么拿掉一本，要么再加一本。

人们不禁要问，这些名人又是怎么会得上强迫症的呢？窃以为，名人或天才大多做事细心、严肃认真、强调准确、一丝不苟、追求完美……在这样的自我心理苛求要求下，形成这样那样的焦虑和强迫症是可以理解和值得同情的。



智慧快餐

郑辛遥

新春祈福：猪圆日润，吉祥平安！

说：无论哪种文学形式都好，能触动人心的作品就是好作品。

其实，我更愿相信，大嫂的坚韧是因为有爱的支撑。爱，是温暖的基调。这不，虽然我与大嫂从没晤面，但她的形象却在我的脑海中越来越立体，这感觉如同获得了某个珍贵的礼物，始终荡漾着无尽的愉悦感，很温馨也很温暖，久久留存我的心间。

这个新年好温暖！



小女读小学时，课余时间学手风琴。一次，老师问她：“你将来要过什么样的日子？”答曰：“住别墅。”

前几年，有机会置换房子，遂选中西南区域一小区，买下一套小小的联排别墅。说是别墅，就是三房一厅竖起来，加上南面的小花园，北面的小场地。

坐公交车回家，听见一位女乘客和电话那头父亲的对话。女乘客问父亲在干啥？父亲告诉她在家，同时又说想把自己的过往写成一本书，但不知道能不能出版。女儿对父亲说，只要您感觉值得写就写，能不能出版再说，还建议抓紧春节前不长的时间先写点出来，除夕吃年夜饭时让晚辈们模仿《朗读者》依次诵读。

听到这儿，我的心里突然明亮了起来。年夜饭吃什么？怎么吃？大有讲究。不知什么时候开始，老的忙累了身子，盼来的只是晚辈小辈换个地方摆弄电子产品，三代人之间说不上几句语的家庭更不在少数。不到除夕盼除夕，到了除夕怨除夕成了一种现象，原来年味最重的节日，倒成了最不待见的日子。

其实，现在对年夜饭期盼最大的并不是小孩，而是老人。谁都有老的时候，晚辈在过节时给老人们适度的“存在感”是必须的。把两个小时左右的年夜饭时间操持得温暖、开心并不难，晚辈可以争当这桌餐的“桌长”，先在朋友圈里交流可行的方式，然后把平时用在手机上的精力转化到对长辈的关心上，比如文章开头提到这位女士的建议虽不是自己的“原创”；还有，晚辈们的成长过程也有很多故事，也可以让长辈祖辈谈谈抚育自己成长过程中的点点滴滴，让长辈长辈也感受一下“获得感”和“成就感”。

物质生活发展到高级阶段后，对精神生活的追求将大于物质。祝愿各家各户都能吃出有新意的年夜饭。

也会吹来桂花香和梅花香。

一开始，我家的花园想走简洁路线，除了一株桂花、一盆日本瓶子、一丛南天竺，其余的空地都铺上了草坪。没曾想，想要草坪美观，须时常修剪。一个礼拜不服侍，它就像草地；两个礼拜不剪，便成了荒地。兴冲冲买来割草机，一用，才发现花园太小，草坪太少，割草机根本施展不开。只好老老实实蹲在地上剪，奈何老腰有疾，不能久蹲。一气之下，索性把草全部拔了，改种花。可银子花费了不少，花儿却前仆后继，枯死了好多株。直到春日，月季三三两两开着，夏秋，牵牛花爬满篱笆，每天早晨都有新的花朵绽放。有位朋友寄来一点百日菊种子，播下，出苗，开花，从初夏到深秋，开得煞是热闹。

为了侍弄小花园，挖坑、松土、浇水，常常忙得汗流浹背。于是自嘲曰：譬如健身房锻炼，也是一身臭汗。在花园里劳作，晒了日光浴，懂了许多与植物有关的常识，还能收获五彩缤纷和鸟语花香……

家住别墅，似乎离喧嚣的都市远了些，离沉静的大地近了点。纂五柳先生诗作，聊作结尾：结庐在人境，亦有车马喧。自问何能尔？心远地自偏。采菊东篱下，遥见南山。天气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辨已忘言。

经过繁琐又艰辛的装修，终于入住。享受了春眠不觉晓处处闻啼鸟的安逸后却发现，家住别墅，并不像想象的那般惬意。

多年前，因右膝疼痛，拍过片子，结论是膝盖里面有积液，如今旧疾复发，我开始后悔装修的时候没有装一台电梯。然而，老旧的二手联排并没有预留可装电梯的空间。刚搬来时，上上下下，右膝盖总是一阵阵刺痛，每次只能两只脚一级一级地走楼梯，叫苦不迭。好在，走了一些时日，右膝盖不痛了。“生命在于运动”的观点，似乎赢了。

膝盖刚好些，又发现了其他的不便。我常常是刚刚下一楼，就发现手机快没电了，充电线搁在二楼卧室的抽屉里；在三楼书房里写东西，觉得口渴，却发现水杯没带上来，只能忍着。坐久了，想到阳台上透透气，见地上有纸屑，转了一圈，才想起来，扫帚在一楼……为此，我家的拖把、扫帚、簸箕、抹布，包括电话机、空气净化器，每样都得一式三份。

不过，住别墅，好处也是有的。比如，邻里之间，有了鸡犬之声相闻的亲近，有了隔篱呼取尽余杯的热乎。又比如，有个小小的花园，喜欢花草的我可以挖挖土种种花。一年四季，有丽色可赏，有花香可嗅。即使自家花园里不曾种，时令一到，东风西风，

来，我们就能感受到十足的年味和兴高采烈的情绪。一首《春节序曲》，把中华民族过年的情景和心情全收藏在了里面。

李焕之是完全可以为自己的自豪的。就如柴可夫斯基为俄罗斯贡献了《1812年序曲》，贝多芬为德国贡献了《爱格蒙特序曲》，苏佩为奥地利贡献了《轻骑兵序曲》，李焕之为我们民族音乐贡献了《春节序曲》这样瑰丽的作品。每年，只要点击一下音频文件，年味和春节的气氛就能应声而至。

我拍公益广告片

钱政兴

这两年央视春晚开始前，商业广告播放的黄金时段里，都会插播公益广告片，其中《包拯篇》《新春新愿篇》和《等·到篇》三片播放的频率最高。我们一家三口有幸代表上海的家庭，参加了《等·到篇》的演出。我原单位有同事看到这部广告片后，激动地打电话给我说：“太感人了，我看哭了。”因为那位同事和她的儿子都有过春节不回家，坚守在异地工作岗位上的经历。他们触景生情，思乡、思家、思亲之情油然而生。

《等·到篇》讲述的是不同城市的五个不同的家庭回家过年的故事，有女白领、边防军人、火车站值班员、打工者，我家演的是支边医生一家。五个家庭都以真实的社会生活为蓝本，大家都是没有一点演艺经验的普通百姓。

我们刚到拍摄现场时，心里有点发怵，害怕我们的表演达不到导演的艺术要求。但导演似乎早就看出了我们的担忧，笑嘻嘻地走过来：“不用担心，你们平时生活中是怎样的就怎样，本色出演就可以，关键要有真挚情感的流露。”接着导演把我们叫到一个小房间，深情并茂地跟我们讲起了支边医生的背景和故事。

那年，某大城市里有几个支边大学生，在条件艰苦的山区坚持工作已经三年了，他们中有医生、教师、公务员。这三年里，他们都没有回过家，父母想念他们，他们也非常想念父母。那年他们一起约定，要回家过个年。但回家路上，偏偏遇上了历史上罕见的暴风雪，路上他们帮助被困的群众，为此耽误了行程……

片中，儿子是个支边医生，那天，看完最后一个病人，他告别乡亲们准备回家。村里的孩子们奔跑着送他坐上拖拉机。路遇暴雪时，他坚持帮助困在公路上的卡车司机排除障碍。而远在另一头的家里，父母烧好了一桌年夜饭焦急地等待着，不时地打手机、看窗外、盼儿归。当门铃声响起，房门打开的那一刻，儿子的一声“妈妈爸爸”喊得爸妈热泪涌出，欣喜若狂地抱紧了儿子。

拍摄中，我们这些影视“素人”克服了怯场，特别是等到儿子的那段情节，我们伴着泪花，倾注了真情。

过年团聚是个永恒的主题，也是美好的愿望，能相聚的是幸福泪花，没能相聚的是思念的泪花，这两行泪包含着中国人的浓情和义。

七夕会

每年春节，耳边总能响起李焕之的《春节序曲》。听到这首曲子，仿佛看到了秧歌队伍在街上欢歌曼舞。

前几天，我在街上走着，正巧听到两家商店里传出郎朗钢琴演奏的《春节序曲》和龚玥的演唱的《春节序曲》。郎朗演奏典雅流畅，龚玥的歌曲《春节序曲》则是同名管弦乐曲第二乐段的演唱版。这个乐段本来就是抒情意味浓重的旋律，龚玥把这个旋律唱得甜甜美美、和和乐乐。但就我而言，我更喜欢中央乐团演奏的《春节序曲》，尤其喜欢第二乐段双簧管演奏的陕北民歌主题。双簧管在这里的独奏用时25秒，比曹鹏先生指挥的一个管弦乐版本多了4秒，听起来更柔美动人。双簧管吹奏出的悠扬旋律能引起我对这一年走过的日子的无限怀念。

1956年8月，暑气未消，首届全国音乐周上，李焕之携乐团首演《春节序曲》，如预期那样，作品大获成功。第一

典，把富有民族特色的过年习俗完美地收录其中，焉有成功之理。

一直以来，我都觉得没有什么比《春节序曲》更能渲染过年的气氛，没有什么比《春节序曲》更能引发过年的遐思。我们可以看不到当年农村杀猪宰羊和城里杀鸡宰鹅的情景，看不到回忆中的灶火喷焰沸水腾雾杯盘环列饕餮盛设的情景，看不到农舍前的白场上摆满八仙桌、城里人家的圆台面不断被转借办席的情景。但只要《春节序曲》响起

年在《春节序曲》中

李宗贤

乐段开始和结束的乐句都用上了十六分音符，模拟了喜庆场面挥动扇子、手帕、彩绸的人们接近狂欢的舞姿的热烈程度。秧歌舞蹈这种粗犷热烈的形式我们在大秧歌舞《南泥湾》里、秧歌大场舞《解放区的天》里都欣赏过，这古朴传统蕴含乡土文化的舞蹈节奏让人如饮醇酒般迷醉。《春节序曲》犹如一部有声的生活词典，把富有民族特色的过年习俗完美地收录其中，焉有成功之理。

一直以来，我都觉得没有什么比《春节序曲》更能渲染过年的气氛，没有什么比《春节序曲》更能引发过年的遐思。我们可以看不到当年农村杀猪宰羊和城里杀鸡宰鹅的情景，看不到回忆中的灶火喷焰沸水腾雾杯盘环列饕餮盛设的情景，看不到农舍前的白场上摆满八仙桌、城里人家的圆台面不断被转借办席的情景。但只要《春节序曲》响起

来，我们就能感受到十足的年味和兴高采烈的情绪。一首《春节序曲》，把中华民族过年的情景和心情全收藏在了里面。

李焕之是完全可以为自己的自豪的。就如柴可夫斯基为俄罗斯贡献了《1812年序曲》，贝多芬为德国贡献了《爱格蒙特序曲》，苏佩为奥地利贡献了《轻骑兵序曲》，李焕之为我们民族音乐贡献了《春节序曲》这样瑰丽的作品。每年，只要点击一下音频文件，年味和春节的气氛就能应声而至。

雅玩