

我有位邻居，结婚时贺喜者去闹新房，几位发小蹲在床上拍照，不小心把床板的木条踩裂了，邻居赶紧拿起屋里的一个凳子垫上，高低恰好，于是“欢乐”继续进行。

新婚后，生活立即转入日常的繁琐之中，邻居忙着四处奔忙，养家糊口，把床板下的凳子也忘了，一直到二十多年后老屋动迁搬家时，才发现床板下垫着的那个凳子。邻居感慨地说，一直想修，一直没修，想不到这一耽搁就是几十年。

床板修不修，或许问题还不是太大，我一位同学一随意，就把自己嫁出去了，酿成了她一生的悲剧。

那年有人给她介绍了个男朋友，小伙子最明显的特点就是身高胆大，但一段时间接触下来，他们发现相互间的交往有些不融洽。姑娘想，我“骑马找马”，每发现他一个优点就记下来，等攒满一百个就嫁给他，如攒不够，我就去寻找其他的“良马”。

于是姑娘开始攒起了小伙子的优点来：他身高能拿到我拿不到的东西，他胆大进黑屋子不怕，他力气大外面碰到纠纷不惧打架，他……攒着攒着，还没攒到十几个，姑娘年龄大了，也没找到其他的“马”，父母在旁一催促，姑娘内心虽有想法，却也只能稀里糊涂地嫁给了他。

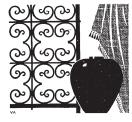
由于双方性格上的差异，经常争吵，日子过得不如意。等孩子大学一毕业，两人就分道扬镳了。在老同学的聚会上，她对我说，生活上的许多事情真不能随便，它会影响你的一生。

婚姻是人生大事，但有时人的职业也不能小觑。我有位文友，中学毕业后被分配在煤气公司抄表，工作虽然繁琐，但空暇时间不少，很符合他舞文弄墨的爱好。

改革开放后，各媒体与各大机关纷纷向社会招揽人才，我文友也去某机关报了名，参加了考试，并被初步录用了。结果，某机关派人来看档案时，文友单位坚决不放，并对文友许诺，本单位也要培养他。某机关暗示文友，可采取辞职的方式调动。文友想现在职业蛮稳定的，还有时间写写东西，领导对自己也很不错，到了新单位还不知是怎么回事呢，心一软，就放弃了。结果对他承诺的领导调离了，当时的许诺也成了泡影，文友在抄表的路上一直走到了退休。

后来他看到许多文友在进入新单位后，都在各自的岗位上创设了一番事业，不免有些后悔，连文友们的相聚也很少参加了。大家都对这位颇有才气的文友没找到发挥自己才能的岗位而惋惜。

有人说生活没有彩排，每一天你都应认真对待，不要马虎、不要随意、不要心软，更不要退缩，因为有些将就，可能就是一辈子！



戏剧是一种音乐艺术。在戏剧作品中，音乐与剧情的交融不仅可对剧情的发展起到渲染作用，而且在塑造作品的人物情感与形象、揭示人物心理活动、提升作品的戏剧性和艺术性等方面发挥着重要作用，使戏剧效果得以强化，给观众以震撼，恰如《列子·仲尼》所言：“先王闻五声，播八音，非苟欲愉心娱耳，听其铿锵而已。”

以戏剧的叙事性而言，通常更多地是借助演唱手段来刻画人物，抒发情感。演唱推动叙事进展，离开了抒情演唱，情节和故事就成了枯木死水，波澜不惊。如果说情节和故事是河床，抒情和演唱是河水，那么，两者共同构成了江河，奔腾涌动。

戏剧不同于小说，小说仅用文字追求刻画完整的人物性格、塑造丰满的人物形象；戏剧往往是通过演唱来刻画和凸显人物性

格的某一特质，以此彰显主题，张扬精神——如此，与其说戏剧是叙事小说，不如说戏剧是叙事诗；与其说戏剧是综合艺术，不如说戏剧是音乐艺术。

京剧《杨家将·李陵碑》一折，主人公杨继业兵困两狼山，陷入穷途末路。

此时有一段经典唱腔，以回忆的手法

抒发了杨家父子为国参战、爱憎交织的悲伤和处境窘迫的哀痛情怀。对入侵者的愤怒、对误国奸佞的憎恨、对昏君的怨愤、对儿子的怜惜……如此复杂的情感在敌我、君臣、父子关系中逐一展开。家仇国恨，情意心绪，一起在悲愤苍凉的唱腔中倾泻喷发。最终，杨继业撞死在李陵碑上，以此表现了自己的忠贞品质和凛然正气。斯时，伴乐急促催

张，穿云透雾，敲山震谷，唱声和伴音融为一体，台上台下的情感互动一体，音乐的力量使戏剧精神得以升华。

戏剧表演，离不开撰写文字剧本和谱写音乐曲子的“内容创作者”，同样也离不开在剧场内一

展才华的演员和演奏乐队。

要将表演者的戏剧

精神与内容创作者的戏剧理想得到统一，演员的演绎就须入眼入耳，深入人心，打动观众，引发共鸣，使台上台下形成精神层面的一致，即统一于戏剧表达的主题精神。能否做到这一点，表演者对戏剧内容的理解，对戏剧人物的把握，对演与唱分寸的掌控，显得尤为重要。

窃以为，戏剧的剧情和人物关系是戏剧的骨架，而演员的演

唱则是戏剧的血脉。骨架紧凑结实，血肉丰满光泽，是好的戏剧、好的表演之基础；骨肉融贯而不间离，无疑应是上佳的戏剧表演的标准。就声腔而言，好的唱腔必须符合剧情和人物，是衡量唱腔优劣的重要标准。以豫剧为例，陈派、常派、崔派等流派宗师陈素真、常香玉、崔兰田等都真正做到了这一点，一出《拷红》和《桃花庵》，足以使常香玉、崔兰田姐妹成为流芳千古的名角。

简而言之，“戏”是演绎故事，“剧”是抒发感情。戏剧“叹歌舞”皆用，是抒情达志最为完整的形式。唱舞皆音乐，正应了孔夫子“成于乐”的那句老话。从这个意义上说，音乐乃戏剧的核心内容和形式，戏剧，可谓音乐艺术矣。

其实，戏剧是一种音乐艺术

郭原 张瑞凤

银杏林（立冬）

冬天是从这一天出发的吗，携了霜雪和严寒，让水珠凝结，开出一朵朵冰花？

“疏木摇空半绿黄”，这里的松、竹依

然葱茏翠，却见银杏由绿转黄了，朔风

中，一树一树的黄金甲，把蔚蓝的天空点

缀得无比生动、辉煌！

青清园（小雪）

在书窗下苦苦怀乡

或冥思苦想，把一腔惆

怅、几分忧愁交给纷纷

扬扬的雪花，还不如走进青清园，看新竹

未曾出土先有节，老竹凌云却无心，数十

种品种的万竿青竹，正与松柏一起，迎风

斗雪，笑傲江湖，把刚强、挺拔、有节的禀

性交给凛冽的寒风传颂。

不系舟（大雪）

绿荫之下，鹅池之上，楼、廊、

亭、阁，小巧玲珑，有明代吴中才

子祝枝山的题额。

历经沧桑，屡次修缮，而今更加精巧

雅致。

虽不能举棹泛舟，却可以凭栏戏鹅；

风和日暖也好，风吹浪起也罢，稳坐画舫，盛夏看碧叶亭亭，深秋枯荷听雨……

浮筠阁（冬至）

那是明朝时候，戏鹅池上，以竹为

材，竹顶、竹廊、竹柱、竹椅，是谓浮筠阁。

及肉店银行房产中介等，

挤挤挨挨，琳琅满目。城管们

脚步缓行。过肉摊时，

“对讲机”指指叠满鲜肉的

摊担，“喂，肉担进去

点！”切肉汉子闻言，放下砍刀，使劲将沉甸甸的担

子往里拖两拖。

到达尽头，队伍回转。

行至“美味鲜汤”店，

店主夫妇已将桌子收进屋

内，买卖也近尾声，间或一

两个顾客接过塑料袋装的

锅饺或汤包，匆匆离开。

“对讲机”点头：不错不错！

没等回答，他三五步跨过

通道，站到了对面转角。队

员们紧贴上去。此处食杂店，屋檐伸出半米光景，檐

下水果摊随屋角摆放，篾

竹及塑料模块的水果筐，

横七竖八堆满台阶。“对讲机”朝呆呆望街的守摊姑

娘道，请把筐收上去！姑娘

充耳不闻。“对讲机”火了：

叫你呢，这么大的人啦，懂

不懂礼貌？姑娘转过脸来，哟，一张眉清目秀的瓜子

脸。她气冲冲反问，我咋这

么大啦？我才十六岁！说

完，双手抱胸。动手吧！“对讲机”下令，四五个城管队

员弯腰屈背，搬起沉甸甸的

水果筐子，塞进台阶上靠里的空当。姑娘板紧面

孔对一队员说，放稳些，会

掉下去！说完，将捆好的篾

竹筐子使劲往里推。城管

队员转身搬来一筐，笑吟

吟地说，不用你动手，我们

有使不完的劲呢！姑娘这

才脸露微笑，下台阶接连

抬上两筐……

台阶搬得清清爽爽。

“对讲机”继续领队进行巡

察。

是啊，无论城市抑或

其他领域管理，需要这样

的文明执法。



边看边聊

七夕会

瀑布虽属同一

条河，却不可

同日而语。天

下黄河九十九道湾，最美是“黄河九曲第一湾”。眼前，她伸展腰肢，轻抚着若尔盖草原；一颦一笑，辗转顾盼，以极富审美情趣的曲线尽情展示她那独有的柔美和水灵。

未至落日时分，云层越聚越厚，仍与浓云角逐的高原阳光时不时地投射到静静的黄河上，溅起簇簇金光闪耀。好美啊！观景台上掀起阵阵欢呼的声浪。

天，渐渐暗了下来。我估摸，今天“大漠孤烟直，长河落日圆”的景象八成是拍不了了，我就用16mm广角和300mm长焦两个镜头专心诚意地拍摄光影下的黄河九曲第一湾吧。光影里，她豁朗而妖娆，辽远而清亮。引无数英雄竞折腰的天下绝胜：黄河之水天上来，在我的快门声里，定然也叫人心醉神迷。

那西天云层后，落日隐约可现；闪亮的九曲黄河，自高天雪岭流淌而来，远望隐约，几无动静，近观已长河浩荡。好一条中华民族母亲河！此刻，她如此清纯宁静，静若处子，与我曾见过的如脱缰野马般

黄涛翻滚的壶口

摄影

日常生活中的饮食讲究宜与忌；患病时饮食讲究宜与忌；服药时饮食也要讲究宜与忌。

平时，我们不光饮食要定时、定量，不过热过寒，五味不偏重，还要注意食性是否相合。

古书上有记载，花胶（鱼肚）忌茶叶。花胶具有养颜功效，胶质对关节、软骨和骨膜液的补充亦有帮助，妇女怀孕期间消耗钙质，产后觉得腰酸背痛，花胶是补充身体的一款菜肴，但吃了茶叶会影响吸收，减低功效。

蟹忌柿子。这两样属温热食物，同食会伤胃，食后对脾胃虚寒容易引起腹泻。

菠菜忌豆腐。菠菜豆腐加虾米、木耳、海带同煮是很好的菜肴，但菠菜内含大量的草酸，跟钙质结合后产生草酸钙，会患肾结石、胆结石和膀胱结石等。

白萝卜忌补血补气药，两者结合会减弱滋阴功效。

人参忌茶叶。茶叶使人兴奋，人参亦有提补作用，两者结合会使人体过分兴奋产生心跳加快、头晕和失眠等状况。

服药忌用茶叶水送服。茶叶内含有化学成分较多，有些成分对身体是很有益的，也有些茶疗作用，但化学成分过多，与其他物质搭配不善，会产生不良反应，还会降低药物的功效。

其他如狗肉忌绿豆，同食会产生腹胀；黄鳝忌皮蛋，同食易生湿热病；兔肉忌

大白菜，同食易呕吐；鲤鱼忌冬瓜，同食易脱水；兔肉忌芥菜，同食会中毒；甲鱼忌苋菜，同食会中毒；蛇忌菊花，同食易中毒；鳝鱼忌狗肉；鹿肉忌鲫鱼；猪肝忌荠菜；鲤鱼忌猪肝；雀肉忌白木耳；红菱忌猪肉；鸭蛋忌甲鱼；鲤鱼忌狗肉；生姜忌蜜糖等。

以上是几十年中几代老法师讲课、学习、讨论时传授的经验，也包括我在做食疗菜肴时的一些体会，供读者参考。

食物相冲损健康

李兴福

