老来乐

李大伟

五颜六色

一次看卢前先生写毛笔字，他重重按下最后一个字的一捺，缓缓提起笔，悬在半空，紧攥着不放，看着字发呆，忽然感叹道：“人老了，没有一点爱好，活着真的没有意思。”

我心头一惊，当时我即将“奔五”了，想想自己，除了看书，无一爱好，一旦年老眼花，小字版看不清，大字本举不动，如何遣有生之涯？

退休以后，须有些无聊之事，才能消遣有生之涯，将无聊变有趣，这是艺术，也是“老来乐”的要诀。

青壮年时代，“上有老，下有小，中间有个不得了”，内有家务，外有工作，整天有人不是找你就是烦你。

退休后就不同了，首先是孩子大了：出国了、回国了；结婚了，搬走了。曾经每天团团圆圆的家散了。其次，工作没了，同事没了，倘若曾经一官半职，部下也没了。退休了，再也没有人坐在你的对面陪你，这时才感到，同事不是冤家，是存在感的标的，真正理解“不是冤家不碰头”。

退休了，女人还有闺蜜，还有啰嗦，还有广场舞；男人则不同，端着自尊，百无一用，龟缩在家，降为“三等”公民：等吃、等睏、等死，早晨起来，不知所措。

这样的退休，不是汽车刹车，等同车辆报废。这时才知道过去老人们的智慧：凌晨醒来，乐趣开始。起床后第一件事，煮一壶水，抓一把大叶茶，等水沸腾了，拎起壶，高高冲下，“刺”地浮起一层茶沫，色重茶酽，摇头晃脑吹开鼻下雾蒙蒙的蒸汽，慢慢地喝，一杯杯喝。喝通了，天也亮了，一撸嘴，拎着鸟笼出门去。

公园的早晨可热闹了，打拳的、舞剑的、吊嗓子的。到了树底下，踮起脚，托起鸟笼往树杈上一挂，然后搁脚于一垛砖上——压腿，瞅着笼里的雀儿上蹿下跳，扑棱扑棱，蹬得竹笼一晃一晃，比娄阿鼠活络。老人们在一旁，赏雀听鸟、喝茶谈天，虽在都市，不失山野之趣，“游目骋怀，极视听之娱”。

8点过后，孩子上学了，大人上班了，老人们陆陆续续散去，拎着鸟笼、唱着小曲回家。

早餐后走到自家的阳台上，举起水壶，戴上老花镜，耐心地莳弄花草。

午睡后，去书场听一档评弹或拎着一布袋象棋，到附近小花园，跨开腿，骑在石条上，铺开棋盘，就会有陌生人坐在对面，杀将开去，结果成了老辰光老地方见的老朋友。

秋天到了，蹲得下的老人，与年轻人挤在一起，探头围观斗蟋蟀。那时的老人，真是老顽童。到了冬天，怀里揣着个葫芦罐，听蝈蝈叫唤，仿佛夏天虽逝未远。临近春节，修剪培植的水仙花，开出满盆比花蕾大些的小黄花，争奇斗妍。腊梅开在山崖上，水仙绽放在屋里厢，暗香袭人。老人们看到春天的兆头，欢喜在心里。春节，老朋友过往拜年，送一盆水仙，相比小资们顺路买来的一束鲜花，送的不仅是一份人情，还有一份手艺、一份骄傲。

现在的老人，谈养生的多了，谈种花养鸟的少了。其实爱好是最好的补药，是精神慰藉，开心了，免疫力就强了，百病不侵。补药治假病，酒不解真愁。没有乐趣的老年，吃了补药，依旧无聊，情绪低，免疫力就低，小病不挡，大病难免。

照理，老龄化了，花鸟市场应该越来越大，书场应该越来越多，现实呢，花鸟市场越来越少，书场几乎消灭殆尽，真的成了文化遗产。

照理，旅游应该是青年人的爱好，现在却是腿脚僵硬的老年人全世界疯。因为没有爱好，只能全世界疯，“在路上”可以消除寂寞。

什么叫无趣？老了无爱好，老朋友相逢，只能谈养生说秘方吃补药。

无趣的晚年，活长了，好比失眠者的长夜，再长，有什么意思呢？徒增无趣与恐惧。

现在的老人，有文凭的多了，有爱好的少了；怨天尤人的多了，心平气和的少了；日子比过去好了，牢骚比过去多了。没有爱好，就有怨恨，就要骂人、骂社会，好像全世界人民都对不起他。不信，看看现在的微信群，天天骂骂咧咧的，基本上都是没有爱好的。没有同好，哪来话题？老朋友如同老唱片，转来转去就是那么几段往事，久而久之也厌了。

老了，孩子会离开你，忙自己的事；老伴会离开你，撒手远去，但爱好不会离开你。

老人凭着爱好可以找到同志和朋友，爱好会陪你玩，引来旧雨新知一起玩。有一个嗜好，就有一群痴友。老年的朋友之道，不是有共同理想，而是有共同爱好。

智慧快餐

郑辛遥

提倡公筷公勺，利己又利他。

滑稽戏的“当下感”

秦来来

正月初三，《石库门的笑声》在中国大戏院演出的票子，早就销售一空，很多观众翘首以盼，想在春节中去笑一笑。谁知突如其来的“新冠君”把春节期间的演出，全部搅乱了。

演出没法看了，那就来听毛猛达怎么谈他的《石库门》。

“演出《石库门的笑声》，不是要名气，要完成‘初心’。”毛猛达的父亲是一个戏迷，京剧、越剧、沪剧、淮剧、滑稽……只要是戏，都欢喜。当然最喜欢的要数京剧与滑稽。毛猛达受父亲的影响，从小喜欢滑稽。

“文革”结束以后，姚、周带了“双字辈”第一次登台演出。毛猛达像打过鸡血一样，直冲提篮桥东山剧场；看到姚、周，就像供在神坛上的“神”一样，激动得不得了。散场了，毛猛达赶到后台门口，看见吴双艺出来了，就像鬼使神差一样，他跟着吴双艺一路走：吴双艺走到电车站，他跟到电车站；吴双艺乘上电车，他跟上电车；吴双艺到站下车，他紧跟着下车；吴双艺到家里，他跟着……他心满意足地倒乘电车回到自己家里。

1981年，滑稽演员龚一飞回到虹口区文化馆工作，寻到毛猛达，一道排滑稽戏，一共排了三部，《轧朋友》《依讲哪能办》《A K Q J》（A是贩毒集团头子，K是公安卧底，J是公安干警）。三部戏演下来，为毛猛达以后的发展打下了良好的基础。

后来人民（原大公）滑稽剧团招人，毛猛达跟沈荣海、林锡彪、王汝刚等一批在社会上已经有点影响的业余演员全招进去了，号称“小滑稽”。但是当时毛猛达的单位不放人，编制转不过去。为了“养家糊口”，毛猛达开始跟几个朋友到处走穴，山东、河南、安徽……语言不通？没关系，讲上海普通话。内容是用流行歌曲改编的段子，效果好得不得了。

这一段经历，又让毛猛达在现场互动、临场编词、当场发挥、看准对象放噱头……得到了扎实的锤炼。

1986年毛猛达正式进团，先跟俞荣康，后来就跟沈荣海搭档演出独脚戏，一直到现在。

办独脚戏专场这个想法毛猛达10年前就有了。为什么？观众要笑声，观众离开独脚戏、离开笑声时间太长了。具体怎么做呢？拿自己以前所有演出过的段子串起来，也好做。毛猛达没有这么做。10年过去了，时代不一样了，观众的要求也不一样了。

这次专场，整场戏2个半钟头全部由两个人来完成，多个独脚戏段落之间的转换，是无缝衔接，不但演出形式有了变化，内容上的要求更加高了。作品要有“当下感”，新的事物多，高铁、互联网、互联网+、大数据……这个全是崭新的题材，人工智能、机器人，以前的独脚戏怎么会有这种新事物？

当然咯，他们是演独脚戏，无论啥题材，最终是要以“笑”来达到的，这个就不容易。正话反讲、反话正讲；不懂装懂、懂装不懂；调侃、自嘲、挖坑、下套……同样一桩事体、同样一句闲话，要想办法讲得跟大家想的不一样，这个是“出人意料”；但是你仔细一想，完全是合乎情理，成功了。这个也是毛猛达通过三四十年的实践慢慢摸索出来的。

纵观3个钟头的演出，段子当中没有“荤”段子、没有粗俗的台词，也不踩“红线”……用毛猛达的话就是：“现在这个阶段，要留下体现如今面貌的段子，就像姚周、杨张笑沈留下的反映上世纪五六十年代乃至八十年代的风貌的作品。如果我们做不到，对不起独脚戏这门艺术，对不起上一辈的艺术家。”

毛猛达说：“除了题材，上台的腔调，服饰、头饰都要规范。独脚戏上台再简单，也是正式演出。服装要干净，不要邋遢，牛仔裤上台总归是不像腔的；上台之前，皮鞋要揩揩亮，头发要剃清爽，勿能够蓬头垢面，长发遮脸……总之要订一些规矩出来，才可以‘传承’，否则你传承什么呢？”

拉多加湖畔

薛　松

来到圣彼得堡的拉多加湖，首先映入眼帘的是在“二战”中为国捐躯的无名烈士英雄纪念碑和抗击入侵者时用的高射机枪与大炮；另一个是市民悠然地躺在沿岸的沙滩上在晒日光浴。历史与现实、精神与世俗，发人深思。

拉多加湖为欧洲最大的淡水湖，湖面波光粼粼，宽阔宏大。湖区属寒带气候，结冰期较长。

1941年6月，希特勒对苏联发动突袭。在列宁格勒（圣彼得堡）被围期间，城市与外界的陆上交通中断，制空权也相继失去优势，该湖成为交通运输的生命线，军事补给、伤员撤离均从这里取道。由于湖上的运输船只常被敌机炸沉，市民粮食供应日渐困难，城市危在旦夕。苏军只有死守此湖南岸，才能获得这条生命通道。

由于不断遭到德国空军袭击，不少车辆被击中掉进冰窟窿。后面的驾驶员有了前车之鉴，纷纷打开车门，一只脚站在车门外的踏板上，以便汽车被炸时跳车，另一只则脚猛踩油门，冒着敌人的炮火继续前进。在苏联空军的全力掩护下，城市的物质输送出现转机。后来苏军在朱可夫带领下突破敌军防线，被围困了整整900天的市民从此获得新生，拉多加湖恢复平静。

圣彼得堡一年仅有60天是晴天，故而阳光变得格外珍贵。据说，俄罗斯人追求一种什么样的生活方式，看得比工作还重要。他们喜欢简单、舒适的慢节奏，崇尚把假日生活留给自然。他们渴望来到这湖边，在一个能让内心安宁的沙滩上沐浴阳光，成为自然的一部分，充分享受环境带来的快乐。只是在享受生活的必经之路上，人们总会看到纪念无名烈士的圣火等场面——那是在提醒大家勿忘历史。

是的，作为中国人，我们生长在一个不是没有战争的时代，但是我们生活在一个热爱和平的国家。我们同样要不忘过去，珍惜和平。

重拾家的美好

殷　骏

家能给人一个安宁、舒适的私密场所。不必化妆、不必身着全套正装，甚至可以不修边幅；家是家人温暖的港湾，它给家人带来的是幸福与温馨。对于大部分两口、三口之家而言，能买一套属于小家庭所有的房子无疑是实现了非常重要的梦想。

今昔对比，近年来有一个现象很有趣，就是以前再小、再多人同住的房子，老百姓都愿意经常呆在家里；现在，花了代价，精心装修，即使是八成新的装饰，只要是二手房，都会毫不犹豫地重来。耗费精力后终于住进独用、明亮、宽敞、装修精美的房子后，反而变得不太着家了。

笔者的亲朋好友里就有很多人是不着家族的一员，可以说是除工作日外，凡是节假日，几乎没有一天是全天呆在家里的，一天进出几次都是常态。

发生这一变化的原因主要是市民对生活品质的要求大幅提高，以及社会可提供的文娱休闲产品越发丰富多样，使大家可以有更多选择去享受外面世界的美好。

这次疫情，使得我们放弃了近年来渐趋依赖的大部分室外、家外休闲娱乐方式，也使我们重拾室内、家内生活的美好。很多人因为这次超长，甚至是史上最长的假期重新爱上了在家里的生活和家庭休闲方式。家的重要价值便也再次突显了。

外面的世界很精彩，家中的生活很幸福，或许两者兼顾才是相得益彰的。

灯花

韩中杰三事

李定国

今年是一代指挥大家韩中杰的百年诞辰。他曾长期执棒的中国交响乐团将举办纪念音乐会。

1978年初夏，世界著名指挥家小泽征尔应中央乐团邀请来京指挥演出。世界乐坛有个不成文的习俗，就是来访指挥要到被访问客团的常任指挥家中小住数日，小泽也不例外。他来华前，就向中国文化部提出这个要求。经安排，他在京演出的最后一个晚上，要住韩中杰家中。

那时，韩老一家六口住在位于和平里的中央乐团宿舍，大约五十多平方米，两间半屋。为了小泽的到来，韩老赶走了儿子和保姆，腾出一间屋由他跟小泽住，老伴和两个女儿住另一间。

为了小泽的到来，全团上下是大动员。为了更好地营造艺术氛围，大家借来了名人字画、录音机及沙发、茶几等……那是一个物质匮乏的时代，招待小泽的饭菜也由北京饭店送来，其中有北京烤鸭、爆炒羊肉、京葱牛柳等京城名菜，还包括包饺子的材料。

这天，客人来了，大家一起动手包饺子，好不热闹。李德伦、吴祖强和团里的一些演奏家也一同进餐。

韩老和小泽一见如故、惺惺相惜。这一夜，他俩几乎是彻夜长谈，谈音乐、说人生，似乎有聊不完的话题，从此结下了深情厚谊。

2007年底，小泽征尔再次来华访问，韩老特地邀请他再次来家小住。这时的新家位于北影小区一幢高层的顶层。两套三居室的房屋打通，足有二百多平方米。韩老是想让小泽看看他现在真实的生活条件，感受中国音乐家现在的美好生活。

1980年，韩中杰应小泽征尔之邀前往美国访问演出。作为华人乐坛第一人，他成功指挥了世界十大著名交响乐团之一的波士顿交响乐团，当地媒体好评如潮。

2010年，中国交响乐团为九十华诞的韩中杰，在国家大剧院举办告别音乐会，由韩中杰和陈佐煌、卞祖善、邵恩、胡咏言、叶聪等九个弟子轮番登台执棒。

在持续不断的雷鸣般掌声中，韩老走上舞台并发表即席感言，还介绍了《春节序曲》的过往。此作是韩老在1955年第一次率领中央乐团参加在华沙举办的第五届世界青年联欢节上首演的作品，也是中国交响乐首次走出国门。随后，那隽永优美又激荡人心的音乐响起，感染了所有观众，好多人眼眸饱含热泪……

夜光杯

七夕会

给树喂药

袁建章

雅玩

人吃五谷杂粮，难免会生病。生病要就医、吃药、休息。树亦不例外。今天最高温度是6°C，阳光穿过呼呼的风儿，传递着点点暖意，适合给树喂药。

要喂的，是家里一盆小小的发财树。它有三根粗矮的树干，两根已成了“光杆司令”。那根顽强的主干上却伸出筷子粗的两根小枝丫，一根上面耷拉着七八片枯软的叶子，垂垂老矣；而另一根上竟长出了五六片嫩绿的新叶，令我转忧为喜。

喂树的药是阿司匹林。你也许想，我这是在逗你吧。阿司匹林？它抗风湿、抑炎症、解热消毒等，是居家必备的常用药嘛，与发财树有什么关系？实际上，它对发财树的生根、护根、催芽、助长与御寒等都起到积极的功效。

给树喂药，不是发财树病了，而是给它营养，增其抗寒能力。我拿出一片阿司匹林肠溶片，捏了半片，约50mg，放入碗，碾碎成粉末，兑水约200g稀释，用筷子搅拌。待混合均匀，再用一小块布蘸药水轻擦叶片和树干。最后把剩下的药水浇在树的根部，让它“喝”下。

对花草而言，蚊香灰也是营养剂，还有液体面包之称的啤酒。如：啤酒加维生素B12，绿萝三天蹿上墙；啤酒加维生素C，长寿花再开三回；啤酒加阿司匹林，君子兰立马盛开……对花草增加营养的方法很多，但要适度，管理它们也得有技巧。它们或喜阴或爱阳，或畏寒或抗寒，知其脾性，投其所好，才能人、花皆乐。

前几年时兴养花草，我也跟着凑热闹，渐渐地便喜欢上了。我只养些好种易活、自己会奋斗的花草，如净化空气的吊兰、淡泊高雅的墨兰、玲珑精致的长寿花，还有龟背竹、富贵竹、仙人掌和绿萝等。把它们摆放在阳台或客厅，观其做操、展颜、睡觉，生活就多了份清新与快乐。发财树，叶绿、形美，名字又寓意旺财吉祥，是我的最爱。一旦进入冬季，发财树御寒能力差，会逐渐根腐叶枯，把它养活过冬很不容易。即便如此，我也不断做着各种尝试，今年它终于顺利迎春。

我种花、养草、给树喂药，就像看书、练字与喝茶，是工作之余的休息与调节，也是生活中的一份情趣，收获多多。