

林振宇

武汉方舱医院病房里一位青年人读书的照片在网上走红。这位青年姓付,目前在美国从事博士后研究,今年过年回武汉探望父母,没想到自己和家人都被新冠病毒传染。

从这张照片上可以看到,这位青年人戴着口罩,安静地躺在床上,正在翻看一本厚厚的书,他神情专注的样子令人动容。在这样一个特殊的环境下,还能心无旁骛看得进书,与众不同。

灾难面前,没有谁能置身事外,在新冠肺炎疫情重压之下,倘若一个人的内心不够强大,也会引发心理疾病。

巴甫洛夫说:“一切顽固的、沉重的忧悒和焦虑,定会和各种疾病大开方便之门。”长期不良的情绪、不好的心态,都对人的身心健康不利。身受新冠肺炎之苦的人们,更应学会调控情绪,保持平和或积极乐观的心态。

读书能增强个人内心的力量,有助于排遣和疏导不良情绪,从容面对并顽强抵抗疫情;读书还能让人从中获得智慧,学会辨别是非,避免谣言带来的恐慌;读书也是一件快乐的事情,让人心情开朗、更加阳光;读书还能让人看到希望,哪怕身处疫情之中也会相信暗夜终将过去,明天一定会升起太阳!

良好的心态对病人的康复有积极的作用。面对疫情,我们除了强调稳定、提高身体免疫力外,还要注重增强精神免疫力。既然读书有助于精神抗疫,那么在抗疫期间,不论是生病了,还是宅在家中抑或复工,都不妨让读书成为我们的一个良伴。



灯花

艺术的核心是人物,如何理解人物,并在戏曲舞台上表现人物,是演员要做的事;表演不是程式化,不能吃老本,不能刻板,梅兰芳先生的新开拓不仅体现在舞台布景、演员头饰服装、身段等方面的变革,更深入到戏曲人物的新思想、新面貌。戏改的时候,梅兰芳曾主张“移步不换形”,曾引起轩然大波并险些受批。这其实是一种误解,梅兰芳从保守,相反,正是靠着一贯的创新他才成为京剧行业的一面旗帜,他曾总结:唱腔、身段和内心感情一致,内心感情和人物性格一致,人物性格和阶级关系一致,这样才能准确地表现出戏剧的主题思想。舒昌玉继承了恩师的

京剧遗产,体验式理解人物、表现人物,戏即人生。《生死恨》《凤还巢》《宇宙锋》,梅派经典老戏里的传统文化之美让他爱不释手,他曾说:“我这一生只做了梅派这一件事!”

我曾笑言,大师梅兰芳门下的人不难认,低调,谦和,但自带吸引力不容忽视,戏里是男唱女腔,戏外是君子淑女,舒昌玉如此,童祥苓夫人、梅派传人张南云也如此,有其师必有其徒。

中国饮食文化博大精深,“不时不食”是饮食养生的精髓。“不时不食”是孔子的名言,讲的是日常饮食要应时令、按季节,到什么时令吃什么食物。现代人喜欢自嘲为“吃货”,以讲究美食为自豪,但很多人只是舌尖上的享受者,若说真正懂得美食,还得要好好学古人。

早在周朝,已有了“四季食单”。大自然在一年四季上的食物都不重样,那是因为动植物在不同的生长期,质地有所不同。竹笋就是一个典型的证明,春笋和冬笋在做法上也会有所不同。

孔子在《论语·乡党》中提出“不时不食”。孔圣人有非常严谨的饮食态度:“肉虽多,不使胜食气。”古人讲究“五谷为养,五菜为充”,粮食是最养生的食物,肉菜只是搭配。从中医角度讲,肉类易生痰湿,阻滞气血,造成消化不良,因此一定要注意饮食均衡。

吃当令食物也是饮食的黄金法则。冬季的青菜和萝卜鲜嫩可口,味道比起其他季节更好吃。冬季也宜吃坚果,譬如核桃、芝麻一同磨粉兑水就是养生的美味。初春寒气料峭,来一碗滋补靓汤,比如煲排骨汤和乌骨鸡汤,既能驱寒护胃,滋润身体,还有助于提高免疫力。

反季节蔬菜逐渐占领了我们的餐桌,一年四季都可以吃到各种蔬菜水果,然而到底哪些才是属于这个时节的味道却常被忽略。因此,有必要重拾“不时不食”的传统。“不时不食”,看似简单,却是联系着日常生活的文化根系。

“不时不食”,不只是一种养生原则,也是一种自律。我们知道,遵从大自然的规律,才是“道法自然”啊!



扫一扫,关注“夜光杯”

舒昌玉忆恩师梅兰芳

章浩



熟的知交挚友,从来也没有人敢和梅先生开开玩笑,嘻哈几句。

师母是旗人,但居家完全没有高高在上的感觉,对人直爽讲义气,有求必应,一切以梅先生为先,做任何事都替先生考虑。两个人的相处模式也是平淡生活,经常“哎哎”互相称呼,不过当着徒弟的面,师母会说“你们先生”如何如何,着实有趣。

忆及在恩师家学艺的时光,舒老有很多感慨:“那时候在先生家里,只要有演出,我就跟着师母香妈一起去看,先生演出多,我也看得多,大饱眼福啊!看得多了,自然就有不明白的地方,只要见着先生我就问,先生对我毫不保留,细细讲解。主要是讲人物,京剧的一切唱做念打都是以人物为中心。先生对自己要求很高,舞台上一个平常的动作也

细细推敲,精益求精,自己琢磨出来之后先是演给我们看,看看顺不顺,然后又手把手教我,温和有耐心。先生对我就跟对自己的孩子一样,这期间先生到天津去演出,也带着我一起,先生、师母带着葆玖和我四个人一辆车,一路上也跟我们讲戏。先生对我倾囊而出,我是学到东西的,这是我的幸运!”

舒昌玉曾多次说,跟着先生学戏,也是跟着先生学做人。戏比天大不假,戏德比演技更重要,这是恩师待人处世的原则。他认为梅兰芳先生对京剧的最大贡献有二,一是强调以人物为中心,二是敢为人先,于传统处突破创新。京剧是门艺

文特别在意,作者提到喜欢晨起工作的作家学者,数不胜数。比如美术家黄苗子一向自律勤奋,直到有一天和著名的文物鉴赏家王世襄同宿,起来晨读,发现王世襄的窗口早已亮灯。大师陈寅恪也是,亲戚来他家寄宿,一早做家务,才发现陈寅恪早已在花架下写作。名作家梁实秋一向提倡早起,说是他妈妈帮他养成的好习惯,不赖床,一生受用。他引的那句平民谚语,特别有趣,是打趣懒婆娘的“早起三光,晚起三慌”。他翻译莎士比亚就是利用早晨的时间,工作到太阳高照才休息。学问源自刻苦,早起更是一种积极的自律。

这些名人一个个早起的轶事趣闻,如同无声的召唤,正在鞭策着“堕落”的我。至少,我再也不会睡懒觉了。

如今所谓“朝气蓬勃”这个词,想必铿然有力,一直回荡在我的耳畔。

黎戈的《因自由而美丽》,四处撷取故闻,努力沾染体温,活色生香的文字之爱,绵密细致的日常之喜,处处于细节思想岁月中,体会人间至味。

京家中“寄宿”学戏半年。舒昌玉对这难得的“寄宿”学戏的机会十分珍惜,在梅家两耳不闻窗外事,满心皆在红氍毹。梅先生看在眼里,对他很是喜爱,一个要学,一个喜欢要学的人,师生如父子。梅兰芳曾跟友人赞赏过这个小徒弟:“梨园外行人家出来的孩子,竟然这么要学,真是难得!”师母香妈也把他的生活照顾得妥妥帖帖,衣服都有专人给他洗,完全不用自己动手。

在舒昌玉眼里,恩师梅兰芳待人和气,为人随和、随意,正如他一贯的温润如玉,即使在梅家,不去先生正屋请安,舒昌玉是不大听到先生声音的。即便如此,梅兰芳身边的人对他都尊敬有加,除了极

家中年,他有幸入了梅兰芳先生的法眼,成了梅派弟子,并且在梅兰芳先生北



红日

(摄影)傅强

三言两语

——医生的心里话

程蕾蕾

“程医生,我老爸查出出来高血压,但就是不肯吃药,有啥好办法?”您这个问题,大致打个比方哈,好比一个小孩子已经考试不及格了,但是就是不肯写作业,那还有什么好办法呢?老师又不是万能的。再说,降压药的选择必须谨慎结合患者合并症、心率、肝肾功能等诸多因素,服药之后还要根据测值进行调整,就算是面诊也未必一两次就能调整到位呢!回家先让你老爸端正态度吧。

我平时除了“服药因疗病,煎汤为保身”之外,好像西西弗一样,生活在袞袞图书的幽深峡谷和人物传记的写作炼狱之中,不能自拔。疫情突袭,一时乱了方寸,读写俱废。咬紧牙关,关门闭户,一个紧不赖床的人,每天睡懒觉一直到下午,一天吃饭三顿变两顿,甚至一顿,长此以往,形同废人。

一日餐后,摸到黎戈的《因自由而美丽》,一本很像读书笔记又不是读书笔记的杂书,正恰于吾心。

还设置了“林衡”“山虞”等官职,即“山虞掌山林之政令”,“林衡掌巡林麓之禁令”,说得通俗点,山虞是掌管国家山林的官名,而林衡掌管

宝上进行“蚂蚁森林”的绿色能量积聚,无论是线下还是线上,对于生态文明的意愿是一股无二的。

三月种树,也是合时。十年之计,莫如树木;终身之计,莫如树人。种树和育人,其实有着异曲同工之处。它需要从种子开始的呵护,选择合适的土壤,阳光雨露的滋润,树木的成长,有时候也是如同人一般,也会有畸枝,需要你下露雳手段,进行斧正,不然走入歧途,不复返也。参天之力,有赖根基雄厚,少年成才,也是童子功的根底。春日时光莫辜负,一寸光阴一寸金。

纳兰

七夕会

林麓禁令守护,类似林业警察。周代还有“不种者,无椁”的规定(《周礼·地官》),也就是不参与植树的人,死后连棺材都不能用,这固然是从森林保护来考虑,不过这种植树令还是简单粗暴的。到了现在,种树成了时尚,你可以现场体验手拿铁锹,挖土种树,也可以在支付

时尚

在家禁足了一个月,每天最经常做的事情之一,是到阳台上向外张望一会儿。目光所及之处,是一条新开不久的高速公路,车很少,宽阔的高速公路笔直地通向远方,究竟有多远?我想大概是世界尽头吧。

朋友圈里开始有人说“春天来了”,并晒了图,那些图明明是常见的鲜花、嫩叶、青草,看上去却有些陌生。是的,不管冬天有多漫长,不管疾病有多疼痛,春天该来总会来的,也许会迟几天。当从窗户缝隙中挤进来的那股风吹到脸上时,就能明显接收到那种信息:春天来了。

逮春天

韩浩月

此刻的春天,正在几百米外一条河流上岸。春天从哪里来?春天最早就是从河底这样的地方来啊,春天不吭声,但每条河的春天都是一样的。最早的时候,春天被藏在河底的泥沙中,藏得很深很深,保险起见,冬天这个暴君还给河面加盖了一层冰层,春天就这样被彻底封存起来了。

春天的到来,是伴随着第一块冰的融化开始的。冰雪融化的速度与样子,是这个世界上最令人开心的事情之一,一粒冰在阳光下变成一滴水,这是春天的秘密之一,一滴水渗入土地或者汇入河流,就像掉队的士兵融入大部队,等你注意到春天来临的时候,“大部队”已经浩浩荡荡了。

浩荡是水面。水面上的波纹,开始的时候是小范围的,随着地盘的扩展,波纹便有了阵容,有了声势。如果每天到河边走走,就会发现河水以“天”为单位,每天上涨一厘米,每天上涨一厘米,你会觉得饱涨的春天已经无法忍耐呆在淤泥里了,急不可耐的春天就差在某个突破口一下子迸发出来了。

春天穿透河面的时候,是会冒泡的,如果你关注河面,看到时而有气泡莫名其妙地炸裂,不要怀疑,那是春天在开心地吁气。

浩荡的当然还有风。别跟我提夏天、秋天、冬天,这三个季节的风各有特色,但肯定没有春天的风浩荡。春天的风是均匀的、平缓的,它们约好了从河岸的边上出发,在一个时间点集结登陆,上岸之后他们就沿着道路、庄稼地、树林聚集,然后上升,再上升,等到它升到十几层楼高的时候,便谁也阻挡不住它了。

春天的风瞬间吹遍整个北方。整个北方像一个气球,被一张鼓起的嘴一下子吹爆了,不能再吹了,再吹春天就要溢出了。爆炸了。爆炸的春天可不得了,它们会让那些各种颜色的花跟随着一起“造反”,一起“爆炸”,不信你看那些被春风吹过的花朵、花骨朵,哪一个不是一碰就炸,嚣张的样子。

不会的,春天的风不会这么张扬。就算它动员起了所有的花、草、树、木,甚至叫醒了地下密集的种子,但当它来到你窗户前的时候,还会提前刹住车的,像一个内心大方但表面上又很害羞的人,不敲窗,不说话,就那么在外窗荡漾着,等到你主动地去发现。

当你的脸接触到了春天,你会感到快乐和充实。这是因为春天不偏心,春天带给每个人的信息量都是一样的,不管你的脑海里装着什么,春天都会借助风的吹拂一下子给你清零,然后换上满满一副春天的景象,让你觉得立刻对生活又有了信心,想对着窗外大喊几声。

“春天像一个约定”,这么土气的比喻,在上世纪八十年代就有了,可它像真理一样不可推翻,因为在收到这个约定之后,你会想马上出门,甚至不愿意浪费一点时间换上春装,去见春天干吗要在意穿什么衣服啊,能见到就好了,能在春天于就好了。当你走进春天的怀抱,就会觉得天地真开阔,世界好大,你在波浪一样一阵阵涌来的春风里,虽然觉得自己渺小,但却宛若站在世界中心。

我还站在窗子前,没有出门,但我已经明白无误地告诉你春天从哪里来。春天从哪里来?春天从河岸底下来,如果离你家不远处有河岸,不妨抽个空就出发,去逮春天吧。

盼望着,盼望着,春天终于掀起了盖头,这一冬宅居带来的心情萧然,似乎随着春色渐至,也变得鲜活起来。

杨柳是告知春天气息的预报员,“侵陵雪色还萱草,漏泄春光有柳条。”三月春风似剪刀,剪得杨柳婀娜多姿。玉兰花也颇是可爱,花苞待放,含而未露,点缀着几分情趣。

三月种树,可谓得时。此时,阳光正是温和,雨水恰当湿润,园艺高手们便开始心动了,花木成畦,以是栽种。种树,移盆,恰是时候。种树,是一直在被重视的。早在古代,官府就动员民众植树,

时尚

时尚