

有人问我，生活在上海，最喜欢它的什么？是摩天大楼，还是时髦聚场？是生煎馒头还是红烧肉？都不是。是我在上海认识的一些人……我们并不真的认识，却又熟悉亲切，宛如老朋友。

离梅龙镇广场不远，有家小小的打印社，小到就像在大楼过道缝里挤出来的一条细长店面。我在那里拍过许多次证件照，也复印过好多次材料。老板眼睛小小的，话比较少；老板娘眼睛大大的，人很活泼。就算只是三块、五块钱的小生意，也从不嫌弃，耐心对待。有几回我赶时间，他们比我还着急，反复检查每一页，生怕误事。

恒隆后面还有一家小理发店，说来你可能不信，门面就真的只有一扇门这么宽！走进，店堂也只能勉强容纳两三个顾客。有次我去，墙上价目表涨了几块钱，边上非常抱歉地诠释了原因。

理发师人缘好，店里总有附近的爷叔来闲坐高谈，指手画脚该怎么经营理发馆，他不烦不恼，边理发边听着，笑而不

语。不像其他地方，他不推销产品，也很少在理发时没话找话闲聊。但有几次，我想忍着心意搞个绵羊头，他急得脸通红：

最熟悉的陌生人

曲玉萍

“那样真的不好看，像什么样子啊！”每次剪完我道谢，他便腆脸到结尾：“不谢不谢……剪得好，自己也很很有成就的。”然后心满意足盯住我后脑勺端详半天。

很多人对装修心有余悸，说会要去半条命，但我认为更可能是没遇到良人。我认识个老张师傅，做塑钢窗的，我是处女座，他比我还较真儿，只是装一扇落地门而已，他拉着我比比画画讨论一整天，因为“哪里要是做得不好，首先过不了自己这一关。”后来上海整治破墙开店，他们全家要搬去成本相对低的重庆时，我就像练武之人，一下失去了惺惺相惜的对手。

匠人精神，不用非得孤灯苦炼做出啥传世工艺品，而是真正尊重自己每日工作，哪怕只是擦马

桶，也每个细节精益求精，这是种体面，更是对自己和对他人的尊重。我爷爷曾说，当别人把工作或一件事交给你时，就是对你最大的肯定，要比较给你活儿的人更上心、更细心，才对得起这份信任——此谓君子间的“契约精神”。

我还认识一个物业姑娘，从没见过面，只在微信上加了彼此，但我知道，大小事托付给她从来不会出错。有一次家里燃气管出问题，我们都不在，40 摄氏度的大热天，忙碌如她，二话不说就赶过去，比自己的事还上心。当我转账感谢时，她回复：“不需要，举手之劳……”

上海话里对那些做事混乱、不靠谱的家伙，叫“拆烂污朋友”，却用“生活清爽”形容思路清楚、工作认真出色的人。我喜欢同这些最熟悉的陌生人打交道，他们敬业、专注，撑起一座城市的体面和美好。

得知黄宗英老师逝世的新闻，不胜感慨。人们都知道她是位电影明星、表演艺术家，又是位作家，后半生都浸润在她心仪的报告文学写作中。然而，在我的记忆中，她更是位朗诵艺术家，把文学和表演都融入朗诵，使朗诵成了一门独立的艺术形式，大大提高了层次和品格。她是朗诵事业的有功之臣，我们悼念她，更需认真地学习她。

从小到大，我听宗英老师朗诵过很多作品，其中三篇，在这里提一下。

一篇是希克梅特写的长诗《丹娘》。希克梅特是土耳其著名的革命诗人，曾在苏联生活过。二战中，反法西斯英雄卓娅曾化名为“丹娘”，希克梅特就以此为标题写了这首长诗。上世纪 50 年代初，宗英老师出访苏联东欧，把这首作品带了回来，不知疲倦地在很多场合演出，我当时还是由小学升至初中的少先队员，就听过两次。尤其是在一次全市规模的营火晚会上，她的朗诵真如同天外来声，充满宇宙。诗很长，但她流畅地背出，特别在文学性方面，人物塑造、环境描绘、结构过渡，都那么严谨而自然，字字深入人心，与当时有些人过于夸张的拿腔使调明显不同，显

朗诵事业的有功之臣

——悼念宗英老师

过传忠

示了她的文学功底和表演理念，至今对我还很有启发。

第二篇是《红楼梦》第 97 回“林黛玉焚稿断痴情”的片段。我是从广播里听到的，不知道舞台上是否演出过。《红楼梦》的语言算不得文言，但又不同于现代人的白话，宗英老师的文言和白话都有很高造诣，读来流畅自然，又准确深刻，令人毫不感到时代的隔阂和障碍，既不是循规蹈矩的古文朗读，也不同于说书人的那种世俗调子，真可以称得上是“文质彬彬”了。尤其是交代“焚稿”的那些语句，几乎是边哭边说，如泣如诉，但又字字清晰、句句入耳，不同于话剧中角色台词的哭诉，仍保留着小说中第三人称的客观地位，这是何等的难度啊。

第三篇是贺敬之的《西去列车的窗口》，由于她的带头，诗句如同插上了翅膀，飞遍了大江南北。为什么那么吸引广大青年？关键在于激情。宗英老师激情如火，但又

是洗练的，精心驾驭与控制的，不虚浮、不夸大，真诚、实在，这是朗诵应当追求的境界，是凝注了真善美的内涵的。当然，这要下功夫，不说别的，单说背诵全文就谈何容易？而她，几乎是篇篇都能全文背出，真不是一般人都能做到的。

我同宗英老师有过接触，但不多，倒是最初的一次，留下的印象最深。那是 1956 年初，我以中学生的身份参加电台诗歌朗诵节目的演出。后来成了著名导演的袁国英当时还在向中学读书，与我同台，她把《给母亲》读得很好。我或许因为紧张，不小心碰到了吊着的话筒，出了点洋相。演出结束座谈时，宗英老师特地安慰鼓励我，还谆谆教导我有关“视象”的道理，使我终身难忘。交谈中有人批评她当天朗诵的《红色的小路》缺乏战士感情，她淡淡地笑着说：“看来我要检讨了”，却仍侃侃而谈她如此处理的根据，不卑不亢，显示了高度的修养。

如今，宗英老师随着胡庆汉老师、乔奇老师、道临老师西去了，我们一定要继承他们的遗愿，把朗诵事业更好地向前推进。



边看边聊

在 30 岁以前很长一段时间里，我都是一个工作狂。这种亢奋与其说是勤勉，不如说是一种以激素为支撑的本能。我不太喜欢床，因为从前在“睡觉”上花的时间并不多，最艰苦的时候，我曾在一个睡袋里安度过一学期，也曾经买夜间长途汽车票随便睡一睡打发过晚上。租房有了双人床，一半床位也堆满了书籍。冰箱我都不用，拔了插头就当书柜，那时的房东，看到我就像看到鬼，眼神里不是怕，而是尊敬。然而，没有什么状态是永恒的，总有“改变”的力量迫使我重新思考生命和生活，重新思考人的局限。

疫情的抑郁感困扰了我三、四个月的时间，上班以后，我依然感觉到一种强烈的身体不适，也没有热情去做事。作为一个并不懒惰的人，意识到自己没法继续原有的工作节奏，是一种艰辛的自我否定。8 月的时候，我被确诊为桥本氏甲状腺炎，而不是疫情抑郁。这解释了长期以来，令我感到不适的诸如脱发、关节痛、腕管综合征、及焦虑、畏寒、慢性疲劳等多种不良感受的来源。知道是甲状腺的问题以后，我反而感到了一种解脱，很快从自我怀疑的泥沼中逃离了出来。

桥本氏甲状腺炎，简而言之是甲状腺误判了身体的信号，无端对自身进行防卫性攻击所导致的疾

病，并且没有任何方法可以阻止这样的攻击。我慢慢开始接受，这就是我的身体、我的生活，而不是搪塞自己“只是中年危机”、“不是大问题”、“多睡睡觉就会好”。我甚至一边治疗脱发，一边关注相关医药企业的股票，试图在苦恼之余，还能有所盈利，苦中作乐。我曾梦想在三十五岁前学习一门运动、再学习一门外语，但为了减压，下班回家我开始看脱口秀和直播。有些脱口秀台本写得非常深刻，由无意的嬉笑慢慢就抵达了日常生活的困顿。我记得有一场表演，说的是一个小青年在需要承担法律责任之前，最想做的一件事就是入室抢劫。然后他找了一个很懦弱无能的朋友，两个人租车，讨论了一下什么户型比较适合作案，就吊儿郎当出发了。到了住宅区，两个人把车停得很远，不知为何，抢劫总是要把车停得挺远的，他俩步行行了目标。小青年一脚就把别人家门踹飞了。这时，他的搭档的衣服被栏杆钩住了。搭档说，那是我最喜欢的一件衣服。他对搭档说，那下一次，记得穿你第二次买的衣服出来抢劫。

然而在那个瞬间，他突然意识到，自己并不是很想抢劫，他也不知道自己想抢什么。他发现自己原来就是很喜欢把别人的门踢飞的感觉……他想象这家主人回来，非常生气自己家的门飞了，然后拼命寻找自己家丢了什么，但是他找不到，他感到非常懊恼。一个礼拜以后，男主人因为始终找不到家里到底丢了什么而中



福至新禧

(重彩画)

李守白作

年危机爆发想要离婚。

据说，许多脱口秀演员都有抑郁症。讲段子在娱乐他人的过程中，也在透支自己的生活热情。讽刺并不产生生命热情。痛苦来自艺术家对于生活和生命真相的发现，因为这种发现，我们很快就会翻到命运考卷的下一题：面对还是逃避。看李佳琦在直播时，他的嗓子经常劈叉，他常常说自己开播前还在喷雾（现在高级的喷雾机器，自带电视屏幕可以顺便看电影）。薇娅在卖实际线粉时，亲自示范自己的发际线也是手画出来的。卖各色唇膏会显得“凡尔赛”，卖各色发际线粉，却不知为何有种生之艰难的滋味涌现出来。罗永浩有天在直播间卖香水的门踢飞的感觉……他想象这家主人回来，非常生气自己家的门飞了，然后拼命寻找自己家丢了什么，但是他找不到，他感到非常懊恼。一个礼拜以后，男主人因为始终找不到家里到底丢了什么而中

到了当代生活的困境。既身处高压，又为人解压。既是病人，又是医生。既受困，又困住别人。既委屈，又疲惫。他们就像抗甲状腺抗体一样，不断进行自我攻击，但他们的出发点，都是守卫自己。

2020 年对任何人来说都是充满意外和忍耐的一年。意外和忍耐也会让人得到锻炼，是危机中的考验。带着症状和生活得更好的雄心，也许是我的 2021 年真正的生活起点。

我踏“老坦克”自行车至今，算算年份已经有五十五年了。

上个世纪六十年代中期，我读小学四年级时，看到同桌的“小耳朵”课余时间学踏老坦克，我心里觉得痒痒的。有一段时间，我遇到早放学就直奔他家，“小耳朵”将家中一辆老坦克让我学骑车，还手把手地教我，学了一个多星期，我总算学会了。这在当时小学生中是为数不多的。

1975 年初，我从崇明新海农场刚抽调到上海不久，买新自行车要凭票子，我因弄不到票子，只能在淮国旧商店花了 75 元买了一辆

中年人的清静，价值一个亿。早高峰的高架上，我踩刹车踩到腿抽筋。车载音响里，“白龙马，蹄儿朝西”，动次打次鼓点强劲，榕正在后面伴着旋律放声歌唱。她生病在家休养两周了，这是第一天恢复上幼儿园，我又要被迫体会 20 分钟车程爬 50 分钟的焦躁感。

这份重复听了五百遍的“上学路上”歌单，每一首都都是榕钦点的“精心之选”，怎么也不肯换。50 分钟里，我们首先得强调做好个人卫生的必要性，《洗澡歌》《牙刷火车》循环播放，上学路上一般得刷三回牙，洗两轮澡。当然也要赞美这可爱的生活，于是“我爱我的幼儿园，幼儿园里朋友多”、“你笑起来真好看，像春天的花一样”。奔放系咱也不能落，这一路驰骋，白龙马撒欢，小火车东南西北神气威风，一个箭步“骑上我心爱的小摩托”，小毛驴把娃掀个屁股蹲儿。激情过后，一曲深情款款的《虫儿飞》收尾，幼儿园该到了，歌里天黑了，我的天终于快亮了。娃的包车司机，不配有自己的音乐爱好，客户听啥咱听啥。

只是听听音乐也就罢了，娃还有着无比强的交流欲望。妈妈，我在想，你小时候长什么样呢？

妈妈，刚才那辆红车插队了，你看到了吗？他们这样不遵守交通规则好吗？

妈妈，你说我两个礼拜没上幼儿园，王老师还记得我吗？

妈妈，你跟着一起唱呀，你不喜欢听《你笑起来真好看吗》？……我虚弱地加大了声音：你有什么就直接说，不要总是叫妈妈可以吗？

好的，妈妈。我知道了，妈妈。

中年人的清静，价值一个亿。早高峰的高架上，我踩刹车踩到腿抽筋。车载音响里，“白龙马，蹄儿朝西”，动次打次鼓点强劲，榕正在后面伴着旋律放声歌唱。她生病在家休养两周了，这是第一天恢复上幼儿园，我又要被迫体会 20 分钟车程爬 50 分钟的焦躁感。

这份重复听了五百遍的“上学路上”歌单，每一首都都是榕钦点的“精心之选”，怎么也不肯换。50 分钟里，我们首先得强调做好个人卫生的必要性，《洗澡歌》《牙刷火车》循环播放，上学路上一般得刷三回牙，洗两轮澡。当然也要赞美这可爱的生活，于是“我爱我的幼儿园，幼儿园里朋友多”、“你笑起来真好看，像春天的花一样”。奔放系咱也不能落，这一路驰骋，白龙马撒欢，小火车东南西北神气威风，一个箭步“骑上我心爱的小摩托”，小毛驴把娃掀个屁股蹲儿。激情过后，一曲深情款款的《虫儿飞》收尾，幼儿园该到了，歌里天黑了，我的天终于快亮了。娃的包车司机，不配有自己的音乐爱好，客户听啥咱听啥。

只是听听音乐也就罢了，娃还有着无比强的交流欲望。妈妈，我在想，你小时候长什么样呢？

妈妈，刚才那辆红车插队了，你看到了吗？他们这样不遵守交通规则好吗？

妈妈，你说我两个礼拜没上幼儿园，王老师还记得我吗？

妈妈，你跟着一起唱呀，你不喜欢听《你笑起来真好看吗》？……我虚弱地加大了声音：你有什么就直接说，不要总是叫妈妈可以吗？

好的，妈妈。我知道了，妈妈。

妈妈，你是不想说话了吗？……把娃送进幼儿园，回到车上，呆坐一会儿，呼吸吐纳五次，排出浊气，才能重新点火上路。

下一个流程是去星巴克或者书店，先来点甜的，吊一口仙气，再工作。然而，星巴克也并不会放过你的耳朵。

第一句 Bossa Nova 配太妃糖果拿铁是甜蜜，第 500 句就是甜腻——哦，这时该放新年歌了。而到了下午，更是挤满了来谈 500 个亿大生意的人群，张口 C 轮，闭口期权，似乎我旁边坐着从 CAO 到 CEO、CFO……到 CZO 所有叱咤风云的人物，瞬间集齐 26 个字母，26 朵花。

嗯，我不配，还是回家工作吧。没想到，一推开家门，正听到我妈在人机对话：小雅小雅，我想听新闻。好的，小雅为您播放新闻。

语速始终均匀，语调始终平稳，语气始终没有感情——听 10 分钟 AI 播报，我就忍不住哀求我妈：你还是放广场舞歌曲吧，虽然要么高亢上天，要么深情下海，好歹“有人味儿”。走进书房，把这一早上攒的杂音甩出去，换得片刻安宁。

昨天，和松爸交流了一下“一天中觉得最舒心的时刻”，“淋浴时间”已经击败“尿遁 time”成为两人一致认定的每日高光。毕竟在马桶上刚开始收腹运气，娃会来隔门喊话，猫会来窸窸窣窣扒门——蹲在马桶水箱上，俯瞰你毛发日稀的头顶，是它“检阅猫奴”的重要仪式。而大声说“我要洗澡了！”是宣告，也是拒绝。

关上门，脱了衣，带着一身新鲜涌起的鸡皮疙瘩，瑟缩在莲蓬头下。水珠倾泻而出，温热，温柔，身子暖起来，腰也渐渐挺起。当泡沫顺着脸颊流下，堵住耳朵时，那一刻天地苍茫，世界就真的只剩你一个人。

只想仰天长啸——啊！爽！

脚朝天，幸亏没有受伤，那辆老坦克也完好无损，我立即起身，继续向目的地前行。

还记得 1992 年开始的 5 年期间，我坚持不懈地踏老坦克送女儿到黄浦区第一中心小学读书。而从 1993 年开始的 7 年间，我每周雷打不动于周末踏老坦克接送女儿往返她上书法课的区艺校。如今我看到女儿书法作品得奖，心里是由衷地高兴。

“丁零零”，已经退休的我，每天早上习惯地按响车铃后离开小区，到附近菜市场买菜。踏着老坦克外出的我是健康和快乐的！

养
育

