

刹车与春风中翻飞的桃花瓣

宋思衡

生命最会开玩笑，总以为我第一张上线的专辑应该是莫扎特、贝多芬、肖邦或者李斯特，没想到却是自己的作品第一号。

《疫情音乐日记》是我创作的第一部音乐作品，也是我录制的第一张原创专辑。故事必须回溯到2019年1月，就在即将去美国巡演之前，我被确诊为高血压和心动过速。巡演第一场，在佛罗里达圣女湖。演完下场时，我发现自己竟然必须用双手倚靠在墙上才能勉强移动。那一段演员通道的行走，恐怕是我近四十年记忆里，最漫长的一次。美国巡演结束后，不得不休息了两个月，这是我人生中的第一次刹车。

我的医生程教授告诉我，这种疾病不仅是生理的，也有心理的因素在内，必须要寻找一些安静的音乐聆听。但事情往往是这样：一个音乐专业从业者，反而很难找到合适的“实用”音乐。到了6月，我决定自己动笔，写给自己听。

契机出现在6月的一个下午，霍尊在微信上给我发来一首歌，是大贯妙子的。很难准确形容听到时那一瞬间的感受，但我突然开始想起一些已经遗忘的事情。我开始明白程医生那句话，“其实高血压，情绪低落，心慌……都和你的心理有着密切关联。”

这时霍尊突然问：这样的音乐，你能写吗？我这个人性格就是这样，他越“戳”我，我越要写给他看。我立即抓起手机跑到钢琴边，一口气弹下了这套乐

曲第一首——《归》的主旋律，可以说是一挥而就，这就是这次创作的开始。2019年的6至8月，我写下了这套作品中的四首，随后的9月份，演出行程逐渐恢复，我也在巴黎的科尔托音乐厅首演了自己创作的乐曲。

一切似乎回到了正轨。然而好景不长，我本尚未稳定的身体状况又敲起了警钟——血压时常超标，创作也因此受阻，几乎停滞不前。随着时间迈入2020年，更大的影响接踵而来——新冠疫情蔓延，演出悉数取消。于是，2020年1月22日，完成居家隔离前最后一场演出的我，在胆战心惊、忧虑重重的归途中，迎来了人生的第二次刹车。

这是一次超长的“刹车”状态，不止我，几乎所有人的生活都按下了暂停键。但相比于上一次因为个人健康问题的“暂停”，这一次却充满了情绪的起伏——多少次，看着新闻，听着身边的人和远方的人的生死离别和坚韧勇敢，我时而哀于生命的脆弱，时而感于生命的坚韧。我想，这样的状态正是创作的最好状态吧，于是，从2020年2月到4月底，我几乎毫无阻碍地陆续完成专辑中最重要的12首乐曲的创作——我首都很好吃，它正试图自己成长为一组套曲。这其中有一首乐曲的灵感，亦有过过程中途经的百味杂陈。

比如，我一月去过武汉，然后又去了其他地方，

所以在春节回家的时候心情是很复杂的，我的脑子里不断回旋一首歌，对我来说家是最安全的地方，回家了就不会再有那些困扰，《归》就是这样来的。然后慢慢开始不能出门，居家隔离，天天刷新闻。二月，我为听闻一个武汉的朋友去世了，那天晚上我一口气写完《闷》。我还写了《晚风》，我有个微信群里的一位粉丝是武汉人，那段时间他情绪特别不好，我就想，能不能通过直播，让他觉得他跟所有人都还是有关联的，所有人都在关心他……

当中有一首《春天里第一棵桃花树》写于2020年4月2日，彼时正值盛春，国内的防疫工作已相

对完备，各行各业随气候一同回温，我也首次踏出了两月未出的家门。倏忽，和风中翻飞的桃花瓣轻点脸庞，转身回望，路边的桃树粉妆玉砌，满目嫣红。一旁，戴着口罩的黄裙小女孩跑得正欢。这一幕春光照亮了我的眼睛，回到家中，我就怀着满腔的明媚，用音符勾画了这幅美好的景象。

4月23日，在全国上下一心的努力下，疫情形势已经有极大的好转。那天，在辰山植物园的温室里由好朋友莫家伟担任录音，我录下了其中第1到第12首。虽然是在半户外的情况下，有一定的干扰，但这一个有意义的录音。因为它是自1月以来我第一次在家以外的地方公开演奏，第一次在温室中大自然植物的怀抱下充分呼吸空气，因此我把这个录音收录进了这张专辑。

5月的时候，整个疫情已经被牢牢控制住了。不过我的牙出了点问题，不得不去医院点针和拔牙，这就形成了最后三首的灵感。拔牙一周以后，一切恢复正常。5月30日在辰山草地广播音乐会上，我与上海歌剧院交响乐团以及我的老师许忠一



红叶山鹊图
(中国画) 龚晓馨

起，举办了疫情之后第一次公开演出。7月27日在上海交响乐团主办的MISA夏季音乐节上，我和霍尊第一次公开演出了唱片中大部分的曲目，我生人的作品第一号：《疫情音乐日记》，就此全部完成了。

就个人而言，如同罗曼·罗兰说的那样，人生的转变都是在某些很短的时间内突然形成的，并没有我们以为的什么提前准备和酝酿。我想这就是这次疫情带给我的最大体验：我开始作曲，开始尝试用自己的音乐语言来表达自我，而不仅仅是演奏其他伟大作曲家的作品。因为经过这几个月种种事情的冲击，我深深感觉到，人类在音乐的世界里，还有更广阔的维度等待我们去发现和感悟。

新世纪的音乐是怎么样的？有一点我是确定的，过去我们常说民族的就是世界的，但今天我提出：自我即是世界。从我这个八零后的人生经历来看，西方的、东方的，过去的、现在的、未来的，甚至是科技的影响都在我们这代人的心灵中反复大量地接触和融合，这种多元融合（而不仅仅是多元）的世纪特征，已经在我们这代人的思想里打下了深深烙印，成长为有机的、因人而异的参天大树。你已经不能用西方或东方这样的地域或文化背景类的词语去定义我们，我们是不被定义的；我们是自我，我们也是世界。

前几天在抖音里刷到张文宏教授的视频，他祝我们好好过一个“真正意义上”的中国年，“以孩子为中心”，过一个祥和的春节。如何在上海过好大年，带着孩子过一个充实有意义的文化大年？我想推荐一条亲身体验过、值得去的、适合家庭的“文化艺术微旅行”线路——奉贤新城的“上海之鱼”与“九棵树未来艺术中心”。

“上海之鱼”如今已是奉贤新城的“客厅”。2008年，这里还仅仅是龙潭村的一大片农田，水塘密布，阡陌纵横，丝毫没有都市气息。邀请来的国际规划设计师以“龙”字入手，创意设计出中国人喜欢的“鱼”的平面形式，寓意为“年年有余”。整个“上海之鱼”的水面和绿地从空中鸟瞰，就像一条活泼可爱的大金鱼，摇头摆尾，生机勃勃。

一家人漫步在“上海之鱼”金海湖畔，感受初春的阳光，湖面波光粼粼，水鸟在自由飞翔。“文化是城市的灵魂与生命”，我们在“上海之鱼”既可以领略到大自然的美景，也能感受到艺术、文化、历史的积淀。选择骑行到金海湖边的奉贤区博物馆参观一个艺术大展，是很好的选择。一个区级博物馆竟然迎来过雍正故宫文物大展，是故宫历史上第二次将雍正文物带到国内地方博物馆展览，有120余件国宝惊艳亮相。这些都为奉贤注入了深厚的历史文化内涵，吸引各地游客、上海市民慕名而来。

过年期间，市民同样大有眼福。“大观无相——百年老凤祥经典艺术展”免费开放。本次展览回顾了老字号170多

『上海之鱼』与『九棵树』

周培元

年的历程，见证上海民族工业的传承与发展。展览既有价值逾10亿的镇馆之宝——翡翠原石，也有中国工艺美术大师的代表佳作，比如《八宝熏香炉》《岁岁平安》等；还有众多年轻设计师的新锐力作，比如《花开富贵》《中国红》《蓝色多瑙河》等。过年期间博物馆还会举办各类技术展示、亲子互动、艺术讲座等。

品味了“上海之鱼”和“奉贤区博物馆”的艺术大餐，我们可以骑行到另外一个我很喜欢的地方“九棵树艺术中心”。“九棵树”是奉贤区第一个文化综合体，除了有1200座位的大剧院，还有多功能实验剧场、水秀剧场、全国首座森林剧场。

我重点推荐的是一个人气极旺的网红打卡地大隐书局艺术书店。书店内的装饰很有创意和特色，丰富的空间组合、形式各异的展柜、错落有致的阅读空间。“把阅读生活化，让生活艺术化”，艺术书店汇集了戏剧、音乐、舞蹈、美术、设计、建筑等精美的中外书籍。还有一个亮点是书店引入大英博物馆、大都会博物馆、波士顿美术馆、英国国家美术馆等全球知名博物馆的主题文创产品和阅读衍生品，春节假期，看看书，喝杯咖啡，打卡之际顺便带件小文创，馈赠亲友，蛮有文化味道。

黄昏的暖阳洒在艺术书店的座椅上，听着柔美的轻音乐，一天的文化艺术之旅让人心满意足。

感受自然之美、生活之美、艺术之美，品味书香咖香，生活的幸福和新年的喜悦，已然满怀。

脚步暂停，让灵魂出发

郭子晴

辛丑牛年的春节快到了。防控疫情，就地过大年，减少流动不聚集。既然用脚步探索世界不是好时机，那就选择让灵魂出发吧。

读书自然是第一选项，这次我给自己增加了难度。放寒假以来，白天看过的内容，晚上我要把精妙部分录个小视频讲出来，几天之后我就发现这样真是好处多多。第一，我对镜头不过敏了，表情越来越丰富；第二，口头讲述的内容也越来越顺畅，逻辑感加强了；第三，读书的

还有历史典故也可以临时补课看旅行攻略，最重要的是摄影技术呀！这可不是想有就能有的。对艺术的眼光还是见仁见智的，但是熟练的技术还是要刻意练习的。于是，各种微单教程几乎把我淹没了，光圈、镜头、曝光、快门、色温、感光度、白平衡这些名词甚至出现在我的梦里，实践拍摄时真是让我尝到了摄影师的辛苦，为了掌握俯瞰角度的摄影技巧，我曾经蹲守在小区最高楼的单元门口尾随住户混进电梯，并且祈祷他别住顶层，当然我还是被怀疑的眼神从头看到脚，估计他把我的摄影包当成装小广告的背囊了。

还有一次，我突然觉得超市的货架很有城市工业化的意味，就找了个大大且空的超市，拿起相机上下横竖找感觉，没想到招来了保安，他十分严肃地制止我拍照并让我删运息吐气，多年练习养成肌肉记忆就回来了，原来它们一直都在，节奏、旋律、气息以及有长笛陪伴的岁月，它们都被我放在了一个安稳的角落里默默守候着拼命忙碌的我，直到此时我停下了向外探寻的目光，才发现原来我并不是那么匮乏，我以为的缺少知识能力、见识眼界、经济手段和社会经验等，可能都是源于我的世界维度过于单一，生活不应该只有竞争，还有太多内容我还没有感悟到，好好利用这次短暂的停顿，临时被禁锢的身体，要积蓄更多能量。

既然春节不外出，那就为今后的出行做些准备。登山鞋、冲锋衣当然不着急，地理知识、人文风俗



牛年有余（剪纸）张瑜

日剧《世界奇妙物语》有一集题为“理想的寿喜烧”：男主角第一次上门，未来岳父母准备了这道家常火锅。偏偏男主角来自一个对寿喜烧步骤有着严格要求的家庭，眼看未来岳父每步都做错，他脸上虽挂着微笑，内心已然达到“这个婚是不能结了”的地步。晚宴最后，准岳父拿出一个圆溜溜的类似鸵鸟蛋的东西，滑进锅里，男主角暗地里大呼“岂有此理”，表面上却还得硬着头皮试吃。

几年前看这一集，我完全站在女主角这边，觉得男主角太挑剔，配不上这么殷勤慷慨的家人。然而，就在前不久，和韩国男友一起做海南鸡饭，我完全依照网上的大厨食谱，不敢出分毫的差错，成品逼近记忆中的味道。男友曾做过专业厨师，虽然连连称赞海南鸡的味道，但还是忍不住说：如果换他来“改良”，他会先把鸡皮炸脆。

我内心五雷轰顶，如果加了

那一步，就不是白斩鸡了！也是那一刻我才意识到“寿喜烧”的隐喻：成长于不同家庭背景的两人有着截然不同的生活习惯和处事方式，一个人眼里的日常在另一个人眼中“错得离谱”，融合的难度不亚于接受“异己”。

今年春节，是我第一次和男友一起张罗年夜饭，这里面有长久约定的意思。我们很早就计划在春节的餐桌，男友的答案非常清晰：年糕汤，这是传统的韩国春节食物。但同样的问题却让我犯了难，上海人的年夜饭非常丰盛。春节前的那个周末，母亲会在厨房里做蛋饺，以其“元宝”的外形祈求来年招财进宝。她还会找好的餐厅订八宝饭，我是个对米饭兴趣索然的人，但是大年夜一定会在她的要求下吃一口饭而且再添一口饭，这是什么讲究我也不记得了，但一定有意味，正如那晚的所有菜式：四喜烤麸，塌棵菜（脱苦菜），油爆虾（节节高升），响油鳝丝（红红火火），八宝鸭（聚宝盆）……在我给男友展示了典型的上海人年夜饭菜单之后，他微笑着摇摇头说，我们简单操作就好，你选一道你最想念的菜。

最终我的选择让自己都感到惊讶：上海色拉。倒不是有多多想念这道菜，而是吃多了“草饲料”一般的西方色拉，反而觉得这道中西融合的上上海色拉有趣极了。所谓的上海色拉是俄餐传入后和上海的饮食习惯相融合，进而形成了这种以土豆、红肠、豌豆拌以手工蛋黄酱的“熟食色拉”，完全颠覆了“生菜”色拉的欧陆传统。作家陈丹燕有本散文集就叫做《上海色拉》，她借此观照上海人的精神：“天生的不照搬任何东西，天生的改良所有的文化，使它们最终变成自己喜爱



的。”

我的厨艺只停留在依样画葫芦的阶段，所以不敢创新，但我打算，奉上菜的同时，我会向男友解释：我们的感情需要一些上海人“改良西餐”的精神，我们可以尽量抛弃所谓的传统成规，把两人共同的生活方式也改良成让彼此都感到舒适的。

年夜饭当晚，我刚摆出这道冷盘，还没来得及说出菜品里传达的旨意，就已经从男友的“改良”年糕汤里看到了他的回应，传统的韩式年糕汤应当用牛骨浓汤熬制，在涮入年糕片之外应当放煎牛肉和鸡蛋丝。但许是之前他听多了我母亲在家包蛋饺的往事，那一晚，我俩的年糕汤里放的是他特地做的牛肉馅的蛋饺。

因为疫情，女儿两年没回国了。明天请看《“牛气”冲天团圆饭》。

责编：徐婉青