

喘息也好，欢乐也罢，节日离开一个吃是歇不好和乐不愉快的。

1949年以来，上海对元旦、春节、五一和国庆的市场供应保障，国庆更是重中之重。就说1959年国庆，上海副食品行业广购远采，才做到每户供应家禽1只、每人供应蛋1只。

为冰鸭蛋。猪肉国庆也加量。1976年至1979年，凭票供应每人每月2元(折猪肉1.18公斤)，国庆加1元；郊县城镇居民加0.75元，郊县农民加5角。1959年后，因水产品货源较紧，主要安排春节和国庆两大节日，重点是春节。那时的家中国庆一桌菜，荤菜全靠配给。

施后的1988年退第四。1988、89两年，投入副食品基地建设资金5.63亿元；新增猪肉年生产能力40.59万头，鲜蛋2160万公斤，年产淡水鱼7万吨……到1989年，人均吃肉34公斤，比上年增长17%；吃鲜蛋19.5公斤，年增26%。淡水鱼占水产品供应量由1979年的8.7%升至1989年的34.8%。

## 国庆回看菜篮子

袁念琪

巨变发生在改革开放后。1988年4月30日，我在友谊会堂报道市九届人大产生的新一届市府首次中外记者招待会，保障市民副食品供应列为新一届政府工作突破口。1987年菜篮子被上海人列为“一号问题”，“菜篮子工程”实

步上升，吃素下降。70年代人均每天吃菜400克左右，80年代跌至350到380克；1990年330克。著名人类学家马文·哈里斯说：“植物性食物可以维系人的生命，而动物性食物的享用可以使人有生存必需之外和之上追求健康和幸福。”



## 爱我中华

篆刻 陆康

1991年11月1日，豆制品取消凭票。1992年1月28日，鲜蛋敞开供应。6月1日，猪肉取消凭票供应……

自1959到1992年的33年中，国庆凭证(票)按户(人)定量供应近28年。之后的国庆市场供应，变为增加品种和投放。国庆家里的一桌菜是越来越丰富，反映了经济繁荣，也见证了上海人生活质量的提高。这些年，不少上海人是举家外头吃，省得家里的掌勺人操劳。

今天百姓的菜篮子，已经演变成网上的购物车，多样的选择背后，是一条强有力的供应链、服务链、保障链，从中看到的不仅是时代进步，更是团结的精神和强国的荣耀。



南京西路陕西北路路口 (速写) 高昭

西汉《毛诗序》中提到：“……言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故咏歌之……”情发于声，声成文谓之音。唱歌是人声唱出的带有音乐的语言，是音乐艺术的重要组成部分，以表达人的思想和情感。人类最初的语言传承通过韵律化的口头语言本身，这大概就是原始的歌唱了。人们之所以喜欢唱歌，不仅仅因为它是表达和宣泄情感的一种方式，也是增强身体机能，陶冶情操，启迪心智的金钥匙。

## 我们一起唱歌去

徐音

五年前，偶遇一个学习声乐的机会，由此接触到亨德尔、莫扎特、普契尼、威尔第等所作的许多歌剧咏叹调。据说作曲家亨德尔在写作过程中，时常自己被感动得泪流满面，甚至湿透手稿。我深信这一点！因为亨德尔的咏叹调刻画技巧高超、人物性格形象鲜明，能给观众带来一种身临其境的情感体验。亨德尔在清唱剧创作中也大量运用了合唱，并将合唱和独唱结合起来，在宏伟的合唱之后加入富有旋律感的独唱，两者一起一落，形成了鲜明的对比。

合唱是集体精神的体现，它要求歌唱群体整体的力度的变化，音域的宽度，音色的丰富和音响的层次高度的统一与协调。人声作为合唱艺术的表现工具，有着其独特的优越性，它能最直接地表达音乐作品中的思想情感，激发听众的情感共鸣。

对我来说，和一群对唱歌有着共同爱好的国际友人在一起探讨音乐，交流人生感悟，感受合唱艺术的无穷魅力也是一种人生体验。祝愿我们和声的团队，美妙的音乐，优雅的歌声会带给观众极致的享受，同时也让我们的生活更加多彩。



今年有幸参加上海国际联盟合唱团的合唱排练，这种训练对我这个非音乐专业的参与者来说不可谓轻松，但是对音乐的敬畏让我鼓起勇气，充满激情地去迎战困难，从而更深刻地领悟了亨德尔作品中蕴含的技巧和趣味。指挥 Jordi 的训练方法切实有效，给我们留下了深刻的印象。为矫正中国同行对辅音的忽略，他很形象地比喻发这些音的感觉：“让第一排的观众撑起伞”。随着排练的进展，我越发喜欢这些曲子了。

当代生活为什么需要戏曲？为什么需要六百多年的古戏曲？人为什么需要戏剧？我们总是要赋予自己一种生活方式的，而昆曲，就是一种有美感的生活方式。

杜丽娘、杨贵妃、霍小玉、薛宝钗……表演并不是为了塑造一个虚构的角色，也是借着“她”发现自己。刹那间，在虚虚实实的多重“镜像”之中的流转幻化，以及表演者和观演者往来流荡的能量交换，大概就是表演艺术令人欲罢不能的魅惑。寻寻觅觅，每一场演出是第一次，也是最后一次，是一贯之而又彼此独立的唯一的一次。

越是在出现异象之时，越呼唤宁静持守的本心。我从未会忘了当初是为了什么站上舞台，而站上舞台又是为了什么……

艺术是最骗不了人的，真、善、美于观众是欣赏，于我们是志业。像杜丽娘用生命守护她的“完美爱情”一样，我们要守护自己的创作，对得起自己的作品，因为一个人的所思所想，都会毫不留情地“暴露”在自己的作品中。

一日当三省，愿一日能进一知。你我皆是寻梦人。

## 你我皆是寻梦人

沈映丽

我想，保持对自身文化生命力、创造力的高度信心，求真、向善、尚美，以有限的个体生命去努力追求无限的文化价值，就有可能创造出属于我们这一代人的“剧场”。

我们根植于传统，在每一个当下追梦，为每一个未来造梦。从几时起，我常常会被昆曲的美好惊艳到；这几十年的追寻与磨砺，也从回避自己时刻葆有似乎与生俱来的使命感和责任感。昆曲不应以被动的身份存活在当代，而应以主动的姿态乐活在久远。

和孩子一起诵读古诗，读到秋的诗句，总会让人回味无穷，意境万千。连孩子都忍不住说，“秋”真是一位话题王，说古语今，说不尽的魔力呢。

想来，经过夏的繁盛和骚动，步入微凉九月，喧闹的田野花园开始回归朴实的状态。于是，放慢匆忙的步履，和孩子相约在季节的回廊里一起寻秋。

这时，抬头望天，发现天空日渐清朗，少了浑浊的气流，云朵淡淡如棉，微风柔柔如丝，阳光灿灿如柿，一切美得恰到好处，让人感到阵阵舒爽，身心惬意，找到了内心久违的平和。

白天，孩子喜欢的知了早已停歇了嘶鸣，在为这一季的告别作着生命的谢幕。换场的是父辈衣袋

白露后，台风临近，一阵秋雨，几声惊雷，驱散了秋老虎带来的烦躁闷热，夜凉的风吹黄了江南秋色，清晨，阳台上，枸杞老桩一串红若玛瑙，晶莹剔透，盆栽的佛手果泛出鹅黄色，邻居院子里，扁豆花开，浅紫呈祥，几根丝瓜懒洋洋地垂挂在老藤上，桂枝隐含着花蕾，街头有人拎过一串大闸蟹，临近10月，魔都，处处呈现秋天里的祥和喜悦……

中秋、国庆期间，一丝怀旧涌上笔端，在那食品匮乏的日子里，节前，上海人家已经开始储存美食，新鲜水果上市，砀山梨、上海蜜梨、阳光苹果等水果每袋一元，什锦糖、小蛋糕、麦乳精，都是从前国庆节的送礼佳物，过节，每户分配冻鸡一只、鸡蛋500克、皮蛋10只、鲜带鱼1500克、木耳、香菇、金针菜500克、河鱼、虾、猪头肉、鸡下脚是不凭票，可以到牛庄路小菜场排队买。我父亲门槛精，他常常乘火车去苏州、昆山弄点土产，什么熏鸭、焖肉、酱肉、甲鱼回家烧烧吃吃。上海过国庆，热闹，白天，南京路上看游行，晚上，屋顶上顶烟火，淮海路、南京路、外滩建筑上挂满彩灯，人群如潮水，传呼电话的阿姨嗓子喊哑，烟纸店里啤酒卖空，鸡鸭鱼肉烧好小菜上桌，全家团聚大吃一顿，补充一下肚子里缺乏的油水。

步入新时代，沪人口福满满，秋季吃大闸蟹、春天品刀鱼，初夏尝三虾面，冬来食小龙虾。宴席上三文鱼、金枪鱼、象鼻蚌、大鲍鱼、松茸、松露、四腮鲈，新奇八怪的美食样样有，想吃什么手机一点，闪送到家门口，感谢高科技带来生活快捷。微信好友小聚一三五，饭局二四六，朋友弟兄高举红酒杯喝到微醺，夜深，朋

友圈里蹦出妙语连珠，晒出海鲜大餐图片，让人看了馋煞饿煞。如果不是疫情干扰，10月正是旅游好时光，乘上飞机，高铁，几千里之外半日到，天涯海角到处玩。

今年国庆家里美食多，快递小哥频频敲门，送来海门好年农庄、苏州杜三鲜鲜肉月饼、五香酱肉、焖肉、黑毛猪大排骨，网名“老刘”的好友快递来武夷山大红袍岩茶，一箱法国乐吉隆红酒，瓶子上还有漫画大家郑辛遥老师特别创作的个性化酒标，红底，金色公牛，气势雄壮，喜气洋洋，象征着牛年大吉大利的美好愿望。我在好物福利美食群里买到生飞农场9月上市“的国庆稻”稻米，盛上一小碗柔软的新米饭，清香扑鼻。奎仲兄从山东快递来一只秋天会鸣叫的叫叫鸭，闷在快递盒暗无天日里不吃不喝两天竟然没有闷死，体现出小小生命的顽强力，窗外风声雨声，室内蛩蛩鸣叫声，天籁之音伴我夜来读书。微信圈传得多的视频是上海市民购买淮海中路上光明邮鲜肉月饼那长长的队伍，人群里还闪现出几个久违了的贩卖月饼的“黄牛”，小小一只鲜肉月饼衬托出国庆前的欢乐气氛。

国庆前，儿子带着孙子自驾车去迪士尼游玩，发回来的视频真有趣，4岁多的小男孩与大人一起坐在幻想曲旋转木马上，笑得合不拢嘴，在雷鸣山漂流的漂筏上，小孩睁大眼睛看着变幻奇异的场景，脸上充满神秘和惊喜。现在的小国能尽情享受美好童年，都要归因于祖国的繁荣昌盛，正如我的老师、沪上篆刻名家陈茗荪新刻庆祝国庆之印《祖国万万岁》，道出了全国人民的心声！

## 祖国万万岁

杨忠明



## 寻秋

戴瑛

有几片飘下的落叶，亦如裙角飞扬，轻轻拾起，绿中带黄又泛着一丝绯红，脉脉显真情。不由想起《一片叶子落下》。每片叶子都不相同，来自不同树种，但唯有历经风雨，懂得给予，活出存在的价值，才能明白“生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美”的真谛。叶是秋的落笔，秋是叶的交卷，抖落满怀情愫，留给了我们沉思的课题……

人生之路，总在跋涉、期待、寻找中交错前行，但有时候，生活简单又又有意义，更觉幸福。当岁月的年轮坦然爬上眉梢，当繁华的过往终成序章，就把那些经历、磨砺、沉浮当作生命的馈赠吧，学会接纳和释怀，提升发现美、创造美的能力，本色做人，角色做事，用更淡然从容的心态去感受岁月的沉淀，为朴素的日子增添光的质感。

“妈妈，快看！”当孩子把捕捉秋的照片递给我时，我不禁欣然一笑。不负时光，心若淡秋，也许生活的美好就在身边，就在当下，不用苦苦追寻，驻足回望，秋早已入心入怀，不是吗？

有种说法，叫作“家中无字画，必是俗人家”。我的感觉，墙上字画太多，杂乱无章，更显得俗不可耐。上世纪80年代初，我头一趟造访赵堂子胡同臧克家先生的老四合院，踏进正厅客堂，迎面就是满墙字画，年份之久，名头之大，一派不同凡俗的阵势，望之俨然。说起来，我得到的第一幅名人真迹，即是臧老手书。我专门请傅溥源先生亲自托裱，傅老和我谈，挂镜框时，正面由墙朝下略微倾斜呈15度角最好。

现在，不管是布置书画展览，还是各自的家庭装潢，极少再见到用木条钉成的画镜框了。讲究大气，追求高雅，墙上的字画，布局错落有致，稳稳安置得平整整齐。虽是避免了观者或客人的不慎触碰，但每每止步驻足，欣赏的同时，我总觉着少了些许彼此相对的温情和温暖。少的其实就是这微微欠身的15度。

我收藏的名家字画并不多，而且都是与自己有直接交往的前辈及师长。一直以来，我习惯了一年当中按着季节变换偶尔悬挂一幅法书和山水。除了卷轴，凡已放入镜框的字或画，悬挂时我都小心谨慎地让其呈15度角面朝于我；一如往昔或平素晤面对方颌首时的微微欠身，我呢，也不是一味地仰望，而是恰到好处地相视，哪怕大多数时候寂然，乃是一份莫逆于心的拥有啊。

观展也好，观摩别人的名家真迹也好，若承允许拍照留念，你镜头对着15度倾斜的镜框之时，不需要努力高高举起相机或手机，以拍下一张方是方、圆是圆的规整图案。说到底，人生情缘，邂逅的美景，与其说美在如此值得珍藏的画中山水，不如说腕底撒播的，正是这15度的襟怀，不偏不倚。



## 微微欠身十五度

何振华

## 十日谈

从艺先以德 责编：殷健灵

不走捷径，风清气正，创作美好作品。请读明日日本栏。