

## 新民晚报

上海老城厢有条俞家弄,位于曾经的南市区小南门,东西走向。东起中华路小南门(近警钟楼),沿途分别与永泰街、光启南路交汇,西至凝和路。此弄是一条不为人注意的小路,但已有四百多年的历史了。穿行在这条路上,追寻特殊的市井气息,感受深厚的人文底蕴,仿佛在解读上海老城厢的历史。

我在南市区永泰街居住了30多年,那时我住的永泰小区是一幢七层的钢筋混凝土结构多层建筑,没有电梯。底层是中国工商银行小南门营业厅,我住在六楼。永泰小区附近的菜场在乔家路凝和路。俞家弄离永泰街不远,约20多米。开门七件事天天要经过俞家弄,至光启南路右转弯后,再去乔家路凝和路买菜。经过永泰街和俞家弄,两边是旧居老宅,环境嘈杂,每天难得清静。清早,楼道里生煤炉烟呛咳嗽声,送牛奶挨家换瓶声,街上垃圾车清运鸣响,倒马桶洗刷声,公用电话间阿姨传声,此起彼

伏不时撩醒人的睡梦。白天,这一带的小贩,走街串巷的吆喝声叫卖声,磨剪刀菜刀、修棕藤藤、卖晾衣裳杆不绝于耳。

那时,在俞家弄与光启南路交界的地方有各种商铺,煤球店、米店、南

## 俞家弄

马忠信

货店、地摊等。记忆最深的是骑着自行车穿过俞家弄去排队买煤饼。那时买煤饼要有煤球购买证,限量供应,一次只能买两筐,连筐五十多斤。排到买好放在自行车上推回家搬上六楼,离上班时已是紧张了,赶紧把煤饼放在五楼半的转弯过道里,拿着空的煤饼筐跑下楼还给煤球店,取回煤球卡顾不上早饭直接上班去了。直到民生改善厨房革命,告别了买煤饼的日子。

30多年俞家弄的来回,与老街老弄里的老人的聊天,动迁后俞家弄的再访,了解到名不见经传的俞家弄沿途多处老旧

迹、老建筑里,曾居住过许多历史名人,颇有些掌故。据记载,俞家弄因明代嘉靖俞文荣之族居于此故名。俞文荣,明代嘉靖三十二年(1553年)癸丑科殿试金榜为三甲,赐同进士出身,官至长芦盐运使。俞家弄里,曾有革命烈士王孝和的家以及著名中国集邮家叶颂蕃的祖宅。

王孝和是谁,年轻人可能不知道,但我们这一代生在新社会长在红旗下的上海人都知道,老电影《铁道烈火》就是以他为原型的。记得60年前小学时组织少先队活动,我们戴着红领巾,擎着少先队队旗来到俞家弄71号。这是一栋三层小楼,我们和王孝和的家属围坐在一起,缅怀烈士的革命事迹。

叶颂蕃祖宅在俞家弄107号,后人也一直居住在这个地方,直到动迁。叶颂蕃是上海的神州邮票研究会与中华邮票会两个集邮团体的创始人之一。

自光启南路起西至凝和路的俞家弄,之前叫顾家弄,是当年富裕人家居住地。1954年12月,顾家弄改名为俞家弄。原顾家弄是条小路,小路却不寻常,居住过杰出的爱国志士和出名的历史人物。

近代中国大实业家、上海近现代市政建设的奠基人陆伯鸿出生于俞家弄193号(原顾家弄25号)。清代,陆氏家族从徐光启后人的手中购下了这幢宅院,改建后取名为“陆敬德堂”。陆伯鸿创设了华商电灯公司,1912年造了上海华界的第一条有轨电车,车头是绿白红三色谐音“陆伯鸿”,被传为佳话。

不畏强权的中国会审官——关炯之的老宅也在俞家弄193号。他作为公共租界会审公廨成员,在1905年审理“大闹会审公廨”案中,不顾外国陪审员干涉,认定中国人无罪;1925年五卅惨案中释放爱国学生,赢得了国人的拥戴。我国著名大居士、书法家赵朴初小时候也曾经住过俞家弄193号。赵朴初的母亲与关炯之的姐姐是互认的姐妹,赵朴初喊关炯之为大舅。1920年,赵朴初离开家乡到上海,时年13岁,就一直住在关

雨天的早晨,公交车在拥堵的车流里缓慢爬行,而时间则依然不折不扣地分秒流逝着。本来充裕的上班时间,渐渐被挤压成越来越短的一小段了;估摸着,下车后非得疾步快行,不然就要迟到了。

车到站,停稳,开门。我一边跨步下车,一边试图打开雨伞。或许没有看清脚下情况,又或者雨湿地滑,一个踉跄之后,我向前飞扑了出去。先是膝盖着地,接着本能地双手着地,才止住了继续向前滑行的趋势。

来不及细想,止住滑行的刹那,我双手一撑,弓起腰背,爬了起来。在路人惊疑的目光里,我顾不上疼痛,继续打开雨伞,快步向前。

离上班时越来越近。我快步前行,低头看了一下裸露的双膝,都已磨破了皮,左膝似乎更甚,因为屈膝抬腿时,左膝比右膝更疼。虽然如此,我还是暗自庆幸,我能爬起来就走,应该没伤着骨头吧。

中午休息时,回想那一跤,如足球场上庆祝进球时在草坪上飞扑滑行的姿势,还是有些后怕,也忽然想起三十多年前,偶然看见父亲摔的那一跤。

那时,父亲也快五十岁了,提着打好开水的热水瓶正往家门口走。快走进楼道的时候,忽然被地上一小卷废铅丝绊了一下,一个踉跄,往前扑了出去。热水瓶“砰”的一声打碎了,水流了一地。母亲闻声出来,忙问父亲身上有没有摔伤、烫伤。物资匮乏的年代,一向节俭的母亲,这次没有埋怨父亲走路不小心,把热水瓶摔碎了,倒是父亲爬起来后,一脸肃穆地连连可惜着那一堆碎片。

如今,我已过了父亲当时的年纪,有时常会感觉到行动跟不上意识;表现在日常行事中,就是经常会磕磕碰碰,而每磕碰一次,似乎也在提醒自己,凡事小心举动,不服老不行。

摔一跤,对于青少年而言,不怕也不害羞,但对于上了岁数的人则不然,主要还是自信心被打击了。猛虎受伤后,会独自躲起来舔舐伤口,而一个走向暮年的男人,不愿意被人看到自己正在变成老而无用的那一幕。

对于那一跤,我不知道父亲当时和事后是怎么想且如何感受的;但那时的我,看到一家之长在眼前“轰”然倒下的这一幕,确实是震惊并触碰到了我的心灵深处。原来父亲也会变老的。我的心里真不是滋味。

下班回到家,我尽量装作若无其事的样子,走路也努力避免无意识状态下的略微有点跛的姿态——年过半百,遭遇的心酸和苦痛,已经不愿向任何人诉说了,更不要说去展示了。

家,直到1949年。

俞家弄还住过著名的经济学家于光远。于光远1915生于上海顾家弄,直到12岁离开上海去北京。米寿之年,于光远重回故地,时过境迁,顾家弄早已不是当年模样,弄堂的名称也改为“俞家弄”。

如今,为了使老城厢焕发青春,改善老城厢居民的生活条件,上海加快旧区改造的步伐,并出台了上海老城厢详细规划。希望这些散落在乔家路东块动迁中的“文化珍宝”在这次的旧区改造中得到精心的呵护与日益增长的怀旧情愫的需求和对美好的历史的回忆。

复旦大学在上世纪末本世纪初,曾经开设过几届特殊的班级——文科基地班,每年由全市各市重点高中推荐尖子学生参加复旦组织的笔试和面试,从中选拔36人左右,提前进入复旦学习,不用参加高考。文科基地班的主要学习方向是文、史、哲,但是高等数学、物理、经济学、社会学也是必修科目,授课的老师都是从各系派出的资深教授或青年骨干。入学的前两年,文、史、哲三系的所有课程都需要一起学习,大三起按照兴趣择一科学习专业。文基班的学生可以通过“三+三”的模式(三年本科+三年研究生)直升研究生。

到了我们这一届,上海取消了保送生,所有学生都需要参加高考。一部分原先选拔出来的学生矢志不渝,仍然以文科基地班为志愿。文基班中剩余的名额,则以自愿报名的方式,从文、史、哲三系的大一新生中选拔。当时的中文系系主任汪涌豪教授和文基班辅导员吴兆路教授(时任校宣传部副部长、新闻中心主任,学校对这个班级的重视可窥一斑)是面试的主考官。我至今记得面试抽到的题目:请谈谈你看过的哲学书籍。而我的回答是:《三国演义》,从大历史观和对人生的意义来说,也是一本哲学书籍。汪老师马上犀利地批评我说:这是偷换概念。当时我背心一凉,担心这次面试也许要遭遇“滑铁卢”,好在擅长文学批评的汪老师和吴老师还是“爱之深”才“责之切”的,宽容地给予了我这样一个宝贵的学习机会,赶上了末班车,成为复旦倒数第二届文基班的一员。

除了吴兆路教授,中文系还为我班配备了学习导师——青年教师陈引驰教授,没错,就是后来担任中文系系主任的那位。作为导师,陈老师承担了我班的排课和学习指导任务,他与每位同学谈心,了解大家的学习兴趣,并定期为我们邀请文、史、哲的大家(如金重远教授)来做讲座,传授治学与做人的道理。一如既往,我班的授课老师也是文、史、哲三系派出的最强阵容。中文系方面,有教授中国古典文学的邵毅平教授、教授中国现当代文学的许道明教授、教授现代汉语的戴耀晶教授等;历史系系主任吴景平教授亲自给我们讲中国近现代史,邹振环教授为我们开设元典导读课程;哲学系主任吴晓明教授给我们上马克思主义经典导读的课,当时还是青年教师的孙向晨教授为我们讲《西方哲学史》……

虽然学至大三,由于直研名额的限制,“三+三”模式取消了,大家颇感遗憾,但是四年本科时光里,我们都深感学得充实,收获满满。一路名师指点的我们,很多

人都到了毕业后选择继续深造,或找到了心仪的工作。入学20周年,在吴老师、陈老师和班长的号召下,我们举办了线上聚会和线下聚餐:班长和团支书如今已在美国和日本的著名大学担任教职,在国内外高校从事学术研究的同学有十余位,有一位已经是历史学界小有名气的正教授了;有四位同学在外交部等岗位担任要职,还有在人民日报、青年报奋战着的几位大记者;许多人已经成为人父母,有的同学为了培养好孩子,放弃了优越的工作,以爱心和所学哺育下一代……20年,人生进入了新的循环。

这几天偶然看到《我们的歌2》里,林子祥重新演绎了《数字人生》这首歌。74岁的他,以敏锐的洞察力和丰富的人生阅历与后辈分享:“人生离不开数字,你的年龄,你的钱,你的一切都跟数字有关。”不可否认,能以数字之极简涵盖人的一生,这是一首极富哲理的歌。但是我想,漫步人生路,道路阻且长。在我们最初的光荣与梦想里,复旦大学文科基地班赋予我们的人文底蕴和治学态度,显然不似歌中,能以单纯的数字概括。虽然只有短短4年,只是人生一瞬,但这份经历却能芬芳氤氲,滋养我们的心灵,照亮前进的道路,开启我们每个人生生不息的“文基人生”。

## 文基人生

朱贤磊



## 摔跤

千里生

## 凝视

张定华



## 失眠种种

陈钰鹏

失眠是一件非常恼人的事情,而且越是担心失眠就越睡不着。睡眠学家把失眠分为“临时失眠”(如长时间飞行后时差引起的失眠、与人吵架后的失眠、第二天要考试而睡不着觉)、“短期失眠”(如失去了亲人、离婚或疾病造成的持续几周的失眠)、“慢性失眠”(持续几个月甚至几年的失眠)。

怎样才能算失眠,很难说,因为每个人对睡眠的需求不一样,而且同一个人的一生中不同时期所需的睡眠时间也不一样。据统计资料,人的平均睡眠时间为6.5小时。其中65%的成年人每天要睡7-8小时,20%的成年人每天睡6小时以下。引起失眠的因素是综合性的。研究者将失眠的因素分为四大类:

第一类为生理因素。人的睡眠和苏醒分别由大脑中的催眠机制和唤醒机制控制,为了入睡,唤醒机制的职能必须由睡眠机制来代替。有睡眠问题的人,由于某些原因,他们的唤醒机制过分活跃。人在衰老过程中睡眠能力的降低也是一种生理因素。

第二类为药物因素(包括吸毒、饮酒)。许多药品具有引起失眠的副作用,如兴奋剂、抗抑郁药物、某些降压药物、甲状腺药物及心脏病药物。有的睡眠学家认为,最佳方法是把“病人”口袋里的药品全掏出来;而服用安眠药和饮酒只是“赊借睡眠”的方法,它不仅没有副作用,而且事后得加上“利息”来偿还。

第三类为环境和习惯因素。睡觉环境太热、太冷、太亮、太吵、吃得太饱或饿着肚子睡觉、睡前从事体育运动、吃巧克力或含有酪氨酸的食品,凡此种种都有可能引起失眠。

第四类为心理因素。由于害怕睡不着而带来心理负担,结果反而造成失眠。

严重失眠者须由医生进行详细诊断。“病人”在医院睡一晚,由医务人员记录脑电波、心脏跳动、眼睛及腿部动作和呼吸节奏,然后采用“综合应对”的办法。对于一般的失眠,可以试试以下措施:早上不要“赖床”,倘若晚上没有睡好,白天尽量不要补睡,老人同样应避免白天睡觉(夏天的午间小憩是例外),晚上不很倦时不必急于睡觉。下午以后对烟、酒、咖啡、巧克力、茶及含咖啡因的饮料要有节制。晚饭以后把明天要解决的事情作一大致考虑。晚饭不宜太饱,少吃不易消化的食物。睡不着时心里不要烦躁,不要去看钟表。

失眠虽然很糟糕,但不是一种疾病,因而许多睡眠学家主张用“睡眠障碍”和“连续睡眠障碍”来代替“失眠症”这一概念。



朋友,你去过阿里吗?在经过一番思想斗争和充分准备之后,我终于踏上了这片神秘而神圣的土地。

中秋,进入西藏,在拉萨稍作停留便一路向西。翻越的第一座5000米以上的高山是岗巴拉山,在垭口,俯瞰羊卓雍错,湖水蓝得通透,蓝得深邃,犹如镶嵌于山间的宝石。兴奋不已之时,汽车进入了卡若拉冰川,电影《红河谷》中的镜头展现在面前,冰川从云端直铺至脚下,不知不觉中已经身处5200米。高原反应悄悄袭来。傍晚抵达定日珠穆朗玛峰大本营脚下时,头疼得厉害。一边是肉体经受着煎熬,一边是不到20公里珠峰峰的诱惑,说真的,当时我只想安静一会儿,再大的诱惑已经遭到肉体的强烈抵制。在好友的鼓励和帮助下,意志力战胜了初步的高反。珠峰,当地人称之为女神峰,能见是一种缘分。次日清晨,有人惊呼“珠穆朗玛峰”,我们见到了女神的笑容,轮廓秀丽,鼻子和睫毛都清晰可见。我虔诚地摘下帽子,毕恭毕敬向女神磕了三个头。

沿着喜马拉雅山脉西行,途经希夏邦马峰和佩枯错,穿越仲巴草原和马依木拉草原。一望无际的草原、戈壁和高低起伏的山峦间,成群结队的藏野驴、藏羚羊在奔跑,三五成群的岩羊盘桓于陡峭悬崖,独来独往的藏野狐四处游荡,土拨鼠守着洞口懒洋洋地晒着太阳,湿地里偶尔出现黑颈鹤,湖面上有聚成一片的大雁,还有翱翔蓝天的雄鹰。翻过海拔5211米的马依木拉山,“冈仁波齐”,司机小鲁异常兴奋地呼叫起来,这说明经常走这条线路的人也难得一睹神山

真容。它是冈底斯山脉的主峰,山体朝阳面终年积雪,凸显“卍”字图案。山下的玛旁雍错是三大圣湖之一。傍晚时分,日月同辉,站在吉古寺往东看,一轮圆月拖着长长的影子流淌在静静的湖面上;往西,火烧云血红一片映映在清澈的湖水中。

第七天,从塔钦向西到札达。札达最令人神往的就是土林,它是远古时代造山运动中湖底沉积风化形成的特殊地貌,陡峭挺拔,沟壑纵横,宛若奇幻世界。札达曾经是古格王朝的统治中心,长达8个世纪。所有遗迹中,最引人注目是佛殿中满墙的壁画,五彩缤纷。围绕核心遗址有多处城堡,其中东嘎皮央遗址最为典型,存有大量的珍贵文物。

行程已过半,从狮泉河开始进入无人区腹地,很多时候,行车

## 阿里苦旅

徐荣森

只有方向没有路,司机都是寻找车轮胎影子前行,一旦偏离很有可能会迷失方向。手机是常常没有信号的。驰骋在广袤无垠的戈壁、沼泽,感受“一错再错”的魅力,连续的高海拔已经完全适应,沿途的自然风光实在令人陶醉。有时候一天之内要经历四个季节,过山口白雪皑皑,下盐湖热浪滚滚,领略扎布耶茶卡盐湖的“天空之镜”,当惹雍错的“幻妙万千”,色林错的“威光映复”,纳木错的“圣象天门”……

在一条小路的尽头,有一个被达尔果雪山和当惹雍错环抱的小村,那就是“神之居所”的南部村。傍晚藏民燃起了熊熊的篝火,这是我进入阿里以来最疯狂的一天,与能歌善舞的藏民同胞狂欢。司机小鲁幽默又搞笑,为我抱来一个氧气瓶,直引得所有人笑到缺氧!

## 旅游

## 七夕会

七夕会

