



复旦大学的宿舍原先有三村(庐山村、徐汇村、嘉陵村)四庄(德庄、筑庄、淞庄、渝庄)之称。依稀记得儿时搬家,约莫四岁的我,手拎两三只木制衣架,颠颠颠跟着大人从“筑庄”走进相邻的“淞庄”,从此就在这个后来被数字编码的“复旦大学第六宿舍”住了将近40年。

多年后才知,“三村四庄”之名,无不与复旦大学筚路蓝缕的创业史和艰辛异常的迁徙史上经历的地名相对应。“淞庄”,是为纪念复旦大学创校之地吴淞口炮台湾而命名。其内为十多列日式二层楼建筑,抗战胜利后复旦接收,作为学生宿舍,后来成为教职工宿舍。

这里堪称“都市里的村庄”,要是去一趟住在市区的爷爷奶奶家,总是说“到上海去”。而且早年可以在屋前屋后绿茵茵的草坪上奔跑玩耍,不知何时,草地被“开垦”成每家每户的“自留地”,种

上蔬菜瓜果,俨然过一把“农家生活”之瘾。我家后门“自留地”里种下向日葵、鸡毛菜,栽培了一棵无花果树,自产的无花果又大又甜,以致数十年后的今天女儿还念念不忘。前门的空地则种上了丝瓜、夜开花之类,藤蔓攀爬上墙。还有月季花等植物,开花时也煞是好看。

像是上世纪的六十年代初吧,“淞庄”和一墙之隔的“渝庄”(第七宿舍)之间,办起了一个家属食堂,我家的南门正斜对着这个食堂。印象里那时正念小学的我,总感觉饿得慌。以“乖孩子”著称的我,放学后实在耐不住饥饿的折磨,好几次偷拿家里的饭票,去食堂买一只掺着山芋粉做的“黑馒头”,狼吞虎咽。长大后才晓得,那时正遇到三年自然灾害。要是按时下的说法,我们住的就是“连体别

墅”,当然非常简陋。从北面钉着门牌号码的门进入,就是一间极小的厨房。楼上楼下两个大房间、一个小房间,楼梯转弯处是一间并无洗浴装置,仅有一个蹲式抽水马桶的卫生间。我们四兄妹常坐在地板上玩,尤其是夏天,草席一铺,就可以睡觉了。家里有一台电子管收音机,当时俗称“无线电”,放在楼上,父亲为了我们在一楼也能收听新闻节目,买来一只小喇叭安在一楼。当时就躺在地板上,听到这个“拉线广播”里齐越播音的通讯《县委书记的榜样》,记住了焦裕禄的名字。

二楼的大房间,是父母的卧室兼书房,放着一张很大的双人写字台。母亲很少有时间陪我们玩,每天都会从她的自行车上驮着一大堆学生的作业本或考卷回家,晚上就在灯下批阅。前年初,

我登门祝贺于漪老师获颁国家“改革先锋奖章”时,她诚恳地说,“我运气好是因为活得比较长,你母亲也是很优秀的老师啊!我对她印象很深”。她指着我对身旁的儿媳介绍说,他母亲张瑞芳,是优秀教师,名字和演员张瑞芳一样。闻之非常感动。这当然是于漪老师的谦词,但母亲给我们留下的那夜以继日工作的印象,真能诠释“优秀”二字。

大房间里摆着一只其貌不扬的绿色大橱,对儿时的我们的最大诱惑,就是母亲有时会从里面拿出饼干筒,掏出点心糖果奖赏我们。而父亲为我们四兄妹做的每人一个档案袋,也放在这个大橱里,从出生证明、托儿所的涂鸦“作品”到学生手册、奖状之类的“珍档”,一应俱全。

“淞庄”里住着不少名人或未来的名人,可惜我年少懵懂,全然不知,而对“淞庄”的记忆也大多呈碎片状,残存的唯一故事则常令我唏嘘。

大约是1966年冬季,动乱的中国,萧瑟的复旦村庄,我们这些“村民”无课可上,无事可做。从复旦小学到复兴中学的老同学汪恭德,因身为“走资派”的父亲被“打倒”,全家落难栖身于“淞庄”13号,其南门恰好与32号我家的北门隔“田”相望。我俩从小在一块捣鼓矿石收音机、电子管、半导体之类,当然他绝对是我的师傅。一天,闲极无聊的我们突发奇想,两家间距这么近,何不架一根“热线”,做个“电话”玩玩?于是弄来一卷铁丝,从汪家二楼南窗拉到我家的北窗口,一根十多米长的“热线”架设成功!我们两个十五六岁的男孩,就在各自一端搞些简陋的装置,试着通话。但铁丝的电阻太大,我们的“设备”又太差劲,对方的声音极其微弱,我们却仍

生物学有术语,叫“适者生存”,说的是生物相互竞争,能适应者生存,不能适应者被淘汰。我这里的“适者”有所不同,“适”是“适合”“适量”的意思,说的是锻炼者若注重“项目合适、运动量适度”,就能收到良效,保持身心两健。

我聊长跑的短文刊出后,好几位朋友联系我,还热情约我一起跑步。我自然乐于同道。没想到到海天试跑,半程(约两公里)还没跑完,就有人笑着退出了;其后几天,跑伴越来越少,现又只剩我一人独跑。值得一提的是,后两位弃我者,是力量较强的“跑人”,一人嫌我跑得慢、跑程短(他一跑就是十几公里);还有一人嫌我热身烦躁,跑后放松拖沓。看得出因我当年风采不再,他们有些失望。

不过平心而论,对这些朋友,我倒是充满感激。

几位跟不上我、嫌我跑得太快、跑程太长的朋



友,我感谢他们。按理说,同人约跑,就是添个伴、增加些热闹而已,但从出发时的情绪看出,他们多少有些跟我“比试一下”的意思。我已意识到了这个年龄,已不再适合参加各种比赛,所以只按习惯速度和节奏去跑。想不到跑出没多远,彼此就有了差距。在这种情况下,他们及时招呼退出,我认为做得对。这不是怯弱,而是理智。各人体质不同,锻炼基础也有差异,长跑时大可不必“硬撑”,以免“硬伤”。

两位比我跑得快、跑得长的朋友,我也感谢他们。他们有丰富的长跑经验,即使岁月倒回20年,我也不见得比他们跑得好。他们愿意陪我跑一程,本身就体现了一种体育道德;何况在跑程中,他们还跟我交流心得,让我学到不少东西,如呼吸节奏、摆臂幅度等。此外,他们的跑步装备也开了我的眼界(如所戴手表可测脉

搏、呼吸、含氧量等)。在健身步道上,相互切磋应该成为一道恒久风景。

能与众人一起长跑,我还感谢我自己。这么多年了,在自己喜欢的运动中,我还能保持初衷,这是可以欣慰的。我为健身养心而跑,自有一定之规:与跑速慢的同人一起跑,我不“放水”;与跑速快的同人一起跑,我也不“死磕”。“中年戒之在斗,老年戒之在得”,到了这把年纪,跑步快慢、长短、姿势,都已不再重要,重要的是保持体能,保持精神,保持心中那一蓬锻炼火焰长久不熄。

写到这里,觉得“适”字还应包括一层意思,那就是“适意”。上海人用“适意”来形容“感觉舒服”。有经验的锻炼者,会按“适意”与否来调节运动量。如果量安排得当,那您跑后就会感到舒适清爽,饭吃得香、觉睡得熟,“乐以忘忧,不知老之将至”。这种“适意”之感,也是“适者常健”题中应有之义。

适者常健

彭瑞高

做梦这事,真是滑稽,说有规律,有时做的那些,打死找不出原因,莫名其妙得很;但要说没规律呢,也是冤枉,大多梦,背后都有原因。

我有几个“百做不厌”的梦。我老做梦做到自己还在原工作单位,因不想上班,老去医务室“骗”病假。梦中,有时骗到,有时骗不到,而不管骗到骗不到,做得那真是累。主要是紧张。毕竟是“骗”,比如喝口水伪装发烧之类。骗惯的人不骗会生病,而不会骗人的人,骗一次代价不小。一来心虚,怕人发觉;二来,装出付可怜巴巴的生病样,“难看”,自己都恨、都鄙视,想到反胃。但有一点要说明,那时骗人,不算不道德。上世纪七八十年代的中国,上班也没事,大家都在混;更主要的是,那时在谈恋爱,恋爱中的人,还想着上班的,那真是真有病。换个位子,我是医生,恋爱中的男女

梦这玩意儿

黄惟群

来找我,哪怕编,我也帮他们编出病来,给他们病假,给他们时间去轰轰烈烈地爱!恋爱感觉,实在太美妙,不为恋爱提供方便的人,是绝对谈不上人道主义的。还有个老做的梦,我又回凤阳插队去了。就像曾经有过的那样,每年寒冬,在上海过了春节,就得回乡。梦中,那种心的荒凉,真是荒凉得人发慌。一片一望无际的天地中,什么都没有,心在漫无边际地探寻,在遥远的空旷处拓展,想碰到、听到、见到些温暖、欢喜,但是,什么都没有。梦里时常出现的是:茅草房顶露了,雨滴了进来;床上的芦苇秆断了,身体陷了下去;泥灶塌了;缸里没水了……还老是梦到泥,湿漉漉的

我就让外婆烧咸口的,稍稍放些盐。我喜欢吃溏黄的,所以蛋不能在水里煮太久,否则就老了,盛起来也得尽快吃。现在所谓水波蛋应该煮好放冷水里激过,所以蛋白凝固光滑,里面的蛋黄也不会变老。

说到溏黄,现在还有个名称叫“溏心蛋”,其实也就是鸡蛋煮熟蛋黄流动而已,这或许来自粤语,而在日本人口中这种蛋品叫“温泉蛋”。我第一次在日本见“温泉蛋”,真的是在温泉,箱根的山上大涌谷,所谓“黑蛋”就是把蛋放在温泉里煮,温泉里富含铁质,在煮蛋的过程中,铁与硫化氢产生化学作用变成硫化铁,所以蛋壳就变黑了。平常面馆里的温

深褐色的泥,地上、床上到处都是,连身上、脖颈里都是。再有就是看到自己,一筹莫展望着这一切。几十年了,这梦老跟着我。醒来不知是梦,仍在荒凉中、惊慌苦闷中。

我老说自己几十年,做梦全是中国的事,从不梦澳洲。然而前些年,总算梦到了。该是觉到些公平的,结果却越发抱歉。什么梦不能做,偏做这梦!我梦到的是,收到了罚款单。

几年前,我一家开车去黄金海岸,玩了一星期,潇潇洒洒地去,潇潇洒洒地回来。很开心。不料,回家第二天,打开信箱,收到一张罚款单,去的路上超速了。很扫兴!尤其先前还在得意,自己开车,虽说辛苦些,却省了不少机票钱。然而,扫兴还没结束。隔天,打开信箱,又收一张,还是超速,还是去那儿的路上。受不了了,罚一次,教训教训,可以了,怎么没完没了了?

愤愤不平,气堵胸闷,但也知道,这理没处讲。可就这,以为已过去,怎么也没想到,一星期后,连续两天又收两张罚单,这两张,罚的是回来路上,还是超速。四张罚单,收得我心痛、手软。早知如此,不如当时飞机去,省事省力省钱,还省了“心痛”。那之后,好一阵,再去开信箱,都怕了,怕走近,怕打开,怕收到的信上有我名——只要有我名,十有八九是罚款。每次去拿信,都心惊肉跳,“上帝保佑”不住地念,捏信的手推得很远,眼睛只睁一只,眯一条缝,直到确定不是罚款,才敢睁大,睁两只……

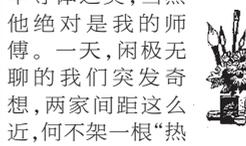
不过后来,我老说,罚款真有效,自那四张罚单后,我再没超过速。

蛋品的名称

钱亦蕉

泉蛋当然就不是真的鸡蛋放在温泉里煮了,而是带壳放在热水里浸泡,总之就是溏心蛋而已。除了水波蛋、温泉蛋,西餐中还有一种制作蛋的方式,叫“西荷蛋”,大概是西式荷包蛋的简称。我最早吃到这种蛋,是在港汇的“新元素”,他们的早午餐中有各种煎蛋炒蛋,其中一款就是“西荷蛋”。其实就是把蛋摊成饼状(不放面粉的),里面放些切碎的方腿、番茄、彩椒、蘑菇、洋葱等,再卷起来,成大大的饺子状。一般高级酒店自助早餐都有这一道蛋品。当然叫法各不相同。

记得多年前去香港采访赛马,在牧场用餐,看着一个小哥在炒蛋,问我要什么,我说西荷蛋,



突然看见了这根“热线”,大惊失色,紧张莫名!一头是“复旦最大的走资派”,一头是“漏网老右”,两家竟然有“专线”相连,莫非相互勾结,阴谋对抗“文革”?若是被造反派晓得,非同小可!第二天我们便忍痛割“线”,可怜的“科学实验”就此夭折。

从“淞庄”出发,父母陆续把我们送往近在市郊,远至黑龙江、内蒙古的“广阔天地”,而他们先后远行往生,全家也早已搬离“淞庄”。然而有时我还会前去探访,奢望打捞、拾掇记忆深处的“淞庄”拼图。



扫一扫,关注“夜光杯”

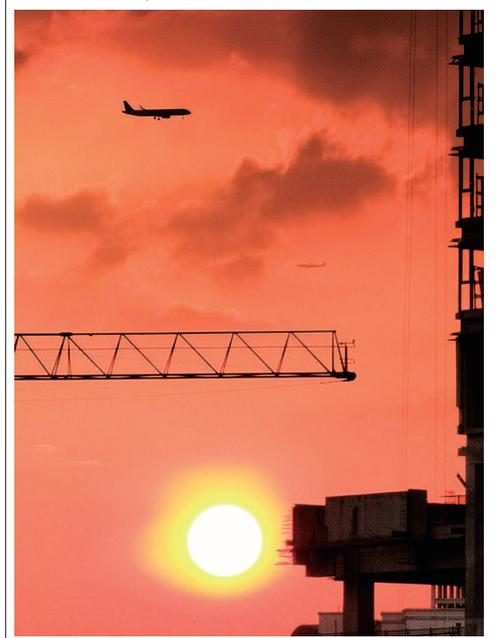
七夕会

2021年10月29日申时,我站在家里的露台上极目远眺,蔚蓝色的天空中飘着朵朵白云,不远处高高矗立的塔吊张开着长臂正缓缓摆动,“银燕”伴随着轰鸣声不时在天空中划出美丽的倩影。

转眼间,太阳收起了耀眼的光芒,天边露出了一道靓丽的晚霞,渐渐地由橙红变成红色,映射的范围越来越大,广袤的天空瞬间被染成了深红色,就像是一片波澜壮阔的红色海洋,蔚为壮观。真是日落晚霞红满天,夕阳似火美如画。此时,我已将华为 P50pro 手机调整到专业摄影 10 倍变焦模式下,以双肘为支撑固定好手势,静静地等待“银燕”、“吊臂”、“夕阳”完美融合的那一刻。16:50,期待已久的美景终于显现,我赶紧按下快门连拍了 5 张,并从中选出这张我最满意的照片做了二次构图修饰,形成了现在的作品,并取名为“夕阳似火”。

说起这幅作品还真有个小插曲:作品完成后我给好朋友看,朋友问我:“这幅作品中的两架飞机是后期做上去的吧?”我说:“不是,是实景拍摄。”

为了拍好这幅作品,我在家里的露台上仔细观察了十多天,寻找规律。其间,用手持或固定在三脚架上的照相机、手机拍了很多次,并细细琢磨,不断总结,可以说“功夫不负有心人”。此真所谓“此景只应天上有,人间难得几回观”。



摄影