

随着北京冬奥会临近,我的游泳课也正式开始了。

其实,我上小学时便会游泳了,而且才不是狗刨呢,是正儿八经的蛙式。不过,我从没拜过老师,完全是自学的。我很喜欢游泳,所以得知我家附近开张了一家健身俱乐部,里面设有泳池,立马办了会员卡。如今,只要有时间,我就会去那里游泳,每次游个一公里,不竞速,不计时,优哉游哉。

我游泳时,选择去时蛙泳回时仰泳,轻松而自在。可是,健身俱乐部里的泳池毕竟不是标准游泳池,不够敞阔,当中还用浮栏隔出三条泳道,人多的时候,游蛙式就很吃亏了,因为无法向两边划展手臂,搞得连身子都蜷缩起来,但那些游自由式的倒是无碍,由于是侧臂自由式,不太占横向面积,可以不管不顾地一路向前,只是太过恣肆,劈波斩浪溅起的水花打得蛙泳者十分狼狈。为摆脱如此窘境,我决定要拜师学自由泳。

于是,我找到年轻的小尹,跟他说,我要上你的游泳课。小尹既是坐在看台上的救生员,也是很受欢迎的游泳教练,上他课的学员从六岁女孩到七旬老翁,没有说他教得不好,都说他和蔼而耐心。但我觉得一个游泳教练的专业水准似乎更加重要,因此,我特意打探了一下小尹的专业背景。原来,虽说小尹出生于中原,但却长期生活在浙江海边,从小习水,他在大学里读的正正是游泳专业。小尹告诉我,他大学还没毕业就开始教授游泳课了。好一个专业游泳教练!

虽然小尹很有亲和力,可他上起游泳课来还是很严格的。每次上课,他都让我先在垫子上练习分解动作,他说必须把每一个动作都做到位。我明明是让他教自由泳的,结果,他看过我的蛙泳

后,摇摇头说动作不标准,建议还是先进行蛙泳的动作矫正。我自然同意,因小尹用手机录了我的泳姿视频给我看后,我真想有个地洞钻进去,免得丢人。事实上,纠正动作并不容易。我抬头换气时会踹脚,小尹说,不对,吸气时不可踹脚;我在水中会连续蹬腿,小尹说,不对,每次蹬腿应间隔两秒三秒……我根据他的指导重新调整,但还是经常忘记,顾此失彼,弄得手足无措,这时,小尹很温和地说,不用急,纠正习惯性动作需要时间。

每次上课,小尹都亲自下水。他让我将手臂搭在一块浮板上,他则在前面引导,并且不断地发出口令:“脚掌翻开!”“右腿伸直!”“加快吐气!”他站在水里,一步步地倒退着。一个来回。又一个来回。小尹曾经跟我说过,夏天的时候,要教的学员太多,他几乎每天七八个小时泡在泳池里,连饭都顾不上吃。我想小尹真不容易,一直泡在水里的滋味其实并不好受,就像现在是冬季,说是恒温,但泳池的水温并不高,如果不奋力游泳,身体不会暖和。我问小尹冷不冷,他总是说还好,反过来说问我累不累,要不要休息一会。那时,我就想,我得赶快学好,以不辜负小尹对我悉心的指教。我深吸一口气,把头埋进水中,双臂紧贴耳朵伸直,收腿,翻掌,脚尖向外,随后用力向后蹬夹水,再两腿并拢漂上一会儿。我觉得自己在水里变得轻盈起来。

当我浮出水面时,看见小尹对我竖起了大拇指,我心里很是高兴。得意间,我问小尹还有别的动作要学吗。小尹看了我一眼,不愠不怒地说:“要学的动作还多着呢!”我听后,赶紧夹住“尾巴”,躲进水里,潜到另一条泳道,老老实实地自己练习去了。

游泳课

简平



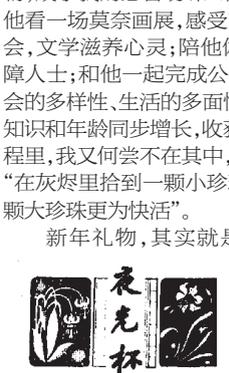
新年礼物

戴瑛

时间敲响岁月的钟,辞旧迎新。随着年龄的增长、经历的变迁、生活圈的更迭,新年愿望不尽相同,新年礼物也是层出不穷,它犹如一把情感之匙,打开了新年最美的期盼和祝福。记得小时候,新年收到最难忘的礼物是阿姨亲手编织的毛衣。当时的上海物资匮乏,去商店买衣服是一件奢侈的事。阿姨心灵手巧,擅长女红,从小疼我,只要她去商店逛上一大圈,回家准能把流行的衣服式样记在心里。通过巧手,一针一线,没几天,一件成衣就面世了。有一年,我拿到一件全身织满彩色珠片的毛衣,在灯光照耀下,尤其绚丽夺目。我像拿到宝贝,爱不释手。阿姨温柔地摸摸我的小辫子,开心道:“喜欢就好,不枉费辛苦一场。做梦的年纪就该穿上好看的衣裳,这样新年才更美好啊!”是的,那时春节,我总是穿着新毛衣走亲访友,成了弄堂里、家宴中最“扎台型”的幸福小姐。后来,时过境迁,阿姨英年早逝,石库门拆了,毛衣旧了、破了、穿不下了,我在追忆里日渐长大。每年春节,我依旧还会收到很多的新年礼物,但我再也收不到一件用爱织成的“唯一牌”纯手工毛衣。阿姨的爱是我无法抹去的新年纪念,深深藏进了我的心里。

时间如水,跨过岁月的河,又把我们推入了日新月异的海里。当下的生活,物质丰富,购物便捷,新年礼物应有尽有。做了母亲之后,每年给孩子送一份有意义的新年礼物,成了我的必修课:带他看一场莫奈画展,感受艺术魅力;一起参加作家见面会,文学滋养心灵;陪他体验一杯“熊爪咖啡”,关爱智障人士;和他一起完成公益诵读,播种爱心种子……社会的多样性、生活的多面性,希望孩子都能在新一年里,知识和年龄同步增长,收获更多成长的意义。点滴的过程里,我又何尝不在其中,感悟颇丰。就像林语堂说过:“在灰烬里拾到一颗小珍珠,比在珠宝店橱窗里看见一颗大珍珠更为快活”。

新年礼物,其实就是一种爱的传递和延续。新年将至,一切如新,让我们携带着爱的期许,用重新邂逅生活的态度,保持热爱,在奋斗努力中收获更多更美好的实现吧!



泪别老伴王玲

丁培庆

(一)
一生相伴七十春,
永诀今朝几几魂。
但愿此行安和稳,
无牵无挂慰平生。
(二)
齐鲁征战始识君,
以沫相濡到如今。
倘有来生重相见,
可否再聚一百年?



扫一扫,关注“夜光杯”

同车度

戴蓉



出租车在城市里早已不是稀罕的东西,然而想想却又觉得奇妙,两个素昧平生的人,从乘客拉开车门的那一刻起,在几分钟到几个钟头的时间内,共处一个狭小空间,说同呼吸共命运也不为过。

上海的出租车向来是给我提供安全感的存在。尤其是去过很多地方,被拒载、绕路,或者被推荐价格昂贵的饭店后,我意识到上海出租司机的职业水准确实比别处高出不少,虽然朋友曾宽慰我说以上经历是外出必然付出的成本之一。某些所谓的国际大都市,火车站机场打车之难令人咋舌。而我每次抵达上海,在候车处看到一辆辆出租车水一般流到眼前,心里顿时有了回到家的感觉,一盏盏淡绿的“空车”车灯,在风尘仆仆的人眼里简直像水果硬糖一样美丽。

如今的出租车司机普遍话不多,但碰到一个一路沉默的也颇让人意外。那个月黑风高的夜晚,我在花园饭店门口上车,从“你好!请道……”到“谢谢,再见”,那位高人始终一言不发,而且把车开得飞快,奇的是路上一个红灯也没等过。好奇心炽盛的我一直很想看看他的尊容,但窥见的只是后脑勺。于是,当友人说起有个司机在出租车上给她唱歌时,我羡慕得眼睛都瞪圆了。她说那位大叔在征得她的同意后唱起了《梅花三弄》,不仅曲调悠扬,连歌中“梅花一弄断人肠/梅花二弄费思量/梅花三弄风波起/云烟深处水茫茫”的念白都没落下。她狠狠掐了两把自己的大腿才忍着没有笑出声来。

和她的奇遇相比,我遇见的司机最多只能算是开朗。有的司机是自来熟,车子从五角场开到人民广场,我已经“认识”他一家老小和隔壁邻居。有的只谈工作,那天我订了强生公司的车去机场,那位司机大姐一路上都在向我强调大公司的出租才靠谱,而时下流行的快车专车门槛实在太低。事实上,她觉得不靠谱的,有时恰恰是聊天的好对象。某天我坐上一辆专车,也许是我坐后座并自觉系好安全带的缘故,车主一下子就打开了话匣子。他说自己有洁癖,最烦别人坐旁边,为此他把副驾的座位向前翻,甚至不惜在上面泼水,但有些乘客还是执意要坐前面。再听下去,就是一个生意垮了出来跑出租的故事。如果没有吹牛,这个三十年前就有大别墅如今却只能靠开专车谋生的中年人,人生真是大起大落。这种落差,运用我贫乏的想象力衡量了一下,大约就是方丈直接变成了扫地僧。那是一个下着冷雨的黄昏,这个陌生人的故事里也有嗖嗖凉意。

懒得和乘客搭讪的司机,只要能提供一时的便捷和掩护,便是功德一桩。而他们一旦开口说话,真是像开盲盒一样有趣。百年修得同船渡,偶然同车,共度一段时光,其实也是不小的缘分。



冬日花神杯 (油画) 王煜宏

十年前,上海戏曲艺术中心成立,从此我们戏曲人有了自己的根据地,这是一个坚实的后盾,有了一个“家”一样的地方。这十年来,上海的戏曲旗鼓重振,推出的一系列剧目、活动,收获的各类奖项、成绩有目共睹。这十年也是我艺术生涯中重要的十年。

也许不仅仅是巧合,我的淮剧人生的重要转折就发生在戏曲中心成立的这一年。2011年我接受了江苏省涟水县淮剧团的邀请主演了新编现代戏《鸡村蛋事》,一连斩获了江苏省淮剧节优秀表演奖、江苏省戏剧节优秀表演奖、首届江苏文华表演奖,剧目也同时连获奖项,被人赞誉为“一出戏救活了一个剧团”。紧接着2013年我又主演了新编古装戏《莲子》,在其中挑战了旦角五大行当,并开始尝试参与唱腔的设计,这出戏的创排让我对淮剧的认识有了一个质的飞跃,我也凭借它获得了第24届白玉兰表演艺术主角奖。

作为上海戏曲艺术中心旗下上海淮剧团的演员,我的阵地依然是在上海。2015

年,我被列入上海市委宣传部青年文艺家培养项目。2018年我主演了新编现代戏《浦东人家》,2021年又推出了都市新淮剧《寒梅》。这两部戏都是剧团大力打造的重点剧目,特别是《寒梅》,这次创作是对岁月的回答。首先是建党百年的光辉岁月,这不仅仅

一个像家的地方

邢娜

是一次革命文艺创作,更是对百年党史的隆重献礼。其次是我的淮剧人生,展现我们这一代人的审美内容和审美手段是我未来将长期坚持的追求。

十年来,除了自身创作上的不断实践,我也主动担起了“传帮带”的责任,自2012年起我担任上海淮剧团青年队的队长,剧团将30多名90后青年演员交到我的手里,可谓重任在肩。业务上我根据他们每个人的特点,制定专门的培养计划:为他们挑选剧目,

加加林是人类第一个进入太空的苏联航天员,也是法国影片《加加林》中的一个社区,位于巴黎郊区。影片开场用历史纪录片片段,很真实地把我们带到上世纪60年代,宇航英雄参加以他名字命名的社区落成典礼,受到当地民众的热烈欢迎:人们或在阳台上,或在公寓旁,或在大街上,向加加林欢呼、撒花、拍照……一个小孩接受记者采访:“你想去太空吗?”小孩腼腆地回答:“我不知道行不行,上太空要知道很多东西。”当摄影机摇过加加林社区的公寓大楼,谁也没有想到,50年后,成为危楼的这个社区将被拆除,所有居民将被要求搬离。故事由此展开。

这部电影由范妮·莉娅塔德和杰里米·特鲁伊联合执导。导演在一次访谈中说:“5年前,我俩来到巴黎郊区,在那里我们遇到了加加林这个地方,红色的大楼建筑让我们印象深刻。同时我们得知这里即将拆迁,于是我们决定写一个关于这里的故事,写一个将自己的房屋视作太空船的男孩的故事。我们先拍摄了一部差不多15分钟的短片,去年(2020年)加长了故事扩充成长片。”显然,这部以16岁少年尤里为主角的电影,会很特别,一方面,他所居住的公寓面临被炸毁的命运,有着现实的危机感;另一方面,他把自己的房屋视作宇宙飞船,又有着浪漫和科幻色彩。

影片并没有告诉我们黑人男孩尤里的详细身世,只是从邻居法里嘴里知道,他的父母从前意气风发,后来父亲不在的时候,母亲过得很不容易,现在母亲在另外一个地方有了新的家,尤里独自住在这里,他打过电话给母亲,但没有得到回音。孤独的尤里酷爱星辰宇宙,镜头拍摄他屋子的墙壁,上面挂着太阳、月亮、太空船的照片和图纸,一架望远镜从窗户可以看到外面所有的一切。

老旧的加加林,是铁道附近的廉价区域,居住者大多为社会底层人士。尽管对破损的大楼,有人抱怨不是人住的,但一旦搬离熟悉的环境,又让人不舒服。尤里最先开始拯救大楼的行动,他带着好友哈桑和罗姆姑娘戴安娜,用母亲留下的首饰,去建筑仓库换来各类灯具,他原以为,通过置换灯泡、粉刷墙壁、

修理电梯,可以让大楼起死回生,但结果,因为房屋结构有明显的裂痕和凹陷,卫生设施过于老旧,排气系统反复失灵,建筑材料含有致癌物质,被判为高危建筑,予以拆除。在有关部门宣告这一处理意见的画外音里,导演把框在窗口的尤里,用旋转镜头颠倒过来,透出尤里的绝望。

这部关于拆迁的电影,在前半部分现实主义叙事后,突然转向了超现实主义。导演说:“我们都在南美待过几年,受到了一些拉美导演关于魔幻现实主义的影响。我们想在这部电影里找到一种现实与科幻的平衡。它给了我们很多自由的表达。”在母亲不让尤里去她那居住后,尤里开始寻找废弃的材料,把自己的住房改造成太空船:装置制氧系统、二氧化碳回收站、水再生系统、种植蔬菜,比如南瓜、西葫芦、番茄等,星图放射浪漫光点。电影画面色彩绚烂,旋转镜头梦幻迷离,电子合成音乐透出迷人的旋律。当大楼在爆破的倒计时之际,尤里变得失重,悬浮在空中。慢镜头显示,他缓缓从“太空舱”上升,恍如行走在月球表面,在优美的太空舞步下,飞向宇宙。

人们还是在大楼顶层找到昏迷的尤里。从现实到魔幻,导演通过尤里梦想的飞跃,来摆脱现实的无奈;用理想的诗意,来稀释现实的悲苦。尤里在现实生活中,渴望有家(所以要拼命留存、坚守老旧的公寓),渴望有爱(他和戴安娜的爱恋充满温情);他追寻着浩瀚星空,即使向它纵身一跃跌入大地,但这是一次自我放飞、自我实现的着陆。在楼顶,尤里最终醒来,睁开眼睛、微笑。电影意犹未尽且意味深长地暗示,在未来,他绝不可能终止他的飞翔。



读碟

寻找适合的老师,紧盯他们的学戏过程,为他们争取各式各样的演出机会,陪他们参加各类比赛。2020年上海戏曲艺术中心推出了青年演员传承汇演,我作为助演,搭档青年演员王俊杰演出了传统折子戏《投军别窑》,受此启发,剧团将推出“名家带新秀”专场,组织一批一级演员与青年演员合作演出折子戏,推动青年演员更快成长。在业务之外,青年演员生活上也需要细心引导,我肯定他们的淳朴和洋气,理解他们的困惑和焦虑,因为我也是从这个年纪过来的,我希望把自己的经验和教训分享给他们。

回首十年,在上海戏曲艺术中心这个大家庭中,我经历着、成长着也收获着,真诚祝愿上海戏曲艺术中心生日快乐,我们共同爱护这个家继续走过一个又一个十年。

提案是人民政协履行职能的重要方式,为了让更多读者了解提案背后的故事,明起刊登一组“提案的力量”。

戏里有乾坤
责编:徐婉青

提案是人民政协履行职能的重要方式,为了让更多读者了解提案背后的故事,明起刊登一组“提案的力量”。