

那千千万万的平常日子

毛时安

“叮咚、叮咚……”门铃响了。打开门,是小区志愿者,穿着白大褂。现在上海人亲切地称呼他们“大白”,新鲜而温暖。

这些日子,多亏大白们没日没夜地奋战在抗疫一线。门口一群大白,其中一个身高将近1.9米的大高个像柱子般矗立在眼前,戴着大口罩,有点面熟,又不敢贸然相认。“毛老师你好,我是张建鲁,给您送抗原检测的试剂。”声音浑厚结实,沉着洪亮,就像地线深处传来岩浆涌动的回声。怪不得面熟陌生,是上海歌剧院曾经的男低音歌唱家张建鲁,我曾看过他主演的歌剧《阿依达》《图兰朵》《卡门》,特别是原创歌剧《赌命》,他声音醇厚,极富感染力、穿透力,是国内难得的优秀男低音歌唱家。偶尔在小区散步时见过他,住15号楼。说着,他摊开大手把两盒试剂递给我。“毛老师,注意用法,看说明,我还要到别的人家去……”说话间,他和几个大白走进了电梯。

第二天,即4月1日凌晨摄影家祖忠人发了一张

特殊时期的上海,封控的小区来了浙江宁波增援的医护人员,对居民进行核酸采样。看着这些精神抖擞,医者仁心的家乡人,让我感到亲切。

我外婆出生于浙江宁波河姆渡边的历史古镇,它是浙系菜的发源地。菜式追求精致玲珑,菜品讲究鲜美滑嫩,口感让人脆软清爽。

小时候,我寄居在外婆家,很佩服在那个食物匮乏、生活困难时期,外婆能够翻着花样烹任家常菜肴。她老人家总是坚持选料别致、追求本味、制作精细的烹调原则,特别是炒、炸、烩、熘、蒸、烧,尤为擅长。她总是很巧妙地把握好刀功火候,并注重调料的配伍,适应口味的千变万化。“饭稻羹鱼”,总在她的手中,像万花筒般地不断演出美妙佳肴。

平时,我除了难得享受的咸菜大汤黄鱼、鲞冻肉等硬菜外,她总是从寻常菜肴入手,调节我的味蕾,做到“春天不断笋,冬天不断菜”。一日三餐,让家常饭菜虽然简朴,却不马虎,制作精细,充

从长宁区到普陀区曹杨路桥的照片。几百米长的大桥跨越苏州河,宽阔的桥面上没有一部车辆,完全消失了昔日的繁忙,河水像一条玉带,如此温柔安静地在桥下流过。网上许多照片向我们展现了没有人影没有车流的外滩、南京路、外白渡桥……那一刻,我仿佛听到河两岸1600万人沉重而均匀的呼吸。这座生我养我一辈子,充满无穷活力,永远沸腾的城市,一座拥有2500万常住人口的特大城市,就这样瞬间安静得几乎听不到一丝声音看不到一个人,让你动容落泪……历史会铭记这一天,2022年4月1日。

4日,早晨的阳光是透明的,风是肃穆的。大地是安详的,心是澎湃而庄严的。小区的地上每隔两米贴着黄白相间的斑马线。从窗口望去,5点,医生和大白已经开始准备。6点不到,人们像流动的行道树,依次接受核酸检测采样。来检测的医生是昨夜顶着满天星光,从安徽六安赶来的,今晚他们要赶回六安,不给上海人

民增添负担。每个居民做完核检,都轻轻地向他们道一声“谢谢!”我又看见了大树般的张建鲁。晚上我和他通电话,谢谢他。他说,我很感动,我们的居民真配合。上午10时许,完成了核检样本采集的医生护士,站在小区的门口,穿着白色的防护服列队向小区居民告别。小区大楼的居民纷纷站在阳台上,从各角落呼喊着一“谢谢,谢谢你们!”

还记得前几天妻子去医院配常用药,看见人多怕感染。当晚医院刘医生打电话说,你是对的,年纪大,保护好自己。明天我在病房里值班,你过来拿药。上海人所有的爱都是细微的。一位从南京来上海工作了几年的教授在微信中留言:即使迫于压力不得不封城,即使有颇多瑕疵和怨言,但其务实和勤勉,其谦卑和温暖,依然让人感动。

最近负面情绪有点多,我只想社区不是万能的……但如果没有社区呢?



杏花春雨下 核酸检测忙

(速写) 杨秉辉

我身边的社区人起早贪黑,每个人手机里无数个防疫群,各种政策、各种口径和各种诉求,一会儿封楼,一会儿封小区,一会儿大人群核酸筛查,一会儿抗原检测……即使前一天通宵达旦,筋疲力尽,第二天依旧要精神抖擞战斗在街头巷尾——他们每一个人都在尽自己所能守护着上海。

现在我们打的这一仗,我们谁都没有经历过。与其漫骂抱怨,在微信群里吃瓜,不如真心实意做点什么!即便不能帮助别人,也请照顾好自己和家人!我想,我



方,马兰头更是要风得风,要雨得雨,人丁兴旺。成片的马兰头,就像画家笔下的大片绿色泼彩,远远望去,让人既养眼又舒心。

野生的马兰头性格倔强,她的身茎是暗红色的,一旦老了,它的茎梗有一股韧性,不容易折断,十分精神。混迹于青草杂丛里的马兰头,它那绿油油的颜色,很容易与其他青草混淆,若是俯下身子闻一下气息,马兰头和其他青草的气味,也没有什么特殊的区别。

每逢马兰头挑得多了,新鲜的吃不完,外婆总是把它晒成干,用以煮肉,那香甜可口的舌尖享受,真是别有风味。除了马兰头,外婆还对其他的野菜,诸如荠菜、茼蒿、金凤头、香椿头、紫云英等,也情有独钟。在她老人家的烹饪下,演绎出荠菜豆腐羹、荠菜鲜肉汤、荠菜肉丝炒年糕、馄饨等,花样不断,成了我的乡愁。

等到疫情过后,只此青绿时,一定去宁波看山看水看这些无私奉献的大白,顺便尝尝家乡野菜的味道,我暗暗发着誓。

野菜情缘

曹伟明

满魅力。

外婆总是说,“早飯素,午饭荤,晚饭素”“米能养脾,粥能养胃”。在古镇外婆家窄小的天井里,她老人家总是“薄荷苗向春前种,扁豆棚开秋后花”,一年四季,竹篱笆和空地上,家常蔬菜,应有尽有,自给自足。我印象最深的是每年的春令时节,外婆总是带我挎着竹篮,拿着小铲刀,到野外的田埂上挑马兰头,让我在春天的气息中,感受到江南景色的美好,野菜泥土的味道。

路边的马兰头,是青草家族中,一位质朴的小姑娘。它矮小、清秀、瓜子脸,长得小巧玲珑。马兰头,出生于平民的草根家庭,不需要施肥浇灌,那旺盛的生命力,让它见雨就生,见风就长。一到春天,马兰头便随时随地从地上冒出来,挤满一大片杂边地。在阳光充足的地



戏剧的魅力在现场,但不止于现场。一台剧目的上演,从前期筹备,选题到剧本,剧本到落地,排练到演出,整个创作制作周期过程中,都需要面对解决各种各样的难题。虚构与现实交错的人生每时每刻在台前幕后演绎。作为儿童戏剧工作者,舞台更是一份拥抱童心、童趣,点燃想象力的事业。

从业十一年来,我参与了二十多场剧目的制作统筹。2020年,突如其来的疫情冲击着演出市场,让人重新思考创作运作模式,寻求新的方向和动力,新媒体、线上云演艺作为创作的一种手段及传播方式应运而生。

2020年2月,我们推出微剧《万众一心》。以“隔空”作战的形式创作,对于剧院来说是头一回。我们边摸索边进行,无法走进剧场的工作者一次次在线上舞台相互激励。一个半月的不眠夜,从院长兼总策划倡议开始,总撰稿人兼编剧迅速微信建群,网络沟通隔空

制作,我们用24小时火速“隔空”录制第一集《除夕夜》开启了20集微剧。从最初的12人团队,到最后实际81人参与的大型剧组,凝聚了所有儿艺人的真诚与信念,每集灵感来自新闻报道上的真

戏剧的魅力不只在现场

金野路

实素材,关注抗疫前线,关注防疫后方。剧组集结编导、演员、舞美等创作者;年龄段横跨老中青,更有儿童剧的小戏迷、小粉丝;有身在全国各地、更有在武汉的青年演员们。

录制基本都从晚上十点开始,因为夜深人静、车马停歇,环境相对白天嘈杂好很多。“隔空”录制的设备以手机、耳麦为主,以群聊电话的方式集体一起录音,所以只要有一人收不到音就没法录了。20集里总会有人临时“被迫”停工:

遭遇小区突然停电中断录制的;信号降到2G无法正常通信的;苦于找不到合适素材临时用新家设计图制作视频的;教妈妈找镜头开美颜的;独自一人捣鼓两个设备的;扮演“小狗”角色的演员因为

戏剧的魅力不只在现场

金野路

演绎得惟妙惟肖,以致引得关在门外自家狗“共鸣”的……那些好玩有趣、具有穿透力的瞬间逗乐了录制群的小伙伴们,成为无数个月夜温暖的回忆。

而孩子们的排练录制花絮更是兴奋与可爱并存,云录制让他们体会到了在家云办公的大人们的烦恼。由于房间网络信号不好,只能在客厅连线进行排练。恰逢饭点,外婆在厨房用锅碗瓢盆帮忙配上了“背景音乐”;信奉生命在于运动的外公,把客厅当作了他的“运



春天不会被辜负

蓝娟

做核酸的日子,下楼拍摄并晒出身边的花,似乎成了申城居民的一种网络社交暗号。“期待春天的来临。”朋友在朋友圈晒出小区里的白玉兰。

在温度逐渐上升的上海,对春天的珍惜确乎成了上海市民的共同情绪。因为,此时的春天,暗含着对未来的期许。

我记得,2020年,第四批援鄂医疗队抵达时,武汉

春天不会被辜负

蓝娟

正好在下雪。医生孙贵新随手拍下了被白雪覆盖的网球场,路上一片安静,既没有行人,也没有车辆。在他离开返沪之际,武汉的迎春花已经开了,岳阳楼在阳光下熠熠生辉。“金银蜡的玉兰花开了,今天心情特别好。”无独有偶,医生王振彼时也拍下了白玉兰。

春天、花,或许暗示了当时白衣勇者们的一种情绪。那是他们切实度过寒

冬,在经过一场激烈的搏击后,对城市新生的期待,对春光明媚的一种眷恋。

今天,在安静的申城,生活得以按下暂停键或者继续键,一种置身事内的状态正在为所有人提供一种新的感知方式。人们忙着囤菜、做饭,生活似乎成为了劳碌的都市生活的另一种打开方式。疫情本应造成的人与人的区隔,却反而给了我时间去想念。我和朋友说:“这很像小时候停电了,大家反而有机会停下手里的工作,去和家人吃烛光晚餐。”尽管生活颇有不便,但专注当下,专注生活的琐屑小事,反而给我提供了一种有别于高速运转生活之外的烟火气。

朋友圈里的各种群也因此变得热闹起来,关注疫情,关注彼此的生活,关注“你今天团购到了什么菜?”成了最时髦的公共议题。我们知道这更多时候,是我们在表达对家人朋友的关心。

恰在此时,朋友施郁教授又在朋友圈晒出了满树的花,仿佛饭桌上正当其时的点缀。

在装点生活之外,花,或许得以构成叙述某种共同情绪的载体。尽管我们明知时间的流经走向,明知即将春夏至,但我们依旧会拍摄花朵,并借此阐述我们对未来的美好期待。

老人防疫更要防「抑」

周升枫

最近一段时间,奥密克戎毒株肆虐,对人们尤其是老年人生活和精神的冲击是相当大的。老年人由于机能的衰退,免疫功能下降,确实更容易感染,难免担心忧虑。多数老年人特别害怕孤独,更渴望节假日儿孙小辈上门探望,乐于含饴弄孙,但这段时间不方便了,甚至无法见面……这些都会引起精神孤独和心理焦灼、抑郁。我很理解同龄人的这种心态,但我这个人不知老之已至,生性豁达乐天,喜欢自理生活,特爱动手烹饪,莳花弄草,常把餐桌上的自制菜肴通过手机发送给朋友和儿孙欣赏,并以此自豪;阳台上的鲜花开了,我也会拍摄下来,发给同事学生和小辈共赏。奥密克戎毒株袭来,小区封闭了,我就在家读书,重读了沈从文的《边城》《湘行散记》,我把这视作神游,一种独特的精神享受。

当然,不同的人对进入晚年会有不同的感受,其实古已有之。唐朝韩偓的《秋霖夜忆家》中的“垂老何时见弟兄,背灯愁泣到天明。不知短发能多少,一滴秋霖白一茎。”怨绪充满字里行间,读之令人动容。但我觉得诗人未免过于感伤。我的头发也日渐稀少,白发一年多于一,我并不为此忧伤,因为真的能达到“童颜鹤发”,实在是一件快乐的事。元稹也有极伤感的句子:“遍问旧交零落尽,十人才有两三人。”对此我倒是感同身受。与我年龄相仿的人,谢世之挚友甚多。每得知此类信息,不禁黯然神伤,乃至夜不成寐。但自然的发展规律就是这样,它不以人们的意志为转移。人有来之日,必有去之时。陶渊明对此是很想得开的,他曾这样写:“聊乘化以归尽,乐夫天命复奚疑!”确实,人只能顺应自然。李白是一位十分豁达的诗人,他早就认为人是这世上过客:“生者为过客,死者为归人。”何等的达观!欧阳修对生死乃必然规律也有极透彻的阐述:“死生,天地之常理,畏者不可以苟免,贪者不可以苟得。”只有这样坦然对待生死的大家,才会写出千古传诵的名篇《醉翁亭记》。

养老是人生中轻松、愉快、恬静的一段历程,这一阶段已没有任何压力,“夕阳无限好”是生活最自如的黄金时期。我们应当尽情地享受生活,快乐每一天!我很信奉清朝郑玄石如的《自题草堂》中所说的这几句:“种花却俗”“谨身却病”“为善补过”。这对养生大有裨益。养老的核心是修身养性,即使面对疫情,也应使自己始终处于怡情快乐的心境中。多做善事,少管闲事。老人防疫更要防止抑郁,遇到烦心事,学会自我调适,“事来心应,事去心止。”我进入老龄后,一直在追求达到这样的人生境界:“竹影扫阶尘不动,月穿潭底水无痕。”