

书架上有本书,书名叫《百位名厨》。其中有位朱师傅,是我邻居。我与他已

有近半个世纪的交情。这百位名厨都会做色味俱佳的多道菜肴,但是书里只许他们一人选一种自己最拿手的品种介绍。老朱在这本书里讲他最拿手的是做肉丸子。

他做的肉丸子确实让人一吃难忘。有次他知道我们两口子中午去他家,便让他夫人一大早去买肉做肉丸子给我们吃。他一看,夫人买的肉尽管很好,可不是做肉丸子的最佳材料,他连忙再自己跑到菜市场里买肉,亲自掌厨。他的肉丸子就是不同一般,油而不腻,粘中有脆,我们吃得津津有味。

朱师傅的菜好,人品更好。他乐于助人。他把徒弟视若亲子,耐心教诲。他办训练班,传授技艺。有一年我生病住院。他一遍又一遍地问我想吃点什么,我说想吃菜包子。我想这对他来说并不难。想不到,他第二天送来的包子不是他做的,也不是买的,是他请《百位名厨》中以做菜包子出名的大厨做的,鲜美多汁。我吃了精神陡然振奋,病情大为减轻。

朱师傅德艺双馨,教子有方。

他教育子女学会成人之美,多做善事。子女没有辜负他的教导。儿子是

上海大学校友,毕业后从商。几年前,他们公司为上大捐款,传为美谈。他女儿与我女儿在公安路小学是同班同学,学习成绩一直领先。

今年,老朱女儿特地在母亲节那天,买了两大包菜包子,一包送她自己的妈妈,一包送给也被她称“妈妈”的我发妻。我发妻手捧着包子,连连说“孝顺!孝顺!真是远亲不如近邻”。此时虽然因为疫情,孩子不在跟前,但我们仍像是握着她温暖的手,握着老朱全家人手……

病毒肆虐,上海市民积极响应政府号令,足不出户,齐心协力,大战疫情。我的亲朋好友,还有我以前的学生纷纷发来微信,表示问候和关心。有人还问我:怎么坚持“参战”?如何度过居家时间?我感谢他们的慰问和关切,也向政府和奋战在抗疫一线的“大白”和志愿者们致敬,你们给了我们这些耄耋老人很多关怀和鼓励。除了关注电视新闻了解最新疫情和战况、看看书和电视剧外,我和老伴还是坚持锻炼,提高免疫力,度过居家抗疫时光。

银球的笃」健身心

桂乾元



俗话说“生命在于运动”,坊间甚至流传“饭后百步走,活到九十九”。虽然此话有点夸大其词,但活动筋骨、放松身心肯定有益健康,尤其对老人。退休十多年来,我和老伴已养成习惯,吃过晚饭半小时后去附近公园散步一个小时,即使下小雨也不例外,我们照样会打着雨伞去公园走走,换换环境,呼吸新鲜空气。

抗疫期间不能出门散步,怎么办?那就在家里打乒乓球,只要持之以恒,完全可以像散步一样强身健体,提高心肺功能和免疫力。不过,我们的打乒乓完全是“野路子”:首先,“乒乓室”是10多平方米的客厅(四周还有家具),乒乓球桌是最简易最迷你,只是将两块50厘米宽90厘米长的装饰板,搁在两张板凳上,中间横放三个牛奶盒作球网。其次,是我们只能推挡,没有扣杀、提拉等基本动作,条件和水平不允许。最后,是没有比赛规则,只有游戏约定:连续来回推挡满100次才算胜利。我们把1次来回看作消杀1个病毒,我们当然希望消杀病毒越多越好。不要以为胜利很容易,“乒乓台面”小,要想不出界,绝非易事。只有当我们高度集中注意力,互相配合得好,控制好球的落点和速度,才能创造纪录。在一个多月的时间里,我们先后打破了连续来回推挡600、700、800和900次的纪录,甚至有一次出了奇迹,竟来回击球1200多次(时长达20多分钟)。当然,老年人居家锻炼也要注意热身和适度,诚如我们打乒乓前要先活动一下手脚,而后才能逐步进入状态。

“的笃、的笃”,是乒乓球击打台面和球拍发出的声音,尽管声音单调乏味,但我们乐此不疲,因为它既是我们居家锻炼的一种方式,又是我们坚持“参战”的一件“武器”。

除了在家打乒乓,我还特别喜欢观看电视转播的乒乓球比赛,也会上网浏览各种体育信息,对国家乒乓球队内部你追我赶的激烈竞争,对年轻国球运动员的茁壮成长和顺利接班,尤感惊喜和欣慰。乒乓伴我抗疫情,银球来回健身心。



一箱流转的“羊角蜜”

曾文忠

深夜11时多,平时这个时候我这样的八旬老人通常都已睡着,但这天晚上,我们群里的邻居都还在忙碌着,徐汇区紫藤苑处于防范区楼栋的志愿者与楼组长及楼团购的组织者,在小区团长的支持下,连夜把一批团购的水果分发到户。

楼长老于已七十多岁了,1002老金、701老陈、还有501的小胡等志愿者,分发都靠他们。深夜11时多货到了,他们从被窝里出来,穿上外出服,再戴好口罩,走出家门为团购家庭分发水果,楼上楼下奔忙。没睡着的邻居则在手机上关注着他们。

原来,为我们楼团购辛苦操劳组织的胡女士,发现水果“羊角蜜”到货不足,不够分,这时令水果的美味大家都盼望已久,谁愿意放弃?没想到这时楼里的301、502、802等室的邻居都说,可以把自己那份让给更需要的人,我发现这几位谦

让者大多是党员同志。志愿者们刚把“羊角蜜”分发完毕,喜从天降,又到了一箱,可是这一箱该给谁呢?

胡女士说应该给701老陈,他很辛苦。但老陈坚决不收!那就给301小区志愿者小方,可小方也不肯收,坚持说给楼组长老于。此时已次日12时多了,老于爱人沈老师谦让地说:老于睡啦,还是小方你拿着吧。于是1002的党员老金下楼低调地把“羊角蜜”送到了301室门口放好,要知道,他可是下午刚在小区帮忙搬运了重物呀!想不到转眼301又马上把“羊角蜜”亲自送到502室门口放好了!此时已经次日凌晨一时多!

看到这里我眼睛湿润了,我在床上辗转难眠。这些好邻居,在防疫当前,首先想到的是帮助他人,为他人着想,为楼里各家各户做好事,我作为微信群里的见证者,要为这崇高的行为大声赞扬,向你们致敬!



故乡的岁月

(水彩画) 朱大白

首先申明一下,“贝勃马西”是我杜撰的一个“合成词”,指的是贝多芬、勃拉姆斯、马勒与西贝柳斯等四位作曲家。前一阵,有位朋友感叹,他听了电台播放的马勒室内乐团演奏的西贝柳斯第六第七交响曲,发现西贝柳斯的第七是如此美丽动人,以前虽然听过他的交响曲全集,但却没有注意。我回应,我也非常喜欢西贝柳斯的七部交响曲,能让我听完、而且反复欣赏的作曲家交响曲全集,也就是贝多芬、勃拉姆斯、马勒与西贝柳斯这四位作曲家。

居家抗疫,重听这些交响曲全集。自然,我平时听得最多的还是贝多芬的九部交响曲,而且收集了卡拉扬、穆拉文斯基、克路易坦、阿巴多等大师指挥的不同版本。最近在听德国指挥大师汪德指挥北德广播交响乐团演奏的贝多芬交响曲全集,深为他老到而不失活力的艺术处理所折服。汪德演绎的“乐圣”交响曲全集音乐饱满,而又闪耀出灵动自然的气息,将贝多芬交响曲的精神气质诠释得妥帖到位、酣畅淋漓。如果归纳一下,“乐圣”九部交响曲大概包括了这样几个主题:第一第二交响曲——英雄与青春,第三交响曲——英雄与功业,第四交响曲——英雄与爱情,第五交响曲——英雄与命运,第六交响曲——英雄与大自然,第七第八交响曲——英雄与酒神,第九交响曲——英雄与人类大同。它们闪耀出了理想主义与人道主义的光芒。法国作家福楼拜在《庸见词典》一书中将贝多芬的词条定义为:“不要读成Bitovan(法语读音)。不过,听人演奏他的作品时,还是要如痴如醉。”但贝多芬给予我们的岂止是这些!他的交响曲将丰富博大的思想内容与高超的作曲技巧完美地融合。他在交响曲中运用得最成熟的曲式结构——奏鸣曲,包含呈示、展开、再现三个部分,契合了矛盾的发生、冲突与发展变化和超越的辩证法精神,体现了日耳曼民族严谨的哲学思维。

勃拉姆斯仅创作了四部交响曲,但都是不可多得的精品。他的音乐语言优美、深邃而凝练。我们常说贝多芬集古典乐派之大成,开浪漫乐派之先河。如果说贝多芬是浪漫乐派原野上那一轮辉煌旭日,那么古典其美、浪漫其心的勃拉姆斯就是瑰丽而凝重的晚霞。前些天,我将朱里尼大师指挥英国爱乐乐团演奏的勃拉姆斯交响曲全集又听了一遍,在听他的第一交响曲末乐章时,朱里尼将那个著名的乐队全奏主题处理得庄严高贵,却又流露出淡淡的孤独和忧伤。

瓦尔特的传记中记载,马勒有一次去奥地利的温泉小镇伊舍看望在那里消暑的勃拉姆斯。黄昏时,他告别了勃拉姆斯,穿过暗色走廊向门口走去,回头一看,只见勃拉姆斯走到火炉旁,从里面拿出一截香肠和几片面包作晚餐。老人孤寂的身影令马勒终生难忘。打个比方,如果将莫扎特、贝多芬比作李白、杜甫,那么勃拉姆斯就有点像晚唐的李商隐,李商隐的诗纵然优美凄婉、感人肺腑,却已经没有李杜诗中那恢恢弘豪迈的盛唐气象了。

贝多芬交响曲为我们呈现的是具有古希腊精神的理想的英雄人生,相比之下,马勒的九部交响曲离我们现代人的生活要近得多。他的交响曲中,固然有对大自然的赞美,对爱情的歌颂,对天堂的礼赞,对理想世界的追求,但更多的表现现代人的困惑、彷徨、孤独、忧伤、愤怒、焦虑等等,而且喜欢用冷嘲热讽的手法加以表达。但“冷眼向洋看世界”的马勒,对自己的交响曲创作又是非常的严肃认真。他在谱写第五交响曲时,有一位音乐出版商鉴于他巨大的声望,给他预付了15000马克的酬金,这在当时是一笔巨款了。但第五交响曲完稿后于1904年在科隆首演,马勒听后觉得不理想,决定重新配器。于是,他毫不犹豫地退还了出版商的酬金,又花了几个月的时间,将第五交响曲仔细修改了一遍。

西贝柳斯是我喜欢的四种作曲家交响曲全集中,唯一的一位非德奥裔作曲家,足见他在我心目中的地位。西贝柳斯否认自己的交响曲创作有标题性的指向,但我们听他的七部交响曲,总会与他的祖国芬兰的自然风光联系起来。他的第一第二交响曲,是讴歌芬兰的森林湖泊、冰川雪原的抒情长卷,从第三交响曲开始,大自然的美依然占有重要的篇幅,但音乐变得更加内省,更多的是作曲家在大自然中的沉思,与天地之间的心灵对话。第四交响曲第三章,那段先上行然后下行的旋律,宽广起伏,优美如歌,仿佛是作曲家对大自然深情长久的凝视。我手头有两套西贝柳斯交响曲全集,分别是科林·戴维斯版与巴比罗利版,都是英国指挥家。两人棒下的西贝柳斯,一个激情壮丽,一个粗犷质朴,但对作曲家都心有戚戚焉。只要你读过英国作家哈代的长篇名著《还乡》,对作家描写的埃顿荒原苍莽荒凉的景色留有印象,就不难理解科林·戴维斯、巴比罗利指挥西贝柳斯交响曲,为什么能够得心应手了。

读书三得			陆继续
醉	魂	味	
古今智慧集书海,瓢饮沉醉几多回!开悟皆因心花发,硕果累累由勤来。	修齐治平读书魂,顺境逆境未忘情。日新月异人间事,抱玉持正守三省。	淘余往事堪回味,读书助我辨是非。真理不因时变异,古往今来同经纬。	

拉已去世,琼玛的儿子也夭折了。蒙泰尼里成了红衣主教,受人敬仰、膜拜。列瓦雷士成了青年意大利党的斗士。当年那个英俊温顺、忧郁敏感的亚瑟不见了,站在眼前的是跛脚、脸有疤痕、喜欢嘲讽的列瓦雷士。人们当然认不出那是同一人。

亚瑟失踪后,琼玛从卡尔狄那里知道了真相,是卡尔狄出卖了亚瑟。琼玛悔恨交加。她从列瓦雷士一瓣瓣拈花的细节,怀疑他是亚瑟,可他从不承认。亚瑟在一次布道的集会后,扮香客潜入主教官殿,暗与蒙泰尼里对话,并嘲讽暗示,使蒙泰尼里怀疑那是亚瑟。可他也不承认。他只是想劝曾经的教父、事实上的父亲,能放弃宗教,站到儿子一边。亚瑟爱着琼玛,以至于琼

玛的好友马梯尼也嫉妒他,可亚瑟一直与琼玛保持着纯洁的同志关系。即便面对那个跟他生活那么久的吉普赛女郎绮达,他最后还是说:“我并不爱你,而且即使我爱你,也不会跟你一起离开这儿。在意大利有我的工作,还有我的同志。”

一直到生命的最后,亚瑟依然爱着琼玛。但是亚瑟更爱自由与理想。所以,当琼玛读亚瑟寄自狱中的来信,肝肠寸断时,她深深理解了:那是爱人、同志式的友谊。当血红的黎明从弹孔中升起的时候,亚瑟为了民族自由而抛弃爱情与生命,却得到了永生。

防疫的十日谈
时也要防止抑郁、焦虑,明起刊登一组心理疏导文章。
经典与爱情
责编:杨晓晖