

一早起来翻朋友圈,看到了黄蜀芹导演去世的消息。

又一位好导演离我们而去,又一位上海电影标志性的电影人去了。黄导在医院待了很多年,今天黄蜀芹导演去了所

有人最终都要去的我们不知道的那个世界。

一部大戏

在拍摄《上海沧桑》之前,我在上海拍的戏不少,但是这样主流大戏并不多。一部《上海沧桑》使我和黄蜀芹导演建立了深厚的友谊,友谊的基础是来自我们合作上之后信任,这半年的合作之后,我们建立了深厚的友谊。

《上海沧桑》是当年市里的一部重点戏,可谓调动了优秀的主创队伍。我之前在长影拍摄一部清朝戏,进组比较晚,而且头是刮光的,刚进《上海沧桑》剧组,在试装时候就需要使用不同时代的头套,当时导演组其他人及化妆师都面露难色。而黄蜀芹导演非常果断,跟在场的所有人说这个角色(唐

三浦)已经确定请佟瑞欣来演了,需要多少头套就去做多少头套。这是我对黄蜀芹导演的最初印象,让我觉得她是一个有

怀念黄蜀芹导演

佟瑞欣

自己观点并坚持自己观点的人,绝不会因为周围人左右摇摆的眼光而动摇。所以后来当AB组一旦有拿不定主意的时候,演员就喊“请黄导来”,黄导一到,问题就解决了,争论、犹豫不决都消失了。我想这就是演员和导演建立信任的第一步,有了这一步,才有了我们后来的相互信任,有了我们深厚的友谊。

我在《上海沧桑》中所扮演的唐三浦需要从十几岁演到一百岁,也就是说这个角色百年生命历程折射出了上海的百年沧桑。我想黄蜀芹导演请我来演唐三浦之前应该对我做了一番了解和调查,因此她果断地决定,从十几岁一直到80岁的唐三浦由我一人完成,80到100

岁的年龄段,请了老一辈艺术家刘琼来担任。记得后来戏拍到一半的时候,有一天黄蜀芹导演突然找到我,她说现在拍摄强度

比较大,怕已经高龄的刘琼老师承受不了,80岁到100岁的唐三

浦你一个人完成可以吗?当时我很吃惊,我也有冲动完成一个百岁人物的塑造,可后来我跟她讲,这会留下一个很大的遗憾,我们很多人都期待刘琼老师出现在这部戏中,我感谢黄导对我的信任,可我更加期待能与刘琼老师共同完成一个角色,这对我来说意义不一样。黄导演最终改变了她的想法。总之,在《上海沧桑》这半年的拍摄中,一来二往的合作、交谈,哪怕只是因为一个长镜头的讨论,最终让我们加深了解,结下了深厚的友谊。

一通电话

后来,电视台播放了《上海沧桑》,收视率非常不错。有一天,我接到了黄蜀芹导演的电话,黄导讲上海青年话剧团

疫情前,我们小区外的广场上三天两头聚集起少到五六人,多到八九人的婆婆妈妈们,她们年龄不一,有刚退休的,也有七十多岁的。聚集的时间也不确定,或上午或下午,看她们的脸色都像中了大奖似的,偶尔还会听到她们喊:走,给自己加工资去!于是那些穿着不同颜色服装的人们,戴着头盔,骑着电动车、围聚成团地前行,也不顾及后面急于赶路的人揪铃叫她们让路,直至听到高腔大嗓带着怒气的催促,她们才嘻嘻哈哈地让出路面。她们像五色云彩快速地向前飘动,更像是一群候鸟,目的就是去给自己“加工资”。后来,我见我同事王阿姨也加入了候鸟群,我把她拉到旁边问:你出去怎么叫“加工资”?她说叫加工资不确切,应该叫淘便宜货,买打折的食品。老姐妹们之所以叫“加工资”是指淘到便宜的那一部分。其实,我单枪匹马也常去淘便宜货,比如说同一个品牌的馄饨,在一个卖场卖16.8元一盒,而另一个超市却卖14元;都说羊头狗颈好吃,那天我跑了两个超市作一比较,前者羊头26元8一斤,后者18元一斤,一个羊头三四斤,你算算相差多少?不用说我也挑便宜的买。

后来,我发现王阿姨竟还成了那群候鸟的领头雁,队伍也壮大了。一次她对我说,汤,你是不是跟我们一起去买便宜货?我说不用了,我去买也会货比三家的。王阿姨神秘兮兮地说,那绝对不一样,我去,摊主不打折的也打折,打折的还要便宜。我惊讶地说你有这本事?她说,其实你也会,但你没想到那一层,更没有我们团购的声势。那天我兴致勃勃地当了一回娘子军中的洪常青,跟着她们到了一个超市的肉摊前。摊主见一下来了十来个人,满脸堆笑,说阿姨们要买啥?众人都看着王阿姨。王阿姨对摊主说,打点折吧。摊主指着价目牌说,已经打了。王阿姨说在你打折的基础上再打个八折。摊主连连摇头。王阿姨指着那打折的价目牌说,你别噱(骗)我,这肉还是原价,只不过是提价后打的折。摊主顿了顿,再打折我这生意还怎么做?王阿姨看看摊主说,阿弟啊,我吃了近四十年的商业饭,恐怕我的工龄比你年龄还大,我说这话的意思你应该懂的。摊主犹豫着,但还是说,我要亏本的。王阿姨说你不过是少赚点,薄利多销,你看看,我们十来个人,买个三四十斤没问题吧;再说我们这么多人拥挤在你的摊位前,人气多旺!你没看见其他摊位的摊主都羡慕地看着你吗?还有顾客赶风头往这里来,对你多有利!摊主没吱声。王阿姨说,你听说过吗,店主为壮声势掏腰包雇人排队?我们诚心要买你的肉,免费排队为你做广告,再说你让利了,我们这帮人都是你的回头客……阿弟啊,我说到这一步,你还不卖,你是笨到家了。姐妹们走,到别个摊头去兜兜。摊主终于急了,说别别别,那你们就多买点吧。婆婆妈妈们高兴了:多买点,多买点!我也顺势斩了一块肉后跟随她们蜂拥着又去其他摊位……

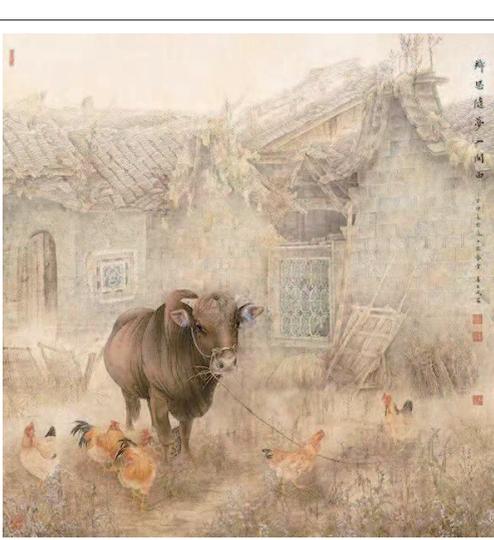
王阿姨对我说,在家闲着也是闲着,以我为例,一个祖孙三代的五口之家每月“加工资”四五百元是没问题的,省下的钱在待客之道上慷慨潇洒一把,那才叫过日子做人。

李家耀老师看了电视剧给她打电话,谈到了我,核心

是为为什么《上海沧桑》的唐三浦在屏幕上的排序靠后,他提出自己的看法。其实,对我来说,能得到李老师这样的长辈、同行和观众的认可更重要,我说了请他千万不要往心里去等一些话。说完这番话,黄蜀芹导演很长时间没有说话,静止了一会,她说,“这是不应该发生的事情,我明天就叫他们改。”后来听说真的改了,我想因为此事黄导

一定面对了许多压力,我很幸运身边总有这样的良师益友,他们乐见青年人的成长,对青年影人坦诚相待、一路保护,是像灯塔一样的存在!

隔年我到北京参加电视剧《大宅门》的拍摄,见到了黄导的老同学,也是我的良师益友导演郭宝昌,我记得当时郭宝昌导演跟我说,《上海沧桑》是



乡思随梦入闽西(中国画) 李大成

一部好戏,就是上海的《大宅门》。

后来才知道,我和黄蜀芹导演住得非常近,有一次我接到了她的电话,“你在干嘛?在看孩子吗?你下来一趟,我有个剧本要交给你。”我推着当时还是婴儿的女儿,在马路路上和黄导演见面,她给我的这个剧本是她准备了很久的一个剧本,而且她希望我演的这个男主角

与我之前所塑造的角色反差非常大。我当时说怕演不了这样的角色,而此时的黄导演,就像我第一次在《上海沧桑》剧组见到她的时候一样,她非常坚定自信地说:“你能演,而且你应该把它演好,你应该挑战一下。”后来这部《围城续》,因为种种原因没有拍成,留下了遗憾。

一次探望

2013年6月18日,得到黄蜀芹导演所住的嘉定养老院的地址,我和夏菁及严晓频一起去看望了她。黄导房间摆放着许多书,护工讲黄导演很喜欢看书,很少和人说话。看到黄导演之后,我有点难过,发现黄导渐渐对周围的事情反应变慢,甚至有不认识人的情况,不过她还记得我,她说你总是笑呵呵,看到你高兴。夏

常言道三句话不离本行。不是吗?泥瓦匠喜欢讲自己盖的房子又要庆贺拆迁了,理发匠喜欢说他又修理了一颗聪明绝顶的脑袋,教书匠免不了谈论“双减”后如何“减员增效”,翻译匠呢,动不动就谈翻译多么重要和显摆自己的翻译。

也是因为日前有媒体要采访我这个翻译匠,无意间发现一个巧合:翻译村上《挪威的森林》那年,我和书中主人公渡边君正好同岁!记得吧,《挪威的森林》开头第一句:“三十七岁的我那时坐在波音747客机的座位上”。1952年出生的我翻译这本书时是1989年——三十七岁的我坐在书桌前的座位上,对照日文写下“三十七岁的我……”

这一发现让我惊诧不已。竟有如此巧合!而这又是多么关键的巧合——“三十七岁的我……”这巧合的第一句,带出了首期十七本中文版村上春树,继而二十七,再而三十七,如今已有四十四本之多,总发行量超过一千三百七十万册。我因此有了浮世虚名,有了工资以外的银两,有了不算很少的“流量”。而这一切始于巧合的两个“三十七岁”。

不,还有一个三十七岁——村上写出“三十七岁的我……”时也三十七岁。村上在《挪威的森林》“后记”中记得一清二楚:“一九八六年十二月二十一日在希腊米科诺斯岛的维拉动笔”。村上十九四九年出生,一九八六年岂不也三十七岁!难怪有人说书中的渡边君即是村上君。村上本人也承认“这部小说具有极重的私人性质……属于私人性质的小说”。你看,我、渡边君、村上君,同是三十七岁。

不同的是作者译者写下“三十七岁的我”的处境。先看作者村上:“雅典一家低档旅馆的房间里连张桌子也没有,我每天钻进吵得要死的小酒馆,一边用微型放唱机反复播放——放了一百二十遍——《佩珀军士寂寞的心俱乐部乐队》,一边不停笔地写这部小说。”再看我这个译者。你别说,我的处境好像还没那么低档。住的是破格提拔为副教授后分得的两室一厅,桌子不但有,还是新的,请木匠师傅新打的“两头沉”,还煞有介事地配了一把减价转椅,唱机也不是村上那种“随身听”,而是留学回来在友谊商店买的免税组合音响。播放的乐曲也不是西方流行音乐,而是中国古琴曲“高山流水”——知音!说实话,也曾尝试播放过“佩珀军士寂寞的心……”,然而叮叮咣咣乒乒乓乓听得我心焦意躁,心全然“寂寞”不下来。而翻译是寂寞的营生。那东西也能算音乐不成?

不过这点留待以后研讨,说回“三十七”。无须说,渡边君当年三十七,今年三十七,永远三十七。我呢,三十七、四十七、五十七、转眼六十七……村上君呢,三十七忽一下子颠倒过来:七十三!

我蓦然心想,假如今年七十三岁的村上,某日心血来潮写下“七十三岁的我……”,进而“不停笔地”写出一部“巴布亚新几内亚的森林”什么的,稍后七十三岁的我还会照译不误而“升级”那段人生旅程吗?

王小波说“人应该记住自己做过的聪明事,更该记住自己做过的那些傻事,更重要的是记住自己今年几岁了,别再搞小孩子的把戏。”我倒是很想在七十三岁时搞三十七岁时的把戏……

我期待着。

过日子的人

汤炳生



让我看到了他们格至们的诚恳、理性和从容,在不知不觉中,他们的存在,让我觉出了自己活着的意义。相比于普通的大多数,一定有不普笔笔有如刀刻,他们赢得尊重的同时,也



疫情再次来袭,好多人没被病毒传染,却因过度恐慌染上了严重的失眠症,导致焦虑、抑郁爆发,似乎还传染了周边的健康人群。

失眠,属临床常见病,但无传染性,究其原因还是心态问题。近日笔者在临床上就遇到一位中年妇女,爱人在公安局工作,女儿是医务人员,常不在家。受疫情影响,患者时常独自在家,一有风吹草动,失眠就来袭。经笔者审因辨证,予以疏肝解郁、宁心安神和心理认知治疗,家人给予支持、鼓励与陪伴,病情日见好转。类似情况临床上还真不少,该如何防治,调节心态至关重要。

当今失眠率居高不下的主要原因是由不规律作息,违背了人与自然同步原则,该睡时不睡,该醒时不醒。熬夜伤身,应调整好个人的作息时,尽可能做到

子时前睡觉。创造良好的睡眠环境,包括保持安静、注意通风、将睡具调整舒适等。同时,要注意体脑并用,体力活动与脑力活动两相宜,二者不能偏废,适度

是玩手机,玩到困得不行才罢休。因此建议睡前一个小时远离电子设备。躺在床上实在睡不着,可以起来坐一会儿。先睡心,后睡眼,心静有睡意再上床入睡。当然,理想的是睡到自然醒。要提高睡眠质量也可调节饮食结构,主要是预防营养过剩,增加多样性。要注意少进滋补品和少食咸腌味重的菜肴。大素小荤清淡为宜,素菜餐餐有,鱼肉酌情有,海味偶尔有,野货不能有。主食除米饭外,可

许良

努力的信仰

当心烦躁、胡思乱想、静不下来的时候,可以试试躺在床上,把脚抬起来,靠在墙上数分钟,有助于自我冷静。如今居家时候多,夜深人静,第一件事不是睡觉,而是玩手机,玩到困得不行才罢休。

治失眠,先调心态

因此建议睡前一个小时远离电子设备。躺在床上实在睡不着,可以起来坐一会儿。先睡心,后睡眼,心静有睡意再上床入睡。当然,理想的是睡到自然醒。要提高睡眠质量也可调节饮食结构,主要是预防营养过剩,增加多样性。要注意少进滋补品和少食咸腌味重的菜肴。大素小荤清淡为宜,素菜餐餐有,鱼肉酌情有,海味偶尔有,野货不能有。主食除米饭外,可

以加一些杂粮,如大麦、玉米等可以降血脂,防止肥胖,缓解动脉硬化。

非常时期,因睡眠障碍而伴有抑郁、焦虑等情绪问题的患者有增无减,而中医调理是合理的康养系统工程。笔者提倡中医综合治疗,辨证运用汤药、膏方、中成药和颗粒制剂,佐以特色疗法,如针灸、熏蒸、香佩、刮痧、艾灸、耳穴埋豆等中医特色“外治”疗法,做好健康宣教、康复预防等心理疏导,内外兼治。

核酸正常,体温正常,睡眠更应正常。良好睡眠是健康身心的基石,不要让疫情破坏了心情,更不要让“失眠”找上门。

爱是不能禁止的,请看明日本栏。

走进心灵花园 责编:徐婉青