

我家附近有个酒店,酒店的五楼有一个健身房,健身房中有一个长方形游泳池。因为离家近,那里成了我经常光顾的地方。在照顾身体上,我是个很注意的人,多年来一直坚持着锻炼习惯,比如仰卧起坐,比如做俯卧撑,比如腿的塑形,四肢的拉伸,比如游泳……

不过以前我不是这样的,那时候我很自豪自己的身体状况,好像从来不闹病,当然这种所谓“从来”指的是不闹严重的病,小病灶在我看来,属于正常现象。

患感冒,不新鲜吧?十几年前,我每年都会患几次感冒。感冒来了,吃一点药休息几天就过去了,有什么可在乎的,谁不会感冒呢?那时候,印象最深的是每年开放暖气之前和关闭暖气之后的七八天之中,我们周边的温度环境会有变化,温度降低,身体随之会有反应。其实北方冬末和初春的这种冷在我们早已经是习以为常的了,大多数人都不以为意。直到有一次,一个朋友对我说了一句话。

那是一次演出之前,我们在后台做着准备,我和歌唱家方明在一起,我拿着一个纸杯接热水吃药,又拿出润喉的含片放在嘴里。方明问我,你吃什么呢?我说,我有点感冒,嗓子不太听使唤,用药激一下,可管用呢。我还得意自己的这种临时处理方法,却听她说:吴霜,你怎么总在感冒啊?啊?我总感冒吗?我皱眉想了一下,确实,上一次也曾经是演出前感冒

了,需要用药物来改善嗓子的状况才能把演出对付过去。我还自我感觉良好,跟人家炫耀,说我知道在嗓子出问题的时候用什么药可以让嗓子在上台前完全恢复正常,顺利完成演出任务。可方明姐的直白问话一瞬间刺激了我,“你怎么总感冒呢?”

## 无解的泳池

吴霜

是啊,感冒不是好事啊,尽管你可以用药物把感冒扛过去,尽管你在嗓子不听话的时候依然可以圆满完成,可你怎么总在感冒呢?我一直自身体强壮的我没有注意到这一点吗?每次演出前发现自己感冒了,难道这不是很糟糕甚至是一件丢人的事吗?那句话使我重视起来了。不能总是感冒!我把眼睛对准家附近的那家酒店的健身房了。那里应该是

我改变现状的起点。我去买了一张次数卡,去一次划掉一次,而我并不是冲着健身房的那些仪器去的,而是看中了那个二十五米的泳池。酒店的健身房在五楼,环境安静优雅。长方形的游泳池总是一汪蓝色,因为有很多人喜欢在游泳,不像我去过的有些游泳池,很多人在里面像下饺子一样的喧嚣不已,让人望而心怯。而这个泳池里经常的只有几个人在缓缓游动,池边摆着几个休息用的躺椅,另一边还有两个圆形的温泉热水池,这真是个好健身之地。

小时候我和其他孩子一样爱动不爱静,在小学二年级的时候,体育老师领着我们去什刹海天然游泳池学游泳。水池很浅,两个孩子互相帮着学游泳,一个拉着另一个的手站在水里慢慢向后走,被拉着的一个身体就在水中浮了起来,第一次浮在水面的感觉十分神奇,我到现在还清晰记得把脸埋在水中的体验,屏住气息紧闭眼睛,心脏突突地跳,深刻的危机四伏的感觉!

但是孩子的心永远都是有冒险意识的,战胜未知的风险也似乎是天生的能力。我就是自己在那个著名的什刹海天然泳池里学会了游泳。在家里,把脸埋在一个装满水的脸盆里练习憋气,还睁开了眼睛,我看到了水中的光线,光线照射所产生的丝丝水的花纹,光线随水的移动而四散开去,各种颜色在移动中变幻,那是一种美感,脸盆里的水世界让我继续对游泳产生兴趣。我是在体育老师的监督之下完成了游泳的学习之旅。这是我感到骄傲的一件事,因为我知道并不是每个去什刹海泳池的孩子都学会了游泳,大多数孩子不敢把脸放到水里去,他们战胜不了那种对水的恐惧感,一般都是选择放弃。

而就是在这种基础上,成人后的我每天去那个酒店泳池了。比起当年的天然泳池,这难道不是天堂吗?小时候的我从来没有游过两百米以上,因为那已经让我觉得疲惫,本来也没人要求我做个

游泳健将,干嘛费那个劲?但是现在不行了,我不能做一个总在感冒的笨蛋!我向这片二十五米的泳池发出了求助信号。开始时游一二百米就已经喘息不已,于是只得停止,后来是三五百米,七八百米,再后来游到一千米,中间扒着池边休息几秒钟,但决不能停止,我差不多天天都去。其实最要克服的并不是游起来,而是刚下水时的那种冰冷的触感,三十几度的身体忽然被二十几度的冷水浸泡就像是一种炼狱,人被冰冷所包围,要过几分钟才能适应。从那以后,我惊奇地



地铁上 (油画) 黄石

发现,我几乎再也不感冒了!那个总会感冒需要在演出前吃药的吴霜消失了,再也不会为嗓子沙哑上火着急了。我十分迷恋那一片深蓝色的池水,几天不去就会想念那里。春夏秋冬,十几二十年来从未间断。后来的日子里我连续开过好几十场个人演唱会,从来没有因为嗓子问题耽误过演出。这种成就感非常的扎实。

每次去泳池的时候我总会心怀感激,那似乎成了我力量的来源,我相信它,信赖它。对我来说,它是神秘的、玄妙的并且是无解的。

和一位名叫杰姆的美国人聊天,他是一位儿科医生,来南京参加一个霍普金斯大学举办的研讨会,顺便来上海旅游,当时中国改革开放不久,外国人对中国的一切很好奇。我们相互介绍了自己的背景,交谈十分愉快,分手时彼此留了通信地址,他还送我一本《全国地理》杂志。杰姆和我的友谊持续到四十多年了。初次相见时我们从见面

说“哈罗”到互换通信地址,花了不到一个小时,真可以说是快速交友。最近我读到一篇报道,说是心理学家在实验室做过“快速交友”的测试,要求陌生人通过45分钟的交流,建立起紧密的关系。他们认为交友成功最关键的一点就是要逐步地展开自己,和对方交流个人信息。参加实验的人两人一组,每

人得到三组卡片,卡片上有12个问题,必须按次序轮流回答。第一组的问题对个人情况可谓浅尝即止,如“打电话给人以前,你是否会先预习一下如何说?”“记得你上次自己对自己唱歌是什么时候?对别人呢?”等等。第二组卡片的问题比较个人了,如“你最可怕的回忆是什么?”“你有没有梦寐以求做成一件事呢?你为什么没有做成呢?”最后一组问题是高度秘密的——“你最后一次流泪是在什么人面前?一个人暗自流泪又是在什么时间?”“你的家人中,谁的去世会使你最难受?”专家要求问答完了以后要称赞对方,说明你喜欢对方的是什么,尝试与对方建立起关系。这一切都将在45分钟以内完成。完成这个测试的关键在于必须循序而行,和对方互动,如果一方谈自己的事情过多,则会使对方失去兴趣。上述快速交友的技巧也可以用在生意场上、邻里关系和两性浪漫关系上。彼此敞开心扉也需要有火花点燃。当你希望更多地了解对方时,你不妨说出某些私人的、有点使自己尴尬的事情,比如,你离过婚,你现在正在待业等略带自贬的话题,这些就是火花,它点燃对方的好奇心,也会使对方敞开心扉。

## 抗疫词

华振鹤

一  
病毒之凶遍地来,  
纵横突突祸吾侪。  
霎时华夏风雷起,  
奋我人民逐疫灾。

二  
同纾国难急铮铮,  
南北东西战正盛。  
剿灭病魔能指日,  
只因众志成城。

三  
万众一心共枕戈,  
病魔何心竟如何?  
但看冬去春风漾,  
环宇又传逐疫波。

四  
俊彦每从锤炼出,  
古来多难可兴邦。  
疫灾我料应如是,  
否极当期日月昌。



媒体常有报道:图谋不轨的人利用交友行骗,告诫人们要警惕“交友陷阱”。那么,快速交友是不是根本不可行了呢?

其实,生活中经常有需要快速交到朋友的场合,比如说,你被指派到一个陌生的城市去工作,或者拿到某国外大学的奖学金,而他(她)在那个城市举目无亲,在这种情况下,亟须快速地交到知心朋友。

几十年前,我有一次快速交友的经历。那天,我在黄浦公园

指握住弹子,适度宽松,又轻轻一拨,弹子如出膛炮弹,稳稳前抛,看得阿海惊掉下巴,直跳大拇指。不过,这“适度”,阿海终究没得领悟。

有了弹子的阿桂,可以当家作主玩游戏。又是一阵穿堂风吹来,不紧不慢,凉爽徐徐,阿桂看了看游戏的长方形地,若有所思。游戏开始,轮到

## 阿桂打弹子

曹益君

最远,获得打弹先机;若是别人先发弹子,而且弹子已近底线,超越几无可能,他就利用场地宽度,把弹子发到边侧,先躲避别人击打,后伺机反击,也常获得成功。这以后,阿桂发弹子、打弹子越发拿捏自如,越打越顺,眨巴的眼睛,又开心地眯成一线。

都说打弹子有魔力,此话不假。你看输者不服,赢者很难脱身。于是树林边、弄堂里、场地上,极目视野,昏暗路灯下,斑驳众人影,喧嚣盈满天。参玩者神情专注,围观者兴致盎然。低头看

## 快速交友

周炳揆

去,白色圈画方地,红色发弹砖头,滚滚向前彩弹,小伙伴玩得神魂颠倒,忘乎所以。此时,黑瘦的阿桂却鹤立鸡群,伴随连续击中对方弹子“叮叮”声,阿桂裤袋里弹子越来越多,越来越沉。以致游戏结束,阿桂常常一手提着裤子,一手抹了一把鼻涕,乐颠颠跑回家。

生活中,擅琢磨、会打弹子的阿桂在篮球场上,底线三分投篮,收放自如,也很有手感,屡投屡中。上世纪八十年代初,阿桂当兵了,他枪感好,枪法准,不久被选为特种兵。攻打老山前夕,他作为工兵,用金属针探测排雷,手感极好,排出很多雷,后荣立二等功。

不过,阿桂十多岁时搬家,将近半个世纪过去,我一直再没见到他。但儿时他打出的玻璃彩蛋,至今一直在我眼前浮现。

## 十日谈

童年的游戏

责编:王瑜明

封控在家的日子,老年大学的钢琴班照常上课,在网上。每周一次,教了新的,自己弹会了,再录音录像,贴到社群里,请老师指正。这个过程,以前对于我这样水平的很有压力,这一次,突然觉得这样翻来覆去、趑趑趑趑的过程,是会使自己慢慢平静下来的,于是专注起来。我的呈现在录像里的双手,手背青筋暴突,手型不好看,有点羞于见人。那是没有办法的事。自己看着,会想起那些知青岁月,想起后来,各种原因针头长时间扎进血管输液的日子。人生就是这样。

我把原先没仔细看过的钢琴教材又翻看一番,那是给小学生初学者的,编得很有趣,也好听。简单的视角,简单的旋律,有一首标题是“猫头鹰的问题”,猫头鹰能有什么问题呢?那曲调低沉纠结,我看得笑出来。音乐有时能表达语言到不了的地方。

我在手机上听了很多好听的歌曲,看了一场又一场精彩音乐会,崔健和罗大佑的个人演唱会,牵引出多少曾经年轻的回忆。有时,一边听,就站在阳台的窗边,望野眼。凭窗是个很好的位置,看着外面可望不可即的世界,音乐就给想象插上了翅膀。

那年,我们站在滑雪场高台的栏杆边,梁晓说那个有着500米超长滑雪道的室内滑雪场,在西欧是有名的。附近一些国家的滑雪爱好者也常常来,开车有的都不需要1小时。他家所在的诺伊斯,是一个距离杜塞尔多夫15分钟车程的小城市,两千年前古罗马军队的驻地,滑雪场就在附近。长长的弧形的滑雪道一览无余,道上的冰雪结实晶莹,呈浅灰色。那些脚下踩着滑雪板的人们,冲上滑下,大呼小叫。他说以前他和儿子也常来滑雪。后来呢?我小心翼翼避开了“后来”,他的病已到了晚期。那天,正是索契冬奥会开幕,滑雪场进门处的电视屏幕里转播实况,里面冰雪世界的欢腾和此地扛着滑雪板的人们交相呼应。我们聊了俄罗斯音乐。我说很喜欢肖斯塔科维奇的交响曲,那个圆舞曲,一圈一圈有力而沉稳地扩散开去,谁也挡不住。他的照片很紧张严肃,不知道是苦还是酷。

后来我们去杜塞尔多夫参观了海涅故居,已是不留痕迹的故居,但那首《乘着歌声的翅膀》却一直在心头回响。那里的冬天雾霭重重,少有阳光,歌声显示的天国花园般的灿烂,却不可阻挡地在世界范围内传递了几百年,“乘着歌声的翅膀,亲爱的随我前往……”

两年后梁晓在诺伊斯去世。最后的时光,他完成了记述自己和父辈两代人的故事,旅居海外几十年,存在心里的,还是故乡。按照他的遗愿,他是捧着这本书火化的。

重回生活常态后,我想去看现场的音乐会,和许多人一起,面对面,肩并肩,看真人演出。失而复得,那样的交流和分享,原是寻常的啊。

## 想去现场听音乐会

孙小琪