

有两位选手点亮了第五季的脱口秀大会:一是重新定义了“大妈”概念的黄大妈,二是重新定义了“单亲家庭”的基德。

脱口秀,人生秀

北北

58岁的黄大妈自信开朗,微笑时总是抬头侧偏45度,让人如沐春风。我想就这个小小的微笑动作她也一定对着镜子练习了无数次,对一个拿过国家赛冠军的篮球队员而言,反复操练的重要性她在三十多年前定已了然于心。



边看边聊

刚出场,热爱生活的她就博得掌声不断。大妈的两个槽点“广场舞”“丝巾控”都被她变成亮点:“我跟老公说是来参加广场舞大会的”“我的丝巾连起来可以连到油菜花盛开的地方”。黄大妈重新定义了退休生活,说退休是“人生最好的阶段”,因为“财务自由、时间自由、精神自由”。说到“精神自由”时,她说“不在乎别人怎么看我,说得好笑可以说‘你看我这个大妈怎么样?’说得不好笑可以说‘你要一个大妈能怎样?’”多么潇洒、进退自如!黄大妈的美好生活来自好的心态,她来脱口秀大会不是为了证明自己,就是为着喜欢而来,做点自己喜欢且擅长的事。她虽获晋级但选择弃赛,因为想把机会留给年轻人。进退之间的人生智慧比闪亮的台风更让人称道。

而“90后”选手基德则用5分钟为我们讲述了一个不一般的婚姻故事:父母在他三岁时离婚,在他成年后又复合。他吐槽父母从结婚、离婚到复合都没他什么事儿,总结说“这好像才是婚姻的初衷,不是为了孩子,而是遵从本心”。太棒了!基德用亲身经历扭转了人们对单亲家庭的两大偏见,一是“单亲妈妈过得苦哈哈的”;二是“单亲家庭长大的孩子缺爱”。他让我们看到

了另一种单亲妈妈的活法:独自带着年幼的孩子生活很不易,但她始终带着幽默感去生活:“你爸给咱们留了条活路。”她不“既当爹又当妈,给孩子当爹、给老公当妈”,而是“一边做妈妈,一边做自己”,周末把自己打扮得漂漂亮亮去约会,为自己保留感情生活的时空。这样的单身生活比“离又离不成、过又过不好”的婚姻生活强太多了。阳光大男孩基德让观众相信他的成长环境从不缺爱。首先,乐观又有自我生活的妈妈作为主要养育者给了他足够的爱;其次,在他的成长中爸爸并没有缺位,因为他“有一个爸爸、一个妈妈和一个叔叔”。他的成长让我们看到:虽然成员不完整,但生态健康自然、充满爱的家庭给予孩子的远胜成员完整,但成员之间彼此不爱、充满争吵动荡的家庭。

这两位优秀的脱口秀演员不仅点亮了脱口秀,还点亮了生活、让人振奋。感谢黄大妈和基德,让我们想去油菜花盛开的地方,种下爱的种子。

过了下班时间,她还瘫坐在办公桌前,不想动弹。紧赶慢赶,终于在下班前处理完了手头的工作。几乎每天都这样。孩子小的时候,每天一忙完,她赶紧奔回家,准备晚饭、收拾被孩子弄得天翻地覆的家。不过现在,她不需要那么急了,孩子大了,放假可以独自在家照顾自己。

她想,是不是给哪个闺蜜发条信息,约杯秋后的奶茶。她似乎很久没和亲姐妹们联系了,自从都有了孩子,她们就将自己的青春打包封存起来,每天不是忙工作,就是全力以赴地照顾孩子和家。她正准备发信息,手机响了。是女儿来电。

女儿问,妈,你到哪里了?她说,我还在办公室呢。说了这话,她忽然有点羞愧,感觉自己就像个躲懒的人,下班了,还不肯回家。

女儿说,妈,你不是下班了嘛,你快回来吧。

女儿很急,像遇到了什么事。她有点紧张,虽然女儿马上就要读五年级了,但她终究还是个孩子。她忙问,是不是有什么事?

女儿说,当然有事,急事、好事!她放下了心,什么好事?

我有好吃的!女儿兴奋地答。她忍不住“噗嗤”一声笑了,这丫头,从小就是个馋猫,吃什么都津津有味。还特别护食。她愿跟小朋友分享玩具,唯独把吃的东西看得紧。她笑着对女儿说,是什么好吃的?你就吃了呗。

我同学今天旅游回来了,给我带了好吃的,一共是两个。女儿兴奋地说,我吃了一个。妈,你肯定也喜欢吃的,你快点回来!还有一个是留给你吃的。

她瞬间破防。真没想到,只有两个好吃的,女儿竟会留下一个给自己。女儿是真的长大了。她对女儿说,谢谢宝贝。你喜欢的东西,另一个你也吃了吧,不用留给妈妈。

那怎么行,这个一定留给你。女儿央求道,你快点回来好吗?我怕我忍不住,把另一个也吃了。

她似乎听到,女儿说完这句话,还咽了一口口水。她决定立即回家看看,女儿到底给她留下了什么好吃的,她更想看看,一天不见的女儿,长大了什么样子。

回到家,她掏钥匙开门时,女儿打开了门,好像她就在门后。女儿伸出了藏在背后的那手,将那个好吃的,像宝贝一样,递到她的面前。她在女儿的注视下,一层一层打开,是一块云南鲜花饼。

女儿说,妈,你快吃吧,真的很好吃。她看看女儿,笑盈盈地将鲜花饼掰开,递给女儿一半。女儿说,我吃了,这个全给你吃。她说,不,我们一起吃,它会更好吃的。

母女俩,一人半块鲜花饼,好香甜。女儿忽然问,好吃吗?她点点头。味道真的不错。又故意问女儿,这么好吃的东西,你怎么舍得留给我吃?

女儿看着我,说,我、我想你早点回家。她一把抱住了女儿。女儿的个头已经跟她差不多了。母女俩紧紧地拥抱着,就像小时候一样。

妈,你快点回来呀

孙道荣

沐浴着初秋的阳光,我来到位于四川北路1702弄30号的上海精武体育总会。成立于1910年的上海精武体育总会是我国历史最悠久、成立最早、最有深远影响的民间体育团体。1919年,孙中山先生拔冗莅临精武体育会为精武会题词“尚武精神”,并为《精武本纪》作序,他写到:“上海精武体育会成立既十年,其成绩甚多,识者称为体魄修养术专门研究之学会,盖以振起从来体育之技术术,为务于强种保国有莫大之关系。”精武体育会以“体育德”三育为宗旨,倡导“爱国修身正义助人”,以“强国强民强身”“惟精惟一,乃文乃武”为精武精神。百余年来,持

惟精惟一乃文乃武

薛全荣

之以恒,生生不息。薛海荣1998年任虹口区体委主任,2005年任上海精武体育总会会长,现任精武体育总会副会长、世界精武联谊会秘书长,可以说,对精武会的“前世今生”朝斯夕斯,对精武精神和精武文化念兹在兹,他热情地接待了我。进入精武体育总会大厦,赫然入目的是霍元甲铜质的坐像,端庄威武的形象让人陡然生出敬意。我伫立凝视,海荣兄见状,为我介绍了霍元甲当年颇具传奇色彩又让人扬眉吐气的“张园比武”。

1909年冬,在上海四川北路52号亚波罗影戏院,一个叫奥皮音的英国大力士狂称中国人是“东亚病夫”,并愿与华人角力,态度嚣张。翌日,奥皮音的言论在上海各报刊登出,沪人一时哗然。沪上绅士名流陈其美、农劲荪、陈公哲等萌生了让竞技名家登台与奥皮音一决高下的念头,最终邀请到爱国武术家霍元甲。当时人在河北的霍元甲携其徒刘振声于1909年3月赶到上海,在陈公哲及译员的陪同下,找奥皮音商谈比武事宜。奥皮音要以西方人的规则,霍元甲则要求以中国人的方式,最后议定“用摔跤方式,以身跌于地分胜负”。于是,在上海静安寺路(今南京西路)张氏味莪园(张园)内搭建了“高四尺、宽二十尺”的擂台。这场约定4月中旬下午4时举行的擂台赛并没



尽收镜底 (摄影) 胡兴泉

我喜爱山的高峻,攀登的历程和登顶的体验让人心旷神怡;也钟情于海的辽阔,无论驻足观海还是海滩漫步都能畅抒胸怀。但我对寻幽探洞罕有热情,总觉得洞穴幽暗、阴冷,令人视听阻断,心情压抑。因此在记忆中,除了敦煌和云冈这种国宝级名胜,我几乎没有探访洞穴的渴望。然而这次探访贵州省织金洞的经历,却给了我惊喜,我惊叹千古洞穴的瑰丽,天工造化的神奇。我以为织金洞之美,美在刚柔兼济、动静相宜、疏密有度。

石头给人的感觉通常是清冷刚硬的,织金洞的石台、石坝宛若窃窃私语,亲密对话。在灯光音乐的媒介下,观者于逶迤徐行间可仰望星汉灿烂,俯瞰众声喧哗,俯仰之际弥弥万物之真相,洞悉天地的诗意。眼前豁然开朗,阳光如此美妙,我才恍然悟到将近三个小时的漫游已告一段落,身体早已疲倦,意兴却未阑珊,没想到一个天然洞窟能带来如此丰富的美感和精彩的体验!作为大自然无私的馈赠,织金洞让我们从千岩万壑中获得愉悦和启迪。难怪有人说:“溶洞是人一生至少要去一次的地方,否则就不会知道自己居住的星球有多么奇妙。”

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

石台、石坝宛若窃窃私语,亲密对话。在灯光音乐的媒介下,观者于逶迤徐行间可仰望星汉灿烂,俯瞰众声喧哗,俯仰之际弥弥万物之真相,洞悉天地的诗意。眼前豁然开朗,阳光如此美妙,我才恍然悟到将近三个小时的漫游已告一段落,身体早已疲倦,意兴却未阑珊,没想到一个天然洞窟能带来如此丰富的美感和精彩的体验!作为大自然无私的馈赠,织金洞让我们从千岩万壑中获得愉悦和启迪。难怪有人说:“溶洞是人一生至少要去一次的地方,否则就不会知道自己居住的星球有多么奇妙。”

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

游织金洞

程雪松

脉动,感悟到时间流体般的沉郁绵密,隐匿却从不止息。“雪压青松”景点便是岩溶水在张力作用下沿石柱盘状渗出堆叠而形成,造型似积雪重重压于兀然傲立的青松。不远处还有个两米高的石松果,塔松状的石笋渊岳峙,不失摇曳之姿,鱼鳞状的盾瓣片片矗立,难掩婷婷之态。“石松果”与“雪压青松”相映成趣,为这一方洞天平添万壑松风的诗情画意。织金洞中无数生动的石头映射出宇宙造物的神奇。

织金洞规模宏大,但我在巨大的腔体中游览丝毫不觉空虚乏味,每个石雕和周围的石壁、

曾经一段时间的上海或更多的地方,南瓜饼成了餐桌上的“南霸天”:饭店里动辄上南瓜饼,似乎生煎馒头不存在;家庭里动辄吃南瓜饼,似乎手抓饼不存在;超市里动辄卖南瓜饼,似乎汤圆不存在……老百姓对于南瓜心怀感激是真实的,困难时期的南瓜面疙瘩、毛豆子南瓜、红米饭南瓜汤等帮助他们安然度过艰苦岁月。但感天动地,理当适可而止,没有必要再掀一波吃南瓜的新高潮吧?

为了减少碳水、降低血糖?算了,糯米加重油,这热量!

西瓜是从西域引入的,故曰西瓜;南瓜呢?当然是从南边——南洋引进的,故曰南瓜。

大航海时代,哥伦布从美洲把玉米、番茄、南瓜等带回欧洲,西方殖民者再把它们引进南洋,最后登陆大中华地区,从而完成了一轮“托马斯回旋”。如今,中国和印度已是世界南瓜产量排名第一第二的国度。

李时珍可谓中国认识南瓜的第一人,他在《本草纲目·菜部》给南瓜专门列了一个条目。

作为“第一人”,李时珍“烦恼”不断,需要应对各种“挑战”:《本草纲目》开笔时间为嘉靖三十一年(1552),完成初稿为万历六年(1578),中位数为1565年。而在这个时间节点,河北《宣府镇志》等几部县志已经记载了南瓜;另外,吴承恩于嘉靖二十一年(1542)完成《西游记》(初稿),里面竟然出现“我处颇有东瓜、西瓜,只少南瓜”那样的句子;还有,田艺蘅(1524—?)《留青杂札》(写作时间不详,有万历元年刻本)中曰“今有五色红瓜,尚名曰番瓜,但可烹食,非西瓜种也”,也是很竞争力的支。

不管怎么说,1565年前后,南瓜已在中国怎么种植是可以肯定的。

南瓜,“其肉色黄,不可生食,惟去皮瓢淪食,味如山药。同猪肉煮食更良,亦可蜜煎”(《本草纲目》),显然,李时珍并不清楚南瓜还可以用来做南瓜饼。这样的情况居然一直持续了二百五十多年。清嘉庆二十三年(1818)成书的《养小录》记载:“老南瓜去皮去瓢切片,和水煮极烂,剁匀煎浓,乌梅汤加入,又煎浓,红花汤加入,急刺趁湿加白面粉少许,入白糖盛瓷盆内,冷切片与查饼无二。”此中的“查饼”与南瓜饼有点神似。真正

为常设秘书处。到2022年,现有世界精武联谊会会员79个,遍及世界各国。世界精武联谊会以“弘扬精武精神,传播精武文化”为己任。

那天参观,海荣兄还为我介绍了精武会百余年来历程中,“五特使下南洋”走遍南洋四国九城传播精武精神,建立南洋各地精武会的故事;隐名人慷慨捐赠3万银元建设“精武公园”,以“唤醒黄魂,注重武术,强我国人之体魄”的善举;还有1949年精武会牵头参与“上海体育界劳军”活动,倾情投入,夜以继日慰劳解放军,被陈毅市长表彰为“劳军模范”

与现代社会在名与实两个方面都契合的,通常认为光绪版《诸暨县志》(宣统元年刻本)记载的信息可靠:“村人取夏南瓜之老者熟食之,或和米粉制饼名曰南瓜饼。”

不过,清人施鸿保(1804—1871)创作于咸丰八年至十年(1858—1860)的《乡味杂咏》,罗列38款点心,南瓜饼名列其中;初刻于光绪八年(1882)的范寅所著《越谚》也领先光绪本《诸暨县志》一步写到“南瓜饼”。可惜,它们对于如何操作语焉不详。

几乎所有关于南瓜饼的记载,好像都没坐实与现代南瓜饼的基本性状是否重叠——油煎,一个非常关键的步骤。

事实上,不必过分担心。美洲或欧洲食用南瓜的历史比我们长,既然他们有土豆饼、玉米饼,那么一定有南瓜饼。西人制作南瓜饼,最常见的方法是烘焙,还有油煎。中国人制作的南瓜饼,大抵采取烘焙和油煎两法。例外的是,中国人还善用蒸法。用蒸法来制作各色饼,并不稀奇,比如米饭饼、梅花饼、千层饼、水晶饼、春饼……大凡外形仿佛一只小南瓜而不是塌饼的南瓜饼都取法于此。相形之下,西人只好深感不可思议。当然,西餐的南瓜饼掺杂相当数量的鸡蛋、牛奶、黄油、奶酪、蜂蜜及众多香料,也让中国人目瞪口呆。

煎得过分硬扎和煎得过分疲沓的南瓜饼,很难让人发出由衷的赞叹,前者失之于软糯,后者失之于咬劲。最叫人不接受的是号称“南瓜饼”却没一丁点儿南瓜味。南瓜不是名贵食材,从南瓜饼里克扣南瓜成分,无异于把南瓜饼变成没有馅的油墩子。

没有哪个权威人士可以规定南瓜饼必须含馅,取舍的标准取决于其南瓜味是否足以抵消所有使南瓜饼异化的企图,比如变身油煎豆沙糯米团子或鲜肉月饼。

蔡澜说:“把中国南瓜春烂加酱肉碎做南瓜饼,煮熟后切片再煎,是最普遍的做法,珠江三角洲一带,家家户户都会做。”(《南瓜》)为此,生活在长江三角洲的我很慌张:那得是让“光明邨”把调味定当的肉馅送到“王家沙”包裹,接着送到“沈大成”蒸熟,再送到“杜六房”切片,最后送到“小杨生煎”油煎的节奏,霸气!

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

与现代社会在名与实两个方面都契合的,通常认为光绪版《诸暨县志》(宣统元年刻本)记载的信息可靠:“村人取夏南瓜之老者熟食之,或和米粉制饼名曰南瓜饼。”

不过,清人施鸿保(1804—1871)创作于咸丰八年至十年(1858—1860)的《乡味杂咏》,罗列38款点心,南瓜饼名列其中;初刻于光绪八年(1882)的范寅所著《越谚》也领先光绪本《诸暨县志》一步写到“南瓜饼”。可惜,它们对于如何操作语焉不详。

几乎所有关于南瓜饼的记载,好像都没坐实与现代南瓜饼的基本性状是否重叠——油煎,一个非常关键的步骤。

事实上,不必过分担心。美洲或欧洲食用南瓜的历史比我们长,既然他们有土豆饼、玉米饼,那么一定有南瓜饼。西人制作南瓜饼,最常见的方法是烘焙,还有油煎。中国人制作的南瓜饼,大抵采取烘焙和油煎两法。例外的是,中国人还善用蒸法。用蒸法来制作各色饼,并不稀奇,比如米饭饼、梅花饼、千层饼、水晶饼、春饼……大凡外形仿佛一只小南瓜而不是塌饼的南瓜饼都取法于此。相形之下,西人只好深感不可思议。当然,西餐的南瓜饼掺杂相当数量的鸡蛋、牛奶、黄油、奶酪、蜂蜜及众多香料,也让中国人目瞪口呆。

煎得过分硬扎和煎得过分疲沓的南瓜饼,很难让人发出由衷的赞叹,前者失之于软糯,后者失之于咬劲。最叫人不接受的是号称“南瓜饼”却没一丁点儿南瓜味。南瓜不是名贵食材,从南瓜饼里克扣南瓜成分,无异于把南瓜饼变成没有馅的油墩子。

没有哪个权威人士可以规定南瓜饼必须含馅,取舍的标准取决于其南瓜味是否足以抵消所有使南瓜饼异化的企图,比如变身油煎豆沙糯米团子或鲜肉月饼。

蔡澜说:“把中国南瓜春烂加酱肉碎做南瓜饼,煮熟后切片再煎,是最普遍的做法,珠江三角洲一带,家家户户都会做。”(《南瓜》)为此,生活在长江三角洲的我很慌张:那得是让“光明邨”把调味定当的肉馅送到“王家沙”包裹,接着送到“沈大成”蒸熟,再送到“杜六房”切片,最后送到“小杨生煎”油煎的节奏,霸气!

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼

南瓜饼



夜光杯

的事迹等,令我到精武会深入了解之余倍加崇敬。

“国不强兮招毁灭,人不强兮难自立。振我精神,锻我筋骨,充我智能,坚我魄力。百炼此身如钢铁,任何威武不能屈。大家齐努力,厉行三达德。起民疲,培国脉;大家齐努力,发扬精武武,卫国魂,尽天职。”这阙百年前的《精武颂》至今仍对我们有深刻的教育和强烈的感召力。离开上海精武体育总会时,我这样想。

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会