

我认识翻译家王智量教授近五十年。从1974年起,我常能见到王智量老师的笑。他的笑,脸部肌肉很用力,嘴角上扬彻底。首肯、嘉许、默契、意会和友善,他一律以这种偏热烈的笑来表达。

最后一次看到他的笑容,是新年1月2日,在讣告配发的照片里,他依然明亮地笑着。

1974至1978年,我在读上海市向明中学,王智量老师正好在那里漂泊般任教。他以满头白发,第一次出现在讲台上时,本班同学未意识到幸运的来临,他教了我整整一学期的语文课。鲁迅先生的《从百草园到三味书屋》,就是老师教的。他一开口,气场之大,不是大多数中学语文老师所能攀比,我们很快就被他授课方式吸引。他抛开当时中学语文教师依傍的教学辅导材料,极少谈论课文的中心思想和段落大意。他只把课文中语言的别致、细节的别致和作者观察事物的别致,抽丝剥茧地解析给学生。他会告诉我们,同样题材和语句,平庸的处理,一般会是怎么样的;而超越平庸,又可能是怎样的。他教语文,很像一个雄心万丈的老狮子,带着一群幼狮穿越千沟万壑,试图到达更开阔的地界;而不是以躲藏、警惕、避错和机巧,只为偏安和过关。作文课上,他会问,谁能说出十种雨声吗?我们被当年八股式的教学方式弄得半僵的语文感觉,渐渐被他激活。这个时候,我们意识到幸运了。

王智量老师思想清澈,敏感而炽热。他的艺术家气韵,在教授中并不多见。他主讲的俄罗斯文学课,很快在学校走红。在普希金叙事长诗《叶甫盖尼·奥涅金》赏析课上,他以汪洋恣肆的才情,将原作的人性肌理解析得鞭辟入里,精彩纷呈。一堂例行授课,成了一次崇敬文学的辉煌聚会,师生无不陶醉其中。

中文系80级女生吴新成告诉我:寒冬,老师在文史楼的215大教室讲奥涅金。他热血债张,汗流满面,燥热难当之下,他把滑雪衫脱下,周边无处可放,他就将滑雪衫扔到脚下,地上腾起一蓬粉笔灰,台下响起一片惊叹。先生的情绪和语气,没有一丝断离,始终在奥涅金的状态之中。

有人说,王智量老师是另一个奥涅金。在我看来,老师是一个以天赋攀上殿堂级高位,又被呼啸而起的风暴一把摁在地上的才俊。强大的人格力量,使他一有机会就能再度挺立而起。他有奥涅金般的骄傲,但奥涅金不具备老师的很多品质。

王智量老师的笑,非常迷人。然而,在他未过半百之前,每当他大笑的时候,他的眼神其实是寒冷的,从未和他嘴角同步释出人生的欢愉。我见证了老师这段非常时期的笑,本质上是一个精神漂泊者的笑。他眼中的冷冽,是因为无所归依,是因为心花幽闭。年过半百之



世纪红 (中国画) 陈鑫泉

在传统观念里,新春佳节是阖家团圆的日子,大家聚在一起吃年夜饭,热气腾腾的氛围温暖了一年的亲情。然而如今,人们的观念已变时尚,在不少人看来,只要亲人在一起,过年无所谓是否待在家里,不如一起去体验新的城市更多的异域风情。

近年来,许多迎接新年的日子,我并不是在上海度过的。作为一名旅游爱好者,春节七天假期是一个诱惑。前些年女儿在国外读书,我把春节加上年假凑在一起,就有足够长的时间去探望女儿,顺便,作一趟时尚旅行。

2017年春节,我和女儿在美国科罗拉多大峡谷,在这个大自然创造

到家,他便站定,用他的笑,和你这个晚辈很充分地道别。

那个年头有一个词,叫课堂纪律。因为大部分学生很难专心听讲,他们找老师麻烦是家常便饭。有一次,一个同学,把一些纸屑悄悄放在老师的肩上。老师用非常激烈的词语怒骂了整整十分钟。这种怒骂很奇怪,不像是针对肇事者,也不像仅仅局限于本次事件,它像是一次被引爆。我发现,笑容可掬原是他的衣衫,桀骜并凛然不可犯,才是他深藏的内核。

戏剧性出现了,1978年我入读华东师大中文系的时候,王智量老师经校长刘佛年先生特批引入中文系,专职讲授俄罗斯文学。

王智量老师思想清澈,敏感而炽热。他的艺术家气韵,在教授中并不多见。他主讲的俄罗斯文学课,很快在学校走红。在普希金叙事长诗《叶甫盖尼·奥涅金》赏析课上,他以汪洋恣肆的才情,将原作的人性肌理解析得鞭辟入里,精彩纷呈。一堂例行授课,成了一次崇敬文学的辉煌聚会,师生无不陶醉其中。

中文系80级女生吴新成告诉我:寒冬,老师在文史楼的215大教室讲奥涅金。他热血债张,汗流满面,燥热难当之下,他把滑雪衫脱下,周边无处可放,他就将滑雪衫扔到脚下,地上腾起一蓬粉笔灰,台下响起一片惊叹。先生的情绪和语气,没有一丝断离,始终在奥涅金的状态之中。

有人说,王智量老师是另一个奥涅金。在我看来,老师是一个以天赋攀上殿堂级高位,又被呼啸而起的风暴一把摁在地上的才俊。强大的人格力量,使他一有机会就能再度挺立而起。他有奥涅金般的骄傲,但奥涅金不具备老师的很多品质。

王智量老师的笑,非常迷人。然而,在他未过半百之前,每当他大笑的时候,他的眼神其实是寒冷的,从未和他嘴角同步释出人生的欢愉。我见证了老师这段非常时期的笑,本质上是一个精神漂泊者的笑。他眼中的冷冽,是因为无所归依,是因为心花幽闭。年过半百之

它看起来更像是裤子。但对于那些高七八米,甚至几十米的树来说,这条一米左右高的裤子,就显得太短了,树的腿有那么短吗?这肯定不符合一棵树的美学,树会觉得我这个比喻丑化了它。说它是袜子,就比较贴切了,只是我们看不到树的脚,它的脚埋在土里。

往树腿刷白石灰的人,是个细高个,他的肚脐眼距地面正好一米,这也就成了一只树袜子的高度。他的左手拎着一只桶,桶里是稀释的白石灰,右手拿一把刷子,蘸满了白石灰,以自己上衣下摆的第二粒纽扣为刻度尺,从上往下刷。白石灰往下淋,一条一条的,一缕一缕的,像泪痕。他刷得很细致,树干上的每一个缝隙都不放过。有的树皮皴裂了,他就将它撕下,一块死掉的树皮,已经不着树,手从自己的头顶划过去,哈哈,比白袜子高了。小男孩大呼小叫,蹦蹦跳跳跑回家去了。我相信他家里的墙上,也一定被他刻了很多高度,墙看着他一天天长高,不过,他似乎更乐意跟一棵粗大的银杏树比一比,谁长得更快。

我问园林师傅,为什么给树穿上白袜子?师傅直起腰,说,主要是防虫。有的虫,到了冬天,会爬上树,钻进树洞或树缝里,躲过冬天,我领到他家猫窝边,老师和我都蹲下来细细观察。他一五一十地给我讲解猫的习惯,以及猫是如何耐心掩藏秘物的。他说,峭峰,如果你连猫都能懂,那还有什么人会是你不懂的呢?他突然觉得自己的这句话蛮好玩的,得意地笑起来。从他的眼里,我已经看不见早年的意蕴。

每次去老师家,饭点,他总是从家里抽出一瓶不错的白酒,带着我去一村食堂找个静角落坐,点几只家常菜。他身上有西北生活习性,举杯喝净,开瓶喝完,无需讨论。他确实有很男人的一面,一般人较难见到。及他耄耋之年,脸部渐渐出现一些老妇般的靡柔,他往日的刚毅线条已被一点点削替。他一旦笑了,那老迈圆润的五官里,漾动着慈善、冲淡,以及无力实现的若干念想。那个通透的男人确实老了,但是,在他的笑眼里,可以看到他心头曾幽闭的花朵,再度暖暖绽放。

这个了不起的多难的至情至性的先生走了,笑着走了。他各个时期的笑颜,在我心中一帧帧浮现。不觉之中,尾随他已近半个世纪。我泪如雨下。

的,但树有高矮,有胖瘦,有大小,现在统一穿上了白袜子,高度又一样,就更齐整了。如果你是开车经过,它们就齐刷刷往你身后跑,你会发现,穿着白袜子的树,似乎跑得更快一些。

我在小区里,看到物业的园林师傅,也在给我们小区里的树穿白袜子。最大的那棵杏树,已经在我

冬天第一场雪降临的时候,早起,我从楼上看下去,满地的白,一时错觉,以为是这么厚的积雪,定神才看清楚,平铺的是雪的白,站着的是白袜子的白。白与白连在一起,白茫茫一片。可惜,杭州的雪一向来得慢,去得快,当太阳出来的时候,平铺的白就融化了,只留下那些站立的白袜子的白,在苦等春天,当大地重新绿油油的时候,那些穿着白袜子的树,就会像站立在翠屏之上的白鹤,白绿相间,何其美艳。

春天来临的时候,他们就会苏醒、繁殖,吸食树汁,祸害一棵树。白石灰阻断了虫爬树的梦想。师傅还告诉我,刚才你说这是“白袜子”,还真是那么回事,白石灰还有吸收阳光的保暖作用,帮助他们熬过冬天。这倒是我没有想到的。

不出一两个星期,城里大多数的树,都穿上了这样的白袜子,寒风从一棵树梢,蹿到另一棵树梢,将它们的叶子摘得光秃秃的,这样,后面的寒风,能往南跑得更快更远一点。寒风显然也看到了树腿上的白袜子,它绕着树干旋转,狠命地撕扯,以为可以像扯一片叶子那样简单,这只白袜子,却已经成了树的一部分。再说,即使是杭州这样的地方,也有很多树是不屈服于寒风的,再冷的冬天,它也不肯落叶。

冬季第一场雪降临的时候,早起,我从楼上看下去,满地的白,一时错觉,以为是这么厚的积雪,定神才看清楚,平铺的是雪的白,站着的是白袜子的白。白与白连在一起,白茫茫一片。可惜,杭州的雪一向来得慢,去得快,当太阳出来的时候,平铺的白就融化了,只留下那些站立的白袜子的白,在苦等春天,当大地重新绿油油的时候,那些穿着白袜子的树,就会像站立在翠屏之上的白鹤,白绿相间,何其美艳。



冬季是帕金森病患者最难熬的日子。老年人抵抗力比较弱,在冬季更容易引起呼吸道感染和肺部的炎症;冬季穿得多,帕金森病患者活动不便,摔倒的几率更大;同时天气阴冷,心情低落更为明显。如何帮助帕友们度过漫漫冬季?

首先,居住环境应尽量保持温暖通风,而且能有一个适宜空间留给帕金森病患者活动。适量的运动有助于提高患者的平衡功能、增强肌肉协调能力和肌力,同时还能增加患者的自信心,减轻抑郁、焦虑等不良情绪。建议根据患者不同的活动能力进行运动。如病情较轻者可打太极拳、练习八段锦等,病情较重的患者可采取扶墙原地踏步转身、靠墙广播操等锻炼方式,坐轮椅的患者可在轮椅上主动或被动进行肢体拉伸练习。在运动过程中配以音乐、鼓点等效果更佳。但不宜剧烈运动,过度疲劳,并要做好预防跌倒外伤的保护措施。

其次,帕金森病患者需做好防寒准备。随天气变化增减衣物,合理安排锻炼时间。因受寒冷空气刺激,患者易患感冒、肺炎等,尤其气温太低会使血管骤然收缩,导致血压迅速升高,可能引起心脑血管疾病,所以锻炼最好安排在9—10时或14—15时。

饮食上,除了在使用左旋多巴胺类药物前后1小时减少高蛋白饮食摄入外,可适当增加水分、蔬果的摄入,还应少吃多餐,多食用熟软开胃、易消化的食物,不但可以减轻肠胃功能的负担,同时也避免了因为天气干燥便秘加重。

冬季可以适当进补,但切忌自行乱服补药。中医治疗讲究辨证施治,帕金森病患者的病因、年龄、体质不同,临床表现差异大。而且随着治疗的进展,症状都会发生变化,患者应该找专业的中医医生开方治疗,切不可乱服。

食疗也能起到很好的辅助治疗作用。肝肾不足的患者可适当多吃补肾食物,如核桃、黑木耳、黑芝麻、黑豆等;气血不足的患者可多吃黄精、枸杞子、红枣等补血食物。

此外,还可用热水泡脚、进行穴位按摩,如揉按风池、合谷、外关、阳陵泉、足三里、太冲等穴位。

只要帕友、家人、医护、志愿者共同积极应对,定能让帕友们安然地度过漫漫寒夜。

(作者为徐汇区中心医院神经内科副主任医师)

支招帕友共度寒冬

赵 轶



杏林夜谈

七夕会

好了机票,打算在春节假期和家人再度出发,去南方温暖的城市进行一趟新的旅行。

阿兰·德波顿写道:“如果生活的要义在于追求幸福,那么,除却旅行,很少有别的行为能呈现这一追求过程中的热情和矛盾。不论是多么不明晰,旅行仍能表达出紧张工作和辛苦谋生之外的另一种生活的意义。”

我喜欢飞机飞过广袤大地时带给我的想象力,喜欢云朵带来的宁静,喜欢热带微风中轻摇曼舞的棕榈树,喜欢在冰雪中拉着雪橇奔跑不停的哈士奇……

这个春节,很多人和我一样,选择去南方,温暖是我们共同的期待。

春节去旅行

李 伶

希腊人在雨中载歌载舞,庆祝新年的到来。有人撑着伞有人淋着雨,我们几个人也被激励到了,随着音乐一起跃动,只看到雨水在衣服上弹跳着,还反射着点点亮光。节日中,与一群陌生人跳舞,是一种很奇妙的体验。

今年,被疫情关了三年的我已买

的奇迹面前,我却被毛色锃亮、体形壮大的乌鸦所吸引。就像阿兰·德波顿在《旅行的艺术》中提到德国自然科学家和探险家洪堡在旅行中好奇心指向了植物,洪堡自由想象的空间让他建立了自己的价值体系。后来我翻阅到一篇文章讲中国的喜鹊文化和美国的乌鸦文化,让我若有所思——那就当作春节碰到喜鹊吧。

2018年春节,我和女儿去了西班牙的阿尔罕布拉宫。读大学时,我就听过这首吉他曲《阿尔罕布拉宫的回忆》,是名曲中的名曲,很美。因为一直保持中世纪格拉纳达地区的风