

像滑手机屏一样，滑一滑春天

孙道荣

春天是滑着春风来的。冬天早为春准备好了滑道。冬天有多寒冷，寒风有多刺骨，它为春天打造的滑道，就有多滑溜，多顺畅。滑道长一点，远一点，起起伏伏，有什么关系？正月一过，朔风摇身一变，就成了春天的滑轮，春踩着春风，想滑多快，就滑多快；想滑多远，就滑多远。哪个角落它都要滑过去，瞄上一眼，仅此一眼，草就绿了，花就开了，树就发芽了，娃脸上的冻疮就消失了，气色红润了。

春应该是自南而北滑来的，冬天在南方打造的滑道，有点薄，有点脆，有点短，有点潦草，春刚滑过去，滑道就在它的身后倏忽消失了。它必须滑得更快一点，免得半途之上，冰道就全融化了。再说，春可是个滑冰的好手，它要赶去北方最好的滑道，显一显身手呢。它滑过了一条江，它滑过了一条河，它滑过了千百个山头，不出三月，它就能滑到最北的北方。有时候，它也会半途之上，调皮地来个来回环，显耀一下它的滑技，它滑得有多杂乱，这个春天就有多让人眼花。

我想像滑手机屏一样，滑一滑春天。如果春天真的可以像手机屏一样滑一滑，我的感受应该是这样的——它可以上下滑动。春天的页面实在是太多了，春天留给我们的时间又这么短暂，我们怎么可能将春色阅尽？你滑到一页，梅花才打个苞，下一页，南方的油菜花就已经盛开了，滑得慢的话，北方的小麦，就要抽穗了。我必得一页页快速地滑过，才能多看一眼这个春天的姿色。就像去年春天，我只去杭州的超山，看了一眼梅花，还没来得及转身，就错过了婺源的油菜花。这个春天，我想滑到杭州太子湾公园看郁金香，也想滑到壶口瀑布看它是如何从冰冻之中重新“活”过来的，还想滑到遥远的黑龙江，看看它解冻的壮观场面。如果春天可以像手机屏一样滑一滑，我必不会像往年那样，错过那么多春天的讯息。

我快速地下滑，如你见过的街头最灵巧的那只手，飞速地滑动，将各地的春景，滑到我的面前。一定有太多的页面，吸引住我，令我忍不住停下来，细细地观赏。原谅我只能给你三五秒钟，就像我刷手机时，也不敢多停留一样，下一页总是更加让人神往。就算滑得再快，你也免不了错过后面更多的风景。每个春天，我都错过太多花的盛开，也错过太多拔节的春笋，是的，每个春天我都会留下很多遗憾。就算是春天自己，它滑过的地方，忽然鲜花盛开，它也来不及多看一眼，因而也错漏了很多吧。

我一定会选择几个页面，驻足下来，认真地看几眼，刻进心里。如果我爱上了春天的某个页面，我就会用两个手指将它轻轻捏住，像我滑手机屏时一样，滑开，放大，瞅一瞅春天的细节。这会让我大吃一惊，我看到了春天的一朵花苞，是怎样缓慢绽放的；我看到了一枝嫩芽，是如何从冻土里努力探出小脑袋的；我还看到了一只小虫卵，是怎么羽化成一只春天的飞虫的……这些春天的细节，唯有放大了，唯有贴近了，唯有用我们的指肚，将它温柔地捏到眼前，才能看得稍稍清晰一点。

就像有时候我滑得匆忙，触动了某个键盘，手机会锁屏一样，春天也会调皮地锁屏，让你忽然就看不见摸不着了。春天也像我们的手机一样，设置了密码吗？春嫣然一笑。也许你的笑脸，就是春天的密码。

“信步园林曲径行，时光初夏欲黄昏；知君别有聪明处，难得曲情悟景情。”这是著名古建筑学家陈从周先生为梁谷音老师写下的诗句。

提到我们国宝级的著名昆剧表演艺术家梁谷音老师，我会直接地告诉大家三个字——“很喜欢”。

很喜欢梁老师的身段，很有雕塑感，雕塑的美感似画似景，正如陈先生将梁老师的昆曲与古典建筑完美融合。

很喜欢老师的文字，透出诗情画意，像《牡丹亭·游园》里的那句“雨丝风片，烟波画船”那般意境优美。

很喜欢老师身上的“女人味”，在舞台上所有的女性角色都有一层“女人味”，台上的“女人味”就是表演的魅力。想到梁老师，不独我如此，我想大家也会记得她塑造的一个个不同的、多姿多彩的“女子角色图鉴”，而绝不会用行当来做标签。从小尼姑、小红娘到潘金莲、田氏、崔氏，再到杜丽娘、琵琶女……每个人物都独一无二。

爱的咏叹调

常生龙

读叶良骏的新著《盈袖丝雨》，想起了那首《爱的咏叹调》：“不会忘记，爱会使我永远充满活力……”这是一本蘸着满满的爱意写就的抒情诗篇，从字里行间，你能读到作者对亲人、同学、师长、友人那份深情的爱，能感受到她对人生的豁达、对生活的眷恋。读这些隽永的文字，原本浮躁的心慢慢会平静下来，那些内心感到不平的事，也能看淡很多。

我一直认定叶先生是我的老师。虽没拜过师，也没有向她说明，但她早已成为我尊敬的老师之一。叶老师是陶行知“爱满天下”的践行者、传播者，对我学陶研陶产生了很大影响。她待人特别真诚，她组织各类活动都会告知我，我如不能去，她会活动简报发来，让我有更多的了解；每逢节日，她都会将多年积攒起来具有纪念意义的物品送我，既是牵念，更有不断勉励的意蕴在其中。她的仔细、爱心常让我感到汗颜。也是在这本书中，我才更深入地了解叶老师相关赠品的象征意义，更加敬佩她的这份大爱之心。

《盈袖丝雨》是一本具有自传体性质的散文集。

很喜欢老师的“率真”，这是艺术家的气质，对表演的敏锐拿捏，心无旁骛。

激活我对戏曲小剧场探索热情的一出戏，就是梁老师的《婉容》。那是在1991年，舞台上，她一袭旗袍装，发髻上有一朵花，洋气又高冷。三十多年时光匆匆而过，当时这

我所喜爱的梁谷音老师

沈映丽

个戏具体唱的什么，演的什么，已经模糊了，但她演婉容的样子，那种不惧争议、追求探索艺术的精神状态会深刻烙印在我心里。

“内心向阳，眼里有光”，她在舞台上眼里有光，是直射到人心里的，她对舞台的执着追求和塑造舞台角色的强大表现能力，给观众带来绝佳的享受，留下一个个“梁氏”作品。

好的演员就是魔法师，给观众制造幻境，让人身临其境。如果说昆曲观众是幸运的，那比观众还幸运的是成为老师的学生，以及拥有亦师亦友缘分。

早上，别忘到镜子里领取微笑，不要定装在脸上，存放在心里也行。

一笑十年少，一笑快乐到，一笑泯恩仇。若是苦着脸上街，人皆避之；若是起

起样示人，保证有人巴望你脚崴；若是笑脸绽放，陌生人见了都感到亲切。

好端端的，没必要对微笑的人下手。笑能提高安全系数。

微笑能给张生好运，能消张飞怒气，能让花儿开。

大笑血压会上去，微笑不伤身子；大笑皮会起皱，微笑却能养颜；大笑差点废了

上世纪90年代，交响版《牡丹亭》的传承开启了我们这一辈子的师生情；新世纪伊始，老师传授的《蝴蝶梦·说亲》出现在我的“东方戏剧之星”专场上；而后的时间，全本的《潘金莲》和《蝴蝶梦》两出大戏也接续传承……有幸习得老师的众多经典代表作，给我很多艺术滋养，让我受益匪浅。

记得还是疫情后，我的《蝴蝶梦》在俞振飞昆曲厅首演，梁老师来到后台，笑着用沪语说道：“蛮好，蛮好！”给我很大鼓励，我也笑着拥抱她，那一刻仿佛跨越了年龄、行当、时间、空间等等一切局限，只因感受到了无比的幸运与幸福。

最撩人春色是今年，4月2日，在上海豫园的海上梨园，我将献上一折汤显祖的经典名篇，更是我和老师都珍爱的《牡丹亭·寻梦》，以老师名字命名的“谷音洞”也近在咫尺，曲情景情皆是深情，更兼能与老师同台，我既深感荣幸，又倍感温暖。

衷心感谢梁谷音老师几十年如一日的悉心教授，衷心祝福梁谷音老师艺术青春永驻，余音绕梁，弦歌不绝！

范进，孔明的微笑退了城下司马懿之兵。受曲解，可以选择暴怒，也可以选择

微笑，通常微笑的力量会更大。微笑是一种国际通用的语言，许多

场合不用翻译就能打动人们的心弦。

微笑是对生活的一种态度，跟得到多

少、跟贫富没有必然联系。让蚁笑只需一粒米，让鱼笑只需一潭水，让花笑只需

一缕春风，让人笑只需社会和谐。带上微笑，阳光自来。弱水三千只

一瓢，一眸微笑天地宽。古今多少事，都付笑谈中。

微笑

詹超音



来积累了极为丰富的一手资料；她又是驾驭文字的能手，善于通过朴实无华的语言表达对事物的真情实感。阅读《盈袖丝雨》，你能读出层次分明的画面感，身临其境在这质朴、厚重的历史也得到了升华。

最让我感动的，书中多的是叶老师锲而不舍的那份执着。从她找寻外公陈兰荪的墓地中可以感受到；从她记得每个人的好，每逢节日总会寄出自己的祝福中可以感受到；从这几年她致力于创作学生戏剧，帮助那些没有任何表演基础的学生梦想成真，创造了无数个又一个人的奇迹中可以感受到……

文如其人，叶老师在这本书中描述的人和事，充满了跋涉的艰辛，做事的不易，更多的是不断前行的勇气，和对生活的感恩，演绎了“爱满天下”的真谛。这是一本令人感动又获得力量的好书。

春回大地，进入尝鲜季。民间流传的蔬菜“春八鲜”中，莴笋当仁不让占据一席。

莴笋，又称之为莴苣。唐代诗人杜甫留有诗句：莠兮蔬之常，随事艺其子。南宋文人王之道曾以诗赞赏莴苣形色之美、风味之佳。“菁菁何所有，莴苣独牛耳。从苦可自珍，供盘况潇洒。”传说古人为求得这一舶来品菜种，酬之甚厚，故名“千金菜”。

春鲜有莴笋，颜色逼近春色，长得修长清秀颇有颜值。叶绿茎绿，剥去叶子、削去外皮，通体翠绿。握之观之，有手上观春之喜。并有独特的清香味，民间俗称为香莴笋。医学营养文献有记载：莴笋利五脏、通经络，有清热利尿等功效。

莴笋有尖叶、圆叶之分。通常人们爱买圆叶莴笋，圆叶莴笋粗壮肉头厚，丰硕叶子也可充分食用，要比尖叶味道好。无论选购尖叶和圆叶莴笋，都要挑新鲜清润、长短适中、皮薄质脆，免挑表皮黄老、里面空心的莴笋，做成的菜品味道差异大。

袁枚在《随园食单》写道：“食莴苣有二法，新莴者松脆可爱。或腌之为脯，切片者甚鲜。”记得早年看到隔壁无锡舅婆，买来新鲜粗壮的莴笋，剥去叶子，削皮后切成薄片，撒盐腌制小半天后逼去盐水。在莴笋上加糖、醋、葱花，油热后浇至葱花莴笋上，拌和一下。顿时葱香味和莴笋的清香味在灶间弥漫开来。后来我也如法炮制，颇受家人欢迎，葱油拌莴笋成了餐桌上的常客。

莴笋凉拌外，我也爱做莴笋炒素。洗净后切成片的莴笋放上白豆干、胡萝卜、黑木耳来个多彩炒素，起锅后淋上麻油，好看又好吃。把莴笋切成丝，与肉丝、榨菜丝，做成“三丝蛋汤”，鲜香而爽口。春日里的重头戏“腌芦鲜”里，除鲜、咸五花肉、竹笋外，再放上两根切成块的莴笋慢炖，可谓锦上添花，春鲜俱会，不仅颜值加分，而且鲜度递增。尝上一口，鲜脆眉毛，齿颊留香，不愧为春鲜的神来之笔。

莴笋叶做菜也毫不逊色。洗后放盐捏一下洗去微苦之味。然后挤干切碎，放油、盐、糖清炒片刻，起锅淋上麻油，一盘春意盎然的莴笋叶勾人食欲。莴笋叶的另一妙用，则是做菜饭。油热后，放入咸肉、香肠丁、料酒、姜丝煸炒片刻，放入莴笋叶，加入盐和鸡精炒后，盛入电饭煲内，把半熟的菜和米拌匀，20分钟后打开锅盖香味扑鼻，盛上一碗油光锃亮的菜饭，加上两块锅底积成薄薄的微黄饭糍，实在难挡诱惑，不吃到撑是不会停手的。

春鲜有莴笋

程志忠

七夕会

去年，发现自己开始被自然规律了。太阳穴，十指中部在额头，指尖在发际，顺时针逆时针这一按摩，灾情缓解。遂将按摩扩展到嘴角鼻翼耳廓头颈，加上干洗头，这一套按摩下来约半个小时。那天拿到刚拍的证件照，仔细一看，发际最前方有非常少一撮极短的头发了，还没融进大部队，显然是新长的，难怪照镜不再有发际线后移感。

自然规律不可抵抗，有些东西就是年轻的特权。特权被收回时，我们自然不甘要顽强抵抗。选择在脸上大动干戈或在朋友圈修图，只解决表层视觉的问题。而前者对身体有害，杀敌一千自损三千还不止，后者其实只是自欺欺人的错觉。

从内到外解决问题可以靠运动。虽然不是所有的运动项目都能美容，但倒立、按摩等对皮肤的紧致和除皱效果非常明显。只有通过运动达到的美容效果才是对健康有利的。当然，这也只能抵抗一时，有限度延缓衰老的到来，真到那时，就与自然规律和解吧。

与健康
去年，发现自己开始被自然规律了。太阳穴，十指中部在额头，指尖在发际，顺时针逆时针这一按摩，灾情缓解。遂将按摩扩展到嘴角鼻翼耳廓头颈，加上干洗头，这一套按摩下来约半个小时。那天拿到刚拍的证件照，仔细一看，发际最前方有非常少一撮极短的头发了，还没融进大部队，显然是新长的，难怪照镜不再有发际线后移感。



大地生机

(摄影) 汤青