



边看边聊

十几年前我曾在一家人营公司就职。当时,这家企业通过猎头公司引进了一名销售总监,总监三十来岁,年富力强,北方人。第一次总监召开会议,一位夹杂着川沙口音的师傅用上海话发言,还没讲两句,总监立马制止:“请不要讲上海话,以后开会一律用普通话。”师傅突遭抢白,于是改讲普通话,讲不好又紧张,疙里疙瘩,我们听着难受得连吞咽茶水都困难。在上海不能讲上海话,这是多么委屈!本土员工很不买账。虽然总监本人听不懂沪语是一大因素,但开会的差不多有一半是外地员工,他提出的要求也不无道理,只是命令式的口吻让人听着不舒服。

本埠有一说:往上数三代都不是上海人。我外公外婆也是20世纪三十年代从苏浙来沪打拼的外地人。外婆一直乡音难改,她为此十分苦恼,说讲不好上海话蛮吃亏的,出门买东西,与邻居相处等,经常会被另眼相待。但外公就不一样,他当时在一家洗染店工作,也许是迫于生计,又或许有语言天

### 他们并不孤独

近日,《中国现代文学作者笔名大辞典》由南开大学出版社出版,终于同广大读者见面了。它是早在1988年问世,《中国现代文学作者笔名录》的新世纪增补版,280万字的篇幅,是迄今规模最大、收录最为全面的中国现代文学史料型的工具书。

它的主要作者钦鸿、闻彬夫妇是复旦附中六六届高三(五)班的毕业生,与我有师生之缘。看到他们在已向八旬高龄迈步的暮年,仍能向社会奉献如此硕果,真是感慨不已。

作为老三届中最早的学生,他们编写此书真是不容易。“四人帮”粉碎,他们考上了大学并去学校任教后,结合本职工作挑起了早就饶有兴趣的现代文学资料的编写工作。随着工作的调动,从黑龙江到南通,他们始终不忘坚持收集与研究作家笔名,而且由于条件的限制,运用的是最为原始的办法:通过邮局书信调查,再利用假期赴全国各地采访核实。成捆的信件,微薄工资的大量付出,终于使他们有了相当的积累,在社科院文学研究所徐迺翔研究员的支持与合作下,在1988年出版了《作者笔名录》。

《笔名录》出版后,钦鸿仍执着于笔名的研究,发现了许多新资料,也查出书中不少错漏。尤其是进入21世纪后,计算机、互联网、数据库……大批新设备和新措施的使用更为便利,他们决心再下一番功夫,编出新的增补本。念兹在兹,孜孜矻矻,二十多年如一日,钦鸿终于在2015年完成了初稿,但也就在这年8月,不幸逝世。由于徐迺翔身体欠佳,后不久也与世长辞,本身已患病的闻彬毅然挑起重担,另邀人员一起继续耕耘,终于在2018年将增补本杀青,又经过联系出版发行的一番努力,终于由南开大学出版社正式出版。



赋,他不仅能说一口“石骨铁硬”的上海话,还会简单的英语。因为需要上门为客人送洗熨好的衣服,其中不乏外国人。拿我外公的话来说,来上海混,语言是敲门砖,连上海话都说不好,怎么融入当地?凭借着自身的努力,外公后来在静安寺开出洗染店,做了小老板。这个过程,想必与他一口“石骨铁硬”的上海话不无关联。

## 想学上海话

周珂银

时过境迁,而今,随着大量的外来人口进入上海以及多年来推广普通话等因素,沪语不可避免地出现了式微的尴尬。甚至连上海人之间的交流也时常会用普通话。长此以往,上海话岂不是要“销声”?

或许我是杞人忧天了。前不久,我有一位外地亲戚来沪。会面时,亲戚还带来她的老乡:一位沪上人才引进的女博士。交流的时候,我自然是讲普通话。然而,女博士却再三要求我说上海话,说自己已经落户上海,将成为新上海人,想学上海话的心情尤为迫切。公司里虽然有不少本地同事,但他们都说普通话,她周

边很难听到上海话。为此,她花了一万多元学费,专门报了“学说上海话”的课程。她认为自己要在上海长期生活,就该学会当地方言。

无独有偶,小琴也为她女儿报了“学说上海话”。小琴与我相识多年。十几年前,她从江西考入上海的大学,毕业后便留在了本地发展。或许她丈夫是上海人的缘故,如今的她已能讲一口较流利的沪语。我问,你们家几乎都是上海人,怎么还要花钱学上海话?她说自己的沪语毕竟洋泾浜,原想着她那讲一口上海话的婆婆能够教孩子讲沪语,不料婆婆总是顺着孙女说普通话,她还得花钱让女儿学上海话,真是哭笑不得。“抱怨”完婆婆,小琴又面露几分得意地说,发现没有,像我们这些能够在上海定居,事业发展顺利的外来人,大都会讲一口上海话。被她这么一说,我脑海里过了我所熟悉的外来朋友,好像还真有这么一回事。这么说来,前辈打拼者,如我外公这样的观念,依然没有过时呀!

近几年,我在一本社区杂志发挥余热。有一次召开社区作者会议,用普通话发言的我,不知怎么说着说着竟感觉舌头累,特别想说上海话。这么一想,其实人到了一定的年龄,语言也会叶落归根。于是,我冒昧地征求在座的新上海人意见,能否用上海话发言。不料,他们齐声回应,好呀,没问题!有的说能听懂上海话,有的说想学上海话。是呀,

理学家之诗,往往纯粹说理,陈腐可厌,常被后世攻讦,但也有例外。朱熹是南宋著名的理学家、思想家、哲学家、教育家、诗人,世称“朱子”。朱熹的诗,虽然也讲理,但经常能寄情于景,寓理于趣,清巧缜密,令人喜爱。今天我们就一起来读一首朱熹的《水口行舟二首》其一。

诗题中的“水口”,在今天福建邵武东南,古称闽关,宋置水口寨,位于古田溪汇入闽江处,居水陆交通要道。关于此诗的创作时间,说法不一。其中一种说法是宋庆元三年(1197)赵汝愚、朱熹等五十九人被列入“伪学党”,通缉在案。就在最严峻之时,朱熹和他的学生从闽北乘船南下古田,抵达水口。

昨夜扁舟雨一蓑,满江风浪雨如何?今朝试卷孤篷看,依旧青山绿树多。

这首小诗,写乘舟在江中航行的所见所思,重点在表现清晨醒来时的瞬间感想,富有生活情趣。起笔今朝雨霁回忆昨夜情景,“昨夜扁舟雨一蓑”,昨夜诗人乘舟到水口一带,大雨瓢泼,风急浪高,江天一片漆黑。诗人披着蓑衣,躲进船舱避雨,倾听着外面的风浪声,浮想联翩。前两句虽是直写经过,但颇多转折。“雨一蓑”,很鲜明地描绘出船在雨中航行时诗人的状态,大有张志和“青箬笠,绿蓑衣,斜风细雨不须归”(《渔歌子》)以及苏轼“一蓑烟雨任平生”(《定风波》)的潇洒,

今日春分,春眠不觉晓,怎么睡不着?睡眠,原本是生理现象,而今却成了一个社会问题,且与上百种疾病相关。在2001年,国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动,把3月21日定为“世界睡眠日”。由中国睡眠研究会发起的今年中国主题



临,然而奇迹总是奇迹,哪能那么容易看见。当我再次习惯性地看着窗外时,忽然发现天空中出现了条状的“云”,以我的经验这极可能是初级的极光,于是跑到屋外,拿起手机对着天空,显示屏中果然出现了绿色的光带,这是极光无疑!我立刻回头跑到每个团员的小屋,挨个敲门,让大家赶紧穿上最厚的衣服、裤子、靴子,戴上帽子、手套、冰爪,拿着配上广角镜头的相机、三脚架,带领大家一刻不停地冲上山顶,此时极光正进入爆发阶段:绿色的光幕卷着紫色的围边从天而降,犹如上天派来的绿色精灵在空中漫舞,而我却得克制住内心的激动,指导团员对这四面八方席卷而来的极光进行精准的拍摄,一起见证并记录下这奇迹般的北极夜光。

张廷

摄影

# 夜光杯

## 依旧青山绿树多

——“千古诗情日日新”之六

张静

反映出诗人随境而安的从容淡定。次句写满江风浪,而且是整夜的满江风浪,诗人并没有描绘具体的形势险恶,却换个角度,以“夜如何”改换揣测语气,究竟是忐忑不安之疑惧,还是多少有几分倔强不屈之反问呢?“夜如何”之“夜”与上句“昨夜”之“夜”有意重复,渲染了风雨之夜的艰险情境。诗人在船舱中,耳听风浪之声,因而发出这样的疑问,通过这一问,也点出入睡后风浪不但持续且又加大的景状。

诗的后两句写天明雨霁之情景。“今朝试卷孤篷看”,承上启下,与首句的“昨夜”形成对举。昨夜是风雨交加,而今晨雨停了,诗人赶快卷起篷窗向外观看,这句承“夜如何”而来,看似不接,实际上接得很巧。“夜如何”三字有着丰富的意蕴,其中必有的那一层可以理解为:想知道这一夜的大风大雨,是否使昨天所见的秀丽景色改变了呢?孟浩然家喻户晓的名作《春晓》诗中“夜来风雨声,花落知多少”之句,也是类似的情感观照。所以诗人醒来就试着卷篷一看究竟,表明诗人整夜都没睡踏实。“试”即试探,写出诗人生怕昨夜满江风浪带来不好的后果,是虚字传神之处。句尾着一“看”字,自然



## 睡得好,健康自然来

许良

是:良好睡眠,健康之源。重视睡眠养生与调治已成为大家关注的焦点。新冠疫情管控已放开数月,但国人尚未从躯体不适的后续影响中完全恢复。不少人表示“阳康”后出现不适症状:失眠、脑雾、嗜睡等多种睡眠障碍接踵而至。

由此可见,失眠已不单是睡不好这么简单。数分钟,有助于自我冷静。可是不少人躺在床上,第一件事不是睡觉,而是玩手机,玩到困得不行才罢休。因此建议睡前一小时远离电子设备,躺在床上实在睡不着,可以起来坐一会儿,心静再上床。平时注意动静结合,户外活动,体脑并用,精神乃治。

3. 辨证调理。调理是合理的康养系统工程。笔者所在的神志病科,有失眠、郁病(焦虑、抑郁)专病门诊,提倡中医综合治疗,运用经验汤药与膏方、院内中成药制剂以及特色疗法(足浴、香佩,冬病夏治敷贴等的“外治”疗法),通过内外兼治对不同人群提供连续、规范、个性化的专业服务。以提高临床疗效,降低发病率。

1. 眠食二要。当今失眠居高不下主要原因是: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。调整好个人的作息,尽可能做到子时前睡觉,熬夜则伤身。同时,从当今饮食结构来讲,以营养过剩,且饮食不够合理为主,要注意少吃滋腻补品和美味佳肴。菜肴以清淡、结合自己的口味为准。大素小荤,野货不沾。主食除米饭外,可以加一些杂粮,如大麦片、玉米等大有好处,可以降低血脂,防止肥胖,缓解动脉硬化。时下常出现滥用补品,笔者主张审因

地引出了第四句“依旧青山绿树多”,浓墨重彩地展现诗人舟行所见雨霁的新鲜景象:风雨过后的闽江,波平浪静,两岸景色依然是青山滴翠,绿树葱茏,令人赏心悦目。有前句的“试”“看”蓄势,末句答案出来后,我们更能体会诗人见到青山无恙、绿树常青后的欣喜。这一心情,从“依旧”“多”强烈地表现了出来。而“青山绿树多”与千古名句“花落知多少”形成文本呼应,更耐人寻味:在接受风雨打击后依然坚挺的一定是青山绿树,而绝非美艳鲜花。末句纯然写景,却景中含情,景中寓理。

朱熹的哲理诗,不用理语,而饶有理趣。近代诗论家陈衍在《宋诗精华录》中就曾称赞朱熹“登山临水,处处有诗,盖道学中之最活泼者”。本诗所写的就是生活中的一件小事,诗人却从此次舟行的亲身经历中悟出一个道理:不管风浪怎样险恶,都无法摧垮青山绿树,风浪过后,大自然仍然生机勃勃,无限美好。读者由此获得启迪,在人生的旅途上,不要畏惧暴风骤雨和惊涛骇浪,而要保持坚强乐观的心态,要相信一切美好的事物、人的生命活力终究要战胜黑暗邪恶的势力。从诗人对待风雨的坦然,以及对青山绿树历经风雨而本色未改的赞叹中,我们还可以进一步发掘本诗激励人心的精神力量:禁得住风吹雨打的人处变不惊,经受过江浪考验的人精神不灭,勇气常存,就如青山绿树一样,洗礼之后,本色依然。

论治,辨证下食。养生无他,眠食二要,合理作息,尤为重要。

2. 以静制动。如今人们常因工作、学习和生活压力,思虑万千,往往容易出现情绪烦躁、精神紧张的情况,从而易诱发失眠。所以平时要学会自我放松,可通过深呼吸的方式进行自我放松,保持轻松乐观的心态。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。

杏林夜谈

静结合,户外活动,体脑并用,精神乃治。

## 七夕会

张廷