

写下这行字是准备让你不相信的:男高音给了我好心情。
多少年了,男高音一直是我调节心态的杠杆。而最初的发现则纯属偶然。

盖因本人曾属“无去向培训学徒”。当年的这种称呼现在想来十分奇葩,培训居然可以“无去向”,并且长达三四年,势必让你时常为自己未来的“不确定”而犯愁。单就“未决”而言,前清时有种“斩候”庶几近是。

好朋友孟建松主管广播室,见我“没方向”,便请我听唱片。1966年以前发行的黑胶木唱片。那天先是静场。突然,一个激越到“令人发指”的男高音从喇叭冲决而出,是罡风千里在初春的三峡尽情翻飞,是裂岸怒涛在鸿蒙的河床恣意奔流,想象中一个长发飘飘的男神站在高山之巅面向旭日,面向大海……

谁?谁的声音如此令人血脉紧张?
“李双江”。李双江是谁?那还是1973年,懵懂如我从未听说过这个名字,但从此一有空,就往广



我是业余跑者,但跑步至今已7年。

犹记得2016年,跟随着国内马拉松的热潮和周边亲友跑步的步伐,正在读研究生、年轻气盛的我报名参加了人生第一场马拉松——凤凰城马拉松。当时的我对马拉松没有什么概念,以为就是跑步,认为自己一定能完成比赛。最终,我确实完成了42.195公里,但过程可谓喜忧参半。上半程,我用不到1小时45分钟通过,当时有种“马拉松也就这么回事嘛”的感觉。没想到,后半程因为缺乏训练导致的大小腿抽筋给我一击又一击,最终,我凭意志连跑带走,以5小时50分钟完成了比赛。

从今天的角度来看,这场比赛仿佛在教育即将离开校园、踏入社会的我:年轻人,做好规划,打好基础,着眼长远。
回国后,我养成了跑步的习惯。平时都会不定期跑步,不定期参加马拉松,也参加越野跑。每年的上海马拉松是我必须参与的项目。每一次跑步,都像是对自己一次小小的净化;困了累了,跑一跑精神就充沛了;有时候压力大了,跑步后似乎那都不是事。跑步,成为我能在短时间证明自己、建立信心最好的解压方式。

七年跑马拉松的经历,我勉强只能算跑圈“小白”。七年,也恰是自己职业生涯的时间。说长不长,但也不短。人们常说马拉松人生、人生马拉松,在我看来二者确有几点尤为相通。

首先,万事开头难。提起马拉松,没有接触过的人,最正常的反应是,“什么,42公里?也太大了吧,不行不行,我连1公里都不行”。这些在高中后就定下了自己,连尝试和自我挑战的意愿都没有。在我看来,跑步最难的就是早晨

播室跑,天天找“李双江”,很快,迷茫与焦躁都析出了,那清澈通透的高音使人亮堂,也令周围都亮堂,特别是后来《红星照我去战斗》出来了,《北京颂歌》出来了,《延安颂》出来了,塑料薄膜唱片,大街上人人传唱,好比空谷中杀尽瘴瘴的剑气,墨池里一扫书奴的长锋大椽,削铁如泥而所向披靡。

自此,男高音给了我好心情。
车间“龙门刨”的一个师傅叫毛申骅的,下放工厂前是扬子江合唱团的男中音,特别崇拜男高音施鸿鄂与李光羲,称他们的高音为“不朽的克罗米”,意思是光滑而永不生锈,自李双江走红后,毛师傅总说他的高音C“太薄”“太险”。

我们便和他争论,男高音之美不该只有一种类别吧,“薄”,有何不可——薄如馨,薄到金属质,薄到半透明,难道不正是一种“鼓钟将将,淮水汤汤”的“金石美”吗?
那些日子,很想赖在李双江的高音里不出来。那声音属于早晨,属于朝阳。

但最终的“培训”毕竟有了“去向”。进了皖南山沟的某厂,环境污染,庸众堆积,我又迷上了总政的男高音程志。“革命人永远是年轻”——他的高音峭拔坚挺,既雷电大作又风光霁月,大雪天的“大号雪松”、晨光里的梅里雪山,

特别能驱除你的脆断,你的庸常。无论受压还是受挫,每每心灰意懒时,他的声音总在旁加持:挺住,再挺住,虽千万人吾往矣!

程志是崔嵬的颜筋,不倒的柳骨,砥砺着我们无视环境的泥沼,努力读书,为未来打好基础。
渐渐地人过中年,渐渐地油腻暗生,调节心态后我们开始注意魏松那样的强力高音。他的高音宏大富丽而开阔雄健,明亮但不锐利,饱满但不浑浊,和谐但不乡愿,一如人生进入长江的中下游,流速

从床上爬起穿上跑鞋出门的那一刻。只要正儿八经地开始跑了,所有的怠意就能够完全被摒弃。正如工作中,面对比较大的目标时常一筹莫展,而真正有计划地执行后,难题似乎都能迎刃而解。每一件事情的开启,往往就像跑步一样,需要“疯狂”一下去证明自己。

其次,贵在坚持。坚持是人类宝贵的精神,坚持也是完成目标的基础。约翰·阿赫瓦里代表英属坦桑尼亚参加1968年墨西哥城奥运会马拉松赛时,因为在19公里处被挤倒踩伤,在赛场上大幅落后于其他选手。当所有选手完赛、颁奖活动结束后,沿途的观众三三两两回家时,突然发现有个选手还在跑。黑夜中,

马拉松人生

杨思远

当《三角洲天空画报》的记者不解地问:“为什么明知毫无胜算,还要拼命跑?”阿赫瓦里回答:“我的祖国,把我从7000英里外送到这里,不是让我开始比赛,而是要我完成比赛。”最终他坚持跑完了全程。是坚持、坚持、再坚持的精神,支撑每一个跑者实现自己的梦想。

最后,做好规划。跑步,从来就不是一件简单的事情。从大赛前有计划地训练,到赛前的装备、热身准备,再到马拉松比赛时每一阶段体力的分配,甚至遇到突发情况后的处理方式,都需要每一个跑者深思熟虑。这正如我们的人生,将大目标分解成小目标,在完成小目标的过程中不断调整、跟进,直至实现。

跑步,跑上的是一段段不同的路,跑过的却是一段段精彩的人生。

十日谈 只有解决好“六边形”问题,跑者才能收获奔跑的快乐,收获坚持的动力。
奔跑吧,向着光
责编:郭影

无事读闲书,从前的名医陈存仁先生的书,《津津有味谭》,陈医生的书里讲医,顺便也讲到一些食,起居之间,随手翻翻,很好看,百分百开卷有益。

清末名医叶天士讲的,微饥进食,未饱即止。八个字,养生至高纲领。管理欲望,古往今来,都是人生第一重要的课题。清心寡欲,心安静下来,欲望恬淡,没有不长命百岁的。

陈存仁医生开篇第三页,写了一碗葱油开阳面。
“苏浙两省人士,伤风初起时,常用葱油、开阳(就是虾米)下面,这是一种很有功效的方法。做法:将葱葱六七根,切成细粒,用油焙透,加开阳少许,然后加水下面。葱葱经油煎之后,发散力量极大,而要熟烂而多汤,再加姜片、胡椒末,食后全身温暖,流汗亦多,能使鼻塞通畅。广东人也有姜葱捞面,但是汤液不多,而且面条太硬,所以要改煮成苏浙式的葱油开阳汤面,效应更为显著。”

陈医生是上海人,太太是苏州人,熟知葱开面的一切细节,感冒之初,吃碗葱开面,汤尽量宽,面尽量烂,痛快淋漓出身汗,感冒就好了。陈医生写这本

书的时候,已移居香港,所以多写了一笔粤人姜葱捞面的对比。
陈医生写的这种葱开面,其实是葱开烩面,如今上海好像早已吃不到了,面馆里都是葱油或者葱开拌面。很多年前,我有过一位香港同事,跑到上海旅游,问她最想吃什么,她说葱开面好吗?她一个香港土著,只听过葱开面,从来没有吃到过。当年,我记得,上海很多卖淮扬菜本帮菜的小馆子里,都有这碗面的。香港同事吃完,赞美说奇鲜。真是的评。我童年,家里也是经常煮这碗面的,家常食物,暖老温贫,不是感冒的时候,也经常有吃。

有了方便面之后,这种葱油开阳烩面,都不见了。真可惜。方便面统一了人类,让我们的家常面里,不再有地域民族之分,是喜是忧,就难讲了。

陈医生书里,写到两款点心,也颇吊起我念旧的心思。
一款是藕粉,陈医生盛赞藕

虽缓而险滩重重,或房贷车贷、子女教育、父母求医、职称考评;或职场失败、社交失格、家庭失和、红尘白浊,一股脑涌来,但魏松的强力高音如蒙古壮汉,如光背烈马,格外支撑人到中年的永不言败,倦怠时,可以祛乏,颓唐时可以醒酒,有志者,大可一吮那高音里的汗膻与荷尔蒙,复壮心性,重返社会。

高音送我好心情。而帮助我们一洗油腻,断不能错过的还有石倚洁与张喜秋,如果说李双江的高音是振奋阳气的“薄胎重器”,则石、张厚高的“地球梅瓶”,高音突破High C之后,他们的声音居然还呈球柱状,还能轻松地上去、再上去。

高音,真好,自中年,渐向老年。
据说年过花甲,有人只嚼“酱香”,有人只喝龙井,吾则终日只听“英雄高音”帕瓦罗蒂矣。
暮气渐生,情心日滋,何以少年,唯有老帕。传统音乐界一向有言,丝不如竹,竹不如肉,人声才是最美的,而老帕又是男高音的天花板,譬之矮嘴茅台,没有之一。

要是每周写一篇甚至每天写一篇千字文,能写点什么?那时候的作者大概有几种选择和办法:第一就是介绍名物。鲁迅的《从百草园到三味书屋》开头写百草园的时候就一口气写了二十样名物。其中每一样展开来都可以做文章。这种方法里最吸引人的就是谈吃食。第二种办法是写“回忆录”,作者定是耄耋耆宿且阅历丰富,所见所闻皆能成文,定能引人入胜,就是读者也不必太纠结其中的细节和真实性而已。第三就是写字词的辨析,比如,什么时候用“定”什么时候用“订”。上海人说的“十三点”到底什么出处。大概就像辞典里的字条一样。实在没有办法的话,还有一种办法就是翻译。不过据说翻译的文字在评职称上不作数。

上面这段话里有“做文章”和“不作数”,其中的“做”还是“作”,像“得”“地”三字一样,每每写到则要多思考一下,以免用错。关于“做”“作”的用法,一

般认为关于具体的事情用“做”,抽象的事情则用“作”。但在实际写作中,让作家再从这个角度区分选择,我觉得有些无趣甚至痛苦。在这个问题上,我忽然有一个“顿悟”,大有“一超直入如来地”之快。

普通话里“做”“作”二字同音,沪

方言里保留了许多文言用法,这或许也就是所谓的“礼失求诸野”。近代篆刻家钱瘦铁与吴昌硕、王大炘并称“江南三铁”,这一提法就是郑文焯提出来的。第一次见到“焯”这个字不认识。后来才知道这就是沪语里经常提到的一种烹饪方法,沪语读“超”,就是在水里一煮就拿出来的意思。还有“余”,沪语读“川”,意思和“焯”相近。上海本帮菜里有一个“腌滷菜”,“腌”就是“咸肉”“咸鱼”,这个汤就是把两种食材在水里一煮,加上糟卤,就成了美味。我一直很怀念这个汤,现在很少吃到了。

沪语勺子叫调羹,吴语圈里也叫“钞”。我看到一些古籍叫“某某文钞”时,就想到为什么写成“钞”,而不写“抄”。原来“钞”这个字是一个动词,就是从下部拿取物体的动作。勺子的使用正好就是这个动作,故而得名“钞”。还有一种砚台叫“钞手砚”,正好也是从底部拿起

的样式。

老帕。惟帕瓦罗蒂能使青山不改,帕瓦罗蒂能使金石为开,帕瓦罗蒂能使枯木逢春,帕瓦罗蒂能使少年归来。

写下这些感受是准备让你不信的:谛听高音让我少年归来!

老帕。惟帕瓦罗蒂能使青山不改,帕瓦罗蒂能使金石为开,帕瓦罗蒂能使枯木逢春,帕瓦罗蒂能使少年归来。

写下这些感受是准备让你不信的:谛听高音让我少年归来!

老帕。惟帕瓦罗蒂能使青山不改,帕瓦罗蒂能使金石为开,帕瓦罗蒂能使枯木逢春,帕瓦罗蒂能使少年归来。

写下这些感受是准备让你不信的:谛听高音让我少年归来!

老帕。惟帕瓦罗蒂能使青山不改,帕瓦罗蒂能使金石为开,帕瓦罗蒂能使枯木逢春,帕瓦罗蒂能使少年归来。

写下这些感受是准备让你不信的:谛听高音让我少年归来!

老帕。惟帕瓦罗蒂能使青山不改,帕瓦罗蒂能使金石为开,帕瓦罗蒂能使枯木逢春,帕瓦罗蒂能使少年归来。

写下这些感受是准备让你不信的:谛听高音让我少年归来!

老帕。惟帕瓦罗蒂能使青山不改,帕瓦罗蒂能使金石为开,帕瓦罗蒂能使枯木逢春,帕瓦罗蒂能使少年归来。

纸上觅食记

石磊

吃,何乐而不为?记得我童年时候,藕粉真是很讨小朋友喜欢的一种下午点心,午睡起来,常常有一碗藕粉食,甜软滑嫩,浅粉融融。现在的小朋友们,可能从来没有听说过这种小点心了。前几年陪东京来客去逛苏州的葑门菜市场,还遇见一家卖藕粉的小铺,说是自己荷塘里产的藕,自家手工制的粉。买了些回家,傍晚冲一碗来食,果然藕香馥郁,童年再现。

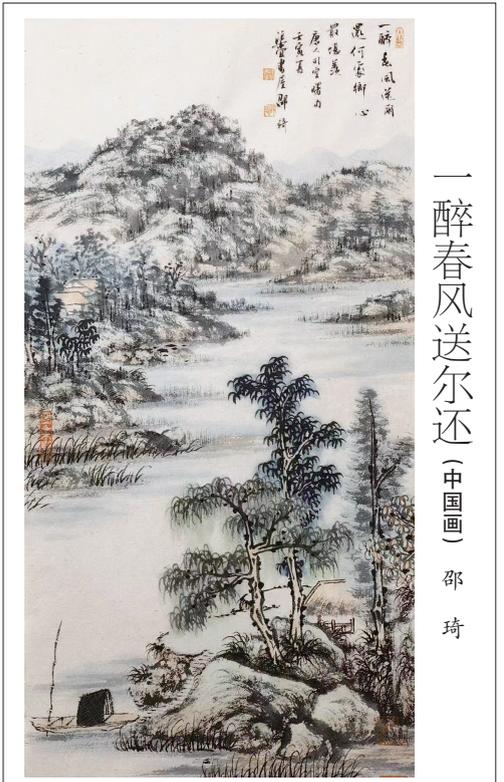
陈医生写到的另一款小点心,是拿桂圆肉肉,包几粒松子仁,捏成小球,每日当闲食点心吃五个,甘香可口,蛮杀馋的。这个小点心,陈医生讲,有安神作用,对于心悸怔忡,神思烦乱,遇事慌张,是好的。听起来,学生们的考试季节中,家里很可以每日备一小碟子的。

陈医生书里,还写到一个吃墨汁止鼻血,童年时候,小朋友

们爱出鼻血,是常有的事情,家里大人会弄些陈墨磨出墨汁,给小朋友饮,黑乎乎饮下去,或者直接抹在鼻上,鼻血通常就止住了。墨当然是越陈越好。以前觉得很神奇,给陈医生一说,才明白。原来,墨汁止血,是因为墨里有白芨,这是一种凝血的中药。白芨有很强的胶黏性,所以制墨会用它。当然,新墨就不行了,新墨如今是直接用的化学胶,墨里完全没有白芨,也就不能止鼻血了。

全书最有意思,是陈医生写到一件背心。“古法用姜十斤,榨汁浸棉花,浸后曝干,再浸再曝,如此五次,絮入背心,做为御寒的基础内衣,功能防止秋冬哮喘发作。”照此推展,姜汁背心以外,还可以有姜汁腹带,姜汁手环,姜汁围巾,数九寒天里,戴在身上,香喷喷地走来走去,多么迷人。

中国人真是愉悦,夏天睡绿豆壳白菊花的枕头,怀里搂个清凉的竹夫人。冬天呢,穿件姜汁背心戴个姜汁手环,踏雪寻梅,窃窕风流,真真仙人一样。



一醉春风送尔还 (中国画) 邵琦

老帕。惟帕瓦罗蒂能使青山不改,帕瓦罗蒂能使金石为开,帕瓦罗蒂能使枯木逢春,帕瓦罗蒂能使少年归来。

写下这些感受是准备让你不信的:谛听高音让我少年归来!

老帕。惟帕瓦罗蒂能使青山不改,帕瓦罗蒂能使金石为开,帕瓦罗蒂能使枯木逢春,帕瓦罗蒂能使少年归来。

写下这些感受是准备让你不信的:谛听高音让我少年归来!

老帕。惟帕瓦罗蒂能使青山不改,帕瓦罗蒂能使金石为开,帕瓦罗蒂能使枯木逢春,帕瓦罗蒂能使少年归来。

写下这些感受是准备让你不信的:谛听高音让我少年归来!



扫一扫,关注“夜光杯”