

新民晚报 | 星期天夜光杯 / 夜光杯

小时候,六十岁姥姥, 缠足小脚,走路颤巍巍,头发花白,全部拢起,脑后梳个发髻,额头眼角皱纹密布。知道,老,即如此。

六十而已

李雅芬

待到母亲六十,尽管经历疾病,也为家庭为孩子操劳忙碌,母亲的面容体态气质,相较当年的姥姥,不可同日而语。如今业已80岁的母亲,仍然干净利落,并不见颓废。每当我在她面前感慨岁月不居,年轮雕刻,母亲总是说,人,得拎着一口气儿,活出点精神。早早被打败,你不老,谁老?

转眼,我亦将进入花甲的门槛,想想,可怕。

我玩电脑上网络,读书看报写文章,走的是优雅浪漫路线,美容养生唱歌跳舞,各种锻炼虽然因为照顾父母未能每日坚持,但只要有可能,创造条件也偶尔涉足。老同事朋友时常聚会,不与社会割裂,比较而言,也算是时尚气质退休人员。但老姐们儿开玩笑,穿再漂亮的衣服,割欧式双眼皮,打扮多妖精,难脱“中国大妈”属性,这个如今可以拿来骂人的词汇,成为初老女人标签。内心各种抗拒和不服,但仔细想来,老与不老的判断,在别人而不在自己。

记得五十岁时去泰国旅行,同行与我女儿年龄相仿的夫妻,他们的宝贝五岁,一路缠着我们玩,小两口坐游艇下水拍照,我们帮着照看儿童,回来听小女孩叫我阿姨,家长批评说,叫奶奶叫奶奶,说了几遍怎么记不住呢。彼时,我窃喜:天真告诉臣妾,没那么老!

而如今,带老妈到小妹工作的医院看病,她的同事,经验丰富的中年大夫,一阵忙乎后,认真地叫我阿姨,告诉检验科怎么走,B超室如何到,我这不老老的心,快拧成麻花。

初老,是充满尴尬的年纪。在家抖音网购的肯德基,到店里正欲扫码,小姑娘不由分说,夺过我的手机麻溜地操作,

仿佛怀疑是儿女弄的,或者怕操作慢,耽误她接待其他顾客,一句话,就是嫌我老。其实我想告诉她,本女子,也有出门一个月飞机轮船高铁,一分钞票不带只带手机的经验,玩个App有什么好骄傲的?话到嘴边,咽了回去……

初老,是充满不舍的年纪。冬春之交,我身着羽绒服,年轻人衬衣半袖,女孩子甚至穿上了露脐装,不由感慨,咱也有过如此扛冻年岁。听见歌曲唱到时间都去哪儿了,半生存了好多话藏进了满头白发,诗里生感慨当你老了,走不动了,炉火旁打盹,哪怕是欣赏油画父亲的那些沟壑纵横的皱纹,抑或看见马路旁一个“老地方”的小店牌匾,我都满眼泪光。老地方,再也回不去了……

初老,更是个充满惧怕的年纪。没有了工作时的精明强悍,没有了还能办点事的能耐本事,不是今天被招呼接送孙子上下学,就是被要求照顾更加年迈的父母,说是没事一身轻,悠闲又自在,其实全然不是这么回事。忙碌着,却没有被承认和重视的价值。就这,各种担忧和惧怕时常在夜深人静时萦绕,怕自己身体出毛病,怕带孩子时磕了碰了不好交代,怕照顾父母有所怠慢……甚至在自己孩子面前说句话,都开始察言观色。有时候,想,正气不存,人虚了?

转念,抽身审视自我,跟母亲的六十岁比,我又年轻了不少。牙好,胃口好,吃嘛嘛香。不胖,不臃肿,皱纹白发不多。55岁退休,回家了,拿自己的退休金,不靠任何人,自立着,也应该自强——既爱朝阳的磅礴,又喜夕阳的火红,家事国家天下事,事事关心,读伸手可读之书,吃百姓粗茶淡饭,在变老的路上变得更好,守规矩懂礼貌,温善从容活出自己,让生活开出花儿来。如母亲教导的,拿出不服老的劲头,活出点精气神。人生百年不是梦,何况,才六十而已!



边看边聊

我笔下的超级围棋铁粉,唯一的所指就是郝克强先生,没有之一。

郝克强比我年长20岁。我对郝克强的经历一无所知,从开始认识的时候,他就是《新体育》杂志社的社长和主编。我只知道他随和,对我从来没有摆过领导或者长者架子,称我为“老华”,好像偶尔也叫过“以刚”,没有第三个。而我总是叫他“老郝”,从未叫过先生、老师之类,更没有附带其职务的“尊称”。

超级围棋铁粉

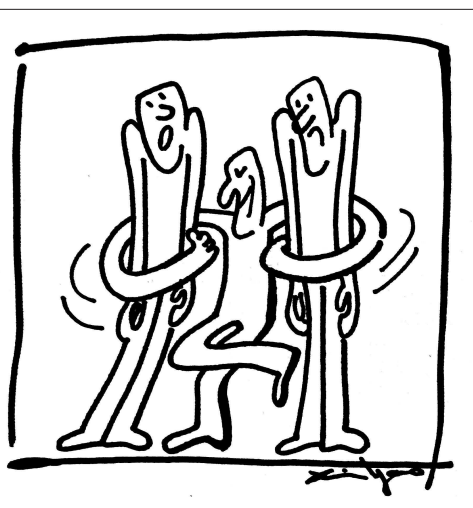
华以刚

提起1976年的唐山大地震,相信亲历者很难忘记。连遥远的北京都有强烈震感,训练局几百名男女运动员争先恐后下楼避震,而笔者近乎麻木,竟然平静地躺在床上等待早操。直到训练局命令各队清点人数时,才被汝南师兄强行拽下楼。就这么一个几百人当中唯一不主动逃



棋局

步,真要吐槽,问题也不少。例如参赛范围有限,很多职业棋手未能共襄盛举。冠军奖金只有80元,低得难以想象等等。但是新体育杯的革命性才是其最大的价值和卖点,堪称吃第一只螃蟹。没有当初这星星之火,何来如今赛事燎原?更为关键的是,1978年党的十一届三中全会吹响了改革开



郑辛逸



躺平式懒政:自己不干事,也不让别人干事,大家便无事。

放的号角,紧接着第二年新体育杯就诞生了,真可谓春江水暖鸭先知。老郝的嗅觉和工作作风何其了得!

不久前老郝驾鹤西去,令我无比悲痛。我们纪念前辈,寄托哀思时,最为重要的莫过于总结其立德、立功和立言的实践,学习其中大者。老郝作为中日围棋擂台赛的创立者,擂台赛和老郝简直是你中有我我中有你密不可分,很难拆开叙述。以下探索擂台赛巨大成功的综合因素。

八十年代初期,中国围棋整体水平稳步上升,在中日围棋友谊赛中的成绩越来越好。多次率团来华的藤泽秀行先生“听到了中国军团前进的马蹄声”。而日本围棋普及出现滑坡苗头,围棋出版物普遍不景气。日本棋院下属的《周刊碁》为扩大发行量,提出擂台赛的设想。当时日本的经济水平远高于中国,所以经费条件相当优惠。胜方奖金为400万日元,负方也有100万出场费作为安慰。在中日两国轮流举办,中日双方的国际旅费均由日方负担。中方仅需负责客队来访接待费和场地费。

擂台赛进行过程中,无论在中国还是日本,老郝如果在现场,必定自始至终在对局室观战。老郝正襟危坐,全神贯注,盯住棋盘,目不斜视,一坐就是七八个小时。关系者无不感叹,齐声赞为“观棋名人”。如此观战,且不论别人,反正笔者本人肯定坐不住。别人的棋与自己没有利害关系,想不下去的。而以老郝的棋力,要说一直在跟着棋手的思路,似乎也不像。笔者只能大胆瞎猜,老郝是不是恰好找到了清静之处,在静思擂台赛的下一步工作呢。

七夕会

喜欢吃面,尝遍了沪上的老字号面馆,三虾面都人过口中,虽说价钱有点贵,有的100多元一碗面,但鲜美好吃也值了。春暖花开季节,友人自驾去象山石浦,回来后说那里别具一格的风味鱼面太好吃了。鱼面?莫不是刀鱼面,我早吃过了。老友说是用鱼肉做的面。这有点新奇。几个老友说3年不出来了,一起去石浦渔港品味独特的鱼面如何?我举手赞成。

商定由年岁小一点的老张自驾,车抵象山石浦,住进了半岛酒店。前台服务员说吃鱼面要去老街的食店,那里店多品种也多。沿着蜿蜒曲折小路拾级而上,当过20年海军的我有经验,不须问路找店,鱼腥味浓淡是辨别大店小店的气味标志。呵呵,闻到了空气中较浓的鱼腥味了,我说老店就在前面。走进店门,果然是一家能容百多人就餐的大面馆,里面座无虚席。我们在边上等候,热情的服务员先去点菜吧。临街厨房边的石柜上,带鱼、白鲞、鱿鱼、海虾、海瓜子以及叫不出名字的海产品琳琅满目。各自点了相同的小鲳鱼一条,还有三只大海虾和二两海瓜子以及切好的海鳗干等。

十多分钟后有了空位,我们坐定,鱼面也端上来了。硕大的蓝边汤碗里,鱼面略浇了些鲜酱油冒着热气,浇头是切成条状泛着银光的鲳鱼块和一身鲜红的大海虾。这才是真正的海鲜面,连面条也是鱼肉做的,品质之纯无可挑剔。吃着鱼面,望着东海,半天前还在波浪中穿梭的鱼儿,眼下成了碗中面。在上海比喻温度的“一碗汤距离”,到石浦变成了新鲜一碗面的距离,舌尖上的味蕾把滋味分辨出了层次,鲜嫩的是鲳鱼,很Q的是海虾,韧爽的是鱼面,那口鱼面汤汁齿颊留香,更是鲜得掉眉毛啦。

石浦当地人称鱼面为鱼锤面,为象山独有。刚捕捞未经冷冻的鲜鱼是原料,马鲛鱼居多,海鳗次之,还有海鲞或黄花鱼,店家说现在野生黄花鱼不易捕捞,所以极少做鱼锤面。我饶有兴致地去看厨师的操作,见鱼去骨、剔刺、剥皮,用刀背不断地捶成鱼泥,然后搓成鸡蛋大小的鱼丸,拍上少许淀粉,用小木棍轻轻捶击鱼丸,经反复无数次,捶成一张张晶莹剔透的鱼面皮,然后在开水里煮熟捞出,切成豆芽般的细条,便可以做鱼锤面了。用时鲜蔬菜做浇头,大地作物和海洋生物的佳配,新嫩的绿豆芽、冬笋、茭白等切丝焯水后,用热油烫熟加汤调味,勾琉璃芡,撒点胡椒粉和蛋线葱花。我们又被这鲜香扑鼻的蔬菜浇头鱼锤面所吸引,既然千里迢迢来到象山,不能放弃好机会,多吃一碗暖暖胃吧。餐毕,心满意足回宾馆,睡梦中还在回味呢。

美食

儿时,我的外婆家位于普陀大名鼎鼎的“大白鸣钟”地区。我随父母住在朱家湾,属上海滩人尽皆知的棚户区“三湾一弄”,“名气”也不小。苏州河隔着这一南一北,但隔不断我母亲每周六带我去外婆家的老习惯。

上世纪90年代初,尚未建起镇坪路桥,朱家湾“大白鸣钟”的往来,要么走“造币厂桥”(即江宁路桥),要么走西康路桥。母亲总是带我从小西康路桥过河。她说,两种走法她都粗略算过步数,走西康路桥较近。在没有微信计步的年代,我家这位王会计的说法还是要信的。

拍过电影的西康路桥

侯晨轶

上桥中央近闵福新第三面粉厂的老建筑,俯瞰老而弥坚的24路电车拖着长长的辫子回家,远眺“大白鸣钟”的高楼和掠过朱家湾的轻轨列车……意气风发之感油然而生。

说到古人减肥,有人首推“楚王好细腰”。我看这个推断有些勉强,无史料文字支撑,缺少减肥健身的依据;况且楚王此“好”一出,“宫中多饿死”,其结果颇恶,难与今人减肥理念同论。要说古人率先提出减肥健身者,南宋诗人赵蕃先生倒是可以推荐的一位。

赵蕃有《食枸杞》诗,说的就是减肥事:“谁道春风未发生,杞苗试摘已堪羹。莫将口腹为人累,竹瘦殊胜腹腹亨。”七言四句28字,道出减肥之物和减肥的好处,用现在的眼光来看,也很有科学意识。尤其是最后一句:人瘦得像根坚劲的竹竿,还能经得住几番风雨;若胖得走起路来都有些困难,那麻烦就要来了。这形象化的比喻,能够让人对

秒至第51分,王双铃老师去香烟摊劝导学生小朋回学校的经典片段,就是在西康路桥拍摄的,成了名副其实的“桥”段。现在想来,剧组当年兴许是看中这儿的市井气,才选定在此取景。与人方便的西康路桥终获回报,得以小火一把。

2015年前后,西康路桥进行了景观改造,海派式样的护栏和形似白玉兰的灯饰静静地陪伴着流淌不息的苏州河。

桥下的老地名小沙渡——中国工人运动的革命摇篮,焕发出新的活力。我时常站上桥中央近闵福新第三面粉厂的老建筑,俯瞰老而弥坚的24路电车拖着长长的辫子回家,远眺“大白鸣钟”的高楼和掠过朱家湾的轻轨列车……意气风发之感油然而生。

朱家湾通向西康路桥的滨河沿岸现已被打造为城市绿道,总有跑步的少女从我身边轻盈擦过。有那么一次,一个奔跑的小男孩撞到了我,我刚要发飙,看见他妈妈单肩背着个书包不疾不徐地走在后头,恍惚间,感觉牵着我手的母亲还在,童年的外婆家还在……如同西康路桥,并未远去,只是换了一种姿态存续。

说到古人减肥,有人首推“楚王好细腰”。我看这个推断有些勉强,无史料文字支撑,缺少减肥健身的依据;况且楚王此“好”一出,“宫中多饿死”,其结果颇恶,难与今人减肥理念同论。要说古人率先提出减肥健身者,南宋诗人赵蕃先生倒是可以推荐的一位。

赵蕃有《食枸杞》诗,说的就是减肥事:“谁道春风未发生,杞苗试摘已堪羹。莫将口腹为人累,竹瘦殊胜腹腹亨。”七言四句28字,道出减肥之物和减肥的好处,用现在的眼光来看,也很有科学意识。尤其是最后一句:人瘦得像根坚劲的竹竿,还能经得住几番风雨;若胖得走起路来都有些困难,那麻烦就要来了。这形象化的比喻,能够让人对

簿,调辰州司理参军,因与知州争狱罢。”后来他又做过一段时间的小官,再后来是“奉祠家居三十三年”,去世那年以直秘阁致仕,谥文节。

赵章泉定居的江西玉山是山水之乡,有不少枸杞苗、竹笋之类佳蔬可食,而且长期食之自觉对身体有益无害,这才写出有感悟、能说明问题的《食枸杞》诗。

枸杞苗可以减肥,有科学道理;更科学的是,这种“竹瘦殊胜腹腹亨”的减肥意识,无疑为赵老先生的长寿作出了积极贡献。他一生写诗近四千首,享年87岁,诗作虽少于同时代的诗人陆游,其高龄足可以竞赛。要知道,在那个时代这样的长寿者毕竟是很少见的。人想长寿,需要精神、物资几方面的配合才行;在饮食上,或许与陆游爱好食粥、赵章泉乐食蔬菜不无关系吧。

赵蕃减肥诗

孙南邨

此诗而言,有“理论”、“实践”,推举赵蕃先生为古代率先减肥的倡导者,实不为过。

《全宋诗》说:“赵蕃,字昌父,号章泉,原籍郑州,南渡后侨居信州玉山(今属江西)。早岁从刘清之学,以曾祖致仕恩补州文学,调浮梁尉、连江主簿,皆不赴。为太和主