星期天夜光杯 / 夜光杯 新民晚報

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。

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

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,我这不服老的 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,

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年不出门了,一起

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

商定由年岁小一点的老张自驾,车抵象山石浦,

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

大店就在前面。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,热情的服务员说

先去点菜吧。临街厨房边的石柜上,带

鱼、白鲳、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

面也端上来了。硕大的蓝边汤碗里,鱼

十多分钟后有了空位,我们坐定,鱼

海瓜子以及切好的海鳗干等

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

获未经冷冻的鲜鱼是原料,马鲛鱼居多,海鳗次之,还

有海鲢或黄花鱼,店家说现在野生黄花鱼不易捕获,

所以极少做鱼锤面。我饶有兴致地去观看厨师的操

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,捶成一张张晶莹薄润的

鱼面皮,然后在开水里氽熟捞出,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

-碗暖暖胃吧。餐毕,心满意足

回宾馆,睡梦中还在回味呢。

石浦当地人称鱼面为鱼锤面,为象山独有。刚捕

鱼面,那口鱼面汤今齿颊留香,更是鲜得掉眉毛啦,

去石浦渔港品味独特的鱼面如何? 我举手赞成。

喜欢吃面,尝遍了沪上的

老字号面馆,三虾面等都入过

白

浦

锤

倆

各裕

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-

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,诗歌里感慨当你老了,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 个叫"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干,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,温馨从容活出自 我,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!

粉,唯一的所指就是郝克 强先生,没有之

读者来信:dzlx@xmwb.com.cn

郝克强比我年长20 岁。我对郝克强的经历-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

招

围

棋

刚

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"

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 上等待出早操。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

育馆的练习馆避 震时,遇到了老 郝:"躲地震真无 聊,怎么样,咱们下一局

跑的,却在北京体

吧?"显然老郝有备而来。 说实话,当时环境不安定, 人心乱哄哄,队友之间都 没有心思习棋,哪有心思 下什么指导棋呢? 然而话 到嘴边,却变成:"连个棋 盘棋子都没有,咱们不如

拍过电影的西康路桥

侯晨轶

咸油然而生。

我笔下的超级围棋铁 随便聊聊吧。"我尽量推诿 搪塞。"这不碍事,可以去 拿呀!""老郝,这可不行, 有余震的哦! 宿舍大楼可 不能进。"我只能祭出撒手 锏。在一旁的眼白人王汝 南,窃笑而不吭声,静观好 戏。"没有关系的,我可以 上楼去拿,给我房门钥 匙。"铁粉老郝一锤定音。 我终于无言以对。

新中国成立之 后,围棋事业就-直在国家体委的领 导下平稳发展。更 具体的表述是:职 业棋手的组织关 系、工资关系都隶 属于各级体委,所 有的比赛都由体委 主办,即便是临时 性的集训,也是由

体委牵头组织。而

1979年7月出台的"新体 育杯",却是由中国围棋协 会和新体育杂志社共同主 办的体制外赛事,其性质 与日本围棋的"新闻棋战" "头衔战"一样,不属于官 办赛事。新体育杯艰难起 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。 但是新休育杯的革命 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

放的号角,紧接着第二年 新体育杯就诞生了,真可谓

去,令我无比悲痛。我们 纪念前辈,寄托哀思时,最 为重要的莫过干总结其立 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, 擂台寨和老郝简直是你中 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《周刊基》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。

老郝一听说日方提案

擂台赛可是货真价实的国 际双边交流。

事多多益善(当时),有经 过一定考验的超级围棋铁 粉热心张罗,相互取长补 短,是一种双赢。老郝长 期尽力推动事业,有目共 睹,在老领导中广结善 式,就有国务院秘书长金 长廖井丹等出席,国家体 委时任副主任、中国围棋

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-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 到了清净之处,在静思擂



郑辛谣 躺平式懒政:自己不干事,

也不让别人干事,大家便无事。

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

就竭力促成。但是在中国 围棋协会的班子里,老郝 只是七八个副主席当中的 一个。干是老郝想到了妙 手,在主办单位中加上新 体育杂志。实际上老郝五 六年前就在新体育杯试过 水,使用过这种模式。不 过当时的是国内比赛,况 且很难说是全国性的。而

围棋事业要发展,赛

缘。例如新体育杯开幕 明,中共中央宣传部副部 协会主席李梦华发表热情 洋溢的讲话。 首届中日围棋擂台赛 于1984年10月隆重开幕

时,老郝正在策划筹建舆 论宣传阵地。日本有《周 刊碁》作为日本棋院的喉 舌,中国也要有为擂台寨 摇旗呐喊的舞台。果然, 1985年1月,《围棋天地》 月刊诞生。擂台赛和围棋 天地是老郝运筹帷幄的组 合拳,充分反映了超级围 棋铁粉的魄力和担当。

台寨的下一步工作呢。

儿时,我的外婆家位于普陀大名鼎 鼎的"大自鸣钟"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

上世纪90年代初,尚未建起镇坪路 桥,朱家湾与"大自鸣钟"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 带我从西康路桥 过河。她说,两 种走法她都粗略

外婆家的老习惯。

算过步数,走西 康路比较近。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。

上下西康路桥全靠台阶,机动车自 然无法通行。不过,桥梁的设计考虑到 骑车族的通行便利性,在台阶的两侧砌 有窄坡,供其推行。每天上下班高峰时 段,桥堍的第一印染厂和上粮一站的工 人们推着"永久""凤凰",成了桥上通勤 的"主角"。小摊主们个个觊觎着桥上 的市口,他们从四面八方纷至沓来。贩 小商品的、卖糖葫芦的、吆喝自制腐乳 的……还有擦皮鞋的、剃头的、自荐做 保姆并迫不及待想跟人回家的……

某个周六午后,母亲 照常带我去外婆家。步行 至桥底,见通道被绳子围 起。听先知先觉的路人说 西侧的另一台阶可上,我 们紧随其后。走到桥上一 看,摊主们全然不见,本就 不宽的桥面纵向辟出-半,放置有轨道车、反光板 等设备,准备拍电影!打 小就戏瘾十足、想成为"小 荧星"的我央求母亲让我 多看一会儿。 一到外婆 家,母亲便拿我说事:"桥 上在拍电影, 喏! 小家伙 想蹭镜呀! 所以来晚了。 读书成绩又不好,人家才 不想拍他哩!"

不久后,这部歌颂师 德的电影《烛光里的微笑》 热映。影片的第48分15 | 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

篮,焕发出新的 活力。我时常站 上桥中央近阅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"大自鸣钟"的高楼和 掠过朱家湾的轻轨列车……意气风发之

沙渡-

一中国工

人运动的革命摇

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, 无中料文 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 殊胜豕腹亨。"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,也很有些科学意识。尤 其是后一句: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

减肥之事有一个清醒的认识。

诗中所说减肥之物杞苗,是多 年生小灌木枸杞春天新发的嫩芽, 又叫枸杞芽、枸杞头,国内各地多有 野生。说来青菜、野蔬大都有减肥 作用,赵先生自然明白这个道理,在 此只不讨借枸杞苗说事罢了。仅就

赵蕃减肥诗

孙南邨

此诗而言,有"理论"、有"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,原籍鄚州,南渡后侨居信州玉 山(今属江西)。早岁从刘清之学, 以曾祖旸致仕恩补州文学,调浮梁 尉、连江主簿,皆不赴。为太和主

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什, 谥文节。

赵童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《食柏杞》诗。

枸杞苗可以减肥,有科学道理; 更科学的是,这种"竹瘦殊胜豕腹 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,诗作虽少干 同时代的诗人陆放翁,其高龄足可 以竞爽也。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,或许与陆放翁爱好 食粥、赵童泉乐食蔬菜不无关系吧。