



记得两年前,《闲话上海》栏目组导演通知我:准备采访淮剧表演艺术家何双林老师,我心情是很愉快的,与何老师相识多年,见面机会并不多,可是经常会想到他,说起他。

上世纪八十年代,人民滑稽剧团排演滑稽戏《错上加错》,请来何双林老师担任导演。剧团艺术委员会主任杨华生在全团会议上说:“有人问我,为什么从淮剧团请何双林来导演?他懂滑稽戏吗?我告诉大家,双林是个人才,不仅戏唱得好,而且毕业于上海戏剧学院导演班,在首届上海戏剧节获得‘导演奖’。请他来导《错上加错》,我赞成。”

在排练场上,我很快发现何双林老师与众不同的亮点,尽管他对滑稽戏的套路与语言不太熟悉,但是,他能够充分发扬艺术民主,调动演员的创作积极性,对于一些语言“噱头”,他主张让演员在排练中尽量放足,然后,根据剧情和人物性格逐一筛选采用。事实证明,何老师导演滑稽戏的方法是行之有效的,滑稽戏《错上加错》收到较好的剧场效果,连续上演百余场。

起先,我并没有参加《错上加错》剧组。后来,有位演员由于健康原因不能坚持演出,团领导要我临时去顶替角色,虽然这个角色在戏中是个跑龙套的群众演员,但何老师依然认真地安排我参加排练,不

厌其烦多次和我对台词、走位。最终,使我顺利完成演出任务。何老师是淮剧名家,但是他没有名角架子,不仅认真完成本职工作,甚至还亲自粉墨登台临时“救场”。类似事例很多,可能何老师自己都记不清了,但是,这种“戏比天大”敬业爱艺

## 导演何双林

王汝刚

的精神给我留下了深刻印象。

主演大型滑稽戏《复兴之光》是我艺术生涯中浓重的一笔,我在剧中扮演一位“小热昏”艺人“阿福”,角色年龄跨度大,从十多岁的青春少年到饱经风霜的百岁老人,难度可谓不小。其中有一场戏,在城隍庙茶馆中,面对为自己终身不嫁的富家小姐,“阿福”情真意切吐露衷肠。导演王辉荃在这里安排了一段淮剧唱段,唱词写得委婉抒情,很符合人物性格。但是,如何声情并茂唱得扣人心弦?我想到了向何双林老师求助。何老师一口答应帮助我谱曲演唱,经过他深思熟虑,果然出手不凡,把“阿福”这个人物内心的盼见面、怕见面,割不断、理还乱的复杂心情表达得淋漓尽致,何老师要求我演唱时,腔随情转,形随唱移,在他的辅导下,几乎每次演出,观众都会热烈鼓掌给我鼓励与肯定,我十分感谢何老师的辛勤劳动。

何老师出身淮剧世家,父亲何

叫天是位享誉大江南北的淮剧泰斗,所创立的“自由调连环句”,是淮剧艺术的主要“生腔”,深受观众欢迎。何双林从小随父学艺,打下扎实基础,多次荣获个人表演奖项,被命名为“国家级非物质文化遗产淮剧代表性传承人”。

生活中,何老师还是个孝子。1992年11月,上海美琪大戏院隆重举办“何叫天淮剧流派专场”,何老师是主要策划者,不仅请来筱文艳、杨占魁等淮剧大师,还邀请陈瑜、言兴朋、陈颖、章瑞虹等参加祝贺演出。记得那天,我唱了一段他的代表作《捡煤渣》,淮剧观众高兴极了,我一句出口:“推起了筛子……”台下观众异口同声唱了起来:“哗啦啦,仔细捡煤渣……”此时,观众与演员水乳相融,心灵相通,令人感动。谢幕后,热情直率的淮剧观众对我说了一句让我开心了好几天的话:“王汝刚,你说的苏北话蛮好听的,没得丑化我们苏北人……”

2004年,何双林老师从艺50周年,举办庆祝活动,筱文艳、傅全香、蔡正仁、马莉莉、王珮瑜等几代艺术家前来祝贺,我写了一副对联,镶嵌了何双林老师的大名,表达我崇敬的心情:“泰斗嫡传世无双,名家独步傲艺林”。岁月流逝,友谊长存,如今,年已耄耋的何双林老师继续活跃在文艺舞台,为大大小小的剧团担任导演或艺术指导,硕果累累,我衷心祝愿他身体健康,艺术青春常驻。

## 好一个「累并快乐着」



艺术节那段时间,有关方面多次组织艺术培训机构的成员向社会汇报演出,反响热烈。我从电视里看到两位不到20岁的女学员演出昆曲。唱念做打,都达到一定水平,尤其是身段和武功,已相当熟练,估计是下过一番苦功的。当主持人问她们“训练苦不苦”时,她们却很淡定地回答说:“累并快乐着!”

答得真好!虽非豪言壮语,却道出了人生奋斗的真谛。

人生是勤奋的、劳累的,尤其是投身于特殊的如戏曲艺术的行业,更是必须自幼就勤学苦练。多年来,我国的杂技、武术,乃至不少体育竞技项目,都在世界范围内为国争光,付出的辛劳是可想而知的。

其实,就是各行各业,多种岗位,哪一个不累呢!拿体力劳动来说,爬高要攀登插入云霄的高架,入水要潜到成百上千米深的河海,这要付出多少体力和智力的代价?就是好像“坐办公室”的脑力劳动,苦读、思索、写作、实验、探险……其辛苦可想而知。人们对宇航员之所以如此尊敬,就是因为他们的付出是令人钦佩的。

是的,每位社会主义劳动者、建设者都是“累”的,但他们都“快乐”吗?其中,也有苦恼和抱怨的,尤其是当成绩不显著、收获不称心的时候。人们通常是在取得了成果,达到了目的,受到了奖励时,才回过头来,体会到辛劳是有价值的,是快乐的。“苦尽甘来”嘛!两位年轻昆曲演员的回答与众不同之处,在于“累”和“快乐”之间加入了一个“并”字,说明了辛劳的付出和快乐的收获不仅不是对立的,甚至也不是先后的,一个“并”字说明,二者是结合的,是你中有我,我中有你的,是同时存在的。

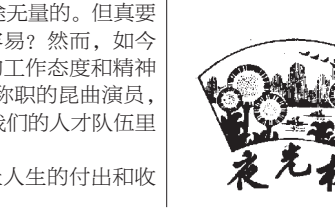
当然,“累”时能快乐,得有前提。包身工惨遭剥削当然不会快乐,投机家怀着沉重的心理负担也快乐不起来。只有成了拼搏、奋斗的主人,有了清晰的动机、鲜明的追求,才能体会到劳累的真正价值。这就不需等得奖、获利,辛苦中的每一个环节都会引导你从中获取乐趣。譬如演唱中的字词、身段中的每一次举手抬足,不都在吸引你欣赏、体会,精益求精吗?这不是一种“乐在其中”吗?不一定要“苦尽”才能“甘来”,人生向来是甘苦共尝的。

夏日凉爽入梦乡,气候闷热愁又长。在这春夏之交气温日渐回升,临床上开始多见白昼神疲乏力,晚上睡不安宁的患者。时值初夏,昼渐长夜渐短,有充足睡眠精神爽。据《内经·四气调神大论》中记载:“夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志勿怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也……”可见,夏天人们应该晚睡早起,不要厌恶天气炎热,应该保持心情愉悦不怒,避免过食生冷食物;睡眠合理,保证机体休息。

夏季是一年四季中气温相对最高的季节,可在江南时有雨水,湿热交加是华东地区、江南地带最明显的特点,尤其年老体弱人群更会有不适的反应。如胸闷、胃纳欠佳、四肢无力,精神萎靡、大便稀薄、微热嗜睡,有

节体内缺水状态。为避免夏季中暑,不宜在烈日下做高运动量、长时间的运动。夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在河湖水边,公园庭院等空气清新

临床上不少人在夏天反而容易感冒、发烧,拉肚子,大部分是因长时间待在空调房里引起的。尤其人睡后,人体的血液循环会减慢,抵抗力减弱,这个时候长时间吹冷风,人体毛孔打开会受寒受风,风邪从毛孔进入,很容易生病。笔者主张不要长时间开空调,特别是晚上,不能一整晚都在空调下睡觉。空调温度宜设置在26℃上下,一般空调开四五个小时以后要打开窗户换气,不然房间里空气不流通,清洁度不达标反而会致病。通风是卧室的一个重



## 夏早日初长

许良

午,人体表面微血管扩张,大脑供血供氧相对较少,此时更易出现精神不振,昏昏欲睡的情况。午睡能够维系人体的正常生理活动、消除疲劳、恢复精力,适当的午睡既可以补偿夜间睡眠的不足,又顺应了人体生理的需要。午睡最佳时间为午饭后半小时左右,睡眠时间与30分钟为宜,睡姿最好为右侧卧位、两腿微曲。

夏季出汗较多,裸睡易受凉。应穿着棉质轻柔色浅的睡衣,既能吸汗防

受凉,又不影响睡眠质量;室温应在28℃左右,不能过高过低或忽高忽低。夏季温度较高,游泳是锻炼

身体的最佳选择,健身的同时可以降温。运动要注意补水,尤其是喝点温的淡盐水能很快调

节体内缺水状态。为避免夏季中暑,不宜在烈日下做高运动量、长时间的运动。夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在河湖水边,公园庭院等空气清新的地方。

要同时满足标题三要素,特别是高龄之最,目前为止全世界只有杉内夫妇。杉内雅男九段生于1920年10月20

日,逝于2017年11月21日,享年97岁。杉内1937年入段,活跃于赛场超过80年。在去世前19天还在参加正式比赛,理所当然保持着日本现役棋手的年长纪录。而夫人杉内寿子则生于1927年3月。她本名是本田寿子,1954年与杉内雅男结婚后改姓杉内。她的两个妹妹也是有名的职业棋手,分别叫本田幸子和本田楠光子,姐妹俩在日本棋界昵称为本田三姐妹。

杉内夫妇有4个孩子。为抚养孩子,杉内寿子曾经放弃比赛达10年之久。夫妇的共识是,为了家庭的完整,暂时放弃共同爱好的事业实属无奈。抚养孩子成人,寿子复出后,因为棋艺荒疏,一时间找不到棋感了,总是输棋。杉内雅男不仅不埋怨,反而经常给寿子复盘,帮助她恢复基本功。功夫不负苦心人,寿子终于在2014年达成600胜,成为日本棋院女棋手获胜数量第一名。尤其令人震惊的是,刚刚过去的4月13日,在第

植物的苦痛,是那种磅礴的无声息,是一片叶子枯黄焦脆直至凋零,零依日无音。是一根萝卜缺水失水分洞穿身体依旧不语。

切开一根胡萝卜,剖

要条件,新鲜流动的空气比什么都重要。无论室外的温度高低,睡觉之前都应该开窗换气。如用风扇,最好不要对着吹,可以设置成摇头。特别提醒:不吹穿堂风,不睡风口上。

夏早日初长,南风草木香。手摇折扇,读读书报,心静自然凉。睡得好,心情自然舒适。

(作者系上海市中医医院主任医师,中国睡眠研究会中医睡眠医学专委会主任委员)

## 围棋高龄夫妇

华以刚

雅男创造的纪录:2015年,95岁的杉内雅男战胜过31岁的对手,两者岁数相差64岁。围棋高龄夫妇共同创造的纪录,令人赞叹,催人奋进。同时也证明了生命在于脑运动,生命不息,动脑不止,奇迹必将随之而来。

杉内雅男与中国围棋界颇有缘,是中国棋手的良师益友。1963年杉内率团访华时,陈祖德被让先战胜过杉内雅男九段,公认为中国围棋复兴的里程碑。难忘在此之前,众多中国一线棋手,被国内战绩一般的日本九段授两子,还是负多胜少。这就是新中国围棋的真实基础。

1978年,杉内雅男再次访华。陈祖德觉得自己今非昔比,可以堂堂正正与杉内较量一番了。笔者曾经亲耳听到过陈老师委婉而坚定的抱负披露。棋局的进程,我已经完全记不清了。但陈祖德最终获胜,确凿无误。学生的进步是对老师最好的回报。回顾历史,尽力弘扬,缅怀前辈,高山仰止。

论哪种,尊重便好。胡萝卜深藏不露的气象

胡萝卜丝炒鸡蛋,于我而言,是一种奇怪的存在,是可以百吃不厌的。胡萝卜切片平铺,那中空的洞好似剪纸,竟然是带着喜庆的好看。

早年不好萝卜。不吃白萝卜,觉其有寡淡贫气,当然好多年后发现同叫白萝卜,也是各有质地,并不相同,那是后话。少吃胡萝卜,凉拌尚可,炖熟则不喜。从小到大都如此,后来,女儿也不吃萝卜,因有自己的感受,喜恶随性,从不劝说。挑食或有遗传,如同食物过敏,是深藏在基因之中的挑剔,由此,挑食或许并非矫情,或是心理暗示,或是生理诱因,无

露的气象。

张廷

径、船只等等,其中公路并不方便,山路狭窄,开车需要较高的驾驶技术,而徒步小径更是对人们体能与毅力提出很高的要求,坐船更多是为了观赏旅游而不是交通,因此火车才是最可靠的通勤选择。

一旦进入渔村,所有游客就只能步行,而在山崖村路间步行大家可以体验到何为“痛并快乐着”,这主要取决于游客的行李多寡。对于摄影师来说五渔村的摄影属于享乐型摄影,因为每次拍摄时摄影师们都在思考着:接下来去吃点什么好吃的?这里的海鲜既美味又新鲜,配以地产的白葡萄酒当真称得上是享受……

这就是被国家地理杂志誉为“世外桃源”的五渔村之所在,它们分别是蒙特梭罗、维尔纳扎、科尔尼利亚、马纳罗拉、里奥马焦雷,1997年这里被联合国教科文组织列入世界文化遗产名录,1999年成为国家公园。

五个渔村之间有着多种交通方式可以互通,公路、铁路、徒步小

## 七夕会

张廷

摄影



摄影

摄影