

人的一生总会遇到几次告别。每个人的告别时刻，各有不同。

读陈冲《猫鱼》，有一段写她赴美留学前，哥哥赠她一件“第一西伯利亚”貂皮大衣，那是哥哥接了很多画连环画的活攒钱买的，“四十年过去了，它仍然神奇地松软厚实闪亮”。临走那一天，父亲对她说：“你今天下午走吧？我睡午觉不去送你了。”她回答：“哦，那我不吵醒你……”陈冲写道：“我知道他是故意的，他不想在机场流露告别的忧伤——我们是一家羞于表达感情的人。”这段告别记忆，深情而内敛，令人意外。

我的历史系师弟周训芳的一次告别，也很含蓄。他出生在湖南沅江农村，小时候家里很穷。冬天里，全家只有一床棉絮御寒。1980年他考上复旦后，父亲将那床棉絮一剪为二，一半给了

他。临走前，听说上海的冬天很冷，母亲又将自己的一件红毛衣塞给他，那是她的嫁衣。在训芳看来，这棉絮、这毛衣，就是父母的牵挂，柔软而温暖。同样是与父母告别，在中国台湾诗人痲弦的记忆中，却痛苦不堪。1948年11月初，解放军迫近痲弦的家乡南阳，当时他正读初中，当局命他们学校向南撤退。临行前一晚，母亲将七块银圆缝在他的衣襟里，又给了他两双鞋。第二天一早，母亲把他送到城门外，并把连夜烙好的油饼包在油纸里，放在他背包上。这银元、这鞋子、这油饼，寄托着深沉的爱。可是，年少的痲弦却并不领情，“我还凶她，嫌她麻烦。因为乡下的孩子最怕父母到学校来，觉得父母很土，叫同学看了不好意思”。临走时，他“好像连头都没回，还在生气”……痲弦哪里想到，作为独子，这是他与母亲的永诀！后来，因为一直得不到儿子的音讯，母亲在绝望中死去。

对此，痲弦后来一直很自责。有一年，他陪三毛去花蓮演讲，在飞机上

跟她讲起此事。三毛很感动，提笔写下了著名长诗《杨柳青青》，记录了这次告别场面：“小子不知离别伤/怨怪爹娘瞎张忙/只想

## 告别时刻

读史老张

青春结伴远/哪知骨肉缘/尽箭在弦……”全诗感情真挚，催人泪下。痲弦说，三毛写得真好。然而，作为诗人的他自己，却从来也不敢写与母亲的生离死别，“因为太痛苦了，反而不敢去碰，也写不好”。

痲弦是因为痛苦，才不写告别时刻。与他不同，聂华苓却将自己的痛苦告别，写进了回忆录，题为《忆别》。1991年3月22日，聂华苓与丈夫 Paul 来到芝加哥机场，准备赴欧旅行。在机场，Paul 忽然发现，他的爱尔兰鸭舌帽不见了，那是几年前

聂华苓给他的礼物。他来来回回地寻找，一面骂自己：“笨蛋！我一定要找到！”后来，一位行人帮他找到了，他一把握住那人的手说：“谢谢！谢谢！这个帽子对我很重要！”还有一刻钟将登机，Paul 对聂华苓说：“我去买份《新闻周刊》。”聂华苓说：“好，你去吧。快回来，马上就要上飞机了。旅行包、帽子、外衣，都给我吧。”然而，直到旅客开始登机了，他还没回来。聂华苓拖着大包小包去寻找，最后在报刊小摊附近找到他时，他已经倒下了！冥冥之中，那顶帽子成了 Paul 的告别纪念物，“那帽子至今放在我们卧室床边”。聂华苓的这段文字，看似平静如水，实际悲从中来，令人动容。

前些日子，重读我的大学日记，发现我也曾记录过一段告别时刻。1981年12月31日，是陈仁炳先生为我们上“世界史英文名著选读”的最后一课。陈先生一生坎坷、命途多舛，平时上课时，他总喜欢追忆往事。记得那堂课结束前，他忽然言语哽咽，动了感情，说临别之际，要送给同学们一份礼物：那是

1931年九一八事变爆发后，他作为沪江大学学生发表抗日演说的剪报影印件。他说：“这份剪报，抄家时居然没被抄走。现在，课程结束了，我把它印出来，分赠给大家，作为一个小小的告别礼物……”这份剪报，对于陈先生而言，是他的青春记忆，十分珍贵。而我呢，因为少不更事，却只把它当作一页纸、一段文字，随手往课本里一夹，并未上心。要不是这次重读日记，我早已将它忘得一干二净了！于是，连忙翻箱倒柜，想找出这份“告别礼物”，却找来找去，也没找到……

唉，没有痛彻心扉的经历，就不会有刻骨铭心的记忆——这就是为什么一般人写不好告别时刻的道理。写到这里，我忽发奇想：假如陈仁炳先生今天还健在，由他来写那天的最后一课、写他的“告别礼物”，他会怎么写呢？



金玉满堂(中国画) 张吉

冬至，是一年中白昼最短、黑夜最长的一天，也是我国农历的重要节气，一直以来就有“冬至大如年”的说法。“至日阳生南，万物始苏醒。”在漫长的冬季，冬至带来了新的希望与期待。冬至的美食味道，不仅是舌尖上的美味，更承载着无数人心中深藏的温情岁月。

冬至的美食，记忆中总是与饺子紧密相连。为什么冬至要吃饺子？相传医圣张仲景告老还乡时看到受冻的百姓，便用羊肉和一些祛寒药材以及面皮，包成象耳朵的样子，做成叫“祛寒娇耳汤”的药物，施舍给百姓吃。后来，每逢冬至，人们便模仿做着吃，形成了习俗。冬至那天，母亲会提前做好面粉和各种馅料，全家人围坐在热气腾腾的厨房里，一边包饺子，一边聊天。饺子皮在指尖翻转，馅料包裹其中。在饺子下锅时，全家人围坐在餐桌旁，期待着那第一口热气腾腾的饺子。那时候的饺子，不仅仅是食物，更是我们情感的纽带。

冬至夜，家人围坐，品尝美味，聊家

常，其乐融融。长大后，我们离开了家乡，独自在外拼搏。冬至这一天，我们会不由自主想起家的味道，想起母亲亲手制作的美食。于是，同样的时候，长大的你我在有了自己的家庭后，也开始为家人准备冬至的美食。当我教孩子包饺子时，我看到了她眼中的好奇和期待。我想，这份传统，这份温情，将会在他们心中生根发芽。

古时候，冬至有着特殊的含义，作为“时年八节”之一，有着各种特色美食。除了北方水饺之外，冬至还有着潮汕汤圆、东南麻糍、台州擂圆、合肥南瓜饼、宁波番薯汤果、滕州羊肉汤、江南米饭、苏州酿酒等美食，体现了各地的民俗。无论何种美食，都有着美好的寓意。

美食，不仅是饱腹的食品，更是情感的寄托，蕴含着家人的关爱与呵护。冬至的美食，每一种都承载着我们对美好生活的向往。温馨记忆，烟火人生，让我们珍惜家的温暖，感受冬至的味道。

## 冬至的美食

王丽娜

不急模式。我是一个外表看起来好像挺温和，其实遇事容易着急、爱疑三猜四的人，这也导致我常常眉头紧皱而不自知。人有时候是会自己顿悟的，尤其像我这样喜欢反思的人。近两个多月来，我有意识没有再发一条朋友圈消息，安心读了好几本新书，换位思考了很多过往的事。最近好像豁然开朗了似的，现在微信留言，对方不回，就耿耿于怀放不下，之前也不再介意，不会影响自己的情绪了。被人家轻视或拖延或抢走的合作业务，之前觉得付出那么多，会委屈上火，现在可以轻松地对对方开玩笑说，就把这当作过日子，慢慢来吧，不急。节奏慢下来了，受益的是身心，获得的是人生的智慧和思想的成长，感觉是意外的收获。

我这自发的“闭藏”小模式，却也藏出了不少属于自己的“好东西”，这就是生活对我们的馈赠。很喜欢我的诗词老师胡中行先生前几天写的一首词中的“能把七情藏梦里，可将六欲付诗中”，觉得特别适合做结束语，特借来一用。

## 十日谈

冬藏记 责编:殷健灵

岁末回望，什么带给你触动、感怀、愉悦、改变、领悟、释怀？明起请看一组《好东西》，责编郭影。

一个好的演员应该发挥自己身上的特质，把自己的潜力发挥出来。她所追求的，是带给观众的感受——声音好不好听，曲调美不美；而不是追求像不像某个流派。

## 从《娜事 Xin 说》看盛小云的传承和创新

秦来来

跟很多弹词艺术家一样，盛小云有自己的“出科书”；成了名以后要有自己的“看家书”。她的“出科书”，就是她的老师、弹词名家蒋云

仙传给她的长篇《啼笑因缘》；而蒋云仙的则是从她的老师、弹词大家姚荫梅先生手上传下来的。《啼笑因缘》是上世纪30年代由张恨水先生创作的长篇小说；陆澹安先生把它改编成长篇弹词，姚荫梅先生根据当时的时代等特点，精心改编，使小说《啼笑因缘》在评弹演绎中别开生面，一时蜚声上海书坛。该书通过旅居北京的杭州青年樊家树与天桥卖唱姑娘沈凤喜的恋爱悲剧，反映了北洋军阀统治时期黑暗、动乱的一个社会侧面。在原作中，沈凤喜、何丽娜、关秀姑三位性格截然不同的女性，与男主人公樊家树之间有着耐人寻味的情感关系。

姚荫梅先生弹唱这部书，是30年代。他曾经跟朱耀祥先生学艺，但是姚荫梅先生在弹唱《啼笑因缘》时，也是根据陆澹安先生的脚本边看边编，边演边改，

边改边演，反复磨蹭，获得成功。蒋云仙先生弹唱《啼笑因缘》，是在上世纪五六十年代，生旦净末丑“一人多角”的演绎使蒋云仙在名家林立的上海书坛享有一席之地。

盛小云说了几十年，慢慢地像很多前辈艺术家一样，对这部书有了自己的想法。《啼笑因缘》新篇《“娜”事 Xin 说》，就是根据盛小云的说表特质度身定制的一部书。萌生要打造《“娜”事 Xin 说》之初，盛小云得到恩师蒋云仙的鼓励和支持。

所谓“十年磨一剑”。从2014年起，盛小云邀请徐檬丹、傅菊蓉、胡磊蕾等专家老师对原书反复研究、斟酌和推敲，经过多年努力，除了在原书基础上做的修改调整，把戏剧性矛盾冲突聚焦在了这场情感“恋战”中最深情、最纠结的何丽娜身上，推演出很多合乎情理的故事情节，又原创了不少细致微妙的心理刻画的章节，如《送花会》《梦咖啡》《吉祥胡同》《雨夜迷婚》等。

敢“动”经典，可谓大胆之举。但在评弹界，一代又一代评弹艺术家都是在不断耕耘、打磨前辈经典的基础上，再创作品在当代的辉煌。“我对《啼笑因缘》的改编，是因为我跟老师（蒋云仙）的特质不一样，擅长点也不一样，我们面对的社会不一样，面对的观众也不一样，我当然要改。”盛小云是这么说的。她的擅长点在于用情，她要呈现一个形象姣好、声音亮丽、属于盛小云自己的这么一个舞台形象；而新篇《“娜”事 Xin 说》则将戏剧性矛盾冲突聚焦在了这场情感“恋战”中最深情、最痴迷、最纠结的何丽娜身上。新篇《娜事 Xin 说》，终于圆了她的这个梦。

鸚鵡是我们每个人熟悉又陌生的鸟。说熟悉，是因为它作为宠物的存在早已渗透到生活的各个角落，在影视剧或生活中，你或许不止一次见过被豢养的鸚鵡；说陌生，则是因为大部分人终其一生都没见过自然界的鸚鵡，毕竟国内有分布的八种鸚鵡都在西南部，有些鸟种更是偏居西南一隅。

由于宠物鸚鵡带来的先入为主的印象，我们往往以为鸚鵡是这样的鸟：大背头，鸟喙形状独特，傻乎乎地待在笼中架上，有时不安地挪动双爪。它们有的会学舌，主人往往因此得意。

今年秋天，在云南盈江，我和朋友第一次目睹了亚历山大鸚鵡，这是一次具有冲击力的体验。那天在盈江湿地公园，时近黄昏，飞翔或停驻的绿喉蜂鸟如纤细的精灵，我们看得不想走，而天色正在转暗，那就去吃晚饭吧。当我们顺着栈道往外走，眼尖的朋友瞥见芦苇丛中有只“怪鸟”。我笑了，说那是黄斑苇鳉，一种特别善于把自己藏起来的鸟。我试图拍下它，它藏得太好，在镜头里和芦苇混作一堆，难以对焦。正当我不断试着将镜头拉近推远，一阵呼啸掠过。是的，呼啸。有什么在尖声鸣叫的同时迅速滑过上空，伴随着声音到来的，是颜色。

就好像绿色的流星。我们都愣住了，大脑近乎宕机，我努力压榨出知识的残片，大喊：“是鸚鵡！”明明看见它们进了某几棵树间，但转眼间就不见了，鸟是绿的，树也是绿的，完美上演何为“鸟的消失术”。朋友不死心，走到树下去看。我远远地站在原地，用望远镜扫视。这时，又有四只鸚鵡呼啸而至。我确定它们的落点，一寸寸地看，终于，在树叶间瞥见一点红，如同拼图的最后一块，是鸚鵡的嘴。我拍下它，确认是亚历山大鸚鵡。

稍后在尼泊尔的旅程中，我们不止一次遇见它们，亚历山大鸚鵡、红领绿鸚鵡、青头鸚鵡。无论是一只还是一群，它们的飞鸣都让人震撼，犹如绿色响箭。那是应该属于天空、大地和树木的鸟，成为宠物实在可怜。还有一件小事。在尼泊尔洛曼堂的土钦寺，朋友眼尖，发现壁画上的鸟极为写实，有着亚历山大鸚鵡特有的红肩章。壁画距今近六百年。画家看来很熟悉这种在尼泊尔的温暖地带常见的鸚鵡，并准确地捕捉到它的特征。我告诉带我进殿的强巴喇嘛这是什么鸚鵡，他感到很有意思，立即在手机上搜索和学习。

当地的十一月是寒冷的时节，除了守寺的强巴，其他喇嘛都已南下，强巴也将在下周离开。朋友说，等来年春天大家都回来，强巴一定会兴奋地讲述关于壁画的新知识。

## 绿色流星

默音

寒风瑟瑟，落木萧萧，时轮已转至冬令。想必是岁岁渐长的缘故，原来从未曾有过的一些身体不适像膝盖疼、半夜醒来睡不着、眼睛肿胀发涩、心跳偶尔变快等，刚一立冬，突然间就纷纷袭来，这是身体给我的警钟和信号。于是，我有意识有计划地开启了“闭藏”生活模式。

早睡模式。“早卧晚起”是《黄帝内经》中首要强调的“闭藏”养生之道。晚起容易，但早睡，对我这入睡生物钟已在凌晨一两点钟的夜猫子来说，要改，可没那么容易。知难不能退，我开始每天九点半洗漱完毕就躺下，目标是十点半之前入睡。眼闭了半天，却无丝毫睡意，数羊也不管用，听冥想音乐也无丝。躺着难受，便开灯看书，看着看着倒是打了个盹儿，没想到放下书，关掉灯，翻身想睡，结果却又不困了。于是关着灯听讲座，这个倒有效果，竟然听着听着差不多一个多小时，就睡着了。后来有好几次都没有关节目，也并不知道到底几点睡着的，手机都停电了，自动关机。摸索到这个方法后，便特意选最后一集每次差不多一个小时内的那种讲座节目，尤其选了我虽然喜欢听，又相对难懂的佛经讲座和文学理论讲座。功夫不负有心人，经过耐心坚持调整了三周多，从刚开始不到十二点睡不着，后来

慢慢十一点入睡，现在一般十点半就能睡着了。一个多月来偶尔会有反复，有一次还搞得整夜未睡，但一般第二天就恢复了。晚上十点半入睡，次日七点半或八点起床，九点半或十点出门，这一模式现在慢慢成了习惯，感觉身心都比以前舒坦了很多。

我晚睡的习惯，其实年头并不算长，是四年前喜欢上练书法和古诗词写作以后才开始的。我是一个很容易沉浸的人，尤其是

## “闭藏”藏出“好东西”

丁未

自己感兴趣的事。开始练字时，常常一写就是五六个小时，写完再自我欣赏一番，琢磨对比研究各种碑帖，翻来看去，常常不知不觉就到了凌晨。学习古诗词后更是像香菱学诗似的，痴痴迷迷，经常平平仄仄，念念叨叨，勾勾画画，对照韵表，查找入声，到凌晨三四点也全然不知。直到有一次犯了胃病，做胃镜，才强迫自己不再用力过猛。现在随着调整睡眠习惯，临帖习字一般每次不超过一个小时，琢磨古诗词写作也不再不分昼夜，凡事不过度是养生原则。肩胛痛和眼睛胀痛的症状，没去就医，也渐渐消失了。

