

春节档期,《封神2》热映。电影里的歌曲用了大量的《诗经》元素。

《封神2》歌曲中的《诗经》元素

韩可胜

给人印象最深的当属殷商女将邓婵玉过桥外,更多的的是对《诗经》中句子的改编,或者用《诗经》四言句式乃至关键词进行的二次创作。比如“凤鸣岐山,于高岗于彼朝阳”,改编自《诗经·卷阿》“凤凰鸣矣,于彼高冈。梧桐生矣,于彼朝阳”。“共泛水中央”,改编自《诗经·蒹葭》“溯游从之,宛在水中央”。“适此乐土”,改编自《诗经·硕鼠》“逝将去女,适彼乐土”。“鱼潜渭水”,改编自《诗经·潜》“猗与漆沮,潜有多鱼”。“嘉宾是迎”,改编自《诗经·鹿鸣》“我有嘉宾,鼓瑟吹笙”。“黍麦离离”,改编自《诗经·黍离》“彼黍离离,彼稷之苗”和《诗经·甫田》“或耘或耔,黍稷薿薿”。“何不同舟”“何不同车”“何不同止”,使用了《诗经·山有枢》“子有酒食,何不日鼓瑟”首创的“何不”句式。“河水其泱”,使用了《诗经·北



拉杆箱

俞玉梁

这几年,经常在大街上看到拖着拉杆箱的年轻人:有时两个,一男一女;更多的是一个,或男,或女,蹒跚而行。这使我想起,雨天门口菜盆边,路过的蜗牛。长着两根朝天的触角(就如拉杆),背着圆壳的房子。下雨了,它们没问题;而他们,又躲在城市的哪一栋大楼的屋檐下,听淅沥的雨声何时停止?今夜,他们又住在哪里?前方,又有什么在等待结局或者开始?这些嫩叶初发的孩子,命运的枝叶蔓延向哪一个向阳或洒满有宁静月光的窗棂……

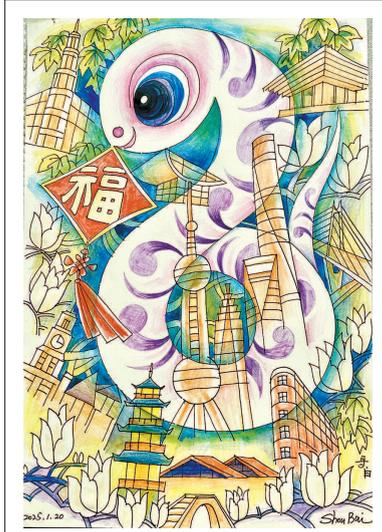
肿瘤与营养

朱为康

曾有一位乳腺癌患者来咨询饮食和营养补充的问题。她先问是否可以补充蛋白粉,我明确表示不建议;又问是否能每天食用海参,我答偶尔可以,但不建议天天吃;她又询问是否需要每天补充维生素,我解释道,如果饮食规律且营养均衡,正常情况下无需额外补充。患者听后表示疑惑,认为我的建议与她听到的“肿瘤患者需多补充蛋白质和维生素”相矛盾。我耐心地对她解释:乳腺癌并非由营养不良引起,反而与营养过剩密切相关。均衡饮食才是最重要的,而过度补充营养对治疗乳腺癌无益。在传统观念中,生病需“补营养”,因为抵抗力弱被认为源于饮食不足。这种观念受上一辈物质匮乏的生活影响。过去买肉蛋豆制品需凭票,鸡鸭更是节日珍品,生病常与营养不足相关。然而,如今生活水平提高,健康问题已从营养不足转向营养过剩,营养过剩也成为某些肿瘤的重要诱因之一。

以乳腺癌为例,研究表明其发病与营养过剩密切相关。乳腺癌是一种激素依赖性肿瘤,过多的营养会升高雌激素水平,从而诱发肿瘤。同时,术后患者若体重超标或营养过剩,还可能增加肿瘤复发风险。控制体重和合理饮食对降低复发率尤为重要。不仅乳腺癌,妇科肿瘤和消化道肿瘤也与过量营养有关。然而,大众却坚持“吃得多有助恢复”,甚至认为营养越多越好,这种观点实际上适得其反。就像糖尿病患者需要控制血糖平衡,肿瘤患者的营养也需适量,最重要的是均衡的饮食结构,无论过多还是过少都不利于健康。术后恢复期和放疗期间确实需要额外营养支持,但是这特殊时期的应对策略,而非长期“大补”的借口。“一天甲鱼、一碗海参”的过度营养摄入尤不可取。真正有效的防治肿瘤方法包括合理饮食、适量运动、戒烟戒酒和保持良好心态。只有远离营养过剩的陷阱,才能为健康打下坚实基础。(作者系上海市中医医院肿瘤外科行政主任)

杏林夜谈



瑞蛇街福

李守白 画

中华古文明璀璨夺目,许多古代大工程至今造福人类,比如都江堰、大运河等等。其实,我国古代还有许多小型建筑工程,其科学的理念非常先进,走在了当时世界的前列,比如,被誉为“古代立交桥”的绍兴八字桥。八字桥建在绍兴市区密集的居民老宅中,三条街一条河在此相遇,桥梁跨越了河流,将三条街互通。这座桥形状奇特,结构复杂。先说地理环境,路有三条,形成个“干”字形;大河虽然只有一条,但桥下有个泊船区与河相通,事实上又是一条短河,与大河形成T形。桥是东西向的,一道长桥坡往西,到主桥东端;又一道长斜坡往南通往大路;坡中间,还有一座小桥,桥下就是泊船区的通道河。注意,这可是桥中有桥。主桥下就是南北向的大河。主桥到西端戛然而止,然后分出南向和北向两条长坡,连通与大河平行的主路。在桥南看桥,桥身桥坡恰巧形成一个八字形,所以叫八字桥。走路,可以互通三路;走水路,还可去设计巧妙的专门泊船区,完全符合现代立交桥的理念。这里地域窄小,路况和河道又十分复杂,要造一座四通八达

风“北风其凉,雨雪其雱”的句式,“泱”字则出自《诗经·瞻彼洛矣》“瞻彼洛矣,维水泱泱”……如此等等,不一而足。

封神之战,是周代商的过程。《诗经》作为中国历史上第一部诗歌总集,收集的诗歌正是从西周初年开始。因此,采用《诗经》的元素创作电影歌曲,时间和风格上是贴切的。《诗经》杂有三、五、七、八、九言之句,但以四言为主,就是每句四个字,基本上属于四言体。《封神2》的歌曲以四言为主,做到了形似。想象一下,要是用李白的五绝、杜甫的七律来二次创作,就不像那回事了,更不要说后来的宋词和元曲了。形似只是起点,更关键也更能贵可贵的,是《封神2》中的歌曲,或赞美淳朴的爱情,或倾诉兄弟的生死与共、同仇敌忾,或讴歌理想中的社会,或表达对家园的热爱和守护……都是《诗经》中最感人的主题,这就与《诗经》颇为神似了。不能不说,《封神2》的歌曲有点入神。

其色灰绿,入口粗涩,卖相口感都实在让一个广州人无言以对。这次进京和几位成长于京城的朋友饭聚,均一致对豆汁儿表示无法认同。在皇城根儿长大、童年嗜甜、如今戒糖的电影学者说这给他带来了

甜在北京

黄峪

学时的创伤回忆,以至于现在看到任何一间以豆汁作为卖点的小吃店,都不愿走进去;在北京出生广州成长的“网红”发小从不津津此物;而来自青岛的哲学教授也说在京二十载,仍然无法理解这个重口味。想来,梁实秋估计是因为思乡情切,过度美化了这本来也不准备讨好人类口味的饮品,还给他的读者如我带来了迷思,也给京城小吃创造了个传奇。

当然,《雅舍谈吃》里面还写到驴打滚和艾窝窝这两种地道小吃,作为甜食还拿得出手。驴打滚名字虽然有点下里巴人,却据说能让皇室女性成员比如慈禧太后或者香妃食指大动。糯米、豆沙这种原料做甜品,味道还是可以的,黏糕的软糯一层层挟裹着豆沙的甜腻,似乎和落入情网的男女一样,发嗲黏人,难以摆脱。粤语里形容很有女人缘的男人有个说法叫“女人汤圆”。而广东甜品里也有一种叫作撞沙汤圆,汤圆煮好之后裹上一道花生碎椰丝砂糖,但至少也有鲜明层次:外头香脆,中间筋道,内里甜蜜。对于一个

中国春节将之时,纽约文艺节目精彩纷呈。

1月17日。中央广播电视总台“春晚序曲”美国专场活动在纽约举行,我有幸与200多名各国外交使节和纽约各界嘉宾一起观赏了这场美轮美奂的视觉盛宴。多位新锐国际设计师从生肖蛇以及风靡全球的舞蹈《只此青绿》中汲取灵感,呈现了一场色彩斑斓的“青蛇”时尚走秀。

又看到好消息:“钢琴王子”郎朗将携手美国女高音歌唱家Angel Blue奉上一场联合表演(3月8日卡内基音乐厅)。

1月24日。父母来自北京的华裔青年钢琴家刘骁禹(Bruce Liu)再次轰动纽约!27岁的他被称为钢琴界的“摇滚巨星”,这位肖赛冠军今晚在卡内基音乐大厅美国首演柴科夫斯基《四季》、斯克里亚宾《第四钢琴奏鸣曲》和普罗科菲耶夫《第七钢琴奏鸣曲》。无论是老柴“四季·六月”那晶莹如丝的梦中幻境,还是斯克里亚宾与普罗科菲耶夫奏鸣曲的奇诡声部、癫狂情境与艰深炫技,他皆如轻羽般操控于掌中。欢呼与掌声雷动中,刘骁禹返场演奏了四次:肖邦的《幻想即兴曲》、乔普林的《枫叶拉格泰姆》,以及令全场疯狂的美国爵士乐……

1月25日。纽约爱乐乐团配合中国春节节奏,推出“钢琴女魔”王羽佳《钢琴与芭蕾之夜》!

晚上7点半,王羽佳领衔指挥并连续演奏了格什温《蓝色狂想曲》、雅纳切克《左手钢琴随想曲》和斯特拉文斯基的《钢琴与木管协奏曲》三首大曲,观众掌声雷动,大呼过瘾!

9点结束清场后,仅隔30分钟,又开始了另一场别开生面的《王羽佳&碧珂:芭蕾与钢琴夜醉》——王羽佳居然在舞台中央跳起了芭蕾!她先是与纽约市芭蕾舞团首席舞蹈家碧珂(Tiler Peck)共同跳起芭蕾现代舞,优美身材和空灵舞姿赏心悦目,彰显了自信与38岁女人的魅力。她的双臂由于长期练舞宛如运动员般结实粗壮,传递出自由、创新与青春永驻之心声。然后羽佳又坐到钢琴前,为翩然起舞的碧珂伴奏。两位古典女神不时摆出当代艺术造型,座无虚席的美国观众兴高采烈,报以热烈掌声……王羽佳气色极好,穿着经典亮片红色超短裙、踏20厘米恨天高红色高跟鞋谢幕,在我

眼里,她真像是纽约寒冬里的一株红梅!1月28日。

冬日的寒风渐渐吹散了岁末的尘埃,我前往纽约朋友芳涛家,与她的美国丈夫、公公婆婆和漂亮的混血女儿及一群美国朋友共度中国农历新年的大年夜。这是一个融合了东西方文化的独特庆典。

抵达位于卡内基音乐厅附近朋友家的公寓时,夜幕已悄然降临,但街道上灯火通明,霓虹闪烁,似乎连空气都弥漫着节日的喜悦。一进门,就被一股温馨的气氛所包围。客厅里,一盏大红色的灯笼高高挂起,与周围的西式装饰形成了鲜明而和谐的对比,仿佛

在诉说着两个世界的交汇。朋友一家人身着中国传统服饰——唐装,笑容满面地迎接我,那份热情让我瞬间感受到了家鄉的温暖。餐桌上摆满了各式佳肴,既有经典的中式美食如饺子、春卷、清蒸鱼,象征着年年有余、团圆美满;也有主人精心准备的西餐,如烤火鸡、奶酪拼盘。我们围坐在一起,举杯共祝,虽然说的是英语,但那份对新的美好祝愿却跨越语言、直击心灵。那一刻,文化的界限仿佛被温柔地抹去,只留下人与人之间的真挚情感。

饭后,四五个天真可爱的美国孩子兴奋地展示着他们亲手制作的红包和中国结。芳涛是一位专业歌唱家,曾多次参加国际比赛并得到《纽约时报》的高度评价。席间她唱起了威尔第歌剧《茶花女》的《祝酒歌》,优美圆润的歌声绕梁。从孩子们和美国嘉宾眼中闪烁的光芒可以看出,这份新奇与参与感让他们乐在其中。我们一同观看了春晚的录像,有些节目让我们捧腹大笑,感受到了浓厚的中国年味。

随着午夜钟声的临近,我们一行人走到了阳台上,仰望纽约璀璨的星空,心中默默许下新年的愿望。那一刻,我深刻体会到,无论身在何处,只要心中有爱,有朋友,就能跨越千山万水,共享这份属于全人类的节日喜悦。当第一缕晨光穿透云层,照亮纽约曼哈顿,我想起了加西亚·马尔克斯的一段美妙诗句:如果我有一颗心,我会将仇恨写在冰上,然后期待太阳的升起……愿冰释花开,世界和平。愿文化的交流与融合,能让这个世界变得更加美好、和睦、多姿多彩。

七夕会

七夕会

路包一路发愁,家里甜食只剩端午节留下的两块花糕,实在寒碜。因老儿子出生开销大了,父亲手头拮据,只能给二姐一点小钱买点糖豆子,“节约而快乐地度过除夕”。好在姑母增加红包分量,给二姐一张大红票子,让她有钱买到两串白海棠糖葫芦,再和父亲一起吃点糖豆子,过了个甜美年夜。节

伞从桥上匆匆而过,去北边的龙华寺;一会儿又瞥见新婚的陆游带着美妻唐琬,在桥上亲密交谈、观赏美景。

我见过许多江南大大小小的古桥,但大都是一跨而过,只有少量有分叉,一桥连三路分四叉的古桥还没见过,真是大开眼界。最重要的是,这座桥始建于八百年前,如今还在使用,仍是绍兴市区重要的交通枢纽,是活着的“古董”!

世界古代史上,诞生过许多伟大的古文明,但大多湮灭了;而中华古文明绵延至今,仍焕发着巨大的生命力,绍兴八字桥,就是一个见证。



俭的多甫大姐夫则要到年初二才去大钟寺喝了点豆汁。这种在“苦人们”灶头翻滚的吃食,主打的就是个清热解暑,就当是岭南地区让北方人疑惑不已的苦哈哈乎乎的“凉茶”,味道如何,就别计较啦!糖葫芦,多可爱。山楂海棠这些水果本身就名字好听,卖相喜气,口感佳美,再裹上一道晶莹剔透的冰糖,快乐加分。这一串毫无牵绊、顺畅沟通的朋友情谊,八仙过海,各显神通,各自修行,不时欢聚,收放自如。现代版本的糖葫芦就更自由了,草莓菠萝南北东西爱咋串就咋串,爱吃啥就吃啥。吃不动,再分享,一颗颗,特利索。牙口好,没烦恼,咔嚓一声,破冰吮果,多么自在,多么酸爽。



扫一扫,关注“夜光杯”