

马伯庸笔下的长安，在荧屏上活色生香。李善德，这位为荔枝奔命的“房奴”，最动人心魄之处，却是每日牵着女儿小手，穿梭于坊巷，走向那间并非学堂的绣坊。这位九品小吏最灼热的生命印记并非官场沉浮，而是掌心那稚嫩小手的温度。那份沉甸甸的父爱，隔着千年烟尘，依然滚烫。然而，这温馨画面背后，是唐代女子教育

的情况是父母或其他长辈亲自为女儿执教。父亲执《女诫》，母亲授针黹，便是她们的“课堂”。而母亲更是承担了主要责任，是闺阁之内“训诲之权，实专于母”的无奈注脚。李善德妻早亡，这份“母职”便沉重地落在他肩上，绣坊的

从绣坊针影到徐汇钟声

王冕

织机声，成了女儿“学艺”的唯一回响。

像袖儿这样的土人女子学些什么?《唐郑府君夫人京兆杜氏墓志铭并序》明言:“教以三从,示其四德。”“三从四德”是铁律,“妇道”是核心。刘向的《古列女传》树贞节牌坊、班昭的《女诫》铸道德锁链,是千年不易的“女德教材”。纵使一些才女沾些诗书琴画的光,也只是点缀在《全唐诗》中的才名,终究难逃《女论语》的

当头棒喝:“凡为女子,须学女工!”所谓大唐开放,于女子教育,不过是禁锢的牢笼漏进的一缕微光。

宋明理学的霜雪进一步封冻大地,无数贞节牌坊在明清两代禁锢着万千女子。清代的私塾门楣似对女童开启缝隙,然不过是将家中的《女四书》《闺范》搬到了塾师的案头,绣架依旧。富贵之家延师教女,培养“才女”的名号下,包裹的仍是驯服于传统礼教的魂灵。女子教育的千年冻土,坚冰依旧。

真正的撬动,始于西来的钟声。1844年,宁波女塾如一颗石子投入死水。然而,破冰谈何容易?这微弱的星火,在古老帝国的沉沉暗夜,几近于无。1867年,经言小学迁至徐家汇王家堂,专收教内女孩。这不起眼的迁址,竟成上海西式女校之始!1869年,徐家汇圣母院落成,学校迁入,学生已达百人。1898年,李问渔渔父为其题名“崇德女校”。早期的教会女校,近乎一种“慈善雇佣”:包吃住,发补助,代价是绝对服从。学生如童工,十八岁前,不论学业优劣,皆需服役于教会。教育?不过是宗教灌输的副产品,夹杂着扭曲的“物质亏欠”。

转机,竟由“铜臭”催生。上海滩的富商巨贾,渴望女儿成为真正的“名媛”。精明的教会嗅到商机,面向“千金”的贵族女校应运而生。教育本身,第一次被推向前台。宗旨悄然转向:“以普通及高深之学问,教授一般青年女子,养成优美德性,以植家庭贤淑女子之基础。”虽未完全褪去传统束缚,但宗教色彩褪去,世俗教育登场。

1904年,因崇德女校借读生增多,拯亡会决意另起炉灶。震旦大学校长李问渔再执笔,定名“启明女校”。这个名字,寄托着破晓的期望。更令人动容的是,爱国老人马相伯,将门生于右任、邵力子为襁褓中孙女筹措的一万元养育金,慨然转赠启明!这份超越血缘的“教育之爱”,与剧中李善德的父爱,遥隔时空,交相辉映。然而,启明的“晨光”代价高昂。二十世纪三十年代,学膳

费五十银洋,英语法语、西洋音乐、中西绘画,每项另加二十大洋!这无异于宣告:此门专为“千金”而开。回望电视剧《长安的荔枝》,李善德在绣坊外徘徊的身影令人鼻酸。可叹大唐盛世,纵有万般慈爱,他能给女儿的“最好教育”,也仅止于那间飘着丝线的绣坊。若时光能流转,让李善德能亲闻徐家汇的钟声,目睹崇德、启明的门扉,他定会拼尽所有,也要将袖儿送入那扇艰难开启的、通往更广阔天地的——教育之门。那门内,纵然仍有枷锁,却已透进了千年未有的微光。

1952年,启明与崇德合并为上海市私立汇明女中学,旋即转为公立上海市第四女子中学。昔日徐家汇的“龙头”女校,融入了新中国的教育版图,女子的公平教育真正到来。徐家汇,这片浸润着书卷与钟声的土地,是近代女子教育当之无愧的摇篮。从经言小学的筚路蓝缕,到崇德的中等探索,再到徐汇女中、启明的分化与革新,它们如同血脉相连的母女,共同谱写了“百年女教”的辛酸与微明。当今天空下奔跑的校服少女,所享受到的教育资源,已是李善德们不敢想象的星辰。

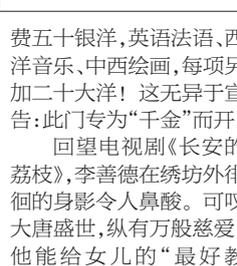
“你的靴子要保持白。”方先生指了指我的戏靴。

“哦……是不太白……”我扳起十厘米高靴,吐了吐舌头。

“是必须白。戏曲人三白,靴子白,袖口白,领口白。”方先生语气柔和又严肃。这大概是祖师爷的科班规矩,之前谁准要求过我这种菜鸟。过一分钟,方先生侧过脸看着我,说:“因为你是专业演员。”

他眼神认真平静,不容反驳。就像刚学唱歌的小朋友首次登台时紧张又沮丧,老师告诉你,你本来就是最棒的,你是天生的歌唱家呀!每个字都很清楚,每个字都很有力。讲这一次确保我永生记住。坐在古戏台幕后的那张红漆长凳上,月光从黑夜中破空而来,穿过百树榕,洒在我的戏服上,轻盈跳跃,那些廉价的戏服面料及上面略显粗糙的牡丹花竟像绣上银线,生出我见过却无法触摸的真丝般流动晶莹的光芒。

初见方先生,他戴着一顶黑色瓜皮帽,一袭素色棉麻布衫,在斑斓的人群中,像幅有意意的山水画。大概是练功的关系,走路的样子轻快又十分稳健,衣袂微微



水月镜花

郑玲娟

飘动。方先生身上有水的品质,五官立体却温润,目光清澈透明,款款走来,一派山清水秀。

那日他在市井闹巷中的楼阁导戏,内外人声鼎沸,车水马龙。日光炎热,池边芭蕉和周遭的人都显得焦灼烦躁。《梦回红楼》戏妆下的一片胭脂红粉中,在莲花池正前方,方先生盘腿坐着,神情专注,徐徐地,讲着《红楼梦》……“陋室空堂,当年笏满床,衰草枯杨,曾为歌舞场……说甚么脂正浓、粉正香,如何两鬓又成霜?”沉着恬淡的男中音在池面升起回旋,飞入亭台楼榭,又化作美妙的仿佛禅音般使人安静的能量洒向细处,清凉宁静,如智者般探幽,独身置于《红楼梦》中。

一遍又一遍,那种宁静感慢慢散开,形成一个场,渐渐地,四周人们安顿下来,演员们倏尔收心,追随着方先生的指引,化身,进入两百年前的贾府……

“天上掉下个林妹妹,初见,主舞台第一段唱完,贾宝玉拉住林妹妹的手,越过走廊,步上石桥,从主

舞台往园中观众间走来,一路小跑,惊喜新奇,裙袂飘飘,似梦非梦的时空交错……”方先生导戏讲究意境,要求不必拘泥,松弛自然,天真流露,用少年的活力和欢喜,把观众带入。

他的指点也极轻,像怕惊醒了什么。排练厅内学员们乌压压一片围着他。大家一腔热望撞上笨拙身体,常是狼狽不堪。在他面前更是自惭形秽,手足无措。他却从不疾言厉色,当大家僵立当场,窘迫难当之际,蓦的,他轻叹般,道一声:“再来。”春风破冰,徐徐化开。

他原是英朗坤生,那日在一出南戏里扮起女婿娃,一招一式竟像将魂魄全付与了戏文里的人物般。他步态轻移,手势柔婉,动情处眼波流转,竟比天生丽质的闺秀更添几分幽微情致。台下诸人屏息,恍惚间,似乎瞥见昔日某个凝泪于睫的隔世身影,亦在这水袖云卷里悄然复活了。

他于戏,真是痴绝了。台前的疯魔火焰,台下的静流深水,看似两极,其实都指向一片澄澈的无我。

方先生,你像水做的。我打趣他。是啊,我名字中有女子,在水边。

与电风扇一起摇头的日子

赵潇

它默默地站在墙角,似乎在沉睡,只有夏天能唤醒它。

岁月早已斑驳了这台电风扇的出处,唯有那斑斑锈迹记录着三十年的时光,还有时光里凉爽的陪伴。它圆圆扁扁的钢丝头里,孕着一株大大的三叶草,那是所有清凉的来处。经历两次搬家后,在偌大的客厅,角落里的它开始显得有些格格不入。但在不开空调显热、开了空调显冷的时节,唯有电风扇翻飞出的丝丝凉爽,才会令人感到恰到好处的轻柔。

四季里,电风扇更多的时候是沉默的,是被人遗忘在角落的。如果有人不会忘记它,那就是小孩子了。

总是在那样一个被阳光热烈拥抱,风儿无力轻拂的午后,悠悠发来的我,突然回过神来,一键按下电风扇开关。看着扇叶逐渐飞速旋转,我朝着它张开了嘴巴,大大地呼出一口气,发出一声“啊”来。电风扇仿佛一柄剪刀,不仅裁碎了那个“啊”字,也裁碎了那样的孤单午后。于是,我笑了,笑完又继续朝着它“啊”,然后,等待着那声“啊”字的快乐碎片,向我迎面集结而来。电风扇朝左边摆动,我便向右转头,它朝右边摆动,我便向左转头。来来回回,左左右右,好像两个小伙伴在进行你一言我一语的对话。在童年的记忆里,电风扇陪伴着我度过了许多这样的夏天,正是它无言的相伴,让那些孤独的时光也漾起了涟漪。

那时的小孩子,都是喜爱看《白娘子》的。每逢暑假播放,趁着没有大人,我和表妹总是把家里的蚊帐或者床单拿来裹住自己,当作像白娘子一样的装束,摇摇摆摆地从沙发上蹿到椅子上,又从椅子上跳下来,然后从客厅的一头碎步走到另一头。此时,电风扇便成了我们唯一的观众。虽没有热烈的掌声,但它永远不会提前离场。有一次,我扮白娘子,表妹扮小青,一起蹦着跳着疯玩着,没留神,表妹身上的蚊帐的一角卷进电风扇里。虽然及时关掉电源,没有人因此受伤,但蚊帐被绞破了。为此,我们两姐妹受到了狠狠的惩罚。如今偶尔聊起,我们两姐妹都感到,那是一段疯癫、快乐令人怀念的日子。摇头转圈的电风扇,透窗而入的夏日阳光,无忧无虑的小孩子……这,可曾也属于你童年的夏天?

不知从何时起,我再也没有朝着电风扇“啊”的冲动,更不会再裹上蚊帐扮演白娘子。那些单纯的快乐,早已隐匿在流失的岁月里。当又一个夏天缓缓走来,我为角落里的电风扇摘下了套罩,按下了按钮。随着一阵轻柔的凉风拂过脸颊,电风扇轻描淡写地唱起了一段又一段往事,一遍遍地从左往右,又从右往左,摇摆着深深浅浅的记忆。虽然再也转不回从前的可爱时光,但它依然在那里,等着,守着。

七夕会

王冕

苏州东山的“春在楼”建成已整整百年。其名据说取自清代俞樾“花落春仍在”,字面上看,寓意虽花儿凋零但春意犹存,也可引申为时光荏苒,花开花落,然生机不灭。今又故地重游,深为当年取名巧思折服。

年修缮,满楼雕花又焕发生机,上世纪五十年代曾作东山招待所,真正对外开放已到1976年。

第一次走进春在楼,是在它正式开放当年的春末。那次随父母接待他们旧友唐老师一行,我一个十四五岁的少年,对无处不雕的门、窗、梁、柱未留下深刻印象,思想严寒未过,“二十四孝”之类的传统文化尚属禁谈之列。匆匆看过,便直奔后楼“藏宝阁”而去。后楼明二楼暗三楼,楼中有可上下传递物件的楼梯,左右两壁分别有“福、禄、寿、禧”四个大字,“禧、禄”两字是暗门,秘通三楼密室,三楼比二楼缩进二檩,加上两侧风火墙击,企业破产。所幸新中国成立后,春在楼产业被政府收购,后逐

百年春在楼

江天舒

还打着补丁,留下了时代印痕。在东山那些年,春在楼难得去。倒是离开之后,每到一下,春在楼。十多年前,我们全家去东山参加侄女婿婚礼,游览春在楼时,我搬出那6句“口彩”,引导亲们观察大门外照墙上砖雕“禧”字、顶脊上的聚宝盆,谓之“出门有喜”



杏林夜谈

增,钻进钻出,十分好玩。刻进脑海的还有那个小花园。咫尺园林,回旋曲折,要素齐全,但山水造型均取其半。唐老师哥哥是新华社香港分社记者,他“咔嚓”一声,把我们一家定格在了春日里的春在楼。在这张我家第一张彩照上,母亲穿蓝布上装,我和父亲都身着旧军装,我脚上黄球鞋

很多人以为肩周炎是设备密切相关。一些不良习惯正在悄悄损害肩关节。长时间保持不良坐姿是常见原因,例如含胸驼背坐在电脑前、低头刷手机等,都会加重肩部肌肉负担,相当于肩膀长时间扛着三五斤的重物。过度锻炼也会伤肩,像平时不运动却突然剧烈打球游泳,或举哑铃动作不规范、瑜伽拉伸过

度,都可能造成肩袖肌腱磨损或韧带拉伤。很多人对肩部的小伤小痛掉以轻心,如搬重物时扭了一下、晾衣服拉到肩膀等,这些微小的损伤如果处理不及时,可能埋下隐患。一旦肩关节周围的滑囊出现炎症,在继续活动中会不断摩擦,容易发展成慢性炎症。肩部受凉也是诱因之一。夏天吹空调不注意保暖,冬天穿衣或睡觉露肩,都会导致血液循环不畅,增加炎症风险。

此外,一些日常习惯也需警惕。比如长期背单肩包容易导致肩部受力不均;睡觉压迫一侧肩膀,枕头过高引起颈椎前倾,也会间接影响肩部;错误提重物,如单手提重物手臂过度外展,会使肩关节承受更大压力。

肩关节是人体活动最多的关节之一,每天完成上千次动作。保护肩关节健康,离不开对这些生活细节的关注和调整。

(作者系上海长征医院日间治疗中心护士)



侯伟荣 摄于新疆库尔德宁萨哈杏花树是姑娘的爷爷栽的。树长大了,爷爷不在了。今天她从深圳回来,在树下唱支歌,献给爷爷。

远离毁掉肩膀的坏习惯

黄颖

旅游

