



由四川路桥跨过苏州河,沿四川北路步行20分钟左右,至此江路口左拐十数米,便到了开明书店员工宿舍“祥经里”叶圣陶寓所(今川公路146弄)。叶圣陶已年过半百,平日来往于“祥经里”和福州路开明书店,或乘一小段电车,或叫黄包车,或全程步行。后来开明书店购置一部汽车,接送资深员工上下班,这才基本放弃步行。叶圣陶为开明书店编辑刊行《中学生》《国文月刊》,并与夏丏尊、朱自清等合作编撰多部中学国文读本,对现代国文教育贡献巨大。中学国文教员汪曾祺是前辈作家叶圣陶编撰的上述书刊的读者和使用者,也是前期《国文月刊》的作者。

吃得对才能瘦得稳

史兆雯

食物不仅是身体的燃料,更是健康的基石。如今,越来越多的人开始关注饮食对健康的影响,诸如“无麸质”饮食一度被视为有助于减重和抗炎的健康方式。然而,事实并非如此。麸质主要存在于小麦、大麦和黑麦中,只有乳糜泻或麸质敏感人群才需严格避免。“无麸质”这类食品常以精制淀粉、糖和油替代麸质,反而热量更高、营养更差、价格更贵。

超市货架上的“0糖”“低卡”等标签也需仔细辨识。“0糖”并不意味着没有热量,它可能含有代糖如阿斯巴甜或三氯蔗糖,虽热量低,却可能刺激食欲,引发过量进食。一些低卡果冻除了水、果胶和代糖,几乎没有蛋白质和纤维。选择食品时,应先看整体营养,再考虑热量,谨防“甜蜜的谎言”。

不少“全麦面包”只是精面粉加麸皮,营养价值大打折扣,不要被“伪粗粮”骗了。挑选时应看配料表首位是否为“全麦粉”,并留意每百克纤维含量是否达到6克以上。碳水化合物并非洪水猛兽,关键在于种类选择。全谷、豆类、薯类和蔬果属于优质碳水,消化慢、饱腹感强、升糖平稳;而白米、白面和含糖饮料等精制碳水则容易引发血糖波动和能量过剩。判断碳水质量时应关注膳食纤维含量越高越好,糖分尤其是游离糖含量越低越理想。

游离糖包括添加糖、糖浆、蜂蜜和果汁中的天然糖,是典型的“空热量”。摄入过多不仅容易导致热量超标、肥胖,还增加龋齿和糖尿病风险,是“擅长隐身的坏糖”。世界卫生组织建议成人每日摄入量不超过总能量的5%,即约25克。一罐含糖饮料就可能超过上限。选择新鲜、多样、少加工的食物,关注整体膳食结构,才是可持续的健康之道。(作者系上海市普陀区中心医院呼吸与危重症医学科副主任医师)

出过两期。一卷二期西南联大男生郑临川文言文《西南联合大学新校舍记》和女生姚芳、李婉容两篇同题白话文《我们的小院有什么》均过于短小,不足以展示大学生真实水平。

近距离接触叶圣陶

——“汪曾祺在上海”之七

郁元宝

直至1941年3月16日一卷十期发表汪曾祺小说《灯下》,这才令人刮目相看。编者介绍“《灯下》一篇,由沈从文先生交来,是西南联合大学语文习作班佳作。作者汪曾祺先生是联大文学院二年级学生。”叶圣陶首次留意到汪曾祺作品可能就是《灯下》。

通常认为朱光潜主编的《文学杂志》1948年二卷十期所载《异秉》是第一稿,而将1981年《雨花》第一期的修改稿标注为“《异秉》(二)”。其实从上世纪40年代初到上世纪80年代初,这篇小说三易其稿,开明书店印行的前期《国

杏林夜谈

文月刊》所载《灯下》乃正式发表的第一稿。据叶兆言回忆,其父叶至诚“一直遗憾没有以最快速度,将汪曾祺的《异秉》发表在《雨花》上”。但《异秉(二)》(实为第三稿)毕竟是经主编叶至诚、高晓声之手问世于《雨花》杂志。年轻的叶兆言在《异秉》发表之前就看了好几遍手稿。一篇小说背后竟隐藏着汪曾祺与叶氏三代作家跨越四十年的文学因缘。

1946年10月叶圣陶接替赴美讲学的老舍,担任中华全国文艺界协会常务理事,先后组织并参与了四场盛大集会(鲁迅逝世十周年纪念、鲁迅墓祭扫、悼念和公祭闻一多李公朴)。其中三场(静安寺公祭闻李、辣斐戏院追悼鲁迅、虹桥路万国公墓为鲁迅扫墓)安排在周六或周日,致远中学教员汪曾祺若参加,时间上不冲突,路途也不远。

汪曾祺在西南联大读书时对闻一多日趋激进的立场不以为然,两人有过激烈论辩,一个“高射”,一个“俯冲”,但师生情谊始终很好。抵沪之后,汪曾祺仍偏执地看不惯纪念文章铺天盖地,私下曾说:“我恨像吴晗那样的人(到晚)谈‘一多一多’!”但汪曾祺敬重闻一多的学问人格,1948年初到北平时所作短篇《卦摊——阙下杂记之一》还说:“我们用一种不愿提起的,痛苦的心情,不得不想起闻一多先生。……但是我不想现在哭。”这里确实有他难以化解的矛盾和纠结。但死者为大,且善恶分明,参加上海各界公祭闻、李的活动并不违背汪曾祺在这类事情上的内心操守。

汪曾祺和叶圣陶极有可能相见与上海文化界上述大型活动现场。此外可能晤面的地方至少还有“霞飞坊”。返沪初期,叶圣陶安排老母住在霞飞坊35号三蕉二妹叶绍铭、妹夫江红蕉的寓所(二楼为开明书店同事、苏州老乡王伯祥住家),叶圣陶几乎

Catania是西西里岛上仅次于首府巴勒莫的第二大城市,我们在此停留了一个多星期,下榻于喜来登旗下Four Points海景酒店。

酒店就在海边,风景独好,交通却极其不便利。如果不租车自驾,就只能靠酒店门前唯一的公交车,一小时一班,过时不候。而自驾也有诸多不便,一来岛上的司机如同赛车手,弯道超车各种花式炫技,老老实实驾驶反而经常被人按喇叭;二来整个意大利为保护古建筑,政府不允许翻新扩建,古老的城区和街道无法应对越来越多的车辆,停车是难题,尤其对于我们这样的游客。所以,在大堂等公交车进城成了我每天必需的流程。

Four Points的大堂连着酒吧,刚入住的第一天,天色已晚,酒店地处偏远地带,附近没有合适的餐馆,只能在酒店里解决,我们就在酒吧点了美式的汉堡薯条。尽管酒吧的餐食乏善可陈,食客并不少,几乎座无虚席,想必也都是因为周边没有其他更好的选择。就餐环境是不错的,音乐是肖邦的夜曲,我注意到角落里有一台三角钢琴,但声音来自酒店的音响设施,并不是钢琴弹出来的。晚餐时段,有这么多食客也没有人表演,或许钢琴只是个摆设。

第二天开始连着三天我都在大堂等公交车去城里,怕错过班次就要多等一小时,每次我都会早几分钟下楼。游客通常下午才能办理登记入住,酒吧中午才开始营业,早上的时间大堂很安静,音乐仍然

每周都要赴霞飞坊探视,并顺访王伯祥,以及住在霞飞坊3号的亲家夏丏尊(也是开明老同事)。巴金和开明书店高级职员索非多年同住霞飞坊59号下楼。叶圣陶、汪曾祺既然都常去霞飞坊,两人在此相遇的概率应该也不小。

目前尚不能确知汪曾祺在沪期间与叶圣陶究竟有无私交。汪曾祺自述“1946年冬,开明书店在绿杨邨请客”,有他和巴金、萧珊、靳以、黄裳等,并未提到叶圣陶。叶圣陶日记甚至找不到汪曾祺所说的那次绿杨邨宴请。但可以肯定,上世纪40年代后半期在上海的叶圣陶与郑振铎、李健吾、臧克家、凤子、范泉交往十分密切,对他们五位看重的青年作家汪曾祺自然也会多加留意。

七夕会

头中显得更加挺拔、精致。更令人惊喜的是,那一刻画面中的雷峰塔,仿佛拥有了一丝清真寺的韵味——也许是月牙形态的暗示,也许是线条与光影的偶然巧合。这种文化元素之间的视觉重叠令人惊讶又愉悦,为这一幕增添了独特的趣味。

我使用的是索尼A7R3相机,搭配FE 200-600mm镜头,拍摄焦距为374mm,参数设定为ISO 1000、光圈f/6.3、快门速度1/100秒。长焦镜头不仅让我得以拉近画面,也很好地压缩了空间感,使得塔尖与月亮的“相遇”更加精妙。

这张照片最终也成为我个人摄影作品中极为珍贵的一幅。它不仅记录了雷峰塔的宁静之美,也捕捉了天文与建筑交汇的一刻,更承载着一次奔跑后的欢喜与满足。对我而言,这不只是一张照片,更是一次建筑物与自然、历史与当下的巧妙对话。

是钢琴曲,有一天也是肖邦,有一天是李斯特,还有一天是蓝调。或许是安静的缘故,琴声显得格外清脆响亮。

第四天我还是跟前几天一样提早几分钟下楼,那天却因为电梯出了故障,到了楼下正好错过像高铁一样准时的巴士。我懊恼不已地在大堂的沙发上坐下来正盘算着如何打发这一个小时,大堂里的琴声戛然而止,取而代之的是两个人的对话,大概半分钟后,琴声又响了起来。我这才意识到音乐不是来自音响,是有人在现场弹奏。弹的是肖邦的《Nocturne in E-flat Major, Op. 9, No. 2》(降E大调夜曲),我突然好奇起来,晚上酒吧里都是人的时候放录音;大白天的,大堂里就只有几个工作人员来来往往,倒在现场弹奏,这是什么道理?

反正在闲着也是闲着,我就朝着钢琴走了过去,发现弹琴的是一个穿着工作服的白发中年人。他弹得很慢,还有一些错音,但是他都不用看乐谱,显然不是业余的。我猜大概是白天练习,为晚上演奏做准备。我在一旁静静地听,一曲弹完,我鼓掌并上前攀谈。他的英文不太行,我也不会上意大利语,但是指手画脚通过肢体语言,我们也能沟通。

“弹得真好啊!这是我最喜欢的一首。”

“是吗?也是我最喜欢的。”他有些不好意思。

“你是练习准备晚上演奏的

作品。比如1946年5月1日《文艺复兴》一卷四期发表了汪曾祺小说《复仇》和叶圣陶给好友朱东润《张居正大传》撰写的书评。1947年11月15日《文讯》七卷五期“文艺专号”刊载了汪曾祺小说《落魄》和叶圣陶散文《工余随笔》。

郑振铎(署名“谛”)为《文艺复兴》一卷四期撰写《编后》,不仅以最长篇幅介绍“汪曾祺先生”两篇小说《小学校的钟声》《复仇》,更在开头纪念刚去世不久的夏丏尊的一段文字中提到叶圣陶,“他(指夏丏尊)和叶绍钧先生合撰的《文心》,也使无数的青年们得到写文章的门径。”

汪曾祺、叶圣陶不仅在《文艺复兴》同期发表作品,两人的大名还同时被主编之一郑振铎在《编后》中提到,这或许可算是汪曾祺、叶圣陶的一次近距离接触吧。

雷峰蛾眉

每次来到西湖,无论是信步漫游还是远眺湖面,我的目光总会不自觉地被雷峰塔所吸引。雷峰塔因《白蛇传》的动人故事而广为人知,也因其得天独厚的位置和古朴典雅的造型成为摄影师眼中的焦点。尤其当月色洒落塔顶,那种带着古意的画面,仿佛让人穿越回了一千多年前的某个深夜。

2021年12月6日的傍晚,我经历了一场与时间赛跑的奔跑。那天我早早查好了月亮落下的方位与时间,只为等这一刻——弯蛾眉月从雷峰塔塔尖缓缓划过,仿佛轻轻吻过佛塔顶端。这一瞬间极富诗意,也唤起了无尽的想象:千百年前,是否也有文人墨客,站在西子湖畔,举头望月,在塔影与月光交错间,写下过千古名句?

拍摄当天的月亮呈现出极其纤细的“月牙”形态,角度也恰到好处,让整座雷峰塔在长焦镜

西西里岛上的“钢琴师”

方海伦

我是西西里岛上的“钢琴师”吗?我问,他有些吃惊,摆着手说:“不是不是,你误会了,我现在是Coffee Break,弹着玩的。”

“你不是在这里工作?”我更好奇了。

“我是在这里工作,我是这个酒店的水电工。”他指着蓝色工作服上胸口的一行小字,是意大利文,但是有一个水龙头的Logo,应该是公司的名字。

他看到我吃惊的模样,补充说:“我喜欢弹琴,我的同事在外面抽烟,我就过来弹弹琴。”他指了指大堂玻璃门外三两个穿着同样制服,正在太阳伞下抽烟的工友们。

“我前几天每天早上听到的琴声都是你弹的?”

他点点头:“我们每天上午有半个小时的休息时间,古典的我弹得还不太熟练,流行的容易些。”说着,他就弹起了《La La Land》中的主题曲,一曲终了,他紧接着又弹了一首我不太熟悉的爵士乐,看着他很陶醉的样子,我征得他同意,录了一段视频。

这时,工友们陆续进来,招呼着他开工了,于是他匆匆忙忙弹完最后一段音符,拿起放在琴盖上的手套跟我道别。

之后的几天,我发现他每天休息的时间都差不多,前后误差不过15分钟,但是他每天都会弹上半个小时。虽然我很好奇他受过什么专业训练,为何做了水电工?但是我还是按捺住了我的好奇心,没有再去打扰他,就静静地坐在酒吧的一个角落听他演奏,享受我一个人的包场音乐会,这成了我西西里之行的意外收获。

见证南昌起义的上海制造

吴少华

在南昌八一起义纪念馆的展板上,有一张古色古香的座钟图片,下面有这样的文字:“1927年7月31日晚9时许,第20军中的一个副营长投敌告密,中共前委当即决定,起义提前两小时,于8月1日凌晨2时举行,图为总指挥部旧址会议大厅的座钟。”

图片上的这件古色古香的座钟,叫南京钟,因它的造型是中国的插屏,故又称插屏钟,是我国一种古老的机械时钟。图片上的座钟放置在南昌的江西大旅社一楼喜庆礼堂内,陈设于大厅正中长条案桌的右端,与左边的屏风,以及两侧两米高的穿衣镜相互映衬,共同构筑了独特的历史场景。此钟制作精良,工艺考究,正面铜饰板上雕刻着五只蝙蝠,围绕着白瓷钟面,喻意五蝠捧寿,在正上方镌刻出品店号:华盛顿。这华盛顿店号来自何方?原来,它是上海美华利钟表公司在上海的八大分行之一,曾坐落于南京西路44号。

南京钟,因最早起源于南京,故名。后来制造地遍及江苏,人们又称其为“苏钟”。为区别洋钟,它又叫“本钟”。南京钟与广钟,并列为我国古代两大自鸣钟体系。据史载,上海的制钟业是在南京钟的范畴,其历史悠久,清代嘉庆年间,上海松江有个学者叫徐朝俊,在他编著的《高厚蒙求》书中写道,他是五代祖传的钟表世家,其本人也是钟表爱好者,在该书中还收录了徐朝俊晚年编绘的《自鸣钟表图法》,这也成为我国历史上第一部钟表修理专著。

鸦片战争结束,上海辟为通商口岸,外国的钟表输入中国。有个叫孙延源的宁波人,于清光绪二年(1876年),在上海洋泾浜南滨路的河南路江西路之间,开设一家钟表行叫美华利。1904年年迈的孙延源受到维新思潮的影响,他趁子孙梅堂在圣约翰大学毕业之际,让他去欧洲学习并考察钟表制造技术。回国后,孙梅堂就罗致一批能工巧匠,在宁波原籍设置工厂,首创国产时钟。1912年,美华利时钟厂迁址上海杨树浦,并不惜重金购买先进加工设备。1915年1月,美华利时钟厂又迁至闸北天通庵路。同年,美华利的时钟在巴拿马万国博览会获奖,其中就有古色古香的南京钟。1917年,美华利制造的双套大机钟被送到北京北洋政府总统府邸使用,一时间美华利商标成了国货名牌时钟的代名词,年产量从开工时的92件,逐渐提高到1233件。10年间累计生产各式时钟7832件,厂里职工增至640多人,旗下拥有惠林登、太平洋、华盛顿、亨达利等钟表行。孙梅堂也因此被人们称为“钟表大王”。1932年“一·二八”抗战爆发,地处闸北天通庵路的钟厂被毁,从此一蹶不振。孙梅堂一身铮骨,即便他身陷困境,也不受敌伪利用,自嘲:“宁为茶萝(宁波土语,穷光蛋),不当汉奸。”岁月如梭,这件上海制造的座钟,还静静地守在南昌江西大旅社,守护军旗升起的记忆。



摄影

七夕会

雷峰蛾眉