



如雁行 如起舞

叔在藪
 嗚呼的人馬
 燃起漫野大火
 遮斷了
 禽獸的去路
 這是一個冬夜
 叔靜赤的上身 為火光照亮
 他在林下搏虎
 他在焰尖搏虎
 他在風與影中搏虎
 他擒住那虎 獻于公
 公贊道 真壯士也
 但 太凶險
 可一不可再

叔在藪
 他穿越荆棘 穿透林莽
 他迎着火向前
 收盤控馬
 放縱馮馬
 馬也 響也 手也
 合一
 整合獵場
 就是他縱橫馳騁的疆場

叔于田
 他沿火線掠陣
 逐禽走
 來多少 射多少
 凡開弓一擊必中

火還在燒
 獵物 却已尸積成山
 殆盡矣
 這才慢了下來
 火還在燒
 他收馬轡弓
 並將箭筒蓋子
 悠然地
 蓋了回去

复兴岛不擅长自我介绍,因为“自我”的成分实在太少。

最早它叫“周家嘴沙”,是泥沙冲积而成的江边副产品。后来为疏浚黄浦江,人工填出新地,有过“周家嘴岛”“定海岛”等名称;1945年抗战胜利后定名为“复兴岛”。这个词,自此便卡在了这块三角洲边缘。

岛不大,却微妙。夹在上理工与黄浦江之间,左边是校园,右边则是修葺一新的杨浦滨江,两处都是风景,唯它是可有可无的点缀,成了城市版图上名副其实的尾注。

关于它的故事,还有时代的一笔:1949年,蒋介石从这里登船离沪。岛上的白庐曾是蒋的府邸,乳白色小楼,如今铁门锁死,爬山虎密密攀附。

作为黄浦江疏浚基地,复兴岛临江,有余地、远离人群。1949年后,它就担负起了工程调度总站、工业仓储中枢的功能,背后则是计划经济的指挥棒。从上世纪五十年代起,岛上建起军工厂、海关中转站、冷库、仓五路、仓七路……每一次功能的添加或删除,都像是一次空间reset。某种程度上,复兴岛的历史不是由社区生长出来的,匮乏生活的烟火气。

偶尔的烟火气也只与水相关。我听说复兴岛待过的老人讲,有一年汛期水涨得猛,江水逼近岛堤,工人们与岛上的居民都跑去观潮,孩子们在江边喊叫,大人拎着水桶说笑。这是生活为这座岛屿准备的一次辩护:你看,我们也有海景。但复兴岛从不属于“被观看”的



上海小岛故事

戴刀

范畴。它没有一套完整的叙事体系,没有历史铭牌、没有摄影指南、没有网红路线,你在岛上只能遇见断掉的栏杆、锈红的电箱,还没拆完的标语,上书“配电专线勿动”,而“勿动”两个字下方,早已空空如也。

不过,这种与“人气”隔绝的姿态,倒让它成了某些喜静人士的桃源。

我小时候没来过复兴岛,直到策划“上海秘境”的那一年——那也是快二十年前了——才第一次登岛。坐60路,在共青路上下车。彼时小岛餐厅还在营业,一份盒饭5块钱,据说是出租车司机的最爱。还有小岛旅社,小岛超市……一切只要加上“小岛”前缀,好像就能抹掉和繁华相关的一切气息,让文艺青年彻底逃离大都市的围困。

拐过一排香樟和两个烟纸店,那条静谧的林荫大道就这么杵在眼前,望不到头。从那以后,我常来复兴岛散步,这里灯少、楼低、狗还多,风吹树响——夹杂其间的只有沉默,久而久之倒成了我的挚友,负责接住那些“多余”的时间。

你别说,复兴岛好像有用不完的时间,多到能把许多新规划逐一“吞吐”一遍,再推倒重建。于是,关于它未来的传说也多了起来。有人在网上贴出规划图,说要建设“国际生态科技港”,图上一块块游艇码

头、楼盘绿道,一股熟悉的PPT模板味道。接着是“免税岛”“富人岛”……最后落地的是“船台公园”。大概是为配合杨浦滨江的冷冽工业美学,原中华造船厂的二、三号船台打通,二十多米高的塔吊和行车成了观景台。新闻里,老工人抚摸着塔脚,说起五十年前:“我那时刚进东方红造船厂……”

其实,复兴岛也曾差点出圈。那是很多年前,在歌手王啸坤那首叫《带我去寻找》的歌里,整个团队跑到复兴岛拍摄MV,他站在一块巨大的牌子前,唱着:快带我去寻找,无法把你忘掉,那遗失的美好,还依然在我心上……

他唱得很轻,风吹得很重。身后是旧仓库、红木门、掉漆的铁窗。镜头下,一座沉默岛屿开始轻微松动。

而很多年后,复兴岛真的成了另一批人的心灵故乡:一群以吃“谷”为乐的二次元玩家,以一种“告别现实”的方式,重新介入属于复兴岛的现实。在这个名为REDLAND的盛宴上,少男少女们穿着华丽复古的Cos服,以大无畏的姿态寻找自己的“痛”点:可以是王者荣耀的一段线下PK,也可以偶遇宝可梦NPC,天晓得,树丛里会不会蹦出口袋妖怪……

2.5次元“痛”岛——复兴岛的新名字,这是来自另一个二维世界的行话,但阴差阳错间,似乎真触到了这座岛屿的灵魂:不在浦西,也无涉浦东,有波谲云诡的故事,藏在岁月静好的花园里,像这座城市在时空断裂处生发的锐利截面,亦痛亦幻,于岸边伫立。

近读《诗经》。要读好一经,一生也就一次,是以,这不能是浮皮潦草不求甚解的浅漫读,而须是一次系统性的庶几乎不留遗憾的深精读。为此,我搜罗清人诗经学的经典著作,从王先谦《诗三家义集疏》到马瑞辰《毛诗传笺通释》,从陈奂《诗毛氏传疏》到胡承珙《毛诗后笺》,从陈启源《毛诗稽古编》到段玉裁《诗经小学》,乃至明人何楷《诗经世本古义》、宋人严粲《诗緝》等,择其善本,皆置案头。不求快,每学一诗,必旁读群书,务通历代各家之说,以穷其义。如此,各说长短优劣大体了然。可取者取之,不足取者亦知之。诸家偶有未确未尽者,我试言之。那么,我对诗的理解,也便水到渠成了。

读诗的过程,既是学的过程,也是创的过程。我要求自己:每读一诗,则有一文、一字、一译之创,即撰学术小文一篇、写诗经书法一帧、作诗经新译一版。诗经译作丧其诗意者多有之。我绝不能如此。即本于原作但绝不泥于原作,而着力于从整体诗境与语感来把握。大象希

的美好,安静愉悦。或许有些风景,需要保持一定的距离,才能领略其曼妙,就好像人与人之间的相处。生活中,两人相处太过亲近,没有距离感,久而久之,好的地方习以为常,不好的地方被放大,很难再看到对方的美和好,以致心生嫌隙,不欢而散。不妨,给对方空间,保持一定的距离,保有一定的新鲜感,或许能发现另外的美。就像隔岸观花。夏日的微风阵阵,送来对岸的清香。

的科学,安静愉悦。或许有些风景,需要保持一定的距离,才能领略其曼妙,就好像人与人之间的相处。生活中,两人相处太过亲近,没有距离感,久而久之,好的地方习以为常,不好的地方被放大,很难再看到对方的美和好,以致心生嫌隙,不欢而散。不妨,给对方空间,保持一定的距离,保有一定的新鲜感,或许能发现另外的美。就像隔岸观花。夏日的微风阵阵,送来对岸的清香。



隔岸观花

姜燕

对岸,大片的向日葵明媚地开着;我在河的此岸看它,像看一幅色彩浓烈的油画,又像在观望一种触手可及的幸福。

说是触手可及,是因为绕一点路,过一座桥,我就可以抵达向日葵身边,用手指轻拂它明黄的花瓣,感受它的温润和绢丝般的质感。可我不想过去,就只想隔着一条河,欣赏它的绚烂如霞。喜欢这种感觉:它开它的,它幸福着它的幸福;我看我的,不打扰,目光所及都是它

虽然空调是酷暑天里家家户户的“续命神器”,但是对于老年人群来说,除了舍不得电费,还会顾虑“空调病”。他们常常抱怨“空调房里待久了总是不舒服”,伴有头痛、鼻塞、关节疼痛等症状,甚至诱发感冒、支气管炎等病症。合理使用空调是保障老年人夏季生活质量和身体健康的重要举措,让空调真正成为改善生活环境的帮手,而非健康隐患。

合理设置空调温度。室内温度建议控制在26℃—28℃,同时使室内外温差不要超过5℃—7℃,以减少体温调节中枢的负担。同时,注意调节相对湿度,保持在50%—60%之间。可使用加湿器增加室内湿度,加湿器

加强个人防护与健康管理。在空调环境中,老年人、儿童、孕妇及患有呼吸系统疾病、关节炎等基础疾病的人群,应注意穿着适宜,选择长袖衣物或使用披肩保护颈肩、关节等易受冷风刺激的部位。长期伏案工作者应定时起身活动,每1—2小时进行简单的颈肩、腰部拉伸,改善局部血液循环。同时,注意补充水分,每日饮水量保持在1500—2000毫升,以维持呼吸道黏膜湿润。

若在空调环境中出现轻微不适,如头痛、咽干等,应及时离开空调环境,到通风良好的地方休息,适当补充水分,一般症状可在短时间内缓解。对于关节疼痛,可采用局部热敷的方式缓解,每次热敷15—20分钟,每日2—3次,促进局部血液循环。

若症状持续不缓解或加重,如出现持续咳嗽、胸闷、发热等表现,应及时就医。医生会根据具体症状进行相应检查,如血常规、胸部影像学检查(如胸片、CT)等,明确诊断并予以针对性治疗,避免病情进一步发展。

(作者系上海长征医院日间治疗中心护师)



宛在水中央 董頌三 摄

《鲁迅风》出版缘起

周允中

1938年夏天,我父亲周楞伽去广州和香港,谋求发展文化事业,结果遇日寇大轰炸,铤羽返沪。一天他正在霞飞路闲逛,突然遇见宜兴同乡金笑鹭。金在《新闻报》当外勤记者,常常出外跑新闻,还经常在邵洵美主编的《十日谈》上写稿。他强拉我父亲进入马当路一家貂蝉茶室饮茶闲聊。

这是一家上午卖茶点、下午和夜间卖酒菜的新式茶馆,这种茶座是迎合当时有闲阶级和商业阶层需要而兴办的。金笑鹭介绍我父亲认识了茶馆老板毛子佩(“文革”后任上海文史馆馆员),他当时是吴绍澍手下的地下宣传干事,办茶室是为了结交三教九流、谈生意、办刊物。毛又介绍我父亲认识了来岚声,他俩都是小报界的人士。来岚声在叙谈之中提及很想办一本像当年李平心主编的《自修大学》的杂志,肯定能够吸引众多的失业学子,拟请我父亲主编。为了扩大影响,最好邀请一些知名的作家前来商量一下。我父亲欣然答应,请来了王任叔、柯灵、唐雎、周木斋、金性尧、赵景深、邱韵铎等人。这次聚餐很融洽,除了商量的杂志的目录之外,还讨论了出版哪些可以吸引读者的刊物。不久《自学》旬刊出版了,但编辑却是来复(即来岚声)和石灵(孙大河),我父亲仅仅介绍了自己的二姐夫程瑞钰,写了一些有关法律来源以及发展历史的文章。

那时候金性尧家庭比较富裕,他在自己家里设宴邀请同人聚谈。闲聊之中,提及《中美日报·集纳》的编辑张若谷(鲁迅“三嘘”的人物之一)在一篇《写文学随笔》的文章中,污蔑鲁迅是“可以十足代表中国浙江作家的一种习气,尤其是代表现代绍兴师爷的一种特殊性格”。说到这里,大家都气愤不平,有人干脆提议出版一本杂文刊物,回击像张若谷此类人物,结果商定刊物取名《鲁迅风》。据巴人先生后来说,取此刊物名称,无非是表现出知识分子的牛脾气:你讨厌它,我偏偏让它活着给你瞧瞧。

《鲁迅风》出版时,为了避免租界当局和敌伪的注意,同时也为了能够顺利通过登记,用了两个小报界的人士,扉页上注明编辑人冯梦云,发行人小雅(即来复)。实际编辑却是金性尧。这两位小报界的人士为文艺和杂文事业的发展,作出了应有的贡献。可惜冯梦云最终遭日寇残酷杀害。

七夕会

当年,一首《马赛曲》让人热血沸腾,也让我对马赛心向往之。仲夏五月,我参加了歌诗达·斯梅拉尔达号邮轮地中海之旅,第二站便到了马赛。

马赛老港内,游艇排列如仪,桅杆似林,蔚为壮观;白色海鸥轻盈飞翔,划出道道优美的弧线;一阵海风,海水随风而舞,拍打着游艇,奏出悦耳的音律;湛蓝的海水在阳光下,波光粼粼……

港前广场有一处著名的鱼市场,每天上午8点开市,此时正在营业。挨挨挤挤的鱼摊上铺就了成片成块的“小冰床”,上面摆放着渔夫当天凌晨从海里捕捞的收获。

市民与渔夫一边寒暄闲聊,一边娴熟地挑选心仪的鱼品,没有讨价还价声,也没有买卖的吆喝声,买卖过程轻松自然、潇洒随和。他们似乎不在意买卖本身,而在乎相互间的生活交流和情感传递。

从鱼市场左转,沿着蜿蜒且略显狭窄的坡路车行15分钟,就到了被称为马赛象征的圣母加德大教堂。它初建于19世纪,白色的主体搭配繁复的纹饰和雕塑,顶部矗立着金色圣母像,阳光下熠熠生辉。从教堂所在的加德山之巅(海拔162米)俯瞰,马赛全城、老港码头、伊夫岛、地中海等尽收眼底。我极

马赛一日

薛全荣

目凝视伊夫岛,只见它宛如一叶小舟在海浪的簇拥中浮沉,不禁想起《基督山伯爵》的主人公邓蒂斯曾被关押于岛上的伊夫堡。1953年伊夫堡被法国列为历史文物。

从加德山下,已近下午2点,我们回到老港用餐。“到马赛不能不吃马赛鱼汤”,为此,地中海海鲜大拼盘外,我们还特别点了这道名肴。巧的是,邻桌一位旅法几十年的老华侨是上海人,曾任复兴中路,姓张。他听我们在说上海话,感到特别亲切,一见如故地与我们交流起来。当马赛鱼汤上桌后,他热情地介绍,古时,当地渔民出海

科学预防“空调病”

杨小蕾

需定期清洁,避免微生物滋生。空调运行时应避免出风口直接对着人体,尤其是头部、颈部和关节部位。

定期通风与清洁。每日应定时开窗通风,每次通风15—30分钟,以降低室内二氧化碳浓度和污染物含量。通风时段可选择温度相对较低的早晨或傍晚,避免因通风导致室内温度大幅波动。空调滤网需每2—3周清洗一次,去除积累的灰尘、尘螨;蒸发器和冷凝水托盘也应定期清洁,防止霉菌滋生。



杏林夜谈

旅游