

在东京埼玉县,躲过酷热的下午,心焦地想,要不要买一部相机?总得买点什么吧,否则回去不好交代。我觉得买相机是个不错的主意,我已经有一部相机了,同样是日本的,“佳能650D”。可我想买“富士”,这个够范儿。

我兑换了80万日元,这可是我两个月的生活费,不能随便浪费。我还是去看了相机,一个中国姑娘是店员,没有我想象的热情。我看了看便出来了。

我暂居的地方很安静。埼玉县本来就很安静。我的单身宿舍很小,装死在床头柜里的收音机看起来很老,用起来很好。声音清晰,干净。我听着日语广播躺着。写作一天,坐得膝盖疼,几次写不下去,想甩手而去,终究没有。不过有一次气来得有点大,将烟灰缸推下去,掉在地毯上。肯定没碎,碎的话我就不推了。地毯是蓝色的,我仔细地观察了,没有烟头烫过的痕迹,一个都没有。在此住过的那些人,好自律。因为这个,我抽烟的时候总会想起这个,也很自律,没有将烟头乱扔。类似扔烟灰缸的事,只发生过一次。

傍晚,从窗户伸出头,感觉到了风力。盲目地预测,驱散暑气的雨要来了。带着雨伞,急急地出门去散步。看见超市,买了日本可口可乐,似乎和以前喝过的有点区别。我以前没有喝过进口的可乐。但我还是喜欢百事可乐,尤其是在



此间相逢

那个周末,我听到了上海的心跳。老远跑到上海,就为看个F1。周四夜里落地浦东,打车去嘉定。司机师傅问:“来看F1的吧?”我说是。他笑了笑:“明后天更热闹,三万人涌进来,散场时候我们出租车调度平台早就启动了,你放心,走得了。”我对上海的第一印象,来自这个司机。他说话不紧不慢,带着上海话的尾音,但每个字都让你踏实。

周五,上赛场。三万人涌入看台的时候,我站在高处,听见的不是欢呼,而是心跳——二十六台引擎同时炸响,声浪像巨人的脉搏,一下一下砸在胸口。银箭和红牛从眼前掠过,空气在震动,看台在震动,我握紧栏杆的手在震动。那一刻忽然明白,为什么有人愿意跨过半个中国来听这种声音——这不是噪音,是速度的心跳。英国赛车手拉塞尔超车时,全场起立。我左边那个举了一下午应援牌的姑娘,突然哑着嗓子喊出一句“赛车皇帝”,喊完自己先笑了。右边的大叔一言不发,只是攥着拳头,眼睛死死盯着大屏幕。三万个陌生人,三万个不同的表情,却被同一种节奏连在一起。

散场时,我以为至少要堵半小时。结果刚走到地铁口,就看到工作人员举着“临时加开”的牌子,闸机全部打开,安检通道从四条变成八条。后来看新闻才知道,地铁临时加开了班次,出租车调度平台提前三小时启动应急响应,停车场出口全部改成单向放行。

还有那些我根本没想到的——比如赛场外的母婴室里居然有温奶器,比如每个路口都有志愿者。

所有的事都办了,所有的人都被照顾到了。眼前的这个上海令人感到新鲜、现代、国际化,充满朝气。如同正在超车的F1车手,充满澎湃的动力。轰鸣结束后,又如一个老派的绅士,礼貌退场,有分寸也有秩序。我多年来未上上海了,以往的上,在影视上曾被定格成另外一个形象,戴着市井烟火气的精打细算、琐碎日常与含蓄心事,少了几分磅礴气势。而这显然不是这次我看到与观察到的上海。

上海是一辆老派、时尚的法拉利,也是一辆在赛车场上轰鸣的法拉利。

周日下午,离登机还有一个小时,逛一家特产店,想带点东西回去。然后,我被货架上一排熟悉又陌生的包装惊住了——大白兔奶糖,居然还有芥末味?我买下一盒,糖纸剥开,放进嘴里,先是奶香漫开,甜、软、黏——是大白兔该有的样子。然后,芥末那股气直冲鼻腔,辣、呛,眼泪差点下来。可奇怪的是,等那股冲劲儿过去,奶味又回来了,和芥末的余韵搅在一起,竟然有点回甘。

站在机场商店门口,含着那颗糖,忽然就想起了这两天的事。F1的轰鸣震得人眼眶发热,迪士尼的烟花美得鼻子发酸,但这不仅仅是轰鸣,不仅仅是烟花,连头带尾四天,我听见了上海的心跳。

就像这颗奶糖。你以为尝到的是甜,结果涌出一股泪;你以为眼泪坏了味道,结果回甘更长了。这就是上海。让你流着泪,还想再来一颗。

那个周末,我听到了上海的心跳。老远跑到上海,就为看个F1。周四夜里落地浦东,打车去嘉定。司机师傅问:“来看F1的吧?”我说是。他笑了笑:“明后天更热闹,三万人涌进来,散场时候我们出租车调度平台早就启动了,你放心,走得了。”我对上海的第一印象,来自这个司机。他说话不紧不慢,带着上海话的尾音,但每个字都让你踏实。

周五,上赛场。三万人涌入看台的时候,我站在高处,听见的不是欢呼,而是心跳——二十六台引擎同时炸响,声浪像巨人的脉搏,一下一下砸在胸口。银箭和红牛从眼前掠过,空气在震动,看台在震动,我握紧栏杆的手在震动。那一刻忽然明白,为什么有人愿意跨过半个中国来听这种声音——这不是噪音,是速度的心跳。英国赛车手拉塞尔超车时,全场起立。我左边那个举了一下午应援牌的姑娘,突然哑着嗓子喊出一句“赛车皇帝”,喊完自己先笑了。右边的大叔一言不发,只是攥着拳头,眼睛死死盯着大屏幕。三万个陌生人,三万个不同的表情,却被同一种节奏连在一起。

散场时,我以为至少要堵半小时。结果刚走到地铁口,就看到工作人员举着“临时加开”的牌子,闸机全部打开,安检通道从四条变成八条。后来看新闻才知道,地铁临时加开了班次,出租车调度平台提前三小时启动应急响应,停车场出口全部改成单向放行。

还有那些我根本没想到的——比如赛场外的母婴室里居然有温奶器,比如每个路口都有志愿者。

所有的事都办了,所有的人都被照顾到了。眼前的这个上海令人感到新鲜、现代、国际化,充满朝气。如同正在超车的F1车手,充满澎湃的动力。轰鸣结束后,又如一个老派的绅士,礼貌退场,有分寸也有秩序。我多年来未上上海了,以往的上,在影视上曾被定格成另外一个形象,戴着市井烟火气的精打细算、琐碎日常与含蓄心事,少了几分磅礴气势。而这显然不是这次我看到与观察到的上海。

## 奇遇

索南才让

牧区的秋天,心中安宁,因为一年的收成都在草场里悠闲地吃草卧倒,待价而沽。我可以每天去帐篷商店,买一瓶百事可乐,慢慢地,小口地抿着,等待着台球轮到我,一边打台球喝可乐,一边聊天抽烟,度过美妙的一天。

散着步,去“老西安肉夹馍”小店吃饭。老板娘说,作家来了呀。好啊,作家快请进来。你坐下,作家,我给你倒一杯水。作家你要喝什么?作家你要吃什么?我说,还是油泼面,你的油泼面是我吃过的最好的,我没想到最好的油泼面居然在日本吃到了,好讽刺。我这样夸赞,老板娘特别高兴,在厨房里忙,说,讽刺什么?我说,难道不是吗?老板娘叽叽咕咕地既和我说话,又跟旁边的一个中国人说话。这个中国人诧异地发出怪声,作家?老板娘说是啊,出过书的作家,我昨天晚上还查了一下,写了好些书,我看了好一阵子,看到两点了,所以你今天油泼面赔给我双份钱。

这个戴茶色墨镜的男人对作家显得有兴趣了,主动和我聊,他以为我是类型作家,我说我的样子很类型吗?他说不是,因为他以前读过的书,最多的便是类型小说,下意识觉得大部分作家都是类型作家。他又说金庸,似乎对金庸及那个时期的武侠很有了解。我说金庸的小说我也看。这会儿工夫,他拿手机已经百度了我。他用几分钟看了我的一些报道和访谈。我们接着聊金庸,也聊余华。这次,轮到信誓旦旦地告诉我,余华的所有小说他都读过,并且对大部分小说的评价都很好。而我也。这让我们似乎更友好亲近了些,带着他乡遇故知的欣慰,我们加了微信,照了一张合影。他让我叫他老张。

老张长得很帅,有涵养,说话不轻不重,我们聊得进入状态。我的油泼面又像上次一样,吃的过程并不美好,都没有好好享受到美味。因为老板娘和伙伴,都像机枪一样问个没完,问了很多草原的问题,问了马的问题。浪漫情怀在她们的想象中飞翔。我说草原不是那么好玩儿。老张帅哥立刻附和着说,对,你要待两天可以,待一星期你就受不了了。老板娘问,什么受不了?老张说,你首先受不了了气味,各种各样的气味,与我们的生活完全不同的气味。我说,老兄,你是真懂的人。老张说,我年轻的时候,在内蒙古做生意,经常生自己的气,想不通为什么来这里,后来赚钱了,心里还是不好受。我说是啊,我在城里也不好受,习惯挺可怕。老张说,你晚上有时间吗,我带你去吃鲸鱼刺身。我落荒而逃。

三月,无论公历还是农历,在我心里总是温柔而美好的。这是我与父母在人间相逢的时节,也是属于“女神”与“女儿”的欢愉之月。

月初,帆书团队的小伙伴们携着春的气息,专程来到林紫中心小楼,与我做一场关于女性的深度专访。当问到儿时最喜欢的故事,我不假思索地说:“《女娲补天》和《精卫填海》——我喜欢她们因为心疼受苦的人们而自然生发出的勇气和力量。回想自己做心理工作的这28年,其实也是因为心疼受着心灵之苦的大人和孩子,所以才有源源不断的行动力,陪伴每个人做他们自己的‘女娲’和‘精卫’,在这不容易的人世间一起缝缝补补过日子。”

采访视频在“女神节”正式播出,我的不少来访者与读者看到后,都告诉我这句话深深鼓舞了她们。也有人带着困惑问我:“现实生活真的太难了,一个问题接着一个问题,我们真的可以做到吗?”

每当这时,我总会想起卓文君的故事。很多年前,我曾带着家中所有女生

一同观看了音乐剧《蜀女卓文君》,舞台上的这位千年才女,照见了太多当代女性的内心困境。在心理咨询工作中,我常常遇见这样的来访者:在遭遇感情疏离、背叛与变故之后,她们最先责怪的是自己。心底总有声音不断否定:是我不好,才不被珍惜;是我不够优秀,才不配拥有幸福。她们将自我价值,寄托在他人的态度与关系的起伏里,渐渐忘了,自己本就拥有完整而珍贵的力量。

而两千多年前的卓文君,却活出了自在与清醒。十六岁守寡,她不被“克夫”的世俗标签困住;与司马相如相爱,便勇敢奔赴;家徒四壁,便当垆卖酒,自食其力;即便夫君心意改变,她亦不卑不亢,不做怨妇,不丢尊严。《怨郎诗》以才华道尽相思,却无一自我贬低与怀疑;《白头吟》立场分明,“愿得一心人,白头不相离”,是深情,更是底线。她从不因外界评价定义自己,更不把人生的意义,依附在任何人身上。这样的女子,像不像“女娲”与“精卫”?

如果要向西方心理学里找共鸣,人本主义心理学家罗杰斯的一段话可能是最好的回应:“当我看着这个世界时,我是悲观主义者;当我审视这个世界的人们时,我是乐观主义者。”世事无常本让人无奈,可每一个在伤痛中挺立、在困境里成长的生命,

都让人充满希望。人本主义相信,人的存在本身就有价值,每个人都有自我实现的渴望。可见,很多人被“价值条件化”束缚;习惯用“我应该”“我必须”绑架自己,为迎合他人压抑真心,为世俗标准放弃热爱,慢慢在讨好与妥协里弄丢了最真实的自己。我陪伴过的很多来访者,后来都真的做了自己的“女娲”和“精卫”,温柔而坚定地活出了她们自己想要的人生。做自己的“女娲”,是拥有重塑人生的勇气,不等待拯救,不奢求依靠,亲手撑起属于自己的天空。做自己的“精卫”,是接纳内心的缺口,不自我攻击、不自我放弃,一点点疗愈过往的伤害,不把所有过错都归罪于自己。即便原生家庭不曾给我们足够的底气,即便过往留有遗憾,从此刻开始,我们依然可以做自己内在小孩的父母,重建属于自己的价值体系。

农历三月三是中国传统的女儿节。这一天,“上巳临流水,春风满画楼”,是少女们行笄礼、赴春约的欢喜日子,也藏着祖先们对所有“女儿”跨越两千多年的慈爱提醒:你的美好,本自具足;你的价值,无需他证;你的幸福,不必外求。

上巳寻春,不只是踏青赏景,更是一场与自我的重逢。愿这世间每一位女子,心有春光,自在从容,不依附、不讨好、不将就、不内耗,向下扎根,向上生长,活出生命温柔而坚定的光芒,活成自己最欢喜的模样。

## 做自己的“女娲”与“精卫”

林紫

咨询工作中,我常常遇见这样的来访者:在遭遇感情疏离、背叛与变故之后,她们最先责怪的是自己。心底总有声音不断否定:是我不好,才不被珍惜;是我不够优秀,才不配拥有幸福。她们将自我价值,寄托在他人的态度与关系的起伏里,渐渐忘了,自己本就拥有完整而珍贵的力量。

而两千多年前的卓文君,却活出了自在与清醒。十六岁守寡,她不被“克夫”的世俗标签困住;与司马相如相爱,便勇敢奔赴;家徒四壁,便当垆卖酒,自食其力;即便夫君心意改变,她亦不卑不亢,不做怨妇,不丢尊严。《怨郎诗》以才华道尽相思,却无一自我贬低与怀疑;《白头吟》立场分明,“愿得一心人,白头不相离”,是深情,更是底线。她从不因外界评价定义自己,更不把人生的意义,依附在任何人身上。这样的女子,像不像“女娲”与“精卫”?

如果要向西方心理学里找共鸣,人本主义心理学家罗杰斯的一段话可能是最好的回应:“当我看着这个世界时,我是悲观主义者;当我审视这个世界的人们时,我是乐观主义者。”世事无常本让人无奈,可每一个在伤痛中挺立、在困境里成长的生命,

都让人充满希望。人本主义相信,人的存在本身就有价值,每个人都有自我实现的渴望。可见,很多人被“价值条件化”束缚;习惯用“我应该”“我必须”绑架自己,为迎合他人压抑真心,为世俗标准放弃热爱,慢慢在讨好与妥协里弄丢了最真实的自己。我陪伴过的很多来访者,后来都真的做了自己的“女娲”和“精卫”,温柔而坚定地活出了她们自己想要的人生。做自己的“女娲”,是拥有重塑人生的勇气,不等待拯救,不奢求依靠,亲手撑起属于自己的天空。做自己的“精卫”,是接纳内心的缺口,不自我攻击、不自我放弃,一点点疗愈过往的伤害,不把所有过错都归罪于自己。即便原生家庭不曾给我们足够的底气,即便过往留有遗憾,从此刻开始,我们依然可以做自己内在小孩的父母,重建属于自己的价值体系。

农历三月三是中国传统的女儿节。这一天,“上巳临流水,春风满画楼”,是少女们行笄礼、赴春约的欢喜日子,也藏着祖先们对所有“女儿”跨越两千多年的慈爱提醒:你的美好,本自具足;你的价值,无需他证;你的幸福,不必外求。

上巳寻春,不只是踏青赏景,更是一场与自我的重逢。愿这世间每一位女子,心有春光,自在从容,不依附、不讨好、不将就、不内耗,向下扎根,向上生长,活出生命温柔而坚定的光芒,活成自己最欢喜的模样。



夜奔路江坝 (水彩) 朱丹

今年4月7日,是上影老厂长徐桑楚先生诞辰110周年,回忆他领导上影发生的变化,我满怀崇敬。

1980年我入职上影时,正值这家有中国电影“半壁江山”之称的制片厂重整旗鼓的关键时刻,掌舵的就是徐桑楚。我在他倡导复刊的《上影画报》工作,感受到他的威望,也全过程见证了那段辉煌岁月。那些年,每届百花奖、金鸡奖评选,上影作品总是独占鳌头,参加颁奖典礼的上影艺术家“成群结队”。

我曾将桑楚厂长主政上影时拍摄的经典影片做了梳理并缀连了片名:巴山夜雨芙蓉镇,小街日出喜盈门,邮缘传奇天云山,大桥下面牧马人,泉水叮咚庐山恋,奴隶将军退伍兵,南昌起义啊摇篮,城南旧事人鬼情,高山花环迎曙光,但这些影片的字幕表上,从没留下过徐桑楚的名字。老厂长隐身幕后,抓剧本选导演审样片建队伍,对题材敏感的影片还承担着不小的压力。我清楚地记得,谢晋导演的一些影片,就曾遭遇质疑和否定,但徐厂长不妥协不退却,据理力争、力排众议,甚至

亲自赶到摄制组,安抚军心,稳定队伍。1996年,我进入上影领导班子后,老厂长语重心长地对我讲了当年他集中精力做的三件事。一、守好门。1978年,新组建的上影,一些有背景有门路的年轻人心心念念想挤进这座“神秘殿堂”“艺术宫殿”,他一律拒绝。他说,作为厂长,确保创作队伍的专业水平和艺术素质至关重要。

二、选好(剧)本。一部好电影一定先有好剧本。他注重文学作品的改编,与各地的著名作家建立了良好的关系,梁信、白桦、叶楠、古华、张贤亮、鲁彦周这些大家都先后为上影创作了剧本。三、用好人。他尊重和信任复出的老艺术家,沈浮、吴永刚、汤晓丹、桑弧、谢晋、白沉、黄祖模等老导演宝刀不老,奉献了精品力作;他坚持新老交替传帮带,不拘一格降人才,大胆使用中青年,吴贻弓、赵焕章、黄蜀芹、于本正、石晓华、杨延晋等成了上海电影的中坚力量。他就是用这种春风化雨的言语,给了我方向和力量。

老厂长积聚了上影的传统和作风,他始终追随着上影,是站在银幕后的巨擘。

## 银幕后的电影巨擘

许朋乐

自初春至清明时节,宁波的菜市场里,天菜总是一道独特的风景。这种可长至一米多高的蔬菜,叶片宽大肥厚,叶柄粗壮挺拔,身形高大,口感却格外嫩爽。它在初春时节蓬勃生长,采摘时既可自下而上逐片剥叶,也可整株收割。与寻常蔬菜不同,天菜自带一丝清苦,这缕微苦,成就了它独有的风味,成为刻在宁波人味蕾深处的乡恋记忆。天菜的微苦,来自其富含的植物碱与多种矿物质,不仅风味独特,更有清热解毒之效。宁波地处东海之滨,气候湿润,天菜的清苦,暗合当地人祛湿养生的饮食智慧。

烹饪天菜最地道的方法是炆菜。将叶及菜心一起切段,与带皮的芋艿或年糕一同入锅,小火慢烤。芋艿的绵密、年糕的软糯与天菜的苦涩相互交融,逐渐转化为醇厚的甘香,芋艿和年糕则吸收了天菜的精华,三者相得益彰,形成独特的鲜甜风味层次。烤天菜中还可加入冬笋,

## 天菜,宁波人的乡愁

戴培钧

煮煮,苦涩化为醇厚回甘,恰如坚韧内敛的性格,余味悠长。宁波人烹饪天菜最地道的方法是炆菜。将叶及菜心一起切段,与带皮的芋艿或年糕一同入锅,小火慢烤。芋艿的绵密、年糕的软糯与天菜的苦涩相互交融,逐渐转化为醇厚的甘香,芋艿和年糕则吸收了天菜的精华,三者相得益彰,形成独特的鲜甜风味层次。烤天菜中还可加入冬笋,

就更鲜美无比。烤菜装盘后,再淋上些熟菜油,则香气满溢。古代诗文中虽少见“天菜”之名,但其清苦的气质,与文人笔下的“苦菜”意象相呼应。古人常以苦菜寄托淡泊自持、安贫乐道的情怀,这与宁波人偏爱天菜本味的心境不谋而合。

如今,天菜早已成为宁波人的乡愁符号。在外奔波的宁波人,一到春天,便会念起家乡那一碗天菜烤菜。这道菜承载的不只是味蕾的记忆,更是对故土深深的眷恋。天菜之苦,恰似人生况味,历经时光慢煮,终会化作满口回甘,芬芳绵长。

## 七夕会

就更鲜美

比。烤菜装盘

后,再淋上些熟菜油,则香气满溢。

古代诗文中虽少见“天菜”之名,但其清苦的气质,与文人笔下的“苦菜”意象相呼应。古人常以苦菜寄托淡泊自持、安贫乐道的情怀,这与宁波人偏爱天菜本味的心境不谋而合。

如今,天菜早已成为宁波人的乡愁符号。在外奔波的宁波人,一到春天,便会念起家乡那一碗天菜烤菜。这道菜承载的不只是味蕾的记忆,更是对故土深深的眷恋。天菜之苦,恰似人生况味,历经时光慢煮,终会化作满口回甘,芬芳绵长。

## 上海的心跳

陈伟明



边看边聊

一只广勺  
高明昌



夜光杯

## 美食