

新民晚报



本来幻想老乡能帮我找份体面的工作,老乡却说:“你初中文化,又没专业技能,卖猪肉门槛低,上手快,适合你。”那晚,狭小昏暗的出租屋里,我对着镜子看了许久,心里犯嘀咕:我这辈子,难道只能靠卖猪肉过日子? 镜子裂开的口子,像张开的嘴巴,也在嘲笑我。

虽有不甘,却也懂老乡的话。来上海这些日子,我先贩西瓜,再卖蔬菜,起早贪黑仍难安稳,走投无路之下,咬牙接手老乡的肉铺。从此,围着肉铺转,每天重复着固定节奏:凌晨三四点,赶往大场肉联厂挑新鲜猪肉,回到菜场,分割整理,将猪肉分类摆放整齐。最头痛的是处理猪爪,既要刮净绒毛,又要修整形状,让猪肉有卖相,稍有倦怠,客户来了常常会手忙脚乱。日子平淡琐碎,虽满身肉夹气,但几年下来收入还比较稳定。

让我意外的是那年五月的一个电话。那天,上海的天气明显地燥热起来,我忙完摊位上的活,正和老顾客闲聊世博会,手机响了。区总工会工作人员说,全国总工会要拍一部反映农民工生活的宣传片,将在日内瓦国际劳工大会上播出,之前专业演员扮演的版本因不够真实未获通过,想找有亲身经历的农民工出演,邀我去聊聊。

我蒙了,连忙推辞:“我就是个普通卖猪肉的,没读过多少书,没半点演技,别耽误你们的事。”架不住工作人员热情邀请,我匆匆赶到曹杨路老西宫。一见到导演,从他的眼神里我就知道他对我没兴趣,对同样被邀请来的朱

雪芹,也不太满意。我们都是底层打拼的农民工,穿着朴素,和专业演员悬殊。导演当场说要重新物色人选,我心里反倒没失落,只当这事本就跟与我无关。

没想到,剧本讨论会时,主办方仍邀请我和朱雪芹参与,说说农民工的真实生活。我看着剧本里生硬脱离实际的情节,想起自己和老乡们的

主角 鲁传江

打拼艰辛,鼓起勇气结合亲身经历提了几个小建议;朱雪芹作为农民工劳模,聊起我们的奋斗与困惑,说得实在真切。短短十分钟,导演当场拍板:“男女主角就定你俩,你们最懂农民工,拿出真实的自己就好。”

得知朱雪芹要演我的“妻子”,我十分不好意思。她是知名农民工劳模,上过电视、受过表彰,比我优秀太多。我暗暗告诫自己,就算演不好,也不能拖后腿、辜负信任,更不能给在上海打拼的农民工丢脸。

拍摄比我想象中辛苦。第一场戏拍我在工地打工,正午太阳毒辣,地表灼人,我穿着厚工作服,戴着安全帽,推着几百斤重的砂浆车,重复推车、卸车的动作。汗水浸透衣衫,紧紧粘在身上,手上隐隐作痛,直到拍摄暂停,才发现手掌上好几个水泡已磨破,血丝混着汗水又痒又疼。

可我没喊过苦累,农民工在外打拼,哪有不流汗受累的? 这场戏结束后,导演过来给我擦汗,赞许地说:“就是这个效果,这才是农民工最真实的样子,这份韧劲很打动人。”我笑了笑,只希望通过镜头,让更多人看到我们农民工的真实状态。

最让我犯难的,是离别家乡、与“妻子”因生活吵架的戏。拍摄前,

导演试探着问:“小鲁,这场戏需要你真情流露,把委屈和对家乡的思念表现出来,最好能哭出来,你能做到吗?”我犹豫着说:“我试试,我从没在这么多人面前哭过。”导演安慰我:“不用勉强,跟着心情来就好。”

灯光亮起,镜头对准我的那一刻,情绪瞬间涌了上来。我想起远在安徽老家的母亲,头发早已斑白,眼角布满皱纹,每到年关,她总会独自站在村头土坡上,手搭凉棚,念叨着:“大头,过年了,你怎么还不回来……”想着母亲的牵挂和自己的奔波不易,眼泪忍不住掉了下来。我也没想到自己能哭得这么投入,后来我听工作人员说,导演当时也眼圈泛红,说这是最动人、真实的情感。几天的拍摄结束后,我拿到一笔劳务费,没多想就通过了华池路菜市场工作人员,全部捐给了玉树灾区。老婆接到捐款名单,笑着打趣我:“鲁传江,幸亏你排在第一,否则你外面有‘妻子’的事,我可跟你没完。”我笑了,深知一个普通农民工能在上海立足,离不开身边人的帮助,同胞有难,尽微薄之力,心里踏实又自豪。

后来听说,宣传片如期在日内瓦国际劳工大会上播出,得到了全国总工会领导的认可。他们给我寄来感谢信,满是肯定与鼓励;同年七月,领导们来上海参观世博会时,还特地绕到我的肉铺来看我,询问我的生意和生活。

直到现在,我依旧守在肉铺里,重复着分割猪肉、招呼顾客的日子,偶尔想起拍戏的经历,心里便多了一份温暖与坚定。我渐渐明白,人生没有天生的主角,所谓主角,从不是聚光灯下的耀眼人物,而是平凡岗位上坚守本心、努力生活的人。

发: ygb@xmwb.com.cn, 邮件主题标明“新大众文艺投稿”。

人生如戏,每个人都在不同的角色里辗转,时而真情流露,时而刻意演绎。有人说,戏精是圆滑世故的伪装,可在烟火人间里,那些看似刻意的表演,饱含着柔软的牵挂与深沉的爱意。恰如那句:“你若爱,生活哪里都可爱;你若恨,生活哪里都可恨。”面对生活形形色色的“表演”,选择温柔配合,而非无情戳穿,便是刻在心底的仁爱。

年近花甲,老同学相聚,话题总绕不开含饴弄孙的赏心乐事。老夏说起小外孙,眉间满是藏不住的宠溺。每日下班回家,门铃刚响,小不点便从椅子上爬下,迈着小短腿跑过来,贴着脸从鞋柜翻出拖鞋,稳稳放在他脚边。不等老夏弯腰换鞋,小家伙便手脚并用爬上外公脖颈,小胳膊一扬,奶声奶气地喊着“驾——”,老夏便心不甘情不愿弯着腰,在客厅里慢慢悠悠转圈,真是“俯首甘为孺子牛”。听着外孙清脆的笑声,满身疲惫都烟消云散。外孙偏爱老夏煮的山药鱼汤,一口下去眉眼弯弯,直呼“好吃”,仿佛是琼浆玉液,赛过人参汤。为了这一句夸赞,老夏变着花样下厨,黑鱼、鲫鱼、鲢鱼轮番上阵,精心炖煮。即便有推不开的应酬,也总是先回家烹煮,再奔赴宴会。他笑言,自己这辈子没被什么牵绊住,反倒被小外孙“套牢”,却甘之如飴。这孩童天真的“表演”,是纯粹的依赖,任谁都心甘情愿配合,溺在这融融暖意里。

同窗黄老师早几年当上奶奶,说起小孙女总是骄傲满满。小孙女上幼儿园后随父母同住,只能周末相聚。可无论视频通话还是当面相见,小姑娘的嘴就像抹了蜜,见面就扑进怀里,一句“奶奶我想死你了”,软乎乎的亲物落满脸颊,瞬间让人心融化。她吵着要去玩滑梯、坐旋转木马,你能一块巧克力、一小罐可乐,明知是父母禁止的零食,却忍不住纵容这份小欢喜。

我家的小孙子尚在蹒跚学步、牙牙学语,视频里总会笨拙地送上飞吻,听到夸赞便眯着眼,奶声奶气地指着鼻子、嘴巴、眼睛展示,最后挥着手说“拜拜”。这般稚嫩的表演,总能收获满满的表扬,即便偶尔调皮犯错,也轻易被原谅。孩童的戏,是天真的撒娇,是依赖的表达,无需戳破,只需用心配合,便是最好的疼爱。

可并非所有“表演”都这般天真烂漫。曾见过一个小女生,作业未完成,一

本正经地演戏:皱着眉头翻遍书包,喃喃自语说作业本刚刚还在的,不知怎么不翼而飞了,一会儿怀疑落在桌缝,一会儿又假装焦急摸索,手足无措地等着台阶。我没戳穿她的小把戏,只轻声容她先上课,或许作业本自己会“跑出来”。孩童的小心思里,有着胆怯与逃避,宽容的配合,远比严厉的戳穿更有温度。

不止孩童,年迈的长辈亦是如此。前几日与闺蜜老姐闲聊,说起家中90多岁的老人,总爱时不时“演戏”。平日电话里总说自己吃得香、睡得好,让子女安心工作,不必专程探望。可当子女突然回家,老人欢喜得像个孩子,转头却开始喊疼,牙疼、腰疼、浑身疼,说自己什么都吃不下,浑身没力气。可真真要送医检查,老人又百般推脱,找尽借口。这时便懂了,老人的表演,不过是渴望陪伴的小心思。子女围在身边捶肩揉腿、夹菜添饭,看着老人吃得比自己还香,悬着的心方才落地。离别时百般叮嘱,老人却又故作豪迈:“死不了,放心去吧。”这般的口是心非的戏码,蕴含着孤独与牵挂,唯有配合着嘘寒问暖,才能抚平老人心底的落寞。

这般的场景,总让我想起年少时光。读书时一次物理考试,我发挥失常,成绩一落千丈,满心忐忑与羞愧。物理老师没有当众批评,反倒让我协助他批改全班试卷。一张张试卷批改下来,我清晰地看见自己的知识漏洞,也在对比中明白了自身的不足。起初我忐忑不安,生怕被同学议论,可渐渐静下心来,在批阅中查漏补缺,完成了一场体面的自我反省,最后重拾信心。老师没有戳穿我的窘迫,而是用巧妙的方式促我成长,这份藏在包裹里的仁爱,我铭记至今,也常常反思自己如何面对学生的过失。

人生本就是一场盛大的戏剧,我们都是戏中人,时而表演,时而旁观。孩童撒娇是戏,老人示弱是戏,年少窘迫是戏,中年牵挂亦是戏。生活不是非黑即白,那些看似刻意的表演,往往是真挚的情感。选择配合,不是虚伪,而是懂得体谅;选择包容,不是懦弱,而是心怀仁爱。

愿我们都能读懂生活里每一场温柔的表演,不戳破、不苛责,以善意相待,让温情在人间流转。毕竟,心有仁爱,方能在这场人生大戏里,演好自己的角色,温暖他人,也治愈自己。

「戏精」

陈美



边看边聊

白蛇传

阿豹作



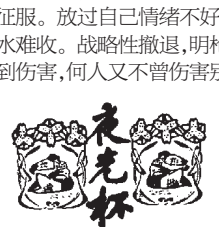
妥协是一种智慧,儒雅、大度,谈笑间槽枥灰飞烟灭,杯酒释兵权,沉默是金。妥协是生命的延续,不是终止;是包容,不是抵抗。人是铁,艺术不是钢。懂得妥协的人是控制人生的艺术大师。

我曾写过:“妥协是河流一生的大事。”讲述的是我养我的长江,如何跌跌撞撞地抵达大海。妥协不是修行,是修为,不是对某一件事的放下,而是审时度势,重新考量。人在屋檐下,可低头也可不低头。不到黄河心不死,不撞南墙不回头,何必这样为难自己? 妥协不是宿命,恰恰是续命。善良是向手无寸铁的人妥协,循规蹈矩是对游戏规则服从。妥协是有灵魂的,是深思熟虑的,而非幼稚,是上天给予的另一次机会,在成功与失败间,妥协是第三种选择,是暂停键、回车键,不羡慕胜过自己的人,但放过那些输给自己的人。人生三万天,如果不妥协,身体里的五脏六腑跟着自己生气,老天赐予的三万天任务,也就无法完成,更别说超额。妥协是运气,是好运到来的前兆。有人想要的我双手奉送给予,我得到的是大度;有人不要的我笑纳,我得到的是包容,这本身就是一个智慧积累的过程。

允许发生,是妥协的最高境界。允许自己做不到,允许别人能够做到。允许自己犯错,允许别人犯错。妥协,不是消极,恰恰是积极。妥协是一种宽宏大量,不是互相征服。放过自己情绪不好的时候说过的话,不必自责,覆水难收。战略性撤退,明枪易躲,暗箭难防。何人曾不受伤害,何人又不曾伤害别人。不管是有意无意,事与愿违的或许是最好的结果,成功的前面危机四伏,暗藏玄机。既然不想等到一泻千里那一天,那就激流勇退。向生命的时间妥协,是一种坦然接受现实与对自然规律的尊重。

论妥协

叶德庆



一树椋花

郭树清

清晨,我走在乡间小路上,一阵醇厚绵长的香气随风飘来,循香望去,那棵椋树已缀满细碎的紫白小花,在晨光里摇曳。椋花,别名紫花、苦椋花,谐音“苦恋”,象征相思、淡淡的哀愁。民间有“苦椋花开,插秧忙来”的农谚。清明前后,枝头萌芽抽叶,花蕾便藏于新绿间,待暮春时节,花事渐盛,花期绵延半月有余。

阳光下的椋花最是动人。晨曦中,阳光穿过枝叶,洒在花瓣上,漾开柔和的光晕,宛如水墨画。雨后的椋花,别有一种清欢,连空气里也混着泥土的湿润与花香。月光下的椋树花,是朦胧的仙姿,多了几分空灵与婉约。

乡村的椋树花,守着一方土地,伴着一道小沟,看尽岁岁烟火。它不张扬,不喧嘩,也不与百花争春,它按自己的节奏,年年开花,飘香,将时间化为养分,装点平凡的日子。椋花里藏着思念、乡愁、感恩,更藏着对这片土地的深情。

七夕会

从奉贤出发,一个多小时的车程,我又一次抵达太仓。这里的春天,无需寻柳问绿,只需望向江面那一抹闪烁的银光:刀鱼应时而至,便是这片水域对季节最准时的守约。

然而,我与太仓的最初联结,其实并不始于刀鱼。对于像我这样生于上世纪七十年代的上海小囡而言,记忆深处更早浮现的,是那一小撮松软金黄的太仓肉松。它不仅是过早饭的小菜,更像是一种被珍藏的微小欢喜。这样简单的滋味,在那个物质尚未丰盈的年代,已足以点亮日常,成为童年味觉版图不可替代的奢侈品。

太仓与奉贤,一北一南,我曾以为,与太仓的缘分不过止于

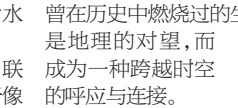
很多人长期被腹胀、湿疹、头痛、疲劳困扰,跑遍医院却查不出明确病因,服药、调理时好时坏。这种难以溯源、反复出现的不适,很可能与一种常被忽视的身体反应有关:食物不耐受,也被称作“慢性食物过敏”。

日常所说的食物过敏,多是IgE(免疫球蛋白E)介导的速发型反应,进食后短时间内就会出现皮肤红肿、瘙痒、呼吸困难等明显症状,诱因容易识别。而食物不耐受更像迟到的反应,是由IgG(免疫球蛋白G)介导的迟发性免疫反应,可能在进食后数小时甚至数天才出现。原因在于部分食物未被完全消化,被免疫系统误判为威胁,产生抗体并形成免疫复合

物,在体内持续引发轻微炎症,缓慢累积,最终表现为分散而长期的不适。这部分人群的过敏特点是,难以将过敏反应与单一食物对应,大多是对多种食物同时阳性,问题便长期存在。它虽不致命,却会持续影响生活质量,影响也不限于肠胃,就连皮肤、神经、呼吸系统等都可能“受牵连”,从慢性咳嗽、湿疹、痤疮到头痛、疲劳、腹泻、便秘,表现各不相同。面对食物不耐受,检测与调整饮食是最稳妥的方案。通过检测明确可能相关的食物,在专业指导下进行针对性饮食管理。面对中、高度敏感且有明显症状的食物,在专业指导下忌食3—6个月,帮助肠道修复,促进身体恢复。有轻微过敏反应的则拉开食用间隔,同时保证饮食替代,避免营养失衡。需注意的是,身体状态会随调整而变化。体内IgG指标的改善往往意味着炎症在减轻,身体逐渐好转。若严格调整仍无改善,也要考虑其他因素,而非一味归因于食物。

认识“食物不耐受”

戴悦



杏林夜谈

史不再抽象,那些档案中的名字与事件,不再只是冷静的记录,而是带着温度的存在。从五四运动起,太仓爱国学生运动连绵不断、高潮迭起。在浏河古镇的石板路上走一走,脚步似与百年前的青年隐约重叠;漫步太仓中学的校园,风声里仿佛仍有书声。他们在太仓求学时,正值中国命运料峭寒春,希望初露,却举步维艰。彼时的太仓,在他们眼中不再仅仅是郑和下西洋的起锚地,他们在时代的激流中被迫觉醒。刀鱼溯江而上,是自然的节律,也是对源头的本能追寻。当年远赴太仓求学的年轻人,又何尝不是在他们的“春季溯游”中逆流而行,离开熟悉的土地,穿越动荡与不安,逆流而

认识“食物不耐受”

戴悦

物,在体内持续引发轻微炎症,缓慢累积,最终表现为分散而长期的不适。这部分人群的过敏特点是,难以将过敏反应与单一食物对应,大多是对多种食物同时阳性,问题便长期存在。它虽不致命,却会持续影响生活质量,影响也不限于肠胃,就连皮肤、神经、呼吸系统等都可能“受牵连”,从慢性咳嗽、湿疹、痤疮到头痛、疲劳、腹泻、便秘,表现各不相同。面对食物不耐受,检测与调整饮食是最稳妥的方案。通过检测明确可能相关的食物,在专业指导下进行针对性饮食管理。面对中、高度敏感且有明显症状的食物,在专业指导下忌食3—6个月,帮助肠道修复,促进身体恢复。有轻微过敏反应的则拉开食用间隔,同时保证饮食替代,避免营养失衡。需注意的是,身体状态会随调整而变化。体内IgG指标的改善往往意味着炎症在减轻,身体逐渐好转。若严格调整仍无改善,也要考虑其他因素,而非一味归因于食物。

“乡”遇太仓

海虹

上去寻找那个叫“真理”的源头。两者看似殊途,在此悄然重合。太仓见证了他们从儒雅学子到铁血战士的蜕变。他们生于奉贤,长于斯土,却大多未能再度归来。当我们今天在太仓品尝那一口春天的馈赠,在奉贤感怀先贤的志气时,才真正读懂所谓的家国情怀,就藏在这一餐一饭的烟火里,藏在这一江一海的守望中。所谓生活,不过是在太仓的弄堂里寻一份烟火气,在奉贤的海滩边找一种归宿感。驱车向南,空气里的甜腻慢慢淡了,江南女人的浪漫,不只有旗袍与丝绸,更是读懂了这片土地上关于鲜美与热血、日常与伟大的最深情的告白。一南一北,不再只是空间的分隔,而是情感与记忆彼此牵引的两端。

旅游