

熟人偶见。甲说:忙煞了,读高三的外孙住过来,要烧给他吃,要辅导他数学!乙讲:老头在做啥?叫伊帮忙!甲诡异地笑,不应。丙暗插乙。原来,甲已离婚,乙惊:七十多岁了还离婚?两个女儿也年过四十,不怕人笑话?丙:笑什么?性格不合,不合则分。普金还离婚呢,没那么多为什么。乙仍在纠结:都是高级职称的知性老人,何苦闹到这步?万一以后过得不顺心,不会懊悔?乙肚里还存许多“万一”,只得识相,打住不提。

当离婚率高居不下,老人也轧进一脚。可婚姻不是碗菜,好吃就吃,不配胃口就倒。沪上有句老话:“一块饼搭一块糕”,指的是夫妻性格互补。糕有各色,饼有各样,姻缘是老天搭配好的,属数学上排列与组合,学问蛮大。但老老爷也有错算的时候,一旦点乱鸳鸯谱,麻烦就大了。“剪不断,理还乱,别是一般滋味在心头”的愁绪,是古人自作多情。现代人没那闲工夫,红派司换成绿派司,过程很简单。但夫妻老来若不和,闹到离婚还得要慎重。想起冯骥才先生几十年前的小

说《高女人和她的矮丈夫》,讲的是一对看似很不般配的夫妻患难与共的故事:丈夫矮胖,是设计师,有地位;妻子高瘦,是打字的小职员,不起眼。丁聪先生配的插图:雨天中一家三口,矮丈夫打伞,踮起脚来高高擎着,高女人怀抱婴儿,低下头紧偎男人同行。画面幽默又冷峻。夫妻般配与否,不在个子高矮、职务上下,收入多寡,两人同心才是关键。旅途中见过一对老夫妻,天天吵个不停。大巴欲开,老太忽想起眼镜落



人的生理与心理状态与环境温度密切相关。适宜的温度使人感到舒服,减少疾病发生。外界环境的冷热是人们无法控制调节的,室内温度则是我们完全可以掌握。调节室温对老年人来说至关重要。

西方国家有关研究表明,冬季发病率与死亡率增加不仅在高纬度国家存在,即使在较温暖的南方诸国也是如此。而日本及欧美发现,凡采用统一集中供热系统地区,这种冬季高发率的状态即可改变。显然室温与健康有重要联系。

那么究竟保持多高的室温对老年人是合适的呢?世界卫生组织建议,冬季室温不应低于18℃。这是对一般人的要求,对老年人来说,则应再高出2~3℃。因为室温低于16℃,会使老人气道内温度下降,抗感染的能力降低,易发呼吸系统疾病,如气管炎等。如果室温低于12℃,四肢发冷,内脏温度也会略有下降,从而诱发短时间的高血压,而血压升高、血液粘稠度增加,是心肌梗塞或脑动脉栓塞

健康

在宾馆,急急下车寻。耽搁了众人出游,老头起立向大家拱手示歉,又朝邻座埋怨:“这老太婆,一日到夜只晓得捏牢只手机,戳个勿停,眼睛也要坏脱了。奈么好,眼镜落脱,让伊吃点苦头。”车不能久等,老太空手而回。老头来气,将刚才说的话又愤愤地咕开,还配着手指戳屏的姿势。老太本就阴沉着脸,此刻拉得更长,声音也高了八度:“给我点面子!”于是歇战。不出半小时硝烟已散:“算了,这副眼镜也旧了,回去重新配一副。”老头开口,老太不响,取出饭盒里的蓝莓,一颗颗递过去,还有盛果核的盖。老头前胸挎不锈钢的两磅热水壶;后背双肩包,内有三脚架、冷水杯、翻行头的衣物,像极了后勤部长。车到景点,老太一路小跑取景构图,为老头拍照,或请人帮忙为两人合影,好不喜欢。

“缘分”这词有些玄,其实婚姻把握在自己。年轻时,一双强劲有力的手轻握一双纤纤细手,是两情相悦的幸福;到暮年,两双粗粝之手还能紧握,那是相濡以沫的终身幸福。

人人都有两只手。可是,我们这两只手,到底是用来做什么的,很多人未必想得很清楚。

著名演员赫本说,当你长大后,你会发现,你有两只手,一只用来帮助自己,一只用来帮助别人。这是我见过的最精辟的见解。而真正理解赫本的这句话,是在一次经历后。

那次,我们一行人,在川西旅游。路途中,遇到一处沼泽地,必须冒险走过去。领队想了个办法,大家手拉着手,一个接一个走过去。领队第一个勇敢地走进了沼泽地,他的一只手拄着探路的拐杖,另一只手拉住后面的小王,小王的另一只手拉着老蔡,老蔡的另一只手拉着我,我的另一只手拉

着小陈,小陈的另一只手拉着胡大姐……因为紧拉着老蔡的手,我觉得安全多了。我想,如果不慎陷入了沼泽,老蔡一定会一把将我拉上来。我的这只拉住老蔡的手,就是给我自己的一个安全保障。而自己对跟在我后面,紧紧地拉住我另一只手的小陈来说,我的那手,则给了他力量 and 安全感。

我拉住老蔡的那手,是帮助我自己的;我拉住小陈的那只手,则是帮助小陈的。反过来也一样。我前面的老蔡一旦出现危险,我拉他的那手,就是给他的帮助;而

七夕会

注意室温

的同时,老人居室内也要注意保持相对湿度。湿度过高或过低,对呼吸系统均不利。干燥利于室内微生物生存,潮湿使霉菌易于生长而诱发过敏性疾病,如哮喘或过敏性鼻炎。所以湿度以40~50%为最佳。一般室内温度越高越干燥,故室温不宜过高,18~24℃即为最宜温度。

室内温度过低使健康受损,这还与老年人在其中生活时间长短有关,时间越长,冷刺激引起的应激反应越明显。老人对室温过低的察觉力不佳,有的甚而能更“适应”低温。这可能与老人体温控制能力减退,对周围温度感觉不灵敏等有关,而并不真正表示身体很暖和。甲状腺功能低下的老人,在温度并不低的环境下也会感到很冷。

可见,冬季室温对老年人健康是个重要影响因素。对老年人来说,冬季适当增加室温是必要的,这符合老人产热少的生理特点及活动少的生活方式。年轻人与老人共同生活时,不要以自己的冷热感来决定室温,应多为老人着想。

李标

11月22日,小提琴家穆洛娃在东方艺术中心演出了巴赫的作品。我听后感动不已,当晚她一曲无伴奏的《恰空》拉完后,场内静默片刻,大家沉浸其中了。不想,没过几天,就看到网上广传:穆洛娃在她的推特上发飙,因自己演奏时,发现竟有半数上海观众在拍摄!

小提琴家的困惑在于:“那些观众在我演奏巴赫时拍着画质低劣的照片和视频,错失了聆听音乐的关键点……他们就喜欢这种不忍卒听的录音效果和模糊的画面吗?”

穆洛娃的发言引发了很大争议。很多人谴责不文明行为,也有不少人指出,半数云云完全不符合事实,好像在抹黑上海观众。我看到消息的第一反应,就是回忆当时的情景,得出结论:那寂静确实存在,肯定不是我在陶醉中幻想出来的。然后是个“可怕的”想法:莫非安静是因为大家都忙着保存?我坐在舞台左侧的前排,没有很留意身后的情况。但也肯定不是,音乐会我听得不算很少,当时的氛围真的非常好。

细细思量之下,我发现情况大概是这样的。恐怕,穆洛娃既不是刻意夸张,也非单纯的性情之言。不少人从这两方面看她所谓的“半数”,其实是忽略了这样一个事实:当一个人必须高度集中去做某件事情的时候,如果被打扰而产生焦虑,这种焦虑是会被无意识放大的。尤其当你中途无法停下来减压时,必定苦不堪言。

所以在人们讨论“不文明”还是“言过其实”时,更应当关注的,或许是演奏者的心态。你是否听到出色的演奏,便认为音乐家是天才,又准备妥当,就是“为我一挥手,如听万壑松”了?果真如此,恐怕就大错特错了。我自己越多读到有关大演奏家的记载,就越感觉这些人的内心真是变化莫测,有时比他们演奏的作品更甚。但有一点是共同的,就是他们极其、极其重视自己的艺术。因为纠结于令自己满意的效果,在旁人看来,偶尔甚至有强迫症的感觉。

大音乐家里面,其实有不少人是怯场的。像卡萨尔斯、埃内斯库这样伟大的提琴家,往往都会在音乐会结束后陷入长时间的低落。他们为自己的演奏和“应该达到的效果”的差距而苦恼。还有位才华盖世的超技钢琴家,约瑟夫·列文涅也是如此。他的某些演奏在场同行目瞪口呆,不在场的同行则根本不相信有人能这么弹。然而台下的听众未必会想到,列文涅有时紧张到一个程度,甚至需要有人把他推到舞台上。

我访谈歌唱家黄英的时候,她的一句话切中要害:一个人在舞台上,一张嘴,一拉琴,别人很快就知道你是什么档次。穆洛娃出道至今,30年时间过去,她始终是那一代人里面的领军人物。听她的演奏,我一次又一次感叹,小提琴家为了把握“音乐的关键点”付出了多少东西。这样的艺术,纯粹被当成朋友圈里的炫耀资本是不能容忍的。

因此,由穆洛娃的演奏和她的发飙,反思我们应如何听音乐会,这并不仅仅指向礼仪。而是我们需要不断学习,如何去欣赏好的演奏,意识到不那么好的演奏。我想这样一来,哪怕没有视频相助,朋友圈的阅读量也自然会提高了。

如果你希望在你摔跤的时候,别人伸出一只手将你扶起来,你就应该在别人跌倒的时候,毫不犹豫地伸出你的一只手,拉别人一把。

我们应该明白,虽然我们自己有两只手,但在你需要帮助时,你永远不可能用自己的一只手,把自己的另一只手拉起来。这时候,别人伸过来的一只手,却能帮你一把。

先热情地伸出你的手吧,别等到需要帮助的时候,才想起很多时候,我们也需要别人的一只手。

张祜,字承吉,小名冬瓜。郡望清河(一说南阳)人,家世显赫,人称张公子。他的童年时代客寓苏州,受江南吴语风俗影响,少年时便才情勃发,好吟诗,诗风清新流丽,在当地颇有才名。

青年时代的张祜曾漫游江南及大江南北,尤喜杭州与扬州。他虽才情横溢,却在考场落第。于是张祜以诗投谒公卿名人,李塑、田弘正、裴度、韩愈、令狐楚、李绅都对其诗名相当熟悉。由于张祜年轻志狂,以诗酒风流行走天下,他自称“十年狂是酒,一世癖缘诗”,又说:“一生江海恣狂游,夜宿倡家晓上楼。”行事放诞不羁,为人疏狂自傲。

有一次他在苏州去拜访中唐诗坛盟主白居易,长张祜20岁的白居易正在苏州刺史任上。他笑问张祜,“鸳鸯钿带抛何处?孔雀罗衫属阿谁?”这两句诗是“问头”诗吗?照理在文学前辈的面前,年纪尚轻还未入仕的张祜,理应恭恭敬敬回答。不料贵为公子,又早得才名的张祜居然扬头反问:“你写的‘上穷碧落下黄泉,两处茫茫皆不见’是否为‘目连经’?”这则文人之间打趣的事,记载在《唐摭言》中,可见风头正健的张祜自恃才气过人,不知天高地厚,在处世上有不大谦逊了。

后来,白居易又调任杭州当刺史,他当时的声名与人望已如日中



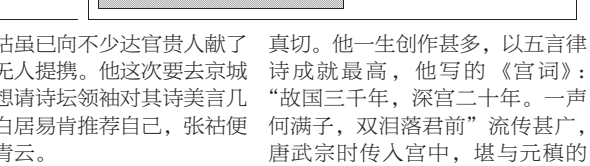
曾响着“笃、笃、笃”切糕声的三阳泰,如今已消失在了上海地图上。过去不少人会来这里向当地人询问“三阳泰怎么走?”

那一度引众人寻来的“三阳泰”,是诞生于清同治三年上海周浦镇上的一家糕点店,以自产自销各色糕点为生。说起这家糕点店,可是点滴都见用心:每一片椒桃片上都要露出胡桃肉,且不能少于三颗;每一个小鸡蛋糕的韧性须恰到好处,握在手里挤不破,手一松开又能立现原形;那排列在糕点上、起着画龙点睛作用的芝麻啊,竟然每一粒都须脱去外壳……要是说起店家招牌“状元糕”,那就更为讲究了。需用三年以上的陈米作为原料。历经三轮春秋,充分吸收大自然气息的陈米,经老师傅的那一双巧手,才能做出那又香又脆的状元糕,拿在手里已能闻到诱人气息,含在嘴里瞬间酥软而化。

据说,三阳泰鼎盛时,有房屋40间,职工60多人,仅做状元糕每年就需消耗23万担以上的大米。与之相映衬的是,四方顾客在店前排起的蜿蜒蛇形长队。面对眼前绵延队伍,店中伙计自然要加快切糕的速度。当年的老师傅只需听着那切糕的声音,便能知道切得厚薄是否均匀,倘若那切糕韵律不够悦耳,便要发话指出了。

“三阳泰”所传承的糕点制作秘方至今还在沿用,并被记录于“非遗”名录里。

留于人们唇齿间的,不仅有那一份点心香,还有匠心制的那种味儿。



真切。他一生创作甚多,以五言律诗成就最高,他写的《宫词》:“故国三千年,深宫二十年。一声何满子,双泪落君前”流传甚广,唐武宗时传入宫中,堪与元稹的“寥落古行宫,宫花寂寞红,白头宫女在,闲坐说玄宗”媲美。张祜另一首《题金陵渡》也千古流传:“金陵津渡小山楼,一宿行人自可愁。潮落夜江斜月里,两三星火是瓜州。”还有“人生只合扬州死”、“不堪风月满扬州”,都是极写扬州的佳句。

失意于仕途之后,因生活窘迫,张祜便自命豪侠,还写过一篇《侠客传》,当时有个冒充侠客的人上门求访,闹出笑话,此事载于《桂苑丛谈》一书。

张祜晚年住宿在江苏丹阳,筑室种植,整理诗稿,过着赏竹、品茗、饮酒的隐居生活。他因生性狷介,虽才气横溢却一生未沾皇家寸禄。晚唐诗人杜牧称张祜“谁人得似张公子,千首诗轻万户侯”,张祜一生作诗千首之多,以音调谐美而韵味隽永在中晚唐诗坛独树一帜。在《全唐诗》中,张祜诗存349首,今传《张祜诗集》十卷,共存468首。

张祜卒于何年,史无记载,据皮日休写挽诗“魂应绝地为才鬼,名与遗篇在史臣”推断,张祜大约活了66岁。

米舒

张祜之狂

壶中书影