

任桂珍：“一代江姐”这八十年 (2)

◆ 楼伊菁

周总理说：“很好啊，你是我的老师啊！”

回忆六十年的从艺生涯，任桂珍又怎能淡忘 20 世纪 60 年代初期那些美好的时光呢！那时中央领导每年都要来上海开会，住在花园饭店。任桂珍当时才三十出头，晚上演完了就会与观看演出的中央首长联欢。她曾经请毛主席跳过舞。

她还记得周恩来总理很喜欢唱《洪湖水浪打浪》。后来得知，《洪湖赤卫队》里韩英的原型即我们党内著名的“女包公”钱英。从此，任桂珍唱起“洪湖水浪打浪”，钱英的形象就会活生生地出现在眼前，她的演唱也就更加声情并茂，意犹未尽……曾经，她教周总理唱《洪湖水浪打浪》，周总理一边打拍子，一边跟着她唱这首歌，还一再：“很好啊，你是我的老师啊！”周总理，接待外宾，会请她去锦江饭店作陪，还问她：“任珍同志，今天的法国菜好不好？”就像对亲人一样。

改革开放后，任桂珍的丈夫、著名男高音歌唱家饶余鉴被公派意大利深造，任桂珍也陪同出国旅居。她在意大利生活了十年，在这个世界顶级声乐大师的诞生地学习意大利的美声唱法，如鱼得水。领事馆搞联欢活动，组织音乐会，都会邀请她演唱一些中国歌曲。1990 年，朱镕基同志出访米兰时，当地的浙江温州华侨联名举办晚宴，盛情欢迎。任桂珍也应邀出席宴会，唱了一首《洪湖水浪打浪》。朱镕基听完，起身鼓掌说：“任桂珍同志，唱得真好！不减当年哦！”任桂珍记得，朱镕基同志当年在上海工作时，就经常来看她的演出。而今，在远离故国的意大利，听着朱镕基同志熟悉的声音，任桂珍倍感亲切。席间，朱镕基同志像对家人一样关切地对她说，国内正在改革开放，形势很好，你们夫妻俩可以两头走走，可以经常回去看看，愿意留下也好，也可以回去为国家做一点事情。想到朱镕基同志

千里迢迢来到这里，公事繁忙，还这么关心他们，任桂珍和丈夫激动万分。与朱镕基同志一席谈，促成了任桂珍和丈夫从海外归来。

1996 年返回上海后，已身为中国农工民主党中央委员的任桂珍想起在意大利留学生的集聚地有一位台湾朋友，新中国成立前从南京去台湾的。这位台湾朋友是一位印象派画家，台湾八大画家之一。一开始，这位台湾朋友对新中国不是很理解，后来，得知他喜欢京剧和相声，任桂珍和丈夫就经常带一些唱片磁带给他，还把中国留学生介绍给他。他对中国留学生非常热情，帮助留学生找资料，带他们去听音乐会。他在与任桂珍夫妇的多年交往中逐渐改变了对新中国的看法。在任桂珍夫妇的邀请下，这位八十二岁的台湾朋友彻底消除顾虑，回到祖国，在杭州举办了画展，还去故乡南京和首都北京进行一些美术方面的交流，与上海的知名画家夏阳交了朋友。

晚年入党，近八十高龄再登台

任桂珍从意大利回国后，有人来请她去演出，先问她：出场费多少？任桂珍听不懂了，唱了六十七年歌剧，还从来没有听说过要出场费的。她说：“我是一名艺术家，又不是一个摆设的花瓶，还要报出价来，不是成了商品吗？想想以前演了几十年戏，演出结束也就两毛钱一碗阳春面当夜宵，现在怎么会有这种事情！”她表示她从来不动跟人家要演出费，观众请她唱个歌，她站起来就唱。她感慨地说：“我都八十岁的人了，什么场合没经过？我实在难以想象，市场经济条件下，动辄几十万的演出费。”作为一名艺术家，她一直坚持真唱。她认为这是职业道德。任桂珍忘不了当年在歌剧院演出时，导演要求她在当时演唱还没有话筒的情况下，即便导演坐到剧场的最后一排，都要能够听清楚演员在舞台上唱什么歌词。一个有功力的歌剧演员，就是这样

从每一次演出，一场戏一场戏的演唱，一丝不苟的考核中磨炼出来的。

前不久，任桂珍在医院住院，一位六十来岁的老人抱着两筒雀巢咖啡来到她的病房，感叹地说：“您还记得吗，当年，我可真是您的‘粉丝’呢！足足看了您演的十一场《江姐》。”任桂珍心头一热：“都三四十年的事啦！你还认得出我？”那人回忆说：“当时，您在台上唱，我在台下唱；您在台上念台词，我跟着在台下念……”任桂珍仿佛又回到当年，她记得，当年上海电视台还特地搞了一次“明星与粉丝”专场，把眼前这位当时也不过三十岁左右的年轻人请来，当时，这位观众激动得直抒胸臆说：“《江姐》太感动人了，我很受教育的，从剧场出来，当晚回去就写了入党申请。”

于是，“一片丹心向阳开”那熟悉的主题曲重又响起，任桂珍追溯逝水流年，品味艺术与人生的真谛。她深知自己是党培养出来的歌唱家，每当她声情并茂地为人民歌唱时，她多么渴望自己也成为像江姐那样的共产党员。她毕竟没有在江姐那个时代生活过，她希望通过她的演唱，将江姐的精神传达给观众。每场演《江姐》，逢到流泪时，她都会由衷地泪如雨下。唱《绣红旗》时，她会想到这面红旗包含着的很多东西，她会想起随军南下时，炮火硝烟中飘扬的红旗。她在抗美援朝时，三次去朝鲜战场前线阵地演出，她知道有多少战士赴汤蹈火，英勇牺牲，热血染红了红旗。她在台上含泪唱《绣红旗》时，常常会看到台下一些老同志，在悄悄地抹眼泪，联想到他们有多少亲人、战友牺牲在解放全中国的奋斗中，手上这面红旗，使人难以平静……每次唱《江姐》，她都会进入情景。为了演好江姐，她晚上经常琢磨剧情，夜不能寐。为演好《江姐》第三场，表现江姐意外得悉老彭牺牲时的痛苦情景，为不影响华蓥山上战友的情绪，她又要克制内心的痛苦，压制住自己，不露声色。为恰如其分地表现江姐与双枪老太婆这种为他人着想

的革命友情，她把她们的事迹一场一场像过电影一样，在脑海里闪过。她热血沸腾，甚至半夜会起床上一跃而起，找纸找笔，记下创作灵感……她与搭档的群众演员私下交流时得知，演到这里，他们的眼泪也会随之涌出。

对歌唱事业的热爱使任桂珍沉浸在对演唱水平精益求精的追求中，她天天练唱不止，却从没想过必须经常向组织上交汇报思想。于是有人则认为她只钻业务，不关心政治。而她则抱着即使不入党，也照样唱好歌的思想，仍是练功不止。时间一过就是几十年。

任桂珍离休后，组织上来找她谈入党问题，想到父亲当年就是地下党员，自己这么早就参加革命了，没有共产党就没有她。人都快八十岁了，不入党没法对父亲交代，也没法对孩子交代。想到唱《唱支山歌给党听》的时候，充满了对党的感情，她唱的也都是发自内心的感情。她不再犹豫了。2010 年的春天，是任桂珍政治生命的一个崭新的开始，她终于能够像江姐那样，在党旗下庄严宣誓，从此真正成为党的女儿。

2011 年，已是七十八岁高龄的任桂珍，在上海隆重纪念建党九十周年的那天，以一个新党员的身份，激情满怀地上台演唱起她当年首唱的《唱支山歌给党听》，受到时任上海市委书记俞正声的赞赏，俞正声还与她亲切握手，合影留念。

歌剧院院长排演《江姐》的戏，《江姐》一共七场戏，安排一个演员演一场《江姐》，而第六场最重的那场戏安排给任桂珍演。想到自己都这么大了，和她配戏的演员都比她年轻二三十岁，她想这不是自找没趣吗？但这场重头戏总得有人演，并且一定要演好。想到这儿，任桂珍像江姐那样，义无反顾地上场了。演出结束，观众沸腾了，歌剧院院长魏松感叹道：“任老师，你演得太好了！这么多年不上台唱了，还能唱这么好，真不容易！”

摘自 2014 年 2 期《名人传记》

致大四



朱慧君 李雨及

14.我递了应聘材料

第二个教室的 PPT 上写着：世融国际信托 2013 校园招聘。职位简介：世融国际信托 2013 年校园招聘信息。选择源于信赖，信托创享未来关于中融世融国际信托有限公司是经中国银监会批准设立的金融机构，成立于 1987 年。20 多年来，中融信托始终致力于提升综合资产管理能力，在货币市场、资本市场、金融衍生产品、房地产投资、风险投资等领域积累了丰富经验。近年银信合作……

我想去的就是这家公司，于是我走了进去。

早在上个星期，我就递了应聘材料。和其他五位学生一组一起面试，面试我们的两位面试官，一位很胖一位很瘦。首先是必不可少的自我介绍，第一位是管理系的一女生，她语气沉稳平和，表达生动形象，看得出应聘经验非常丰富，让我感觉有她在，我很快就会被秒杀。我是最后一个做自我介绍的，我介绍的时候发现那两位 HR 一个劲地做着记录，而其他人介绍的时候他们都没怎么动笔！

然后进入提问回答阶段，同样的问题被问了无数遍，无外乎“你为什么来应聘我们的公司？”“你觉得自己的竞争力在哪里？”“如果你没有被录用你会怎么办？”第一位就说如果被录用，也许是自己能力和条件不足，会多多努力之类的，答得非常平庸。当 HR 问我时，我就说找工作就像找男朋友，不光是你们选我，我也可以选你们，如果没有被录用，那我不会气馁，会继续寻找适合我的。这答案听起来大气多了。

HR 听了忙不迭地点头记录。HR 又问我自己的优势在哪。我答：“热情、激情、坚持！”HR 又问我如果我被录取了，我会怎么做。我答：“摸着石子过河！先了解情况再说。”

HR 当即就笑了：“你那么年轻，哪来的这份从容？”我笑：“来自自信。”HR 不停地点头：“今天就面到这儿，你等我们的通知吧！”“耶，我成功了！”我高兴地走出了房间。

圣诞节就要到了，麦可建议我们去参加社团的一些义演，我们一致同意。于是他联络了上海的国际学生联谊会，去他们的圣诞 PARTY 上表演。我们举双手乐意。

许见是最人来的疯的，兴奋得犹如要去百老汇演出似的。首先我们要定曲目，圣诞节嘛，总是要表演一些欢乐的节日，我建议表演马悦创作的《今夜我们无法入睡》，许见建议：“跳江南 Style 吧，这首曲调现在可红啦。”许见是《江南 Style》的超级粉丝，平时走着走着就变成了马步。

“不行，不行，这歌词太无厘头了。”我突然后说，“我们是不是把歌词改一改，保持它的旋律，如何？”“好好，改一改，改。”许见积极响应，“要是马悦在就好了，他最擅长干这个了。”“没关系，雨辰也可以改，雨辰也很有才呢！”舒越说：“我们一起改吧。”我说。

于是我们大家你一句我一句，将《江南 style》改成了“西风雨中”版：

oppa 江南 style 江南 style/大四开始了每个人都忙得热火朝天/女生们乔装淑女男生们扮成了绅士/一听到找工作就闻风丧胆的同学们/人人都在期盼着天上掉下一份好工作/我是大四穷窝的女生/我是大四酷毙了的男生/每天跳舞都要跳到通宵的大四生/又烦恼又 high 的大四生/好辛苦好快乐/就是你，就是他/马上进入社会的大四生/从现在开始，让我们一起跳舞/oppa 江南 style 江南 style/oppa 江南 style 江南 style/oppa 江南 style Eh——马上毕业的大四生

我们边跳边改，渐渐地就有谱了，正当我们跳得正 high 时，只听“嘶”一声，许见因为跳得过于夸张，他的裤子居然裂开了，大家笑作一团。

日子一天一天地过去了，马悦说：“马上就是元旦了，我们一起搞个派对，迎接新年，怎么样？”

“好啊，好啊，搞派对，迎新年！”舒越高兴地拍手响应。

“那你们说，元旦之夜大家怎么玩？”“冷餐会，买好多的菜，自己做，请很多朋友来跳舞，倒计时。”我说。“冷餐会怎么行，太小资了，不热闹，我们搞个火锅派对吧，热热闹闹，红红火火，多好！”许见热情高涨地建议。

23.静坐冥想，值得推荐的另类运动

户外运动：适度最好。近年来，“迈开腿”的传播，导致了户外养生运动在一些中老年人当中已经比较普遍。特别是一些生了病的（如癌症）患者，常坚持做郭林功、太极拳、户外竞走等活动，这是好事情。但活动的另一方面，须注意任何事情都要有“度”，我们已经发现户外剧烈运动导致猝死的好多起案例。

这个“度（或者说注意点）”至少包括三点：第一，这种健体运动是细水长流才能起效的，故只主张适度而为之，不能太过分，每天 1-2 个小时足够了。有些人急于求成，一练功就是 4-5 个小时，练得疲惫不堪，体力入不敷出；这同样犯了错误，欲速则不达。

第二，所有的为了强体的锻炼都不主张过分，且反对大运动量的剧烈活动。新的研究表明：人体所有的器官都有寿命，剧烈活动后会造成长寿缩短，并落下许多其他病症，包括关节增生、骨刺等。

第三，不是必须每天像工作一样，一丝不苟，认真真去练，运动要看天气，阴霾天就不主张外出活动。上海已接连发生了七八桩一早出去晨练而猝死的，等清洁工清扫时发现已经死亡。因此，尤其是雾霾天、太寒冷的天不主张外出锻炼。冬天的外出锻炼的原则，中医学强调的是“必待日光”，一定要太阳出来，可以在太阳刚刚出来时或在太阳下山前出去去户外活动，锻炼身体。

总之，运动也要掌握“度”，不是越多越好，量越大越好，而是适度最好。

静坐冥想，值得推荐的另类运动。中国古代文人就有静坐养生的传统。静坐冥想不仅可以改善机能状态，还有助于抗压，消解不适等诸多功能，对于知识分子及中老年人尤其适合。新的研究表明：还可以训练人们的心灵，一定程度改变脑部的功能状态，从而起到较为广泛的保健功效。

研究表明，静坐放松时可促进各种生理变化：包括降低氧气消耗量，加快二氧化碳排除量，改善呼吸速率、心率、肌肉张力和交感神经活动紧张度等；并能影响脑部活动，尤其大

脑边缘神经系统，促使新陈代谢、血压、呼吸和心跳速率的逐步放慢。而且，静坐冥想的确可以缓解轻中度的疼痛，消解焦虑，甚可有防止抑郁症之效。因此，近年来，静坐已经从早期追求松弛，转为预防、延缓或控制高血压、心脏病、偏头痛、慢性疼痛甚至癌症等疾病。

鉴此，静坐冥想是值得推荐的现代人群运动保健方法之一。

起居有常。人是进化的产物。在长期的进化过程中，人适应了天地日月的周期性变化，产生了相应的生物学节律。这个生物学节律，确保了人体诸多机能的稳定，从而维护了全身状态的良好；违反了生物学节律，就是中医学通常所说的“气机紊乱”，它是健康的大敌。“气机一乱，百病乃生！”中医理论如是说。

笔者经常提起一个比较特别的病人，他自称是“老布”，2008 年 48 岁时，被确诊为晚期膀胱癌，现在康复得很好。他回忆自己生膀胱癌的原因是：“白天不知夜的黑”！天天日夜颠倒、整晚不睡，白天呼呼大睡；生癌前总共喝了 10 万杯啤酒，10 万杯咖啡，3650 餐洋快餐……最后，医生明确告诉他，若不“阉”（不手术全切），活不到 2009 年春节。他不信这一套，更不愿意接受“阉割性”的全切手术。痛定思痛，当他恢复了简朴的生活方式后，情况逐渐有所好转，现在，五年多过去了，他既没有手术，也没有化疗，更没有放疗，却已经康复，且写书、出国旅游，优哉游哉。

回过头来总结：生活起居必须形成规律。这个规律包括作息起居，包括一日三餐，也包括讲究生活多方面的节制与规律！若持续地生活在无规律状态，稳定的生理机能便无法建立，日积月累，终会导致很多健康问题的接连发生。

改变不良习惯。改变不良行为，已是老生常谈，比如戒烟限酒。大家都知道：烟龄越长，寿命越短！美国通过有效的戒烟行为，大大降低了肺癌和慢阻肺的发病率及死亡率；而反观中国，这二三十年间肺癌及慢阻肺的发病/死亡率都在快速飙升中，因此戒烟是绝对必须的。

管理自己的健康

何裕民教授健康新宣言

何裕民 倪红梅

