

一位叫艾尔顿·约翰的老人(按现行国际流行说法,应该还算年轻人),过五十大寿,突发奇想颇有新意地让 600 位前来祝寿的亲朋好友,饱享了一台世界顶级舞蹈家表演的国标和拉丁舞盛宴。

一位叫哈利·麦德卡夫的国际著名制作人,由此产生灵感,从世界各地招募了各种门类的国标舞冠军,于 1999 年成立了世界顶级舞星剧组。一台世界舞蹈巅峰盛宴《燃烧的地板》从此诞生。多接地气,多么激情的剧名!

金秋艺术节,朋友邀我去金东艺观《燃烧的地板》。我从舞剧中看到了顶级舞星优雅的华尔兹、激情的恰恰、桑巴、充满异国情调的伦巴、跳脚、爵士、摇摆、热情的弗拉明戈、清新飘渺的踢踏舞等等国外各类风格的舞蹈。演员们粗犷奔放的表演,配以大胆和极具诱惑力的服饰造型,令人意想不到的创意风格、激情洋溢的音乐以及令人如痴如醉的视觉和音响效果。现场演出大为火爆,观众情不自禁地在座位上乃至走廊中翩翩起舞,与舞台演出互动融合。

上海人在大胆释放心智的愉悦上前进了一大步。在舞台上能互动。艺术带来的好气氛体现在红扑扑的笑脸上。那是一种生命活力的呈现。

“把中国人的脊梁挺起来!”和妻走在大街上,她时不时会拍打我因长期伏案而变驼了的背,而她,看上去要比我年轻精神得多。妻退休后,为了圆她少年时的梦,去学歌舞,不亦乐乎,似活在另一个精神世界。

“和我去学跳舞吧,把你喜欢的散步和音乐叠加,那叫音乐散步,呵呵。”妻向我历数了跳舞对健康的好处:让身心沉浸在音乐中,锻炼走路的韵律和气

教授与清洁工



前些天,小区里的清洁工突然上门求助:“老师,帮帮我忙好吧,小区里有个退休教授写信投诉我,物业公司不跟我续签明年的合同了,这大冷天,又是年底,叫我到哪儿去呢?”小区居民认识这个外来男子已有十多年了。起先他在小区门口摆摊修鞋,大约手艺不行,又改行收废品来。这个小区住户大多是同一所大学的教师,读书人家里日常清理出的废旧书报杂志多,他的生意也不错。有时只要打一个电话,他会拎着空麻袋上门来收废品。时间长了,因为他老实厚道且随叫随到,我就把废旧书报都送给他,作为他付出劳动的报酬。几年前家里淘汰的老式电脑也送给了他,他高兴得不得了,说是要给留在老家上中学的儿子用,他希望儿子日后能考上个大专,进城找份工作。后来小区居委会和物业公司录用他当了清洁工,让他穿上统一的工作服,免费住进小区围墙边一间仅有 4 平方米的小平房。他依旧在干完清洁工活儿之后上门收废品,一脸的心满意足。他告诉我虽然拿着上海的最低工资,但有了正式的银行工资卡,有了“四金”,缴满十五年后可以拿到养老金。他儿子上大专读汽车维修专业,毕业后已经在上海某 4S 汽车维修店找到了工作。他和做钟点工的妻子省吃俭用,要存钱为儿子娶老婆。他怎么也不会想到,某位教授业主写的投诉信,把他的人生计划撕得粉碎。

向来怕管闲事的我破天荒给大学房产科打了电话,又专门去找小区物业经理替清洁工说情,也因而了解到那位教授信中的主要投诉内容。教授嫌清洁楼道扫得不干净,证据是教授故意将细小的鱼骨头扔在墙边,三天后还未被扫掉;另外,这个清洁工为了挣春节加班工资而不回老家,让儿子也挤着住在小平房里,违反了外来人员不得随便入住小区的规定。其实物业经理也很无奈,清洁工本来就不太好找,解聘了这一个也未必能找到比他更合适的。然而业主就是上帝,倘若物业公司不解聘这个清洁工,教授恐怕会将投诉信写给市长。我不认识写投诉信的教授,但能想象其退休前多半是位爱岗敬业并且一丝不苟的教授。我只不过质疑用指导博士论文的标准去要求一位清洁工,是否有点不够宽容。这座城市里有成千上万个居民小区,因为清洁工这样的小缺点而洋洋洒洒写上数千字投诉信的业主大概不会很多。这个清洁工走了,顶替者还未到岗。要是物业公司都按这位教授的标准聘用清洁工,结果只能是垃圾堆积如山。

新年,我们去跳舞

陆海光



质,提高肌肉的柔韧性和身体的灵巧度。我终于被妻诱惑,像年轻人般在舞蹈房外先观察舞蹈老师如何教舞。喝!男教师六十多了,原是舞协的,高挑挺拔,一派绅士风范;女教师窈窕美丽,原是学芭蕾的。学员都是些退下来的教师医生和重视生命健康的先知先觉者。他们在老师的循循善诱下,一遍遍地在《雪绒花》的舞曲中翩翩起舞。

买到好票,决定“上船”。于是,每星期五随妻去学国标舞。生活的菜单上多了一道风景。

刚上场,常挨夫人训:“跳舞还像在局里走正步,踏步踏步!”长时间在纪律单位呆惯了,肌肉变得僵硬,手脚变得机械,还好头颈没有低下。毛欣之、吴萍老师倒是教舞有道,指点迷津:跳舞心智要放松,融进音乐,上身要挺拔,肌肉要柔韧,肢体动作要有乐感,踏准节奏。

于是,一节一节地学。在 Log Be-ga 演唱的《我可以拥有你吗?》的舞曲中学会了拉丁舞;在李斯特的《绿色啤酒花藤》曲中学会了三步舞;在《海岸上的陌生人》的舞曲中学会了四步舞;在音乐中带着海风和阳光味的《加勒比舞曲》扭动起伦巴……身躯在舞动中变得柔韧,生活在音乐中变得阳光。

学期结束了。一位叫丽莎的学友邀我们去她家迎新 Party。时间定在 2016 年 1 月 6 日(要乐耀乐)。她曾是少年时代靠吃泡饭长大的苦孩子,靠自己的奋斗如今住上了江景房,在 33 层,坐在宽大的阳台上,可以看得见黄浦江绕着陆家嘴蜿蜒流淌。她家的客厅能容纳 5 对人跳舞。丽莎指定我在 Party 上献诗一首,我诗的题目是《舞动生命的欢乐》。



夜光杯

每个人难免有些纷扰,特别是中年以后,工作、生活的压力与矛盾较为突出。当遇有烦恼和困惑,或头昏脑涨身体不适时,您不妨找个清静之地,双目闭合,全身肌肉极度放松,摒弃一切杂念,使心神潜入无意、寂静的状态。精神上的完全放松,会使体内发生一系列的生理性改变。此时,人会产生欣快愉悦之感。一个人人为人宽爱仁慈、乐善好施,必然心平气和,神经内分泌系统调节功能处于最佳状态。充满自信的良好心态,可以令人精神处于比较平稳的状态,使内分泌和免疫系统维持正常的功能,有利于调节脑细胞的兴奋和血液循环,从而减少病症的发生。

上班写作需用脑——单位的各种材料要写,回家后还要坚持科普或文艺方面的创作,可把我累得够呛。但这种累,是一种静止的疲劳,因为缺少体力付出,体重却在不断增加,两年前,个头不足一米七的我,腰围却达两尺九。这大概就是通常说的“过劳肥”吧。其实,何止是我,单位里,四十岁以上的男人几乎都是胖子,偶尔聚在一起,也议论如何锻炼如何减肥。我也知道运动有益于健康,但我注意到,那些刻意进行运动锻炼的人,因忙于工作和生活,很多都不能持之以恒。对于像我这样毅力不是很强的中年人来说,只有让运动融入日常工作和生活,才是简便易行的长久之道。

两年前,我终于找到了最适宜自己的锻

夜光杯



来到马来西亚,最想去的地方就是古老的马六甲,那里不仅与先哲郑和有关联,是海上战略通道,也是今天推行“一带一路”战略的重要港口。

马六甲城市不大,街道有点狭窄,两旁是灰瓦白墙的老建筑,大都是上世纪 30 年代建造的。著名的河村酷似江南水乡绍兴,不少二层楼的房子还带有廊檐。这里炎热多雨,廊檐可方便行人遮雨蔽日。沿街商铺悬挂着大红灯笼,店招牌上几乎都是汉字,进入店铺,随处可听到浓浓的乡音,这些店大部分都是华人在经营。

走过一座老桥,我们来到位于市中心的鸡场街,一辆辆花团锦簇的人力花车,放着音乐,载着客人,成群结队地游走在葡萄牙广场,很是抢眼,仿佛上世纪 30 年代的旧上海。但旁边的红屋,带

心与身体

吴小毛

让运动融入日常生活中

霍寿喜

炼方法——多走路。比如,早晨起床后,我起码要上两趟街:买早点、买菜。菜场旁边就有卖早点的,我偏要跑到和菜场方向相反的另一家早点铺。中午,我一般都要去一趟邮局,目的是取刚刚收到的稿费单及邮寄一些文学稿件。傍晚,我又要去一趟图书馆,目的是翻阅一下新到的报刊。其实,邮局和图书馆就在一块,每天的两趟路完全可以合并成一趟,但我偏不合并,目的就是多想走一些路。前年,单位搬到开发区后,离大街就远了,上下班单程也有将近十里的路。胖同事们都骂骂咧咧。但我却因势利导,规定

穿海派旗袍去开新年派对



非遗在身边

文 朱光
图 贺友直

海派旗袍,是上世纪 20 年代至 30 年代,上海率先改良,走立体造型的旗袍,重在胸省、腰省、肩缝、装袖,使得穿上海派旗袍的女性更加曼妙。眼下,正值年会、新年派对,各界女士热衷以海派旗袍亮相——她们穿上的是霓裳的制作方,也正是列入国家级非遗的“海派旗袍制作技艺”。从贺友直的漫画来看,海派旗袍,本是日常穿着。小女孩背着书包上学堂、年轻姑娘出门、老太太去买菜,都身穿旗袍。他还在画上补充了几行小字:“旗袍:在旧时,无论老姬徐娘妙龄花季的着装主要样式并普及城市乡村”。

如今旗袍属“礼服”,不日常,很高档。但是,未必会有人注意到旗袍“高档”的道理,在于特殊工艺——镶边、滚边、嵌边等,还有盘扣等各种花式纽扣,这些手工技艺的集成,就是“海派旗袍制作技艺”。所谓“非物质文化遗产”的一大类,指的就是这些无法简单落成文字的手工艺。

我们更多得注重身形、图案、花样甚至质感,以及自己穿上美不美,但是未必注意到细节,那才是蕴含着祖先智慧和构成“美不美”的技艺。旗袍最好要度身定做。亲历一块料子,如何从布变成旗袍,看着巧手裁缝量尺寸、改大小,远比去收一个快递盒子,更能懂得对手艺的尊重。

马六甲寻古

钱汉东

着欧洲中世纪文明标志的荷兰式风车、英帝国维多利亚女王喷泉等,告诉人们,这里曾经是欧洲多国的殖民地,中西合璧,是马六甲的一道独特风景。

马六甲海峡离我们住的地方仅仅 10 分钟的路程。蔚蓝的天空,白云飘动,清风徐来,海浪轻轻地拍打在岸边的岩石上,发出哗哗的声响。极目远望,一艘艘巨轮穿梭而过,对面的印度尼西亚若隐若现。马

六甲连接着印度洋和太平洋,是扼住两大洋的咽喉,被誉为“海上十字路口”。运往中国的石油和中国出口的货物大都要通过这一海峡。

郑和七次下西洋,就有五次到达马六甲。马六甲至今保留着诸多与郑和有关的文化遗迹。郑和庙飞檐斗拱,红柱、白墙、黛瓦,门上方的黑色牌匾上写有“宝山亭”三个字,屋顶还刻有精美的动物图案。这是一座典型的中华民族风格的建筑,是当地华人为纪念郑和于 1673 年建成的,据说所用砖瓦建材全部采自中国。庙里的几块石碑记载了郑和的功绩以及郑和庙重修的情况。郑和庙又叫

三保庙,院内有一口古井,名三保井,是马来西亚最古老的水井之一。据传为郑和所掘,井水味道甘美,天旱不涸。

庙内一侧,立着一座身着官服的郑和佩剑塑像,塑像不高却气宇轩昂,栩栩如生,游人来祭拜他时,总要抚摸一下他的官帽,据说会带来好运。正殿中间的郑和塑像也不高,用玻璃罩着,供桌上放着果盘,当地人会来此庙上香祈福

求平安。没想到郑和于此地被异化为“神”,真有点不可思议,但转念一想,郑和为民众着想,给民众带来福祉,老百姓把他当作“神”来纪念,祭拜,也是无可厚非的,诚如门柱上颂扬郑和的对联:“五百年前留圣迹,四方界内显英灵”。

1405 年,郑和下西洋时,率领 28000 人庞大的舰队登陆马六甲,还派驻军队保护过这个弱小的王朝,抵御北方之敌。郑和之后,阿拉伯和印度商人纷至沓来,在此进行丝绸、香料、烟草、茶叶等大宗货物的贸易。马六甲因此成为远近闻名的国际港口。百年之后,葡萄牙人用烈炮枪占领了马六



扫一扫,关注“夜光杯”

甲古国。尔后荷兰人、英国人又先后侵占过此地。相比之下,郑和不是来烧杀抢掠,不是来屠杀奴役,而是来传播友谊,彰显泱泱大国的风度和气量。

马六甲市的圣保罗山上有一座圣保罗大教堂,值得一看。它是欧洲人在东南亚修建的最古老的教堂。山不算高,拾级而上,我们看到的是,没有屋顶的高墙和残缺的城门。历尽沧桑、饱受摧残的教堂,其建筑原型及内外装饰,早已在葡、荷战役中毁坏,满目的断壁残垣,还遗留着当年被焚烧的痕迹。站在高高的墙内,我仍然能够想象出这座古教堂当年的气势和辉煌。

在圣保罗大教堂我伫立许久,抚摸着留有弹孔外墙,我有点伤感。人类创造的文明,就这样被无情地摧毁了,多么可惜啊!但我突然顿悟到,圣保罗大教堂作为人类文化遗产,还是被保存了下来,虽然是残垣断壁,但依旧如歌如泣地诉说着昔日的荣耀,依旧警示着世人珍惜美好,珍爱和平。



七夕会 运动休闲

自己每天至少走一个单程,而且风雨无阻。小城是山城,坡路很多,一开始,感觉消耗较大,晚上洗脚或洗澡时,感觉腿脚有点酸,有点沉,但最大的好处是“倒床就打呼噜”。妻子这样总结我步行上班的好处:一是在路上可以看到更多的风景(人或事),对我的写作非常有利;二是节省了公交车费,一次不多,一月不少;三是可以锻炼身体,相当于早晨上班晨练,或傍晚下班散步。两年后的今天,我的腰围已缩小到两尺六以内,不仅“过劳肥”得到了有效控制,头晕、腰酸、腿痛的毛病也都自然消失了。也因此,看着胖同事们一个个都买车代步,我不仅一点不羡慕,还改了一句名人名言,算作坚持运动的座右铭——走自己的路,让别人坐车吧!