

责任编辑:龚建星



边看边聊

勤劳会做的上海人,现在变得“动口不动手”了:“做不动的,找外地人;做不了的,请外国人”。持家理念也变了:“儿子当太子养,太太当太后养”。工薪家庭找钟点工,老板家庭找住家保姆,到了春节,钟点工与保姆结伴回家,上海人瘫痪啦,除夕夜不在家团聚,跑到酒店,候在门口排队,等着空出桌来吃年夜饭。有空!酒店如球场,分上半场下半场。春节就成了旅游节,人人都成了屈原,成了流浪狗,远走他乡。春节里,路上满满的,小区空空的。过去欠债的过年不敢回家,现在有钱的过年也不在家。

体验空寂

李大伟

今年,我们全家决定跟几个家庭,一起驾车去苏浙“考察”农家乐,解决长假里的一日三餐。可是,因为闪了腰,这次春节“长征”我请假,独自呆在家里,提前体验老年人的孤独,我也年近六十,这次算预演吧。

我的小区套着高尔夫球场,比世纪公园辽阔,却没有超市、商店,安静的同时,分享偏僻的痛苦,买一张手纸也要驾车远行。偏偏我的驾照,因为体检逾期,被吊销了。春节里,司机在家过年,我的车没人开了,为了一日三餐,不得不步行到五公里外的联洋社区。“大食代”春节里照常营业,居然有三五个男人在一角落聚拢着碰杯喝酒,还有营业员环伺,我不觉得孤独。初一到初三,我每天去那里吃晚饭。为什么选择晚饭?因为此时还有夕阳,我从家里出发,足足走一小时,足足晒一小时的太阳,好比是最好的补钙“光纤”。补钙,既要牛奶,还要阳光。选择夕阳下散步,既省了车钱,又练了身体,还补了钙,一举三得,“割草不误逮兔子”。



五颜六色

吃完饭走到隔壁家乐福,此时不能过夜的新鲜面包开始打折处理,好比卖鞋噱头:“买一送一”,分摊下来,全麦面包比大饼还要便宜;再捎上一盒牛奶。这

是我第二天的早饭午饭,高品质的食品,居然比一碗面条还便宜。春节是阴历年,白天西餐,图个方便,吃完读书,效率极高。晚饭吃中餐,顺便补充绿叶菜。中餐咸,西餐甜,咸甜兼备,中西合璧,各取所长,拎着次日食物,安步当车,散步回家。

过了五十,最怕同学聚会,谈论的主题发霉,不是养生就是养老,暮气沉沉,流露出对老年的恐惧,实际是怕孤立无援。今年春节长假里我提前体会孤独,只要走得动,你可以走到闹猛中去,坐在大食代里,拣个桌位坐下,那里总有人与你同在。若想人山人海,一部地铁到南京东路步行街,俗称:“混在人堆里”;雅称:“万人如海一人藏”。他们不打扰你,你也不打扰他们,安安静静地旁观着。待够了,到家乐福买点小零食,回到四下无声的家里,从墙上抽出一本史书,“千秋寂寞纸上尘”,坐享无边空寂。或者坐在电脑前,选看老电影、纪录片,坐着看,躺着听,无人打扰。

中年后迷恋读书,先是博览群书,渐渐地聚拢在几个专门领域,越读越发觉更多的未知,激发了起学习的渴望。濒临老年,却有了生活的目标,早晨起来就有许多书要看,许多选题要写,“从不知老之将至”,一辈子风风火火,躲的闹忙,进不去的孤独,总是在想:何时生意歇了,金盆洗手,躲入空寂,享受“独立市桥人不识,一星如月立多时”的悠然。

今年春节,我提前步入空寂:夜晚的小区,四下里没有炮竹,没有灯光,静悄悄的,只有我的书房还亮着一盏灯,悬挂在远方,像茫茫大海上的灯塔,固执地亮着,无垠的黑色只能笼罩却无法扼杀,透过晦重泛出橘黄的光芒,那是冬夜里唯一的暖色调。我悄然出门散步,从不开灯,让孤独中还有些温暖在闪烁。

信息爆炸的互联网+时代,教育实践形式越来越丰富多样,如何顺应时代发展,如何体现时代要求,如何助推时代进步,教育正在不断摸索和改革,不断呈现多元化、多样性、多效能的实践方式。借助互联网+的理念和平台,用统整思维思考教育,以现代方式表达传统文化,正成为众多教育者的新探索。最近王恩科师生书法微信展引起国内外的广泛传播和关注就是一例,窃以为这是传统教育的一次崭新亮相,形象地展现了书法教育的魅力,体现了互联网+时代背景下教育的新发展,这种发展不仅关乎教育的“形”,更指向了教育的“神”。

首先,从互联网+的思路出发,赋予了教育更丰富的内涵。“融合”是互联网+思维的核心概念,这不等于简单的相加,而是从理念、内容到形式上的有机结合。如此,“融合”的结果才更加强大和有力。从这个角度看,教育就不仅仅是知识

有益的探索

任翠英

的传递,文化的传承、精神的锻造、文明的继续,个人的成长和社会的发展成为一个整体。利用互联网+的平台,对传统文化的传承、民族精神的培育和社会文明的创造起到了积极作用,“大教育”观得到了体现。

其次,以互联网+的模式为基础,实现教育更丰富的表达。《国务院关于进一步推进“互联网+”行动的指导意见》提出,要“探索新型教育服务供给方式”,“鼓励互联网企业与社会教育机构根据市场需求开发数字教育资源,提供网络化教育服务”。教育资源的“数字化”,教育服务的“网络化”,在实现教育供给方式创新的同时,也可以集声、形、影、像等于一体,让教育在多次元的空间里生动地展现

它的美好,学习者也因此更容易增强感受和体会。

再次,用互联网+的平台,推动教育以人为本的发展。不管教育内涵的丰富,抑或教育表达的形象,都紧扣了一个“服务”,而这种“服务”是零门槛的,并且随时根据学习者的需求和反馈不断优化。王恩科师生书法微信展借助互联网+平台,使得线上线下的交流、点对点的沟通更加便捷和有效,教育者和学习者跨越了时间和空间的限制,使“人人皆学、处处能学、时时可学”的学习社会建设成为现实。

我们正在经历一个社会精神文明快速前进的时代,人们对教育的需求比以往任何时代都强烈,从而催生了教育实践的创新。王恩科师生书法微信展是互联网+时代背景下,对传统教育的一次有益探索,值得点赞和推广。

居委主任张阿姨重重地吐了口气,刚才一幕性命交关。幸好阿蔡是在小区大门口倒下的,要是在屋里厢,性命肯定结束了。阿蔡年纪不算大,六十八岁。阿蔡有老婆,却是独居,儿子跟妈搬到外小住的房子里去住了。为啥一家人分两地住,张阿姨不甚明了。隐隐听说,阿蔡夫妻俩早已形同陌路了。阿蔡这一跤是脑中引起。居委干部打了120急救电话护送阿蔡去医院抢救,医生说幸亏送及时,估计后遗症不会太严重。

阿蔡名存实亡的婚姻只有隔壁203知道。203老李和阿蔡老婆谭老师是二十年同事。说起阿蔡夫妻的变故,老李叹了一口气:“讲不清谁对谁错。”

名分夫妻

姚志康

阿蔡和谭老师当年可是金童玉女的婚姻。阿蔡比谭老师大三岁。当小谭还在乡下“修地球”时,阿蔡已经是一家化工厂的宣传干事了。化工厂围墙外是小谭插队的八字桥生产队的菜田。爹妈给了小谭一副好嗓子,小谭成为大队、公社文艺小分队的台柱子。化工厂的工人阶级和当地的贫下中农经常开展联合演出。作为张罗联合演出的组织者阿蔡,利用职务之便与小谭热络起来了。但,小谭很清醒,一天不改变“农”字头户籍,坚决不结婚。阿蔡表示出极大的耐心。机会来了,先是乡里耕读小学缺教师,校长举荐小谭当代课教师。再后来民办教师可以转正,馅饼砸到小谭头上,小谭转成为公办教师,那是1977年,小谭27岁。阿蔡正当而立。阿蔡父母催着他俩赶快办事,可小谭还是说不急,她要等

一年见习期满后再接婚。第二年是双喜临门,阿蔡被提拔为宣传科长,又是花烛洞房夜。一个厂里中层领导,一个国家教师,郎才女貌,比翼双飞,羨煞身边的同龄人。

没多久儿子降生,小日子有滋有味。阿蔡和小谭婚后十多年是处于和谐稳定的状态。夫妻间的裂隙是进入90年代后出现的。先是化工厂停产搬迁,阿蔡不愿去远郊的化工区,宁可蜷缩在市里留守处拿一份微薄的基本工资。而此刻的小谭被政府机关相中,离开教师岗位,当上公务员,还分配到住房。没多久,化工厂改制。改制后的老板只要技术人员,不要政工干部,阿蔡和普通职工一样拿了买断工龄的补偿金,成为无业人员。“奔五”的年纪,又无技术专长,阿蔡料峭了。忙于新岗位工作的妻子小谭没有充分意识到丈夫出现的“危机”,还轻飘飘地一句:“你就当马大嫂吧,我养得起依。”

阿蔡的心里像被锥子戳了一记,心里无处宣泄的郁闷。妻子小谭干得很出色,科员、副科长、科长,三五年一个台阶,一级一级往上走。业余时间还参加区里的一个合唱团活



动,排练、演出、比赛,生活丰富多彩。阿蔡也试着去找工作,不是保安,就是保管员。后来干脆不找了,彻底买、汰、烧。再后来贪杯了,顿饭要喝点小老酒,喝得不晕还不过瘾,喝晕了,倒头就睡。睡醒了看电视,看到电视飘出雪花点才罢休。夫妻间的那点事自然是免了,妻子也不愿和满嘴酒气的阿蔡同床,两人分铺而卧。谭老师年轻时觉得丈夫一表人才,人到中年后,发现自己的丈夫竟然是个俗气又臭气。

小谭退休后住到父母处,服侍二老。儿子下班回家自然奔外公外婆家。阿蔡熬到60岁,总算可以领到养老金了。没多久,阿蔡的岳父岳母相继去世。小谭将父母房子重新装修一番,彻底不回自己的家了。儿子眼瞅着“奔四”了,还是单身,问及为啥不谈恋爱。儿子说,父母的婚姻让我胆颤。

此刻的阿蔡已在急诊室里醒了过来,讲话有些含混不清了。望着病床边上的妻子儿子,眼角滚出两滴泪珠。阿蔡后期的康复会如何?夫妻能否重修旧好?不得而知。

亲近树林

陈钰鹏

惯住大城市,不免腻味烟尘、雾霾和喧嚣,难怪人们总是不愿放弃长假的机会,到城市的边缘或近郊乡下去“透透气”,那里有天然的树林和全开放的大公园。“嘉木树庭,芳草如积。”清新的空气,加上鸟语花香,不少人便下意识地得出结论:来到树高叶茂的林子里,人一定会长寿。于是,人们往往在“天然氧吧”乐而忘返。

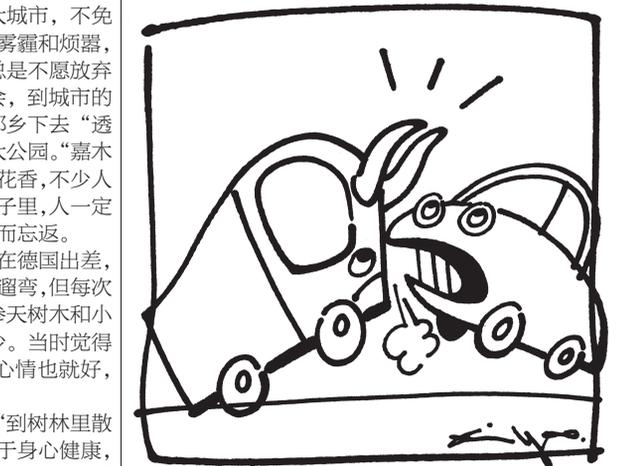
好多年前,笔者有一次将近一年时间在德国出差,当时住在门兴格拉德巴赫,休息天常出去遛弯,但每次走着走着就进了人民公园,这个公园以参天树木和小溪为主,走出公园时,好像头脑清新了不少。当时觉得这是很自然的现象,树林里空气质量好,心情也就好,头脑自然清新啊!

几年来,欧洲很多研究者都在提倡“到树林里散步”,他们的研究结果表明,树林散步有利于身心健康,能使脉搏减慢,心理状态会受到正面影响。令人想不到的是,专家们提到,树林散步同样会“烧掉”热量(消耗热能)。比如一个体重80公斤的男子1小时内走4公里,会烧掉240卡热量。同样的路程,如果用30分钟的时间慢跑,也不过烧掉320卡热量。对此,体育医生解释说,因为散步时所跨的步子比慢跑时多,所以每天走3000步,有利于减少中风、心脏病和动脉硬化的风险。

当然,有条件的话,散步最好选择在树林里。韩国的一个研究小组将43名中年妇女安排在树林里散步一个小时;让第二个由19名中年妇女组成的小组在城市里散步。最后测量她们的血压、肺活量和动脉的弹性。第一组受试者血压显著下降,肺活量增加,动脉弹性有所改善。第二组的指标几乎跟散步前没有差别。第二组受试者中,有几位甚至应激反应上升(因为散步时受到许多外界刺激的影响)。

作为一种业余活动,日本在很多年以前便开始推广“树林浴”——在树林里散步或逗留。日本的医学专家经多次研究,认为连续三天,每天三至四小时待在树林里,就足以提高“杀伤细胞”的活性(可提高50%),这些杀伤细胞会将病毒从我们的身体清除出去,能杀死肿瘤细胞以及潜在的癌细胞。此外,在树林逗留期间,树木也会活化被称为“穿孔素”的抗癌蛋白质。穿孔素能侵入癌细胞,在其他酶的配合下,将肿瘤细胞的细胞膜溶解而形成孔洞,导致肿瘤细胞解体死亡。据研究者分析,导致杀伤细胞和穿孔素活性提升的因素是气态的萜类化合物(气味)。萜类本来是对树木的免疫系统起保护作用的,当然,人的免疫系统也会对萜有所反应的。

下一步需要研究清楚的是,萜是否仅仅通过呼吸而被吸入,是否也能通过皮肤而被吸收,如果是,那么“树林浴”需增加一个动作——拥抱树木,因为萜不仅存在于树叶(阔叶和针叶)中,而且存在于树皮中。



郑辛遥 进退悟道:你想过去,就先让对方过来。

男着长衫、女穿旗袍,上手三弦、下手琵琶,一张桌子、两把椅子,标准的评弹演出配置。当这样的场景出现在央视春晚的镜头中,自然让江南的(吴语区)观众欣喜不已,多少年了,总算看到吴侬软语上了春晚——上海的高博文,儒雅、大气,苏州的张建珍,靓丽、精致。三弦轻拨,琵琶曼弹,在“等格里格登”的妙韵声中,“春季山岗换新装,风儿她轻轻推开窗,涓涓小何轻流淌,鸟立枝头把歌唱”四句唱词从他们嘴里中浅吟低唱,透过央视春晚的平台,把这美妙的声音传向五洲四海,全球华人同享这醉人的音韵。

不可否认,如果不是当红影视歌手刘涛、林心如、梁咏琪的加盟;如果不是她们“蜿蜒大河曲弯弯,巍巍的双肩沐朝晖,月在清唱对蓝天,唱着绿水爱青山……”歌声的演绎,《山水中国美》不可能以完全评弹的形式跻身春晚。用现在时髦的说法,这是“混搭”。因为这样的“混搭”,高博文已经驾轻就熟。

2014年“亚信峰会文艺晚会”上,在《江南如诗》的评弹表演中,高博文与青年演员解燕,也是长衫旗



袍、三弦琵琶,一段早已耳熟能详的《四季调》,在他们(包括13位伴唱)的演唱下,舞台上移步换景,高科技的全景式的巨幕彩墨动画出现在晚会现场,石桥、柳丝、微雨、少女,以及四季气候变化与评弹演员的温婉唱腔交相辉映。只不过,那次演唱,实实在在孩子琵琶伴奏,更让人感

的时候,一束追光打在演唱者身上,委婉惆怅的演唱,让人联想或是旧时宫妇的“哀怨”,或是悲秋的情思;而类似徐调的“祝枝山看灯”,用的是“乱鸡啼”调,节奏明快,类似说唱,就站立起来,肩背三弦,边弹边唱……这样的变化,变的是演唱形式,不变的是评弹固有的流派、原来的唱词,其目的是想引来自港澳台地区、来自海外的华人,感受江南“美”的声音;也想借此对年轻白领普及启蒙,勾起他们欣赏的欲望,借机“孵育”青年一代,让他们成为未来的听众,“新观众要想办法用点新的东西征服他”(高博文语),于是,高博文在选择去大学为大学生演出时,会挑一些时间不长、短小精悍,却是原汁原味的精品节目。

如今,这样的“混搭”上了春晚。可是,千万不要以为高博文是靠“混搭”成功的。事实上恰恰是因为高博文在前辈艺术家的精心调教下,自己不懈地吸收、刻苦的锤炼,在接受传统的“说书”的根基上,打下了比较坚实的基础。

“混搭”的《山水中国美》 秦来 受评弹曲调的清新透迤。再往前说,那就是20余年前,经济发展很快,传统文化举步维艰,评弹遭遇“寒流”袭击,很不景气。与高博文同科同班的学员纷纷另谋“高就”,唯独高博文矢志不渝,成为坚守书坛的“独养儿”。高博文也曾经想用一些新的、时尚的手段来丰富评弹演唱。上个世纪90年代,他曾经与来自宝岛台湾的艺人,在新天地合作,通过运用灯光、服装乃至音乐的变化,来“包装”传统的评弹演唱。他们抱着“敬畏”的心情,开始了“混搭”的尝试。前调的“宫怨”,祁调的“秋思”,演唱

“混搭”的《山水中国美》 秦来

的时候,一束追光打在演唱者身上,委婉惆怅的演唱,让人联想或是旧时宫妇的“哀怨”,或是悲秋的情思;而类似徐调的“祝枝山看灯”,用的是“乱鸡啼”调,节奏明快,类似说唱,就站立起来,肩背三弦,边弹边唱……这样的变化,变的是演唱形式,不变的是评弹固有的流派、原来的唱词,其目的是想引来自港澳台地区、来自海外的华人,感受江南“美”的声音;也想借此对年轻白领普及启蒙,勾起他们欣赏的欲望,借机“孵育”青年一代,让他们成为未来的听众,“新观众要想办法用点新的东西征服他”(高博文语),于是,高博文在选择去大学为大学生演出时,会挑一些时间不长、短小精悍,却是原汁原味的精品节目。

如今,这样的“混搭”上了春晚。可是,千万不要以为高博文是靠“混搭”成功的。事实上恰恰是因为高博文在前辈艺术家的精心调教下,自己不懈地吸收、刻苦的锤炼,在接受传统的“说书”的根基上,打下了比较坚实的基础。

开心事

秦廷模

城市还未脱离下班时的喧嚣,星星已在天空中闪烁。还有许多窗户亮出了灯光,那是组成我们城市的社会细胞。

她去儿子家完成了烹饪并照顾孙子吃好了晚饭,一步一步地往家走着。尚有一站公交车的路程并不觉得累,相反精神还不错。想起儿子一家正在享用自己准备的晚餐,心里有些充实感。她说有一种以前下班那样的感觉。

老人为小辈带孩子干家务是辛苦的,但是在子女体贴父母尽量为他们着想的基础上,老人承担一些责任照顾他们也是一件好事。这是有别于消费性享受的一种人生快乐啊。

