

孩提时代就迷上了电影,只要有电影,均兴致勃勃前往过瘾。像《地道战》《英雄儿女》这类经典影片,都只看了无数遍,但只要有了,还是想看。为了看瓦西里与妻子接吻、四小天鹅跳芭蕾舞的镜头,《列宁在1918》是百看不厌,常看常新。

那时新电影出来是一票难求,上世纪七十年代初期,潇洒帅气的男影星王心刚复出,演了一部《侦察兵》影片,顿时轰动全国。为一睹其风采,我走了几里田埂小径,来到郊县北新泾电影院门口等退票,马路两边已站满了等退票者。来到影院前的广场,已是人山人海,有谁能退票,立马围满了人,就像群鸡争食一般。

明知退票难,但强烈的好奇心驱使我再等下一场。我发现小桥外的自行车棚退票的人稀少。便手持1角5分,守着车棚不厌其烦地等退票,但来者停完车都说没票。正在失望打退堂鼓时,一位大姐放完自行车回答别人没票,但走到我边上悄声告诉我跟她走,随她走到僻

静处,她悄悄撕给我一张票,当时那种激动之情实在难以言喻,散场时大姐的临别一笑,与王心刚戴大檐帽的帅气一起永嵌心底。

上世纪八十年代初,正逢解禁初开,国产和进口片如潮。为一饱眼福,每逢星期天,我与战友徐兄起个大早,坐公交车赶到济南城里东方红影院买好片。我们撕去军装上的红领章,手里拿着角票等退票。人们一看就知道是军人,那时军人威信甚高,老百姓都优先退票给我们。上午看罢《早春二月》,中午简单吃一碗面,下午又幸运地退到了日本影片《砂器》,电影结束,见排片表放映《刘三姐》,又接着等退票,一口气连看三部电影,大开眼界,大呼过瘾。那时好片接踵而来,目不暇接,电影填补了部队生活的枯燥,慰藉了思乡之情。

复员回乡后,便忙于读书、恋爱和照顾儿子,等儿子大学毕业工作后,有了看电影的时间却稀里糊涂地已年过半百。但老夫

聊发少年狂,较之风华正茂的青年更有激情。每年6月上海国际电影节成了我的春节。

那次因去北欧旅游,回来电影节已经过半,赶紧去上海影城等退票,一张《教父》票贩子涨到300元,磨了半天还到200元,退到票后喜不自禁,赶紧给徐兄去电,与他分享奥斯卡经典大片。看完已是凌晨1点,但我们继续交流“读后感”,望着战友额上的皱纹,想起了当兵时一起到泉城退票看电影的情景,感叹人生如梦。

每年电影节来临前,我已箭在弦上。去年电影节购票前一天傍晚来到影城,见许多粉丝带着板凳通宵排队购票。第二天起个大早赶到影城,已是里三层、外三层,根本没有耐心排队。

但我还不死心,每天下班匆匆赶到影城售票处检漏,售票处会偶然放出几张保留的余票。那天听说有心仪已久的《乱世佳人》,4张余票全部吃进,

的鲜花,原野是它们的故乡;而高楼林立的都市,绿化是城市的衣裳,长在街树上的白玉兰花既是大自然的惠顾,又是这座城市的象征。让老人们倚树寄情,让孩子们仰视“空中”之花,上海是白玉兰的故乡。

玉兰花儿

容子

年又出现了“白玉兰大道”,在这些地方可见挺拔的白玉兰树。那植根大地漫山遍野

的鲜花,原野是它们的故乡;而高楼林立的都市,绿化是城市的衣裳,长在街树上的白玉兰花既是大自然的惠顾,又是这座城市的象征。让老人们倚树寄情,让孩子们仰视“空中”之花,上海是白玉兰的故乡。



白玉兰

那种久违的兴奋,真是不亚于青春年少,说明我的心态还年轻。

一口气看完3个多小时的《乱世佳人》,真是过瘾,看过原著《飘》,感到演员将郝思嘉的个性塑造得惟妙惟肖。过去曾看过碟片,但影城1号放映厅银幕超大,加上八声道音响效果,简直是身临其境,看电影与看碟片完全是两码事,犹如谈朋友看照片和见本人一样,不可同日而语。

因电影不在一个影院,只能开车在影院之间穿梭。那天晚上在大光明看罢《铁道员》,还没走出高仓健的世界,突然接到徐兄手机,告知帮我退到一张影城的《美国往事》,离开演只有半小时,但经典不能错过,决定开车赶去。

小军在雨中的高架上飞驰,赶到影城迟到了5分钟,找到票贩子,他见我就说:“原来是你啊!”他就是去年高价退票给我《教父》的光头。他笑曰:“朋友,就120元原价给你吧。”除了周末一天连看三四场电影外,因白天上班,只能每晚看两场电影。电影节期间,共购买和退到21场电影票,送给朋友的票子加在一起,花了3000多元,我感到比请一桌筵席划算多了,精神享受更受朋友青睐。

今年电影节将至,必须与时俱进学会网上购票,若网上抢不到票,还是采用传统老办法等退票。

烟民年轻化女性化堪忧

司享

上海市新的控烟条例实施后,立在马路边吸烟的人多了。不知大家是否观察到,这些烟民中老年人倒并不算多,年轻人,特别是年轻女性,甚至是男女中学生,占了不少的比例。看他们吸烟的样子,窃以为这些烟民可能还算不上是瘾君子,但他们的吸烟有种种原因。

一是追求时髦。特别是年轻女性吸烟,在某些圈子内是属于时髦的行为,有些女性好面子,怕在圈子内落伍,也吸上了。而有些中学的校风不好,放学回家路上,有同学偷偷吸烟的,其他同学也会赶时髦加入。二是好奇心所驱。有些中学生似懂非懂,看到别人吸烟,好奇地认为吸烟可能有特别的“味道”。开始是想尝试尝试,未料感觉不错,也开始吸上了。当然也有吸得多了,已初步有瘾,越来越摆脱不了。

烟民的年轻化女性化趋势堪忧,社会、学校、家庭都应该引起重视。社会上要大力宣传吸烟的危害,商店应严格禁止售卖香烟给中学生。学校应从加强校风建设和健康的角度出发,对吸烟的中学生多加劝导。家长不光要关心子女的学习,更要对他们青春期的行为多加约束管教。

在健身理念上,传统的东方文化有着悠久的历史,主张健身时身心合一、修身养性、顺应自然、神形兼顾、刚柔相济的原则,讲究的是精气神。例如太极拳时,要求气沉丹田,心静体松,注重呼吸吐纳,动作要似行云流水。在对抗对手的练习中遵循中庸之道,例如在太极推手、日本剑道中都是点到为止。

而西方健身则发端于近代的工业革命,更多地强调挑战自我超越自我,挑战极限,强调运动后的超量恢复。例如前不久流行的平板支撑,胜者能坚持数小时令人咋舌,国外甚至还有八九十岁的老



又见舅妈

陈建兴

前些日子,我们兄妹四人驱车去临平,看望八十四岁的舅妈。几年不见,舅妈衰老了许多,消瘦而憔悴,流水般的岁月,无情地在她那绛紫色的脸上刻下一道道深深的皱纹,诉说着岁月的沧桑。娘舅去世也有十七个年头了,舅妈一直过着孤单的生活。上次去看舅妈时,她还住在自建的五层楼房里,这次看到舅妈已住在了天井中搭建的矮平房中,我去她的房间看了有点辛酸,两床旧被、一个橱子和一个电视机便是舅妈的全部“家当”。舅妈说她已和儿子儿媳分灶吃饭,听到此,我的眼睛不由湿润了,我问她为什么要搬出楼房,她叹了口气说:“整幢楼房出租给服装厂了,底楼是缝衣车间,二至四楼是缝衣女工宿舍,五楼儿子儿媳住……”

我出了舅妈的房间去问她的儿子金虎,“怎么让你妈住进这样的房子?”金虎两手一摊:“是妈硬要搬出去的,说是多借出一个房间也好”,“那为什么要分灶吃饭?”我又急切地问道,“妈说她这样自由,我拗不过她,只好由她了。”说这话时,金虎也面露难色。

看着孤苦的舅妈情愿一人龟缩在矮棚里,又要为小辈攒钱着想,我的眼泪夺眶而出,不由自主地想到了我第一次独自去舅妈家的那一幕。

一九七二年我小学毕业,乘火车去临平舅妈家,尽管儿时跟母亲去过许多次,可那时太小,舅妈在我的印象中是模模糊糊的。

那天,按照信中舅妈的“暗号”,下得火车,我

夜醒来,看见舅妈一个人还在煤油灯下“接嫁”。她用勤劳的双手铸就了家庭的幸福。

舅妈消瘦的脸上时常带着慈祥的微笑,眼睛总是闪着温柔的目光。她吃饭时,尽往我的碗里挟菜,自己则端着饭碗站在桌子边扒上几口饭又忙着去做家务了。

有一件事说来令人难以置信。那时,农村肥料少,舅妈不管去弄开粪买菜,还是去袁家坝送麻布,遇到“内急”,她总是憋着,无论如何也要把“肥料”撒到自家茅坑里的。一次,舅妈走亲戚,在人家家里脸涨得通红,女儿水庭一看母亲脸色便知母亲要干啥了,她催促母亲去亲戚家用厕,舅妈就是不肯,便是憋着,水庭只好陪着母亲赶紧回家,一路上,舅妈憋着疾步如飞,水庭被抛得老远跟在母亲身后,直到回家,解决了“问题”,舅妈才如释重负,哎,真是应了老话:“肥水不流外人田”。

舅妈还是一个菩萨心肠的人。那个年代,大家粮食都十分紧张,可村里来了“讨饭”的人,舅妈总是把他们叫到家门口,拿过他们手中的饭碗,回到厨房,盛着满满的一碗饭给人家,还不忘在饭上撒点菜,我在舅妈家的日子,会经常看到这一景象。舅妈一点也不嫌弃“讨饭”人衣衫褴褛,脏兮兮的样子,看讨饭人走得很累,舅妈会搬个凳子给讨饭的人在自家门口歇会。

学生时代,我家兄妹四人都喜欢去舅妈家,那是我们去杭州的客栈,一住就是十天半个月的,在舅妈家吃年糕、嚼花生、啃甘蔗,过着开心的日子,回沪时,还要捉两只鸡,拎一袋年糕带回家,可舅妈从来没有半点怨言。

近年来,每次去看舅妈,总劝她跟我们回上海过一段日子,想报答她儿时对我们的好,可舅妈总是笑着说:“我已是一个没有用的老太婆了,不领上海市面,不给你们添麻烦。”这三十多年来,我一个说客似的,从来就没有打听过舅妈,她依然一个人过着凄苦的生活,不怨天,不怨地,也不怨人。我唯一能做到的就是像儿时去舅妈家一样,经常去看看她,帮她配点药。不能忘却舅妈对我的好。

手里拿着一条红领巾,等待着舅妈的“认领”。

站台另头,一个扎着两根小辫子,臂上戴着袖套,头上套着旧毛巾围成的三角巾,脸色黝黑的农村中年妇女朝我奔来,一把抢过我手中的旅行袋,才笑着说:“是建建吧?”我冲着眼前陌生又热情的舅妈点点头,舅妈便领着我走出站台。她的弟弟二娘舅推出一辆重磅自行车,让我坐在前面横杠上,舅妈坐后座,一路上,二娘舅默默地踩着自行车,舅妈却说个不停,娘舅去海边围垦了,金虎读书去了,水庭、金吾、水吾三个女儿在“接嫁”(一种把麻皮绳连接起来的活),午饭炒年糕焗在灶头上了……舅妈报着流水账,有些她说的家乡话我还听不懂。

舅妈的早晨是一个战斗的早晨。每天清晨,我还在呼呼大睡的时候,舅妈已在家里忙开了,她烧好了全家人的早饭,又忙着扫猪舍、煮猪食,她将切碎的卷心菜老叶、胡萝卜、山芋藤一起搅拌,烧成一锅猪食喂着六头母猪。她趁着家里人吃早饭,扒上几口又背着箩筐割羊草去了,她就是一个“劳碌命”。

娘舅经常代表生产队去参加公社海边的围垦,一去就是几个月。舅妈就成为家里的“一把手”,很多时候,我看见舅妈不是在地里弯腰种田,就是坐在客堂间像机器人一样地“接嫁”挣工分,我经常半

评定指标是尺度与标准。在练习的评定指标上,东方健身通常以定性的描述为主。例如太极拳用“白鹤亮翅,手挥琵琶”等专业技术术语来描述动作。而西方健身则通常以定量的数据为基础。例如游泳游了多少米,五公里跑花了多少时间。甚至有的还提出以每分钟心率先来评判运动负荷,如健康的成年人有有氧运动适宜的心率为180-年龄。

为何东西方健身文化有着如此的差异?有人曾作过有趣的探究。一是膳食结构不同,自古以来东方人的饮食以谷物为主,是食谷类;西方人的饮食以



数手指(剪纸)

郑树林

白玉兰是上海的代表,生活在这座城市里的人们与白玉兰花有着特殊感情。每年10月,陪同那些对上海经济、科技、文化交流有突出贡献的外国专家出席上海市政府对他们颁发“白玉兰奖”的仪式时,就会深深感到“白玉兰”的象征意义。根据市风景园林学会的专家介绍,在上海的延安中路绿地、徐家汇公园、人民公园、大观园等大型绿地,都种植了大片的白玉兰树,许多大大小小的公园以及外滩、人民广场,也都种有白玉兰树,上海植物园内还有“白玉兰园”,近

甚至还有八九十岁的老

阴、损阳气。而西方的健身练习则大多比较激烈,对抗性强,负荷也相对大。典型的项目为田径、游泳、球类、健美等,近年来又发展了铁人三项等新项目。这些练习强调形体塑造,如塑造肌肉男或骨感女,注重运动链,发展速度、力量、弹跳、耐力、灵敏等身体素质。同样讲到运动出汗,西医解释与中医相悖,认为出汗能保持运动时人体正常的体温,汗水还能带走体内废物及有害物质。

健身养生中的东西方文化

陈森兴

中医认为过于剧烈的运动大汗淋漓易耗津液、伤心

肉类为主,是食肉类。摄入的热量不同,因而需要的能量消耗不同,由此运动的特点也就不同。二是医学的理论依据不同,东方健身依据人体经络图,用的是阴阳平衡学说。而西方健身依据人体解剖图,用的是能量代谢理论。

健身也需要东西方文化的交汇。东西方健身养生的两种模式不存在孰优孰劣,它们各有所长,没有最好,适合自己的就是最佳的。从科学的角度来讲,似应提倡中西合璧两者交融的方式,因人而异,因时而异,因目的地进行组合式的练习,使健身养生达到更高的境界。