

近来在网上看到一个帖子,大致是讲女性化妆与不化妆的天壤之别,强调化妆能使女性充满自信。这个论调引发许多女网友共鸣,有人精辟地总结:“不化妆看地走路,化了妆看天走路,感觉自己在走T台。”“化了精致的妆容,不拍成吨吨的照片,都感觉对不起自己,哪怕没有人约,也一定千方百计多逛一会儿街。”可见容貌对女性心理的影响。

我也有过类似经验,时装上身,高跟鞋一踩,加上一脸精致妆容,也有一种步步生莲、元气满满的畅快感。所以我想,如果能给人带来自信,在财力允许的范围,偶尔来点高端时装和化妆品提升一下气场,也无可厚非。

不过,话说回来,抹上再昂贵的化妆品也有卸妆的时候。卸妆之后,又拿什么来保持自信呢?

自信首先源于能力的提升。在大学执教之初,我也购置过好几套行头。那时刚刚博士毕业,28岁的我对于能否教好仅比自己小几岁的大学生颇不自信。总想着,即使

学术水平有限,至少要给人留下时髦女博士的印象。之后,随着全身心地投入教学实践,实力渐渐提升,反倒对外在不那么在意了。因为当你发现已经不需要用外表,就能吸引学生全程注目,你的自信就成了一种常态。以至于后来听闻学生

## 自信不卸妆

姚霏

们对我的评价:“站在讲台上,不开口,感觉好土;一开口,感觉好赞。”“一开口,省去好几个名牌包。”

自信还源于内心的强大。在肿瘤医院担任志愿者的半年多时间里,我结识了不少志同道合的女性。她们当中的一些人,曾经或至今仍在经历抗癌治疗,她们一度丧失生活的希望,因为化疗的关系头发都脱落,要戴上假发才能出门。可现在的她们,成了肿瘤医院一群特殊的志愿者。她们穿梭在病房里,将自己的经历与病友分享,鼓

励她们走出阴霾、迎接新生。不仅直面困境、超越困境,更将勇气传递给他人。这样的女人,即使没有假发修饰,同样散发着迷人的自信。

而我更坚信,自信源于一种认真的生活态度。都说“认真的女人最美丽”,那是因为,认真专注的女人会散发一种由内而外的自信。在生活中,你会看到几名自主创业的女性,一举拿下重要项目后,含泪击掌,相拥庆祝;你也会看到一位素面朝天的母亲,用生动的话语、美妙的歌声指引孩子感受大自然的美丽;你会看到一个晨练的女孩,汗水湿透了她的背脊,她却丝毫不为所动,跑进冬日的第一抹霞光里……

自信不仅是一种自我感觉,更会如同阳光一般产生热辐射。那些充满温度的瞬间,是否比那些外表上的修饰更引人注目、令人动容。而当自信永不卸妆,再昂贵的化妆品,也不过是锦上添花了吧。



近年饮食界的“西北风”可谓愈刮愈烈,大街小巷但凡用心观察,没有找到陕西面馆的。闲暇时分,常和老陕的朋友揶揄,这这下真是“城阙辅三秦,风烟望五津”,大有与川菜分庭抗礼之势了。

陕西馆子主要是面食,老陕们管吃面叫啜面。啜,音喋,从口,至声,《易》曰:“履虎尾,不噬人,亨。”啜就是老虎吃人的样子,吃面都能吃出这架势,这威风,怪不得歌里唱:

“烫面燃面炒面烩面花样不断,酱醋辣子青菜豆芽整瓣大蒜,细面宽面整个老碗啜上一遍,特色经典实在是让人解馋。”

然而话虽如此,这些年风貌却已大不相同。除了电影里和个别乡下还能看到吹胡子瞪眼、拍桌子敲板凳、唱着老腔蹲着啜面的场景,大多数时候人们都已规规矩矩叫上一碗油泼面,筷子一挑,嘴里一吸,轻轻一咬,细嚼慢咽,与平常毫无二致。再加上时下物价高涨,商家也都

琢磨如何改良得少而精,于是,一碗面端上来,卖相味道先且不说,光是分量便大不如从前,面条浮在分,常和老陕的朋友揶揄,这这下真是“城阙辅三秦,风烟望五津”,大有与川菜分庭抗礼之势了。

陕西馆子主要是面食,老陕们管吃面叫啜面。啜,音喋,从口,至声,《易》曰:“履虎尾,不噬人,亨。”啜就是老虎吃人的样子,吃面都能吃出这架势,这威风,怪不得歌里唱:“烫面燃面炒面烩面花样不断,酱醋辣子青菜豆芽整瓣大蒜,细面宽面整个老碗啜上一遍,特色经典实在是让人解馋。”然而话虽如此,这些年风貌却已大不相同。除了电影里和个别乡下还能看到吹胡子瞪眼、拍桌子敲板凳、唱着老腔蹲着啜面的场景,大多数时候人们都已规规矩矩叫上一碗油泼面,筷子一挑,嘴里一吸,轻轻一咬,细嚼慢咽,与平常毫无二致。再加上时下物价高涨,商家也都

## 羊肉泡馍

肖弘哲

一碗羊汤,自己撕馍来泡,老友虽是西安落地户,却也只能打个哈哈,说我所想的是水盆羊肉,又聊了不少二者区别云云。不到数月,表弟自陕北回家,邀我吃饭,因是从小看大的兄弟,故不见外,谈及此事,表弟笑道:兄不知羊肉泡馍讲究多矣。盖羊肉泡馍只是总称,会吃的老陕还要将其分为汤宽、口汤、干泡、单走数种。汤宽是平常吃法,将馍撕成黄豆大小,煮在汤中,上桌时碗里汤馍参半,上了



小鸡与饼干 (油画) 布洛克

一碗羊汤,自己撕馍来泡,老友虽是西安落地户,却也只能打个哈哈,说我所想的是水盆羊肉,又聊了不少二者区别云云。

不到数月,表弟自陕北回家,邀我吃饭,因是从小看大的兄弟,故不见外,谈及此事,表弟笑道:兄不知羊肉泡馍讲究多矣。盖羊肉泡馍只是总称,会吃的老陕还要将其分为汤宽、口汤、干泡、单走数种。汤宽是平常吃法,将馍撕成黄豆大小,煮在汤中,上桌时碗里汤馍参半,上了

年岁的师傅还特意给馍堆起来,尽可能往中间攒,打眼一看,汤面上馍冒出一个尖儿,恰似当年关老水淹七军的樊城,因此也被叫做水围城;口汤则是指煮好后要馍厚汤薄,待馍吃完,碗里就剩下那么一小口汤,咕嘟喝下去原汤化原食儿,如书读到最后多出个神来的结尾,碗有尽而味不止,那是一个舒坦;干泡则是馍无汤,吃得是嚼劲,是威猛,整碗端上来要能插得住筷子,是真汉子的吃法;至于

今年卡拉扬诞辰110周年。尽管对他的争议一直不断,但他所取得的艺术成就却让人们无法忽视。卡拉扬生前指挥录制了八百多种唱片及音像制品,销量超过一亿张,留下了三亿美元的遗产,然而,他留给后人的岂止是这些!

指挥台上的卡拉扬几乎从不看总谱,而是微闭双眼,用威严虔诚的神情和平稳简朴的手势,引导乐队奏出一段段优美的旋律,汇成辉煌壮丽的交响洪流。他说:“从事一个如此富有创造力的职业是一种莫大的特权。我们的职责就是通过音乐演出给那些没有这份幸运的人们带来欢乐和一种成就感。”

天才闪光的背后往往是常人难以想象的付出和汗水。卡拉扬年轻时担任德国亚琛歌剧院的艺术指导,每逢上演贝多芬《庄严弥撒》那样的大部头声乐作品,他都要反复排练六十到七十次,精心打磨,一丝不苟。二战结束,马勒的音乐迎来复兴的好时光,有一家剧院的经理对卡拉扬说可以请他指挥剧院乐队演出马勒的全部交响曲。卡拉扬马上问:“我可以排演多少次?”剧院经理回答每场音乐会排练两次。卡拉扬毫不犹豫地拒绝了。因为在他看来,马勒作品的难度非常大,必须经过长时间认真仔细的排练才能上演。1977年12月,卡拉扬第一次指挥柏林爱乐乐团演出马勒的《第五交响曲》,这是一次历史性的音乐会。但人们有所不知,他为这场音乐会足足准备了两年多,从排练到录音,精雕细刻,毫不懈怠,最终以完美的面貌将“马五”呈现在世人的面前。

卡拉扬给人的印象是不苟言笑,严肃冷漠,与同行的关系也不睦。其实并非如此。他对那些优秀的同行,常有一颗英雄之间的惺惺相惜之心。卡拉扬曾经想指挥肖斯塔科维奇的《第六交响曲》,但听了穆拉文斯基指挥列宁格勒爱乐乐团演出的“肖六”之后,他觉得穆拉文斯基的指挥非常出色,自己再演出这部作品很难超越,便不去碰它了。卡拉扬对穆拉文斯基的评价非常高,说:“我是他指挥艺术的狂热崇拜者。我们这一代人业已过气,但他却是其完美代表。”两德统一之前,东德

单走才是如余所想,就汤吃馍,舒心快活。言罢到店,又点羊肉泡馍两份,说明做法,果不其然。

后到杭城,与友人到陕西面馆,友人点羊肉泡馍,上来果是水围城,想必与所期相去甚远,友人亦不解。余乃作老饕模样,喝一嗓子“羊肉泡馍,单走!”跑堂盯余半晌,向后厨说道:“一碗羊肉汤!一张馍!”余窘,偷眼观旁似有窃笑。

的莱比锡格罗特豪斯管弦乐团无法像柏林爱乐那样,可以在西方获得许多资源,但该国历史悠久,有两百多位训练有素的演奏员。卡拉扬对该团的掌门人马苏尔说,一定要保持自己的风格。他还亲自邀请马苏尔率领格罗特豪斯管弦乐团参加他主持的萨尔茨堡复活节音乐节演出。

卡拉扬从未跟芬兰作曲家西贝柳斯见过面,但是二战结束后,他热心地推广西贝柳斯的作品。1951年,EMI唱片公司的知名制作人莱格希望卡拉扬录制西贝柳斯的《第五交响曲》,结果从那时到1955年夏天,卡拉扬指挥英国爱乐乐团录制了西贝柳斯的最后四部交响曲(第四-第七交响曲)。西贝柳斯听后说:“所有的指挥家里,只有卡拉扬的演出能够切合我的本意。”当有人聊起这一话题时,卡拉扬表示:“对我来说这就是西贝柳斯。你永远无法对他说再见。我想这也许与我的性格有关——我喜欢遥远的地方,喜欢崇山峻岭,而不喜欢城市。”

卡拉扬在诠释理查·施特劳斯作品的造诣上也非浅薄,与作曲家有良好的关系。上世纪40年代,卡拉扬有一次在柏林指挥理查·施特劳斯的歌剧《埃莱克特拉》,演出结束后,理查·施特劳斯走过来,这是他所听过的最精彩的歌剧演出。卡拉扬坦然地回应:“说实话,我不想听到你的溢美之辞,告诉我什么地方有问题吧。”作曲家也许对他的回答有些吃惊,于是邀请他第二天共进午餐。卡拉扬对理查·施特劳斯作品的研究非常深邃。上世纪80年代初,他指挥柏林爱乐在DG(德意志唱片公司)录制了作曲家的《阿尔卑斯山交响曲》,这张唱片至今仍被认为是同名作品中的最佳版本。卡拉扬说:“它体现了施特劳斯对自然的深刻理解,也表明了他音乐尾声方面的真正大师。”《阿尔卑斯山交响曲》也是卡拉扬生前研读的最后的一部总谱。为了更好地理解这部交响巨构的内涵,他几次驾驶私人飞机在黎明时分飞越阿尔卑斯山,在大自然的苍茫深邃与美丽之间,感受音乐的节奏与呼吸。



## 春风杨柳时

春生夏长秋收冬藏一年四季周而复始相辅相成,笔者最喜欢的是春秋二季。

想起春天,就想起家乡崇明,想起金鳌山桃花盛开的春天,想起北湖鱼跃鸟飞的春天,想起东沙湿地九曲栈桥畔芦芽青蒿冒尖的春天,想起森林公园氧浴沁心胸的春天,想起前卫村野田开垦的春天。

想起家乡的春天必然想起杨柳。晨间漫步北湖十里长堤,男女老少,有的舞剑弄棒,有的唱歌跳舞,有的伸手太极,有的静坐吸氧,有的闭目养神,一派和谐共处美好的新农村景象。岸边每隔15米左右有20到30年树龄的杨柳茁壮成长,春天是树木生长百花盛开的季节,唯见杨柳第一个报到,杨柳一行整齐排列,柳枝随风飘荡,柳芽初经酥雨,串串闪烁金黄,由近及远一望无际,犹似金项链挂颈,煞是早春难得一见的风景。油然吟起:碧玉妆成一树高,万条垂下绿丝绦。不知细叶谁裁出,二月春风似剪刀。

从北湖堤岸回到南盘渡老宅,宅前生长着6棵树龄有35年以上的杨树和榆树,是先父16岁手植,按乡间习俗,一般在自家的宅前种植杨树和榆树,杨树取谐音“高高飞扬”希冀子孙飞黄腾达;榆树取谐音“年年有余”,所以家家宅前都植这两种树。杨树是容易生长质地较松发芽早,而榆树质地较硬生长慢发芽较晚。故杨树成材率较低,一般人不用杨树做大型家具,但做些长凳或小矮凳之类是极实用的。而榆树成材率较高,大户人家的八仙桌面都是两块榆木板拼成,大开门床前一横两竖的花板,如果买不起价格昂贵红木那就不用榆木代替。

杨柳是报告春讯最早的树,我家宅前的喜鹊都喜欢在杨树头顶做窝。每年到了重要节日,家兄喜欢在杨树中竖起竹竿,高高地在杨树顶上挑起耀眼的红灯笼,以庆五谷丰登。

杨柳喜欢和风细雨的早春,随着柳丝上小芽逐渐成长放叶由黄变绿,小叶就越长越大,正是:东风牵柳痴情话,共舞千行映彩霞。轻染鹅黄青叶瘦,微波疏影秀如花。婀娜倩影舞蛮腰,频引烟霞绕玉桥,摆动长丝风力软,催发嫩叶鸟声娇。波光粼粼幽情到,春色迷人任意抛。一派葱茏如月里,快看柳叶乐天天。



近年来发现,身边一批五十上下的朋友中,许多人忙着去觅“知音”了。知音就是发源于松江的上海地方戏曲沪剧。

沪剧是松江百姓最为亲近的剧种。沪剧的种子,早在前为“申曲”、“本滩”、“花鼓戏”时,早已播撒在乡民心田。男女老少,乡里乡亲,早早散在打谷场、剧场,等候沪剧开演的情景,至今历历在目。如今,百姓群众的审美观像老一辈织得了棉布,新一代撑得起时尚一样悄然嬗变,他们不再仅仅满足于听戏看戏当观众,想学戏唱戏的自我表演欲望与日俱增。“百姓戏台百姓唱,我们的舞台我们演”,正成为一种新风尚。

以问题为导向对接群众需求,面对面辅导,手把手教习,是沪剧传承下去要走的第一步。下基层调研,倾听群众心声,看似一个个普通的心愿,却有不俗的要求。永丰社区的一位陈阿姨说:“拜老师,也要识识人头。”意为传帮带需找对人,学沪剧演唱,要拜正宗的专业人士或当地行家为师。否则,拜错了师傅,就是“勿识人头”,难得真传。

群众的想法合情合理,但全区街镇众多,辅导力量不足的问题普遍存在,怎么办?区文广局在深入调研基础上,想出了自上而下编织一条沪剧传承纽带的解决办法。纽带

的这一头,是专业艺术导师组合;中间是艺术导师辅导下的百姓明星团队和志愿者队伍,合称松江文化志愿者服务总队;纽带末端,辐射并服务于广大百姓群众。

这条沪剧传承纽带,在如今的松江,似峰峦联动,呈现出一道山水连景的美丽风光。包括我在内的许多当地戏曲爱好者享受到了不花一分钱,就能得到专业人士面授的机缘。我记下了艺术导师的名字:上海戏剧学

## 马莉莉来到了我们松江街道

尹军

院博士生导师陆军、李建平,上海沪剧院国家一级作曲家汝金山,上海沪剧院一级导演周中庸,上海著名沪剧表演艺术家马莉莉等。

由编剧、作曲、导演、表演四方拧成一股绳的沪剧传承纽带,使得松江70位百姓明星,701位百姓明星入围者,200余文艺辅导员直接受益于专业人士的艺术熏陶,助推百姓明星素养提升。由百姓明星杨建国作曲的《唱我农民幸福梦》“摇一橹来过一浜”,相继荣获2016年长三角地区田山歌邀请赛“最佳创新奖”,2017年“上海之春”声乐比赛优秀

新作奖。接地气,传沪剧。百姓明星马灵,长期为社区的万谷沪剧社免费辅导。泖港镇沪剧沙龙队副队长、百姓明星张菊华,在当地两所学校开办了沪剧教习班,每周为学生免费辅导,并在佘山成人学校设立老年沪剧兴趣班。

百姓明星艺术导师马莉莉,多次在松江百姓艺术大课堂、永丰、中山和方松等多个街道开课,从剧本分析、人物塑造和唱腔运用等方面义务辅导当地戏曲爱好者。在她多年培育下,永丰立韵沪剧演出队接连排练了《雷雨》《罗汉钱》《芦荡火种》等沪剧大戏,纳入松江区文化资源配送库,已在区内巡演了70多场次。沪剧《罗汉钱》《芦荡火种》剧本,最早由松江人文牧改编和创编。由此感叹,松江牵动的是一条根脉相连的沪剧传承纽带。近年来,松江沪剧创作成果颇丰,沪剧小戏《玫瑰的约定》《点亮光明》等,连续获得“上海之春”戏剧比赛新作奖。当下,一支拥有1.7万余人的文化志愿者队伍,正活跃在沪剧之乡松江各地,一路谱写新时代文化传承发展新篇章!

## 十日谈

春之问卷

责编:吴南瑶 朱光

文化工作如何下沉到基层,倾听百姓声音无疑是捷径。