

四年一度“世界杯”的全民狂热，不禁让我想起了上海足球那段“申花”十连胜，万人空巷看甲A的激情燃烧的岁月，也令我想起我的朋友、足坛传奇人物徐根宝教练。我曾协助上海市体育局领导，负责备战奥运会、全运会的训练管理工作，与根宝指导有过“零距离”接触。他的人格魅力、执教之道给我留下了深刻印象。

根宝是成功的“两栖型”人物。这里的“两栖”有着两层意思，即跨界的两栖与业内的两栖。其一，根宝被称为老板，在体育（足球）产业上是成功的；在竞技足球领域，他又是大名鼎鼎的教练。足球商人不乏其人，若论足球行家也不在少数，但两者兼而有之的，国内唯恐就数根宝一人。其二，在竞技足球领域，他既率队夺得过职业体育甲A联赛的冠军，在专业体育上又夺得过全运会男

足的“三连冠”。根宝乃奇人也。志存高远、追求卓越的精神境界是根宝成功的原动力。从发誓“打造中国的曼联”到“埋伏崇明岛，十年磨一剑”再到“再向天借五百年”，这是一位老师的

心路历程。我曾听根宝说起，当年曾有人动员他投资延中绿地：“城市之光”地产项目，而他不为所动，把赚的第一桶金全部投入了崇明足球基地的建设，甘于清贫艰苦的足球创业。2009年前后，在与市体育局的洽谈中，他又提出了亚冠联赛的目标，鸿鹄之志溢于言表。正像根宝所言，他是穷老二，但他又是富有的，他的财富是人，不仅仅有一批一批踢球的孩子，他身边还聚集了一批高端的

足球专业人才，如足球基地创始之初的八一队的杨礼敏，以及后来在根宝足球圈里工作过的范志毅、刘军、成耀东等大牌明星。

日常的训练比赛彰显了他的人格魅力。十一届全国运动会男足冠亚军决赛，当时恰逢滂沱大雨。根宝坚持不打伞在雨中指挥，听着风声、雨声、根宝的吼叫声交织在一起，望着风雨交加中年近七旬的老帅充满激情的指挥，令人动容。敢于创新、独辟蹊径的执教之道是根宝在竞技场上立于不败之地的法宝。上世纪九十年代，他提出的“抢逼围”战术，曾创造了“申花”十连胜的奇迹。根据现代足球的发展与国内现状，前不久他提出了“接传转”的新打法，并在实践中奏效。“抢逼围”“接传

转”，六个字简洁而又高度浓缩，丰富了足球运动的内涵，这是根宝不断探索足球规律、孜孜追求的职业精神的集中体现，也让我这个长期浸淫于竞技体育一线训练的体育科班人受益匪浅。他还综合了职业体育与专业体育的特点，另辟大赛前准备的新模式。你讲我听的领导动员讲话是专业运动队赛前的惯例，而根宝把赛前准备升华为安静、心静、平静的“三静”，并采用互动的新方式。在“申花”执教时他就开创了赛前到宾馆喝咖啡的先例，在优雅的环境中心态更放松、交流更顺畅。十一届全国运动会决赛前，在与市体育局的联席准备会上，根宝拿出了几千元一斤的工夫茶，我们边喝边聊，谈笑风生，不知不觉间共识达成，措施落实，问题也解决了。

中国足球的发展，既要仰望星空，更要脚踩地气，老师根宝的故事给了我们许多的启迪。



在我的职业生涯中，碰到过好几个对卫生不是穷讲究的欧洲人。改革开放初期，一次在四川，我和一个奥地利人一起去拜会一位中国企业家，由于事情谈得不理想，我们谢绝了主人的招待午餐。不幸路上突然大雨瓢泼，于是干脆进了一家路边饭馆。馆子有点风格，就是卫生条件不佳，桌子都没有揩干净。我一面嘀咕一面拿起隔壁空桌子上的抹布准备揩一下。老外见状赶紧说：“别揩！别揩！你没看见这抹布有多脏吗？越揩越脏！”我突然意识到：“真是一块既脏又油腻的抹布。”我看着老外，以为他想走了。“陈先生，我们就在这里对付一顿吧。”

从此我总结了一句话：抹布若要体现洗涤和保洁作用，必须以身作则，首先要做到自身是清洁卫生的，否则只能起反作用：越揩越脏。其实，倘若细说起来，抹布最早并不用来擦抹和清洗物体，而主要是擦脸抹身用的。故早先在欧洲的养老院和医院里，把毛巾也统称为抹布，为此对“抹布”的卫生很重视，护士或护工通常必须为每个委托人准备两块“抹布”，一块用于上身，另一块用于下身，目的是防止身体其他部位的病菌被带入私处。有人认为，普通抹布可以说是细菌的培养基，所以后来又有了普通抹布和一次性抹布之分，一次性抹布专门用来清洁私处，用后即被扔掉。随着文明的进展和卫生知识的不断普及，洗人体的“抹布”改称为“毛巾”，抹布只指用来洗物、擦地、清除污垢等的织物。尽管有了分工，但仍然有人习惯于把洗脚毛巾叫做抹(脚)布。鉴于抹布是针对物体而言的，抹布的地位明显降低了(如西方常常用“抹布”来指称一些身体虚弱或在生活、工作和社会上不够坚强、缺少抵抗力的人)。在工矿企业中，一次性工业抹布多用旧衣服和旧织物做成；有的国家对生产工业抹布也制定了专门的生产标准，凡用旧衣服和旧织物作原料，“必须是干燥、结实、清洁的棉织物或亚麻布，需含有黏胶纤维；不许混有钩子、棒状物、拉链和其他硬质物件……”

与此同时，家庭里的抹布使用更趋讲究。不过在用传统方法洗碗时，人们对有些问题似乎存在不同看法，比如清水漂洗过的餐具和厨具是否需要擦干；有的说擦干等于是二次污染，笔者以为，如果用来擦干的抹布从一开始就是一块新抹布且经常保持干净，不作洗碗、洗油腻锅和抹灶台用，那么应该将碗筷擦干，这是一种“清洁餐具”的标志。说到这里，让我想起了我国以前的一些饮食店，从服务员拿出来的一叠碗里可以倒出很多水，而且经常忙得连倒都不倒干净就盛上食物了，看了让人揪心；不过那时候的饮食店都是国营或集体所有制的，能切实做到用开水消毒餐具，这一点又让我感到欣慰。尽管如此，我还是喜欢干燥的餐具。有些人的做法也许有点极端，因为怕感染细菌，在用抹布洗东西时总是不忘加入消毒剂，连洗手也非用消毒肥皂不可。这其实是一个没有必要的误区，因为这样做的结果是促使形成抵抗力越来越强的病菌，反而使人容易受到感染，再说过分强烈的洗涤剂会给环境增加负担。故建议不要经常在普通的洗涤行为中用抗菌皂，因为抗菌皂同时也会杀灭皮肤酸性(保护)膜。

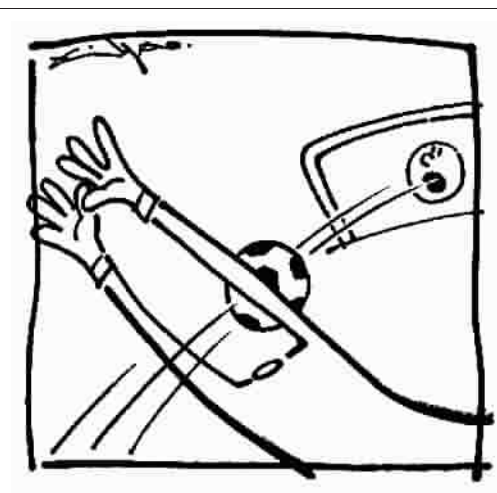
是去晚了，等我想动筷时，发现乡亲们把菜往台下自带的小锅里倒，风卷残云，一桌菜很快就没了。老伯伯看见，牵着我的小手到厨房，大师傅给我夹了块走油肉，再往碗里的米饭上面倒了肉汤，那天的米饭……

从畴昔到今时，光阴似箭，这是村里的父老乡亲最后一次聚在祝东村7队的土地上。别了！最后的时刻总是令人怀念的，我想替失语9年的野妹姐说出一句她多年来的心里话：我们这一代，从贫穷岁月中走来，今天的年轻人更应珍惜美好的生活。

每次，小心翼翼取唱片，擦灰尘、洗唱片、晾唱片、测针压、辨角度，然后把黑胶放入盘中……像是种久违的“仪式”。麻烦，但很考验人的心性，似乎也是别样的一种“修行”。黑胶，让我们的生活慢一点，再慢一点。

越揩越脏

陈钰鹏



郑辛遥
足球是圆的，结局难料；
地球是圆的，世事易变。

人在说不出话的时候，那是怎样一种滋味？环顾四周都是树，树荫下湖水旁，一桌加几把藤椅，喝茶聊天，乃人生一大快事。这个环境是我曾多次采访过的五四农场，看着我的那帮朋友在高谈阔论，我的喉咙却失声了，一句话也说不出来。此刻有我，等于无我，我成了个彻彻底底的旁观者。

什么原因？12日下午，临时请朋友晚上小聚，我备了丹阳封缸酒和崇明农本牌老白酒的，想温和些。没想到，那位年轻朋友带来了去年出厂的茅台酒。却之不恭，忤逆了人家的好意，我也只能硬着头皮喝上了。第二天早上起来，发现不对，到下午，喉咙就完全失声了。喝完茶，在去农场餐

厅准备吃饭的路上，大哥来电：昨天，浦东祝桥的野妹姐去世了。野妹姐是我老伯伯的女儿，晚年受帕金森和中风后遗症的影响，卧床不起加失语已9年了，要不是姐夫朱全弟功论哥的全身心照料，恐怕也撑不到现在。不过，我的心中还是感到一丝悲凉，野妹姐心里什么都知道，但说不出句话。接到消息的那天，仿佛老天有意安排，我也不能说话了，真切地体会到了失语的无奈和痛苦。

奉贤小住一晚，14日一早我开车去接大姐，她一路嘀咕：这是最后一次去祝桥了。是的，因为整体动迁的祝东村7队只剩下野妹姐最后一家了。野妹姐是在困难时期结婚的。那时我还没上小学，到浦东喝喜酒，或许

人在西安，朋友blue的微信源源不断发进手机：“在哪儿？定位发我。”我发去：“到了城墙下，人挤得厉害，排长队都绕弯儿了。”那边急了，打字速度加快，“千万别在那儿吃，不正宗，明天中午我请你吃饭吧，坐一站地铁到小寨。”

blue是地道的西安女孩，我认识她却在上海。十年前，她是陆家嘴一家外资银行的白领精英，一个冬日，在她公司大堂的咖啡吧，我们各握一马克杯热拿铁聊着旅行趣事。blue喜欢上海，最喜欢在西区小路上兜兜转转，尤其沉迷于精致西点与醇馥咖啡。她笑眼一弯，眸子亮闪闪地说：将来想开个烘焙小店。可几年后的夏天，她再约我在南京东路喝咖啡时，却是倾吐忧思与不安。一缕缕得很低调的鬈发轻轻搭在她白净的额角，从依旧明丽的眉眼垂落到微带苦笑的唇边。家里长辈着急，年近三十

该成家了，每次过年回西安都要被盯一遍，在上海有时也被安排着见这个见那个。久了，她有些迷惑也有些失望，这个都市人来人往，竟没有她合意的。她理想的女性，也就像手里这杯冰美式，黑黑的、透明的、简单的、不昂贵，但在冰块稀里哗啦碰撞声中漾出的是一丝近于茶的涩香，那是内涵，是神韵。遇不到良人，她开始认真而又寂寞地学烘焙。又过了些时日，她竟辞职回西安了。我们在富民路口那家有着幽幽暗暗庭院的泰餐厅吃了一顿钱别饭，她之前说过多少次，绝不可能回家乡，但也许就是平地而起一阵倦意盖过了她孤身在大都市里等待多年的从容。blue骨子里还是有一个决断的关中女子。又是数年。两个月前，法国梧桐刚换了初夏的一

那年我12岁，照顾邻居家的小女孩赚些零花钱。小女孩时常拉着我的手，看她画的画，对她一周来的作品指指点点。随着她小手的指点，我会用一种奥林匹克运动会宣布成绩的语气宣布：“如此完美的形状！”“高超的色彩水平！”“完美的线条画！”“这才是真正的冒险……”她听了“咯咯”地笑，有时笑得前仰后合。晚上入睡前，她问我：“你真喜欢我的画吗？”我肯定地说：“是啊，我非常喜欢！”然后跟她说说画中给我印象深刻的地方，讲着讲着，她合上了双眼，脸上挂着快乐的微笑，进入了梦乡……

她后来被三所著名美院录取，我收到她写给我的一封信，里面是她幼时画的一幅画，那幅单粉色画。一张便条，上面写着：感谢你，是你发现了我的闪光点。

黑胶唱片，一直是我的心头痒。痒，但挠不到。接触黑胶，是个偶然的机

袭新绿，陕西南路上，咖啡香弥漫的小风中，在我平时见朋友惯常去的那家小店，blue买好了我推荐的馥芮白等着，她旁边那个高高大大、长头发，戴黑框眼镜、笑起来和blue一样也是一双丹凤眼的男人、大方地朝我点点头。“介绍人说我俩长得挺像，都是单眼皮。”blue羞涩地看了他一眼，又对我说，“他是进口咖啡器材的经销商，和他能说到一块儿。”

这简直是为blue量身定做的另一半，既西安，又上海。blue说，她这几天净抓着他一家家去昔日自己流连的咖啡馆怀旧，又一家家去造访新诞生的网红店，“你一定要到西安来呀！”临走，她挥了挥手里的纸杯。

没想到，两个月后，真有机会在西安又见面。眼前的blue还是笑眼弯弯，作为地主的她，举手投足都爽朗笃定。“吃吧，可惜我说不出道道来，我老公正宗关中人，他行。”凉皮、面皮、花馍、甍糕、肉夹馍、油泼辣子面、羊杂汤，一样一样，鲜花珠翠般堆满了桌面。笑着，吃着，呵着好辣好辣，我们分享了一大碗冰镇醪糟汤。眼前掠过和blue在上海喝过的拿铁、冰美式和馥芮白，又回到西安这勾清澈的甜，这样一转，竟然有十年。看似回到原点找到了幸福，其实是多元的经历萃取了选择。而且，我知道，从地铁穿过城墙，回到blue的家中，仍有咖啡浓香与氤氲浮动的时光。

好了。”是吗？他厚厚的镜片背后射出来的目光诚恳而坚毅。上个月，我趁着抱回罗杰斯3/5A古董小音箱之际，顺带买了台入门级的LP唱机，唱盘悠悠地转起来，流淌出来的声音，真的就是天籁。

同样的录音，我翻出CD和黑胶来做“实验”，最先想到的是一代大提琴宗师卡萨尔斯的巴赫《无伴奏大提琴组曲》。那套EMI上世纪三十年代的

黑胶，让生活慢一点

尹大为

雅玩

有敬畏。

发现我的闪光点

夏殷棕(编译)

夏殷棕(编译)

七夕会

七夕会



扫一扫，关注“夜光杯”