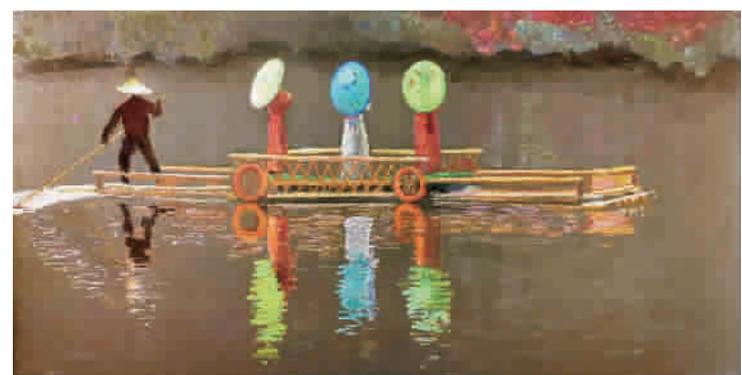


新民晚报是上海海派文化的标志性景点，毫不夸张地说，长时期来全国几乎很少有一张报纸是会让市民天天守候在报摊前，等待她的新鲜出笼。好几回我有文章刊登在副刊“夜光杯”上，想再去报摊买一份收藏，但稍稍晚去，便铩羽而归，在遗憾之余，也感慨新民晚报如此受市民钟爱。

我是差一点一脚跨进新民晚报的门槛。我在读大学之前，曾借在上海文艺出版社当编辑，那时与电影与戏剧编辑室的武璀在同一个办公室，武璀原在新民晚报当记者，于是想推荐我进报社。但其时我已报考电台并很快被录用，于是与新民晚报便擦肩而过。不过也就此，我从新民晚报的读者衍变成作者。

刚开始帮“夜光杯”的专栏“十日谈”整理京剧演员专辑和越剧演员专辑，不想文章都受到报社赞扬，相关负责人还让报社的青年记者向我学习。以后，隔三差五会为晚报写点文章。八十年代中期，我在电台当记者，每每出差，母亲总会站在弄堂口送我，我很感动，于是写了一篇《母亲站在弄堂口》投给“夜光杯”。文章刊登后，好多人读了，记

新民晚报创刊40周年征文
我和新民晚报



漓江风情 (油画棒画) 杨继仁

95岁的王继振老人，硬朗，双目炯炯有神，看东西不戴老花镜。每天早晨还要从泰兴路家中出来，骑自行车去黄陂北路街心花园练功，授徒。

他有一功，拳头硬，真的很硬，我曾试过。硬到什么程度？曾有一次，瘦瘦小小的王老与高高大大的外国西洋拳击手，各自握紧拳头，黑人拳击手痛得吃不消，而王老一点没事。这是什么功夫？那是练功得气、劲入骨髓之故。可是，让人意想不到的，是这个健康乃至孔武有力的老人，年轻时曾经弱不禁风，上下楼梯还要靠人背上背下呢。

王老记得清清楚楚，1959年6月15日下午三点钟，这一天，是久病不能站立的他获得新生的日子。30岁出头的他，手里拄着一根拐杖，六月里的天气身上却穿着棉袄，来到人民广场寻找集形意、八卦、太极于一身的褚桂亭老师。

此前，王继振在公安局工作，下乡干农活，在船上挑

健康

得第二天在电梯里碰到我们广播电视局的局长助理，他拍拍我的肩膀说，看了我的文章他热泪盈眶。二十多年后，母亲因病去世，在整理她老人家的抽屉时，我发觉了这张已经泛黄的报纸，捧着这张报纸我禁不住潸然泪下。连夜我又秉笔疾书，在“夜光杯”上又写了一篇《母亲的目光》，文章刊出后，接到好多电话和短信，都是对我这篇文章的赞许和对母子情深的一份感动。

还记得有一次，我在“夜光杯”上写了一篇《假日闲扯》，后来主持人晓林在除夕特别节目里声情并茂地播诵了我这篇文章，引来了听众一片电话潮。

我从新民晚报的读者变成作者，以后又变成了受访者。1992年9月24日东方台成立和挂牌，上海各大报纸都在头版进行了报道，然而新民晚报的报道是最生动的。以后，我们在刚落成不久的上海八万人体育场举办首次音乐会，那是上海国际广播音乐节的开幕式，我是音乐会的总指挥。我们在体育场搭了5000平方米的舞台，拉了140米长、40米宽的超大型布景，动员了400人的交响乐团，600人的合唱团，1000人的舞蹈队，

我喜欢玩小石头有十多年了，瞎买瞎玩，不亦乐乎。如今书我是几乎不买了，家里的书都不知哪天能看得完，再好的书也不敢买了，但在外面看到好玩的小石头，只要不贵，就总是忍不住要淘回来玩的，其实家里的小石头也早已是一大堆了。大概看我太贪玩了，就曾有朋友笑我是玩物丧志。

前些日子又淘得一枚小石头，很有玩头，价钱又极便宜，当时从卖石人的一堆乱石中拣到这块小石头时，着实开心和得意。这是一枚象形戈壁石，神似八大山人笔下的鹰，独立于山岩之上，寂寞，自在，孤傲，不争。此石大有味道，置于案头，真要叫人观之不足兴之叹之。我自然就想到了——一外国谚语：鹰有时比鸡飞得还低，但鸡却永远飞不到鹰那么高。还又让我想起兰波的两句诗来：我和谁都不争，和谁争我都不屑。

一枚好石头就是这样的，不止于让人赏玩，还令人思想起，还令人神往之。玩玩这样的小石头，哪还会玩物丧志，怕正是玩物尚志。



其阵势前所未有的。那天晚上与东方台挂牌一样又逢雨天，我们克服了种种障碍，演出照常进行，场面非常火爆。第二天的新民晚报也作了报道。

新世纪伊始，我调任中国上海国际艺术节中心任总裁，每年艺术节开始，我十分关注新民晚报的相关报道，因这是衡量艺术节接不接地气的重要标识。我接手艺术节的第二年，我们在南京路步行街开辟了“艺术节天天演”，让普通市民与来自世界各地的

艺术家有免费零距离接触的机会。新民晚报以敏锐的新闻敏感捕捉到这



扫一扫，关注“夜光杯”

言拒绝，后来又谈：浪费你几块钱是小事，你回去吧，等天气凉快些再过来。听了这话，王继振讲了自己久病不愈的痛苦经历，再三恳求老师收下。褚桂亭看他这样执着，就问：你能坚持吗？好！教你一个动作。说着，褚桂亭老师做起示范来，其实就是太极起势的第一招。后来王继振才知道，这是自己的老师和城隍庙的老道长一起研究出来的。起势，单练。老师嘱他练九下，每天加一下，不要断。练了不要跟人讲，练得累了，走回去，不能坐，可以靠墙。

太极老者

朱全弟

按照规矩，褚桂亭老师拿出小簿子，让王继振留下地址。他一笔一划写下了自己的出生地：河北任丘市于村乡后王约村。王家也是大户，在当地颇有名声。褚桂亭老师一看就问：上人叫什么？当他报出祖父王恩荣、父亲王其浩的名字时，褚桂亭一愣，说：小子哎！你碰到我有福气了。

玩物尚志

孙香衣



一活动的创新性，派记者蹲点在南京东路“天天演”的现场，全方位报道艺术节这一创新活动，使这一活动吸引了无数市民。每天会有无数市民准时守候在南京东路世纪广场，等候天天演的开场，有的市民在艺术节的

一个月里，不管刮风下雨，像上班一样，每天来看观看摄影，我们还事后举办了一个摄影展，展示市民参加艺术节“天天演”的欢乐场景。

我从艺术节调任上海社会科学院以后，受访者的身份有所淡化，但作者和读者的身份依然如故。在进行学术研究之余，假

假为新民晚报写写文章。这就是我与新民晚报难解的情缘。现在她将迎来九十华诞，她的名字已经深深镌刻在上海城市发展的史册上，镌刻在万万千千市民的心中。

原来，王继振的祖父和父亲也是洪拳高手，其父的拳身法尤其漂亮，和褚桂亭老师是拜把子的兄弟。

王继振说，跟褚老师学，不管什么拳，每个动作都是单练的。太极没有桩，单练就是桩，过五关，五分钟一关，25分钟才算过关。遛腿，很重要，人老腿先衰。又有一说，腿是野马，驯服了，就听你的了。练定步，一个腿练500下。每一个动作都有角度，腿是方向盘，指挥全身动。揽雀尾，先定步，左右各八十一下。老师按着你的肩胛，转动身体时，不能有起伏。

太极起势半年，太极杨式一年半，不到这个份上，不会往下教。练拳，那有什么绝招，就是苦练基本功。他今年95岁了，还能练，就是得益于年轻时褚桂亭老师对他的严格训练。从一个年轻时的病秧子，到耄耋之年的健康老人，王继振以自身的习武经历阐述了国术的博大精深。

滚圆的落日掉进大山的口袋，被树阴拢的一楼小院已晒不到夕阳。老杨伯将院里的铁艺桌用抹布拭干净，托盘端出饭菜，排兵布阵一般一碗碗摆好，又摆上插了一年蓬的玻璃瓶——也不定，有时候会是艳黄的蒿子花，没有花的时候，狗尾巴草也上台面。它们像尊贵的座上宾，被邀请晚餐。安顿好饭桌，老杨伯除掉身上的围裙和袖套，悠悠然坐下，嘴里念叨一句，老太婆，我开始吃饭咯。举箸开动的一刹那，像

去完成一个郑重的仪式。然后细嚼慢咽他的晚餐。炒茼蒿菜或式瓣蒜苗，鸡蛋羹，家常便饭里，将温暖的烟火气息送回四邻。

看老杨伯一人晚餐，仿佛欣赏夕阳下美好一景。

老杨伯的老伴，是去年过世的。临走时握住老杨伯的手很不甘心叮嘱，以后一个人要好好吃饭。平时早、中饭，老杨伯会跟一些老伙计去小区边的市民中心食堂吃，晚上他就自己做。有一天，我偶遇老杨伯，忍不住对他说，我经常在楼上看你吃饭，好享受的样子。他很认真地回，我这样好好吃饭，老太婆在那边也就不担心了。老杨伯每天在履行对爱人的承诺，圆融自己的世界。一人餐，不空寂。

在阿姆斯特丹有家叫Eenmaal餐馆，意思就是一人餐。顾名思义，这个餐馆只接待单人用餐。宽敞简约的餐厅里，一人一席，没有相谈甚欢和觥筹交错，只有刀

盛夏的颜色

冯锦富

绿

人说盛夏绿，是春天绿的延续，是炎热中的盎然与郁勃。你看，天空一碧千尘洗，竹叶青青泻绿意，田野里稻秧沐浴日光孕穗拔节，水面上方的荷叶连着荷花，随着微风，红绿点时隐时现……呵，这绿点，绿成一片，绿满大地，像一支调色笔，点染神州的繁荣和兴盛。它又像是即刻流动的绿色信号，传达出时代列车从春天一路开来畅通无阻的信息，一直向着一个又一个盛夏疾驰……

红

红日当空，金光闪烁，这正是花红的季节。粉红蜜桃带宿露，晨曦透红浴楼桃，这漫天遍野的红色，组成了家乡盛夏的一景。那家家户户的红灯、红衫、红番茄……人们是用这些洋溢热情 and 豪迈的色彩，去描绘当下的盛夏呵！

又碗碟的声音。每个用餐人像一座孤独的岛屿，每个岛屿都生长着自己的喜欢。不用顾虑对方胃口如何，自己吃相好不好；不说话怕冷场，说多了有碍卫生。一人餐，可以纯粹享受与食物间祛除杂念的短暂专注，在专注里，顿悟嘈杂的人类气息中珍贵的质朴和简单。如果身边有这样的餐厅，我肯定会光顾。

一人餐

王征宇

工作日，我有时刻意避开与同事一起吃饭。晚去半小时，单位食堂就剩烧饭师傅们在用餐了。打开手机中的“喜马拉雅”，选上喜欢的文章，或点开“虾米播放器”中的音乐，戴上耳机佐我的午餐。有时候肚子不太饿，天气又很适合散步，科室的小伙伴们，都知道我会出门吃“阳光套餐”。

所谓的“阳光套餐”，就是打包一份鲜榨果汁、三明治、去户外吃。到公园随便寻把椅子坐下，石榴花开得像一团松开的丝巾，郁郁苍苍的梧桐、黛绿的远山很清凉醒目。嘴里细细嚼，顺便把阳光清风的元气也一并吞咽，让肚子和心灵都得到了满足。

“阳光套餐”最美的滋味是与自然相洽。好菜均巨星基努·里维斯也钟情这一味。这个贝弗利餐厅留有专属位子的人，经常选择在公园长椅享受午餐，吃光手里的三明治，还意犹未尽地直接舔舔手指。随意的样子，比酒店里吃完用餐巾文雅抹抹，更诱人。

这是立秋后的第一个晚上。我与往常一样，睡觉前浏览手机网络信息。一条消息让我的心提到嗓子眼。今年第9号超强台风“利奇马”9日23时其中心位于距浙江温岭东南方向约75公里的东海洋面上，以每小时15公里的速度向西北方向移动，10日凌晨1时45分至5时，在温岭、玉环一带沿海登陆，风力达16级。

玉环，那是我的家乡。此刻，已近午夜。我人在京城，赶紧分别给三个妹妹和弟弟家打电话。二妹家地势低洼，最危险。可二妹和妹夫带着大孙女在外地旅游，外甥两口子不到三个月的小女儿在家。视频中看到，洪水已漫过一层楼，外甥光着膀子在转移家具，楼顶的井盖被大风掀翻，地面的洪水和楼顶的雨水上下夹击。外甥媳妇抱着孩子，胆怯地望着岸。弟弟家靠近河边的桥头，湍流更急，洪水涌入院子里，一樓的冰箱、沙发、餐桌在水中漂浮。楼上的玻璃窗几乎全部打碎。楼前已有二十多年龄的白玉兰、松杉连根拔起。大妹虽远嫁外乡，但她一家人仍住在父母留下的老房子里。想起上世纪七十年代初，当时房子刚新建不久，遇到强台风，屋顶的瓦片被刮跑，只剩下瓦楞。水漫海塘，村庄被淹。那时，我们几个兄弟姊妹对台风留下了烙印。这次我担心老房子不堪一击。但据大妹讲，由于周围的楼房遮挡，风力得到缓冲，但屋内仍漏雨。小妹在医院工作，正紧张地投入医院的抗洪战斗。刚过零时，我从电话那头听到：“不好，停电了！”通讯中断。我虽不在老家，但仿佛置身于现场，听到大海在咆哮，飓风在怒吼，暴雨在倾泻。从朋友圈微信视频中，我看到白天发来的非常熟悉的画面。这是坎门东沙渔村，回家探亲时曾去过多次。海堤沿岸是用青石砌筑廊桥似的围栏，岸边有反映渔民生活的石雕群，沿岸民居的墙壁上，画有五颜六色的渔民画。渔村岩石壁立，山上的民房层层叠叠，被誉为“海上布达拉宫”。平时，潮起潮落，这里是观海听涛的绝佳处。而今“利奇马”袭来，卷起千层巨浪，浪头像猛兽扑向海岸，砸向民房。这里巨浪掀起的高度成为“利奇马”的标高！是夜，家乡的亲人和乡亲们度过了一个不眠之夜。早晨打开手机，闪出头条“今日的朋友圈很伤心”。当日下午，“利奇马”北移，水位渐降。

据报，“利奇马”是新中国成立以来，登陆台州的最强台风。风雨远去，我急切想知道老家台风造成的损失。村党支部书记林如明和村委会主任童服建欣慰地告诉我，全村没有人员伤亡。台风袭来之前，全市动员，启动防台一级响应，出海渔船、商船全部进港避风，及时转移危险地带的群众，提高海堤、山塘水库的警戒。村里有千余名外地打工人员，经巡访，对居住在简易危房的外乡人，集中到庙宇里暂住，免费供应矿泉水和食物。街道和村干部24小时坚守岗位。灾后，市里开展“我爱我家”自救活动，消毒杀灭、河道疏通、淤泥清运、道路清障、树木扶正。电力工人在40多度高温下，蹚洪水、闯泥潭、竖电杆、架线路，全力抢修，经三天三夜连续奋战，全部恢复供电。“利奇马”的肆虐让人领悟到，人类在大自然面前，犹如在汪洋中航行的一条船，忽而抛向浪尖，忽而沉入谷底，经过一番搏击，得以生存。如今天象风云莫测，若能超前防范，应对得力，可躲避灾祸，减少生命财产损失，比起我们小时候的无助境遇，那还是好得多了。

七夕会

原来，王继振的祖父和父亲也是洪拳高手，其父的拳身法尤其漂亮，和褚桂亭老师是拜把子的兄弟。

王继振说，跟褚老师学，不管什么拳，每个动作都是单练的。太极没有桩，单练就是桩，过五关，五分钟一关，25分钟才算过关。遛腿，很重要，人老腿先衰。又有一说，腿是野马，驯服了，就听你的了。练定步，一个腿练500下。每一个动作都有角度，腿是方向盘，指挥全身动。揽雀尾，先定步，左右各八十一下。老师按着你的肩胛，转动身体时，不能有起伏。

太极起势半年，太极杨式一年半，不到这个份上，不会往下教。练拳，那有什么绝招，就是苦练基本功。他今年95岁了，还能练，就是得益于年轻时褚桂亭老师对他的严格训练。从一个年轻时的病秧子，到耄耋之年的健康老人，王继振以自身的习武经历阐述了国术的博大精深。

「利奇马」袭来时

方兴坤

