唱寿

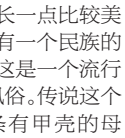
吴翼民

舞台装饰得简洁而明朗，舞台背景大红幛幔上一个金色的“寿”字分外醒目，“寿”字幛幔下是寿糕寿团和寿桃状的馒头。舞台下是排列有序的圆桌，圆桌上摆放着鲜花和果品糖果瓜子，还有一杯杯热腾腾的茶水，圆桌边围坐着的宾客都面朝舞台，准备欣赏即将开始的庆寿演唱会。

这是我近期多次经历过的场面。参加好几位朋友的祝寿演唱会和聚餐宴会，也是我们这座城市正兴起的一种新颖的祝寿形式。时代进步、国运昌盛，人要想不长寿也难。于是许多朋友逢上六十、七十、八十甚至九十、百岁大寿，都要庆祝一番，由从前单一的撮上一顿寿宴渐趋向有唱有吃的、其乐融融的新名堂。效果明显优于寻常的寿宴，寿星乐不可支，祝寿者心花怒放，彼此都尽兴，诚人生一大好风景也。

江南人有做寿的传统习俗，为的是亲朋好友欢聚一下，互相问候讨个吉利，也让寿星感受到浓浓的亲情，即便在经济拮据、食品匮乏的年代，这传统习俗也没有中断。记得当年祖母七十大寿时，正是三年困难时期，母亲仍亲自为她操办了寿庆，办了家庭酒席，挑了长寿面，给左邻右舍都一一端去。居然是焖肉和爆鱼“双浇”面，因为是我和二哥端的面条，就留下了蛮深的印象，当时便犯嘀咕，自家紧巴巴省下计划供应的粮食和副食品，何以要馈赠邻居呢？母亲不这么认为，她说让邻居们都祝祖母长寿，祖母就分外高兴，既讨了吉利，也搞好了与邻居的关系，宁肯自己吃光面也乐意哪。后来改革开放，食品丰富多彩了，祝寿的氛围也浓了起来，一度却反而图起了方便，去面馆里买一摞面筹子，左邻右舍这么一派发，考究些的，再附上一盒蛋糕；也有更简约的，索性派发一筒方便面，附上一根火腿肠了事。如此这般也就失去了祝寿的意义啦。好了，随着人们兜里的钱越来越丰厚，现在啊，去饭店里办寿酒的人越来越多了，那势头不亚于青年结婚办婚宴和孩子满月（或百日）办满月酒呢。经常可以看到某饭店门首大红的告示：贺某某某先生（女士）八十（或六十七十）大寿云云。时下又出现了“唱寿”的新名堂，可见生活水准提高后，人们享受物质生活的同时也追求精神生活哩。

好在现在的饭店大多具备相当的条件，餐厅里有舞台、有音响和灯光设备，有些饭店还肯通融，比方说晚上办寿酒，下午两三点钟就可以腾出餐厅供人们娱乐活动啦，至多再适当付些费用，足可让聚会者唱个够。我最近参加一位朋友的六十寿庆，就从下午两点一直唱到六点正式开筵。于是朋友们索性好好儿策划了一下，组织了一台既有准备的戏曲演唱、也掺杂了灵活随意的自由献艺。为了让活动办得有声有色，主家还特意请来了一个民族乐队，摆开了阵势，凡可伴奏者，一律予以伴奏，比之呆板的“卡拉 OK”不知要丰美几许！我一向厌烦“卡拉 OK”伴奏演唱，太过刺耳，难以欣赏到演唱者的“真声”，几乎是一个模具里刻制出来的。这回可好了，寿星的朋友们多的是戏曲“发烧友”，沪剧、锡剧、越剧样样都拿得起来，在乐队的伴奏下，你方唱罢我登场，就显得色彩纷呈，好看好听煞人啦。我和参与的朋友们都先过足了戏瘾，再准备品尝美味佳肴也。



从长辈们那儿知道，旧时做寿也都有演唱什么的，或者就叫做唱堂会吧，稍有些身份和条件的人家做寿都会请一个小型的演奏或演唱班子前来助兴。那种班子在江南名唤“堂名”班子，各戏种都有，城市的大街小巷和城郊的乡村集场遍布他们的足迹，他们或肩挑手提、或船载水行，非常活跃。他们除了演奏和演唱，还随带专门的戏“围子”，一拼一搭就是一个微型的舞台，每位人员能奏能唱还能演，十分灵巧而广受欢迎。现在兴起的自娱自乐的“唱寿”与从前的唱堂会有着延续性吧，相似的是热闹的气氛，不同的是现在倡导自娱自乐，大家伙都能登台一显身手，是一种群众性的文化娱乐活动，比光是吃吃喝喝的寿宴要有意思得多。

“电子涂鸦墙”是次优选择

江德斌

游客登上黄鹤楼，也能写一笔“到此一游”，不是在柱子上，而是在电子屏上。黄鹤楼公园管理处说，黄金周期间，“电子涂鸦墙”投入使用后，主楼柱子、墙壁上没有新的刻画痕迹了。

涂鸦是景区管理者最为头疼的不文明行为，游客涂鸦行为虽屡遭舆论批评，亦有部分游客因毁坏文物和景观而遭受处罚，却无奈此举无法彻底根除。

而黄鹤楼公园管理处采用“电子涂鸦墙”的替代方式，既可以满足游客涂鸦留名的欲望，将游客的笔迹和言辞用电子信息保存下来，又可避免文物景观遭到涂鸦毁坏，可谓是一举多得的好事情，亦是管理创新探索的表现。由于“电子涂鸦墙”投入使用时间不长，黄鹤楼公园管理处不妨保持下去，过一段时间后，总结归纳经验，评估下总体效果。

“电子涂鸦墙”属于一次性投入，其所耗费的资金量和维护费用，都需要公布出来，与往日相关管理成本作个对比，以便权衡财务压力。由于黄鹤楼公园属于国家 5A 级景区，游客众多，收入也高，经济承受力相对较强，在使用“电子涂鸦墙”之后，可节约下大量的人力劝导成本和清理成本，且对文物保护起到重要作用，自然也容易接受。用“电子涂鸦墙”替代游客涂鸦行为，虽是次优选择，却为景区在管理模式上打开新思维。

比如国外某著名景点，长期为游客乱吐口香糖而头疼，在采取各种清理手段和处罚都未能禁绝之后，干脆顺应形势，专门在景区竖立起一排木桩，鼓励游客将嚼过的口香糖粘贴其上，并且定期更换新的木桩。从此不仅解决了乱吐口香糖的大麻烦，那些沾满口香糖的木桩，也成为一道特别的风景。黄鹤楼的“电子涂鸦墙”亦有异曲同工之妙，乃是一项人性化措施，符合时下流行的体验式旅游，假以时日，或许也能为黄鹤楼加分，吸引到更多游客前来观光和涂鸦。至于其他景区是否愿意跟进模仿，不妨综合考虑下承受力再作决断。

灯花

真的当真

（▲马妞●牛博士）

戴逸如文并图

▲屏幕上，徐峥答问：“当真！”停顿片刻，补充一句：“真的当真！”嘿，广告文案作者也太低能，既然已经“当真”，干吗还要“真的当真”？累赘，缺乏自信。

●我倒不这么看。按常理说，你的意见没错，可在此地在当下，不补一句“真的当真”还真不行——本该当真，也口口声声“当真”了，而在行动上全不执行、捣捣糨糊的事，我们见得还少吗？

▲乱讲！你有实例吗？

●垃圾分类你当真了吗？汽车减排你当真了吗？形形式式的评选评委当真了吗？不搞应试教育当真了吗？……该当真却不当真，许多人已经习以为常。这个陋习看起来似乎是小事一桩，但它扩散、渗透到了社会的方方面面，凝固成为了国民性，实在是害莫大焉！

▲那补上一句“真的当真”就万事大吉？

●当然不是。如果“当真”不能在心里生根，哪怕补上“真的真的真的……（一万个真的）当真”也没用。

▲好吧，那就让我们聚丹田之气，万众一心，发一声吼：“当真！真的当真！”

那群驯鹿

王忠范

走进大兴安岭群峰中的阿龙山鄂温克人的驯鹿部落，这里山林悠悠，流水淙淙，一切都是原生态的美丽。

94 岁的玛丽亚·索老人微笑着跟每一位作家握手、合影，她是敖鲁古雅鄂温克的酋长，也是中国最后一位酋长。她让她的女儿德克莎·索陪我们去看鹿群，路上德克莎·索说到迟子建和《额尔古纳河右岸》中的驯鹿，让我们听得津津有味。

在一片白桦林中间的空地上，牧人敲响盐罐，喜欢舐盐的驯鹿们就像集合一样从四处跑来。这时，鹿群的四周点燃几堆蚊烟，丝丝缕缕，缭绕不绝。驯鹿不怕冷，但怕热，更怕蚊虫叮咬。鄂温克人的驯鹿很奇特，其角似鹿非鹿、头似马非马、身似驴非驴、蹄似牛非牛，俗称“四不像”。也有管驯鹿叫角鹿的，因为驯鹿无论雌雄都长有犄角。驯鹿或黑或白或灰或橙的毛色齐刷刷地柔亮，而茸角多叉多姿，更显奇异，真的好看。传说姜子牙和圣诞老人的乘骑都是驯鹿，就因为驯鹿长得怪怪的行走快快的轻轻的。

山里人说，遇见驯鹿是吉祥喜气的。其实驯鹿通人性，不咬人，不踢人，喜欢跟人在一起。当我们抓起驯鹿最爱吃的苔藓和野蘑菇一把把去喂时，那些驯鹿就抖动犄角吃得欢实，不时欢叫几声。我喂过一只驯鹿后，刚一回身，那驯鹿就跟着打转转，好像舍不得分开，逗得大家哈哈大笑。最有趣的是那些鹿崽，它们紧随鹿妈妈，时而支楞耳朵蹦跶，时而呆呆瞅人，时而撒娇吃奶。牧人说，鹿崽出生四个小时后，打个滚儿，就能跟母鹿行走。母鹿的奶汁很多，但人只能挤后两个乳头，前两个乳头留给鹿崽吃。有的鹿崽一年后长得又高又大，却没断奶，真的调皮、可爱。

德克莎·索告诉我们，驯鹿是鄂温克人的“森林之舟”，可乘骑，能驮运，还能拉爬犁。驯鹿肉鲜、奶甜，堪称天下美味。而驯鹿浑身是宝，其茸、鞭、尾、胎、筋均是名贵药材。几只连成一队的驯鹿走来，它们头上的角都很高大，有掌形的，有铲形的，有扁圆形的，表演般晃摇起来，毛茸茸黑油油亮闪闪，奇美别致，大家看得入迷。鄂温克人敬重驯鹿，因为驯鹿一年一度都要被锯茸，它们流着血忍受疼痛把生命的精华奉献给人类，直到老死。

好多驯鹿的脖子下挂着称为“巧尔然”的铜铃，这是世代流传下来的一种祈福的风俗。大山之中，鹿铃声声，那是多么和美、快乐呀。

夜光杯

湖光山色两相和 王白雪

学燕子飞翔

姚卫国

由于久坐电脑前，缺少锻炼，因而落下了“老腰痛”的毛病，稍不注意受点寒凉，发作就更厉害，影响到日常工作和生活。一般情况下腰痛发作时，我都到药店去买几张“腰背痛”膏药贴贴，抵挡一阵子。但膏药治不了病根，用多了就不灵光了。

一天去医院看腰痛时，康复理疗科的一位医生建议我不妨试试运动疗法。这位医生说，经常运动对于腰背痛的预防作用不少人都知道，但是单纯采用运动疗法来治疗腰背痛，许多人并不太了解。其实，运动治疗腰背痛非常有效，通过运动可纠正脊柱周围肌力的不平衡，强化脊柱的稳定性，改善局部的血液循环，以缓解腰部疼痛、提高腰椎和腰部肌肉功能。她教我一招“燕子飞翔”的运动方法，说此法易学，不受时间、地点的限制，让我每天照此法练习。

所谓“燕子飞翔”就是学小燕子一样作飞翔的姿势进行锻炼的方法，共分三式：首式为俯卧位，趴在床上，两臂靠在身体两侧伸直，然后头和肩以及双臂向后上方抬起，与此同时，双腿伸直向后上方抬高使整个身体像飞燕展翅，反复做 10 次，对腰腿是很好的锻炼。次式为坐位，重复上述动作；三式为站立位，重复上述动作。

腰背痛一般是腰椎的退行性变、腰椎不稳和腰肌无力而引起的，而“燕子飞翔”可以减少腰背部肌肉、韧带、小关节、椎间盘等受力，减少腰痛的发生。我每天照此法练习，长期锻炼，增强了腰部肌肉，半年后腰痛也就不治而愈了。

七夕会 运动休闲

夕宵灯谜

陈汉臣

滞销颜料

（三字沪语）

昨天谜面：夺冠两三次，没啥了不起

（商品类别）

谜底：小五金（注：别解为“小看 5 块金牌”）

脖子

陈钰鹏

“你们家里谁是头啊？”“我呀。”“那你妻子干嘛了？”“她是脖子。”脖子很重要，头由脖子连接着、支撑着并跟着脖子转。脖子里面有着精密和敏感的“力学结构”——颈椎，颈椎是脊柱的最上面部分。人共有七节颈椎，第一和第二节颈椎分别叫环椎和枢椎，合称上颈椎，两者之间无椎间盘组织，发病率小于其他 5 节颈椎。

通常认为脖子长一点比较美观，缅甸的东南部有一个民族的妇女习惯戴颈饰，这是一个流行了 1000 年左右的风俗。传说这个民族的祖先是一条有甲壳的母龙，女人们都很崇拜，于是通过戴颈饰（代表甲壳）来纪念。颈饰原来是许多单个的铜制环圈组成，后来改用一条黄铜带子呈螺旋状缠绕在妇女的脖子上。据说螺旋带通过张力作用能引长脖子，但实际上是沉重的颈饰在往下压迫肩膀。X-光摄片表明，在长期、恒定的压力下，脖颈和肩膀已经变形得很厉害，平肩都变成了斜肩（所谓的美人肩），加深了人们的错觉：脖子变长了、变漂亮了。颈饰一生中要更换几次，每次都要加长一点，到最终卸掉时，颈肌已经松弛和萎缩了。

极大部分哺乳动物和人一样，有七节颈椎。猫头鹰被誉为转头大师，它们的脖子能转动 270 度，一个圆的四分之三。这样的灵活性和它们的颈部解剖结构有关，猫头鹰有 14 节颈椎，对这些“夜间活跃分子”来讲十分重要，因为它们的眼睛不像其他鸟类那样长在头部两侧，而是在正前方。

长颈鹿又是如何稳固它们的脖子和支撑它们的脑袋的？强有力的肌腱是长颈鹿在静止时稳定身体的保障，相反，屈身使它们感到很累，要用到很大的肌力，所以在河边喝水时，它们显得很笨拙。

颈椎病是许多人迟早会碰到的常见病，但有时体征部位不太明确，因为疼痛往往会延伸到肩部和背部；在多数情况下都和颈椎退行性改变及继发性椎间关节退行性改变有关，颈椎退变是不可避免的人生过程，随着年龄的增长，每个人都会经历。但颈椎病是可以预防的，比如暂停始终如一的单调工作，往各个方向放松脖子；改进不利的坐姿和工作姿势，调整睡觉枕头，不要把所有东西都放在伸手可及的地方，这样就自动造就了工作时的运动。有颈椎病的人不应打网球（鉴于该项目单侧对身体施加负荷），不宜游蛙泳，自由泳和仰泳比较合适。颈椎病可采用保守治疗，一般认为，症状缓解即为临床治愈。

知苑新语

比较严重的颈、肩、背疼痛有可能是椎间盘骨折引起，几年来已经成功地实现了手术安装人造椎间盘。新兴的脊椎整形外科不久前还只能施用在腰椎和胸椎上，脖颈处手术难度较大，现在已能用来对付因骨折造成的颈椎体下陷[采用包括摄像头、照明、液囊（或气球）、人工骨水泥和手术器械在内的微创手术，将椎体抬高复位]。科学家们正在研发由自体活细胞培养的椎间盘组织和软骨组织。估计至正式临床应用大概尚需 10 年时间。