

新民晚报 星期天夜光杯 / 都市专栏

风月总无边

女性运动

◆ 何菲

我以前认为身材合宜却又热衷锻炼的人都是自虐症患者,以至于那天女友 Y 小姐跟我大谈冬泳好处时我觉得她是受了不小的刺激。清晨小区会所的泳池接近自然水温,她一咬牙一跺脚,屏气凝神跃入凛冽的水中,那灵魂出窍的冷与体内起伏澎湃的热碰撞搏击交融,冰火相吻的瞬间,似乎经历火浴焚身般的爱恋,洋溢着舒展和傲岸。畅神,强体,炼魂,她周身散发的气息,在每日冬泳的那半小时酿成一种火候,似乎证明了爱是冰的沸点、火的冰点。

如果曾经身心俱疲,很容易将冬泳提升到涅槃的境界。她们在冰冷里抬头挺胸,仿佛人生完全可以翻盘重来。那个时段,偌大泳池里有数位与 Y 小姐年纪相仿的爱情落单者,用“朝汤”浸润前夜的枯涩,彼此不多言,却充满体恤。以寒攻热,自我解冻,涤荡昏浊,用孤独对抗孤独,以期身心温

度一致,这是多么环保的排遣和消耗,它的舒缓疗愈功能远超过物理保健作用,也使得它所衍生代表的某种自律,功力,意志,坚持和理想主义等也贴上了女性品质生活的标签,或许其功效不亚于传说中的葵花宝典。

J小姐已届不惑,古琴教师,颜色红润,澄明寂然,日常勤修太极拳,尤其在手脚发寒的日子更是每周三课,从不间断。她笑称古琴和太极拳使她摆脱了成为干物女的危险。当下女性因职场职场压力和家累,气血郁结不舒的占多数,而太极拳不仅活络气血,更能将内在激情转化为消融的、释怀的力量,在平衡中成全女人元气沛然的美。它不仅是古老的东方运动,更是通透的中华哲学。千回百转的动作深沉缱绻,于刚柔虚实动静循环间,融天地日月阴阳因果等易理,韬光养晦,进退从容,心平气和,天人合一。蕴内力于婉约之中,审取舍于屈伸之时,

生命的大道和世俗的智慧都在吞吐开合间了。与之精髓相似的运动还有瑜伽。

据说瑞士人寿命长与滑雪深有关系,它有助加速新陈代谢,保持旺盛的进取心,于是政府设立了专门的滑雪假,街上也时常可见一瘸一拐的年轻人。闺蜜 W 小姐是个中高手。旅行前她遭遇了毫无预警的情变,于是一路向南来到新西兰南岛的皇后镇。在海拔近 2000 米、垂直落差 300 多米的卓越山雪场,她如入无人之境地旋转空翻急速滑行,无数次的摔倒使她有自残的快感。那天黄昏,精疲力竭的她收拾好雪具坐缆车下山时,一侧的悬崖让人肾上腺素激增。望着远处被夕阳抚摸的皇后镇和瓦卡蒂普湖,悠悠地说她内心雪崩的日子却看到了卓越的彩虹,这是命运给她的暗语——人生实在无需有太多准备,却必须拥有随时出发、了断、再出发的勇气和行动。

总是想得太多

夜半

◆ 戴蓉

夜半时分,忘记及时关掉的手机发出响动,是我的学生从印度发来的微信,一张菩提树叶的照片。这个热情的韩国女子,跟我聊天时偶尔会攥住我的手,让我诧异又惊动。菩提树叶于我没有那么稀奇。初中时参加生物兴趣小组,由老师领着径直去到开元寺的甘露戒坛前,征得僧人的同意一人采摘两枚菩提树叶回去做叶脉书签。看来她才是文艺青年,总是为一时一事雀跃,并且急于告知他人。

午夜电话多半是凶铃,如果那竟然是故人来诉衷肠。对于一段死去的情感,我的态度恰如医生面对抢救无效的病人,默哀片刻扭头离去。既已尽力,既已盖棺,又何必企图还魂?心有不甘五内翻滚都自己吞了吧,无谓再惊扰对方。我不相信大家还能做朋友那一套,能做朋友何至于此,朋友在我看来是个尊贵清白的称谓,并未沦落到如此地步。太平盛世通讯发达,我也不相信会有什么失散之人,失散其实只是疏

远罢了,已经不记得当然是不够重要。打电话来让我猜是某某的骗子运气太差了。

如果我在半夜还醒着,多半是手上的书实在太精彩,或是自己临近截稿期限的文章生生卡住。那些读来流畅的段落,写的时候并非每次都轻巧利落。幸亏没有做过撰文维生的梦,或者尝试写长篇,据说那是一种内耗极大的工程,完工时几乎怀疑自己被掏空。

当然,还有一些夜里清醒着,是因为与人细细吃过一餐好饭,把无线电蓝调音乐的音量调低继续喝茶。夜半,彼此说过的话一句一句回响起来,拍打着心海嶙峋的岸。睡得着是镇静安宁,睡不着是检阅“原来我还拥有如此之多”的丰足。如此,长夜不是用来潦草打发,而是可以独享的。愉悦尽管零敲碎打,却足够拿来压一压岁月的箱底。话又说回来,挡住江南冬夜逼入寒气的,是一床好的鹅绒被,不是余勇。

丰子恺的画意

小学时代的先生

丰子恺 丰一吟 (父女/画文)



两个男子往这边走来,看见一个上了年纪的人坐在那里。他在干什么呀?哦,原来是在为人们卜卦。卜卦灵不灵?我不敢相信的。我觉得他是在骗钱。为了谋生,其实可干千别的。不过,他已上了一点年纪,只能坐坐。于是他摆了个摊头。你们看,多舒服:拱着手,喝着茶。有人来找他时,他就让他们从盒子里摸一张字,按字面胡说一通,就可赚到钱了。你们遇到这种人,可别相信他啊。不过,为了好玩,或者为了同情这老人,就给他些钱吧。他毕竟老了啊!

本埠生活录

周末小远征

◆ 石磊

暮冬的周末,乍暖还寒,乌蒙蒙的天气,欲雪欲雨,腻滋疙瘩,吞吞吐吐,欲了又欲大半个礼拜,结果竟出人意料,开出个上等晴暖的灿烂艳阳天来。弄得苍生一枚如我,结实结实,悲欣交集了一番。

这么在乎天气,是因为,这个周末,包子的足球队,要远征浦西,鏖战两日,一决少年雌雄。做家长的,除了眼巴巴盼个不雨不雪不雾不霾的好天,剩下的,就是奔赴球场,以壮浩荡声威了。

是那么迢迢的远征,开车上路,心里七上八下小抖不止。我的意思是,队友家长,一位奥地利家长男同志,坐在驾驶座上,我们两个,一个路生鬼佬,一个路盲土著,半斤八两摸索前行,在 GPS 时断时续的诡异状态下,忐忑上路。看我心神不宁东张西望,奥兄倒是宽怀怡然,一副暖洋洋度假心情,甜言安慰我,darling 莫要担心,走错路?要什么紧?大不了找一条新路走走,然后精神抖擞一副巴不得走错走错才好呢的心肠。鬼佬可恨,常常就是可恨在,这种无边无际的天真烂漫,一粒童心一张童颜,里里外外红彤彤的,终生不知人间疾苦,非常非常可恨。结果是,于球赛开始之前一刻钟,我们曲折抵达,奥兄停妥车子,欢跳下来,比真诚还真诚地跟我讲,darling 谢谢你,没有你坐在旁边,我怎么可能开得

到这里?全靠你啊 darling。配菜是,一脸阿福笑容。

球场杀气腾腾,少年人出生入死。每场结束,整队跑步,奔向观众席,向家长观众鼓掌高呼谢谢观赛,一副军容整肃斗志昂扬的意思,英气腾腾勃发,闻之相当动容。

奥兄亦是足球高手,于场边大呼小叫,倾情助威。中场休息,捧一杯热巧克力歇息,一边缓缓热饮,一边蓦然低语,语气无限惆怅,darling 啊,想想看,要是没有孩子,没有这些甜心天使,我们的周末,会是多么无聊。瞠目望住奥兄,心里千言万语,竟不知从何说起。想告诉他,奥兄奥兄,我们中国人,周末可以加班,周末可以约客户吃鱼翅,周末可以打麻将,周末可以泡大浴场,周末还可以逛商场逛山姆。不要说没有孩子,既便有孩子,亦可以把他们丢给祖父祖母或者保姆阿姨。关于这一切周末内容,辗转反侧了半日,还是谨言闭嘴,没有科普给奥兄。

归途中,问包子,记得吗?小时候,带你去踢足球,你的教练,大叫得最多的一句话,是什么?包子答,记得,spread out (散开)。我点点头,小孩子踢球,有个毛病,一看见球,全体拥上去,围着球争抢,完全忘记自己的地位和职责,亦忘记所有的战略战术。其实,我亦很想对某些人大叫,散开,散开,不要一看见钱,就全体拥上去。

河的第一条岸

你知道王菲为什么要唱一首歌叫《红豆》吗?

有一种说法:因为王菲的初恋男友就叫红豆!没错,就是那个后来因猥亵男童而银铛入狱的红豆。红豆原名王立勇,还有个艺名叫王真颜,1987 年参加“群星杯”歌唱比赛获得冠军,从而步入歌坛。1990 年与台湾飞扬唱片公司签约,1991 年赴香港、泰国学习,1994 年与香港飞图唱片公司签约,翌年荣获香港 TVB 第一季度十大金曲新人奖冠军。年少时也是唇红齿白的美少年,帅气。

和红豆相识时,王菲还在北京,她 16 岁在云南音像录制了《记得我》、《风从哪里来》、《迷人的卡勒》和《迷人小姐》等多盘翻唱卡带,虽然难掩青涩,但是在圈子里已经小有名气,和红豆走到一起似乎也不无可能。

都市专栏



诗歌口香糖

无题(342)

◆ 严力

- 经常看见一见钟情的人在互相的风景区投下炸弹一样的吻有些风景区还故意拆掉了防空洞
- 你的创作如果不能超越情色、金钱和权威那就是为它们服务的
- 医生对家属的宣告像两行诗:病床与死亡合作送走了疾病但也没把身体留下
- 手工制品越来越昂贵证明了我们的双手越来越退化
- 如果说现代社会的步伐按照石油的价格忽快忽慢还不如直接说金钱在操纵时代的脚步
- 有些爱情之箭射出后一直没有消息有些箭在途中嫁娶了另一支箭

王菲的初恋

◆ 河西

这一说法未经当事人证实,不过是传言而已,但是至少有一点恐怕是错误的,因为王菲的初恋,应该更早。据《王菲画传》,王菲进入反叛期比一般的同龄人早,高中之后,学业压力日益增大,母亲对王菲的约束更加严格,绝对不允许她参加任何文娱活动了,但就在这紧张的应考准备中,“初恋的种子,在王菲的心中,悄然长出芽来。”

西直门中学原校长回忆,这个男孩是王菲的邻班,是个高大帅气的男生,特别是排球打得出色。对这个帅哥,王菲非常着迷,没事就去打排球,两人互有爱意,但也没有做出什么越轨之事。只是,当时王菲和许多女孩一样,爱记日记,她毫无保留地将自己内心的小秘密一股脑儿地记录在日记,却不料她的母亲黄桂黄雀在后,偷看之后,母女俩发生激烈冲突。母亲一怒之下去王菲所在学校,向王菲班的班主任告状,班主任也大吃一惊,找到男生的班主任,两人这段

朦朦胧胧的爱情就此告终。土豆网上有一段王菲 20 年前在香港接受电台 DJ 访问时的录音,我听了一下,王菲亲口谈到的,恰是这段初恋。

DJ: 他是怎样吸引你让你喜欢上的?王菲: 他是不太说话的那种人,很害羞那种,高高瘦瘦,他不帅。他是打排球的。我觉得好有型呀,是那阳觉得啦,那阳啦,那阳还小。觉得哇他打排球时真是好有型喔。DJ: 现在是不是国家队呀,还有联络吗?王菲: 很少联络。DJ: 他现在还会吸引你吗?王菲: 现在的吸引跟前从前意思不同,我们那时候真的是很纯洁的拍拖,因为他家里是很严厉的军人家庭。好严厉好严厉。那我们两个只能……DJ: 偷偷摸摸?王菲: 对呀对呀。

王菲形容当时自己会有“罪恶感”,因为在那个年代,早恋是不被允许的,怕老师发现,怕家长发现。但王菲还是觉得好开心,“因为第一次我觉得有这样奇怪的感觉。”

美食需要说法

宁夏菜心

◆ 钟洁玲

去年看望病中朋友,她说她对大部分食物过敏,她的胃是最好的检测中心,如今青菜只能吃宁夏菜心。那是我第一次听说宁夏菜心,印象是:宁夏菜心污染少一点。近日到一家号称“五星级大排档”的餐厅吃饭,一碟鹅肝酱炒芥蓝,竟然卖到 48 元。这鹅肝酱薄薄,颜色跟面豉酱一样,中国产的。值钱的倒是芥蓝,这芥蓝只有嫩茎没有叶子,深绿,每根切成寸长,软、脆、嫩、甜。

老板解释:“我们这里用料都是用最上乘食材。这芥蓝,还有菜心,都是宁夏来的。”由此,我才知道宁夏除了菜心还有芥蓝也走俏广州了。

老板还告诉我们,宁夏菜有个优点,废料很少。他说他去过宁夏,那里的泥土是黑色的,跟我们这边不同。而且现在在宁夏种菜上规模了,有人管理,比我们这边散户提供的菜要安全。

于是在就近的菜场上寻找宁夏菜心。果然就有一档。档主是个中等个头的壮年人,他热情万丈地推荐自家的产品:我家的菜都是宁夏运来的。说着他从柜台下拖出几只贴满宁夏标签胶布的白泡沫箱。有一只里面还装着菜心,他捧上台面。菜心摆得整整齐齐,都是干

身的,全是软茎部分,果然没有废料。怎么运?汽运。现在汽车运输非常发达,从宁夏过来,三四天就到了。我好奇地问:夏天不会坏吗?他说,不会,因为它冰镇着呢。

就这么一个泡沫箱,长途运输,怎么个冰镇法?

他从泡沫箱的一角抽出了一捆报纸,打开一看,原来裹着一只可乐瓶,瓶里是凝固的冰水,此时已经有部分化水了。展示完毕,他马上用报纸把可乐瓶重新裹牢,上下两端还多拧了两下,宝贝般放回原位。他说,每一箱菜都要放入两瓶冰,对角放置,这样的话,整箱菜就可以保鲜了。这两瓶冰加起来有 6 斤重,你说这运费是不是要贵些。

好像很有道理。这样的菜心、白菜心,卖到 7.5 元或 8 元一斤,下雨天 9 元。其他本地菜心,只是 4 元。广东本地地产的菜心,夏天是又硬又粗。只有到了霜降之后,天气转冷才会好吃。

宁夏菜心的第一个优点是:清甜。其次是:软、嫩、脆。从视频上看宁夏菜心采摘,发现他们只摘最嫩的花茎部分,怪不得菜嫩。

回到家里,用蒜蓉炒或白灼,口感都是一流。