

任桂珍：“一代江姐”这八十年（1）

◆ 楼伊菁

1933年，任桂珍出生于山东临沂。也许是受父亲的影响，任桂珍从小就喜欢听父亲有声有色地唱京剧《四郎探母》，每当此时，她也总会情不自禁地跟着哼上几句。任桂珍爱唱歌，读高中一年级时，学校的歌咏比赛她总是获第一名。

南下行军，风烟滚滚唱英雄

1948年10月，任桂珍的故乡山东济南解放了。解放区的天是晴朗的天，任桂珍学唱《南泥湾》，学演《兄妹开荒》《全家光荣》，思想觉悟提高得很快。当南下部队高呼“打过长江去，解放全中国”的口号时，任桂珍的热血也跟着沸腾起来，她不顾母亲的阻拦，在地下党员的父亲掩护下，冲出家门，到济南华东大学报名参军。部队南下的行军途中，她和战友们一起唱歌来鼓动战士们的气势，同时也表演其他文艺节目解除战士们的疲劳。

从济南坐简子车南下，车厢里没座椅，只能席地而坐，而粪桶则放在车厢中央。条件虽艰苦，但任桂珍感到又累又兴奋，新的生活开始了，很有意思的。到临城下了车，她和文工团员们住进老百姓的家。当地老百姓吃的小米、高粱都掺有沙子。老百姓能吃，他们也能吃；晚上挤在猪圈旁睡，她先是害怕，不敢睡，但白天行军毕竟太累了，晚上一倒头还是睡着了。半个月不到，当初一一起报名参军的同学来找她了：这么苦，连一个馒头都吃不上，咱们还是回家去吧。任桂珍又何尝不想家呢？生活这么艰苦，特别是经高邮、淮阴一路南下的日子里，一天走一百多里路，只吃一根油条；

更可怕的是，每天行军一身汗，又没法洗澡，头上身上都生了虱子，又痒又难受……但部队的战友们就像亲人一样，你生病了，战友会为你去老百姓家里熬点米汤，帮你去搞一点药。当大家齐唱“团结就是力量……”的时候，感觉就像是一个大家庭一样，就都顾不上想家了。任桂珍回忆说，能够融入这个革命的战斗的集体，是多么有意义。部队在前方打仗，她们文工团在后面宣传，她们手上长满了疥疮，但心里都有种光荣感。任桂珍坚定地对同学说，我不走。

从《江姐》到《洪湖赤卫队》

部队南下到了上海，任桂珍她们先是住进复兴中学，打地铺。生活还是比较艰苦的。但安顿下来后，任桂珍终于能够集中心思演戏了。她演的第一个戏就是《白毛女》。当演到杨白劳被迫自尽，喜儿被抢走时，台上下出现了一同为喜儿哭诉的情状；她们在海军司令部礼堂演出时，台下的石头砖块都朝台上的黄世仁身上砸来，此情景都让任桂珍感慨万端，也使她深切地感受到艺术的魅力。从少年时代唱着红歌参加革命部队，到成为上海歌剧院资深演员，任桂珍成功地塑造了诸多英雄形象。任桂珍自身的从军经历，造就了她特定的价值理念：台上台下，一举一动，一言一行，她都会下意识地将扮演的英雄人物作为自己的楷模。当年演《小二黑结婚》，没学过表演的任桂珍凭着她的朴实、纯真，居然从其他学过表演的专业演员中胜出，成功地扮演了小芹；此后她出演的几个主要角色都能够得到观众的可。

1964年，任桂珍生女儿产假还未满，上海歌剧院的领导就让她去北京演《江姐》。任桂珍当时还有点顾虑，演唱得靠腹肌送气，但如今她生孩子后身体还没恢复；况且，《江姐》这部歌剧里她的戏份儿很重。当她得知北京

总政歌剧团、南京空军歌舞团都由两个人分A、B角演江姐，而她却要一个人挑大梁时，她感受到组织上对她的信任。任桂珍接受了角色。一进入排练，大量的说白，大段的演唱，她体力消耗很大，嗓子都有点嘶哑了。可当她演出时，看到台上下大哭成一片，特别是演到第二场，当江姐知道丈夫已被残酷杀害时，任桂珍已完全进入角色，苦和累全都抛到脑后了。唱英雄，学英雄，想到江姐，想到观众对江姐的喜爱，想到自己的演唱能对观众起到这样一个教育作用，任桂珍还有什么个人的得失可以考虑，还有什么个人的痛苦不能承受呢？任桂珍说，唱歌不在你嗓子怎么样，而在你怎么唱。任桂珍确实是用心去演江姐的。任桂珍成功地完成了《江姐》的演出。

如果说是观众的捧场增添了她演好角色的信心，那么，剧中英雄人物的唱段，则让她在融入角色的同时，也获得了无穷的力量。

在苏州演《洪湖赤卫队》时，由于感冒发烧，第一场她没有出演。第二场，剧组安排第二组的演员代替她。观众纷纷表示：“任桂珍不演，我们就退票了。”当时已高烧三十九点八摄氏度的任桂珍心里很激动。观众对她的那种热情和厚爱令她感动，她想，绝不能让观众扫兴，更何况她演的是韩英，韩英那种为革命事业视死如归的顽强精神激励着她，鼓舞着她，她决定抱病上场。

任桂珍勉为其难地躺在后台临时为她搭起的病床上，同事们用酒精棉球给她上下擦拭着，帮助退烧。任桂珍在心里也给自己打气：振作起来，韩英会给你力量的！进场的铃声响了，两个同事将刚刚还昏昏沉沉的任桂珍架到台上，向外一推，也许是冥冥中对舞台有种感应吧，一出台，冷风一吹，任桂珍居然头也不昏了，腿也不软了，当唱到第四场“妈妈的眼泪……”时，台下爆发出热烈的掌声……她由衷地感受到，她演的韩英能得到观

众的喜爱，她是最幸福的！

演了六十几年，任桂珍从《白毛女》开始，演了一二十部歌剧，始终都是这样实在：演任何角色，哪怕天天演，她每场都按这一招一式去表现，绝不马虎。那时候还没有电视，没有话筒，全靠自己一个戏一个戏地演。歌剧爱好者都争相传传说：“歌剧院有个任桂珍，唱得老好了……”只要上了台，任桂珍就会很激情、很投入地进入剧情……观众也会跟着受感染。任桂珍说：“演一场戏就是受一次教育。我这辈子满足于观众对我的为人、对我心中的艺术追求的肯定。”

见到你们就觉得格外亲

一天，任桂珍在菜场买菜时，听到有人叫她“大姨”。回头一看，是个小脚老太太，正坐在马路边上卖菜。任桂珍问老太太：“大娘您是什么地方人？”老太太随口道：“我是沂蒙山的。”任桂珍心头一热，连忙凑过去，说，那我们是老乡了。当年作曲家吕其明提议让任桂珍来唱《谁不说俺家乡好》，她是山东人，唱起家乡的歌，就感到特别亲切。当她唱到山东味儿特别足的那些地方，简直是如鱼得水。她在台上唱一句，下面观众就拍手应一句，全场就像一片歌唱的海洋！她很骄傲。她那些沂蒙山的乡亲们听了她的歌，拎着枣、大蒜、葱和煎饼来送给她。任桂珍见了乡亲就觉得格外亲。眼前这位老太太得知她是乡亲，情不自禁地对她说：“大姨，沂蒙山苦啊。”任桂珍听了心里很难受，解放区的乡亲们为咱们新中国做了多少贡献，可他们到现在还没有脱贫啊！想到这里，任桂珍毫不犹豫地掏出一百元钱，递给老太太说，您这些东西我都买了。任桂珍一再叮嘱她：您一定要坐车回去。回到家里，任桂珍心里酸酸地难受了半天，眼泪都流出来了。她关照家里的保姆，以后买菜就买这位山东老太太的。

致大四

朱慧君 李雨及



13.看来我们可以办个公司

离大学毕业还有大半年，找工作的号角就已经吹得震耳欲聋了，在舒越的鼓动下，我和她一起加入了找工作的行列。

就像上台演出需要演出服一样，找工作同样也需要准备行头，无论是拍毕业照还是面试，我们学生时代穿的小浪漫小温馨的衣服都不合要求了。取而代之的是职业装，为了买到合适的职业装，舒越在网上做足了功课。经过对中外品牌服饰地摊式全方位的认证后，决定选购G2000的品牌。G2000品牌于1985年创立，是一家专业服装连锁店，其服装定位为时尚潮流的男士及女士上班服。G2000选用高质布料演绎最新欧洲时装潮流，为都市白领提供了无尽的衣着搭配和生活品位，让她们自信地活跃在都市生活中。我认同了舒越的眼光，决定和她一起直奔南京西路的直营店，G2000的服饰对修身的要求较高，所以不适合在网上买。在营业员热情的服务下，我们分别挑选了白衬衣、黑色的小西装和西裤各一款。这么一穿，我们两个嘻嘻哈哈的女孩真的就变成了小白领了。职业装要配高跟鞋，随后我们又去不远处的梅隆镇广场，各买了一双黑色的BELLE的三厘米高跟鞋，因为是上班穿的，所以跟不宜太高，只选了三寸高的。BELLE是中国名牌，不算太贵，但也算穿得出去。这是我第一次穿高跟鞋，整个感觉像踩高跷似的难以平衡，还真有些不适应呢。

我和舒越穿着刚买下的职业装回到许见的别墅，感觉就像战士凯旋一般，着实把大家惊呆了。“哇，原来两位美女有那么妖娆的身材啊！”许见夸张地叫着，马悦和麦可也都不赞叹。我们在镜子前反复端详着自己，陌生得很。

求职包装的内容之二是拍报名照，舒越说她知道有一家名叫神奇的专门拍毕业照的小照相馆，化妆拍照都不错，有化腐朽为神奇的神奇照相馆，他们拍了十八年的毕业照，我

们一致决定去，马悦不愿意去，许见、舒越、麦可，还有我则直接去了神奇照相馆，他们的化妆技术实在了得，把我和舒越化妆得天仙似的。照片出来了，水平果然了得，把我们拍得端庄又不失活力，我们万分满意地告辞。

接下来就是准备简历了，许见说，找工作首先得为自己编写一段漂亮的简历，他上智联网下载了一范本，进行精心地加工修改后就让自己有了一份体面的简历。许见还让一广告公司的哥们进行打印装帧，许见说这就叫包装，可以尽可能地把自己卖个好价钱。

舒越笑话他：“你不是想一创业吗？何必还那么麻烦编简历。”许见回答：“到底是女人，头发长见识短吧。创业免不了要跟市场打交道，我先学着把自己卖个好价钱，正好也把自己在市场上进行估值，确认自己是不是优质产品。”“嗯，一肚子的生意经。”舒越不由得佩服。“生意经有什么不好？你别说，整个毕业准备，可是个声势浩大的产业链，巨大的商机啊！”许见不愧为富二代，对市场有着高度的敏锐。“看来我们可以办个公司，专门经营求职产业。”马悦也出主意，这俩男生可是想到一块去了。“好，我们说干就干。”许见兴奋地应允。

整整折腾了一个星期，大家才把简历寄出去。这一折腾，竟折腾出了许见心中的一个创业梦。

复旦大学邀请了各大企业来学校设摊招聘，这天到场的有三十多家企业，据说带来了二百多个职位，我、许见、舒越、麦可都决定去看一看，我们一致觉得这是一个很好的锻炼机会。

当我们一大早到达设在李达三楼的应聘会场时，整个楼面已被挤得水泄不通，平日里高傲的大学生无一经过精心的打扮，等待那些HR的面试。

第一个教室的PPT投影上，是一家公司的介绍：

赛诺菲集团招聘，复旦大学专场宣讲会。赛诺菲是全球领先的多元化医药健康企业，在健康药业、疫苗、心血管/血栓、糖尿病、肿瘤、内科和中枢神经系统等众多关键的领域拥有领先产品。1.110000名员工，业务遍及100个国家；2.新兴市场，实力强劲；3.领先人用疫苗领域；4.领先动物保健市场。

我对这些内容毫无感觉，跳过。

22.君子贵流不贵滞

今天的要害：“脑累”为主。谁都知道，保健既需要“管好嘴”，也强调“迈开腿”。迈开腿就是指加强体育活动及锻炼。何也？因为今天的健康难题之一是脑力疲劳为主，或者通常所说的“心累”、“脑累”。

我们在亚健康研究中发现：同为疲劳，当今知识社会色彩比较浓烈的大城市中，以往所表现出的以体力过度透支为主的疲劳（中医学说的“劳力所伤”），已让位给了由紧张、竞争、压力或脑力劳动过度所导致的慢性疲劳综合征（有人甚至创造了“脑累”这一新名词）。这两者虽同为疲劳，却旧药难治新病。后者对中医学来说，也是个全新的课题。在我们看来，现代疲劳也不等同于中医所说的“劳神所伤”，两者机理、临床表现、诊治要点、用药，均有较大不同。今天多见的“累”，主要是长期压力太重，“弦”绷得太紧；不是以前体力的劳作太过，体力的疲劳躺一会儿，睡一觉也许就恢复了。脑力的疲劳，要用相应的纠正脑力疲劳方法，性质完全不同，这是人类碰到的新的健康问题。

例如，很多人有经验，出去度假了，玩得非常累，疲劳到极点，洗完澡后，连做梦的劲都没有了，这样睡醒一觉，发现效果就非常好。从这个案例可以看出，改善脑力疲劳的有效方法之一，就是借体力疲惫来拮抗，这很重要。因此，这可以上升为一种规律：“迈开腿”首先有助于拮抗脑力疲劳。

君子贵流不贵滞。其实，从基本生理而言，老祖宗早就强调：人欲常动！动则气血流畅，机能协调。北宋名医张子和曾有一句名言：“君子贵流不贵滞。”君子，就是懂得养生大道的；通过经常性的活动，可促使气血流畅，保持康健。民间也有格言：饭后百步走，活到九十九！讲的都是一个道理。

然而，由于社会的进步，一方面我们的工作方式彻底改变了，原先七八成人从事体力活，现在则九成以上干的是脑力活；体力及能量消耗很少。更为普遍的是，生活条件改变了，今天的人，出门有汽车，上楼有电梯，办公

现代化，家务劳动社会化，乃至连走路也越来越少。一回家，坐着看电视，因此，四肢少动，缺乏锻炼。滋生从肥胖、高血压、糖尿病、冠心病到肿瘤的一系列慢性病。也许，前面几者大家耳熟能详，都知道与少动、肥胖休戚相关。癌症现在也已非常明确：几年前，世界抗癌联盟在伦敦宣布：肥胖与酗酒是城市癌症的两大元凶！美国的专家几年前曾对某

高校5398名女性进行健康分析，发现参加运动的女性，患卵巢癌、宫颈癌和阴道癌的可能性，比不参加运动的女性要低60%；患乳腺癌的可能性，也比不参加运动的女性低50%。而且，研究表明：每日只要30分钟以上的有氧运动，就有助于降低患癌的风险。

其实，世界范围大量的研究已证实：适度的体能锻炼可增强自体的抗癌能力，防范从肥胖到高血压、糖尿病、冠心病及癌症等诸多慢性疾病。

人欲常动，但不可大疲耳。然而，中国古贤非常讲究辩证法。对于运动，古人强调十分需要，却不可超越极限。晋朝养生大家陶弘景就说：“人欲常动，但不可大疲耳。”我们的同事早年从事的研究也发现，大运动量的运动员没有长寿的。因此，只提倡适度的锻炼。每个人宜根据自身体质，选择散步、慢跑、打太极拳、游泳等活动项目，运动量以逐步增加，不感到疲劳为度。一时不能从事下床活动的，则可以活动四肢，不时自行轻揉胃脘腹部等轻微活动为宜。

其实，运动对一般人来说，是享受其过程，并不是追求肌肉发达等，运动的效果的评价，不是速度快了多少，肌肉增强了几分，而是使自己更健康，更快快乐。

对于平时疏于运动的城市人群来说，研究已肯定：高强度的竞技运动反可能伤及身体，而自然环境中的慢运动方能真正提高生活品质，增进健康，带来快感。各种形式的慢运动，带来的除了肢体血流加快，代谢改善外，还有内心放缓、舒展、松弛，这些，才是现代城市人群智慧生活中适宜的运动方式。

管理自己的健康



——何裕民教授健康新宣言

何裕民 倪红梅