

长期生活在上海的朋友,大约都知道“精彩老朋友”是一档老年综艺节目。节目的策划、主持叶惠贤是我的老朋友。他为人热情,头脑灵活,语言幽默睿智,进入上视之后,他去录制节目时,我经常会搭他的“顺风车”,途经我居住的风阳路接我一同去台里。我比他长九岁,所以他尊称我“梁兄”,我唤他“贤弟”,是再恰当不过的了;久而久之,“梁兄”成了文艺界朋友对我的昵称,源头应该在这里。

日月穿梭,春去冬来。叶惠贤在主持事业上一帆风顺,转眼也到了隐退的年龄,他一直说坚持做到70岁收手。2017年12月的一天,他来电说:“梁兄,‘精彩老朋友’657期——最后一期,想请老朋友过来捧场、叙旧!”我二话没说,欣然应允,录制那天早早来到现场。我打趣他说:“你这节目办了13年,表

这天录制的速度着实不慢,由于我参与的环节在后面——为三对通过证婚——所以只能耐心等待。等待中自然不会寂寞,

如今,许多潮人自诩为“美食达人”,凡是在餐厅或者家中看见美食,就会用手机拍下然后在朋友圈晒出。如果品尝之前不先晒个美图,感觉是浪费金钱和时光——白吃了一顿。他们在朋友圈晒的美食品种繁多,中式的小吃、西式的烘焙甜点甚至餐厅特色菜,图片上的美食让你充满了也想去品尝的冲动。拍摄美食的照片需要掌握技巧,否则就“泯然于众人”矣。和通常的照片一样,色彩、构图甚至道具都需要有匠心。利用鲜艳的色彩让拍摄的图片更具有视觉冲击力,白色的桌布配颜色鲜艳的食物或者单色的食物放在鲜艳的桌布上,是拍摄美食的基础诀窍。利用合理的构图让拍摄的图片更具有视觉想象力,有时候少放一些物品,不会让画面显得凌乱而又冗杂,适当地拉长一些距离,给画面留出一端空白,让人有更多的想象空间。利用精美道具让图片更具有视觉对称感,如果觉得只拍美食太单调,不妨找点道具搭配吧,不管是精致的多肉绿植还是华丽的珍珠饰品,都是在朋友圈发美照的吸睛利器。

图片中的美食虽然充满诱惑,但会让产生不真实的感觉,不如在晒图的同时,也自己动手烹任部分美食,打着私人美厨的招牌口号来体验美食制作的不易,美食爱好者纷纷吸收“自己动手丰衣足食”的精髓,当尝试做出这些美食中的一部分,对烹饪的爱好也会唤醒,更愿意“洗手做羹汤”。私房制作美食,下厨细节会赋予照片情感,让自己也沉浸在这种喜悦感之中。

以往,人们拍摄往往是自娱自乐或留存纪念。如今,在数字化电子化的风尚之中,很多人被“裹挟”进来,变得更加乐于分享,这样晒出来的美食越来越成为一种流行的风尚。朋友圈相对于微博来说更私密些,往往是一些认识的熟人和亲友,朋友圈还有屏蔽的“标签”功能,可以把晒贴设置成不被一些人看见的方式。所以朋友圈晒图更容易成为被追随的潮流。

有人开玩笑说,“唯美食与爱情不可辜负。”一众美食爱好者,往往不愿意辜负好时光,希望能遇见美味食物,唤醒沉睡的味蕾,享受美妙的感觉。这不也是一种美好的生活态度和美食态度吗?

那天整理东西时候儿子突然说:老梅,我们十年里千万别再搬家了。老梅不由愣了一下,想想,点点头。自1994年由江南北漂到京,24年里老梅搬了22次家,最开始还能“说走就走”,现如今,每次搬家都有一种伤筋动骨的疲倦和凌乱,前后没有三个月的折腾是很难安顿下来的。

1994年5月,老梅拎着一只旅行袋,塞了几件随身换洗的衣服就奔北京了,应聘在中央电视台社教中心当了一名编导,吃住就在一个小办公室里,满眼神奇的世界。因为不是科班出身,便拿出更多力气边干边学,大部分时间不是在采访就是在机房,或者钻进图书馆找资料……住办公室不是长久之计,在招待所住了几天,价钱太高,老梅承担不起。正这时,有个朋友说她姐姐的房子空着呢,虽说是“借”,但还是付了每月八百的房租。房子在六里桥的某个七楼上,没有电

梯,但想着在京城有个“窝”了,也是一件美事。于是添置锅碗瓢盆,每日里有澡洗有饭吃,满心的欢喜和雀跃,爬上七楼喘口气打个滚就开始烟火人生。好景不长,三个多月后朋友说姐姐要结婚,房子收回。

于是开始找房子,1995年新年刚过,在一个雪后的下午,开始了一次较大规模的搬家,收拾坛坛罐罐,装了满满一辆小面包车,我们来到了柳芳北里的小屋。小屋三十多平米,租金每月一千二百元,在冬日享受北方人的暖气,有一种翻了番的温暖感,美滋滋地觉得自己已经是个“北京人”了。于是又添置了书柜和书桌,从前伍尔芙说写作的女人要有一间自己的屋子,现在老梅已经有了一张自己的书桌,那个美啊!那段时间,老梅依旧没日没夜地拍片奔波,在家的日子其实不

参加录制的两名老年男模见我端坐一隅,便一左一右坐将下来。白发老先生说,见我每次出现都穿戴得体,一定请我谈谈心得,我想说:“我是以‘适意’为前提。上海话中‘适意’两个字其实蕴意丰富,不仅是赏心悦目,还包括

色泽、式样、搭配是否合适、得体。我的原则是视场合而着装。譬如今天,我担任证婚人,需要庄重、沉稳,所以我选择一套深灰色西服扎鲜红领带,正装,喜庆,以此烘托新郎黑色礼服的神圣。前一期老叶请我来唱三十年代老歌



趣 (摄影) 苗青

双休日去银行取钱,看见银行大厅里新增了二台智能机,墙上贴着“智能银行服务区”七个大字。智能机约二米高,一米见方,很是气派。

再看看荧屏菜单有:“我要办卡”“理财业务”“业务咨询”“转账汇款”“缴款”等功能。不一会儿,智能机前排起长队,多是老年人,他们想“尝鲜”,可就是不会使用,一筹莫展,显得十分尴尬。为了普及智能银行,笔者思索后,建议有三:

一是银行在智能银行服务区要张贴使用说明,让储户看着使用说明,自己学会操作。二是银行周末在智能机前也要

多,呆到了不到半年,房东说此房另作他用,其实是要加房租,那时老梅在京已经渐渐找到了感觉,索性想找一个再稍大一点的房子,于是移师东直门。这次用了搬家公司,家当半卡车。1995年底,一个二居室的房子,租金一千五百元。

在央视工作了近三年,老梅决定离开,去做喜欢的纪录片和自由创作,那时还起了一个念头——想要一个自己的孩子了。于是琢磨着买房。因为钱不多,只能考虑郊外的,正好有“777”的销售,先付七万,然后每月七千,连付七年,就拥有一套150平米左右的连体别墅。咬着牙买了房,搬家用了一辆卡车,但从此每天差不多有三四个小时得花在路上,头疼啊。有了儿子之后,所有路线都围绕着他上学路线来了,他在海淀上初中就搬到海淀,他去中央音乐学院上附中就搬去方庄,北京城东西南北住了一圈。

《蔷薇处处开》,需在一群花枝招展的旗袍女中穿梭,故我选了一身白色改良中山装,既凸显了怀旧感,也突出白色的纯净、高尚……”那位戴眼镜的长者插话说:“那天你还佩戴了一枚胸针,十分炫目。”

“是的,那属于细节,也是男士可以展现个性风姿的方寸之地,我喜爱在左胸襟变换不同造型的胸针:动物、植物、几何图形……有时能起到画龙点睛的作用;我最惯常使用的是菠萝。”眼镜男不无调侃地说:“那你戴两只不更好?”——两菠萝(梁波罗)嘛!”

“那我就成了胸针推销员了!”三人都笑了起来。白发男锲而不舍地追问:“你是否更偏爱穿套装?”“不一定,要看场合,例如参加朗诵会,一般我会选单件西装或中山装,穿西装,基本选择同色系,例如驼色上装,搭配咖啡色长裤;如果怕出错,就选黑裤,上衣可随意百搭而万无一失。我从不追求名牌,只要剪裁合身,穿出自我,什么品牌并不重要。”“你喜欢穿双排组还是单排组?”眼镜男问。“目前以单排组为主,迎合潮流嘛。改革开放之初,双排扣、喇叭裤一统天下,进入廿一世纪,又一古脑改成单排扣了,而且领圈越来越高,单排扣数量由一粒演变成四到五粒,其实并不美观。时装就是‘三十年河东,三十年河西’,双排、单排、宽裤脚、窄裤脚轮流循环;但时下流行‘衬衣敞胸、西服裹身、长裤七分、赤足皮鞋’这种潮流年轻人赶时髦,秀一下胸肌腹肌倒也罢了,有些大腹便便的‘潮大叔’也盲目跟风,让人哭笑不得!”白发

男似乎赞同我的观点,我索性爆料:“其实,我是十足的马甲控,因为只要配以不同颜色的衬衫,就是无袖的外套,很能体现独特的气质。我的原则是:素色马甲搭花或格子衬衣,素色衬衣配花式马甲,这是不能颠倒的,不然,效果大相径庭。”

谈兴正浓时,剧务来催场。在一派喜乐声中,三对新人闪亮登场了。我将前一夜酝酿的一首小诗作为证婚词,倒也别有韵味。台上落英缤纷,台下掌声欢呼阵阵,我问贤弟如何?他说:“原来我以为你可以做到80分,现在给你打100分!”他重重地握了我的手,表示感谢和道别。

坐在返程的车里,回想起刚才与两位老者的“闲聊”,其实聊而不闲,正反映出老人心中的共同诉求:美育。虽然谈的是“穿衣经”,亦是属于“美育”的一部分,美育包括审美、情操、心灵等方面的教育,如何弥补我们对美育教学的断层,实在是任重道远而又迫在眉睫。如果能诞生一档有关美育的电视节目,提高公众对善恶、美丑的辨别力,改正一些习焉不察的陋习,提升审美情趣,受益的将不仅是中青年

人,老一辈同样需要接受这方面的滋养和调理,这只会使他们生活得更有情调、品位和教养,我们老朋友的日子一定会越过越精彩!



设专职工作人员,进行示范操作,以解广大储户之难。三是银行工作人员边操作边讲解,要细致耐心教会老人们操作。“以辅带教”,提高智能机的使用率和普及度。另外,不少老人不喜欢或不会操作智能机,保持一定数量的工作窗口,以满足一部分老人的需求。

智能银行服务区的建立普及了智能服务,是广大储户的一大福音。但在普及工作中,还有许多事情要做,要讲究方式方法,要辅导要梳理,普及智能知识。这样才能提高智能机的使用率,缓解老人们的尴尬,使智能机真正成为老人们的钟爱。

之后儿子去了美国,老梅按照多年来居住的心得,选了一个自己觉得最舒服的闹中取静所在,于是放心地买书买CD,告诫自己:短期内一定不再搬家。

儿子开始“海漂”,在纽约,在波士顿,从学生公寓搬出来自己找房,以后读研目标是欧洲,这么数下来,他未来搬家的频率和路径比老梅还要漫长呢。

集老梅二十多次的搬家和居住经验,房子不一定大,但是要方便和舒适;别墅虽好,但配套成本太高。交通方便还是第一位的,地段,地段,地段,一位房产大佬教导老梅,在一个交通方便的地方,充分利用公共交通,尽量步行去解决各种生活必需,时间会节省不少。房子装修不要奢华,一切以舒适为优先,厨房和卫生间很重要,书是最好的装饰品……

十年之内不再搬家,但愿!

暑假过后,我又能安心在午后去泳池了。擅长尖叫的女孩子们、擅长在水底翻跟斗的男孩们都乖乖回教室去了。我承认,我是个自私的中年人,因为又可以尽可能地霸占泳道而感到安慰。在水底安静地长出了一口气。

白天的泳池常常有些结伴来的中老年人,也可能是因为常来才熟稔的。他们和她们会站在池边聊天,也会来一场短暂的比赛。有个七八十岁的男人从不戴泳镜,游得很慢,头总是在水面上,好像浪花不敢冒犯他混沌的双眼。还有老男人要做完一整套体操才下水。有个五六十岁的女人皮肤很黑,游得很猛,一口气半小时,来回都不休息,好像有一只秒表在岸边隐身人的手里,提醒她尽快游完今日的指标。白天的泳池里,几乎看不到游得又快又标准的年轻人,如果他们或她们要来,多半只能在晚饭后。就算三四点过后,上游泳课的孩子们来了,多半也只是抱着浮板练踢水。总之,都不算好戏,但中老年人有时会默默地看一会儿,不知是在休息,还是在联想。

所以,午间的泳池总有一种暧昧的沧桑。救生员眼神放空,几乎要打盹。一群面目模糊、隐去身份的中老年人,认真而持续地来到泳池,穿着不花哨的泳衣。皮肤在日光和日光灯下尽可能地裸露,露出一个人经历过的岁月,露出一个人今天所能完成的动作。但也不会暴露更多,不会有一个昨天情绪的失控,或明天命运的转折。

有人会说起年轻时在江海里游泳的往事,有人会说起小时候参加校泳队的事,有人会炫耀在昂贵的海滩酒店里度假,但不会有人坦白因为在家里太压抑或在无业的状态里太无聊,所以才来午后的泳池,只信任水和肢体的交谈。因为这里和城市里任何别的空间都不一样,没有交通的烦恼,没有交际的喧嚣,没有金钱的味道,没有被人遗忘的嫌疑。甚至没有手机。你来,你游,你走,泳池的水只能和你谈到这个地步,寥寥水语,泛出回音。但足够让你觉得自己是活着的。

活在最基本的元素里。温水,空调,看不到云,看不到天,四季有时空的感觉被剥到最薄,稀释到最弱,几乎不用去看墙上的石英钟,身体里的时钟就能告诉你游够了没有。

当然,偶尔也会有年轻人下水。今天是她。光看双脚踢出的水花就知道这必定是午后泳池冠军。她迅速地超越旁边泳道里的老男人,返回时,同一泳道的老女人自觉地停下给排头前行的她让路,让人立刻意识到泳池与舞池的差别:舞会皇后需要男伴,泳池皇后只需单枪匹马……但才三四圈,她怎么停在对岸池边呢?你潜到水下,看到她单手垂下,在揉捏拉扯一只脚。这么快就抽筋了,你想,真是欲速则不达啊。她停留在深水区的池边,遥望对岸的中老年人像往常一样慢悠悠地进入泳道,慢悠悠地抵达她的位置,再慢悠悠地往回游。一个接一个,他们经过她,彼此相隔不足二十厘米。没有安歇,没有询问,也无需解救,因为所有人都知道,这不过是旺盛生命里的一次短暂停歇,身体的一次全面苏醒。

在水底安静地呼出肺中所有的气,别着急。我还有水面上的所有空气。

冰岛的“冰与火”之歌

庄苏琦

历时十一天,总计2400公里的冰岛环岛结束了。冰岛气候恶劣,变化无常,尺度宏大,如果不喜欢荒凉孤寂的景致,大体上会感到失望,但它又是

如此独特!它拥有不同于地球上其他地方的独特地貌,恶劣的气候提示着人们这里是充满野性的大自然,有时在这样的情境中,心中竟生出一丝豪迈来,自然的冷酷与人类的

顽强,这才是冰岛的冰与火之歌。

冰岛的动植物中,最爱一路相伴的冰岛羊,它们在牧场,在海边,在山上,在悬崖,几乎无处不在,横穿公路时知道快跑,占山可以为王,偶尔还会追着我们跑,胖嘟嘟,圆滚滚,十分呆萌;还有冰岛马,矮壮结实,性情温和。常在山谷中见到寂然不动的马群,仿佛一群风中的雕像;还有阿克雷里的兔子,三五成群。冰岛的植被并不丰富,大部分为火山熔岩上覆盖的苔原植被和矮灌木,几乎见不到自然生长的树木,印象最深的是叫欧白芷的植物,嫩嫩的绿色充满勃勃生机。

午后的泳池

