一代名旦尚小云(1)

◆ 海铂

■ 尚小云旧照

尚小云(1900年1月7日—1976年4月19日),现代中国京剧代表人物之一,与梅兰芳、程砚秋、荀慧生并称"四大名旦",在其近六十年的舞台实践中创造出了"文武并重,歌舞兼长,清新英爽,洒脱大方"的京剧尚派艺术,对后人影响极其深远。

■ 四大名旦合影(后排右一为尚小云)

名门后裔的艰辛

尚小云,原名德泉,字绮霞,祖籍河北南宫,汉军旗籍人,为清平南王后裔。

尚小云是平南王尚可喜的后人。尚可喜这个人,一生颇具传奇。在中国历史上,他得以留名的理由有二个:一、随清兵入关,战功显赫,被封"平南王";二、助康熙皇帝平定"三藩之乱",死后被加封"平南敬亲王"。

无论尚可喜的功过后人如何评价,就尚氏族门而言,因为有了尚可喜,尚氏才得以门第显赫,血统高贵,后人中才能有很多人为官。尚小云的祖父尚志铨曾任清朝广东清远县县令,为官清廉,没有给后人留下殷实的家财。尚小云的父亲尚元照在一家王府担任图书管理员。

1900年元月7日,尚元照和妻子张文通的第二个儿子诞生在北京北城地安门外,法通寺草厂大坑附近的一座大杂院里,他就是尚小云,当时的名字叫尚德泉。

在他之前还有一个姐姐,一个哥哥,之后,又有了三个弟弟。因为庚子战乱,尚家由小康沦为赤贫。后因家中频遭变故。大姐和四弟先后染病夭亡;大哥又莫名离家出走,再无音讯。

大哥走,大姐死,尚小云一下子就成了家中长子。经人介绍,母亲把十岁左右的他送到那王府去当书童。尚小云眉清目秀,做事伶俐,颇得那王府上下的欢心。那王见状,便想把他送到戏班。尚老太太一琢磨:当王府书童将来未必有出头之日。如在戏班唱红,母子俩可就有了出头之日啦。不过,她有个要求,就是小云身体孱弱,最好叫他学武生,也锻炼一下身体。后来尚小云在四大名旦中,武工最扎实,能打能翻,火炽勇猛,独坐了头把交椅。晚年,除了尚小云,其他三个名旦身体都发了福。尚小云成名后,他和母亲把那王和福晋的寿诞记得死死的。特别是老太太总是在他们生日的前一个月,就撺掇儿子去那王府唱一个晚上的堂会戏。尚小云凡新排尚未公演的戏,又都总是在那王府先露。特别是那王六十寿辰,在鼓楼宝钞胡同王府举办的那次堂会戏,大轴就是尚小云新排的《玉堂春》。它至今都被梨园行和老辈子戏迷津津乐道,并被专业研究者列入20世纪有名的精彩堂会戏。这样的演出,尚小云分文不收。说:这是孝敬。

尚小云初学老生,又学小花脸,再改学武生,最终选择了旦角。尚小云的旦角师傅是唐竹亭,脾气极为暴躁,所以有"唐扒皮"的绰号。尚小云虽然天资聪慧,但也没少挨打。

唐竹亭最常用的"刑具"是戒方(木质的,长尺余,宽寸把,两三分厚)。有一天,尚小云正跟唐竹亭学习一出新剧目。因学唱声调不准,唐竹亭恼怒之下,用戒方扎伤了尚小云的腹部。由于送医及时,尚小云的命总算保住了。肚子上的伤口,也随着时间的推移日渐好转,但这次伤害给他留下了打嗝的后遗症,终身未愈。

仗义疏财的"尚五块"

在梨园界,尚小云的"义"是人所共知的。这也是他在年仅20多岁的时候,就被推举与名震四海的梅兰芳共同主持梨园公会,以及日后最终当选梨园公会会长的原因之一。自从参与梨园公会的工作后,每逢年节,尚小云都要出面组织戏界义演,为穷苦同行准备过年过节的生活费用。

上世纪30年代,麒麟童周信芳从上海北上北平,有意在京城开创演艺新路。但是那时,京剧有京派、海派之分,彼此有门户之见。周信芳只是沪上名角儿,并不得京城戏迷青睐,初来乍到,很受冷落。惟有尚小云每天晚上都去戏院听周信芳的戏,为他捧场。每次去戏院,他都要求司机一路按汽车喇叭,好引起路人的注意。人们总是对他的举动指指点点:"瞧啊,尚先生又去听戏了。""听谁的戏?""麒麟童的。"几次下来,麒麟童就这样引起了戏迷们的注意。

与尚小云长期合作的武花脸范宝亭身后无儿无女,只有孤苦无依的老妻王氏。当尚小云得知范家拿不出买棺材的钱时,对王氏说:"范大嫂,您别着急,范先生的后事,我全包了。"几天后,报纸上刊出这样一条小消息:"老伶工范宝亭……善后诸事由尚小云补助料理一切。"

尚小云仗义疏财,不管是梨园中人、亲朋好友,还是不认识的上门求告者,只要有人求助他,他总是不问情由,爽快地掏出五块大洋,塞在来人的手里。"五块大洋"是个什么概念呢?那时,每月一袋洋面两块大洋,35块大洋可以买一两金子。渐渐地,尚小云便有了"尚五块"、"尚大侠"的美称。

闷与狂

王蒙

26.我永远爱你

我们在春水与垂柳下见面,我们站在汉白玉桥下面,我们身旁有一壶一壶的茶水,一碟一碟瓜子。你闻到了水与鱼的气味,柳条与藤椅的气息。是一见钟情,那时候还没有忘记千里送京娘的流行歌曲。醒来后的第一个感觉是我怎么已经活了那么久?我上了幼稚园,小学,初中,高中,当了第一名,干部,分子,队长……听取那么多赌咒发誓,说了太多的真话与不那么特别真实的话,费了那么多纸,三十岁的时候我蓦然心惊,原来如此。

然后礼貌的女孩子问我,你有什么因为年老而产生的不那么舒服的感觉吗?例如记忆力的减退,例如体力的丧失……她果然很天真,她顺应了媒体的捉弄。这果然是一个难以回答的问题,我说是的,我为什么要说是的?

我的头发那一年远远没有全白,现在也没有。我还在登山抛球与游泳,我还在学俄文与英语歌曲,我还在奋键疾书,我还可以及时应对,一语中鹄。然而,我已经七十好几,我已经绝不年轻,我还有不错的肱二头肌、肱三头肌和胸肌,不比那些秀胸的国际政要差。后来我还从好声音那边学到了爱我如君,是说话也是唱歌,是诵读也是吟咏,像是大不列颠的梅花大鼓,像是欧洲的花小宝与籍薇。她就是阿黛尔:求求你不要忘记,我流下了眼泪。

我接受了媒体的套路与传播上的花式子。宁做一个易于上套的小傻子,不做一个麻木不仁却又怨气冲天的坏种,老辈人说比木头墩子多两眼睛,可远远不止。但我不想在摄像机前卖萌。我岂可说不是的?世界是你们的,是他们的,是孩子们的,我早该隐退,谁让我还能连吃四五个狗不理包子,天津卫?

简单地说,在境外受过良好教育的女孩子问我,你不觉得你老了吗?我怎么敢说没有这回事。我当然老了,岂止是老了,走了歇了去了别了如烟了西辞黄鹤楼了烟花三月下扬州了也是题中应有之义。潇洒走一回,潇洒老一回,是自然而然,是四时交替,昼夜有常。我也年轻过,万岁过,较过劲也开过花。你……你老过吗?我回答:是的,也许是明年吧,明年我将衰老。没有说出来的话:如果明年的衰老仍然不明显,那么就是明年的明年或明年的明年的明年衰老。衰老是肯定的,这不由我拍板,何时衰老我未敢过于肯定,这同样不听谁的批示:这是多么快乐,明年我将衰老,这是多么平和,今天仍然活着……

这是我最近十年说过的最好的话,最得得的话,明年我将衰老,今天仍然歌唱。他们偏偏删去了这话,从此我不再想搭理他们,虽然春节他们给我送过腊味。我不会原谅他们。我自行一次再一次地讲了这个故事,都说我的得得精彩,你删不动我,你摁不住咱。我在胜寒居里读老庄的书,有秋日的阳光灿烂,叫做虚室生白。我终于虚室了。

我看到了你,不是明年的衰老,而是今年的崆峒。位于甘肃省平凉市。这是一座早负盛名,却又常常被虚构成邪门歪道的山。它的样子太风格,它不像山而像狂人的愤怒雕塑。它太冒险,太高傲突兀,拔地而起,我行我素,压过了左邻右舍,不注意任何公关与上下联通、留有余地。空同不随和。悬崖峭壁,树木和道观,泾水和主峰,灌木和草丛,石阶,碑铭,牌坊,天梯,鹰,和山石合而为一的建筑与向往。天,天,天,云,云,云,与天合一,与云同存,再无困扰,再无因循。多么伟大的黄河流域!我在攀登,我在轻功,我在采摘,我看到了你……我看到了蝴蝶与鸟,我闻到的是针叶与阔叶的香气,我听到的是鸟声人声脚步声树叶刷拉拉。我这里有黄帝,有广成子,有衰老以前的肌肉,有不离不弃的生龙活虎,愿望、期待、回忆、梦、五颜六色、笑靥、构思策划,邀请函件,微信与善恶搞。有渐渐出场的喘气。当然不无咳嗽。本应该成为剑侠,本应该有仙人的超众。我将用七种语言为你唱挽歌转为赞美诗。我已经有了太极。即使明年我将衰老,现在仍是生动!明年我将离去,现在仍然这里。你走了,你还是你,谁也伤不了你。我攀登,我仍然山石继世长。嗒嗒嗒嗒,我听到了自己的拾级而上的脚步,我像一只小鸟一样地飞上了山峰,登上了云朵,我绕着空同——崆峒飞翔了又是飞翔了。我仍然舍不得你,亲爱的。

我永远爱你。

明起连载《吴昌硕评传》

这样吃,白发变黑发

王进昆

3.太极饮食怎么吃

以全谷杂粮为主食。全谷杂粮,是上天给我们最好的礼物,每天吃都适合。我每天至少有一餐会吃全谷杂粮饭。全谷饭、糙米饭、杂粮面包、地瓜、玉米、芋头和燕麦等,比单纯提供淀粉的白吐司、白米饭,对健康更有益处。全谷的主食,不仅可以提供水溶性与非水溶性膳食纤维、各种微量元素、优质蛋白质与植物化学物(又称植物生化素、植化素,如多酚类、花青素等),同时还是人类预防疾病与帮助病愈的最佳"武器"。

少吃动物内脏。尽量避免食用动物内脏。动物的肝、肾等内脏,是代谢有毒成分与药物的主要器官。目前我们吃的畜禽都是人工饲养,因为多使用人工饲料与药物喂养,可能残留较高的药物或毒素,因此不建议经常食用。

多喝水多排尿。口渴时随时补充适量水分,小口小口饮用,而不要一次灌下500毫升水。健康成人一天的排尿量为500~1000毫升,每个人依其生活与工作环境的不同,每天需摄取1000~2000毫升的水(不包含汤汁、饮料、牛奶等液体)。

太极饮食怎么吃?我用"21比例"来分配。除了前面提到的五个大原则,我的太极饮食还遵守每天三餐依照七分饱的原则,三餐总量不高于二十一分饱的比例。举例来说,早餐如果吃七分饱,午餐十分饱,则晚餐不要吃超过四分饱。也就是在早餐一定要吃的原则下,调整午餐和晚餐的进食量,我通常建议大家午餐可以多吃,而晚餐尽量少吃。不过,如果早餐只吃三分、午餐吃七分,按照七分饱食的大原则,那晚餐最多还是吃七分就好,因为晚餐最靠近睡眠时间,吃太饱很难消化,千万不要认为自己早餐和午餐吃得少,晚餐就毫无顾忌地吃到撑。通常我的三餐分配比例是:早餐七分、午餐七分、晚餐三分。

太极饮食法强调互补和协调,避免过与不及的极端,维持动静、冷热、多少、酸碱的平衡原则。例如,没有进行适度的体能活动时,我就适当减少饮食量;当有一餐吃得过多时,下一餐一定要减少分量;如果因为工作忙碌吃得少了,下一餐就可以多吃一点补充,但切记不要于睡前大量进食。

我把三餐的饱食感控制在七成(不会饿的感觉),绝对不暴饮暴食。每天摄取的动物性蛋白质(如酸奶、鸡蛋、鱼肉、鸡肉与少量红肉等)和植物性蛋白质(黄豆、黑豆、麦胚芽、豌豆等)的比例对半分。我的早餐会以植物性蛋白质为主,动物性蛋白质为辅;午餐以动物性蛋白质为主,植物性蛋白质为辅。例如,早餐我一定会喝杯黑咖啡,配上一份夹着黄豆泥、小麦胚芽、芝麻、亚麻籽以及一片奶酪的全麦吐司。不建议早餐直接饮用冰凉的蔬果汁、冷牛奶或凉水,这对肠道蠕动与消化非常不利。经过半天的工作,在白天的正午时刻,午餐最好吃得丰盛点。此时,我会建议大家摄取优质的动、植物性蛋白质,符合阴阳相互依存的原则。因为工作的关系,我的午餐与多数人一样常常是一个便当就解决,这时我就会以动、植物性蛋白质(例如鱼肉与豆腐)为主菜。另外,我也会自行准备一至二份当季水果,在餐后食用,有时候还会自己准备蔬菜沙拉。沙拉跟水果,我都是选当季盛产的蔬果,并且反复水洗,以去除虫卵与农药残留。结束一天的工作后,我的晚餐以阳性食物(生理碱性食物)为主,例如全谷杂粮与蔬果。若没有太多时间做饭,可将加热或汆烫后的全谷杂粮与蔬果,一同打成蔬果汁补充。我的晚餐分量通常不会太多,以全谷杂粮与蔬果为主,有时就喝一杯全谷杂粮蔬果汁取代。但对发育中的青少年和儿童,我并不建议这样做,应该提供足够的均衡饮食,不过仍要注意尽量不吃夜宵。

吃东西看起来简单,但其实是一门学问。我们常会在报纸杂志上,看到许多有关批评汉堡、薯条、可乐、泡面等所谓垃圾食品的报道。这些所谓的垃圾食品真的不能碰吗?其实,垃圾食品吸引人的地方在于方便和美味,还能提供热量、饱食感与营养。垃圾食品最大的问题出在营养失衡。但是大家可以想想,自己平时吃的食物,营养够均衡吗?如果答案是否定的,那你吃下肚的食材岂不也是垃圾食品?