

钱瘦铁先生的孙女正陪我看她祖父的作品大展,忽然朝身旁的某知名艺术家摆手,“请你不要拍我,我看你朋友圈拍的女人都很难看的!”举着相机的艺术家好恼,转身就撤。第二天,在微信上遇见,我问艺术家“昨天没生气吧”,他回“生气了”。我帮钱小姐说话,“你不了解女人呀!”

在拍照这件事上,女人最怕的就是被拍得难看。谁没个不完美的角度呢?谁没个状态欠佳的时候呢?被你随手拍了去,还可能晒朋友圈……人家想捍卫肖像权,就只好抓源头了。男人对流出去的难看照片,感觉不会如此强烈吧?仅见过一例和女人有得一拼的:美国俄亥俄州一逃犯(男),因嫌警方公布的通缉照太丑,居然主动发去一张英俊自拍!网友转发前后两张照片时加注:“头可断,血可流,照片不能丑!”

自从有了微信,我们身边很快就冒出一堆喜欢直播生活的朋友。你直播自己的饮食起居,悉听尊便;一旦牵涉到旁人的隐私,就该斟酌斟酌了——检视过照片质量吗?征求过对方意见吗?千万

别以己度人,认为人人都想“出镜”,在世间留下一堆油光浮面、表情尴尬的形象啊!

身为与时俱进的中年人,我却没在第一时间拥有微信账号,是被朋友忽悠上微信的一句话吓着了:“有了微信,你可以随时知道你的朋友都在做啥。”我就奇怪了,为什么要随时知道朋友们都在做啥?哪有空啊!然后,又注意到另一朋友自从上了微信,原本做事专注的优点迅速退化,取而代之的是动不动看手机,嘿嘿傻笑,心神不定,像煞恋爱中人。

说到恋爱,我看见朋友圈有人天天晒自己,不禁想起那句“我谈过最长的恋爱,就是自恋”——如此精准,多半是自恋癖的夫子自道。

跟很多爱美的朋友一样,我属于“外貌协会”的,眼睛爱吃冰激凌。所以,看你晒的自拍,必须是原装、自然的靓或帅,而不是过度美颜的塑胶面孔、锥子脸。要是连着几次看见难看的或作假的,就只好设置不看你的朋友圈了,

我可不想为丑的自恋浪费眼神。

除了狂晒自拍,自恋的另一种表现形式是只顾自己发朋友圈,从不回应别人的评论,更不点别人的赞。有位著名同行爱发随想录,常有一针见血的金句,赢得赞心无数、评论若干。几个他的共同好友某天碰头,议论起他的高冷,“有的评论很有见地啊,为什么他统统视而不见呢?”还有位师兄爱发自己的摄影作品,视角独特的画面令人赞叹,但也极少见他反馈或赞别人。我跟他俩

分别说起“来而不往非礼也”,两人的反应惊人一致——虚心接受,跑到我的朋友圈,猛点几个赞,然后……坚决不改,一切照旧。

还有一种自恋:在TA手机上看你的朋友圈冷冷清清,绝对想不到是因为你跟TA重叠的朋友极少,而认定你没朋友,只有TA朋友遍天下。当你拿出自己的手机让TA看满屏的赞和评论、互动,TA惊得脱口而出:“你……也有这么多朋友?”

不过,点赞多并不一定证明

现实生活中你的朋友多。有一种好友叫“点赞之交”,见了面总是礼节性地问你“最近在忙啥”。你以为TA刚刚点过你的赞就该知道你正在忙啥?人家那是礼节性点赞好吗?至于被点赞的具体内容TA根本不在意。一个闲而细心的文友告诉我,每次把自己发表的文章分享到朋友圈,都能很快收获大量的赞,然而天可怜见,赞的数远远超过被赞文章左下角的阅读数啊!

还有些朋友自诩有洁癖,在朋友圈读到好东西刚想点赞或评论,却见向来鄙视的某某已点赞在先,遂收手、绕道走;偏偏那个某某还喜欢批量点赞(礼节性成分居多),朋友只好退而私聊了。

至于批量点赞,也并非都是礼节性捧场的。有的朋友忙得几乎没工夫玩微信,难得得一点点空,就直接翻看少数好友的朋友圈,该点赞的点赞、该评论的评论、该私聊的私聊……所以,勤怪人家反应不及时,那是真心关注你的朋友——真正意义上的好友!

微信里互加的“好友”,改为“熟人”更妥吧。



### 成烟,墨香

李君兰

墨黑纸白,一个看似单调的黑白世界却因为书法的玄妙而变得多姿多彩:雄秀如玉右军的《兰亭序》,磅礴如颜真卿的《祭侄文稿》……书法,这门将造型符号与笔墨韵律完美结合的艺术是中华文化历史长河里的一颗明珠,在流经吴越人家时,另生一种墨香,生长出了海上书法这股新枝。这让争分夺秒的上海不仅有袅袅的金融炊烟,还有缕缕的文化墨香。

作为中国书法在江南的文脉延续,海上书法见证了书法的书风流变。西晋至清代“尊碑抑帖”之前,帖学曾是海上书法的主流。西晋陆衡士的《平复帖》享有“祖帖”、“皇帖”、“墨皇”的美誉,展示了中国书法由隶入草、由章草向今草的过渡。明代以董其昌为首的松江书法群体是“明代书法史上第一个地域书派”,影响了中国书坛长达三百年。清末民初,海上书法一改尊帖为尊碑,风格特征上偏向于博大雄强。新中国成立后,以沈尹默为代表的书家群体中兴帖学,着力于探索“二王”帖派书法的奥妙及其科学笔法。

海上书法不仅孕育了西晋陆机、明代董其昌、清代张照、当代白蕉等海上书家,还吸引了宋代米芾、元代赵孟頫、杨维桢等书家往来或寓居松江,课徒授业,唱酬雅集。开埠后的上海以其特有的生态环境吸引和培育了吴昌硕、弘一法师等大江南北书家,造就了辉煌的海派书法。2016年,中国书法大家周慧珺



从艺60周年书法作品展成沪上一大文化盛事,书法爱好者欣然前往。

### 昼之三时: 東、杲、杳

顾建明

一字一故事,一字一含义;一字一乾坤,一字一文化。中国文字可谓博大精深。甲骨文東、杲、杳三个描写时间段的文字,组成了一个完整的白昼,这种清晰明了的绘画性文字,其文字构架仅由木、日两个部首组成,堪称罕见。

《说文解字》曰:“日之出入,与夜为界,从晝省,从日。”晝,部首是日部,会意字。下面的“旦”,指“日出”,上面的“尽”,指“尺寸度量到头”,俗语有“一寸光阴一寸金”之说。“昼(晝)”之所以从晝省,乃晝为界也,一指划分界限,二指绘画之意。“聿”乃所用书之物也,是指绘画时用手执笔的工具,故昼(晝)和画(畫)的上半部分,都写作“聿”。昼(晝)在《说文解字》字体中,似乎执“聿”写字。下半部分“旦”,小篆书作“日”,并在“日”的四周画四条直线,意为日光四射,即指白天。而“昼”最下面的一条横线,表示昼(白天)与夜(夜晚)时间之界限。欧阳修《生查子·元夕》词:“去年元夜时,花市灯如昼。月上柳梢头,人约黄昏后。”

《说文解字》曰:“東,动也。从木。”官溥说:从日在木中。東指萌动。東方为春,万物生长繁殖;日出于東,大地一片热闹。会意字,木旁。依官溥的说法,指太阳初升于东方树木(扶桑)之间(官溥,许慎作书时博采的通人之一)。東的本义是指东方,即太阳升起的地方。《史记·历书》曰:“日归于西,起明于東。”“木,榘(注:榘即榘桑,传说为日出之处)木也。日在木中曰東,在木上曰杲,在木下曰杳。”

在古代礼制中,东为上,西为次,故主位在东,宾位在西,有东主西客之分,东则可引申为主人之意,如:东家,房东,东道主,作东等称呼。刘禹锡《竹枝词二首·其一》曰:“东边日出西边雨,道是无晴却有晴。”

《说文解字》曰:“杲,明也,从日在木上。”日在木之上,就如同太阳升在了树梢上面,意为日出明亮,本义是明亮,也就是晌午之分。如:《诗经·卫风·伯兮》曰:“杲杲日出。”《管子·内业》曰:“杲乎如登于天。”《文心雕龙·物色》曰:“杲杲为日出之容。”韩愈《谒衡岳庙遂宿岳寺题门楼》诗:“猿鸣钟动不知曙,杲杲寒日生于东。”

《说文解字》曰:“杳,冥也,从日在木下。”日在树木下,意欲日落西山,本义为昏暗,引申为深幽。《管子·内业》曰:“杳乎如入于渊。”杳的现代书面词义:“远得看不见踪影”,如,音信杳然。后人用“杳如黄鹤”泛指音讯全无、下落不明。柳宗元《早梅》诗:“欲为万里赠,杳杳山水隔。”

東、杲、杳三个甲骨文清晰地呈现:早晨“日”(太阳)从东方的桑树中间升起——東,然后升至树梢之上——杲,最后又落到树木之下——杳。它们以象形文字的形象意蕴,将白昼的整个过程表现得淋漓尽致,让人一目了然。书法家如果掌握汉字单一字体的微观辨析本义,便有了打开古文字的“密码钥匙”。

眼下,人们可从外滩一带的银行老建筑以及遍布申城的里弄公寓旧址里,寻觅到80多年前沪上银行涉足房地产业务的遗存地标,见证昔日远东金融中心城市的辉煌印迹。那个年代,上海将近一半的房产皆与银行有着或深或浅的关系。申城银行业与房地产结缘,既是金融地理优势的凸现,亦是充足资本力量的驱使。

上世纪20年代末,上海房地产买卖和新建房屋都达到高峰,公共租界平均每年新建房屋达6000多幢,外滩的“万国建筑博览群”也多在此时相继落成。房地产市场沸反盈天,银行界大佬自然不甘寂寞,跃跃欲试,渐渐成为“领风骚”大施拳脚,以期赚个盆满钵满。由于银行章程规定不能直接经营房地产,故有不少银

### 旅游慎买中药材

杨建明

此外,一些景点之外的马路边,摊贩所推销的中药材也不要轻易购买。大部分外出旅游者对中药的原药材及鉴别要点不是很了解,极易上当受骗。奉劝旅游者别轻信易购药材,轻者上当破财,重者则误用伤身,有弊无利且适得其反,到时悔之晚矣。

如今,越来越多的中老年人喜欢外出旅游,其中为数不少者偏爱在景点摊位购买当地产的所谓野生中药材。那些摊贩美其名曰“实惠又是真货”。如果有可靠懂行者带领指引,很有可能买到真货。但绝大多数情况下,很有可能存在或着这样那样的问题,或是以假充真,或是药材低劣,或是名不副实;“买回去服用后谁能保证出现什么什么效应或效果呢?”

划拨款,独立会计,以此为渠道染指房地产投资。在金融杠杆的撬动下,一时间黄浦江畔到处大兴土木,房屋建筑拔地而起,鳞次栉比,一派繁荣景象。要论旧时上海房地产业务的开路先锋,诞生于1908年的四明商

### “生地”做成了“熟地”

黄沂海

这家由宁波人创立、总行设于上海的私营银行,起初规模并不大,但因其嗅觉敏锐,经营得法,非但银行业务突飞猛进,而且其涉足房地产业务时间之早、触角之广,在本土银行中实属凤毛麟角。四明银行鼎盛之时,拥有房产多达1200余幢,气势如虹,蔚为壮观,这与其创始人虞洽卿精明果敢的做派不无关系。人称“赤脚财神”的虞洽卿对于银行房地产的偏好,很大程度上源自他早期筹办过两家房地产公司,颇谙房地产运营炒作之道。在他的操作下,四明银行一开张就显露出岷岷独造的服务个性和经营气质,除了各项银行传统业务一路高歌猛进,房地产领域亦是“逢山开路、遇水搭桥”,从中大获其利。虞洽卿趁地价尚未大涨之时,在距外滩稍远的“非黄金地段”以低廉价格大量购进地皮,先后斥资建造了众多中西合璧、品质兼备的石库门房屋及新式里弄等建筑。房子一旦落成,立马出售或出租,快速赚取利润,回笼资金,转而投资新的房产项目。如今,处于申城闹市中心的四明邨、四明别墅、四明里等处,当初虞洽卿“画圈”投资建造时,这些物业的周边还是草木葱茏,蛙声一片的农田,偏僻冷落,却因其独具只眼,捷足先登,短短数年间把“生地”做成了“熟地”。

位居延安中路的四明邨,可谓虞洽卿的得意之笔。四明银行投资的四明邨,分别于1912年、1928年和1931年三次兴建,共有新式里弄建筑118幢,其居住设计理念和设施配置,均具前瞻意识,即使以当下的标准衡量之,仍不失为精致典雅的人性化宜居小区。当然,其他银行亦不

甘让四明银行独美,纷纷涌进房地产领域淘金。如王志莘担任总经理的上海新华信托储蓄银行,投资兴建了新华别墅,秦润卿执掌的中国垦业银行,在虹口、静安等处营造的十几排新式弄堂房子,非但出售、出租得益甚厚,而且这些房子所在的地皮,从上世纪20年代初到30年代中期的10多年间,价

格就涨了五六倍。交通银行虽然涉足房地产业务较晚,其投资建造永嘉新村已是上世纪40年代,但永嘉新村在不降低品质的前提下控制造价,突出经济性和实用性,在房屋质量、居住环境和总体布局方面多有可圈可点之处,而市后深得普通公司职员和小白领阶层的青睐。

栽下梧桐树,引来金凤凰。不少银行还从关爱员工的角度出发,釜底加薪,购置置业,既能扩充银

### 七夕会

来运动真的也会上瘾呢,一天不动真的会浑身难受。当然,不论哪项运动,都应该掌握技术要领动作要点。如果不懂不注意,很容易导致运动受伤。千万别跟他人依葫芦画瓢模仿着练。运动的人和不动的人,跟读书的人和读书的人一样,别人一眼就能看出来,前者是因为精神状态不一样,后者是因为气质不一样。运动不仅给你一个优美的外形,还会让你成为一个漂亮的衣架。更重要的是,让你有一个健康的体魄。

一晃自己年到半百,我发现不论是自己还是周围的女性,绝大多数并未显得比同龄的男人老。原因就是现代女性注重保养:护肤、防晒、锻炼,这几项做得都比男人好,尤其是前两项男人们几乎不做。而我以自身的经历看,其中锻炼对维持年轻态尤为重要。年龄的增长使皮肤中的胶原蛋白逐渐丢失;地心引力的作用,让面部乃至全身的肌肉松弛下垂。我发现,脸部肌肉下垂比皱纹更让人显老。而体育运动可以减缓胶原

### 保持年轻的秘方

刘笑冰

蛋白的丢失,防止肌肉松弛,还可以让人保持轻盈的体态。我一直坚持的一项运动验证了这一点:每天早上充分热身10分钟,倒立5分钟以上。千万别小看这五分钟,因为全身倒立,对抗了地心向下的引力作用,配合一周数次、一次一个小时的瑜伽运动,让年已半百的我至今没有法令纹,加上轻盈的体态,让我看上去比实际年龄要年轻得多,而且一直给人精神抖擞饱满的感觉。当然作为女性,平时我也十分注重皮肤的保湿滋润。

### 健康

