

近日去了一趟海河旁的李叔同故居,在其中一间展室看到了一副对联:一事无成人渐老,一钱不值何消说。这是他1937年所写,并自称“二一老人”。

李叔同1880年出生在天津的一个富裕之家,祖上曾做盐商、开钱庄。他前半生衣食无忧,15岁时作“人生犹似西山日,富贵终如草上霜”的诗句。26岁时,他告别妻儿,东渡日本留学,学习西方的音乐、绘画,回国后从教,潘天寿、丰子恺等都是李叔同的学生。39岁时,李叔同到杭州定慧寺出家,成为弘一法师,1942年圆寂,被后人称作“海河之子”。

短短62年,李叔同在文学、艺术、教育、话剧、音乐、诗词、书法、绘画、篆刻等很多方面都造诣高深,鲁迅赞其书法为“朴拙圆满,浑若天成”。这样一位大师级的杰出人物,却说自己“一事无成”,而他一生所留下巨大的精神财富足以用“价值连城”来形容,他却认为“一钱不值”。这跟他超凡脱俗的独特见识有关,也是他自称“二一老人”冷静自省的

产物。

李叔同最为大众耳熟能详的音乐作品,是他作于1915年的《送别》:“长亭外,古道边,芳草碧连天,晚风拂柳笛声残,夕阳山外山。天之涯,地之角,知交半零落,一壶浊酒尽余欢,今宵别梦寒。”在充满画面感的歌词中,依依惜别时的凄美温情,分手时的怜爱不舍,表现得淋漓尽致。更高妙的是,每一个字、每一个词都洗练纯粹,别开生面。

“地之角”的“之角”与紧连的“知交”音韵相同,巧妙借用了汉语修辞“顶针”的手法,别出心裁地把音同字不同的两个词,从音韵上巧妙地连接在一起,不仅唱起来朗朗上口,而且在情绪上易产生“心事浩茫连广宇”的忧愁感觉。没有精深的汉语音韵学根基和修养,是断不能有这样的灵感飞至、千载难得的佳作的。100多年来,这

首歌仍闪烁着巨大的魅力,这才是真正跨越、传世的大师之作。

与歌词完美吻合的曲调,来自美国音乐家奥德威作曲的《梦见家和母亲》,这首歌流传到日本后,经过日本音乐家填词改为《旅愁》。李叔同在日本留学时曾听过此歌,回国后借用该曲调填词创作了《送别》。这首歌是李叔同学习借鉴外国音乐“洋为中用”的典范。

李叔同的谦虚

周纪鸿

李叔同是个很有传奇色彩的人,他是第一个用五线谱谱曲的人,也是中国第一个演话剧的人,而他的自画像则逼真形象、栩栩如生。笔者在其故居展室里见到一架一百多年前的脚踏风琴与一架一百多年前的钢琴,琴键上的贴片已脱落,估计很多具有历史印迹的音乐,都是从这些已有百年历史的琴键中流出的。

除了《送别》,李叔同还

作词作曲了三声部合唱歌曲《春游》,这是中国近代音乐运用西洋作曲方法写成的第一部合唱作品。1915年,李叔同在南京高等师范学校任音乐、绘画教师,1916年,李叔同为《南京高等师范学校校歌》谱曲。1927年,丰子恺、裘梦痕合编的《中文名歌五十曲》出版,其中多为李叔同所创作歌曲,成为中国近现代传播时间久远、发行量较大的教学歌曲集之一。

除了音乐领域之外,李叔同在其他领域仍超越前辈,做出了卓越的贡献。这样一位伟大的人物,却如此低调谦卑地“三省吾身”。而环顾当下,有的人“复制”“粘贴”编著了一本书,就自吹自擂大言不惭地表示自我“满意”;有的书法家错字频现却连脸都不红……必须承认,今人无论是在艺术创作上,还是在哲学思辨上,抑或是在自我认知的评价上,都远不及那个时代的大师们。与大师相比,我们有什么值得炫耀的才华呢?即便小有才华与成就,也应谦虚谨慎才对。“满招损,谦受益”的古训,应该被我们牢记。

近日,翻看《耕堂劫后十种》,发现孙犁的过年轨迹清晰可见。那么,孙犁过年都干了啥呢?

孙犁过年喜欢回忆,回忆童年春节时的情景。那时他喜欢贴春联,觉得“荆树有花兄弟乐,砚田无税子孙耕”两句意思很好;认为“树天灯”“搭神棚”很庄严,而和叔叔一起放鞭炮很快乐。后来过年时,他也会买一挂小鞭炮,让孙儿或外孙燃放,自己则在屋里听。总感觉饭菜、水果、鞭炮,不似童年时可爱。

孙犁过年喜欢读书。他喜欢读有趣味的书,即让人开心的书。高雅的书,如《太平广记》《阅微草堂笔记》《续古文观止》;通俗的书,如《杂纂》《笑林广记》。他认为《笑林广记》是笑话书中的精品。有时也读明末野史,发现难得的史料,常常会心一笑。

孙犁过年喜欢写信。仅以上世纪90年代而言,他在春节期间就给徐光耀、韩映山、铁凝、郭志刚、姜德明、卫建民、冉舟舟、葛文、邢海潮等人写过信。其中与韩映山和邢海潮的通信次数最多,内容涉及读书感想、饮食起居和编读事项。这些信札写得简短具体,富有生活情趣和烟火味道。有时候,他还要接待上门约稿的编辑。比如有一年春节,他就接待了《人民日报》的编辑刘梦岚。

孙犁过年喜欢整理藏书。他站在书柜前,仔细观察包扎旧书的报纸,发现有的封皮太脏太旧,就取出来用报纸重新包上。有的精装书书顶变黑了,他会用细砂纸轻轻打磨,直到干净了为止。整个春节下来,他发现自己整修了商务版旧书多种,颇为得意,觉得内心的爱书之情难以言表。

孙犁过年兴之所至,也会翻翻旧照片。他有一张1946年的照片,戴着一顶毡帽,在延安时发的;穿着棉袄,是妻子用一件大夹袄改制的;里面的衬衣是朋友买了送他的。看着这张旧照片,孙犁就像是在冬季见到了春草春花一样,隐约看见妻子在深夜小油灯下缝制冬装的辛劳情景。他把此情此景写成了文章,名字叫做“新年悬旧照”。

孙犁过年

王剑

很多绘画爱好者,都是从蜡笔开始接触绘画的。记得儿时刚学图画,我有了一盒蜡笔,就觉得整个世界都像那盒蜡笔一样瞬间变得五彩斑斓;拿着蜡笔在纸上涂抹,就像自己也在装点着美好的生活。每次涂抹,我就会沉浸其中,忘记周围的一切,像进入了一个五彩的梦境中。

虽然用蜡笔的时间不长,但为我此后的学习打下了基础,对于色彩,对于观

察,都有了初步的认识。虽然此后又接触了水彩、水粉,但每每想来,还是会感念那个蜡笔时代。那是一个多彩的年华,孩子们伴随着自己涂抹出的色彩快乐地成长。有蜡笔色彩的童年生活,是愉悦的,是温馨的,是风光的。

出于这样的感念,我一直保存着一些蜡笔,也许有一天我会重新拾起它们,涂抹出更美的图画。

蜡笔

默子

● 桐荫墨趣

野苋菜

李新宇



野苋菜,在我的家乡山东青州叫“仁苘”。它是一种极好的野菜,可以做馅,包蒸饺、烙馅饼,味道极好。它还可以单独食用,很有营养。

连载

评剧皇后刘翠霞

侯福志

法租界“小广寒”去演出。小广寒剧场在泰康市场的四楼,坐满了观众才四百人,演出收入不够复盛剧社的日常开销。于是,复盛剧社的班主高景山托关系,要换个合适的剧场演出。复盛剧社便从“小广寒”迁到南市第一舞台演出。首日场的头炮戏选的是《保龙山》,这是一出文武带打的爱国戏。“复盛”的行头好,角色齐,演这出戏很出彩。当时,天津的非租界地多不让唱评戏(当时称落子),为争取评戏在天津租界外区域的生存机会,复盛剧社决定这第一场戏不要钱——敞开大门,谁爱看谁看。结果是:大家看了,都觉得不错。自此之后,评戏在天津打开了一条生路。

复盛剧社在第一舞台演出很成功,后来即使阴天下雨也都是满座,评戏终于得到戏院老板重视。后来戏班又搬到新明大戏院演出。新明大戏院是一个拥有2000多个座位的大园子,过去只有梅兰芳等名家去演出。复盛剧社到了那里,也弄了个“开门红”,连唱了8个月。

复盛剧社实施多挣多分、少挣少分的演出方式。大家住在后台,哪儿也不去。如果有人来纠缠女角,她们就以“我们唱戏吃饭,不应酬”为由拒绝,所以芙蓉花等人的声望很好。

据《评剧在天津发展简史》一书载,李义芬6岁时,先在“同义胜社”(河北梆子)剧团学艺,工文武小生、老生和武生。1928年,在沈阳加入了芙蓉花的“复盛剧社”。后来,继芙蓉花之后,刘翠霞等也相继到天津的非租界地演出,他就跳槽加入刘翠霞所在戏班演出。

1937年,他离开山霞社,参加了白玉霜戏班,并与白玉霜合作长达5年之久。白玉霜去世后,他加入了“再雯社”,傍小白玉霜唱戏。新中国成立后,他在北京新中华评剧团工作。李义芬的嗓音宽厚洪亮,行腔自如,身段潇洒,表演质朴,塑造了众多的文武小生形象。他在《秦香莲》这出戏中,为塑造陈世美这一人物形象,曾创造了“脱袍甩帽”动作,成为后学者的样板。

十七、氧化应激诱发帕金森病

◎帕金森病的发病机制也包含氧化应激

嗅觉失灵、情绪低落、表情呆滞、走路时手臂不会自如摆动、写字开始歪歪扭扭……如果你发现身边的老人开始出现这些症状,一定要留意,可能与帕金森病有关。

帕金森病是一种常见的神经系统退行性疾病。从青少年到老年,任何年龄段的人都有可能患帕金森病,但主要是中老年人。随着人口老龄化程度的不断加深,中国很可能成为帕金森病人口的世界第一大国。

帕金森病患者会出现运动症状和非运动症状。患病早期,患者的运动症状表现为手部颤抖,术语称为“震颤”。但不是所有帕金森病患者都会如此,有些患者就不会出现震颤,只是肢体会变得僵硬。随着病程进展,患者逐渐会出现行动迟缓、走路不稳等运动症状,以及睡眠障碍、智力减退等非运动症状,逐渐丧失独立生活的能力。

◎天然抗氧化剂,清除多余自由基

在网络流行的MBTI十六型人格中,“i人”指性格比较内向的人,“e人”指性格外向的人。“外i内e”即

网络新词语

外i内e

袁婉婉

表面看着内向,实际内心还是比较外向的。这个说法源自歌手孙燕姿,她表示自己是一个“i人”,但内心非常奔放,所以是“外i内e”型人格。

我们人体的每一次新陈代谢都伴随着氧化还原反应,产生的副产品就是自由基。受控的自由基对人体是有益的,例如,白细胞会释放自由基来消灭有害的细菌。但是,正如前文所说,如果自由基过多且失去控制时,就可能危害人体的健康。抗氧化并不是抗自由基,而是把自由基保持在适当的水平,维持氧化与抗氧化防御之间的平衡。

我们的身体本身就具有抗氧化的能力,如体内的超氧化物歧化酶、过氧化氢酶、谷胱甘肽过氧化物酶等,可以降低体内自由基的活性,减少它们对机体的伤害。这些人体自己可以产生的、能够清除多余自由基的活性物质,被称为内源性抗氧化剂。

随着年龄增长,内源性抗氧化剂和修复系统不再有效时,氧化应激便会加重,进而出现机体功能紊乱的情况。因此,要降低自由基对人体的危害,除了依靠内源性抗氧化剂,还要寻找和发掘外源性抗氧化剂,也就是通过饮食补充可以清

江西科学技术出版社

陆雅坤 主编

抗氧化

除含自由基的物质,使人体免受伤害。

在自然界中,可以作用于自由基的抗氧化物质很多,比如维生素A、维生素C、维生素E、类胡萝卜素等,这些物质人体自身无法合成,必须依赖外源摄入。

谷胱甘肽被人称为“抗氧化之母”,是一种人体细胞自然合成的短肽链,由半胱氨酸、谷氨酸和甘氨酸这三种氨基酸组成,在身体的各个器官里普遍存在(肝脏含有显著高量的谷胱甘肽,是起解毒作用的主要器官)。它在人体中有非常重要的生理功能,不但具有抗氧化能力,还能保护体内蛋白质和酶免受自由基的损伤。

连载