



闲话“小热昏”

□朱根源

闲暇时,想起几十年前曾出现于太仓老城厢街头的“小热昏”说唱,依然兴趣盎然。依稀记得“小热昏”说唱一般只在春夏之交,或是中秋之后才有,过于炎热或寒冷,似乎都不适宜表演。说唱时间一般选在放学后晚饭前,地点就在新仓街卖秧桥西、武陵桥北沿街店面门前。此时,店家即将关门打烊,艺人向商家借一张长凳,人立于长凳上背靠商店面向观众就可开唱。

说唱“小热昏”道具简单,我记得艺人都是自操一面小锣、一副竹板或是一把胡琴。形式以上海说唱为主,除沪剧外,锡剧、越剧、甬剧、扬剧、黄梅戏等等地方戏转换自如,其中穿插各地方言,尤以苏北话更易逗人发笑。内容以时事新闻和故事笑话为

主,唱词通俗、诙谐。说学逗唱,插科打诨,信手拈来,无所不能。上海说唱《火烧豆腐店》风趣、幽默,豆腐店老板的贪小心态被刻画得入木三分,几十年过去仍然令我印象深刻。说唱“小热昏”时,过路人驻足翘首,往往观者如堵。

上世纪60年代初期,我尚在读书,放学后走到新仓街就能欣赏“小热昏”说唱。走过卖秧桥,忽然看到前面人群集聚,熟悉的上海说唱《金陵塔》已在耳际回响。紧走几步,挤进人群,仰面观看。只见说唱艺人身着中山装,中等偏高身材,年约四十,右手握一副竹板很有节奏地敲击着。跟着竹板节奏,《金陵塔》绕口令犹如瀑布高挂,直泻而下,音近而不乱,语急而不忙。艺人舌如鼓簧,语似连珠,咬字清楚,发

音准确,快而不喘,一气呵成。一曲《金陵塔》能赢来街头喝彩声一片!在众人赞叹声里,艺人放下手中竹板,喝一口茶后换上一把胡琴,将琴筒抵住腹部,一边向着面前观众问:“今朝吃点啥?”一边手里琴弓来回拉三次,嘴里随即应道:“红烧肉!”众人根据琴声辨别果然神似,笑声又轰然而起。

唱“小热昏”不是目的,艺人以上海说唱作为聚拢人气的手段,等到人头攒动时,就会突然中断说唱,开始推销小商品,最常见的就是梨膏糖。梨膏糖止咳定喘的功效被其吹嘘得神乎其神。我们学生每逢此时总是一哄而散,扫兴而归。如果梨膏糖推销效果不佳,艺人还会接着说唱,直到卖完为止。有一次演唱“小热昏”,推销的不是梨膏糖,而是纸皮钱包。“小热昏”说

唱正酣时突然中止,我正觉遗憾时,只见艺人从随身背包中拿出一大叠做工漂亮的钱包开始自吹自擂:“来来来,各位看一看,阿拉的皮夹子赞弗赞?跨进大门朝里厢看一看,里厢有房间、有客堂、有书房、有灶间,还有一间卫生间!”一只普通得不能再普通的纸皮钱包,竟被推销者夸耀成一幢豪华别墅!我惊异于说唱艺人的巧舌如簧,如果语文水平不够高,联想能力不够强,焉能编写出如此言简意赅、极具诱惑力的广告词来?对比如今硬穿插在电视节目里的那些连篇累牍、喋喋不休的广告词来,不知要高明多少倍!

改革开放后,电视机进入百姓家中,群众业余文化生活更是丰富多彩,“小热昏”这种原始的街头说唱艺术从此淡出人们的生活,难觅踪迹。



七律·少年夫妻老来伴

(外一首)

□唐开生

结缡花信同衾枕, 耄耋相依共旦昏。
翁抱沉痾妻作杖, 姬罹微恙我当仁。
挽肩信步夕阳下, 携手蹒跚电站村。
柴米油盐情切切, 流连缱绻味醇真。

七律·乡忆

潺潺横沥穿村过, 屋后石桥绿柳丛。
场圃司晨鸣晓旦, 田间布谷劝躬耕。
渔翁撒网河浜里, 农叟掌犁云水中。
起早摸黑图点甚? 蛙声阵阵喂一盅。



元宵节中的养生元素

□陆钟其

六夜,老姬率妇女历三桥,云免百病。”

《太仓州志》中说正月十六才“走三桥”,并不是笔误,而是涉及到古代元宵节的假期时间长短。古代元宵节的假期,随着历史的发展、朝代的更迭,从一天开始,先是延长、扩展,后来又缩短,呈“人”字形曲线状。据记载,汉代时元宵节的假期只有一天,到唐代发展为三天,宋代则长达五天,明代更是大大扩展,与春节相衔接,自初八点灯,一直要到正月十七的夜里才落灯,是中国历史上最长的灯节期。到了清代,节假期又缩短为四到五天,而且其起始日大多为正月十五,也就是说,从唐代至清代,正月十六都包含在元宵节假期之内。当然,在整个假期中都可以“走三桥”,但俗话说:“十五的月亮十六圆。”所以我们太仓妇女就选择月亮最圆的时候“走三桥”。此中固然有可以更好地赏月 and 夜间比较明亮的原因,也寓意着更加“团团圆圆”。而州志中说“历三桥,云免百病”则明显是说这个风俗与养生健康有关了。

古代太仓冬季寒冷,节庆时聚在家中庆祝热闹一番,高兴快乐自不必说,但也造成了家中空气质量因人多嘈杂而下降。所以在团聚喜庆之后乘着月色到户外走一走,此时外面的空气质量用现在的活来说属于“优良”级别,因此外出“走三桥”既能锻炼腰腿,舒筋活络,促进血液循环;又

可呼吸新鲜空气,增强心肺功能;再者还可游田园而赏小桥流水风光,对人的身心健康十分有益。

古时太仓“走三桥”的时间一般在晚上八九点钟之后,因为即使在元宵节假期之夜,妇女们自由外出游玩也要等到安排家人吃过晚饭后。而作为节日夜宴,当然也不能草草了事,大家吃好后要收拾一番,再加上有的家庭还要进行迎紫姑等仪式,待全部搞定,主妇们才能放心地外出游玩,所以明代太仓的陆伸在《走三桥·竹枝词》中说:“细娘吩咐后庭鸡,不到天明莫浪啼。走遍三桥灯已落,却嫌罗袜污春泥。”这就隐含着妇女要做完家务后才能成行的意思,所以走遍三桥时“灯已落”,鸡快要叫了。

“走三桥”所走之桥都有个吉利的名字,如《嘉庆直隶太仓州志》载,太仓城内妇女走的三桥是位于太仓州衙东的太平、吉利、安乐三桥。而据“百度百科”介绍,其他地方亦然,如吴江的“走三桥”是指同里古镇的太平、吉利、长庆三桥;上海南翔旧俗所走的三桥则名太平、吉利和隆兴等。

在“走三桥”时,《太仓州志》特别点明要老姬率领,更是彰显太仓特色,不仅说明这项活动适宜老年人,更是告诉我们自古以来太仓的老人注意适当运动,不仅长寿、健康,而且家族兴旺。



年年元宵,今又元宵。
元宵节是我国的传统节日之一,其中不少活动有养生促健康的作用,于今仍有一定的借鉴意义。

比如元宵猜灯谜活动。这是中国独有的富有民族风格的一种传统民俗文娱活动,是元宵节中一项有趣的智力游戏,深受人们欢迎。最近看到一则谜语,谜面“一生别离为耕耘”,谜底要求打一四笔字。猜是“一生别离”解释为“生”字中的“一”字告别离开,于

是把“生”字中最下面的“一”字拿掉,即成牛年之“牛”字,而“为耕耘”正好是牛的专长。在猜灯谜的时候脑筋要转转弯,其结果是增加了脑部运动。根据美国科学家的研究,增加脑部活动,有助于保持大脑健康水平和思考能力。俗话说“人老脑先衰”,如大脑不衰,则精神焕发,身体也就青春常在,现在也有人认为动脑益智可以预防老年痴呆症。

当然,元宵节中最明显的养生元素当数“走三桥”了,因为适度运动有益健康。

明弘治十三年(1500年),应太仓首任知州李端所请,由桑悦主编《太仓州志》。在第十一卷中记有:“正月十

节后消食 可灵活利用药膳汤水

春节期间合家欢聚,难免正餐大鱼大肉加前后年货零食,不少人容易出现消化功能紊乱。加之当下雨水已过,天气转暖,早晚温差较大,各种呼吸及消化系统疾病多发。

广州中医药大学副校长、省中医院副院长张忠德提醒广大市民朋友,春节期间除了要根据天气变化添减衣服,做好防寒保暖防湿,也要严格按照各级防控要求做好疫情防控和个人防护,养成良好卫生习惯;节假日饮食若不够节制出现食滞,节后可灵活利用药膳汤水来消食调脾胃。



子或短裤。

合理休息适量运动

除了合理饮食之外,要避免熬夜,保证充足睡眠。适当锻炼身体,也能提高机体抗病能力。运动不宜剧烈,不宜大汗淋漓、气喘吁吁,否则可能耗阳气,易被外界病原侵袭。建议进行节奏和缓的运动,如打太极、瑜伽、八段锦等。此外,阳光明媚之时,可以去人少的地方晒一晒太阳。

中医消食推荐两个小妙招

如果节日饮食过量,需要及时帮脾胃调理一把。对于食积引起的胃胀、纳差、口臭、大便秘结者,下面推荐一道茶饮、一个穴位按摩法。

●一道健脾消滞饮

食材:山楂15克、麦芽20克、雪梨1个、陈皮3~5克。

做法:食材洗净,雪梨切块,煮水代茶饮。

另外,咽痛、咽干,或伴咳嗽,少许黄痰者,推荐中药漱口:岗梅根20克、薄荷10克、桔梗10克、甘草10克,煮水后用药液漱口,每天1剂。

●一套穴位按摩消食法

选穴:大陵、支沟、足三里。
大陵:位于腕掌横纹中点处。
支沟:位于前臂背侧,在手腕关节上3寸(4横指)处。
足三里:位于小腿前外侧,膝盖骨下方内外侧均有一凹陷,在外侧凹陷向下3寸(4横指),距离胫骨(小腿骨)往外1横指(中指)处。

操作方法:用拇指或食指指腹,置于穴位处按揉,力度要适中。每个穴位按揉150~200次,每日1次。

节后饮食 解腻食谱推荐

饮食不节,吃得过于油腻,肠道要罢工怎么办?广医三院临床营养科主管曾青山推荐,这几样餐前小吃、主食、糕点和茶饮适当搭配着吃,不但解腻还能助消化。

●餐前小吃——醋萝卜

过节聚餐,大多有鱼有肉而且分量不少,建议在吃正餐前,可以先吃点醋萝卜——醋有助增进食欲,白萝卜则健胃消食,泡成醋萝卜,口感爽脆又开胃。不只是餐前,餐中搭配着适当吃也很解腻消滞。

●主食——三色藜麦饭

过节餐桌上大鱼大肉再多,也应适当吃点主食。建议可吃些粗粮,如三色藜麦饭——一种由大米和三色藜麦以2:1的比例混合煮成的饭。

三色藜麦含有丰富的植物蛋白、多种氨基酸和矿物质,低热量低脂肪;将其与大米混合煮成饭,有助促进肠胃蠕动、加快代谢。

●糕点——山楂糕

山楂糕是取山楂果汁配以白糖、琼脂冻结而成,口感爽滑,细腻可口,有助消化积滞解腻。

●茶饮——绿茶、普洱茶

绿茶提神解乏,含有大量氨基酸与维生素,具有生津止渴、抗氧化、促进新陈代谢、缓解口腔异味等作用。不过空腹、胃寒者应少喝。

普洱茶解困醒脑,普洱熟茶性温,有助促进新陈代谢,暖胃。醇厚的普洱茶进入肠胃形成的膜附于胃表,对胃有保护作用。但普洱茶适合温饮不宜烫饮、冷饮,宜清淡为主,少喝太过浓醇的茶。

(广州日报)

告 读 者

随着人口老龄化、高龄化、空巢化程度提高,太仓老年人对精神生活的需求更加旺盛、更加迫切、更加多样。

针对这一现状,太仓日报开设“银龄”版面,关注太仓老年人老有所学、老有所乐、老有所为的多彩生活,展示太仓老年人积极向上的精神面貌,同时也为太仓老年人提供一个展示才能的舞台。

该版面开设有“夕阳书画”“金色回忆”“夕阳风采”等栏目,欢迎广大老年朋友踊跃投稿。
联系邮箱:603468841@qq.com