

你我他

幸福手册

古典音乐下午茶

陆小鹿 文

下午茶时光总让人联想起美好。据说，英国流行这样一句话：“当下午钟敲四下，世上的一切瞬间为茶停止。”我不清楚，生活中的英国人，是不是每到午后四点钟，就放下手中的一切，来迎接一天中最隆重的时刻。但我知道自己确实爱喝下午茶，最喜欢携两三知己，小桌围坐，喝喝茶，聊聊天，吃吃茶点，度过一段悠闲自得的时光。

初冬时节，去参加了一个音乐下午茶沙龙，主题是“当红茶邂逅古典音乐”，学到不少新知识。在英国维多利亚式的下午茶传统里，一顿优雅的下午茶是有仪式感的。骨瓷茶具、香醇红茶、三层塔点心，缺一不可。另外，还讲究喝茶的氛围，最好播放些古典音乐来渲染下气氛。精致生活凸显在细节之处。

当红茶邂逅古典音乐，会擦出什么样的火花？服务生先为大家沏上一杯大吉岭红茶。大吉岭红茶味道清淡高雅，被誉为“红茶中的香槟”，和中国祁门红茶，以及锡兰乌瓦红茶并称世界三大红茶。沙龙主持人这时为大家播放了海顿的《第十七弦乐四重奏“小夜曲”》。她说，海顿的典雅气质和大吉岭的清淡味道一脉相承。虽然，我一时不知该如何品味这典雅的气质，却在音乐响起时，不由自主端起茶杯，喝下一口，我想说，当时的氛围真的令我心醉啊。

第二杯，是伯爵茶。喝着柑桔香味的伯爵

茶，耳畔响起玛丽亚·卡拉斯咏唱的歌剧《乡村骑士》。主持人说，伯爵茶里含有佛手柑及其他柑桔成分，让她联想起盛产柑桔的意大利西西里岛，而《乡村骑士》正是以西西里岛普通农民生活为素材的。所以，喝着伯爵茶听玛丽亚·卡拉斯再合宜不过。

品尝锡兰红茶时，我们一起聆听了歌剧《卡门》里的选段《爱情像一只自由的小鸟》。这是一首热情的哈巴涅拉舞曲，它的味道正如锡兰红茶那般强劲浑重。奔放的旋律很快感染和带动起大家的情绪，现在回想起来，仍觉余味无穷。

最后一杯是意大利杏仁红茶。很显然，此时最适宜听原汁原味的意大利歌剧。咖啡吧里响起帕瓦罗蒂版的《今夜无人入睡》，这是《图兰朵》里最著名的一段咏叹调。喝着意大利红茶，听着意大利歌剧，我默默想：“女文青哪有你们想象的那么难搞定，给点音乐和红茶就行了。”

同许多怡情怡性的事一样，喝下午茶，听古典音乐，不做这些事也一样能活。可是不做，还是觉得缺少了些什么。周作人不是说，我们于日用必需的东西以外，必须还有一点无用的游戏与享乐，看看夕阳，看看秋河，生活才觉得有意思。就像这个午后，我品着红茶听着古典乐，看上去像是浪费了两个小时，可是你知道吗？我的心里有湖水在荡漾。



对舞
摄影 陈瑾清

无锡大剧院2020开年大戏下月重磅上演 请将灵魂交给话剧《浮士德》

本报讯 2020年1月3日至5日，无锡大剧院开年大戏——话剧《浮士德》即将上演。该剧由世界戏剧大师、立陶宛国宝级导演里马斯·图米纳斯执导，戏剧奖项“大满贯”得主尹铸胜饰演浮士德，柏林电影节最佳男主角廖凡饰演“魔鬼”墨菲斯特。如此强大阵容的话剧巨制，加之原著的经典内容，将为无锡观众带来一场触及灵魂的洗礼。

《浮士德》是德国文学家歌德的代表作，它内容复杂，结构庞大，风格多变，是歌

德毕生思想和艺术探索的结晶。而为了将《浮士德》搬上舞台，里马斯·图米纳斯筹划了十年。他亲自担任戏剧构作，从现代视角全新解读，选取了原著中的部分内容，讲述了满腹经纶，却总觉得学而无用的浮士德博士，在暮年用灵魂与“魔鬼”墨菲斯特进行交易，换取现世的荣华与享乐。而在其追求受重创后，浮士德最终从“恶”的经验中抽身而退，舍弃一己之私，投身于为人类造福的事业。

从《假面舞会》《三姐妹》

到风靡中国剧场的《叶甫盖尼·奥涅金》，导演里马斯·图米纳斯擅长在曲折的情节和宏大的叙事中，拿出最真实而细微的情感打动人心。当然，这离不开好的演员。廖凡饰演的“魔鬼”拥有许多“可爱”时刻，甚至让观众心生怜悯。浮士德的扮演者尹铸胜，要在3个小时中深陷思想漩涡，深刻展现主人公浮士德复杂的内心世界。此番出演，又将是他们对高难度角色发起的一次冲击。此外，该剧还集结了曾泳醍、



刘丹、孙博、秦熙等一众实力演员，力图展现《浮士德》的壮阔诗意。

里马斯·图米纳斯还动用了自己的御用团队加盟话剧《浮士德》，沿袭他一贯的舞台美学。舞台美术总监阿朵马斯·亚措夫斯基设计的巨大黑色立方体立于迷雾之中，作曲、音乐总监福斯塔

斯·拉杰纳斯则创作了一系列曲风多变的精品配乐。“立陶宛戏剧三巨头”共同营造了一个光怪陆离又充满诗意的《浮士德》世界。期待在中外优秀团队的碰撞中，艺术得以穿越时空的阻隔，使两国迥异而丰富的艺术风貌在创作中交流共融。

（乐章）

幸福慢慢来

吴瑕 文

从小我就是个急性子，走起路来风风火火，即使吃饭也是像饿死鬼托生，狼吞虎咽，喝水也是如同牛饮，没有淑女样。性子急了，总是闲气多，我小姐姐和我成鲜明的对比，她慢性子，走起路来如闲庭观花，吃起饭来绝对是细嚼慢咽，凡事不生气。我总是羡慕小姐姐比我快乐多，姐姐总劝我不要生气，气大伤身，也解决不了问题，何必呢。

年假回武汉，午饭姐姐要下厨，我说做饭多受罪，直接出去吃或是外卖。姐姐说：你看会儿书马上就好了。快一个小时，姐姐的四菜一汤才上桌，我说她太慢，细看一下糖醋排骨、鱼头豆腐、凉拌莴苣丝，还有一小盒酸菜鱼，哪一样都是熬出、炖出的，费了时间的菜色香味俱佳，吃到嘴里，还真有了家的味道，让我想起了父母亲做的菜，吃出了儿时的不加掩饰的馋。

想起来，凉拌莴苣丝做起来也麻烦，去叶削皮除茎，哪一道程序都是费时间的；糖醋排骨更是要精心烹调关注火候的。因为耗时，因为有姐姐的爱，鱼头豆腐吃起来觉得鲜嫩爽滑，好吃难忘。长年累月在异乡生活，习惯了快节奏的日子程序，早上被闹钟喊醒，迷迷糊糊地去坐地铁上班，出门在小区门口买份早餐边走边吃，一路上哈欠连天，无精打采，下班后兔子似地跑回家，马上开始买菜做菜准备晚餐。饭吃过了，洗碗，收拾厨房，下楼消化一下，洗澡，洗衣服，等上床刷下朋友圈就没有精力睁开眼睛看书了。

年过不惑，常吃快餐，经常性地熬夜，身体状况开始

欠佳，白头发开始疯狂地在头上扩张地盘，虽时不时用染发水去镇压，但过不了几天，白头发卷土重来，以摧枯拉朽势不可挡的魔性重新摧残我的一头秀发。医生和姐姐一再劝告，生活节奏要慢一点，好好吃饭，好好睡觉，不要熬夜，放宽心胸。

我开始徒步，发现早晨奥体中心那边晨练的市民真多，跑步的、徒步的、放风筝的、打太极的、练瑜伽的、打羽毛球的，看到他们坚持运动时，我似乎感到了早晨的蓝天白云真美，手机里的问候牵出我嘴角的微笑，一条条信息都不是打扰，是心里有我带来的温暖。

生活节奏太快，吃快餐，坐高铁，手机一划拉，红包到手。我却希望生活能慢下来，慢得容许我去好好地看一本书，看一场好久无法如愿的电影，陪孩子去参加学校的活动，给家人做一顿饭，阳光下，静静地看下午的书，想想那些陈年往事，还有珍藏的情书，笑容流进五脏六腑里，心儿终于像白云飘呀飘。

极速追梦，步子走得太快会伤到筋骨的，欲速则不达。吃得太快，舌尖来不及品尝就咽下，感觉不到和美食遇见的惊喜、满足。走得太快就忽略了路边的风景，没有好好地看到花开的美丽瞬间，没有听到花开的声音。我们应该放慢追梦的脚步，慢慢地欣赏、品味，生活才有滋味。

在有生的每一天，慢慢吃饭，慢慢行走，慢慢看风景，美丽心情和幸福感觉就慢慢地来了。