

读沈尹默先生的《秋明诗词集》，有一个名字频频出现，那就是——潘伯鹰。顺手拿过一本《沈尹默往来书札》翻翻，全书收录的二百七十五通书札中，潘伯鹰占了三十九通（其中一通是沈尹默写给曾克崙和潘伯鹰的）之多，遥遥领先于任何一位沈尹默的友朋。

我们知道，沈尹默与潘伯鹰同为海上帖学大家。1961年，上海中国书法篆刻研究会成立，沈尹默为主任委员，潘伯鹰为副主任委员。这二位年龄差距足足二十二岁，但因为在书法、诗词等方面都有着共同语言，抗战时期两人在重庆过从甚密，他们共同发起创办中国书学会、饮河诗社，时常一起聚餐，诗词酬唱，切磋书艺。

陈巨来《安持人物琐忆》中有一篇“记十大狂人事”，潘伯鹰和另一位帖学巨匠白蕉都“不幸”入列。但是“狂人”潘伯鹰对于沈尹默的书艺、书学却是始终服善的，而沈尹默对于潘伯鹰这个“小老弟”的真诚、爱护，是可以从他的书札、诗词的字里行间清晰地读出的。

1941年春在给潘伯鹰的信

报童小学位于黄浦区山西南路35号，是一所规模不大的学校，但它曾是贫苦孩子读书的乐园，革命的摇篮。只要是老上海人，都熟知在上海的早晨和傍晚，街头巷尾都会听到报童稚嫩的卖报声。卖报的孩子都是上海贫苦市民的孩子。聂耳作曲的《卖报歌》，就是在这样的社会背景下创作的。1948年初，上海报童小学的前身报童学校借四川中路青年会的场所创办的。它的建立，使许多没有机会接受教育的贫苦孩子，有了读书的地方。入学的报童特别勤奋刻苦。早晨上学前卖日报，下午放学后卖晚报，但上课从不无故迟到早退缺席。他们往往比一般同龄孩子更懂事用功，非常珍惜来之不易的上学机会。这虽然是一所新创办的、设施简陋的小学，但是第一任校长却是我国著名的儿童教育家陈鹤琴先生。他早



很多人把挣钱当成一种事业。对于人生来讲，这是种遗憾。四十岁的人还没有去过大理，没有去过漓江，不知道在这个世界上有的地方一年三百六十五天，天天都是春天，不知道清澈见底的浅淡水湾也可以行船，不知道上帝赋予了人类那么多的自然恩宠，银行账户上的数字又多又有多大的意义呢。曲黎敏说：“这是个忙碌的世界，大家都为了生计在奔波，但一定要常停下脚步来四处看看，看看一路的风景。说白了，人要自省，要想明白人生的意义，不要为了所谓的目标丧失了内心真正想要的东西。”在这如过江之鲫的奔跑中，不要忘记，更重要的是这个奔跑的苦与乐、路边的景色，以及无法复制的心路历程等等，这些应该远比那个数字的目标更为重要。

淡远

人到中年，才知道再高的技能也不如生存的智慧。不可否认，个人的发

沈尹默与潘伯鹰的诗书缘

杨柏伟

中，沈尹默写道：“顷得大札及诗，诗自是佳作，字也刻意为之，仍嫌有未尽宽展处，此兄所当注意者。不嫌语言拙直否？呵呵！”看着这段率直的文字，让我们想起一段故事——光绪末叶某日，在杭州陆军小学教书的陈独秀（字仲甫）从同事刘三（季平）住处的墙壁上看到刚刚挂起的一首沈尹默写的五言古诗，便问沈尹默乃何许人？隔天陈独秀便到沈尹默寓所拜访，一进门，大声说：“我叫陈仲甫，昨天在刘三家看到你写的诗，诗做得极好，字其俗入骨。”如此刺耳的评语，对于沈尹默不啻于当头一棒，这刺激了沈尹默日后的发愤钻研书法，并与陈独秀成了相得甚欢的好友。三十多年后，沈尹默用比陈独秀稍微婉转的表达方式向陈的安徽乡党潘伯鹰提出了改进意见。前辈文人交友之至性至情、虚怀若谷，今已不可见矣！

在同一封信中，沈尹默又请潘伯鹰转告青年学人蒋维崧：“此

君才情可喜，唯愁其走入时下名士一路。兄等与有旧，望提醒之，我则不便也。拙书不可学，当学我用功之经过。自来专学一家书，往往不能驾而上之，且每不如远甚，其故即在未曾用过同样工夫，所得者仅其表面而已。此意亦望转告峻斋（蒋维崧），至切要也！”

对于沈尹默的用功，潘伯鹰是深有体会的。当时日寇轰炸重庆，几乎“日必投弹”，而沈尹默“书课亦日有常程”。有一天，沈正在临写《永兴庙堂碑》，又逢轰炸，沈“念所余字无几，不如努力终之”，无奈“震撼过猛，案上尘扬，不得不暂避”。待次日补完后数行，沈尹默总觉得前后“意趣不类”。潘伯鹰看着这幅字，笑着说：“董文敏（其昌）作书一卷，时辍时续，动淹数月，文敏坐太懒，公坐太勤耳。”

有一回，沈尹默送潘伯鹰一支狼毫笔，并附上一段详细的“使用说明”：“送上小狼毫一支，请试

用。须通开，以清水洗净浸透后，用柔纸揩干再入墨，当称手也。入墨须饱，始能指挥如意耳。”如此细致入微，真可谓亦师亦兄的关怀。

新中国成立后，沈尹默和潘伯鹰有一段时间都住在虹口区，因此他们往来还又像当年在重庆时那么频密。沈尹默年事已高，视力越来越差，出门不便，潘伯鹰这个豪爽之人就不时帮忙做“中转站”，如为沈尹默借还碑帖或转送诗稿、书法作品等等。

1958年5月，年过半百的潘伯鹰与张荷君女士结为伉俪，潘向老大哥沈尹默索诗。对潘伯鹰索书、索诗，沈尹默历来是有求必应的，何况是这样的大喜之事，沈尹默欣然命笔成诗。

潘伯鹰病歿于1966年，享年61岁。这一年年初沈尹默因为肠梗阻入住华东医院，接受手术治疗，住院一个多月，出院后又去杭州休养。也许是身体原因，沈尹默没有为亡友潘伯鹰做哀挽诗篇。当然也有可能是写了，但原稿丢失。五年后沈尹默与世长辞，享年88岁。两位挚友也许在另一个世界继续着他们的诗书之交。

微笑

邓伟志

按生理学的认知，会有助于自身的健康。

给人以微笑是给人以善良，也有益于对方的身心健康。给人以微笑，必然会引来对方的微笑，这样，对双方的身心都带来好处。

微笑早已成为中国人的礼貌。现在需要的是把微笑的频率提得更高些。愿中国成为世界上充满微笑的最温暖最友善的大国。



锦屏山翠峰秀（中国画） 朱忠民

为比起钡餐，胃镜清晰度更高，但胃镜也有胃镜的苦痛，尽管用了少量镇静剂，但异物从嘴里深入到胃，恐惧感和反射性呕吐反应都令人很难受。最近日本很多诊所可以从鼻腔插入

我在日本做体检

杜海玲

内视镜到胃里，比起喉咙进异物，感觉痛苦减轻不少，异物感比较轻，但因为刺激鼻腔，会搞得人一脸眼泪鼻涕的。而且，由于做胃镜需要预约精密的内视镜检查，所以比钡餐要难约。经过综合考虑，我现在做胃镜的周期是两年一次，也就是一次胃镜、一次钡餐。

由于我4年前查出大肠息肉，而且做了需要住院两三天

初冬，一场文化活动备受瞩目，“莫言对话于和伟”。对谈中，于和伟有句话，我深以为然，“人物是否有魅力，取决于他们内心的纠结程度，内心矛盾越激烈，戏越好看。”所谓“纠结”，是丰富的情感活动，乃人物的“立身之本”。反复咂摸这句话时，我想到了一部电影：高群书导演、张译主演的《刀尖》。影片根据麦家同名小说改编，据说是“五年磨一剑”。纵然如此，观众似乎不买账，电影上映后，“恶评”不少；豆瓣评分也不高，只有6.4。

说实在的，不冤枉；虽然影片不像个别网友所喷“堪比抗日神剧”。故事对抗激烈、悬念丛生，具有一定观赏性；且构图唯美，画面富有意境。然而，纵然堆满华丽的情节，感觉却很“空”，如同一只花瓶，精致的外表内，没有值得回味的内容。究其原因，是内驱力不足。

驱动故事的，是情感。情感是人的深层意蕴；也是做出选择、产生行为的动因。一个故事里，“转折”的形成，须历尽千帆，是个从量变到质变的过程，而只有当情感达到足够浓度，变化的契机才会到来，否则无异于拔苗助长。于和伟所说“内心的纠结”，是构成情感浓度的重要“材料”；也最有戏。然而，它却被《刀尖》严重忽视，影片常跳过情感沉淀、直达目标，故而虽有热闹对抗，却总感觉缺点什么。



锦屏山翠峰秀（中国画） 朱忠民

的息肉割除手术，所以比较重视肠镜。这与普通体检又不同，因为我属于有“前科”，所以必须在接受治疗的医院持续检查。本来要求半年到一年做一次，由于实在惧怕肠镜前的清肠体验，我两年才去一次。当即喝下两升泻药，一次又一次去厕所，直到肠胃里干干净净，这个体验是颇痛苦

的，尤其是一杯又一杯喝下像肥皂水一样味道的泻药，有一次还喝得我恶心想吐。但在日本做肠镜只需要注射一丁点儿的镇静剂，为的是让人的反应没有那么敏锐，其麻醉程度相当于犯困的朦胧状态，但意识基本清晰，与医护人员有问有答，还能按照他们的指点，从屏幕上观看自己的肠内情况。

缺少的，是情感的真实。“一切技巧的核心在于不失天性”（刘庆邦语），天性是普通人的水到渠成，一半出于本能、一半基于环境；只有符合天性的行为，才合理，方能唤起共情。同样是演员张译，他在《悬崖之上》里，为了看

一眼失散的孩子，而绕道广场，以致落入特务魔掌、最终牺牲，纵然可惜，却不牵强，儿女情长亦是英雄本色；而在《刀尖》里，他的所为却如“无根之木”，爱与恨都不真诚。他说与日军遗孀宁子恋爱是“耻辱”，却又在最

无助时找到静子，还与她“春宵一刻”；他对汪伪局长的仇恨模式似乎是一夜之间“切换”的；就连最关键的信仰转变，也缺乏必要的心路历程，仅仅因为军统要铲除不忠成员，就让他感到没有意义……正是匆忙的推进、欠火候的情感，使这个人物显得暧昧、伪善。而同样的问题，不仅在男主身上，其他人物也存在。

缺少的，还有爱的层次感。作为一场在波谲云诡中、多方混战的剧烈交锋，影片里，人物的内心戏欠缺余味。既没有《无名》中那种极度克制，若有若无、欲说还休的小情感；亦没有足以支撑主人公投身抗战、乃至共产主义事业的家国情怀。无论是男女主角，还是几位重要配角，加入斗争洪流的动力，都被简单解释为“报仇”；不是妻女被日军戕害，就是家人惨遭侵略者灭门，家恨始终贯穿着故事、一再被重提。虽有一定的感染力，却不具备发展性，既有失深刻，又格局不高；如此动机，与“逼上梁山”无异，而我们的主人公却并非草莽。同时，动机的简单化，也令人物趋同，失去了立体感与丰富性。

影片的故事与光影语言，形成了极大的反差。银幕上，呈现的画面，有着中国水墨的质感，气韵生动，意境浑然，林木苍翠；天地万物层次分明，尤其是那雾霭峰峦，宛若一段段无声的心曲，奏着远山长、云山乱、晓山青。

回顾我做肠镜在屏幕上看到自己粉红色肠子内部的情形，第一次很怕看，总觉得太活生生了，太赤裸裸了。第二次鼓起勇气跟着护士的指点看——现在进入直肠，现在是结肠，哎呀这里还有一点便便，来，我们注射点水进去冲一下，这样医生才能看清呢——看着自己的身体内部，涌起一种对自己身体的亲切感。

啊，这是我的身体里面，它那么努力地协调了全身在运作，都是为了我这条小命。我的身体内脏这么卖力，我得好好爱护自己——这是我每次体检后的感受。

健康管理，日常饮食心态适当锻炼等可能更要紧。

体检故事 责编：殷健灵