

你失落的时候会发生什么

张欣

明智一点的人都会选择等待,就是失落的时候等待阴霾慢慢过去,其实等待是一个高超的技能,许多人都不具备这个技能,因为着急,因为这是一个你追我赶的时代,但凡重要的人和事都会说:只给你五分钟。

时间成神,我们觉得等待的每一分钟都很难耐。尤其失落的时候,漫如长夜。那么失落的时候会发生什么呢,除了丧气和烦躁之外,我们尚能看到真实的自己,没有得意忘形时对自己能力的高估,也没有那么多的人特别重视你(有许多好话赞扬的话是你自己当真了),更没有登高一呼应者如云的号召力,你的意志也没有想象中的那么坚强。

再说我们与外界的联系,朋友应该也不少但好像哪个都不太适合开口诉苦,哪怕不是借钱、找门路这类闻者丧胆的事,仅仅是需要一些发泄渠道或者情绪支持,还是觉得让谁来当垃圾桶都不合适。给予最实际的帮助就更不好说了,谁都是在水深火热之中,有时对家人都开不了口。开口别人也未必会帮,并非人心坏了(古往今来人都差不多),还是因为力不从心,每个人都是一脑门子烂事,帮助别人也是需要能量和能力的。

当然也不是完全没有正向指标。

比如你在失落的时候会发现自己真正的热爱与擅长,在一项目中所得甚少可你还是热情似火,同时又能够排除万难把这件事做成,那不就是你真正走心想做的事吗?尽管事后整个项目都停摆了,可是你得到了宝贵的体验和经验,你发现了自己愿意燃烧的起火点。

人失落的时候还会产生灵感。

比如写作,人如果不失意不受挫折不百感交集不内心奔涌一万匹“草泥马”,那又有什么可写的呢,正是因为万千感慨无处诉说,才有下笔万言,才会有“愤怒出诗人”的说法吧。或许在这种时刻,你的才华才会显现出来。

还不止如此,有时候人在失落的时候由于相对克制和内敛,出现了同理心增强了共情能力,你完全想象不到自己有动人之处而收获到新的友谊。

你看那个张颂文,大家都很想跟他交朋友对不对,不是他有多好,而是他失落得太久了,令他变得成熟而温暖。

所以任何时候你都有可能出现峰值状况,那么人在失落的时候一边努力一边等待也不失为一个好的选择。



“千金难买老来瘦”谬矣

杨秉辉

有句俗语叫作“千金难买老来瘦”,但若将肌肉的衰减,说成是“千金难买”,则谬矣。

人体的肌肉有三种:骨骼肌、平滑肌与心肌。骨骼肌主要在四肢、胸腹、腰背,两端与骨骼相连,受人的意识支配,收缩时牵动骨骼,产生动作。平滑肌主要在内脏器官,受植物神经支配,协助实现各脏器的功能。心肌在心脏,有跳动的自律性,受植物神经调控。三种肌肉中骨骼肌数量最多、体积最大,其重量约占体重的40%,骨骼肌的量一般在30岁左右为高峰,以后便会有所下降,进入老年以后下降更为明显,70岁以后骨骼肌的量每10年可能减少15%~20%,不但数量减少,肌肉的力量亦不断下降,这一状况普遍影响了老年人的活动能力,甚至是老人跌倒乃至丧失自理生活能力的重要原因之一。

骨骼肌还是骨骼和胸腔、腹腔的保护层,体温和平衡能力的维护者。骨骼肌还是糖代谢和糖原储存的重要场所。骨骼肌的衰减不但会影响人体的免疫力,还可能引发糖代谢的障碍甚至糖尿病等疾病。

骨骼肌减少到一定的程度即为“肌少症”。肌少症目前尚缺少公认的诊断标准和方法,不过,是否明确诊断为肌少症或不十分重要。重要的是消瘦或肌肉无力之老人应就医检查排除重要疾病,若非重要疾病所致者,即应增加其营养、加强其锻炼,而不能视为“千金难买”的老人之福。骨骼肌之构成以蛋白质为主,故不难理解欲增加骨骼肌必需增加蛋白质之摄入。虽在一些植物性食品中也含有丰富的蛋白质,但其中氨基酸的构成更接近人体的需要和易于消化吸收。故我国卫生行政主管部门所发布的《中国居民膳食指南》中明确指出:高龄老年人的膳食中应以易于消化吸收的动物性蛋白如蛋、奶、鱼、鸡、鸭等为主,当然,亦需有适量的蔬菜、水果等的搭配和有足够的碳水化合物摄入。

通常对老人的体育锻炼多强调的是中等强度的全身性活动,如打太极拳、

当传统的滑稽戏遇到了有百年历史的“南翔小笼”制作技艺,这两项国家级非遗项目混搭在一块,其效果会怎

样呢?由上海滑稽剧团原创演出的大型滑稽戏《蒸蒸日上》,向观众讲述了上海“南翔小笼”的前世今生,通过一家馒头店的历史变迁和两户人家几代人的命运走向,串联起南翔小笼这一非遗美食一百多年的发展历程。

当帷幕拉开,清末年间古猗园旁的“日升楼”五

云廊亭中,“曾经沧海难为水”(书法)施鹤平

练八段锦、健走等。但如欲增强肌肉力量,还需做些“抗阻锻炼”。如平举双臂、抬起单腿、由下蹲而站立,由坐卧而起身等皆有抗阻(抗地心引力)之作用,如能再加一定的器械,如举哑铃、拉弹簧等效果更佳。许多居民小区设有露天运动器械,多有此等抗阻锻炼之功效,而且户外锻炼,阳光之下可以促进人体维生素D的合成,有助于增进骨骼的健康,可视年龄、体力、习惯等选择利用。肌少症的预防应始于青年,在30岁前即应关注饮食健康、养成运动习惯,使肌肉在达到峰值之时有更高的贮备,中年以后从营养与锻炼两方面来减少肌肉量的流失,便可减少老年时期的“亚健康”。

后来走南闯北,怀揣《三国演义》,认同“闭门即是深山,读书随处净土”。读书需静心,旅途中的嘈杂往往与我无关。罗贯中不愧是“天下第一才子”,其用灵魂的气息充满所写的每一

出远门,我总喜欢在行囊中放进一本明清时期的《天下第一才子书》。此书也叫《三国演义》,看了无数遍,从清代至今的版本,林林总总,我收藏了不下二十种。

以前戍守海防,出一次岛,车船劳顿,路上闲时多,读书可润身心。旅途中无人打扰,性情潇洒出尘,不觉路途远,不惧风吹浪打。旅途中读《三国演义》能入迷,常读常新,涵养精神。胸中贮书此卷,大者可以树立“修齐治平”的志向;中者可养成经纶世务的智慧;小者可以模仿写人叙事的审美,精神自得饱满。我写的第一篇散文《渔火》发表,就在当兵的第二年,是乘部队登陆艇外出执行任务中完成的,奇妙的感觉至今难忘。

后来走南闯北,怀揣《三国演义》,认同“闭门即是深山,读书随处净土”。读书需静心,旅途中的嘈杂往往与我无关。罗贯中不愧是“天下第一才子”,其用灵魂的气息充满所写的每一

大约是久居江南的缘故,每年秋末冬初都会等山核桃上市。好

的山核桃并不易得。最好是产自临安壳薄味香的品种。必须新鲜,山核桃的新鲜度、直径、克重和日晒时间都有讲究,调味要轻,少糖薄盐方能保留原本的香气,烤制的火候是关键,松脆且略有焦香才合格,外壳要开裂易剥,但又不能完全碎掉。觅得这样一罐山货,在午后蜜一般甜暖的阳光里,细细剥几颗来佐茶,心里浮起时光真是经用的错觉。

友人寄来的玉环文旦,一只有四五斤重。放几个在房间里,进出都闻得到怡人的清香,天然的果香,为任何人工香氛所不及。文旦放置一段时间,失去一点水分,糖分沉淀下来,达到最适口的状态,这个过程有个优美的名称叫“醉水”。醉过水的文旦和中年人何其相似,尖锐的酸涩消失了,柔和的甜中略带一丝清苦。玉

张八仙桌与长条凳、“包记馒头店”的青墙黛瓦木格窗、门前的店幡、两侧一对石狮子、包家爷爷与众食

客的辫子马褂皮帽等无不透出年平代感。该剧亮点颇多。几位挑大梁的中年演员也显示了实力,潘前卫一人饰演三个角色;陈靓饰演的弟弟一袭洋装从广东回来,在介绍上海滩时的一段绕口令快而不乱;薛文彬饰演的包小虎吟李清照诗等细节既让滑稽戏的基本功得到了很好的诠释,又增添了意料之外的噱头,让观众在轻松诙谐的独特视角中,体验不同时代南翔小笼的命运激荡。正如最后秘方出现只有“和面看天气,馅子靠肉皮,经营要诚信,点心点人”四句话,但这就是中华传统美德的核心,也是反映中华老字号在传承和创新的背后,那些平凡人对经营信仰的默默坚守和工匠精神的完美诠释。

《月令七十二候集解》

说“冬,终也,万物收藏也。”在我看来,吃得好也是冬藏的一种。

冬食

戴蓉

环文旦果肉细嫩无渣,黄玉一样剔透,是柑橘类水果里的大青衣。

去外滩虎丘路一家新开的饭馆吃饭。去得早了,正是薄暮时分,店里几乎没有别的客人。玻璃墙里雪白的纱帘隐约繁杂的街景,视线所及之处唯有法国梧桐的枝丫和对面建筑的欧式阳台。这静谧的氛围让我几乎疑心自己是在一部老电影里,等待神秘的接头人推门而入。一道湘味腰花柔嫩又入味,炝炒至刚断生,调味的泡椒和配料的萝卜有点睛之妙。好酒之人叫上一碟,估计可以慢慢喝上半天。扁食是点心里的招牌。闽南也有扁食,类似上海的小馄饨,这家台州馆子的扁食是蒸的,莹润有光的皮子里裹着白萝卜、香菇丁、肉丁、青红椒馅儿。红油辣椒和醋配成的蘸料也不俗,少许酸辣不仅将馅料的鲜度提升了一个层次,而且让人心神一振。姜汁核桃调蛋,蛋羹里混合核桃和肉糜,姜和黄酒香气浓郁。这样一碗甜食,即便有增重之虞,在大风降温的冬夜里也不能薄待了自己。

回泉州,邀我去家里吃饭的朋友都做了煎螃蟹。闽南有句俗语,叫“(农历)九月疯螃蟹”。当然,疯的并非螃蟹,而是人,这个“疯”形容过分热衷某种事物。螃蟹性寒,老家的螃蟹做法,是用姜油将螃蟹慢慢煎熟,和上海人吃清蒸的大闸蟹大异其趣。姜母鸭吃过不同的几家店,有的将鸭肉炖得微微发红,有的是白烧,但都极酥烂,有姜和麻油托底,鸭子仿佛就有了一种格调。让我印象深刻的海鲜,是一家小店里。凉菜是白灼香螺和鲍鱼,鲍鱼肉得微微弹牙,浇一点薄酱汁。枪乌贼花刀切得极漂亮,在沸水里汆烫的度拿捏得多一分立刻变柴。

《月令七十二候集解》说“冬,终也,万物收藏也。”在我看来,吃得好也是冬藏的一种。

20世纪90年代初,有事去巴老家,多是巴老的胞妹李琼如开的门。见大家都叫她九姑妈,我也就随流了。

九姑妈年轻时丈夫和儿子因病去世,巴金接济了她。我在《巴金家书》中读到巴金为妹妹的生活费给夫人萧珊信中说:“九妹的钱从三月份起,在每月十五日以前寄出”。1954年秋,巴金把她从成都接到上海居住。

九姑妈与哥嫂感情笃厚。“文革”中,萧珊不堪羞辱病倒。她顶替嫂子扫马路,这在巴老《怀念萧珊》中有一笔。平时,我在巴老家不是见她在饭桌前整理刚到的邮件,就是在本子上登记日常开销的“流水账”。记账原本是女主人萧珊的事。“文革”后,由九姑妈接替,好在她曾做过会计。一次,我翻开账本,账面清晰明了,连买瓶矿泉水都上账。那时,巴老通知各出版社把他的稿费直接往中国现代文学馆捐。他还捐稿费设立《收获》基金,以扶持严肃文学的发展。巴老是没有工资,靠稿费生活的。这么一来,巴老家没了生活来源,只能吃“老本”了。能度过困难期,与九姑妈勤俭持家是分不开的。那时,巴老正忙着校阅《巴金全集》清样,上千万字的文稿看得精疲力尽。我见九姑妈一会儿端茶,一会儿滴眼药水,我看出了她的意图是想缓解一下巴老的体力。中午时分,我常见九姑妈人未到,声音已传至客厅:“四哥,中午吃啥子么?”此时,我见巴老连头也不抬说道:“吃面”。随之,九姑妈咕噜了一句:“加个荷包蛋”。算是加了营养。

1996年初,我陪市警卫处上门节前安检。九姑妈见后,问我巴老近况。我用话激她:“你也不到医院去看看老兄。”她却认真地说:“我走不动,眼不好。前两天在电视里看到了。”3月12日,我陪她到病房。九姑妈见巴老就说:“老兄,你好吗?”巴老微笑着说:“还好,你好吗?”她告诉巴老:“今年过年,家里只有她和小棠吃年夜饭。此时,见她泪汪汪地看着哥哥,兄妹间的同胞情深的场景我看了动容。巴老爱吃妹妹烧的炸酱。临别,他没忘这一口,说道:“下面条吃素酱面,不要放肉。”九姑妈听后连说:“要得”。

翌年5月8日,巴老为再向上海图书馆捐书,特地从医院回了趟家,两天前,巴老参观“上图”新馆时,听到讲解员介绍清代刘墉(刘罗锅)的展品。巴老对我说,九妹到上海定居时,从老家带来几幅祖传字画。其中有刘墉的条幅。不久,被他捐给了当时的文化局了……同年11月5日,小林来电说九姑妈病了。我即约上邵医生先给她“号脉”。邵医生看后建议上医院检查。次日,被确诊是肝癌晚期。但我们都瞒着她。回家前,我陪她到巴老病房。不知情的巴老还笑着问:“你还看武打小说吗?”那天,爱和巴老说话的九姑妈因感觉不适,靠在沙发上与四哥说的话不多。

几天后,杨苡、赵瑞蕻夫妇从南京来沪探望,听说九姑妈得病后,便来到巴金寓所探望。相逢时,杨苡说起1979年3月到巴老家做客与九姑妈同宿一室聊至深夜的情景。杨苡的回忆使九姑妈想起在医院中的四哥。此时,我见她从抽屉里拿出几张巴老的照片,说想念老兄时就拿出来看看,话音里充溢着浓浓的兄妹之情。一个多月后,九姑妈在华东医院西区病房走完了93岁人生历程,同时,她“如愿以偿”走在了四哥前面。2005年11月25日,巴老的亲属在“巴金、萧珊骨灰撒海仪式”后,将九姑妈的骨灰也一起撒入大海,随着汹涌的波涛,向东而去。



书香能致远

八月

吟诵了千古绝唱《念奴娇·赤壁怀古》而著名。武赤壁又称作周郎赤壁,是当年赤壁之战发生的地方,就位于如今的赤壁市。在长江边的山崖褐色石壁上,一米见方的大字“赤壁”赫然入目,林木掩映的长江边立有周瑜塑像,傲对长江,指点江山。

苏轼打心眼里喜爱三国东吴统帅周瑜,《念奴娇·赤壁怀古》简直就是写他的广告词:“大江东去,浪淘尽,千古风流人物。”

故垒西边,人道是,三国周郎赤壁……”史上,诸葛亮并没有三气周瑜之事。当时的周瑜春风得意,难道还有谁更让人羡慕吗?赤壁之战,曹军大败,这是中国历史上著名的以少胜多的战役之一,此役奠定了汉末“三分天下”的基础,也使周瑜的英名传扬天下。周瑜被罗贯中在《三国演

义》中描写为被“气死”之人,实在是吃了大亏,可见文字的力量。皮囊美常见,书卷气难得。自认为生活蹉跎的是眉眼,书卷修炼的是精神,它是“小楼一夜听春雨”的诗意,它是“杏花疏影里,吹笛到天明”的雅致,它是“行到水穷处,坐看云起时”的从容,它是“闲敲棋子落灯花”的自在,它是“一曲新词酒一杯”的闲适,它是“采菊东篱下”的潇洒,它是“独钓寒江雪”的孤高。

一元伊始,又将踏上新的旅途。试问自己:人生之中,何为奢侈之事?答曰:唯读书。古人绢帛竹简,动辄千金,故凿壁借光,囊萤映雪,为求一册一页,不惜所费。今人卷帙浩繁,闲暇时光,以畅阅书,始终保持一种精神亮度、一份灵魂纯度多好啊。吹罢读书灯,一身都是月。

十日谈 自由撰稿人,我一路书香 把终身学习视作自己的第一要务。责编:郭影

兄妹情深
陆正伟