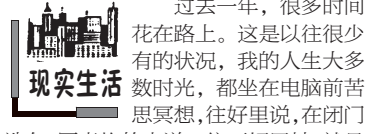


新民晚报



现实生活

过去一年，很多时间花在路上。这是以往很少有的状况，我的人生大多数时光，都坐在电脑前苦思冥想，往好里说，在闭门造车，写虚构的小说。往不好里扯，就是胡编乱造，脱离活生生的现实。

去了好多趟北京，去了好多趟上海，交通便捷，让旅行变得不再恐怖。去北京和上海，抓紧一点，当天可以来回。现实生活在改变，时间不是过去的空间，空间也不是过去的空间。有时候，往返一次上海，并不比火车站更麻烦。从家里去火车站会堵车，打出租，有时很方便，有时还真的很不方便。

行路万里

叶兆言

有一次，要一早出门，晚上让女儿订好出租，结果第二天，打开手机发了一条短信，很抱歉地通知，说车坏了，要去修理。是不是真坏也吃不准，反正顿时狼狽，外面下着雨，用“滴滴”叫车，怎么也叫不到，幸好时间有余，赶快让女婿开车送，一路堵车，紧追慢赶，总算赶上，吓出一身冷汗。

粗粗一算，去过两次云南，两次四川，四次广东，两次河北，两次安徽，一次浙江，一次福建。省内更多，用不计其数来形容，也不能算夸张。以路程计算，不知道有了几个万里。

出过两次国，一次巴西和阿根廷，正好世界杯期间，我们到达，东道主刚被淘汰，完全感受不到热烈气氛。这两个国家

都把足球看得很重，当地人告诉我们，如果巴西和阿根廷没被淘汰，大街上全是看足球的人。球输了，对外来的旅行者，或许还是好事，否则整个城市都可能陷入瘫痪之中。

意大利的威尼斯待了将近一个月，拉美之行，基本上在赶路，马不停蹄。在威尼斯完全是静养，住圣马可广场旁边，出门二分钟，就是最热闹最繁华。赶上三十年不遇的大水，圣马可广场一片汪洋，可以行船。中央电视台为这个骇人听闻做了报道，远在国内的女儿吓一大跳，微信上一遍遍问儿。

过去一年，完全不像一个书斋性作家。或许写得太多，写得太久，正在尝试一种新的生活节奏。新作长篇《刻骨铭心》需要配合宣传，刚完成的《南京传》要不停修改。我似乎习惯在路上，习惯了流动中写作，无论坐高铁，还是乘飞机，都可以保持非常好的干活状态。

不妨把这看作是一种返古，年轻时精力旺盛，只要有时间，在哪都能写，什么时候都能干活。成为职业作家，渐渐变得娇气，认地方看时间，那样那样，惯了许多坏毛病。现在挺好，仿佛回到从前，我喜欢旅途中的孤独和寂寞，一个人坐在那，打开电脑，噼里啪啦乱打，完全无视别人的存在。这时候，你沉浸在自己的世界，孤独不再是孤独，寂寞将扇动它巨大的翅膀，悄悄离你远去。

是在画家戴红倩家里。余光掠到画镜线上挂了好几幅奖状一类的镜框，落座后抬头而视，是照片，皆是两人照，笔端笔正，很老派的造型。红倩一旁说，是阿拉阿爸妈妈的照片；第一张照片，还是伊拉订婚辰光拍的，第二张是结婚照，后来每十年拍一张。看得出，最早几张是照相馆拍的，后来不必去照相馆了，但是纪念照还是一张一张拍，一张一张挂在墙上。

前几张照片还是黑白时代，只有结婚照是彩色的，其实结婚照也是黑白的，六十年前哪有彩色照片，当时流行着色，两眼都是桃红的……

墙上挂照片的很多，但是像戴先生夫妇这样十年一合影，合影挂墙上，很少听闻。

是感情笃厚，却还不仅仅是。感情笃深也可以不挂照片的。戴先生常有社会文化活动，师母一定相随，几乎像是“随从”一样，一直不显山露水，只是在台下，做一个不可替代

戴家的样子

马尚龙

的“生活助理”，如影相随，前后有序。相夫教子用在戴师母身上，是恰如其分的。不过戴先生一点“不领情”：年轻辰光伊要上中班夜班，半夜下班，我总归去接伊的，现在我一只眼睛看不出了，离不开伊，就算是踏皮（沪语，扯平了）。我很喜欢听戴先生酒桌上的戏话，自嘲中有温情，温情中有风范。

戴师母的“生活助理”角色更是在家里。戴先生作画向来是有独特的“戴氏”派头的。他的画室，没有空调。大热天赤膊；大冷天裹棉袄。戴先生自有一套不装空调的理论，人太适意了画不好的。曾经有记者拍了一张戴先生赤膊作画的照片发到了朋友圈，有人说有损戴先生的形象，不过更多人对戴先生崇敬有加。可以想象，戴先生走出画室，师母的“助理”生活，一定是人微人细的。

我曾经也不理解“戴氏派头”，后来粗粗读了戴先生的“水浒”“三国”“红楼梦”，乃至正在创作中的

记得年少时曾读过一部长篇小说《冰岛渔夫》，书中那阴郁苍穹下怒涛排空的壮阔场景与渔夫们坚毅而苦难的命运，至今震撼。

六月的一个早晨，我们从挪威卑尔根飞，向西北，舷窗下是辽阔无垠的北大西洋。空中时间两小时十五分钟，冰岛首都雷克雅未克到了。冰岛孤悬于欧洲大陆外，近北极圈，被称为世界尽头的国度。在800多年前由维京人发现，定居并命名。全岛多火山，冰川、瀑布、温泉，地热……生态独特而脆弱。

出得机场，六月的寒风袭来，不禁一阵冷颤。往市区途中，几乎无树无人，大片灰褐色的火山岩石漠覆盖在原野中，苍凉如到了月球。偶遇稀疏杂草与苔藓。被告知，不得随意踩踏，需七十多年才能修复，戏称“连泥土都要进口”。但地热资源极为丰富，家家户户都免费接入热气，甚至于连主干道下都铺设地热管，以防道路冬季结冰。

冰岛移民控制严，最新统计，人口刚过35万，过半从事渔业及相关产业。导游小吴多年前随其母——中国某省一女排队员来此执教，遂定居。全岛华人约300人。联合国曾设定每年旅游者上限20万人，但2008年冰岛因炒卖捕鱼证金融产品致财政危机，遂开禁，去年接待260万人，经济大振。

两天多来，寒风凛冽，雨时骤时止时疏，且风狂，伞无济于事，衣服干了又湿，真是一夜入冬，极不走运。夏至前后两个月，冰岛光明无夜，冬至前后两个月，永夜黑暗。

雷克雅未克市中心环湖而建，以冰岛文学大师哈尔格林姆斯命名的大教堂，外观酷似一架管风琴，与一般教堂样式迥然不同，俯瞰着中心湖，华人俗称“鸭子湖”，多北极燕鸥。市区不远处，便到了浩瀚的北大西洋畔。一幢孤零零小白楼，伫在海边。此楼大有来头，1986年里根与戈尔巴乔夫在此签订结束冷战协议，顺带也使冰岛进入世人视线。岛西南部的辛格维利尔国家公园，苍凉地貌，吾心喜之，沿着小路往荒漠深处行进，忽见石崖断裂，扭曲错落且宽窄不一的大裂缝。原来欧亚板块与美洲板块在此猛烈碰撞而产生断层，高低落差10多米，且每年扩大2厘米，旅行者们簇拥在两大板块前，我左首边一大胡子白人男子划着十字，右首一南亚模样妇女低眉合掌默祷，我亦心潮澎湃。

离开断崖，行至不远处，但见四野里水柱升腾，此起彼伏，这便是著名的盖歇尔间歇喷泉，地热气升腾，大约五六分钟喷射一次，蔚为壮观。人们聚拢着，又因水花四溅而惊呼着、逃散着。再远处，山崖间，一股六七十米的瀑布奔涌而下，在金色阳光下闪着奇异的光，谓黄金瀑布，水声震耳，水雾蒸腾，我沿山间小径攀爬上后山，近水帘洞，站在瀑布包裹的金光中，刚劲拳中，猛地一阵山风刮过，从头到脚淋成落汤鸡。第三日，去蓝湖温泉，夕阳中，湖水闪着梦幻般的蔚蓝色。铺至天边。这是世上最大的温泉湖，坐落在一座死火山。海水与火山灰融合，号称天然美容院。我们顶着凛冽的风，跃进湖中，不一会儿，暖意荡漾，浑身舒坦，在阳光下，在蓝波里，在冰与火的洗礼中，久久的……不肯上岸矣！

高血压、动脉硬化与阿斯匹林

杨秉辉

高血压与动脉硬化是两个在老年人中十分常见的病，而且这两个病常常形影相随、狼狈为奸。

动脉硬化严重的并发症是因为在动脉壁中聚集的脂肪块（斑块）破裂，而且斑块破裂的同时并会引发这血管中的血液凝块，形成一个含有脂肪的血块、即血栓，阻塞动脉血管，形成心肌梗死、脑梗死。

心梗、脑梗皆可治疗，不过风险甚大，效果有限，故预防实为首要之事。欲预防心梗、脑梗首先在预防动脉粥样硬化，而欲预防动脉粥样硬化首先应控制脂肪饮食、戒烟、限酒、治疗糖尿病、高血压，虽非易事，亦得努力实行。

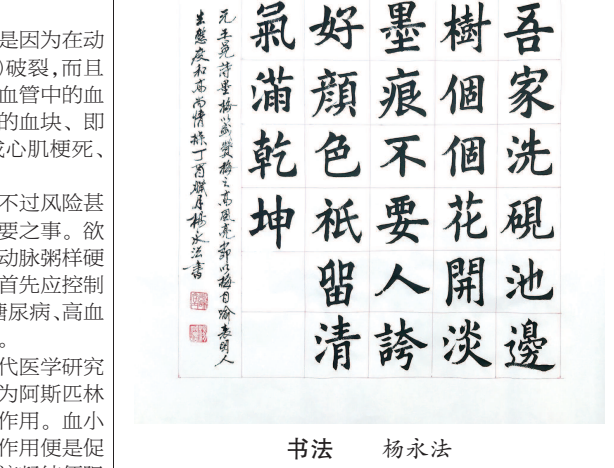
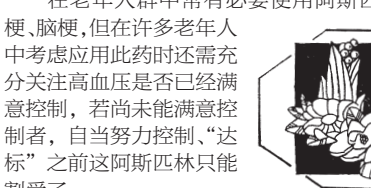
上个世纪的70年代，现代医学研究注意到一种治疗关节炎的名为阿斯匹林的老药有抑制血小板凝聚的作用。血小板是血液中的重要成分，其作用便是促进血液的凝块，伤口上的血液凝块便阻止了血液的进一步流失。但是，血管里的血凝块了便阻塞了血管，心梗、脑梗因此而起。既然阿斯匹林有抑制血小板凝聚的功能，何不用它来预防心梗、脑梗？于是许多欧美研究机构进行了大规模的研究，证实了这一预想：阿斯匹林有预防心梗、脑梗的作用，至少万分之一发生心梗、脑梗也不至于过于严重，这一研究的结果造福了千千万万潜在的心梗、脑梗患者。

心梗、脑梗容易发生于老人，于是许多老人被建议使用阿斯匹林。但阻止血小板凝聚的作用对于可能的出血来说，便成了不利于健康的“副作用”了，比如有胃溃疡患者可能因服用阿斯匹林而引发胃出血，因此有胃溃疡者不宜服用此药。经常痔出血、牙龈出血、皮下出血者亦不宜服用。准备做外科手术者、甚至拟拔牙者也要先停用阿斯匹林一周，以免伤口出血不止。

在阿斯匹林可能引发出血这一问题上，要提醒人们的是若有未能满意控制的高血压者亦不宜使用阿斯匹林。因失控的高血压者有发生脑溢血、即脑动脉破裂出血的可能，如在服用阿斯匹林的情况下不幸发生，则将很不好。

问题是高血压怎样才算是满意控制了呢？当然是血压已降到正常范围之内、即140/90毫米汞柱以下。不过对于高龄老人而言，一般认为若能降到150/90毫米汞柱亦可视为“可以”了。然而专家们对合并有糖尿病或已发生过脑梗死的老人，即使是高龄老人，也还认为应降到140/90毫米汞柱以下方始安全，而对于一般中老年的高血压患者而言，则更以降至120/80毫米汞柱以下方为理想。当然，对使用阿斯匹林而言，若已发生过脑溢血者，则不论其血压控制如何，似皆以不用为好了，因为这样的病人再次发生脑溢血的可能性大于脑梗死。

在老年人中常有必要使用阿斯匹林以预防心梗、脑梗，但在许多老年人中考虑应用此药时还需充分关注高血压是否已经满意控制，若尚未能满意控制者，自当努力控制、“达标”之前这阿斯匹林只能割爱了。



书法 杨永法

小寒已过，孤山寒梅著花未？

一千年前的孤山，梅树成林，林和靖在此结庐隐居，踏雪寻梅、饮酒邀月，过着梅妻鹤子的生活。一千年后，孤山成了篆刻爱好者的朝圣地，是著名印学团体西泠印社所在地。

近日，我在拍场拍得黄士陵所刻两枚小印，一为青田封门青材质，印文为朱文“胡二梅”；一为寿山芙蓉小章，印文是细白文“二梅”。我学印至今，除了临习汉印古玺外，读的最多就是他的印谱，晨夕相对，心摹手追，这次能得到倦叟二印，快意忘言，惟以一首七绝来抒怀。

石能解语胜千言，花落梅边动月魂。天许西泠桥畔见，越山青处似黄村。这两枚小印是黄士陵刻给画家胡琪的。黄士陵，字牧甫、穆父，安徽黟县黄村人，晚清四大篆刻家之一。他书画印三绝，尤其治印，篆法纯雅高古，章法奇特肯定，用刀光洁妍美，开创了黟山一派。“黟山之学在吉金，黟山之功在三代以上。”确是的评价。印面主人胡琪，晚清画家，字二梅，号梅轩，二梅轩，安徽桐城人，工山水，上海题襟馆书画会友。黄牧甫、黄少牧父子为他治过不少印，当年应该也是书画应酬唱往来，君子之交吧。文人多清贫，却也是最富有的，腹有诗书，案头字画，近旁和远方有知己良朋。

我与二梅印有缘。

早些时候，茗屋老师告诉我，一位老先生想出一批印章，是长辈的自用印，拿来请他鉴赏，其中黄牧甫的几枚印章大佳。他说这印如果在拍卖上出现，你可以试一试去买下来。果然，在此后的拍卖图录中我看到了这两枚印章。展展时，我邀请茗屋老师陪我去看展。老师虽然在

古月二梅

陆加梅

此前已经经手过实物，还是答应了我，陪我去杭州走了一趟。

拍卖前曾与陆康老师、管继平老师相聚，向他们请教。陆老师欣赏二印刻得好，朱文印用刀犀利，线条流畅挺拔；白文印有小篆柔美之风，使用痕迹明显，可知是画家心印之印。陆老师说得很风趣：这二梅跟你有缘，就该是你的呀，你看，二梅二梅，不就是加梅吗？

管继平老师，研究民国文人书法和印章很有心得。这时也接着发挥起来：这枚“胡二梅”印也跟你有缘啊，黄牧甫用大篆入印，胡字刻成上下结构，就是古月二字，“古月二梅”，多好的闲章！李太白有诗云：“今人不见古时月，今月曾经照古人。”月冷梅清，暗香浮动，这印简直为你量身定制。哈哈，据说越好玩，最后还约定：如果此印为我拍得，二位老师便为我书写斋名：二梅草堂。

我再去杭城，竞拍，天遂人愿，终于把这两枚小印纳入囊中，真是与我有缘也。

前几日到松江看望爸妈。退休后，我把他们安顿在了华亭湖畔，春天种菜，夏天种花。漫步在冬日的小院里，万类经霜，草木萧条，鱼缸里竟然有些许薄冰。忽然发现门前的梅枝上已经有了不少花苞，星星点点，饱满明亮。那是我十年前种下的两株梅树，一棵红、一棵黄。

我很乐意有这样的牵强附会，半亩园也好，二梅草堂也罢，片石已沧桑，一纸尽风流。书生百无一用，去纸上造屋千间。这两枚百年前旧物摩挲在手，今晚微雨无月，我却感到了古意溶溶，似闻天香。

外婆家屋后山脚是“十里香雪”，明请看本栏。

长江

（满江红）

陈敬山

张目含珠，蛟龙舞、英姿延展。从天降，万钧雷霆，盘涡倒卷。峰染电蛇渲曙色，洲形鸚鵡歌春暖。艳阳升，江水涌金波，银鸥暖。

岸芦翠，广霞绚；楚天碧，船笛唤。稳持岩礁绕，旅程多勉。浪迹川沙深海涉，遨游淞域风帆远。极目遥，视野遮拦，雄心健。

世界北端的国度

——行脚印迹 戴大年

记得年少时曾读过一部长篇小说《冰岛渔夫》，书中那阴郁苍穹下怒涛排空的壮阔场景与渔夫们坚毅而苦难的命运，至今震撼。

六月的一个早晨，我们从挪威卑尔根飞，向西北，舷窗下是辽阔无垠的北大西洋。空中时间两小时十五分钟，冰岛首都雷克雅未克到了。冰岛孤悬于欧洲大陆外，近北极圈，被称为世界尽头的国度。在800多年前由维京人发现，定居并命名。全岛多火山，冰川、瀑布、温泉，地热……生态独特而脆弱。

出得机场，六月的寒风袭来，不禁一阵冷颤。往市区途中，几乎无树无人，大片灰褐色的火山岩石漠覆盖在原野中，苍凉如到了月球。偶遇稀疏杂草与苔藓。被告知，不得随意踩踏，需七十多年才能修复，戏称“连泥土都要进口”。但地热资源极为丰富，家家户户都免费接入热气，甚至于连主干道下都铺设地热管，以防道路冬季结冰。

冰岛移民控制严，最新统计，人口刚过35万，过半从事渔业及相关产业。导游小吴多年前随其母——中国某省一女排队员来此执教，遂定居。全岛华人约300人。联合国曾设定每年旅游者上限20万人，但2008年冰岛因炒卖捕鱼证金融产品致财政危机，遂开禁，去年接待260万人，经济大振。

两天多来，寒风凛冽，雨时骤时止时疏，且风狂，伞无济于事，衣服干了又湿，真是一夜入冬，极不走运。夏至前后两个月，冰岛光明无夜，冬至前后两个月，永夜黑暗。

雷克雅未克市中心环湖而建，以冰岛文学大师哈尔格林姆斯命名的大教堂，外观酷似一架管风琴，与一般教堂样式迥然不同，俯瞰着中心湖，华人俗称“鸭子湖”，多北极燕鸥。市区不远处，便到了浩瀚的北大西洋畔。一幢孤零零小白楼，伫在海边。此楼大有来头，1986年里根与戈尔巴乔夫在此签订结束冷战协议，顺带也使冰岛进入世人视线。岛西南部的辛格维利尔国家公园，苍凉地貌，吾心喜之，沿着小路往荒漠深处行进，忽见石崖断裂，扭曲错落且宽窄不一的大裂缝。原来欧亚板块与美洲板块在此猛烈碰撞而产生断层，高低落差10多米，且每年扩大2厘米，旅行者们簇拥在两大板块前，我左首边一大胡子白人男子划着十字，右首一南亚模样妇女低眉合掌默祷，我亦心潮澎湃。

离开断崖，行至不远处，但见四野里水柱升腾，此起彼伏，这便是著名的盖歇尔间歇喷泉，地热气升腾，大约五六分钟喷射一次，蔚为壮观。人们聚拢着，又因水花四溅而惊呼着、逃散着。再远处，山崖间，一股六七十米的瀑布奔涌而下，在金色阳光下闪着奇异的光，谓黄金瀑布，水声震耳，水雾蒸腾，我沿山间小径攀爬上后山，近水帘洞，站在瀑布包裹的金光中，刚劲拳中，猛地一阵山风刮过，从头到脚淋成落汤鸡。第三日，去蓝湖温泉，夕阳中，湖水闪着梦幻般的蔚蓝色。铺至天边。这是世上最大的温泉湖，坐落在一座死火山。海水与火山灰融合，号称天然美容院。我们顶着凛冽的风，跃进湖中，不一会儿，暖意荡漾，浑身舒坦，在阳光下，在蓝波里，在冰与火的洗礼中，久久的……不肯上岸矣！