

每年清明前，都会梦见他，昨晚他又来了。他从美国回来，一时没找到工作，见我忙得团团转，就留下了。记不清要他做什么，反正他来了就坐桌前忙，在梦里似乎应该这样。他说愿意一直在这儿做事。我说你这个大教授，我付不起工资。他笑说，只要有饭吃就行。又说，看你忙，看你皱着眉生气，看你像陀螺一样停不下来，很好玩。

我奇怪，上海那么大，他老待在这里干什么？忽然地，醒来了。他已往生15年，从来不知他是怎么走的？葬在何处？他与我断绝了联系。很多年里，新年寄来贺卡，连签名都没有。

故人入梦来

叶良骏

久，他没给我，我去要，他说弄丢了，气得我大哭。曹同学火上加油，扮着鬼脸说，他吹牛，是送给小康了。把我心爱的书送人？还送给一个女生！于是，我几乎要和他拼命。小孩子吵架没轻重，什么狠话都说出来了。结果，直到毕业，我们再没了交集。告别母校那天，他站在女生宿舍前好久，最终未发一言转身离去。我不在，是同学后来告诉我的。



其实，在学校里，我们早已“断交”，因为吵过两次大架。一次，他买了周小燕独唱音乐会的票请我去听。同班的小徐捣蛋说，上我家去，我买了全套《约翰·克里斯朵夫》，你要不要看？比起听歌，当然还是书好，我去了。为了这件事，他与小徐打了一架，气得半年不理我。另一次他把《普希金文集》送给了我们低一届的学妹。这是我最喜欢的一本书，和他一起去福州路买来的。那时钱少，一人出一半，说好了我看完了他看，他看完后由我保管。过了好

得半死。更没想到一本小书你会记了三十年！当年……唉！他不说下去了。他回了美国，直到离世，再无音讯。我不知他在异乡孤身一人怎么过日子，从想不到去打听，对我，他早已成了一个背影。但我常梦见他，梦中他淡淡地笑着，身影如以前那样挺拔、俊朗。很想问问，他为什么老要来看？忽然想起他不止一次说的话：“你是我第一个女朋友，我不会忘记你的！”当年听了只是得意地频频点头，从未猜测有什么玄机。现在想想，实在迟钝得可气！

回忆此生曾有过这么一段纯如雪的友情，常惊叹吵架、决绝都那么本色，每每心里柔得要滴出水来。生死相隔，阴阳难渡，除了祈祷他安息，我已没什么事可做。只是，如有下辈子，一定记得，女孩别那么小气；还有，有人对自己说什么，要用脑子想，不可以笨得像块木头。

人生多少相逢，都是绝版。相逢之后，就是告别。告别之后，各自天涯。人在世上走，无数的人是你的过客，你也是无数人的过客。这中间，有多少“缘”成了“分”，是运气。彼此给过一段短暂的相聚，一生往往仅此一回。清明卧听敲窗雨，疑是春吟豆蔻诗！多少答案，散失在岁月的无语中，何需去寻！

初识瑜伽，是在十多年前大学快毕业那会儿。彼时，瑜伽渐渐风行。我揣着微薄的实习工资，好奇中夹杂着忐忑地走进衡山路上一家主打印度导师的瑜伽会馆参加了一节体验课。虽然我尚不了解瑜伽的深意，却觉体验感甚佳——烛光中导师用英语边指导呼吸的节奏，边发出清晰的指令——身体各部位如何发力、拉伸和扭转。一节课毕，囊中羞涩的我仅支付了一节课不菲的费用，但已然暗下决心，等拥有了正式工资定寻一处定心修习瑜伽。

七夕会

这如同一颗良种，半年后，我便觅得一个健身会馆办了年卡，尤爱的还是其练习瑜伽的身心灵教室，并在那里遇到了引领我深入修习的瑜伽老师。我的瑜伽老师是个比我略大几岁的姑娘。上课前，她总是专注地边拉伸做准备运动，边看书或者微笑着与进来的每一位学员点头。她身上有一股安静的力量，阻挡住与我们一墙之隔健身房节奏感强烈的音乐和嘎嘎作响的器械。上课时，她会用中文、英语和梵语轮流发出指令，兼顾学员的需求和瑜伽的要求。练习时，她轻轻走到每个人身边，纠正动作，强调呼吸——千万不要为了做到某个动作而停止呼吸，要让呼吸帮助你达到更佳的状态。她让我明白，一个看似轻巧的动作，蕴含细节无数。

渐渐，她与每周固定参加课程的我熟络起来，她推荐我一些瑜伽著作，向我讲述她去巴厘岛封闭训练时的领悟，我们一起探讨轻饮食如何帮助练习者身体轻盈。

在她的指引下，我真正爱上了瑜伽。在一次又一次的练习、尝试和突破自我中，我开始了解自己的身体——多么神奇，在此前的二十多年我竟对自己的身体一无所知——原来我生来拥有常人羡慕的宽松肩部，髋部却出人意料的紧凑，我的上身柔软但缺乏力量，下肢结实更需要核心部位去控制。比这更棒的是，认清了自己的优劣势后，我爱上了真实的自己，并且知道了如何耐心不懈地去改进，仅靠自己的身体解决自己的问题。这就像任何瑜伽课的最后环节，冥想，把身心注意力聚集起来，为身心注入足够的养分，自爱、自给、自足。所以，一节瑜伽课后，鲜有筋疲力尽或狂灌运动饮料，更多的是神采奕奕、精神焕发，几口清茶白开水便是最好的补给。

瑜伽练习者总保持着高度的自知和自制意识，因为知道什么样的感觉是对的，所以会拒绝没有节制的生活。瑜伽练习者于人温和，由己推人，热爱自然，热爱简单生活。

追根溯源，瑜伽这个词来自梵语词根 yuj，意为联合、加入、结合和束缚，也就是把人的注意力集中起来加以引导、运用和实现。每次向友人介绍瑜伽，我也会用更通俗的说法，引用好莱坞大片《阿凡达》里，纳威人的尾巴与动物的尾巴对接，才能开始精神交流的场面——瑜伽，仿佛就是这样一种联结，先是照亮自己，接着是别人，最后是整个。细究起来，瑜伽的智慧，与生活很像，难道不是吗？

他是我同学中唯一可以在一起玩的男生。我们是好朋友，总有说不完的话。就这样慢慢长大，中学六年，自始而终，纯净而平和。本来，吵一架不会严重到要绝交，是因为他叫我小曹笑话：说我凶得像只雌老虎，这辈子，再也不要看到我了。我大吼，谁稀罕你啊！气得把一桌子书本推倒地上，从此，我俩相忘于江湖。

1989年春，他回国来看我，我气呼呼地说到那本书。他说，实际上，不久书就还来了，根本没送掉！没想到你会暴跳如雷，把我吓

古人形容女子形貌，对眉目要求极高。“水是眼波横，山是眉峰聚”“瞬美目以流眇，含言笑而不分”“两弯似蹙非蹙笼烟眉，一双似喜非喜含情目”……如此种种，不胜枚举。但对唇的要求，就简单多了：樱唇轻启，吐气如兰——只要小就够了。

观古代仕女图，画中美人颀然而至、风姿绰约，妆容精巧繁复，然唇色却只是一点，上下各画一个小半圆，合在一起像一颗小小的樱桃。虽只是那么一点，却犹如画龙点睛，画中美人的眼睛一下子生动起来。仿佛跨越了千百年的时光，巧笑嫣然地款款行来。

关于女子化妆的记载，最早可以追溯到春秋战国时代。《楚辞》说：“粉白黛黑，唇施芳泽。”那个时候的女人们就开始用黛色修饰眉毛，用芬芳光亮的颜料来美化嘴唇了。北朝的《齐民要术》里，有关于口红制作的详细方法。不过那时候并没有“口红”这个名称，而称为“口脂”，像胭脂一样，需要用指尖挑起一

点绛唇

乔凯凯

点，往嘴唇上“点注”。口脂大部分是用红色朱砂颜料或胭脂掺上兽脂制作而成的。制作工艺比较复杂：先以丁香、藿香两种香料，拣入上好的棉花中，然后投入烧至微烫的酒中，以热酒吸收棉中的香料之味，浸透后，去除棉花和香料，将牛油或牛髓放入此香酒中，旺火大烧，然后撒火微煎，然后慢慢掺入朱砂颜料，并用

日前，《中国中铁》报总编辑侯杰手持他新近撰写的《桂林市侯德天公后裔族史辑要》书稿，诚邀我为之作序。对此我是比较诧异的。一则我并非家谱文化领域的专业权威人士；二则没想到他年龄不大，竟已在家谱文化、家族历史研究方面有了不少建树。

木有其本，水有其源。其实我们每个中国人，潜意识里都难免有过我从哪里来、祖上是谁、有何历史沿革等问题的深邃思考。

昭穆有序、长幼有别。侯杰出生于书香门第，幼承庭训，耳濡目染家族历史。他对于族史的研究工作发轫于大学毕业前后，历经十八年的沉淀积累，着手编著耗时近一年时间，以一己之力而成就全族600余年历史概要。

本书谓之族史，实则略同于族谱。族谱又称“家谱”“家乘”等，是同宗共族的血缘家族，用来记载本族世系事迹的历史典籍。对历史沿革、世系繁衍、居住迁徙、人口流动、族产名绩、科举仕宦、传记文艺、婚丧祀典、族规家法等，都有详尽记载。家谱的编修体例，通常以欧阳修、苏洵所创欧苏体例最为家喻户晓。元代著名学者柳贯说过：“大抵家之有乘，犹国之有史，郡邑之有志也。史不修，则国之治乱兴亡，不可得而见，志不纂，则邦、邑之政治得失，人才出处不可得而见，然郡、邑之与国、家一理也。”清代著名史学家章学诚也曾指出：“夫家有谱、州有志、国有史，其义一也。”这里把家谱与国史、方志相提并论，可见家谱的特殊地位与独特作用。梁启超在《中国近三百年学术史》中亦着重指出：“我国乡多家谱有谱，实可谓世界瑰宝。将来有国立大图书馆，能尽集天下之家谱，俾学者分科研究，实不朽之盛业。”

知易行难。众所周知，中国传统文化和历史遗存曾受到了摧残和破坏，宗祠、族谱、墓碑等作为封建宗法制的外

在表现而首当其冲，从城镇到乡村，几乎破坏殆尽。侯杰同志在现存史料极度匮乏的情况下开展族史研究撰写工作，且家族历史跨度长达600余年，鲜有可供参照借鉴之物。然而，面对史料奇缺、远隔重山等诸多困难，他利用业余时间投入于族史研究中，十八年如一日，以舍我其谁的历史担当，穷尽信息

社会一切可以采取的手段方法，辅之以异乎常人之毅力与韧劲，搜罗广博，旁征博引，终修成正果。全书共八章，洋洋八万余字，体例精当，史料翔实，图文并茂，既有乡野碑刻记载，也有大量的方志佐证，很多史料属于抢救性发掘，因而颇具历史价值。搞历史考证是个苦差事，必须静下心来，坐得了冷板凳，忍得住冷嘲热讽，绝非一日之功，得其用心用力之巨，可见一斑。尤其是他竟然把其先辈族人侯绍瀛在清代苏北任县令时纂修的《睢宁县志》《沛县志》都一一找出，且把侯绍瀛任泰州知州倡修泰州学堂（江苏省泰州中学前身）的碑记也收录书中，实属不易。凡此种种，无不彰显作者治史、治学的执著精神和严谨态度。

既往莫或追，来者尚可期。中国国家谱文化源远流长，博大精深，是中华传统文化的重要组成部分。深盼此书能广为发行、扩大影响，在传承推广家族历史的同时，传播优秀中华传统文化，于内既能鞭策族人、下启后世，于外亦可用作交流、激励同道。故而，倘若此书能对地方史志部门开展乡土历史挖掘推广有所裨益，则益发令人欣慰了。

李商隐诗云：“芙蓉万里潇湘路，雏凤清于老凤声。”我觉得用这句诗来概括侯杰在族史研究方面的造诣是合适的。走笔至此，深感评价本书与评述它的内容，还不如探究它的作者，探究作者对家谱文化的执着与追求，这兴许对我们更具有启迪作用和借鉴意义。

人的本能，除了悦人，更重要的是悦己。“白雪凝琼貌，明珠点绛唇”，俗世匆忙，我们可能无法对着镜子精心梳妆，但至少也要涂一点口红，那抹红是平淡生活中的一抹亮色，能让每一个普通的日子都熠熠发光。

在唐代，口红更加普及，也更多样。唐玄宗的女儿永乐公主，自制了多种化妆品，为此还专门开辟了一个种植各种香料香花的园圃。其中仅供制作胭脂口红的植物就达二三十种。在很多古装影视剧剧中，常常见到这样的情景：美人对镜梳妆，妆毕盈盈一笑，拿起一片胭脂纸，双唇轻轻一抿，那笑容立刻就明艳动人了。

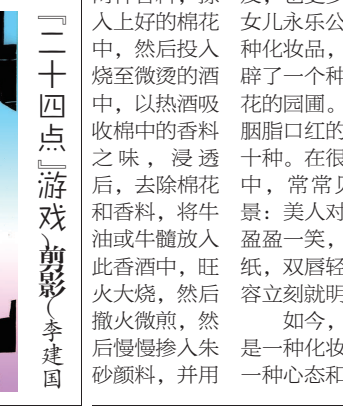
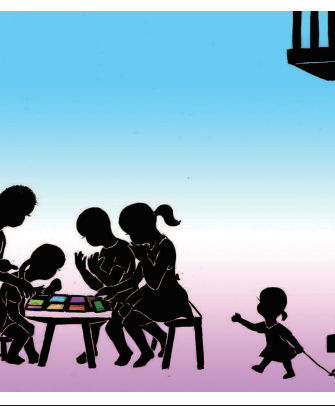
如今，口红已不仅仅是一种化妆品，更代表着一种心态和风格。爱美是

而又刚健沉郁。正如陈子昂在《修竹篇序》中自述：“文章道弊，五百年矣。汉魏风骨，晋宋莫传。”他极力主张诗歌应“骨气端翔，音情顿挫，光英朗练，有金石声。”

因屡受挫折，38岁的陈子昂请求辞官奉养父亲。他返回故乡后，写诗作文。过了几年，当地县官段简受武三思、武攸宜的指使，便加强对陈子昂罗列罪名。段简闻陈家富裕，便敲诈陈子昂的家人，陈子昂不服，但其家人怕官府追究，只得送了20万缗钱给县令。当时一缗钱即1000文，20万缗钱即2亿文钱，应该说数目是不少的，但县令竟以行贿罪将陈子昂下狱，陈子昂入狱后给自己算了一卦，惊叹地说：“老天不保佑我，我大概要死了。”一气一急，陈子昂当晚突发急病，死于狱中，年仅41岁。当地居民百余人闻之，悲痛万分，自发罢市三日，以此抗议县令段简的卑劣手段。

瑜伽之光

何曼劼



健康

健康

健康

健康

健康