



边看边聊

自有人类以来，所有女孩子都有个做妻子、做妈、做婆婆的过程。层层辛苦须要度过，加上封建社会时空的束缚，一部厚得不能再厚的血泪史。今天的女孩子们在各种岗位上取得了光耀，真是不容易啊。

古时候（不太古），有不少笑话是轻视女性的，也有一些勉强为妇女出气的笑话。

好朋友们同住一个城里。一家生了个男孩，大家就齐声祝贺“恭喜！恭喜！”过些时候另一家生了个女儿，大家就说：“也好，也好！”有天县太爷夫人坐“四挺拐”的轿子从街上经过，生女儿的人告诉大家：看！看！“四个恭喜”抬一个“也好”！一个怕老婆的大官年轻的时候做“扬州太守”。风流成性，花天酒地，不约束自己。忽然接到急报，老婆从北方长安来了。心慌没完，又接到急报，黄巢造反从南方来了。两头一夹，急得不知如何是好！一个部下贴耳劝告他：“我看你投降黄巢算了！”

绉弩先生抗战时期写过一篇文章《论怕老婆》，眼光独到，认为一些怕老婆的故事是男人一种千百年来封建社会欺压妇女的“假民主”手段。什么时候妇女真的扬眉吐气过？怕老婆的故事能掀起多高尘埃？

想起二十几年前意大利的一个特别新闻。一位长得非常漂亮的女士、浑名“小东西”的“成年人半夜节目”主持人，被选为意大利国会议员。这可不是个开玩笑的事。连美国、西班牙、法国都轰动起来。登报纸头条，电视上要闻，群起研究这位肉感巨星凭什么条件从江湖爬上庙宇？那批电视的“夜半成人观众”竟能有如此这般的选举威力？接着讨论热烈转移到猜想“小东西”踏进议会第一天如何打扮？甚至，有人她会穿“三点式泳衣”。

那天到了，“小东西”出场是一套高领，直换手掌的紧袖普鲁士蓝色庄重长裙，中间一行淡蓝小花扣从下巴直到腰身。全场男议员无不注目起立致敬。

我睡觉晚，看搏击、摔跤、拳击节目有时拖到半夜十二点。电视没有就看碟片，人冲之处禁不住手舞足蹈。

美国自由搏击是难以想象的。我不喜欢在旁边自以为地说：“那是假的！”

“你怎么知道那是假的呢？上万的现场观众看不出就让你电视上发现了？你做一点这种假让我看看！扯蛋！”

这搏击运动简直不是人做的，经得住那么重的打击？尤其是那些女搏击手，狠劲一点也不输于男人。那么好一副容颜和匀称身段，何事不可为？要去干这种暴烈的体育营生？

“幸好这辈子走运没讨这种老婆！呵呵呵！”举杯喝一口甜茶庆幸！（下）



意大利曾经的女国会议员 黄永玉

我今年72岁了。2012年7月被查出直肠癌，手术切除还被封了肛门，每三周化疗一次，共8次。没想到一年不到，在肝上发现转移灶，又手术，肝脏切去3厘米，还顺带切除了有结石的胆，继续化疗8次。我年轻时练武术，身体结实，基本是不看病的。发病后，我检讨自己，发现导致癌症的病因我全占了，比如久坐不动；因为写作，一度还迷恋博客，便经常熬夜；2004年，我的爱妻患重症肝病，在发病短短10天后突然

去世，沉重的打击让我万念俱灰，每天的抽烟量高达4包。生病后，我如梦方醒，痛改前非。开始注意学习养生。8年来，北京卫视的“养生堂”、中央台的“健康之路”、上海台的“X诊所”，只要不外出，每期必看。学到了很多养生保健的知识，并学以致用地做好每天的“功课”。首先是眼睛的“功课”。观肝肾，每天需要看小便的量是否正常，颜色是否淡黄、清澈，泡沫是否很快就消散；观肠胃，则需要看大便的量，色泽和软硬度是否正常；观气血是否顺

健康

“董夫人”卢燕

何华

卢燕今年92岁，满头银丝，走出来依然高贵优雅。1989年，她62岁，谢晋拍摄《最后的贵族》（根据白先勇小说《滴仙记》改编），邀她演李彤的母亲，一出场把四个女孩都压了下去。当年，潘虹（饰演李彤）她们还很“土”，服装、化妆都欠缺，只有卢燕举手投足是对的。

卢燕是个好演员，甚至可以说是“演员中的演员”，一辈子视戏如命。但她留下来的经典之作并不多，电影《董夫人》和舞台剧《游园惊梦》，是她最优秀的表演。当然，《倾国倾城》《瀛台泣血》里的西太后，也很出色。但凭着卢燕的天赋和对电影的一腔热情，她本该留下更多杰作。

成全一个好角色，需要很多因素，缺一不可。举例说，贝托鲁奇的《末代皇帝》是一部好电影，卢燕出演配角慈禧太后，这个角色是卢燕自己争取来的，她给贝托鲁奇写信，自我推荐，想演慈禧，贝托鲁奇见了卢燕，觉得她看起来太年轻了，不适合演慈禧。卢燕说：“你要是一个老太婆还是一个好演员？”这句话打动了贝托鲁奇，同意她演慈禧。但是，西方人真是把慈禧妖魔化了，你看看电影里慈禧的化妆，“鬼一般”可怕，糟蹋了卢燕和她的演技。她是在是个戏痴，只要能过戏瘾，在所不辞，哪怕是这样的妆扮。

1968年，香港地区女导演唐书璇拍出了一部最具中国古典韵味的电影《董夫人》，卢燕饰演的寡妇，端庄贤淑，品性高洁，村民要给她立贞节牌坊。就在这时，村里来了军队，首领杨尉官（乔宏饰演）寄居在董家书房，他健壮不失文雅，董夫人和女儿维玲都动了春心。杨尉官对董夫人也萌生爱意，“抓蟋蟀”一场拍得好，再庄严宏伟的贞节牌坊大概也不如蟋蟀从手中滑出暗含的美妙。但董夫人一直克制，人性不敢释放。女儿维玲却大胆示爱于杨，杨尉官得不到母亲，只能求其次。董夫人成全女儿，让她和杨尉官结婚。最后，董夫人情绪失控，砍死下蛋的黑母鸡那一场戏，颇具震撼力。

电影的场景非常讲究，实地拍摄，村庄所在的地理环境、董家的院落、屋内的陈设、人物的衣着，都充满美感。那时的乡村，尤其像董家这种耕读之家，是理想的居住状态。董夫人并非贵妇人，她教书、织布、养鸡、下厨，还懂医术，为村民看病，是中国理想女性的样板。但这些解决不了“感情的事”，她是寂寞的、清苦的。电影配乐有古琴，更多的是琵琶，嘈嘈切切的琵琶声，传达了董夫人内心的挣扎与纠结。这部电影可以追溯到《小城之春》和《早春二月》，“第三者”的到来，吹皱一池春水。

1982年，卢燕在白先勇的舞台剧《游园惊梦》里饰演钱夫人，这个角色和董夫人有很大的相似之处，都有情欲的挣扎。不过，钱夫人比起董夫人，向前迈出了关键一步。卢燕出身戏曲世家，母亲是京剧名伶李桂芬。卢燕是梅兰芳的义女，在梅家住过。戏曲滋养了她，《董夫人》里用菜叶喂鸡等动作都有京昆的韵味，她也常常票戏，尤其中年阶段，嗓子开了，反而比年轻时唱得更好。私底下我见过卢燕几次，真是高雅。大约七八年前，白先勇老师在中国台北请客，卢燕、王润华、淡莹、隐地是座上宾，我叨陪末座。席间，卢燕的披肩滑落地上，她轻声慢语对隐地说：“麻烦帮我捡起来。”完全不像指使人，而是恩赐于你。老太太有强大的气场，内敛，不张扬，却感染着你。

不知不觉，60的我辈在90后大行其道的职场，已贵为祖母级的辈分。长江后浪推前浪，媒体里各路精英和时尚人士的面孔越来越年轻，荧屏上周润发、林青霞、李连杰这些巨星已光环不再，望镜中的自己渐生白发，亦不免暗叹韶华易逝。朋友说近期圈内有个场淳子的文学演讲，我欣然应允。这是场小范围沙龙读书会活动，相对于演讲内容，能近距离和昔日名主持沟通对我更具吸引力。我们是同时代人，早年我曾是《相伴到黎明》节目的拥趸，淳子在子夜时日以夜谈形式，为情路中

学以致用做“功课”

周伟民

粉和灵芝孢子粉各三克，用以活血化痰、抗痛；除了平日的绿茶或花茶，还用黄芪、麦冬、灵芝、陈皮、甘草熬水，有时还根据季节身体状况适量地加金银花、菊花和玫瑰花，用以补气、清火、疏肝。如果说这些尚属药补的“功课”，那么更重要的是食补的“功课”了：控油控糖控盐；每天注意足量的应季蔬菜和水果，“冬吃萝卜夏吃姜”；多吃鱼虾，少吃红肉，粗细粮搭配，经常吃些山药、芋头、红薯、菌菇等，不盲目清淡，也不暴饮暴食。最后，当然不能忘

游完布莱德湖登上悬崖城堡时，看见一对身穿泳衣、头发湿漉漉的老夫妻，正静静地坐在城墙边的小桌前，面前放着两杯咖啡。

高高的悬崖上，阳光强烈，徐徐微风从远处蔚蓝色的湖面吹来，他们静静地坐着，眯缝着眼，十分陶醉的样子。也许，他们已经这样坐了很久了。我们出现，他们似乎猛然从睡梦中惊醒，眼神有点迷茫，也许刚在湖中游泳，现在正换个角度从高处欣赏布莱德湖水在阳光下变幻的美丽色彩，也许刚才，他们正想象着十一世纪初，德国亨利二世是如何将这城堡建造在悬崖之上，以及城堡几易其主的漫长岁月和坎坷命运，现在这一切突然被打断了……没人注意这对老夫妻，一登上平台，一群人照例手持长枪短炮手机扑向城墙边抢占最佳位置，对着各种景物拍呀拍，拍拍湖拍岛拍鱼拍树拍花草，然后互相拍人，戴上墨镜蒙上不同花色的丝巾换穿不同样式的外套，或张开臂膀作飞翔状，或歪头微笑叉开手指做剪刀手状，或一次次高高跳起做空中腾跃状……为了拍出崖底湖面，有人还紧紧靠在半裸的老人身旁。

我有点不安，不仅因为打扰了老人，还因为他们困惑地望向我们的目光，好像不明白，为什么放着美丽的风景，不用眼睛直接看而要镜头里看，为什么不静静地感受而欣赏，而要那么紧张那么忙碌那么争抢？拍那么多照片，可拍下来的东西你们都了解么？

一位同团的旅友给我看她的朋友圈，几乎天天几十张，全是在各景点不同打扮不同姿势的照片，下面是密密麻麻的点赞。展示给我看的时候，她很开心地笑着。

那困惑的目光使我有点失落。虽然走过不少地方，却发现自己除了拍照已经越来越不会玩了。比如，在一个美丽的风景前不会静静地站上一十分钟，而是拍完照就走，对一些古老的遗迹不会细看细究，而是拍完照就走。导游常说的一句话，在这里拍完照就上车，而不是说，这里风景很美，你们可以有二十分钟欣赏它。拍照似乎成了游玩的唯一方式。

有了手机，拍照太容易了；有了网络，发表太容易了；有了微信，得赞美太容易了……于是渐渐地，不知不觉地，人

黎明后，相约向晚

林筱瑾

困顿之人指点迷津，摩挲人心的性感嗓音睿智而温柔，直击痛点的犀利，穿过电波，在多年前的子夜里闪着迷人的光芒。近年，在网络媒体依稀见她深入民间女性文学研究领域，二十多年以来，华丽转身行如猫步一般雅致悠然，不觉归来已是如水的向晚。干涸了多年的“粉丝”如我，一夜反弹，似追星少年重又回来。但是，阅读沙龙上如何与偶像互动是份令人头疼的考卷。朋友已

七夕会

准备好了风趣的提问环节话题，无奈自己不擅场面上言辞，幸而手头尚有新学的半门剪纸小技。于是上网寻找偶像的照片，描线临摹酝酿出底稿，铺红线蓝宣纸，剪刀作笔、刻刀作画，奋战几个夜晚终于赶制出一幅偶像剪纸：伊人的侧影明眸善睐，蓝底色的旗袍上有一朵白玫瑰，而发上用套色叠映出一朵红玫瑰，手持金话筒的铿锵玫瑰，惊艳化作绕指柔。习作经剪纸老师

七夕会

指头修正后盖上印章大功告成，怀揣作品我信心满满。那日，在杨浦素雅的读书沙龙里，我如愿以偿、开心地和偶像互加了微信好友。深夜乘着余兴，作诗赋一首：黎明相伴远，淳味又添香。朱唇染新麦，星眸靛素装。细言金枝恨，详解玉叶殇。耳畔音流画，秋凉夜未央。子夜，轻敲键盘，一触即发，而后沉沉睡去……黎明，沉沉入梦：“好诗好意境！收藏了，谢谢！”晨起，我打出“V”字手势，欢欣鼓舞。在无声胜有声的互联网，微信公众号、微博让人们可以跨越种族、国界瞬间平等互动，在虚拟的世界里无年龄无性别之分，却不容无思想和无个性表达。一旦生活越过了小康的水准，“有趣”必将是人类未来精神需求的重要评判指数。个人以为，不论年龄，通过自身修炼保持对新事物的敏感好奇，抵达无龄感的状态远胜过靠打瘦脸针、嫩肤维护光鲜的青春面容。相约有趣的心灵，不惧年华。



夜光杯