

夜光杯

《觉醒年代》中的鞠躬礼

读史老张

五一前，我与秦湘老师通电话。她说她最近在追剧。秦老师1965年毕业于复旦中文系，现已退休，没想到她也追剧！是《觉醒年代》吧？电话那头传来爽朗的笑声。话题转到《觉醒年代》。秦老师说，剧中人物的鞠躬礼，让她印象深刻，我也深有同感。见面招呼、鞠躬；开口讲话，鞠躬；退避告辞，还是鞠躬……无论是对师长弟子、同辈同僚，还是茶房工友、政敌对手，鞠躬是剧中出现次数最多的细节。

鞠躬，原为祭祀之礼，形成于商朝。《论语·乡党》曰：“入公门，鞠躬如也。”“执事，鞠躬如也。”根据杨伯峻先生的解释，这里的“鞠躬如也”，不能当“曲身”解，而是谨慎恭敬的样子，可见在正式场合，孔夫子从不敢怠慢。再一想，一个人只要有恭敬之心，必会俯首低眉、折叠身体，“形乎外，发于心”，鞠躬大概由此而来。

《觉醒年代》里的北大人物，一派是推崇新文化的陈独秀、李大钊和胡适，另一派是固守旧传统的辜鸿铭、刘师培和黄侃，他们虽交锋激烈，但见面依然客客气气。据说，古文家刘师培和今文学家崔适，观念截然不同，一上课即攻击对方荒谬，毫不留情，但相遇时却非常谦卑。他俩在北大的住所恰好对门，朝夕相见，都会互道先生，同时伴以一鞠躬。蔡元培校长向来主张“兼容并包”，对鞠躬礼更是身体力行。在剧中，他是行鞠躬礼最多的角色之一：接过校长委任状；请陈独秀“出山”；乘马车到北大履新；营救被捕爱国学生……他频频鞠躬，彬彬有礼。他还讲过一段精彩台词：“文化是割不断的。新文化只能在旧文化的襁褓中生长！”编导藉此告诉观众，新文化运动虽所向披靡，也并非一味抛弃传统。

“《觉醒年代》，让我想起一个人……”秦老师感慨道，“蔡怀新先生。他举手投足，跟剧中的蔡元培先生像极了！当年有研究生来找他，他会先向对方鞠个躬，然后再说话……”蔡怀新是谁？我赶紧去查史料：蔡怀新，浙江绍兴人，1952年毕业于上海交大物理系，同年到复旦物理系任教，历任物理系副主任、普通物理教研室主任，1984年起任生物光学专业研究生导师……这个生平简介，远远满足不了我的好奇心。忽然想起，老同事、马院的肖巍教授听过蔡先生的课，便向他打听。“蔡老师确实像从《觉醒年代》中走出来的人物。”他说，“他瘦瘦长长的，说一口带有浙江口音的普通话，衣着朴素，为人谦和，见人总是点头、欠身，很少见他高谈阔论，若非有人提醒，很难联想起他老爸是蔡元培先生！”

前几天，我又偶然读到邓伟志先生的回忆，蔡怀新先生的形象清晰起来：“这位鲁迅抱过的幼儿……丝毫没有公子哥儿的习气。他有个故事，学校放电影，一张票一毛钱。他最先付了一毛，可是发(卖)票子的忘了，又向蔡收了一毛钱。蔡不声不响地照付。过一会，发票的发现少了一毛钱，又问蔡：‘缴电影票钱没有？’在蔡正准备再掏钱时，旁边的人说：‘我看见蔡老师付过了。’这时，蔡才羞羞答答地说：‘我已付了两次……’发票子的人再仔细点了一遍收来的钱，结果发现是多了一毛，便退还给了蔡。”邓伟志先生由此感慨：“科学是老实科学，科学家是老实人。物理学家蔡怀新就是这样一位老实不能再老实的人。”

时代瞬息万变。像蔡元培先生那样的鞠躬礼，现在已很难在日常生活日常中见到了。我想，秦老师之所以会想到蔡怀新先生，既是欣赏蔡氏家风，也是感于一种文化传承。这种文化，与复旦精神的内核非常契合——心怀谨敬，服务他人。《觉醒年代》提醒我们，民族复兴任重道远，惟“鞠躬如也”，才堪当大任。



边看边聊

苏州面馆不待见“米粉”，桂林米粉店也不待见“面条”，就像泡澡，“男汤”“女汤”分得煞煞清。如果哪天苏州面馆和桂林米粉店彼此间的容忍度提高，食客自己心里必须有数：面条和米粉，不一样，两种口味，两种风格，“乱点鸳鸯谱”，只会讨个没趣，“张嘴有风险，入市需谨慎”。

同样是条线状，米制的，一般叫米粉；面制的，一般叫面条，就这么简单。但不少人，恐怕吃到嘴里也没弄清它们的“血缘”关系。

更让人弄不清的是米粉和米线的差别，或从粗细着眼，或从材质入手，或从吃法思辨，或从烹饪考量……众说纷纭，各自为政。

米粉、米线还没分清，又来了粉干！再加上不跟稻米混只跟杂粮混的粉丝，逻辑思维越严密的人，脑子崩溃的可能性越大，就看时间肯不肯站在他一边！

在市面上，但凡看到带“粉”的小吃，基本上是稻米制品，比如，凉粉啊，河粉啊，螺蛳粉啊，等等；但凡看到带“面”的小吃，基本上是小麦制品，比如，面条啊，煎饼啊，面包啊，等等。

在“粉”的家族里，米粉、米线



小满

是“同父同母”生的；粉丝则是领养的——随父姓而无血缘关系。同样是条线状的，既有点像面条，又有点像米粉，也有点像米线，还有点像粉丝，被称为“粉干”的东西究竟是什么呢？

“粉干”的“粉”字，已把它与小麦作了切割；它嫡出于“大米”，跟米粉、米线是亲兄弟。那“干”又是什么呢？是被加工制成的干的食物，如笋干、葡萄干、萝卜干、芒果干。可以这么理解吗？

粉干的制作流程大致为：浸泡润米、粉碎搅拌、压条、蒸料、出条、成品。其中，成品环节中的一个关键点，是用竹子撩起、摆平，然后晾干(烘干、晒干)。

其实，“粉”还未成“干”之前，可以像面条(并非如商店里出售的卷子面)那样下到汤锅里做成汤粉干，味道嘛，我想应该与过桥米线差不多。

事实上，米线、米粉都可以变“干”，只要它们愿意的话。倘若粉干只是米线或米粉的替身，那它还有什么存在的必要？粉干之所以混到现在还在“干”，总有它的

粉干西坡

道理——炒，就是它可以区别于米线、米粉的最大筹码。据我所知，米粉主煮、米线主烫，它们很少用炒的方式烹制。

尽管许多地方没有“粉干”的叫法，粉干在南方还算常见，江西、浙江、云南、四川……不过，要论“炒粉干”，倒也并不十分普遍。相比之下，温州人对炒粉干的偏爱，算得上No.1的“死忠粉”。

我几次去温州，餐桌上必有炒粉干；而且温州人，尤其是老温州，对炒粉干品质的苛求近于变态。有一次当地朋友请客，炒粉干上桌，一圈品尝下来，大家都说好；轮到温州朋友，他撇了一筷，好在鼻前作了秒停，还没下口，就嚷着“倒掉”“倒掉”。我吓一跳，以为发生了什么“不可抗拒的事故”。原来，说是炒粉干里的虾有些变味儿。在老温州眼里，那些不甚新鲜的虾，跟坏了一锅粥的老鼠屎一样，是可忍，孰不可忍。

温州人吃炒粉干认真，做炒粉干更认真。他们对放入什么蔬菜特别讲究，通常推崇“球菜”——一种类似卷心菜又比卷心菜更硬更脆的蔬菜，这是一种外来

者闻所未闻的蔬菜。

以我这个外行看来，炒粉干吸引拥趸的基础是，长短须整齐；不轻易被折断；吃口具有一定的筋道；每根粉干都被酱油、食油“沐浴”到；色泽均匀……一手用铲子挑，一手用长筷子抖，是使炒粉干根根分明而无一撮一团一块一捆地纠缠、凝结的保证，相信每个炒过粉干的人都会恪守，毕竟比起一手拉风箱一手摇转柄地爆米花，来得麻利得多。

我至今没弄明白炒粉干算一道菜还是一道点心，起因是它辅料够多，什么五花肉、虾仁、鸡蛋、香菇、胡萝卜、洋葱、豆芽……有人说，吃炒粉干最像吃炒面。是的，不过，炒粉干不像炒面那样被安排放在压轴，足以证明它的功能更多地偏于菜。

应当说，米粉的历史有多长，粉干的历史差不多就有多长。《齐民要术》中已提到“粢”(米粉)的制作技巧，那已是北魏的事了。

“粉丝是指对某种事物崇拜的人，而粉干则是指崇拜程度更厉害的粉丝。”我终于认识到网友的胡搞还是有点道理的——那我就坐等“粉干”(fans+big)吊打“粉丝”(fans)的那一天到来。

“满招损，谦受益。”犹记得年少读书时教室的墙上贴着这样鞭策人上进的古训，意思看起来不深奥：自满招致损失，谦虚得到益处。殊不知，年岁渐长，世事经历得越多，愈觉得其中的道理要用一生来学习。

月满则亏，水满则溢。大自然的一切，永远秉持着谦逊的恰好的姿态。有人说：“二十四节气中，小满绝对是一个充满哲理的节气。小满者，满而不损也，满而不盈也，满而不溢也。”

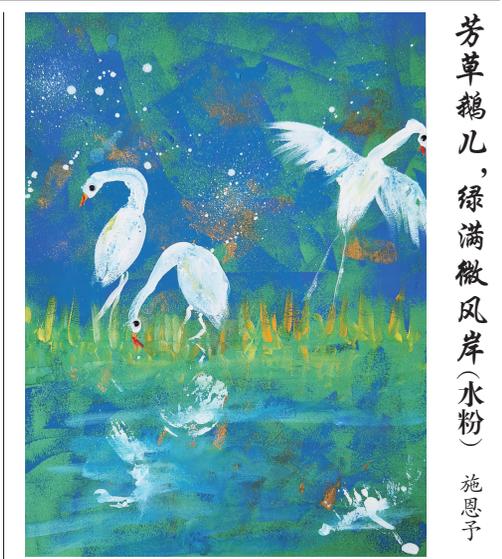
小满是夏季第二个节气。烈日和森森的草木总是显现出强盛之势，而盛极必衰，此时的小满似是一种提示，亦是一种警醒。小满即安，知足常乐，保持一种“小满”的谦逊之心才是自然之道。

《历书》里这样解释小满：“斗指甲为小满，万物长于此少得盈满，麦至此

语气像四月柔柔的南风。多年的城市生活，远离土地和麦田，小满这个节气越发地淡了。也不过是看日历时，看到“小满”二字，内心深处的那潭幽水被岁月的风吹起了微微的一层涟漪，转瞬即逝了。

前几天在郊外的野生园子遇到一对挖苦菜的老夫妻，和他们闲聊，原来小满时，他们家乡的风俗是要吃苦菜的。虽然他们背井离乡大半辈子，但一直惦记着家乡的习俗，越老了越喜欢郑重点。翻看书籍，果然小满有吃苦菜的风俗。《周书》有记载：“小满之日苦菜秀。”苦菜具有清热、凉血和解毒的功能，生命力茂盛，野外随处可见。人生志得意满的当头，吃点苦总是有益处的。

肖复兴写过有关小满的散文，他说：“小满真是人生的一个好节气。如果说料峭的立春和春分，还是个不谙世事的小姑娘，萧瑟的小雪和小寒，已是一头霜雪的老太太了；小满则是立在这两者之间最



芳草鹅儿，绿满微风岸(水粉)

施恩予

方小满而未全熟，故名也。”说的是夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满，但还未成熟，只是小满，还未大满。但二十四节气中并未有大满之说。小满之后便是芒种，也许祖先的意思是芒种，也许祖先的意思

小满迎风笑落红

耿艳菊

是让我们感受到即将丰收的喜悦后，更要以勤奋之心投入到生活工作中，这样我们的日子才会美丽，长远点来说，就是我们的人生有希望。

清王泰偕的吴门竹枝词《小满》：“调剂阴晴作好年，麦寒豆暖两周旋。枇杷黄后杨梅紫，正是农家小满天。”明陶安也有诗句：“连营万屋无闲地，小满初晴麦气薰。”这些诗句里的情景正是记忆里对小满的印象，年少的乡村生活是一座宝库，储存了很多美好的场景。那时大人的脸上喜气盈盈，一天里往田里跑很多趟，望着无边的丰收在望的麦田，眼波温柔，脾气也特别好，舒缓的

应自然之道。“持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。功成身退，天之道也。”老子也这样不厌其烦地在告诫后人，小满就好。

古人写小满的诗词中，尤其喜欢欧阳修的一首短诗：“夜莺啼绿柳，皓月醒长空。最爱垄头麦，迎风笑落红。”清醒，睿智，更洒脱。

富有生机和朝气的年轻姑娘……人生的小满时节，少挑刺多栽花，少刮风多酿蜜，才是正经的事由。”

把小满和人生联系起来，主题亦是要人内心饱含希望地活着，抱怨少一点，欲望少一点，踏踏实实地把自己的生活经营好。

古语说得好：“鸛鹤巢于深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。”能承受的，到底有限，小满甚好，恰到好处，又自信自尊，又顺

褚遂良(596-659)，杭州钱塘人。他出身名门贵族，其父褚亮是秦王李世民的国事顾问。李世民建立弘文馆，召募天下有才之士，见褚遂良博学多识、书法出众，令其主持该馆日常事务，天下文士称褚遂良为“馆主”。

李世民称褚遂良为“馆主”后，同年八月登皇位，即唐太宗，年号贞观。因唐太宗雅爱王羲之书法之妙，便有许多人进贡王羲之法帖。褚遂良初学欧阳询、虞世南，后效法“二王”之精髓，故能辨王羲之书法之真伪，使赝品无法骗宠。

褚遂良于贞观十年，出任起居郎，负责记载唐太宗一言一行，李世民担心自己与“玄武门之变”中杀兄李建成为兄弟李元吉一事被记录，便提出想看看褚遂良写了什么，褚遂良拒绝：“记下人君的善恶，以作约束警戒，人主就不会胡作非为。臣还未听说过哪位帝王要看史官的记录。”李世民更为担心：“朕有不善，爱卿也记录下来吗？”褚遂良答：“臣的职责就是实

录。”

贞观十五年，唐太宗欲封禅泰山，褚遂良力谏，乃止。贞观十八年，李世民伐高丽，褚遂良劝阻，太宗不听，率军远征无功而返，损失惨重。

李世民醒后起用褚遂良为中书令，赞其为人正直，将褚遂良与魏征、马周、长孙无忌、刘洎视为重臣。

李世民在立太子一事上犹豫再三，长孙无忌与褚遂良主张立李治，刘洎则倾向于李泰。后李治为太子。李世民弥留之际，召长孙无忌、褚遂良为托孤之重臣，曰：“太子仁孝，卿之所悉，须尽诚辅佐，永保宗社。”

李治继位为唐高宗，十分看重对己有恩且颇负众望的褚遂良，封其为尚书右仆射，执掌朝政大权，成为唐王朝二号人物。李治因迷恋武昭仪(武则天)，在永徽六年(655年)欲废黜王皇后，册立武昭仪为后，他召其舅长孙无

忌与褚遂良、李勣、于志宁四位重臣商量，这四人预先获悉，知反对很难，褚遂良却主动请缨：“我奉遗诏辅佐陛下，若不尽愚忠，无脸见先帝。”李治废后理由是：“罪莫大于绝嗣，皇后无子，武昭仪仪生有皇子，众位卿家以为如何？”褚遂良首先反对：“皇后系出名门，又无过错，岂可轻言废立之事！臣绝不会曲意奉承陛下而违先帝之命。”李治再三解释，褚遂良始终摇头。翌日，李治再次召集会议，褚遂良直言不讳地说：“陛下一定要改立也可以，但须另选他人。”褚遂良理由是，武则天本来侍奉过李世民，这是天下人都知道的，陛下将先帝的女人立为皇后，天下人会作何感想？

此言让李治羞愧窘迫之极，褚遂良将上朝见驾时执的笏板放在台陛上，叩头流血曰：“还陛下此笏。”古时大臣见君王，要手执朝板，曰笏，褚遂良弃笏，即主动辞职。恼羞成怒的李治命卫士将褚遂良架出去，在幕后偷听的武则天怒吼：“怎么不杀了这个老混蛋？”

李治终于册立武则天为皇后，凌烟阁第一功臣长孙无忌自贬，褚遂良被一贬再贬，一直被贬至荒僻的爱州(今越南清化)。拥立李治为帝的褚遂良，两年后病死客乡，其二子被杀。神龙元年，武则天临死时留下了一道遗诏，有一句引人注目：“其王、萧二族及褚遂良、韩瑗等子孙亲属当时缘累者，咸令复业。”这个女皇帝虽恨褚遂良的固执，但也不得不佩服他为人正直与无私，在弥留之际为褚遂良平反。

褚遂良活了64岁，他留下传世名帖《虢玄龄碑》《雁塔圣教序》等楷书代表作，与欧阳询、虞世南、薛稷并称“初唐四大书法家”。他的字清朗秀劲，英俊潇洒，真正开启“唐楷”门户。魏征评曰：“下笔遒劲，甚得王逸少体”，苏轼赞之：“骨气深稳，体兼众妙。”后人以“还笏”为典故，赞美那些坚持原则而不惜弃官的仁人志士，褚遂良不负此誉。

压力一直被认为是现代人慢性病缠身的祸首之一。实际上压力本身并不会影响寿命，对待压力的态度才是关键。

面对压力若能保持积极心态，身体由此获得放松，长寿的可能性就会加大。如果总用消极心态去应对，身体就会疲累，免疫力也会降低。有些达观的人多表现为：目前状况一般，但只要认准目标，方法得当，总会有转机；即使真的无法改变，只要尽力了，即使做得不完美，也会有收获。生活无法十全十美。面对许多生活上缺憾的反应，就成了乐观和悲观的区别。要培养乐观豁达的长寿性格，把忧愁烦恼放在一边。乐观者懂得，事情不顺利，只能说明当天过得糟糕，还会满怀希望等待下一目标实现。万愿望破灭，乐观的人也会安慰自己，不易陷入自责境地。

许多中老年人对于烦恼看得太重，往往只是看到了负面的消息。有诗云：“一点浩然气，千里快哉风。”中老年人要有乐观的心态，来面对纷繁复杂的压力。中老年人不妨成为一个洒脱的人，这样就能摆脱压力的困扰，成就乐观的长寿人生。

七夕会

隽秀

会减压才能长寿

隽秀

健康