

# “爱自己”

汪艳

地铁站醒目的广告上三个大字“爱自己”，配图是一位清秀女子，端着咖啡杯，灿烂的笑脸沐浴在阳光下。

这年头都提倡要好好爱自己。爱自己，却是全天下最难的一件事。因为爱自己首先要了解自己。可是我们大多数人并不了解自己身体软硬件的真正需求，而是用一种我们意识中“想当然”的“爱”去“爱”自己的身体，喂养自己的灵魂。但有的时候，这样的“爱”于我们并无益处。

一说到爱自己，我们很容易地去做的事情就是放纵自己，想干嘛干嘛。吃东西、购物、蹦迪、嗨歌，一场说走就走的旅游，人前发脾气、秀秀自己的真性情——爱自己嘛，就要敢想敢做、绝不藏着掖着，要“爽”！

不排除上面这些做法能在一定程度上取悦自己，只是这样的“爽”注定是一时的而不是持续性的。我们的人体构造根本无法让我们始终处于“爽”的感觉中，当人一直“爽”着的时候，那种初始的“爽”的感觉很快就钝化了。长久处于黑暗中的眼睛，也就慢慢适应了黑暗；一直闻着臭味的鼻子，后面竟然也不嫌弃并嗅不出臭了。我们的感官会随着长时间处于环境中而降低对环境的敏感度。当我们“爽”的时候，其实是使自己脱离一种已经适应了的环境而进入另一个相对陌生的环境中，这时候，我们感官阈值随之发生改变，给了我们一时的、自以为的“新鲜感”。但这种“新鲜感”有且只有两种结局：一是会被我们的感官器自然钝化，让我们不再感觉到“爽”；二是受条件限制又回到原来的环境当中，这个时候我们的感官阈值又得重新适应原先的环境，这也是为什么，当我们“爽”完之后，好像总有那么一段时间各种难以适应。

无论是我们的身体还是心灵，当我们选择“爱自己”的方式与它们的需求有冲突时，它们可能会借着各种方式大声对我们疾呼：“别这样、别这样”，但我们多数时候是充耳不闻的，往往到了身体透支、精神崩溃之时，才意识到：我们其实很不了解自己，无论是身体还是心灵。但很多人在“爽”的时候，却不会意识到。

“爱自己”的初心，人皆有之，但是没有对的方式，我们的行为导致的却是“伤害自己”的结果。真正的“爱自己”很难。“爱自己”的前提是，我们得先了解自己。然而，这个世界常常有各种莫名浮夸的字句，让我们以为，那就是我们应该采取的方式。比如那些提倡物质狂欢的消费主义的“爱自己”；比如用“娱乐至死”的方式逃避现实，放逐真正的精神追求。

真正的“爱自己”绝不是放纵己欲，而是一种建立在了解自己身体和心灵需求上的爱——这样的爱，需得我们先去好好认识和了解自己，用一生的时间。一起展开认识自己的旅程吧。这个未知的自己，还有广袤的值得我们好好探索的空间。

退休前一直在国家体育总局做宣传和文字工作，有缘和几届中国武协主席成为很要好的朋友。尽管自己对拳脚功夫不懂，但我却十分热爱这项国粹运动。

遥想当年，1973年左右，我看的第一部功夫片就是李小龙主演的《精武门》。我是蹭了内部影片专场看的，一下子被李小龙那黑乌黑稍长头发下英武而冷峻犀利的眼神所折服。开打时，李小龙总是赤着满是腱子肉的上身，连腹肌也是小砖头似的，一鼓一鼓的曲线油亮亮的，每一寸肌肤都蕴含着爆发的力量。面对一群日本空手道馆道员的挑衅，他的如虹气势和世上无双的中国功夫惊呆了这帮坏蛋，让他们落荒而逃。

李小龙是影响世界的中国武术巨人，随着他主演的功夫片风行海外，中国功夫也闻名于世界，甚至在许多外文词典里都出现了一个新词：“功夫”(kungfu)。中国武协在1998年追授他为“武术巨星”的荣誉称号。中国武术影响着世界，诸多国家的拳术都受到中国功夫的影响。2002年，喜爱中国功夫的俄罗斯总统普京还把两个心爱的“公主”送到少林拜师武僧为师，学习中国功夫，一时成为少林武坛和中俄友谊的佳话呢！

1988年，本人有幸参与了《中国武术》专集片的拍摄制作工作，主持对外出版了《中国武术》画册(中英文)。那时我刚转业到国家体委宣传司不久，任对外宣传司出版处处长，也因工作关系，几年就结识了当时几乎所有的中国武林高手。接着又随中国武术代表团参加了在日本横滨举办的第一届亚洲武术锦标赛，担任我代表团新闻处处长。这是我第一次出国，穿了西服，打了个领带，因穿了白色运动鞋，当场遭到礼宾处长“嘲讽”，但获得过日本横滨“金钥匙”的“荣誉市民”——亚洲武术联合会和我代表团团长徐才，只是笑了笑，并未发一句严厉斥令，这使赤脸红脖的我心跳没再加速。就在这届亚洲武术锦标赛上，我武术代表团全部战胜了日本和亚洲列强！除霍震霆为首的香港代表团获得女子剑术和男子南拳奖牌外，其他项目金牌我团全部照收不误。

时隔十年后的1997年，我又随时任国家体委主任、世界武联主席伍绍祖同志赴罗马，参加了第四届世界武术锦标赛。那场比赛有多达60个国家参赛选手，达到了空前的800多人。伍主任特别强调我团不必垄断世界武坛，所以也就出现了26个国家和地区分获奖牌的友好局面——中国、中国香港、俄罗斯、越南、韩国、伊朗奖牌榜名居前六，让武术不断走近世界各国运动员和热爱它的人民群众。

伍主任是一名太极拳的忠实粉丝，常年坚持此项运动。1998年亲自策划

举办了一场别开生面而又史无前例的天安门广场万人太极拳表演盛会，备受瞩目。他和演练者们一起长袖善舞，风度翩翩，和着那优美的太极，在中国古典音乐旋律中，犹如行云流水，美轮美奂。

截至目前，世界武术锦标赛已成功举办了15届。一方面，武术赛事既不需要建昂贵的场馆，又不用引进多少先进的体育设备，十分便于国际交流；另一方面，它温文尔雅，比如，所有的武术在开打前，彼此须合掌敬礼，高手有时还会让对方再三再做还手，就是在敌对搏斗中，你也不逼杀，我就不开杀戒。像已被列入奥运会项目的柔道、跆拳道，之所以能风行世界五大洲，主要原因之一就是能重礼仪又强身健体，可以防身，但绝不提倡出手伤人，甚至伤人致命。

中国武术1990年成为北京亚运会的正式比赛项目。2008年，又作为特设项目通过北京奥运会的舞台向全世界进行了展示。据我所知，经国际奥委会批准，中国武术将于2026年在塞内加尔达喀尔第四届夏季青年奥运会上被列为正式比赛项目，这标志着中国武术正式登上奥运舞台。有资料显示，早在1936年，中国体育代表团首次派代表赴柏林奥运会，其时国力羸弱，颗粒无收；而随之赴柏林的中国国术队所到之处的表演却大受追捧欢迎。85年后的今天，中国无论是国力还是体育，都已成为任何人都不可小觑的大国。中国武术不仅为世界人民的健康做出积极的贡献，也从未放弃奉献给奥林匹克一个东方项目的努力。是的，中国武术就这样慢慢而坚定地走向世界大家庭和奥运会！

两个月前笔者赴绍兴参加李平野(1931—2015)国画作品纪念展，开幕发言所吟的拙词中有“紫萦、耿耿”用语，当时就考虑可在本专栏说“紫”谈“耿”。

紫(紫)，与其他有双火头的字不同，紫的“双火”并不表示火。金文紫(图一)上为两个公(公，口上有鬣形)，这里示意众多男子；中为冂(冂，是帽子“冂”的省形；下为糸，束丝形，泛指织物。紫字的形义指古代男人们以巾(系)为帽(冂)缠裹在头部(小篆起误将两公写成两火)。故“紫”的衍义即盘缠、缠绕、萦回、紫绕、紫绶等，从来没有变过。《诗经·周南》：“南有樛木，葛藟荒之。”《说文》紫：“收藟也。”晋陶潜：“投冠旋旧墟，不为好爵萦。”唐李白：“百步九折萦岩峦。”《广韵》：“紫，绕也。”南宋刘过：“思君忆君，魂牵梦萦。”

关于“紫”，尚需续说。拙词中的“紫紫”和“耿耿”系出自李平野大师援引屈原诗句所写的语汇：“为求艺术上的出新，我常‘夜耿耿而不寐兮，魂萦紫而至曙。”屈原诗句的“魂萦紫”有不同版本，还作魂营营、魂萦萦、魂萦萦。其中与“紫”殊途同归寓含围绕衍义的是“营”(营)。营，双火与宫配就，这里的宫表示房多，双火表示房子周遭围绕着火把(往往指驻扎的营营)。有围绕义的营之词也不少：营营(循环)、营绕(环绕)、营合(环绕合拢)、营回(盘旋往复)。莹莹、莹莹(读音皆上寒波晓更喧。”2. 光明光辉义的“耿光”。《尚书》：“以颯文王之耿光。”并演绎成光荣、荣耀义。王安石：“至今犹耿光。”3.由光明义又引申出光明正大、正直不阿、不同于流俗义的“耿介”，即性情耿介。沈约：“萧瑟负高情，耿介怀秋实。”

二歌并立，力度加强，泛化新词义。1.耿耿，强调更广的光明。白居易：“迟迟钟鼓初长夜，耿耿星河欲曙天。”2. 两柱火旁的人不能踏踏实实，《诗经·柏舟》：“耿耿不寐，如有隐忧。”4. 两柱火照人更清楚通透，由此产生明心见性，诚信守节的意涵。李汝珍：“然忠心耿耿，自能名垂不朽。”说“紫”谈“耿”，笔者再想起以画红牛、猛虎、骏马等动物饮誉艺坛的忘年交李老，思绪亦“紫紫耿耿”。附上拙词，权作收笔。

浪淘沙·缅怀李平野大师  
金玉被覆蒙，磨砺人生。紫萦魂绕笔端耕。耿耿难眠心底绘，铁骨铿锵。  
独步举旗旌，神作纷呈。红牛大地聚雄风。猛虎青松凝豪气，平野高峰。



举了一场别开生面而又史无前例的天安门广场万人太极拳表演盛会，备受瞩目。他和演练者们一起长袖善舞，风度翩翩，和着那优美的太极，在中国古典音乐旋律中，犹如行云流水，美轮美奂。

截至目前，世界武术锦标赛已成功举办了15届。一方面，武术赛事既不需要建昂贵的场馆，又不用引进多少先进的体育设备，十分便于国际交流；另一方面，它温文尔雅，比如，所有的武术在开打前，彼此须合掌敬礼，高手有时还会让对方再三再做还手，就是在敌对搏斗中，你也不逼杀，我就不开杀戒。像已被列入奥运会项目的柔道、跆拳道，之所以能风行世界五大洲，主要原因之一就是能重礼仪又强身健体，可以防身，但绝不提倡出手伤人，甚至伤人致命。

中国武术1990年成为北京亚运会的正式比赛项目。2008年，又作为特设项目通过北京奥运会的舞台向全世界进行了展示。据我所知，经国际奥委会批准，中国武术将于2026年在塞内加尔达喀尔第四届夏季青年奥运会上被列为正式比赛项目，这标志着中国武术正式登上奥运舞台。有资料显示，早在1936年，中国体育代表团首次派代表赴柏林奥运会，其时国力羸弱，颗粒无收；而随之赴柏林的中国国术队所到之处的表演却大受追捧欢迎。85年后的今天，中国无论是国力还是体育，都已成为任何人都不可小觑的大国。中国武术不仅为世界人民的健康做出积极的贡献，也从未放弃奉献给奥林匹克一个东方项目的努力。是的，中国武术就这样慢慢而坚定地走向世界大家庭和奥运会！

“虫吃鼠咬，光板没毛，破皮烂袄一件——”虽说这是旧时当铺欺客宰客的惯用术语，但在一定程度上反映了原生态材质纺织品难以保管。曾经的三伏天，是上海人翻箱倒柜的日子，连续数日大庭广众下晒晒衣服，是每家每户必做的功课。一来持续半月以上多雨潮湿的黄梅天气，棉麻毛材质极易发霉，二来惜衣是中华传统，三来衣被数量有限，曝晒几日足矣。

太阳一出来，人们就开始了忙碌。楼上一竹竿一竹竿地当空舞动起一家人的四季，抬眼望，赤橙黄绿青蓝紫，似悬挂的一面面彩旗。楼下人家动作要慢上一拍，晾晒设备则五花八门，有撑起帆布棚，拉开钢丝床的，有放下躺椅、提来靠背椅的，也有抬出樟木箱的。一般由丈夫摆弄好后，家庭主妇开始登场。她们从屋里一趟趟拖出全家人的呢大衣、绒线衫、卫衣裤、两用衫、长裤、被子、毯子、手套、棉鞋等等，弄堂邻居的经济状况、审美情趣、生活追求都在这一件件衣物铺展中呈现，这是一道独一无二的风景，一次服饰美学的展示会。

周家爸爸支钢丝床离开了，护士出身的周家妈妈开始了她的专职工作。一张70厘米宽、200厘米长的小床放得满满当当，其中一件占了1/4空间的米色卡其布海芙蓉派克大衣特别抢眼。方寸大小的“鸿翔公司”女子服装专门商店“上海”商标是它的身份，全身只有四粒同色系的大包扣和两只双开线口袋，简洁中不失高级。厚厚的领衬把铜盆领衬得气派，包住下巴的海芙蓉帽可自由脱卸，3寸宽的门襟和2寸宽的下摆内均贴有一层骆驼绒，颇为挺括。擅长将“螺蛳壳里做道场”发挥到极致的上海人，创造出节约领、衣料套裁、零头布再利用这一智慧曾令外乡人惊叹折服。眼下2寸宽的下摆贴边虽是个“奢侈”，却为点睛之笔。双开线内本白粗布口袋用粗丝线斜斜地固定在下摆上，像一个大大的“只”字。再看那厚实顺畅的棕色海芙蓉内胆，在阳光下泛出微微的金黄色，简直可与价格不菲的裘皮媲美，这是件材质和做工都一流的大衣。

李家妈妈是绒线店的营业员，她把一条创建于1922年的哈尔滨毛毯厂生产的提花毛毯摊开在躺椅上，红底白花牡丹雍容华贵、富丽端庄，使人想到了刘禹锡的诗句“唯有牡丹真国色，花开时节动京城”，这可是她上世纪六十年代咬牙买来的纤维细长毛毯，家中唯一的毛毯，压箱底的宝贝。

棉纺厂挡车工王阿姨也来凑热闹了，她家一堆衣服里有件羊毛呢短大衣，细密色正，时下流行的小方领十分妥帖，最为别致的是大贴袋外还有个带三角形盖的小双开袋，带盖处钉有同色系纽扣，既繁复又美观，如果单独呈现，绝对是件设计一流、手艺高超的艺术品。内里黄色商标上有“工艺牌 上海 国营南京路时装商店”红色字样，中间是天蓝色服饰的Logo。

小学老师李姐姐晒了件上海妇女商店买的黑底彩点两用衫，挺括而不死板、端庄而不失活泼，人见人爱。三伏天弄堂晒衣物，晒出了一家人的审美，晒出了老字号的考究、晒出了服饰美感，奏响了传统纺织印染与设计制衣交响曲。

如今随着生活水平的提高，三伏天在小区众目睽睽下晒家当的场景一去不复返了。但在那个捉襟见肘的年代，上海人在晾晒中表现出来的精致和大气，以及对美好生活的追求，一直延续至今。

两个月前笔者赴绍兴参加李平野(1931—2015)国画作品纪念展，开幕发言所吟的拙词中有“紫萦、耿耿”用语，当时就考虑可在本专栏说“紫”谈“耿”。

紫(紫)，与其他有双火头的字不同，紫的“双火”并不表示火。金文紫(图一)上为两个公(公，口上有鬣形)，这里示意众多男子；中为冂(冂，是帽子“冂”的省形；下为糸，束丝形，泛指织物。紫字的形义指古代男人们以巾(系)为帽(冂)缠裹在头部(小篆起误将两公写成两火)。故“紫”的衍义即盘缠、缠绕、萦回、紫绕、紫绶等，从来没有变过。《诗经·周南》：“南有樛木，葛藟荒之。”《说文》紫：“收藟也。”晋陶潜：“投冠旋旧墟，不为好爵萦。”唐李白：“百步九折萦岩峦。”《广韵》：“紫，绕也。”南宋刘过：“思君忆君，魂牵梦萦。”

关于“紫”，尚需续说。拙词中的“紫紫”和“耿耿”系出自李平野大师援引屈原诗句所写的语汇：“为求艺术上的出新，我常‘夜耿耿而不寐兮，魂萦紫而至曙。”屈原诗句的“魂萦紫”有不同版本，还作魂营营、魂萦萦、魂萦萦。其中与“紫”殊途同归寓含围绕衍义的是“营”(营)。营，双火与宫配就，这里的宫表示房多，双火表示房子周遭围绕着火把(往往指驻扎的营营)。有围绕义的营之词也不少：营营(循环)、营绕(环绕)、营合(环绕合拢)、营回(盘旋往复)。莹莹、莹莹(读音皆上寒波晓更喧。”2. 光明光辉义的“耿光”。《尚书》：“以颯文王之耿光。”并演绎成光荣、荣耀义。王安石：“至今犹耿光。”3.由光明义又引申出光明正大、正直不阿、不同于流俗义的“耿介”，即性情耿介。沈约：“萧瑟负高情，耿介怀秋实。”

二歌并立，力度加强，泛化新词义。1.耿耿，强调更广的光明。白居易：“迟迟钟鼓初长夜，耿耿星河欲曙天。”2. 两柱火旁的人不能踏踏实实，《诗经·柏舟》：“耿耿不寐，如有隐忧。”4. 两柱火照人更清楚通透，由此产生明心见性，诚信守节的意涵。李汝珍：“然忠心耿耿，自能名垂不朽。”说“紫”谈“耿”，笔者再想起以画红牛、猛虎、骏马等动物饮誉艺坛的忘年交李老，思绪亦“紫紫耿耿”。附上拙词，权作收笔。

浪淘沙·缅怀李平野大师  
金玉被覆蒙，磨砺人生。紫萦魂绕笔端耕。耿耿难眠心底绘，铁骨铿锵。  
独步举旗旌，神作纷呈。红牛大地聚雄风。猛虎青松凝豪气，平野高峰。

## 中国功夫走进世界

万伯翱



扫一扫，关注“夜光杯”



拍了多年上海的城市景观，但从未拍到过早晨亮灯的东方明珠与朝霞同框的壮丽画面，所以“班长”通知我第二天一早黄浦江将上演旭日与明珠同辉的消息，着实让我兴奋了一晚。次日凌晨3时我就准备完毕匆匆赶到外滩，直奔我们约定的309机位，光影秀的红色临时协调帐篷就设在那里。

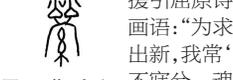
虽然时令上早已入夏，但凌晨时分江风吹来还是几分凉意，观光平台上除了保安没有几个游客。我们在江水拍岸的“音乐”声中迅速架好了相机，调好焦距，设好光圈和其他参数，就等那蓝调和暖调同框激动人心的一刻！

此时月亮还高挂在天际，夜幕尚未完全褪去，东边天却慢慢露出了鱼肚白，并渐渐变黄、变红、变亮……4时整，按照预定计划，东方明珠

## 七夕会

瞬间通体透亮放出万斛光芒，鲜明的党徽耀眼的激光和红色光束投射在微微起伏的江面上，犹如一面巨大的旗帜，波澜壮阔……刹那间我的耳畔仿佛回响起《国际歌》《义勇军进行曲》和《红旗颂》的曲调，眼前浮现从石库门到天安门的百年风雨历程以及前赴后继英勇牺牲先烈们的身影……作为百年大党的诞生地，黄浦江流淌着过去、现在和未来……上海人民用独特的方式向党的百年华诞致以崇高敬礼！而我，作为这个城市的一分子，能用手中的相机记录下这激情四射的红色旋律、百年盛况，感到由衷的骄傲和自豪！

摄影 定计划，东方明珠



图一 紫(金文)



图二 耿(金文)



梦笔寻踪