

《非相》是荀子的一篇文章，说的是不要过于注重外表，尤其不要相信吉人天相的话。

他举例说，孔子的长相就不怎么样，简直一个好驱鬼的蒙面人，谁见了都不会说他好看；他还说“帝尧长，帝舜短；文王长，周公短”，古贤们外表形象大都不敢恭维，但他们都是杰出的人物，有丰富的知识和学问。

但是，爱美之心，人皆有之。屈原说：“余幼好此奇服兮，年既老而不衰。”他就喜欢好看的新颖的衣服，到老也喜欢。唐朝时，进士登科，第一条条件就是外表形象：“一曰身，体貌丰伟。”现在人们对美的追求，出现空前的“务虚运动”，是对高质量生活的追求。

而内在的形象，比外在的更重要，我们干工作、做人，更主要的，是要注意塑造内在的形象，光有好看的外表，而没有内在的“美”，那就是人们所说的“绣花枕头”、“油漆马桶”，金玉其外而已。

佛教故事里有个慧能大师，没有文化，不识字，初在五祖弘忍门下是个舂米打杂的小沙弥，模样平平，但他学习佛理十分刻苦，虽然目不识丁，但对诸佛妙理能够心领神会，后来成为中国禅宗第六祖。当时四川有个和尚，叫方辩，会雕塑，他到广东要给慧能塑像。六祖说，你先塑出个样子给我看看，结果塑出来十分像六祖，但六祖并不满意，说：“汝善塑性，不善佛性。”

“酬以衣物，想把这个四川和尚打发走。但方辩没有走，而是皈依慧能，用十年时间，观察他的生活起居。慧能的意思也说得明白，塑一个人的形象（色身相）容易，但塑出“法本相”就非同小可。他的意思是：法本相实为空灵（内在，抽象），肉体之身，有生有灭，唯道（信仰、学识、修养）则在色身之外。人生在世，有各种色身，生生灭灭，来去匆匆，唯道不具色身相，所以塑出法本相，才算成功。

十多年后，慧能圆寂，方辩又为他塑了一尊像，很像真身，究竟是否塑出了“佛性”，六祖慧能已经看不到，无法表态了。但慧能的意见值得方辩考虑，塑造形象不只是一个艺术行为，还有人生修养的自我完善。所谓惟妙惟肖，曲尽其妙，不过是塑匠的外在标准，而人的形象

塑造，是不能单靠外形塑造来完成的。无独有偶，罗马教皇也让人为他作一幅画像，画得非常逼真，他看后，说了一句：“过于像了！”赏给画家一枚金币，金币上刻有四个字：“十分真实”。教皇相貌很丑，年纪又老，看上去有些“色厉”，画家确实把这些真实地表现出来了。但除此之外，教皇还是个法律学者，而且很会数学，这个内在的气质，画像里却没有得到很好的表现，虽然打了十分，却未能免俗。

英国戏剧家、诗人莎士比亚也绘有肖像，画家是马丁·特罗斯霍特，他在1623年所作对开本的第一幅莎士比亚木刻肖像，就不成功，这幅肖像没能反映出莎士比亚这样丰富而又巨人式的个性。本·琼生(Ben Jonson,约1572年6月11日-1637年8月6日，英格兰文艺复兴剧作家、诗人和演员)为此肖像配了一首诗，写得很机智俏皮：

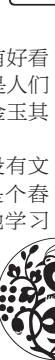
你在木刻上看到的是莎士比亚外在的特点。艺术家竭尽所能地力求与自然作一争竞。啊，如果他能在铜版上雕刻出面貌而又能保持才智之士固有的特色，他就会是真正的伟人！然而，他不能；因而我要向大家进一言：看书，不看肖像。

莎士比亚的灵感思想和心胸体现在他的作品里。他在其中把一切向我们袒露。

本·琼生的另一段话，写得更是生动，是真正的崇拜，说：“汝善塑性，不善佛性。”酬以衣物，想把这个四川和尚打发走。但方辩没有走，而是皈依慧能，用十年时间，观察他的生活起居。慧能的意思也说得明白，塑一个人的形象（色身相）容易，但塑出“法本相”就非同小可。他的意思是：法本相实为空灵（内在，抽象），肉体之身，有生有灭，唯道（信仰、学识、修养）则在色身之外。人生在世，有各种色身，生生灭灭，来去匆匆，唯道不具色身相，所以塑出法本相，才算成功。

这与罗马教皇和六祖的看法几近一致，看重的是攫神，是精神的传达。有人说得好：“衣架撑起的女裙不美。”人的内在形象也是如此，是靠骨头、灵魂、正气来充实的。塑造人物形象，就应该注重内在的思想、情感、气质，对对方的生活起居、爱好、思想、智慧，做一个全面的了解，做到“袖手于前，疾书于后”，圆满完成“形象工程”。这似乎扯到美学范畴，出了埕外了。但塑造形象，从灵魂入手，道理应该是不错的。

「非相」



刘克定

我们的约会 进行得 灿烂辉煌 为了见到你 我必须 夸父逐日 丢掉手杖 追赶太阳 奔跑在 没有飞鸟 没有绿色 没有生命 弗洛伊德也无法穿越的 荒漠之上

生产日期怎可“躲猫猫” 费平 老伴去逛超市，她想要买蛋糕，便在货架前看货架上的生产日期。每次买东西老伴照例先要关注保质期，尤其是生产日期。她拎着一袋蛋糕得意地嚷道：“这个生产日期很清凉，你看，是几号？”我一看，确实，封下面标着的当月生产日期白底黑字，而且字号略大，让人一目了然。老伴之所以惊奇，是因为我们在超市看了半天一些要买的食品，因包装上的生产日期实在是一下子很难找到，便只得放弃。然而，我们经常遇到这样的情况，在物品的包装上明显看到有“保质期一年”“保质期二百七十天”“保质期六个月”等字样，但就是翻来覆去找不到，即使好不容易找到，就是颜色差异不明显；不是隐藏在香皂就是叠在花纹图案上，更有甚者是把生产日期压在白色塑料袋上，不要说老年人，即使年轻人眼睛再好，也要费好长时间对着亮处照着正看反看，上看看下看看……综上所述，这些生产日期好像有意跟顾客在“躲猫猫”……笔者不揣学浅，厂家这么做到底是“营销策略”还是“经商智慧”，我只知道一个成熟、完善的企业生产出来的产品，除了质量或名气外，还应具备自身坦荡的诚信度与为消费者提供方便让他们称心的满意度。各行各业如今硬件设施建设非常齐全，但“软实力”方面也必须同步提升。商品的生产日期明确了，是企业最基本的看得见的清晰，也是企业最本质的看得见的“软实力”体现，也是消费者“明白白消费”的内容之一，无须跟顾客“躲猫猫”。否则，长此以往，你“躲”得无影无踪，让人“逮”不到，人就不跟你“玩”了。



灯花

我们的约会 悄悄地进行 不是怕人看 是担心吓到别人 我们是两辆 添足了煤炭的 老式喷气的火车头 在同一条轨道上 风驰电掣地冲向对方 见面的时候 轰隆一声巨响 你中的我 我中的你 我们互相穿越了对方



摄影

到一家面馆吃面，只见进来一个老太，说：老板，我要爆鱼面，面少一点好了。老板立刻回答：我店里每一碗分量是不能少的，一碗就是实实在在的一碗。

我寻思：老板的话虽然不符合《反食品浪费法》，倒也坚硬，做生意蛮讲诚信，同时也避开斤斤计较之嫌。没料想老板接下来跟了一句：老太，吃不光不要紧，我倒勒泔脚桶把猪罗吃！老太脸上的笑纹立刻消散了。

唉，一句进蛮好，何必来个一句出？后面的那句话老板不能放在肚皮里讲吗？好事好办不太容易，好话好说难道不简单？我们说出来的话最好是先从脑子里过一过，老是脱口而出，不计后果，那个后果会记在他自己账上。试问，那个老太还会来吃面吗？她愿意和猪罗“同框”吗？

再讲一家店，是卖北方大油饼的。年轻的柳姓女店主卖油饼从来不用秤，一刀下去，三两就是三两，半斤就是半斤，特别准。一个帅哥说：美女你真行，怪不得人称“柳一刀”。柳店主说：谢谢你，速度快一点可以方便顾客嘛。帅哥跷起大拇指，现场点赞。

按理说这件事就应该过去了，帅哥可以拿了油饼走人了。可是“柳一刀”忽然补了一句：谁会把油饼拿

回去过秤啊？我完全是蒙的，看见你这样的帅哥我就多切点，看见老太太我就少切点！

哦，“柳一刀”小姐为何不补充说卖油饼卖久了，分量当然有个数目？偏偏要讲“是蒙的”？可见这个一句进一句出的店主是老实因，或者说是个不老实因（我的这句话似乎也

一句进一句出

童孟侯

有点一句进一句出了)。一句进蛮好，一句出往往功功尽弃。难道柳店主唯有这样才显出她的率直和天真？

还是讲一家店，大饭店。杨先生60大寿，在饭店里5000元摆了一桌宴请亲朋好友，饭饱酒足之时，情意已经异常浓郁了。此时，服务员走过来问：先生，还需要为您服务什么吗？您尽管吩咐。杨先生笑着摇摇头。

服务员又问：吃剩的菜要不要打包？杨先生觉得今天包房里几乎光盘行动，来一盘光一盘，没什么可打包了，就说：要么几根骨肉骨头打包吧，我带回去给小狗吃。服务员立刻喊了一声：给狗打包！

哦哟哟，这句话说错嘛也不算

错，意思是给杨先生的狗打包，可是这里怎么能省略“杨先生的”四个字？说成“给狗打包”？满面红光的杨先生顿时气急败坏，指着服务员说不出话。

一句话转折可以叫人哈哈笑，一句话转折也可以叫人双脚跳，所以，在拐弯的时候还是要注意一点。上海人讲的一句进一句出，是不是有脚高脚低的意思呢？是不是牵涉到语言艺术？

有个朋友对语言艺术有研究的小伙子在朋友圈里发了一段视频，教朋友如何在关键节点说话：只要掌握四点，第一，当你说“但是”的时候，往往把前面的“功劳”一笔抹杀了，不要讲“但是”，用“同时”两个字比较好；第二，当你说“你应该”的时候，不妨换三个字“我需要”；第三，当你想对老板说“我不会”时，不妨换一种说法，叫作“我可以学”；第四，你以前可能对别人说过“你理解吗”、“你懂吗”，今后要讲“我说清楚了吗”……

我用小伙子的教诲试验了一下：我店里每一碗分量是不能少的，一碗就是实实在在一碗。老太，吃不光不要紧，同时我倒勒泔脚桶把猪罗吃……好像也不对，好像这一句也是出了的。



人间有爱

高元兴

人间有爱，但不是整个世界都有爱。让世界充满爱，多么美好，美好得近乎虚幻。走在这个世界，晨风夕霞裹一身，爱恨情仇撞一地。真善美，祥云般地在天空和大地飘拂温馨。掏出一颗心来，有人敬重为高尚，有人摇头叹真伪。毕竟，心是掏不出来的。不沾半点利去，有人认为是无私，有人感到太虚假。毕竟，利为大家所喜欢。

爱是善良，但善良并不是人类的全部；否则，这个世界真的会成为一个大花园。消弭仇恨，完全用爱，并不可能。否则，就不会有“以血还血，以牙还牙”之说。

当红玫瑰遇到风暴，风暴不会因为红玫瑰的晶莹泪珠而心生怜悯；当白天鹅遇到战火，战火不会因为白天鹅的可爱美丽而微笑让路。

广施大爱，未必会收获到大爱的馈赠。诛杀叛逆，那是正义之剑的雪亮抉择。

让世界充满爱，愿望虽好，愿景也美。但充满爱的心灵，必须要有爱憎分明的坚贞和定义。

而立之年的孙女士每到暑湿之季易犯老毛病：每天腹泻5至8次。超市里空调一吹，晚上稍微着凉，就容易腹痛、腹泻，严重时还会失眠、焦虑。蹊跷的是，孙女士去医院查肠镜，没有发现任何器质性病变。“是你自己疑神疑鬼”，家人的说法让她更焦虑。直至最终专家确诊，孙女士患有“肠易激综合征”。

“肠易激综合征”是最常见的肠道功能性疾病，夏季是好发季节。据国际相关研究统计，其发病率约7.26%，这种疾病好发于中青年，男女比例约1:2，严重影响患者生活及工作，少数患者甚至因患病导致社交障碍。临床上曾见一男患者，一喝酒、一吃油腻食物，立马就会腹痛、加重便秘，日常出差、参会、工作等均受到影响。

“肠易激综合征”的症状分为三种：腹泻型、便秘型和混合型，其中以腹泻型最多。患者的主要症状是腹痛腹胀、腹部不适、便秘，同时伴有焦虑、失眠、抑郁、头晕、头疼、贫血、脱发、会阴部胀痛，甚至背痛、腰酸、痛经等。“临床还有患者误以为是胆结石发作，查了一圈，发现是‘肠易激综合征’。”

对于“肠易激综合征”，笔者提出病因以脾虚为主，治疗以健脾为宜。针对不同类型的综合征，给出两个不同的经验方。针对腹泻型综合征，薏仁茯苓汤可实现健脾、温阳的功效，薏仁、茯苓均味甘淡渗，甘能补脾、淡能渗泄，两者既可祛邪，又能扶正，补而不峻，利而不猛，在中医看来是利水祛湿消肿的良药。针对便秘型综合征，车前五仁汤（车前子加杏仁、桃仁、郁李仁、柏子仁和火麻仁）则能恢复排便功能。根据患者具体症状调整剂量，则可改善全身特别是胃肠道微循环。

从临床经验看，中医药治疗“肠易激综合征”疗效乐观。一般腹泻型三个月治疗可缓解症状，便秘型则三个月即可见效。药物治疗效果虽然显著，但要维持疗效应改善不良生活习惯，建议生活起居规律、注意休息、

暑湿之季 肠子为何会发脾气

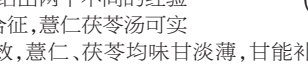
徐伟祥

不要吃隔夜菜，气温升高也不要吃冰冻的东西，有便秘者多吃纤维化食物，腹泻者少吃纤维化食物。

“肠易激综合征”好发于中青年人群，这类人群常常自认为“身体倍

儿棒”“好了伤疤忘了疼”，部分治愈后又恢复到以往不规律生活，导致旧病复发。只有注意饮食生活，关爱肠子，肠子才会“不发脾气”，让人安然度夏。

（作者为上海市中医医院肛肠科主任医师）



杏林夜谈

下了一帧帧厚重的影像和心灵震撼。是的，只要看那一群群、一批批劳动者，即便素未谋面，仅须一睹他们的功业就足以令人敬重。

妹妹乘无人驾驶的轨交15号线，特意站在透明的车头窗前，观望以前从未得见的地铁“内脏”。那让人惊叹的望不到头的隧道，时而蜿蜒、时而交叉的完整的轨道，密如蛛网却又井然有序的线缆排列，以及各色闪烁的自控灯，在风驰电掣一掠而过，她看得新奇又仔

躺平，行吗？

潘修范

我家西窗面对的是华东理工大学科技成果转化楼建设工地，是和上海市重大工程地铁15号线在同一地基上建造的。看着平地起高楼，日长夜大，我时不时地拿起相机拍摄春夏秋冬、阴晴圆缺，拍摄背衬红日晚霞，栉风沐雨的塔吊屹然挺立，节节抬升。我还去工地拍摄建设者，下工后，泥浆满身的他们，安全帽下豆大的汗珠、疲惫的面容、缄默的背影给我留



七夕会

七夕会 着塔吊，我拍了这张照片，再将竖构图横着“躺平”成另一张，并列为组照《躺平，行吗？》。对照片，朋友各有说法。高老师跟我来了句：都躺平，饭，谁来烧？我加了句：楼，谁来造？



扫一扫，关注“夜光杯”



夜光杯