

# 夜光杯

在量子理论中,有名的丹麦大物理学家尼尔斯·玻尔,那是绕不过去的巨擘。以前读过有关他的传记资料,印象中,如此大名鼎鼎的科学巨匠,却老是喜欢“半开玩笑”地琢磨一些我们常人看来“傻问题”。

有一次,玻尔与同事一起去看枪战电影,突发奇想,提出了一个“傻问题”:坏蛋有意识地掏枪,英雄凭本能地回击,英雄往往得胜,这可以用来说明,条件反射快于意志反射。但他的学派同道、物理学家伽莫夫不以为然。他们便顺道去买了两把玩具枪,各备在手里。半天过去了,伽莫夫以为这样的小小“傻事”,玻尔早该忘了,一心想着出出他的丑。想不到,当伽莫夫突然拔“枪”出现在玻尔面前,玻尔已抢先把手“枪”指向了他。伽莫夫只能“认输”。

还有一次,玻尔与他的晚辈大师海森堡走在空无一人的街上。海森堡一时兴起,随意朝远处的电杆扔去一块石子,竟然一扔即中。

玻尔便又琢磨起了一个“傻问题”:存心要扔中,难;无心一扔,却中了。可见,“也许会成功”的想法,比一定要成功的实践和意愿更有力。过了些时候,海森堡看一场木球比赛,一个队水平较低,比分落后。在最后一轮中,一个队员干脆背对球门,随手向一扔,中了。海森堡马上想起了玻尔之前琢磨的那个“傻问题”,会心一笑。

由玻尔做核心的哥本哈根学派是科学史上少有的成员间兴会淋漓、情趣盎然又成就不凡的研究团体和环境。这个敢于、乐于提出“傻问题”、琢磨切磋“傻问题”的氛围和热情,可能是其中一个重要因素。大家一派天真与本色,没有戒心与提防,不在乎想法的“不切实际与不着边际”,彼此信任、有诚心,不避“傻劲”,贴着对方来思

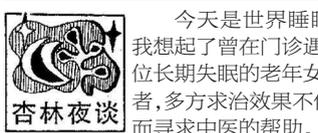
考,其乐无穷。这样的喜乐与“无拘束”,不按着标准的模样比拼“有用的聪明”,在生活里才能带来真实和暖意。

这又让我想起了小说《麦田守望者》,其中有“霍尔顿夜深与出租车司机谈论冰封湖泊中野鸭去向”的一处细节,可以说是在琢磨一个“傻问题”。霍尔顿想到,中央公园湖泊里的那些野鸭,过冬都去哪儿了?那个出租车司机看上去不耐烦、上火,却一路上随着他一起想、一起说。从野鸭说到冰封湖水下的鱼,说到鱼在冻结的湖里怎么生活、怎么找食。临下车,那个司机还是念念不忘“傻问题”,追着说了一句:“如果你是一条鱼,大自然母亲当然会照顾你,对不对?你不会以为那些鱼到冬天就死掉吧?”

仔细想想,“傻问题”里有生活的真情和真意。《麦田守望者》里的

霍尔顿,看上去一脸冷漠,浑身“叛逆”,但这一个“傻傻”的“野鸭之问”,不经意间便流露出了他的童心与善良。司机虽满嘴骂骂咧咧,但也善良而有趣,还“借着鱼”说出了温暖的活。而且,“傻问题”里也能琢磨出实在的道理。玻尔说的“也许会成功”的想法更有力,那是把本属于“概率”的事儿回归到“概率的空间”,相比之下,“肯定会成功”“一定要成功”之类斩钉截铁似的说辞,反倒而显得弱了。

说到这里,想起儿子小时候,全家休闲日去逛商场。商场大厅里放置着高高的乔木。小儿盯视了许久,回头问了个“傻问题”:“这树是真的还是假的?”我们说定,只用眼去观察,不用手去判定。于是大家一起去琢磨,左看看右看看,看不出什么“假相”。儿子最后冒出一句:“我看的假的。”我们问:“为什么?”他说:“因为这树的树叶没有一个虫洞。”我们听了心里一乐,“傻问题”有了“大道理”:世上太过完美的东西,往往是假的。太妙了。



今天是世界睡眠日,我想起了曾在门诊遇到一位长期失眠的老年女性患者,多方求治效果不佳,转而寻求中医的帮助。一谈起自己的睡眠,老人不禁潸然泪下,我现在还记得她当时对我说的一句话:“周医生,一到晚上要睡觉了,看着床我就害怕,生怕今天又睡不着。”这句话一直在我心里,也让我很有感触,想和大家聊聊关于失眠的话题,谈谈自己对失眠的认识和看法。

中医如何看待失眠?这是个见仁见智的问题,不同医家,不同学术流派,可能会有不同看法。就我个人的理解,要抓住失眠的关键,首先得明白正常的睡眠是怎么回事。中医讲阴阳,睡眠就是阴阳相合,通俗点说,就是阴阳要在一个频率上,没大家想象得那么复杂。失眠,自然是阴阳失和了,两者关系不好了,要么阳不入阴,要么阴不敛阳。而医生要做的事,就是调和阴阳,使之重新归于和谐的交融状态。

为什么会阴阳失和呢?对于大多数中青年失眠患者来说,我认为主要问题在于肝火过旺,他们除了睡眠障碍以外,还往往伴有肝火旺的表现,如心烦易怒,口苦等。肝火的产生可能源自生活和工作中的各种压力,这些压力长久得不到释放,就会影响到肝的疏泄功能,使肝气不畅,久而久之气郁化火,火热为阳,阳气亢奋,难以入阴,入睡就会困难。此外,肝火过旺,也容易导致睡眠浅,丑时(夜间1到3时)易醒。因为这个时间点

正好是足厥阴肝经主令的时候,此刻肝气最旺,容易扰动心神。对于这种失眠,清肝泻火是第一位的,肝火不灭,再怎么重镇安神也很难达到满意的效果,我常用栀子豉汤合丹栀逍遥散为主方进行治疗,既清又散,在此基础上合用半夏、夏枯草、夜交藤等药以交通阴阳,助眠安神,观察下来效果不错。

不同于年轻人,大多数老年人的失眠可能更多与自身阴血不足有关,尤其是一些更年期女性,这种情况可能更明显。由于阴液亏虚,不能敛阳,导致阳气浮越于外,阴阳无法和合,主要表现为晚上难以入睡,睡眠较浅,梦多、易醒,醒了之后一时半会儿难以再睡。针对这种失眠,滋阴养血是关键,只有阴血充足,才能收敛阳气,在此基础上配合重镇安神之药,压制阳气,迫使阳气入阴,如此方可阴阳和合,自然能改善睡眠。我常选用当归、熟地、山茱萸、酸枣仁、柏子仁、百合等滋阴养血之品以培根本;重镇安神方面,一般选用生龙骨、生牡蛎、珍珠母,严重者还可加用生铁落以助阳气潜降入阴。

现在的很多助眠西药,镇静的力量非常强,但一味镇静安神并不能解决所有问题,只是有助于阳气入阴,而对于引起失眠的根本原因——肝火或阴血不足并无作用,所以效果一般也就不奇怪了。总而言之,失眠很难受,治疗也不易,但如能从阴阳的角度去理解和把握它,这个问题似乎没那么复杂了。

(作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院治未病中心主任医师)

己立了一个flag,坚持每天练琴半小时以上,从拜厄练习曲开始,比较简单,因为我18岁学过吉他,这两年又和老师学习打非洲鼓,所以节奏、读谱不是问题,我居然一个曲

## 中年学琴客乡中

(加拿大蒙特利尔)张云涛

子一个曲子过了,自己弹完了104个练习曲,开始车尔尼599的练习。我还找出我一直喜欢的《梁祝》和《天空之城》,先分手弹,再合手弹,结果《天空之城》居然很快可以合手弹了,《梁祝》练习分手弹了很长时间,不过听着熟悉的旋律,从自己的手中流出,觉得很幸福了。

我有写日记的习惯,将所有的练琴时间都记录下来,练了什么,有什么心得都记下。2021年5月,在连续练琴182天之后,我又立下了一个flag,弹50首耳熟能详的世界名曲。自己弹了一段时间,终究有一点心虚,就约了我儿子的钢琴老师张宝国教授听一听。他是钢琴教育家周广仁的学生,我弹了《天空之城》、599中的一个练习曲和《梁祝》第一段,没想到他对我大加赞许,说

我的手型非常标准,没有大的问题,而且对我能弹《梁祝》这么难的曲子很吃惊,我像吃了定心丸,很开心,看来成年人也可以弹好钢琴。

于是2021年9月开始,我向他正式学习钢琴,当时师母说了一句话:成年人学钢琴,有一个算一个,没有超过半年的。我就暗暗下定决心,我先破了这个魔咒,人生不设限,一切皆有可能。张老师教学深入浅出,让我先求对,不求快,再快的节奏,先慢慢弹,流畅起来,强调重点练习、难点练习。我以前喜欢一个曲子弹到底,现在一天只重点练习四个小节,效率大大提高。有的时候难的一个小节,一口气练习100遍,熟能生巧,而且我喜欢背诵,现在还坚持每天背诗歌、英文、法语的名句。我将老师布置的练习曲所有谱子都背下来,这样就可以专注于琴键。方法一对,勤奋的人功不唐捐,万事皆如此。

钢琴学习让我更自律,让我识得轻重,懂得休息和留白,艺术是相通的,绘画也是如此,深远、远近、高低皆是层次。疫情阻碍了我们去旅游,走过千山万水,却让我们有时间追逐少年时代琴棋书画的梦想,感恩音乐、文学、绘画治愈我们。

## 舞台“小宇宙”的真情爆发

滕俊杰

欣闻身兼作家、教育家一身的叶良骏先生近年来精心史学考证、倾心撰写的红色戏剧剧本近日由华东师范大学出版社集成出版。我作为曾经的读者、剧目观众,也作为叶先生的文学好友,喜悦由衷,感慨由衷!

放眼当下,话剧制作不可谓不热闹,声势浩大、花钱惊人的大制作也不在

少数。但有角度、有深度、有温度、写给青少年学生,并全部由在校中学生演给台下同学、老师观看,引得频频共振效果的活剧很少,一连形成六部系列的更少。这六部剧,有编者专注的审美、精湛的笔力、广博的知识和对学生浓浓的爱。这些剧作,以作家的敏锐和教育家的深邃,抓住了青少年成长关键时期不可缺的家国、友爱、协作、勤学、奋斗等品质要素,用孩子们胆怯又跃跃欲试的舞台表演样式,唤醒孩子不可估量的向上潜能,展示了当今美学教育的新可能。

我的感佩,来自于对这些剧目的作者,年过古稀仍四处奔波采访,孤灯下仍熬夜写作的叶良骏先生的敬仰之情。身为作协资深、富有学识和修养、作品多多的著名散文家,不断前行的叶先生又向厚厚的剧本创作进发。虽已离开教育岗位20多年,但勤奋有加的叶先生壮心不已,又从三尺讲台一步跨上了更大的话剧舞台,一连写下了多部适合初、高中学生阅读、体验及演出的系列话剧剧本,全程展现浓浓的红色文化、江南文化、海派文化特征,也连接了同学们爱读、爱看的真情实感,脉脉、意真、势顺。

叶先生是剧作者,还是舞台话剧制作的掌门人。她带领戏剧表演能力几乎为零的一届届同学,利用寒暑假,从ABC开始,

这几年,我也常在朋友圈晒我的花,获得了不少点赞。与其说我栽培了花,不如说花友栽培了我,点赞理应属于我的花友!

花友中最年长的林姐今年八十好几了!高龄的她倒两部地铁来送花,还偏偏在虹口足球场换乘,中间的廊道那个绕啊、长啊,又偏偏老大姐手里宝贝似的还捧着沉沉的花盆,想象着她踏在电梯上怎样握扶手,怎样护花,我常惊出一身汗!

家里那盆金手指,就是林姐艰难地长途跋涉后的赠予。半年后,碧绿的手指从中爆出了花苞,开出了簇簇粉色的花,淡雅而娇媚。据说,这金手指至少养五年才得见花,有的养了十年八年也还是不孕不育呢。林姐大喜:柔妹,好好养它,花,就是我们老人的伴儿,有了金手指,疫情怎奈何得了你我!

护花使者里来得最勤的属养花高手黄婷,她家离我家一站路。她家的阳台,任何季节都万紫千红总是春。连最难养的南方三角梅也开得惊艳众人。黄婷来我家从不坐车,拎盆花汗津津地就来。来必逡巡,见我阳台窗台依然是绿疏花淡,不热不闹,直言道:“不要总读书读报,也要装扮装扮生活。”我说不会。“哪有不会的理儿,把你读书的心分一半过来,肯定……”以后,我就上心多了。

一次,她送来一盆水培白掌。我大喜,我家有益红掌,这白掌莫不是来与它做伴的?我花虽不会养,倒也不缺想入非非,幻想中,窗台上已是红掌白掌相拥相牵的美景了。“我这白掌养了两年多了都没开花。你一定要好好爱护它,没准你能带给它好运呢!”说着她露了个狡黠的笑。神奇的事很快发生,十来天后,水培的修长的绿叶中,白色的小棒棒一根根竖起来,渐次又慢慢舒展成一张张白帆,难怪它别名“一帆风顺”。接着,白掌一波又一波次第开放,真的与红掌并肩媲美了。看着少见的美景我心里不由“嘲笑”起黄婷来:养花大师也失算了,看我运气多好,到了我这里立马绽放美丽!直到绿叶太过茂盛,我捧着花盆到花店。老板娘边替我修剪边夸赞这盆白掌养得极棒了,我说,那是朋友养了两年都不开花,一到我家就开了云云,她感叹:你交到真朋友了,白

掌难养的,也很名贵,她是养到快开花了才送给你的!此时我才想起黄婷狡黠的笑,真诚的送,我羞愧难当!

养花,常遭遇虫害,你看长势那么好的小辣椒被虫子咬得千疮百孔,我去求救的也是我的好花友——本小区的近邻小徐,新上海人。初始我很犹豫,人家年轻时尚,现代人又不兴串门,她会理我这老太婆吗?谁知,人家拿着装有药水的喷壶直接进了我家,我连口罩也忘了给人准备,害得她被呛得连声咳嗽。自此三次上门喷药,她挽救了我阳台的花儿众生。

小徐的花进了我家,人也进了我家,彼此的心也敞开了对方。我们相约待疫情好转,一定多多走动!花卉难养,人的心有时也难养。疫情总不断,心里焦躁不安。好像有心灵感应,我相熟的一位编辑,给了我一盆盆六月雪,天天搬进搬出,时时察看长势,不断上网搜索培植攻略,不久六月雪果然小白花朵朵开启,我的心在蒜苗六月雪中宁静下来,忘了窗外的疫情……

养花与写作一样,是个体劳动,但不同的是它还得有参谋与鼓动者。新加坡的雨聆、广西的Daisy、烟台的伶洁,都是我的养花智囊团。她们对我的线上咨询是随时响应的。感谢花开有你,我的花友们!

进行剧目细读、人物分析、形体基训、台词坐排,直到合成连排、公演等。在数不清的环节中,叶先生不顾年事已高,处处专业到位,又耐心至极。那年盛夏,我有幸在澄东高级中学大学教室里观摩了话剧《天下之利》第五场的完整排练。那些在家都是独生子女的34位高一同学,一上舞台让我眼前一亮,他们有板有眼、情感跌宕地展示了学校创始先贤、各界爱国人士及上海市民们为国振兴教育,不屈外敌,英勇抗争,视死如归的精神,一招一式、一气呵成的演绎,让我连呼三个没想到:没想到印象中娇生惯养的这代人有如如此的灵动协同和表达张力;没想到演技彻底业余的同学们有如如此层次感的复杂处理;没想到高中生演绎非本色的众多历史人物是如此有模有样、充满底气。在半月后观

摩正式公演时,同学们的演出水平、艺术呈现又有了新提高。我想,这一定有叶良骏先生及团队大量呕心沥血的舞台带教、艺术传授,也一定有同学们被剧中人物、情节、文字真实“电”到后,“小宇宙”的真情爆发。

我觉得,出版这一剧作集正逢其时,它用“小正大”即:小投入、正能量、大情怀的上海校园戏剧教学法的多年有效实践,很好地契合了当今时代的要求,思政课的需求,学校培育德、智、体、美全面发展的人才的渴求。真诚地向读者,特别是青少年推荐,这本充满家国情怀、值得一读的好书。



## 七夕会

2022年3月10日是值得纪念的一天,我从2021年9月开始学习弹钢琴,到那天已整整180天,打破了成年人学琴不超过半年的魔咒。爱因斯坦曾说:“这个世界可以由音乐的音符组成,也可以由数学公式组成。”作为金融学硕士,长期和数学公式打交道,我学琴后发现,五线谱也是有规律的数字序列,有的是等比数列,有的是等差数列,四分音符、八分音符、十六分音符更是分数的艺术,世界万物相通,我们所有过去的经验对现在都有裨益。

儿子5岁开始学琴,至今已11年了,我本来和他一起练,后来工作忙,就放弃了,一直引以为憾。2020年疫情来势汹汹,作为工作了十多年的理财顾问,大部分时间都可以在家工作,省了很多通勤的时间。我觉得自己可以做一些一直想做的事,比如练钢琴。

我开始不敢去找老师,怕自己作为成年人,挑战需要童子功的钢琴,如果老师嫌我太笨,反应不过来,多尴尬啊。于是决定自己先练练,找找感觉,不懂就问一问儿子。2020年7月11日我给自

