

德国大学每年冬季学期开学的第一天,校园中央的学生欢迎中心门口就会派发“欢迎大礼包”。一个布袋,里面装着各种饮料、小零食、一支铅笔,还有校内外各种餐厅酒吧的小广告和折扣券。每年领取点都是人山人海的年轻学生面孔,队伍蜿蜒看不到尽头。

今年我幸运地领到了一份,说起来多亏中国同学带着我趁人少的时候排队。打开布袋我想拿个饮料喝,查看了五四瓶饮料都是含酒精饮料,含量还不低,再看布袋底下,还有烈酒的小包装试用装,整个礼包里压根就没有不含酒精的。要知道这可是德国的公立大学啊,要知道大学里还有大多数没满二十岁的年轻人,还有不少才十七岁啊,比如我两个法语课的同学。

对我这样一个不吸烟不沾酒精的东方佛系生活倡导者来说,与德国同学间的交往存在着一种天然的文化震撼。女同学请我去家里吃饭,晚餐做好端上来,翻遍冰箱找不到我能喝的,没有一种不是酒,或者不含酒精,结果我就只能接一杯水龙头的水。女同学来我家吃饭,只能自己开车带着一箱啤酒来配饭。嗯呐,啤酒在德国是用来解渴的,德国人并不把啤酒当酒精来看。平时经常可以在大街上,公交车上,看到德国人男女老少,包括文静少女和耄耋老爷爷,手持一只打开的啤酒瓶,一路解渴,就跟我上学路上要带着一瓶矿泉水是一个道理。

德国的烟草工业和酒精工业并驾齐驱。去年圣诞节,我住的公寓楼半夜起火,来了上百辆消防车和警车,两位九十岁以上的女邻居遇难,原因是有人抽烟引起了火灾。要知道我住的公寓楼可是一栋医院配置的养老院啊,除了我这间公寓外租给学生,其余的都是病房式的,只有老得生活无法自理的老人才会住进来,大多数都是八九十岁了。我很难想象,德国全民抽烟喝酒盛行,为什么平均寿命还这么高?更难想象的是,每次放学回来,我都能在大楼门前看到我那个九十几岁的女邻居坐在轮椅上抽烟,每五分钟一支,风雨无阻。

上周我去健身房上瑜伽课,一时平衡掌握得不受跌倒了。教练连忙停下来问我,伤到了哪里?我想说,我的大脚趾关节扭到了,但是疼得有点厉害,一时没想起德语的“关节”怎么说,我就指着脚上的大拇指关节,说了个英语的“关节”。教练小哥是个蓝眼睛的活泼的年轻人,他重复了一遍我说过的英语单词,我看得出他忍了两秒钟,然而还是噗嗤一声。然后整个教室里的老老少少都全体默不作声地看着我。这让我顿时疑惑了,话说英语“关节”这个单词有这么有趣吗?我重复了一遍,试图让发音更加标准,结果大家还是一头雾水。

健身结束换好衣服,我到前台去还钥匙手环,刚好遇到教练小哥询问我的伤情,我连忙问他大家究竟为何不语?要是不告诉我,我这只猫就要被好奇折磨下半生了。他反过来好奇地问我,你为什么想在瑜伽课上抽烟啊?是受伤太痛了,需要卷烟来镇痛吗?小哥说,我问你伤到了哪里,你为什么一个劲儿地说:“卷烟!卷烟!”呃,我回答,我没说“卷烟”啊,我说的是“关节”。他听到这个英语单词,再次抿嘴无语。

此刻我终于想起来了,英语单词“关节”还有另一个非正常的用法,就是指“卷烟”。要知道德国人的英语普遍都很好,因为中小学都有这门课,所以他们都知道这个英语单词。然而神奇的是,为什么他们全体一致忽略了“关节”的正式含义,而对于“卷烟”这个非正式用法如此熟悉呢?一词多义在每种语言都会发生,所以语言表达总是依赖上下文。话说当时我们都在瑜伽课上,我指着我受伤的大脚趾关节,是怎样奇葩的脑回路,才能让全体德国人百分百联想到了“卷烟”呢?

德国精神分析疗法中有一项技术叫作“自由联想”,根据病患自由联想的内容,可以洞悉他们的内心。经过了这次欢乐的误会,我再次深深地意识到,德国人的潜意识里有两个单词肯定是字体最大的黑体,那就是“酒精”和“卷烟”。

孙女还在上幼儿园,对打乒乓球产生兴趣。

她站在乒乓桌前右侧,个子比桌面高出一头,小手臂向前上方挥起拍子,把对方喂过来的一个球,以45°方向击打至桌面对角;还移动到桌前左侧,主动要求学反手对角击球。训练中手腕酸疼难忍,她放下拍子缓解一下继续打。每盆有百余个球,要不是教练一次次“踩刹车”叫停,她打满16盘球还要练下去。

孩子对打球的悟性高,加上训练刻苦,球技提高迅速。儿子儿媳双方的祖孙三代住在本市几个区域,长辈们看到

一个作者,有这么一点才气,有了这么一点成绩,自然是想着,自己的创作激情能汹涌澎湃,创作灵感能如泉涌,创作生命能长长久久,直到地老天荒才好。

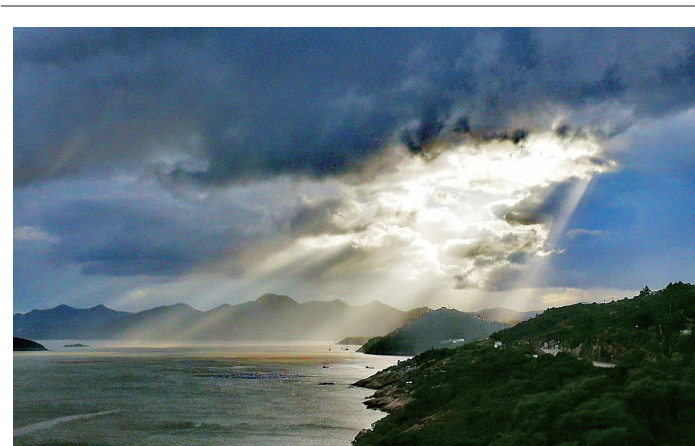
只是,才气一半先天铸成,一半后天努力,成绩一半凭兢兢业业,一半靠世道年景。唯有创作生命,可以说道几句。

前几日,被邀请去旁听庭审。

主角是某行业翘楚,青年人才,年纪轻轻就在其本职圈子取得了极其瞩目的成就。在行业蓬勃萌发之际,在自身青春鼎盛之时,做出了花团锦簇的成果,其前途定当远大,人生自当辉煌。

奈何一步行差踏错,触犯国法,身陷囹圄,银铛入狱。

其在法庭上作最终陈述时,自言愧对父母,愧对妻女。父母老无所养,妻女人生骤起波折,前路面临多少艰苦险阻。而他自身,前途尽毁。旁听的我,也很难想象,过得数年,待其出狱,面临高速发展的行业、日新月异的社会,还能否重返本职,重新融入社会。



我住在12楼,因为附近有座虹桥机场,所以楼房的那片空域是一条飞机航线。不管我在南阳台或西阳台,都能看见喷涂各种颜色、机徽的飞机从阳台前隆隆而过。由于“近水楼台先得月”的有利条件,只要有闲暇时间,我就会站在阳台上,仰望天空,看飞机从眼前缓缓飞过。

因为是飞行航线,所以经常能看到各型飞机:有搏击长空、尾部吐着一条长长白烟的战斗机,也有疾驶而过的小型私人公务机,更有保一方平安的警用直升机……我做过粗略统计,正常情况下,间隔五分钟,就会有一架民航客机飞过。

几年下来,国内航空公司的标识我基本都了解了:东方航空是轻盈灵动的银燕,中国国际航空是一只艺术化的凤凰,厦门航空则是一只展翅翱翔的白鹭……

有时,我站在阳台上,像看一部歌舞剧似的欣赏一架架涂装各种图案的飞机;有时,我还会拿起高倍数望远镜看飞机,这时距离一千多米远的飞机瞬间被放大,那感觉就像在电影院里观看3D立体电影……

居家的日子里,我时常仰望天空,一望无际的天际除了飘浮的云彩,寂静无声。有一天上午,我正在书房看书,突然,从远处传来隆隆的引擎声,我断定这声音不是民航客机发出的声音,于是,赶紧跑到南阳台朝天空望去,期待的心情不亚于看到一位久违的老朋友。此刻一架机身涂着浅灰色的飞机朝我飞来,我一

宝宝的训练视频,双脚与肩同宽前脚掌着地,身体收腹成弓字形,转腰、举手、击球动作,酷似乒乓球运动员姿势,惊叹不已。

上海曾经是我国乒乓球运动的摇篮,培育出为国争光的名将无数,其中就有上世纪90年代被国际乒联授予“世界最高教练员荣誉奖”、荣获多项世界冠军的张燮林,参加上世纪70年代中美乒乓球外交的姚振绪等著名运动员。听说资深教练徐美芳要与以上两位乒乓名人相聚,机不可失,我委托徐教练请两位给孙女签名留言——让孩子记住他们。

坐在旁听席位上,当时就心有所感。想要创作生命长长久久,就当“心正”。

“心正”,是循规,是蹈矩,是敬畏国法,是尊重人伦,是对一切外界诱惑时刻充满警惕之心。如此才不会走错路偏,时刻于“正道”前行,才能“身得自由”,才能长久地创作。

而我自身,数月前,一场大病。病起于微末,起初并不经意。等得状态

心正,身正,则文运悠长

血红

糟糕至极,被家人强行送入医院,一番检查,指标已然爆表。好一番折腾,吃了不少苦楚,方才疲疲乎乎离了病床,软塌塌回家休养。

一番大病,月余时间,未写一字。在我二十年的写作历程中,耽搁一个多月未能创作,实属破天荒第一次。究其根本,是长年累月俯首案牍,“吃”“喝”随性,“起”“居”随意,时常暴饮暴食,时常三餐混乱,时常日夜颠倒,时常熬夜伤神。依仗着年轻,靠着当年踢球

锻炼积攒的一点老身体底子,熬了快二十年,终究一朝病发,狠狠地吃了些苦头。

出了医院,休养两月,自觉身轻体健、思维灵敏,每日里精神焕发,脑袋里灵感不断,每日创作更显激情,文字情节更焕光彩。

“身正”,是健康,是精神,是敬畏生命,是和谐自然,是遵照人类身体的自然规律,“吃好”“喝好”“休息好”“锻炼好”,如此才能“身体好”,才能“精神好”。

创作如远航,人生如航道,一条破破烂烂的舢板,难以承受航道上的风浪,小风吹吹,小浪打打,到处都是窟窿的舢板就随时可能倾覆。船沉了,你又如何向前?唯有一条宽敞、坚固、可御风浪的“大船”,才能迎风破浪,直达远方。

所以,“心正”兼“身正”,才能得“自由”,文运方能悠长,才能有足够的时间,足够的空间,去欣赏世间风景,尽享生活精彩,有足够的时间学习,有充足的素材积累,才能“心无旁骛”“身心轻松”地专心创作,才有机会创作更好的作品。

秋收,是乡村一年中最重要的季节。在故乡的田野里,那层层叠叠的稻叶簇拥着一枝枝以金黄为主色调的稻穗。满田碧叶黄稻花,簇拥着金色的阳光,一眼望不到边。那一幕幕美丽的景致,一直留在我童年的记忆里,遥远却又明晰。

金秋,我踏上魂牵梦绕的那片故乡的土地。秋的天,高远,湛蓝,通透,在这广阔天地中,公路两旁田野里,微波荡漾的鱼塘

相连。车子行驶在宽敞的公路上,如同在金绿色的屏障里穿行,恍若浏览一幅幅流光溢彩而又浩瀚绵长的优美画卷。

无边的金色稻浪翻滚起伏,充满自然的律动,秋风吹起,便遥相呼应般向天边涌来,无言的感动和无尽的感慨涌上心头。

清晨,白蒙蒙轻纱般的薄雾一阵一阵地翻卷,大地似乎睡意未消,五彩的朝霞已把稻叶上滚动着的露珠映照得晶莹剔透。太阳好像负着重荷似的,一步步、慢悠悠地努力升腾,终于冲破云霞,大放异彩,把绿色的稻叶照得宛如翡翠宝玩,稻穗更是金灿灿的,宝气十足。

午后天变,骤然飘起零星小雨,未几,总算雨停天晴,阳光渐渐驱散云翳,空气里带来了一股潮湿的气息,以及扑鼻的青草味和泥土气。走近田埂,一股股新鲜清新的稻香又接踵而至,深深地吸上一口,不由得使我感受到回归大自然的无比畅快。

秋天的崇高就是一幅画。总是辉煌且绚烂地展现在人们面前,金灿灿,光艳艳,硕果累累,稻香四溢,使人沉浸在“喜看稻菽千重浪”的佳境之中,感染着我这颗游子之心。

秋天到故乡崇明来,体验丰收,看到希望。



放眼看飞机

胡海明

有一次,我在北阳台做家务,看见不远处有一架东航的客机在天空兜圈子,不禁纳闷。晚上,我从新闻里获悉,航空公司为了恢复如常状态后更好地为乘客提供安全飞行,正组织飞行员开展“大练兵”。

每个人都会有寻找生活情趣的方式,我呢,则利用得天独厚的条件,自得其乐,或坐、或躺、或站,看云彩中,那一架架如鸟儿般飞翔的飞机。

裘沛然先生是上海中医药大学和上海市中医药研究院终身教授,长期从事中医理论、临床研究和教育工作。他在中医基础理论、经络、伤寒温病、养生诸领域的研究高标卓识,对内科疑难杂症的医治更是仁心仁术。

1985年,我到市委统战部、市政协工作后,天假期便,我和裘老认识,隔三岔五我也趋前拜访。在裘老府上品茗聊天,怡然自得。有时,裘老还给我切脉,说我“外强内虚”,需要调理。他开的处方,加盖“裘沛然特配”小章,到南京东路蔡同德堂配药,药材地道,妙手回春,药到病减。二十多年间,我经常聆听裘老讲述中医典故和轶事,拨云见日,发皇耳目。每逢裘老讲到精彩处,我都用心记下,有时还做了详细笔记。

近期,我生病住院治疗期间重温裘老的高见远识,感触良多,草成两点心得,以表对裘老的无限敬意与怀念。

一、养生延年

裘老说,人的寿命取决于两个因素,一个是遗传基因;另一个是外部因素,如环境、饮食、气候、情绪、疾病和保健等。外部因素对年寿的影响极大,这也是人达不到遗传基因安排的年寿极限的主要原因。裘老说,孙氏(孙思邈)养生思想,也是宗法老子“治人事

良医金言

陈福根

天莫若啬”的观点。《韩非子·解老篇》说:“所谓治人者,适动静之节,省思虑之费也。所谓事天者,不极聪明之力,不尽智识之任。苟极尽,则费神多,费神多,则盲聋、悖狂之祸至,是以之啬”。所以说,啬神非常重要。人之寿夭,关键在于撙节。我问裘老,社会上流传的养生方法很多,简直目不暇接。如何选择为好?裘老说,孙氏养生之道也有许多注意事项,如“十要”“十莫”“十二多”“十二少”等,这些都是他的个人体验,可以借鉴。社会上流传的养生方法,不管多少条,

都要根据个人情况加以选用,养生方法不在多,贵在坚持。不能三天打鱼,两天晒网。

二、天人相参

裘老对“天人相参”这个命题颇有研究,每次同我交谈时都会提到人与自然的关系。他说,中国医药学宝库中,文献多至万部,方剂有百万张,药物累数千种。这些不仅是中国医药学的瑰宝,也是人类的宝贵财富。说到治疗效果,裘老说,中药很讲究,同样药名,不同产地,效果就不同。同样的草药,不同部位,效果也有差异。现在有些人从古代医书抄几张方子,就认为可以包治疾病了,其实,这是教条主义、本本主义。中药讲究同样药名,不同产地,效果就不同。同样的草药,不同部位,效果也有差异。中药最讲究“地道”:天麻,以贵州西部、四川南部、云南东北部产得最好。何首乌,以江苏北部沿海产为佳。大黄,是四川的地道。人类社会的发展,许多病出现了。病毒也在不断发生变异,中医治病讲究辨证论治,不能生搬硬套。

健康