

朋友聚会闲聊,阿钟谈起他家的一桩趣事:读高中的儿子效仿坂田银时,在理发店染了一头白

人生的魔法灰

肖振华

发;年届五旬的老伴银丝缕缕,买来染发剂凭镜细染黑发;而阿钟自己板刷头,寸发丛中黑白掺杂,看上去是一片灰雾。他手捋硬发,自我解嘲:在妻子和儿子之间,我算是游走在一座“灰空间”。

我大阿钟十多岁,我们曾经都有一头浓密的乌发。记得二十岁不到那年,有人在我后脑勺拔下一根白发,放在我手心,那是近乎透明的一截白丝,我并不在意,漫不经心地一吹了之。后来读余秋雨,他引用比利时作家梅特林克语:一个人突然在镜前发现了自己的第一根白发,其间所蕴含的悲剧性,远远超过莎士比亚的决斗、毒药和暗杀。余秋雨先生开始也不理解,认为有点危言耸听,但他很快领悟,决斗、毒药和暗杀,这种偶发性事件能快速致人于死地,但第一根白发却把生命的起点和终点连成了一条绵长的逻辑线,人生的任何一段都与它相连。

当这条逻辑线延伸到中年,两鬓开始变白的时候,才会有对生机勃勃黑发的珍惜,白发如是,岁序骀骀,我们下意识想要用什么去遮挡和掩饰。“欲外视自安,乃染其须发”,说的是两千年前的王莽就染发了,据《汉书·王莽传》,他六十八岁时,皓首白须,形容憔悴,为让天下人认为他并不老,尚有余力镇压叛乱,刻意将头发和胡须尽染皆黑。老去梨园犹黑发,今天也流传着“黑发定律”:如果人老发乌,他基本还在职;如果一顶鹤发,大多是退休了。

白发来了。有的是一夜白头,如过昭关的伍子胥、写《千字文》的周兴嗣;也有一“药”白头的,《北江诗话》记载,南吴的李昇因为功勋卓著,被任命为宰相时才三十八岁,他怕朝臣嫌他资历浅,“年未强仕,以为非老成不足压众,遂服药变其须鬓,一日成霜。”这种做法,后来还被宋代的寇准效仿过。一般来说,白发攀爬的速度是蹒跚缓慢的,将整头青发完全吞没,月染霜华、满头皆白,殊为不易。由此我常常羡慕那些满头披银的老

人,飘逸的白发,没有一根乌丝,如梦如幻,仙风道骨,岁月赋予他们深邃又灵动的诗意。就我而言,进入古稀的今日,头发仍然是白不晃眼,黑不乌亮,黑发未褪尽,白头没全白,有一种灰头草面之嫌。

阿钟却不这么认为。他对我的自视菲薄说,灰并不全是灰心丧气、心灰意冷、朽木死灰,向晚未晚的云霞是绯红色,摇摇欲坠的树叶呈橘黄色,处在黑白之间的灰,是一种沉稳灰、神秘灰、银河灰、古典灰、魔法灰……阿钟是个诗人,说起他的“灰空间”,很有哲学思维。“灰空间”最早是由日本建筑师黑川纪章提出的,这是一种不被完全限定的空间形式,既非密闭的室内,也不是完全敞开的室外,是介于纯黑与纯白之间变化万千的过渡色。我国古建筑中的亭台榭廊、西洋建筑的楼宇阳台,都含有或大或小的“灰空间”。“灰空间”是居住空间中最富有自然气息的一角,适宜放上一张休闲躺椅,享受人生种种愉悦。

是的,比黑发者多了些人生履痕,比白发人多了些时空自由,头顶灰色发丝的我们,按照世界卫生组织的定义,还是一群年轻的老人。“空间指归路,烟际有垂杨”,如今的建筑空间形式已远胜旧时,用现代的“灰空间”延续曾经的诗意,或许能迸发出更多的青春活力。

几天后看到一则新闻,日本的中老年人开始对白发不加掩饰,任其自然,灰色发系正成为一种时尚的选择,更有人放弃了持续二十多年的染发,成立了“灰发协会”,在社交网站上发布与灰色头发搭配的时尚照片,进而举办由灰色头发模特表演的时装秀,就此引发社会追捧。阿钟说,其实十多年,欧美的一批著名设计师就让模特们染成灰发。街上流行“祖母的头发”,那是各种程度的灰发,青灰、银灰、烟熏紫灰等等,极有氛围感的灰色系,形成一股至今不衰的潮流趋势。

世界不是非黑即白,挥别黑发走不进白发。人生在黑与白之间,有很长的一段灰度区域。“半欲天明半未明”,一头灰发,让我们拥抱灰度思维,学会接受事物的多样性和复杂性。



边看边聊

老年人跌倒与肌少症

牛晓璇

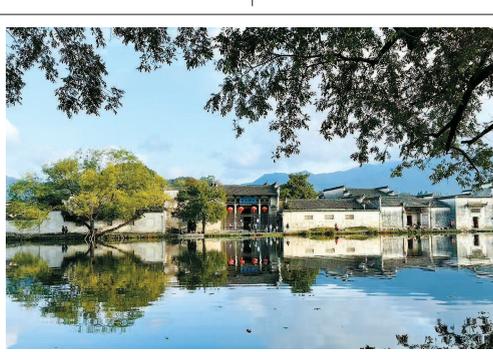
随着社会老龄化步伐的加快,跌倒已成为影响老年人生活质量的重大挑战。除了身体伤害,跌倒还可能引发心理和社会问题。探究老年人跌倒的原因时,肌少症不应被忽视。肌少症是指随着年龄增长而出现的全身骨骼肌质量和功能的进行性减少,它不仅导致肌肉萎缩,还涉及肌肉力量减弱和运动能力下降,显著降低生活质量,并增加跌倒、骨折的风险。

有研究表明,人体肌肉量从40岁左右开始减少,70岁前每十年丢失约8%,70岁后每十年丢失速度增快至15%。肌肉衰减不仅增加骨质疏松风险,还与老年人健康长寿紧密相关。因此,良好的营养状况对延缓老年人肌肉衰减具有关键作用。

老年人日常膳食要确保摄入足够蛋白质。每千克体重每日蛋白质摄入量建议在1.0—1.2克,进行抗阻训练的老年人每日蛋白质摄入量为每千克体重1.2—1.5克。应保证至少50%的优质蛋白质来自动物性食物和大豆类食物,如每天畜肉类50克,鱼虾、禽类50—100克。牛奶中的乳清蛋白对促进肌肉合成、预防肌肉衰减有益,建议每人每天饮300—400克鲜牛奶或相当量蛋白质的奶制品。同时,在医生或营养师的指导下,合理补充维生素D,经常在日光下进行运动有利于提高血清维生素D水平。注意补充不饱和脂肪酸,比如增加摄入富含n-3多不饱和脂肪酸的深海鱼、鱼油类食物。补充抗氧化营养素,比如维生素C、维生素E、硒等营养素对延缓肌肉衰减亦有益。可增加深色蔬菜、水果等食物的摄入。

老年人应认识到“动则有益”的重要性,主动、积极地锻炼身体,根据自己的健康状况确定运动强度、频率和时间。老年人建议选择散步、快走、太极拳等动作缓慢柔和的运动方式,尽可能使全身都得到活动。

通过科学的膳食指导和适宜的运动计划,不仅能减缓肌少症的进展,还能提升老年人的整体健康状况和生活质量。对抗肌少症的战斗不仅属于老年人,而是关乎每个人。因为总有一天,我们都会步入老年,而今天我们所做的每一份努力,都将为未来的我们带来回报。(作者系复旦大学附属中山医院营养科医师)



古韵宏村

王桂芳

“山绕清溪水绕城,白云碧嶂画难成”,漫步安徽宏村的古舍庭院,水绕屋,庭傍水,老藤青瓦马头墙……古朴清幽,令人赞叹。宏村,古称弘村,位于风景秀丽的黄山西南麓,始建于南宋绍熙年间,绵延至今已有900余年,被列为联合国世界文化遗产。白墙黛瓦的徽派民居依山而建,错落有致地铺展在天地之间。马头墙的飞檐勾勒出优美的天际线,与远山的轮廓遥相呼应。村中的月沼如一面明镜,倒映着蓝天白云与粉墙黛瓦,晨昏之间,光影流转。这座皖南古村完好保存了明清徽派风格宅院140余幢,是皖南最富代表性的古村落之一,有着“古民居建筑博物馆”之美誉。拍摄宏村之美,最佳时间是清晨,趁着游客未到,可以尽赏这幅水墨画卷。

摄影

冬建凉亭待春享

丁汀

有人揶揄我:三九寒冬建凉亭,君之动力何在?言下之意,不适宜。然而,我回:凉亭于小院氛围和谐,都有个“服水土”的过程。选在大部分落叶乔木已凋零

之后,选址倒是颇费思量,一亩地的小院几乎都被高矮不一的灌木高树挤满。既不能砍树,又不能建在显得突兀的草坪上……一时举棋不定。倏忽间,一句“专业的事要由专业的人来做”的话猛然提醒了我,便请来当地擅长绿化园艺的年轻工匠小王,共商选址大计。最终决定建在院子西南角,那是一片稍稍隆起的土坡,三面围树,一面紧靠隔离棚。左有老樟树,右有一棵常绿橘树,正前方是一棵虬枝横逸的桃树,右前方是一棵枝条上已花苞点点的红梅。站在一小片空地上,我的想象翅膀早已飞向了初春三月,桃花绽放的景象与前面一片绿油油的麦草坪相映成满院的春色。倘若能安坐在

江西等,均已形成了凉亭组装产业及上门安装服务,此举无疑大幅度刺激了用户的消费需求。谈定一款可供6—8位围坐、寓意六六大顺的六角亭之后,支付了六千多元的总价包。物料俱备之后,选址倒是颇费思量,一亩地的小院几乎都被高矮不一的灌木高树挤满。既不能砍树,又不能建在显得突兀的草坪上……一时举棋不定。倏忽间,一句“专业的事要由专业的人来做”的话猛然提醒了我,便请来当地擅长绿化园艺的年轻工匠小王,共商选址大计。最终决定建在院子西南角,那是一片稍稍隆起的土坡,三面围树,一面紧靠隔离棚。左有老樟树,右有一棵常绿橘树,正前方是一棵虬枝横逸的桃树,右前方是一棵枝条上已花苞点点的红梅。站在一小片空地上,我的想象翅膀早已飞向了初春三月,桃花绽放的景象与前面一片绿油油的麦草坪相映成满院的春色。倘若能安坐在



地板,四肢舒展,犹如玩耍,且船速也不慢。若是初学者,常常是大推大板,摇得很吃力且不讨好。

过去,水乡问路,对方回答:“朝前头走,路口扳舢”,就是到十字路口右转弯的意思。后来衍生出“推

推扳之间

曹伟明

扳”这个方言,意思是形容做人做事水平一般,因为摇船水平低的船夫,经常在推与扳之间纠缠不清,该推的时候不推,该扳的时候不扳,会造成两船相撞,或碰上河岸石驳。当地的船民见此情景,会大唱“好了歌”。当两船即将碰撞时,会说:“不好了,不好了!”一旦碰撞,却会说:“乃末好了!”这种风趣幽默的语言,常常引人捧腹大笑。“推扳”还有一层意思是不在意、不在乎,比如“算了算了,我是推扳得起的”,因为对一个摇船技艺高超者来说,在水中有点小风浪,通过推与扳的力度,仍旧可以顺风顺水。向外推要轻



柔,向内扳要用力,所以,江南又有“檐檐扳进,胳膊朝里拐”的调侃,意为每一棹只为自己考虑。

在水乡,关于摇橹还有句俗语,“推舢容易扳舢难,一推须得扳三板”。事情做过了头,要扳回来需要花更大的力气才行。处事也是一样,要做到见风使舵,见机而行才对。“推舢不行赶紧扳舢”,不然船只会偏航。只有方法灵活,逆境困境才会迎刃而解。而一旦用力过度推了舢,扳不回来,就又有“推扳不起一眼眼”一说,提示人们凡事都要精细、精准、精致,不然会被人称之为“推扳”“差劲”“蹩脚”和“勿灵光”“勿来三”。生活中,江南人在夸人时常有“伊做事体认真,一眼也不肯推扳”的褒奖。

水做的江南,一推一扳,橹声啾啾。摇啊摇,从童年的外婆桥到上海滩的外白渡桥,从苏州河到黄浦江,汇聚了江南文化和海派文化做人做事的行为准则。它是“海纳百川、追求卓越”的上海城市精神的写照,更是不甘人后、勇立潮头的智慧欢歌。

贺读书



新购《鲁迅全集》,什么时候能把这套书读完?翻开白纸黑字的每一页,就像在森林里对着阳光阅读每一片叶子,它的每一丝纹理都在叙述一种故事,那是叶与森林、与阳光、与雨露、与时间的故事。进入它的脉络就是直入一个世界,是叶子的一生,也是它与这个世界互动的图谱。

一页书就是一片叶子,书籍构成知识的森林,我是那个走进森林不愿再出来的读者。就像一只青虫,在啃食。阅读需花大量时间,可我还要时间画画。想想我也是个艺术家,时间啊时间,你又不肯额外赠予我更多。怎么办呢?挤吧,挤吧,再砍掉一些不必要的时间付出,就像海绵挤水。

曾经有人说,少时的爱好会决定一生的兴趣爱好。我想起那个遥远的午后,大雨瓢泼而下,一个小女孩站在屋檐下捧书而读。书是她刚从屋主家借的,刚辞外檐就下起大雨,她不好意思再进去,干脆就在雨中的屋檐下读书。从瓦片上流淌的雨水生成一张清凉的雨帘,她隐在那烟雾中朦朦胧胧,随着作者在海上漂流遇见“小人国”。多少年过去了,她还记得那一幕,像一帧黑白照片,上面还粘着些许雨滴,带着一丝水润。书让她形成对世界的认知,积累经验,对事物生成自己的价值判断,她的心也变得更辽阔。

花树掩映中的美人靠上观景、品香茗,那几乎就有人间仙境之感……

当想象力转化为行动时,动力澎湃。紧接着,我请王工匠利用双休日备建材,先行修建亭子基座。有意思的是,王工匠在仅知亭围尺寸2.8米、图纸还没有发来的情况下,主动找建有凉亭的近邻讨教,计算出六角形基座的精确尺寸并完成了现场施工。

一周后,一大堆凉亭的组装件到位,两位安装工人仅花了大半天就顺利地竖起了亭子。我迫不及待地坐上新风景,新视角果然就有新风景:近处,亭台相望,黛瓦白墙,枯藤野蔓恣意攀爬,草坪上时有鸟雀飞停,发出欢快的啁啾;抬眼远眺,绿樟高耸傲立,苍穹辽阔……再过些时日,春光暖煦,万木苏醒,春享凉亭正合我意。

在伊斯坦布尔酒店的欢迎礼上,我一眼就看到这款美人腰玻璃杯,形如郁金香,小小一盞,杯壁薄而优雅,弧度贴合唇形。第一口茶,琥珀色,淡香涌向麻木的舌床;第二口以干杯的姿势下去,我径直用“塑料英语”加手势让土耳其小姐姐带我到后厨,探看香气的源头……直到现在,我这个从小在上海喝茶长大的福建人,还没找到哪种芬芳可以描述它的味道。

在土耳其,上至网红餐厅,下至苍蝇小馆,饭后红茶多数赠饮,如埋单在内,绝对是老板不厚道。也常见到景点或大街的铺子边上,小个子的土耳其大叔,手提金属盘,内装几盏红茶或坐或走,频频向路人兜售,20里拉一杯,浓密大胡子下漾出的笑意和细巧的拎簪一起妖娆。旅程还没过半,“郁金香”情结就已不可救药,我们一路试味不同种类的土耳其红茶,直到满意。细心的同伴,“万能钥匙”刘哥在一家叫BIM的连锁超市还找到了六只装的国民茶杯,大伙如获至宝。旅行归来,印象中海量的人文遗存,

随时间推移渐渐沉积,翻开照片复盘出文字,是防止记忆钙化的好办法。兴起时,这些吉光片羽就飞扬成自媒体时代的快乐标签。但相比之下,我更偏爱纪念物,可触摸、可深情、可回味,更有某种无限可能。在一次聚会上,我果真带着土耳其圆形红茶包去见人,赢得某资深普洱兄的笑赞,这茶喝了会上瘾!说者无意听者有心。更有甚者,同行旅友姐至今不舍扔掉六联杯的简易封套,末还向我求援借用杯子,有心想约读书会的十二“钗”,将她的土耳其故事以精神配红茶的方式双重投喂。

土耳其红茶

林筱瑾

因着小小的恋物癖,我常会在旅途上跑偏地方,钻进死胡同的小店,也喜欢捕捉同类,因他们身上,家里、话语间、行动中散发着同样的气息,结为死党。年尾挚友们相约普洱兄工作室,小室收藏的紫砂陶瓷盏盏弹眼落睛,唯铜壶边空空如也。回到家,我飞快填上地址将两朵“郁金香”和一打茶包送去。

