

陈静

听了一节一年级新教材的美术课《趣味姓名贴》，在作业展示的过程中，我看到了许多美好的名字。有一对双胞胎女孩，一个叫“冰清”，一个叫“玉洁”，这个名字一上口，就仿佛看到了两个明亮、活泼，不失稳重，如冰似玉的小姑娘；还有一对龙凤胎，一个叫“子开”，一个叫“子心”，望子女开开心心应该是父母最好的祝福；还有许多有趣的名字，如程门雪、方九思、吴梓靖（谐音“无止境”）等等。我想每个名字背后都有一家人的绞尽脑汁抑或亲朋好友的出谋划策，或是一本翻烂的字典和某本高深的古籍……

我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？这是我们一生的命题。对于一年级孩子来说，那个名字应该就是自己，而那个名字背后所有的意义仿佛就是一个未来的自己，那个要努力追寻和归宿的方向。曾不喜欢自己的名字。因为一个单字“静”，让我从读书到工作，似乎方圆百米内就能遇见一个“自己”，读得很平淡，没有波澜，也没有意境。母亲说，我出生那会儿，有一部很火的革命电影《红岩》，里面一位地下工作者就化名陈静，很受观众的敬仰和喜爱，所以就给了我这个有纪念性的名字。哦，上世纪七十年代出生的女孩子许多以“静”取名，在时过境迁以为的平常下，或许其实藏着关于一部电影或一段历史的记忆。

后来，读到“心有山海，静而不争”的道家哲学思想，对这个“静”字有了新的认知。曾百思不得其解，为什么“静”字右边会是个“争”字？在经历许多人生得与失的欢愉纠结后，突然悟到，许多时候，当你不争的时候，其实你就争到了；当经历人生的许多波澜后，才发现生活最惬意的地方就是没有波澜之地。

每一个名字都寄托了父母对孩子的殷切希望，每一个名字也似乎冥冥之中暗示到人的性格，甚至命运，就仿佛《红楼梦》里的每一个人都预示了这个人的归宿。当然，最终如何解读自己的名字，最终自己归在何处，还得靠自己在世事中的不断修行，只有不断提高自己的认知半径，并在行动中朝着父母假定我们的人生奔赴，朝着我们名字里最美好的意义追寻，我们的生活格局和生命之圆，才会越来越宽广和圆满。

我想，如果今年我给自己做一个姓名贴，我会充满热爱地加一个趣味批注“静水深流，光而不耀”，那将是我新的一年和未来努力奔赴的方向……



如不美，自然已美；人若再美，自然更美，不亦快哉！与我有灵犀感应的是冰酒店。我在童话世界般的冰室里寻到了化为冰雕的狐狸，它蹲守在天门之上，高洁纯净，通透晶莹，目视天穹，俯瞰大地，俨然灵异于人和宇宙之间。我在冰雕屋里的冰吧台上让美人调制了火红色的鸡尾酒在冰杯里，似捧着一只微狐。

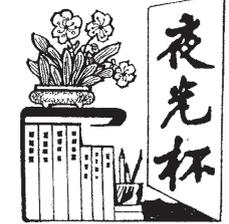
在我返回上海后的一天，幻给我发来一条视频，视频里展现的情景是：一只猛狼以闪电般的速度追击离它百米之遥的赤狐；近景里，四只幼狐立在雪窝里向远处的赤狐凝视，亲见玉碎珠崩。赤狐牺牲了自己，保护了它可怜的幼仔。性灵之爱，如夏花之绚烂。

初春

何秉祐

微波潭，白雪残，半城新绿半城寒。初春岸，迎春香，又是一年未还。巧遇风吹早樱，正是春寒料峭时。

树枝头，燕独留，为谁心喜为谁愁。寒梅芳，不可留，亦是可望不可求。恰逢竹林细雨，正是千思万绪迎春时。



七夕会

助线，对方才是你要去解开的谜题。另一个在纽约的雨天发生的故事：艾萨克和玛丽为躲雨跑进美国自然历史博物馆，在海登天文馆，玛丽问艾萨克，“你能说出几个土星卫星的名字？”接着自顾自答道，“米玛斯、泰坦、狄俄涅、许珀里翁。我手指尖都知道无数的知识。”艾萨克说：“可那些都和思考无关，因为值得探知的事物都不能通过心智去理解，任何有价值的东西须通过其他渠道进入你的身体。你太依赖你大脑了，而大脑，是我认为被高估得最厉害的器官。”《曼哈顿》的这一段，我猜伍迪·艾伦想说的是：别再纠结和炫耀那些名词了，忘掉理性，跟我谈谈情、说说爱吧。

白，没有海滨的衣香鬓影，而赤狐则大摇大摆聚散于莽林之中。后来，法王路易十四将800名女子婚配给守军，其中一女美其名曰“国王的女儿”，由此，魁北克繁盛起来。如今，路易十四的雕像还立在皇家广场上；费尔蒙芳提那城堡酒店、魁北克国会大厦、圣母大教堂、小香普兰街历烽烟而成风情。

我浮光掠影的蒙特利尔、渥太华、多伦多，出市中心半小时车程就是茫茫原野了。这是加拿大竭尽所能延续天然风采。确实，水不知从何而来，地不知从何而至，46亿年后万物生长，雄州雾列，俊采星驰，此乃先哲的大恩。星辰大海，高士神女，朱栏画栋，此乃宇宙的花华！

圣诞节前下了一场大雪，泳池也淹了，艾眉瑞和艾玛穿着红袄堆雪人，用樱桃点眼睛，而后滚在了一起，天朦朦的，眼前似闪着赤狐吗？我忽问，有赤狐来吗？幻说，最好，幸运之神降临。我说，你能不能向议员提议，赤狐成为国兽呢？她哈哈大笑说，是河狸呢！

我说，当法兰西人登陆加拿大的时候是没有电的，在这漫漫冰原上伐木取火是最大的幸福了，犹如看到了火一样的狐，总有一丝温暖。人总是在期望中成长，哪怕是虚幻的愿景。如果，没有期盼的愿景，人活着为什么呢？赤狐也一样，永远希望有鸟外的夕阳，原上的秋风，依依的春潮，淡淡的暗香。赤狐的期盼和人的期盼是一样的。食物链的设定使人与狐孤独终老于蓝紫和媚艳之外，那生之何欣、死亦何惧？既有生死为何还有食物链？丛林的黑暗屏蔽了星晖和晨曦。

如今AI横空出世。如果说人类的诞生是天道之误，AI的诞生是在修正天道之误？因为，碳基生命中的一个蛋白质形成时间是地球形成46亿年的5.6亿倍，神也！破天道者自破！幻说，虽有丛林虽有生死，既然天道已成，作为图腾的赤狐疾驰在雪乡之上，那也是一种北极之美，犹如昆曲的南雅之美。这是艺术愉悦的本质，好似人

在去渥太华的路上，幻说，运气好的话可以看到狐狸，而且是红色的，很好看。是吗？公路两边是灰云下漠漠的莽原，白桦峥嵘，湖泊闪亮，残雪处处。夏季莺飞草长应该是很美的。可是我没有看见狐狸，倒是看见松树上的松鼠。

皮草盛行的时候，有个丽人从加拿大回来，脖子上围了一条绛红色的狐狸，很高贵的样子。一个精灵死了，我很难过。我想，当上帝把枪口对准丽人的时候，花容该是如何的失色？

幻说，狐狸有灵性，她转述了朋友的故事：那一年我开车去魁北克，大雪纷飞，天地皆白，只听嘶的一声，车刹。我疾下车前奔，一只赤狐倒在地上，因浑身是雪，我无法辨识。它为什么见车而不离？我抚摸到了嶙峋瘦骨，饥寒交迫之际，或许它已经跑不动了？或许给自己的孩子乞食？我在它面前站了好久，我打开后备箱，把所有能吃的食物，香肠、面包、方便面、牛奶统统都堆在赤狐身上。我还拿出女儿留在车上的一块画板在上面写道——亲爱的先生女士，我撞死了一只乞食的狐狸。天寒地冻请你们投喂食物。我写了手机号，以便警局和我联系。

在人类侵占了自然平衡的世界之后，种群减少，旷野消亡，那么赤狐的悲惨世界也来临了。北美苦寒之地本来原住民就少，1608年法兰西探险家萨缪尔·德·尚普兰登陆魁北克后和拿破仑囚禁在圣赫勒拿岛的心情是一样的。没有巴黎的灯红酒绿，没有女人的唇红齿

灵感总能寻得两情相悦的瞬间。时间在博物馆最易变得凝滞、黏稠而暧昧。纳博科夫说，人们为了逃避未知的命运和多变的天空，才发明了博物馆和游戏。电影《纽约的一个雨天》里，盖茨比在大都会博物馆的台阶上告诉茜，他第一次亲吻她姐姐就是在博物馆，当时他们正在欣赏希罗尼穆斯·博斯的画作，觉得那一刻特别浪漫。不过要找那个能接受的博物馆却很难，因为不仅要避开前来研学、临摹的小朋友，还要避免在拥挤的人群中成为“展品”。

安静一点的博物馆还是更适合约会，不能高谈阔论，正好

北美赤狐

徐华泉

也有一家唐韵茶坊，古色古香的。靠近高安路永嘉路口，好像小酒吧才多一点，到半夜，客人都站在马路上。

欧登的客人与周边的客人是重叠的，吃饱了去打几局，打几局来坐一歇，甚至坐厌气了去打几局再来坐，反正欧登开通宵。好比老底子淮海路茂名路到瑞金路一段，路南是五六家西菜馆，路北有三四家落弹房，客人也是跑来跑去。生意与生意要搭界，上海滩的闹忙就是这样炼成的。

如此一来，衡山路就太闹忙了。我曾是常客，亲眼目睹。夜里过车，吃着红灯，只见前面刹车灯一片红。下半夜也不太平，差头就占了两边两条道。那年头，私家车还是很稀奇的，但搭地铁公交的客人也不多。主要靠差头，差头有派头。

阿拉徐汇区长大的小囡，从来没见过到这副卖相。老早衡山路就一部15路，乌鲁木齐中路一部49路，肃肃静静。至于高安路、吴兴路、宛平路、余庆路，别说不通公交，黄鱼车、劳动撮车也不许过。放学了，我们就在下街沿摆门踢球、打羽毛球，还打光板羽毛球。般般有小汽车来，让一让便是。说实话，我们的心态更接近于当年衡山路仅剩不多的住户，觉得有点太吵了。

但身体是诚实的，来还是来，酒照吃，球照打。

酒吧一条街闹忙散去以后，东平路、桃江路的闹忙也渐渐降温，连毕卡第公寓（衡山宾馆）周边也少了网球的喧闹。地铁口，似乎只有欧登，孤零零地坚守着千禧年的烟火。于是，欧登目睹了接下来的一连串大动作：大中华橡胶厂和中国唱片厂夷平，留一根烟囡一幢小红楼，变身徐家汇公园；孝友里拆后造太平洋百货（今亦开张）；树德坊没有并给隔壁医院，改造成了衡山坊；前年，盛家花园又改造成了衡山路8号。

今天的衡山路依然不缺打卡地。不过，新的新得像新娘子，老的已徐娘半老，欧登则更似白发老妪。其实，最近两三年，欧登的存在早已有点可有可无了，但她要歇业的消息，依然如午夜惊梦，梦见的还是水滴石穿。

抹掉对欧登，对保龄球的记忆，好像并非只是删除了一个小小的句号，总觉得连着上面的一整个段落。那个有千禧年的段落里，有不少的美好记忆。

保龄球旧话

晴笔曳

听说了，衡山路上的欧登保龄球馆马上就要开张了。保龄球，曾经是上海人夜饭后的必选活动。不过，那只在1990年代中后期吧。讲到上海人夜饭吃好做点啥，也真的是各领风骚三五年。

1984年时，吃好夜饭是拉开台子搓麻将，所谓十亿人民九亿搓麻。

1990年前后，流行吃好夜饭唱唱歌。不过是在饭店包间甚至大堂里吊一只电视机喊号头唱的那种，年纪轻点的可能没见过。KTV盛行则在保龄球流行过后。

若问，再早一点，上海人吃好夜饭做点啥？那就只有“夜饭吃饱，新民夜报，看好夜报，早眼困觉”了。

我在上海看到保龄球道恐怕要算很早，1985年。人民广场体育宫的保龄球对外开放，还是第二年，1986年。

那年，宝钢要上二期工程，我被派去采访。宝钢安排我们去德国专家俱乐部里坐一歇。俱乐部里拢共三样物事：一只吧台，一只长桌，一根球道。长桌就是平躺的半截大树，一整块，总有一米多宽，五六米长，所以，印象深刻。德国人开会喝酒都在这里。除了长桌，吧台和球道也都是德国人自己动手做的，包括整理保龄球瓶的机械。保龄球道只有独一根，他们说，又不营业，自己玩，够了。Cool。

我第一次打保龄球则在嵩山路的上海皇宫，老同事S小姐请我在那里吃饭。1994年，保龄球刚兴起，饭店还配教练。我当然情愿S小姐亲自教的，尽管都免不了吃“双沟大曲”。

保龄球一开始都与饭店开在一起，记得我还去虹桥路上的银河、静安的贵都、徐家汇的华亭打过。后来有专业保龄球馆了，如白金汉，如777。无论如何，衡山路上的欧登是绕不过去的。没去过，赛过多少年保龄球白打。

欧登开业的时候，正是衡山路中段顶顶闹忙的辰光，对外号称“酒吧一条街”。其实认真讲起来，欧马利好像在靖江路（桃江路）吧，棉花好像在复兴路吧，莎莎好像在东平路吧——顺便提一句，欧登开张那年，美林阁在东平路开张，生意好到翻云。今朝讲法，绝对的打卡地。

围绕欧登的，好像有一家“虹蕃”音乐餐厅；靠近乌鲁木齐中路的一排，主要是餐厅。西隔壁有一家茶馆，好像叫“寒舍”；对面，现在叫“永平里”的地方，

“这个性味属热，那个天生发物，我现在只能天天肉丝青菜，不知道该怎么吃了。”

“经常听说吃这个会致病，吃那个会致癌，手机里都是教你该怎么吃，到底应该听谁的呢？”

“癌症患者到底要不要忌口，这忌口到底有没有统一的说法？”

门诊中，经常有患者带着上述问题求教医生。其实，关于忌口，不仅困扰患者，就连医生有时候也被搞得晕头转向。我们不妨从中医忌口的历史渊源说起。

按照时间先后顺序，《黄帝内经》《伤寒杂论》《难经》《神农本草经》是中医最早的典籍，关于忌口，《黄帝内经》和《伤寒杂论》中记载较多，其余两本相关内容很少。我们来看看《黄帝内经》是如何记载忌口的。

《黄帝内经》与现代医学有一个比较大的不同，那就是对于忌口的指导是归类的，并且论述的是理论与原则。《黄帝内经》里很少提及某一个具体的食物会导致人体疾病，或者在生病时候哪个具体的食物不能吃。按照《黄帝内经》的理论，饮食既不能太多也不能过少，要做到适中，所以中医忌口不是指完全戒断某一种或者一类食物，而是需要把握合理的量。《黄帝内经》给我们的启示是进食不要太过于偏嗜，再好的食物过量进食也是会造成身体患病的，但也不能什么都不吃。这其实与儒家的思想是一致的，做事不能太过也不能不及，需要“中正平和”。

古人做人做事主张中正平和，而现代人的生活习惯和行为方式容易偏向于两个极端，要么一点也不碰，要么超剂量地摄入，这其实与人体的基本规律是相抵触的。《黄帝内经》关于忌口的论述，其目的不是禁止食用某一类食物，而是为了保证人体的阴阳平衡，脏腑功能正常，进而控制过量的食物摄入，同时也需要防止食物摄入的不足，因为只有达到一个合理的范围对人体才是有益的。（作者系上海市中医医院肿瘤



杏林夜谈



红梅礼赞

屠功明画

小乐最近谈了一个女朋友，跑来找我给推荐几个“适合搞对象”的博物馆。我郑重地拿出便利贴，列出四家民营博物馆的名字、地址和近期有何展览，它们的相同点是展品有段位、布展水平高、适合自拍。小乐离开前，我还补充了一句：“唯一的缺点是，它们特展门票的价格也十分美丽，尤其是周末和节假日。”

博物馆确是谈恋爱的理想场所。我在咖啡馆经常被动旁听相亲男女聊天，无不伴随大段空窗的沉默。如果去看电影，讲话又会烦到邻座。博物馆则到处都是新奇，不愁话题的枯竭。博物馆英文museum词根就是缪斯女神Muse，在珍藏人类美好的地方流连，纷至沓来的

时尚