

墓碑上,是这位女性中年后期的黑白照片,她是我见过的很端庄的女人。这种称颂,并非因心底的敬意,再叠加上死场的肃穆,就对用词失去了约束。离别几十年后,全班站在墓前,和老师阴阳相望。我们既以少时角色,注视着可遇不可求的师长;又以成人眼神,去打量另一位成人。

1974年入读中学,初见老师,我倒吸一口冷气,没有准备好,接纳如此貌好的中年女性出任自己的班主任。记得有人说,早年,你们的老师一袭素色旗袍,婀娜走出和合坊的瞬间,能让半条霞路为她屏住呼吸。我无法以写实语言来描摹老师,她具备许多生动,神韵里也并非看不到妖娆,但都止于浓稠。老师对我们的教化,是从自己的格调开始的。她的穿着和发式从无意,但我们几十双少年的眼睛,却总能领略到她的

拂晓,绕着湖畔晨跑,这里的三月只能算早春,湖面还有薄薄的碎冰,扔一块石头,砸散些,不知怎么惹来一只小鸟,盘旋在冰雾里叽叽喳喳,像是同这一面湖说话。我索性坐下来,小鸟回头眨眨眼,又低头去跟一汪湖水絮絮叨叨。冰面有些凉,它不时换一只脚踩着,恨不得要长双手搓搓冰凉了脚——就这还不走,偏要叫醒醒似的。

说什么呢?我猜是说“喂,春天了,别再冬眠啦”,或者是“该换春装啦”。这倒说得没错,天气虽还冷,公园里的杨柳已泛了青,数百里外的山谷连野杏都开了花。所以鸟同湖的对话是有意义的,一个报春信,一个渐生春意,待一湖翠影时,它们或许还要交流一下夏天的事。

想起去年夏天夜跑时碰见的中年女人。我也是在湖畔歇息,冷不丁一阵铃声响,回过头一看,满脸倦色的中年女人停好自行车,旁若无人地走至湖面最近处——我都打算呼喊着救人——那女人竟是盘在一块石上打坐,一眼不眨地瞪着无波的湖心,喃喃自语起来,时而叹,时而拉长调子哭泣,后来又浅笑,我只字听不出,只能感知到她的情绪变化。

她都倾诉了些什么呢?我猜她叹的时候是说“命运不公,为何要来这间”,哭泣的时候大概是对工作家庭两相兼顾的怨怼和苦楚,笑是有了自我鼓励吧。后来我在她撩高的视线里看到夜星闪烁,读到她对黎明的期盼,风替她说:“又将是元气满满的一天呢。”所以她的跟湖的交谈也是有意义的,水渡舟,也渡人心,烦恼随波远去,故事在水花里翻新,悲喜后是好景在望,暗夜后终有旭日东升。

中风包括出血性中风与缺血性中风两大类。前者因颅内动脉血管破裂,后者因颅内动脉血管堵塞,以致脑组织血液供应障碍,发生缺血性坏死的病症。中风是脑卒中的俗称,脑卒中之“卒”与“猝”相通,“猝不及防”,即突然发作,来不及预防之意。如今科技进步,医学发达,脑卒中防治的重点应该在“防”。据著名的《柳叶刀·神经病学》杂志载文称,84%的卒中发作可归因于23种“可控的风险因素”。可控的风险因素,换

别致。从老师身上,我隐约意识到,一个人拥有某项卓越,比如美貌,又能处之以淡然,是不寻常的。

老师讲究因材施教和言传身教,几乎不使用流行套语,她要求学生用心做人做事,无愧于自己。几十年过去,反观老师当年取法自然的教育观,对我们的一生极有裨益。因她,我们少听很多人云亦云的低质说教。事实上,也没有谁,因为老师未过分敦促,就没能达到本该达到的高度。

老师的忙碌和喜怒,始终不失从容,她以清雅的品性,伴随着我们的人格成长。这份影响,弥足珍贵。

上世纪40年代,一位南汇六灶的学子,在市内就读圣约翰大学医科,他租住和合坊一个亭子间,房东的妙龄女儿,后来即是我的班主任。撑着油纸伞而来的盐乡后生,后来成了骨科名医,他的女儿恰在老师班里,自然是我的同学。1977年11月,为

又一朝暮,旭日东升又落下,黄昏在秋日更显静谧。我最爱的白桦树在风中簌簌,矜傲的叶不甘沦入泥土,铺满湖面。风止后,白桦树冷冷清清地开口,倒显得微微起伏的湖水更热络,对望,谈论,最后是久久的沉默。雨来时,白桦树昂着身,凛凛地俯视,掷地有声——每一片落叶都连连点头,在绵绵的雨中飘远,带着白桦树的叮嘱和希冀。

它都嘱咐了些什么?对落叶,我猜是“不要停步,不要退后,去坚冰之下,去

花开的新一岁”,这是教诲落叶,其实也是自励,枯萎不算什么,新生才是转折。对湖水,我猜大概有种“同是天涯沦落人”的情谊,湖要沉寂,树也要收敛,它们彼此道“加油”,一起去春天。所以树同湖的叙谈也是有意义的,前路枯寒,却不是终点,明日冷寂,却不是剧终,只要肯磨砺、能经霜雪,一往无前的结果便是万紫千红。

我时常思考如何活着才算“万紫千红”。没有定论。但湖水常常给我方向,就如这报春信的鸟语、不执悲喜的人言和凌寒而盛的树影,各番怅惘被水带走,簇新希望被湖送来——假如足够勇敢,每一天都是万紫千红。在湖畔学会自洽,便永不会为冷峻、枯萎和坎坷忧心。

很喜欢唐代诗人王湾在写湖诗《次北固山下》中的这两联:“客路青山外,行舟绿水前。潮平两岸阔,风正一帆悬。”第一层意思是对奔涌江水的向往,第二层意思是对水湖后好风景的描绘。愿我们迷惘时都能“行舟绿水前”,踏破迷惘后又是“潮平两岸阔”。没什么过不去的,同一面湖说说话,冬也春和景明,黯也星河长明。

句话就是可以预防的风险因素。既然84%的脑卒中归因于这些因素,那也就是说至少八成的脑卒中是可以预防的。“可以控制的风险因素”大致可以分成三类。与疾病状况相关的有:高血压、高血脂、高血糖及肾功能障碍。高血压在这所有的危险因素中无疑是位居首位的危险因素,很久以前人们就知道“没有高血压,就没有脑溢血(出血性脑卒中)”,其实缺血性脑卒中与动脉粥样硬化有关,而动脉粥样



观展(油画) 杜海军

应对突然恢复的高考,学校以本班及另一个班为基准,筹建两个理科提高班,老师出任其中一个班的班主任。遗憾,名医女儿统考总分差了一点。老师说:“我和她家善缘不浅,悄悄把她留在班里,也不是绝对做不到,但会有一名本该进来的学生,被顶替了。不坚守公平,还算什么名校?”

公平,在老师眼里是最起码的,也是很大的事。毕业很久,有位女同

学描述,当年,她在家用火钳烫发,碰到脖后衣领留下焦痕。老师把她叫到一边,说:“你觉得好看吗?你让有见识的人看到了冲动和粗心。”正值青春期的女生觉得狼狈不堪,事发多年仍未释怀。

今天,学生的年纪超过了那年的老师,但老师当年对女生的施教是否过严?男生们会在私下说,即便有偏失,也是老师出于对女性更臻完美的敏感。于是,有人嘲讽我们是受性别偏袒的巨婴。

印象中,老师唯一没有把持住情绪的,是在原班级解散前的最后一课。向拆分出去的学生道别时,老师泪光闪烁。她似有割舍之感,她明白,他们将面临高考失利的打击。统考成绩证明,我报考理科远比文科成功率大。老师没有做任何规劝,而是和我并肩去承担结果。她说,我已把你托付给有经验的语文老师了。万一,你放弃报考文科,提高班的门,还是为你开着的。

这个下午,有一点薄阳照进教室,各种类型的男女同学一律为伤心的泪人。师生的泪眼里满含分别的不舍,抽泣声持续地在教学大楼飘荡。校长说,这是校史上,未有过的撩动人心的集体哭泣。这个感伤的下午,终结了我的少年时代。

距高考十天,我得了麻疹,高烧七天不退,医嘱绝不允许复习,我情绪烦乱。高考结束后,老师说,“麻疹对婴儿的传染很厉害,女儿刚生了孩子,我有点怕,就没去看望你,对不起啊。”她双眼殷殷,期待谅解。那一刻,我有些昏眩,她突然给了我混沌初开的存在感。原来,在这个世界上,我可以如此重要。

晴朗的春日,我们来

保姆与雇主未及婚配,能称为“直系”,我闻所未闻。但近年,我曾亲见一位“直系”保姆,虽未完成婚嫁,却行使了去掉引号后的直系亲属职责,令人叹为观止。

通过朋友的一次宴请,结识了经常往返于京沪两地做生意的K君。虽然我们有交集不久,但白头才相见,倾盖已如故。他知道我一直念叨承德避暑山庄,说他陪你去一趟吧。到了北京,我意外见识了他家两代人之间相处的情景,既惊讶又有趣。

一天,他对我说,陪我去看看我父亲。他父亲是离休干部,住在医院一间套房中。父亲九十岁左右,斜倚床头,精神不错。一位二十多岁的小张姑娘和K君聊着他父亲的近况。稍后,小张从挎包里拿出一个厚厚的信封,说这是上次部里领导来慰问时送的礼金。K君随口道,那你自己放放好。

这时,又进来一位年纪大的阿姨,拎着一盒刚买的点心,给老人吃。老人开心地吃着,K君也满意地看着。末了,K君向小张嘱咐几句,然后我们离开。

出来后,K君向我叙述了帮父亲找保姆的过程,跌宕起伏,精彩之至。K君讲,找个好保姆和找个好对象的难度一模一样。不是老父不满意,就是保姆不愿意。后来,有人介绍了从老家来京的小张,人善良,手脚麻利。且因为是家乡人,言语沟通无障碍。问她想做还是过渡?她说,我没什么技能,出来赚点钱,

这爷爷和我乡下的爷爷很像,一眼亲切。哦,小姑娘好会讲话。暂定月薪两万,试工三个月。

三个月后,老父很满意,小张也干得心甘情愿。又过了一个月,小张紧张地对我说,你爸爸把他的工资卡和密码都交给我,说买东西钱不够就直接刷卡,这怎么办?我也大吃一惊,老爷子可以的,身家性命都交出去了。我思索一番,郑重地对小张说道:这样,以后老爷子就托付给你了,你要负责到底。这卡里的钱,以及每月入账的工资也都归你使用。老爷子走了,这些钱全部归你。但有一点事先讲清楚,你如果半途跑路,我会追究

你的盗窃罪。小张一口允诺,不会,不会,我会好好干的。

K君接着说,过了段时间我去探视,不见小张,只有一个阿姨在服侍老爷子。我问怎么回事?老爷子说,小张天天照顾我太累了,长此以往顶不住的,我叫她再请人接力。原来是这样,小张“出钱”又请了两位阿姨,一个白班一个夜班,周一轮换。我差点笑出声来,简直是魔幻现实主义情节。她搞起了“转包”,自己变成了“包工头”,我对老爷子说,要乙方对甲方的服务有所升值,一切OK。

小张做事规矩,每笔开销都作记录。有时候老爷子派她去看望老战友老同事,指明买哪些礼物或送多少钱,她都一律照办,分毫不差,兼了老爷子通讯员之职。K君说不用记账啦,她说那不行,我从小买东西就习惯记账,帮妈妈买菜也记的。

K君还对我说,现在部里有什么事都直接和小张联系,把她当作“直系”亲属。当然,她会向我报备的。她很懂事,也能挡事。常有人上门提些不当要求,她都一一回绝,说凡老爷子的事都由他儿子定夺。呵呵,她成了人际关系的缓冲带。

我问K君,你老妈在吗?在呀,我妹妹陪她。我说,你们一人负责一个。是呀,责任平摊,兄妹没有芥蒂。仔细想想,小张比我妹格局大,她等于用她的钱请人轮班服侍我爸。我妹不愿请人,省下下来的钱都是她的。我们这叫孝顺,不算赡养,用的都是老人的钱。

我有些质疑,小张的钱不就是你家老爷子的钱?K君答,你这还看不懂,老爷子的钱说好全部归她,她还能拿出来请人,她不贪,多不容易啊。你以为给钱大方一定能换来全心全意?贪念不是钱能填满的。

离京前,陪K君又去看望了老爷子。我特别对小张说,听了你的故事很感动。她掩口而笑,哪里哪里,他们对我太好了,受人恩惠,要懂得还情。突然想到一句老家乡谚:上人还债,下人还情。人这一生,受惠永远大于施恩。有钱的还债,贫寒的还情。一个“还”字,缘起我们的敬畏之心。

一个人的阅读,是一场心灵游走,踽踽独行。或是走马观花,心随景移,浮光掠影;或是心有所求,按图索骥,探囊取物。

一个人的阅读,是自由的驰骋,身心的放逐。是一种作壁上观,可以随意地进出。你可以嗅到刀光剑影的血腥味,却不用担心,尖刃会瞬间落在自己的颈项;你可以鼓足勇气,无畏前行。

一个人的阅读,是时刻遨游天宇,是悠悠穿越古今。时空浓缩在一本书里,在字里行间,犹如走向广阔的阡陌小道,与天际相连,曲径又乃通幽之处,心唯一颗,想象却无数。

一个人的阅读,是与风偶遇,同花相见,跟雪碰撞,和月相拥。春夏秋冬,山川大地,上下五千年,天下万物,各色人等,尽可认识,或浅或深,乃至为人所知的真面目。

一个人的阅读,是说走就走的出行。不用与他人相商,妥协,让步。自我充分做主。漫长地进入,抑或浅尝辄止、戛然而止,都由自己心灵所把握。

粗茶淡饭,山珍海味;东西南北,短途长路;现实童话,悲喜之剧……无人干预,均由心属。

一个人的阅读里,可以沉默,可以报之以微笑乃至惊呼。而更多时,是一种顺水行舟、顺其自然,心随文字而宁静,而起舞。

在无声的观察和无言的交谈中,总有一种心领神会,也引出重重喜怒哀乐。更触发思索,甚至一缕深刻的哲思。阅读,与这两个字有缘,若有所思,又恍然大悟。

一个人的阅读,也是面对自我,在茫茫人海中找到自我,在无边际中,找到属于自己的路。

## 同一面湖对话

戚舟



## “直系”保姆

俞果



## 一个人的阅读

安凉



## 七夕会

七夕会

## 突发中风 八成可预防

杨秉辉

直接的风险因素,我国脑卒中的发病率高于其他国家,吃得太多是最直接的推手。世界卫生组织建议盐的摄入量每人每天不超过5克,我国民众实际消耗量却平均在10克以上。控盐,应是预防脑卒中的重要环节。烟酒皆为动脉血管之敌,吸烟者之动脉粥样硬化往往发生较早而且严重。饮食不合理且缺乏运动者多肥胖,肥胖易引起胰岛素抵抗,导致“三高”自然亦是脑卒中的风险因素。

## 健康