

# “长寿秘诀”

管继平

古往今来，人类对长寿生机的追求始终是坚定不移的，也从未懈怠。古代人不懂科学，只知一味迷信、一味蛮干。“忽闻海上有仙山，山在虚无缥缈间”，于是秦始皇派徐福率三千童男童女，扬帆出海去寻找长生不老之药。结果人去财空，不但“长生不老药”没见着，连徐福也不见回，可怜的始皇苦等药不来，还没活过五十就翘了辫子。再有就是古人所谓的炼丹术，利用铅、汞等物炼成金丹，帝王将相都幻想着借此羽化成仙，遗憾的却是适得其反，“欲求长生，反致速死”，唐代有多位皇帝就因服食金丹而中寿早夭。

想起《韩非子》里一则笑话，说有一位渴者，手持不死之药要献于楚王，将入殿时，门口一侍卫官就问：此可吃么？答说“可”，不料侍卫突然抢下药丸就吞进了嘴里。楚王

闻之大怒，心想他人辛苦研发的仙丹，本该属于我的长生不老之药，居然被这小子抢先吞食，那还了得？即下令斩了！殊不知此侍卫是个“辩才”，他从容申辩道：首先，我是问过渴者“可吃否”，他说“可以”后我才吃的，所以责任不在我；其次，此药既为“不死之药”，而我吃了却立马被处死，那岂不成“死药”乎？楚王觉得有点道理，于是释放了他。

看来，人所追求的“长生不老药”一定没谱了，那只得退而求其次，转而探寻各种“长寿秘诀”。以前“人生七十古来稀”，如今是“八十不稀奇，九十小弟弟”，似乎不到“九五之尊”，是很难被推为“老寿星”的。然而，要问起“长寿秘诀”，那就千式百样、因人而异，一千个长寿老人眼里，就会有一千个“哈姆雷特”。差不多所有合理的健康长寿方式，都会被寿星们不合理地“颠覆”：或称大味若淡，有人

嗜好，终是辜负了师友们的期望，没能成为像梅兰芳一样的大艺术家。

嗜好，终是辜负了师友们的期望，没能成为像梅兰芳一样的大艺术家。陆澹安将绿牡丹当作自己的孩子，甚至带他去云南巡演。而这段云南演出的所见所闻，后来成为陆澹安随笔《滇游随笔》和小说《落花流水》素材，两部作品均发表于老上海四大报之一的《金钢钻报》上。小说《落花流水》写得有血有肉，情节刻画生动、人物个性鲜明，连小说家陆士谔也推崇备至。但不料后来这部小说却成了在两人的终身遗憾，陆澹安八旬之际，在《落花流水》的手稿残稿上写下了其中缘由：“……1930年夏，游滇归来，《金钢钻报》施济群忽邀余写一长篇小说，却之不获，乃日三五百言，付之排行刊载《金钢钻报》，即此《落花流水》也。读者或缪加称赞，书友陆士谔尤深喜之，越半载，成书六回，以卧病中辍，迫病起亦遂置之矣，而士谔每直余辄以续作为言，尝黯然曰：‘我平生有数憾事，时蒙念中，今不能卒读《落花流水》又一憾事矣！’子夙善我，卒弥此憾乎，余感其诚，亟诺之，然卒以事集未果，忽忽五十年，士谔墓木拱矣，余亦衰病不能复续，今睹残稿，辄呼负之士谔九原有知，其能恕余邪。”读之令人扼腕。

## 梅兰芳、绿牡丹与陆澹安

陈颖

旧时戏剧演员成名后，都会想要提高自己的文化修养。京剧大师梅兰芳即是如此，他很早就意识到演员的艺术素养不能仅限于“本业”，应更多从其他门类的艺术中获取营养和灵感，其中不乏意识地结交各方文化名流，于是不乏国外的大文学家、艺术家、理论家。单绘画而言，他就曾拜陈师曾、陈半丁、齐白石、汤定之为师。梅兰芳曾回忆，上世纪二十年代初，齐白石正处在“沦落长安”的低谷，有一次堂会，白石先生先到，却无人理会，梅兰芳发现立即上前搀扶，并故意高声说：“这是名画家齐白石先生，是我的老师。”一时传为佳话。

被誉为“多才多艺”的南社文人陆澹安有着和梅兰芳一样的见解，认为演员的修养应该是全面的，这样才能成为顶级的艺术家。因为对戏剧的热爱，陆澹安甚至着意培养过一名京剧演员——绿牡丹。绿牡丹，原名黄琼，字瑞生，小名玉麟，贵州安平人，生于江西南昌，与梅兰芳有“梅绿之争”，与白牡丹荀慧生有“双牡丹”之称。

陆澹安文孙、著名篆刻家陆康先生回忆，陆澹安十分怜惜绿牡丹，是绿牡丹的文字师，同时还指导他练习书法，为他编过不少“极有艺术思想之新剧”。当时一份叫《查禄》的刊物上，就专门刊发过《陆澹安为黄玉麟编剧》的文章，其中“玉麟侍陆，犹待其父也”“近玉麟已搭定上海舞台，拟排新剧号召，玉麟恳澹安为其编辑，澹安固老于此者，故极力为玉麟编剧，问成者已有四出。”都很能说明问题。1931年新年刚过，《申报》上“梅花馆主”发布了“辛未新辞源”，其中也提到陆澹安所编之剧：“龙女牧羊，为伶黄玉麟之独有剧。脚本系文学家陆澹安君所编，中有大段反二簧，甚见精彩。”可见陆澹安所编之戏的风行。此外，陆澹安还为绿牡丹策划出版过一本精美的纪念册《绿牡丹》，封面由吴昌硕题签，序由单独撰写。内容丰富多彩，图文并茂，除赞美绿牡丹的诗词和大量照片、剧评外，还有陆澹安亲撰的《欧碧馆主小传》（绿牡丹斋名欧碧馆）。

其时文人皆有戏剧救国、戏剧育民的思想。单独鹤在《绿牡丹》一书的序中说：“变政以还，庶民平等，操业无高下贵贱。”“剧亦一艺术，东西列邦，至目为社会教育；剧人负殊誉，往往博国人敬礼，厕身士大夫之列。”所以：“尤愿质美知书如黄生者，能身为之倡，振剧学之衰，去其腐败，使中国戏剧，卓然有以自树于艺术界！”只可惜，这位绿牡丹后因染鸦片



板章锡琛等一帮文友还成立“开明酒会”，每周借讨论题为名，行饮酒聚餐之实，会友如夏丏尊、郑振铎、茅盾、丰子恺等。他们还定了一条“规矩”，说是要有五斤黄酒量方可入会。钱君每酒量只有三斤想加入，托章锡琛说情，叶圣陶大手一挥：“好！那就放宽一些尺寸，让他先进来考察考察再说。”

叶圣陶一生好酒，九十多岁仍坚持浅口小酌，不为酒困，据说他老人家的长寿秘诀是——“抽烟喝酒不锻炼”。

类似的“秘诀”，十年前我听黄永玉也说过，那时他已九十多了，依然能画画聊天写文章，还能开跑车拉个风，人问其“养生秘诀”，他说“我是抽烟熬夜什么都干，专与养生对着干，什么不养生我就干什么！”结果他活了一百岁，也只有他可以这么“凡尔赛”。

有的人想不长寿也难。但若有人说想不长寿，那一定口是心非。新文化运动大将钱玄同先生，思想一向激进，他认为人不要活太久，人老了思想就会退化，活着也是社会进步的障碍。所以他有一句“雷人之语”：“人活四十就该死，不死也要枪毙。”可是没过多久，他自己就到四十岁生日了，但他却优哉游哉毫无动静。文坛一帮大佬坐不住了，纷纷要开他的“涮”，鲁迅写诗云：“作法不自毙，悠然过四十。何妨赌猪头，抵当辨法。”胡适、刘半农等也给他写了诔告，挽联以及悼念的诗文，甚至想在《语丝》杂志出一期“钱玄同先生成仁专号”——从前的文人“恶搞”，都是那么有文化。

近世文人中寿登期颐者虽不多，但也并非凤毛麟角，如马相伯、马寅初、苏雪林、杨绛、张充和、周有光等皆是，其中“汉语拼音之父”周有光烟酒不沾，以112岁堪称稀有，自嘲是被“上帝遗忘的人”。许多人都说长寿来自基因，或出于富足优渥之家庭，可季羨林从小贫困交加，体弱多病，父母基因也不咋地，然而他一一路坎坷，

保障？滚烫的饭菜盛在塑料容器里，会不会生成有害物质？吃外卖的同时，会不会把塑料微粒一起吃进肚里？一次性食具的大量使用，将给环境增加多少负担？……

2016年岁末，我到小女留学的法国尼斯探亲，顺便在周边几国的旅游城市游玩。在距离尼斯26公里的摩纳哥，我和小女参观了摩纳哥海洋博物馆。从海洋博物馆出来，旁边有个不大的展厅，陈列内容是海洋塑料污染的危害。海滩上堆积的泡沫饭盒、死去的海鸟肚子里满满的塑料制品、被塑料薄膜缠绕窒息的海龟……触目惊心。甚至，在万米深处的海底，也有“轻柔”的废弃塑料袋。比丝绸还软、比钢铁还硬的塑料，在方便人类生活的同时，亦如同水银泻地一般，破坏着人类赖以生存的地球生态。有研究结果证明，那些漂浮在海洋中日渐破碎的塑料，最后会碎成微米至纳米级的微粒，进入生态

循环。它们遍布水、空气和土壤，人类吃饭喝水乃至呼吸都会摄入。几乎每一种人工合成的东西，在为人类生活提供便利的同时，都会不可避免地伤害大自然，并最终伤害人类自己。

因为上述种种，我几乎不点外卖。在单位吃食堂，在家自己做饭。本着删繁就简的原则，荤素搭配，保证营养即可。鱼、抹上薄盐略腌，空气炸锅炸十几分钟，原汁原味，营养丰富；春笋上市，炖一锅腌笃鲜，荤素齐全；炒青菜炒菠菜炖生菜、什锦烤麸、芹菜炒肉丝、青椒茭白炒肉丝……庖厨之内，葷葷蒿蒿试春盘，人间有味是清欢。有美味，亦有诗意。东坡肉，就是大词人苏轼首创的。

春风送暖，小小的花园里，几簇马兰头又铺展出绿茵。得抽个闲暇摘了它们，配以豆腐干，拌一盘春色。另外，丝瓜的种子，也该播下了。

除了美味，外卖还有方便快捷的好处，为远庖厨的君子们所喜。对于外卖，我向来是腹诽的。食材和配料的安全有没有确切的

保障？滚烫的饭菜盛在塑料容器里，会不会生成有害物质？吃外卖的同时，会不会把塑料微粒一起吃进肚里？一次性食具的大量使用，将给环境增加多少负担？……

2016年岁末，我到小女留学的法国尼斯探亲，顺便在周边几国的旅游城市游玩。在距离尼斯26公里的摩纳哥，我和小女参观了摩纳哥海洋博物馆。从海洋博物馆出来，旁边有个不大的展厅，陈列内容是海洋塑料污染的危害。海滩上堆积的泡沫饭盒、死去的海鸟肚子里满满的塑料制品、被塑料薄膜缠绕窒息的海龟……触目惊心。甚至，在万米深处的海底，也有“轻柔”的废弃塑料袋。比丝绸还软、比钢铁还硬的塑料，在方便人类生活的同时，亦如同水银泻地一般，破坏着人类赖以生存的地球生态。有研究结果证明，那些漂浮在海洋中日渐破碎的塑料，最后会碎成微米至纳米级的微粒，进入生态

循环。它们遍布水、空气和土壤，人类吃饭喝水乃至呼吸都会摄入。几乎每一种人工合成的东西，在为人类生活提供便利的同时，都会不可避免地伤害大自然，并最终伤害人类自己。

因为上述种种，我几乎不点外卖。在单位吃食堂，在家自己做饭。本着删繁就简的原则，荤素搭配，保证营养即可。鱼、抹上薄盐略腌，空气炸锅炸十几分钟，原汁原味，营养丰富；春笋上市，炖一锅腌笃鲜，荤素齐全；炒青菜炒菠菜炖生菜、什锦烤麸、芹菜炒肉丝、青椒茭白炒肉丝……庖厨之内，葷葷蒿蒿试春盘，人间有味是清欢。有美味，亦有诗意。东坡肉，就是大词人苏轼首创的。

春风送暖，小小的花园里，几簇马兰头又铺展出绿茵。得抽个闲暇摘了它们，配以豆腐干，拌一盘春色。另外，丝瓜的种子，也该播下了。

## 读书人放假要事

诸大建

我有特别谨慎的防范心理。要买就买那些物理厚度小、思想密度大的书，这样就可以提高书房容积率，不给家里的空间带来潜在的垃圾和麻烦。

原则二是用换牌的战略处理书。家里装修的时候我靠着墙壁做了几排顶天立地的大书架。打麻将时麻将牌先摸到13张，然后换牌，把13张牌做到可以胡。我的藏书战略是

书架容量最多5000本。一旦书架放不下，就要“换牌”买进新书扔旧书。通过腾笼换鸟结构性调整，让书房实现从老工业区到创新之城的“城市更新和转型发展”。我曾经有一本上海译文出版社上个世纪出版的《新英汉词典》，许多人晓得这本词典当年是如何珍贵。我曾经不远万里带着它到美国和澳大利亚去访学，数字化时代手机上有了解译词典，这本纸质词典放在那里已经好长时间没有翻开过。今年寒假整理书架，虽然这本词典承载着我的记忆和故事，但最后还是咬咬牙把它

处理掉了。

原则三是写完一本自己的书就扔掉相关领域一堆书。这样的做法是从当年写博士论文开始的。读博士写论文收集了研究领域许多书和相关资料，家里堆得一天世界，等到论文写好大事完成，我一下子清理掉了几个纸箱的书，包括收集多年在书架上占了不少空间的系列资料如《世界银行发展报告》和《联合国人类发展报告》等。这个做法后来成为我写论文写书的重要习惯和价值取向——扔掉有交集有记忆的书是痛苦的，但是读书所得变成了自己的东西却是开心的。这几年回味整理学术经历和生活经历，我试着将其中有意思的方面写成12万字左右的口袋书。每年写完一本出版一本，就将相关领域的一大堆书和资料处理掉。这样一本一本写下来，到现在已经出到第四本，我看到我的藏书变得越来越精干。

顺便说一下，有人说数字化时代看虚拟书，就不会有买书扔书的麻烦了。这恐怕不会是职业读书人提出的问题。真正的读书人是把读纸质书当作生活方式和乐趣的。我也有好几个Kindle，用过几次觉得不爽，就扔在一边，还是回过头来涂涂抹抹看纸质书。



樱花季（水彩）杨凡

海上学者书家王遽常先生，自小也身体孱弱，年轻时就患有严重的心脏病，旁人摔报纸的声音，都会吓得他一身汗。医生说他能活四十岁，但他坚持天天读书临池，顽强活到了九十岁。而那位医生，却早在他之前就先挂了。

人生好比打电话，不是你先挂就是我先挂。也许长寿没有“秘诀”，关键就在良好的心态。若有人问我“长寿秘诀”，我也有八字箴言，只要你能做到，包你长生不老，那就是“保持呼吸，不要断气”。

保障？滚烫的饭菜盛在塑料容器里，会不会生成有害物质？吃外卖的同时，会不会把塑料微粒一起吃进肚里？一次性食具的大量使用，将给环境增加多少负担？……

2016年岁末，我到小女留学的法国尼斯探亲，顺便在周边几国的旅游城市游玩。在距离尼斯26公里的摩纳哥，我和小女参观了摩纳哥海洋博物馆。从海洋博物馆出来，旁边有个不大的展厅，陈列内容是海洋塑料污染的危害。海滩上堆积的泡沫饭盒、死去的海鸟肚子里满满的塑料制品、被塑料薄膜缠绕窒息的海龟……触目惊心。甚至，在万米深处的海底，也有“轻柔”的废弃塑料袋。比丝绸还软、比钢铁还硬的塑料，在方便人类生活的同时，亦如同水银泻地一般，破坏着人类赖以生存的地球生态。有研究结果证明，那些漂浮在海洋中日渐破碎的塑料，最后会碎成微米至纳米级的微粒，进入生态

循环。它们遍布水、空气和土壤，人类吃饭喝水乃至呼吸都会摄入。几乎每一种人工合成的东西，在为人类生活提供便利的同时，都会不可避免地伤害大自然，并最终伤害人类自己。

因为上述种种，我几乎不点外卖。在单位吃食堂，在家自己做饭。本着删繁就简的原则，荤素搭配，保证营养即可。鱼、抹上薄盐略腌，空气炸锅炸十几分钟，原汁原味，营养丰富；春笋上市，炖一锅腌笃鲜，荤素齐全；炒青菜炒菠菜炖生菜、什锦烤麸、芹菜炒肉丝、青椒茭白炒肉丝……庖厨之内，葷葷蒿蒿试春盘，人间有味是清欢。有美味，亦有诗意。东坡肉，就是大词人苏轼首创的。

春风送暖，小小的花园里，几簇马兰头又铺展出绿茵。得抽个闲暇摘了它们，配以豆腐干，拌一盘春色。另外，丝瓜的种子，也该播下了。

除了美味，外卖还有方便快捷的好处，为远庖厨的君子们所喜。对于外卖，我向来是腹诽的。食材和配料的安全有没有确切的

## 十日谈

绿色生活 责编：沈琦华

丢弃那些喷着尾气的交通工具，用脚丈量大地。