

我工作的单位被大家开玩笑叫作“清水衙门”，却多高寿的人。老徐是其中一个。

养生秘诀

陈世旭

老徐一生过得很正常，没有大起大落。历经社会沧桑，基本上毫发无损。单位撤销，下放农村的十来年，他也是随遇而安。迁回省城，一切又恢复了常态。老徐从不好高骛远，快退休的时候才当上编辑部的一个组长。

退休后的老徐专心居家养老。单位办公场所再也见不到他的影子，院子里的任何孔雀他都不参加，生怕被那些爱发牢骚的老头老搞坏了心情。闲空时他唯一的爱好是看电视，广告片、肥皂剧、神剧，见什么看什么，困了，就仰在沙发上鼾声如雷，很有福气。让他百思不解的是，最近一些时这样的福气好像忽然消失了。本来他已把看电视的兴趣集中到了养生节目，为的是让福气长久。但恰恰就是这些养生节目，打破了他晚年生活原本的平静。有一天我们在路上相遇，他愁眉苦脸地对我感叹近来日子的纠结：

一生没有沾过烟酒茶，但饭总要吃。饭只能吃七成饱，今天多贪了一口；吃下去的一块红烧肉，事先切大了，脂肪、胆固醇肯定超标；“一天一苹果，医生不找我”，今天忘记买苹果了；早上一杯水的水温偏低，搞不好损了阳气；大雨一整天个不停，步行肯定达不到步数了；为了消除农药残留，蔬菜要开着自来水龙头至少洗六遍，那水费岂不是比菜价还高？一匙盐有多少克？一旦不小心菜做得偏咸了，这一夜的觉就算毁了，不知道明天去医院会不会查出肾炎？隔夜的饭菜不能吃，万一有了剩饭剩菜还真的倒掉？那不是暴殄天物？狠狠心煮过吃下，就像吞了毒药，惴惴不安，说不定哪天就诱发出了癌症？还有这菜和那菜是绝配，那菜和这菜是禁忌，怎么记得住？记在本子上了，难道天天去翻……总之是惶惶不可终日。

听罢，我禁不住哈哈大笑，傻了吧唧问：阁下芳龄几何？

老徐是个毫无幽默感的人，实实在在地回答：虚度八十矣。我说，您老人家活到如此高寿还这么精明，您自己就是



书页中的烟灰

任荣炼

找一段鲁迅先生的轶事，朋友说是在新中国成立后出版的《鲁迅全集》注释中，正好父亲任溶溶的书架上有一套，我便找出相关的几本翻看起来。我过去看鲁迅文章总是看选集的，难得这次看全集，便不光看注释，还全书一页一页地读。

烟灰，肯定是父亲不小心抖落下来的。我轻轻



齐耳短发、面带微笑、挺拔身姿，每周五下午1:30，朱旦虹都会准时站在十院门诊入口，等候盲聋患者的到来。她的身份是“助聋助盲陪诊志愿者”，而在退休之前，她则是这家医院的手术室护士。

回想2022年刚退休那会儿，终于从每日忙到脚不沾地中“解脱”出来，朱旦虹甚是开心，每天睡个懒觉、吃个早中饭，下午出门逛街、会友，再重拾年轻时的兴趣爱好，日子别提多开心了。然而这样的惬意并未持续太久，很快一种空落落的抽离感袭上心头，毕竟自己才55岁，人生下半场才刚刚开启，何处能发挥白衣天使的余热？此时，十院推出的助聋助盲陪诊服务给她带来了契机。

相比健全人，盲聋患者面临更多沟通障碍，因为怕麻烦、怕“讲”不清楚，有病能拖就拖，甚至小病拖成大病。院方

养生的教科书啊！您怎么活过来的就该怎么活下去，难道八十年还证明不了一种生活方式的可行性吗？

老徐一向对我颇为信任，开颜道：也是，子曰七十而从心所欲，我都这把年纪了，还跟着瞎操心些什么！

我赶紧说明，上了年纪，注意健康问题是必要的，关键是摆脱无谓的纠结。我举了所住小区的刘老为例：刘老已是八五高龄。他一辈子粗茶淡饭，无从谈忌口；一辈子辛勤劳碌，也无从谈健身。身体说不上强壮，但很少生病住院。每天骑着一辆车轮和挡泥板锈迹斑斑、车后架全没影儿的单车进进出出，车把手上，米面菜蔬、油盐酱醋，叮叮当当。他优哉游哉地在曲里拐弯的小区扭来扭去，一面跟熟人嘻嘻哈哈。

大家打听他的养生秘诀，他让对方附耳过来，一个字一个字地说：“做——家——务。”

刘老老伴年轻时生过大病，一直恢复得不好。儿女都在外地，他全心全意地当起了“二十四孝男人”：买菜，做饭，煎药，洗衣服，扫屋子，一手承担。偶尔读书写文章——以前这些是工作，家务是“业余”；现在家务是工作，这些是“业余”。

小区有位位医校老师说，刘老的“家务养生”是有道理的。一个人每天站5个小时燃烧掉的脂肪是坐着的3倍。把他一天的家务劳动折算成“千步运动量”，足够体育标准了；每天吃什么，怎么搭配，怎么把简单的材料做出好口味，这是很有趣味的脑部运动；站姿有节奏地上下摆动腿部，坐姿有节奏地耸动颈部、肩部，都是很不错的运动。光是淘米，如果左右手轮流进行，就带动了肩部的平衡摆动。国外一研究机构列出了家务活的能量消耗表，每周通过家务消耗2000卡路里热量，患心血管病死亡的可能性就会比不做家务的人低75%，寿命也可延长5-10年。

对刘老的“家务养生”秘诀，有人信，有人不信，我本人是绝对信的。无论如何，他老人家活得精精神神，是不容置疑的事实。

在楼上书架上，估计有四十年没有再翻动过。应该是在改革开放前，我父亲业余时间除了学习外文，可能会翻看吧？改革开放以后，父亲翻译创作非常忙，后来，住在楼下的祖母病倒，父亲就一直陪着。祖母去世后，他就到楼下生活，楼上的书架没再碰过。

书读完了，要的注释没有找到，很遗憾。但书页中的几撮烟灰让我又想起了父亲，心中温暖起来，真是意外得到的。我父亲抽烟也让他晚年病得厉害，因此，我还是讨厌香烟的。

注意到这类患者迫切的陪诊需求，便开始试点盲聋患者陪诊服务。得知消息后，朱旦虹第一时间报名，期待凭借工作经历与专业特长，为盲聋患者提供贴心、周到的陪诊服务。

“本以为自己在医院工作三十多年，对学科设置、流程布局烂熟，没想到第一次上岗陪诊，盲人患者就给我‘上了一课’。”谈及陪诊师初体验，朱旦虹颇为感慨。患者虽目替但心明，不仅熟悉诊室布局，而且连一些明眼人容易忽视的细节也十分清楚，“医生开好处方后，我陪她去付费，几个收费挂号窗口、几台自助机前都排着长队。正准备带她去一楼的特殊人群照顾专窗，她却很肯定地说‘四楼离自动扶梯最远的那台自助机人

我最近对“松弛感”这个词有了更加深刻的理解和体会，主要源自三件事情，也可称为三个片段，它们分别是：塑料盆里的勃艮第，华东医院的肉馒头，以及就着驴肉火烧喝威士忌的一段往事。

先说塑料盆里的勃艮第，这事跟编剧秦老师有关。秦老师现在是妥妥的“顶流”编剧，但我每次这么称呼她，她都会回我一句“依不要瞎讲八讲”。前段时间我因为要去香港办事，便询问她电视剧《繁花》里的那道名菜“仙鹤神针”，在哪家饭店可以吃到？我记得她微信朋友圈里提到过，是香港的一家老饭店。秦老师立刻发来了饭店信息，并说这家店菜品好，不踩雷，但“仙鹤神针”这道菜分量有点大，“一个人吃不了的，你还是路边摊吃吃吧”。秦老师平时说话就是这种风格，干脆利落，精准到位。没过几天，我和秦老师正好一起吃饭，她一进门就说今天带了一瓶酒来，她最近要考“品酒师”的证，这是她的学习成果。秦老师一再强调，这就是一瓶很普通的白葡萄酒，大家随便喝喝。我一看酒标，便说：这是瓶很好的酒啊，法国勃艮第的干白里，这个普伊富赛是现在非常好的一个产区，尤其以霞多丽最有名。秦老师听我这么一说，立刻招牌式微笑起来，“噢哟，依蛮懂的嘛”。我知道，相声里面，捧哏和逗哏，大抵就是这么分工的。

因为干白，喝之前必须放在冰桶里冰镇一下，口感才最佳。我们按照常规思路，把“普伊富赛”交给服务员，简单嘱咐了一句“放冰桶”。半小时后，秦老师想着尽快让大家检验她的“学习成果”，便跑去布菜间看的那瓶好酒。半分钟后，她回到座位，笑个不停，说你们快去看看吧那瓶酒。我以为出了什么状况，赶紧跑去查看，好家伙，只见这瓶“普伊富赛”此刻正躺在一个灰绿色的塑料盆里，盆里放了不少的冰块，非常的实用主义，也非常的打破“教条主义”。秦老师说，谁能想到这家饭店的冰桶居然是个塑料盆？谁又能

那是一个阳光尚好的周日下午，儿子与孙子嬉笑地带来了两只雏鸡，两只雏鸭，都长得毛茸茸的。

于是，满屋人沸腾起来，小鸡小鸭合唱了。临时将它们安置在一个装水果的空竹篮箱子里，不一会儿，箱盖被两只小鸭顶开了，小鸭似乎有使不完的力气，蹦跳得箱盖“扑扑”响，毫无顾忌地要挣脱出箱，争取自由，一旦冲出困境，它们就会蹦蹦跳跳在玻璃茶几上，再跳在地板上。相对而言，两只小鸭优雅而乖巧，发出细细的、嫩嫩的好听的鸣叫声。

蹦出箱笼的两只稚气、活力四射的小鸭，在光亮无尘的地板上急速地大步走着，目空一切、肆无忌惮、欢快异常地叫着，它们的叫声穿透力极强，在屋里的缝隙里穿来穿去，高分贝地轰响着。家人说，这一夜吵闹，怎么得了，还能睡觉吗？小鸭子没有顾及这些，痛快地跟着我在地板上走来走去。我觉得有些不妥，还是请它们入箱了，并在箱子搭扣上加了扣锁。这才平息这场吵

闹。然而，小鸭子还是不甘心顶箱盖，一点怜悯，让我还是宽容地把它们放在阳台上放任自流吧。

其实，出售小鸡小鸭的商家想得周到，配套了一小木屋状的笼子。儿子精心地装配好了。这是一只漂亮非凡的小木屋，有玻璃窗，有竖长条的透气孔，还铺撒了彩色细石子，像童话屋一般。

傍晚降临了，阳台上可爱的小鸡该归屋了。不幸出现了，一只小鸡躺在了那里，浑身湿漉漉的，它可能打翻了给它喝水的盆子，它在抽搐着，不行了，我把它托在手里，心疼茫然，无能为力。我只能把这垂危的小东西丢弃了。其余三只同伴进了豪华的小木屋。在这之前，都给它们喂了可口的美食，即妻切得碎碎的小菜叶。小东西的叫声似乎小多了。临了，我还看了一眼，两只小鸭兄弟依偎着蹲在一只食盆内。

一早醒来，盆内的一双兄弟冰冷地躺着，一动不动了。

我的心也冰冷了。孤独的一只小鸡，放到阳台上散散心，它似乎走不动了，迟迟钝钝，似乎苍老了，我赶紧给它喂了我的早餐：杂粮粥。它一口一口啄食着，好像有胃口，但，走路不稳了。中午，我从办公室回家时，它也躺倒了，我唤它，它的眼皮动了动，睁出一道缝，叫了两声，它好像认出我来了，好像说着向我告别的话，很短暂，虚弱而无奈，它闭上眼睛不再理我。世界给它关上了门。我差点落泪了。妻整理了阳台和那幢微型的小木屋，干干净净。我手足无措，不知做错了什么？我心想，我败了。

想到这么松弛的躺平式冰镇勃艮第，会被我们遇见？我猜想，这个桥段，一定会被秦老师写到她后续的电视剧剧本里。

再说华东医院的肉馒头。四月是我们单位例行的年度体检月，地点就在边上的华东医院，图的就是一个方便。体检前大家都比较注意饮食清淡，为此我还专门研究了道家的“阴阳白菜汤”，据说特别管用。但体检当日，紧张地抽完了血，又例行地做完B超，听医生重复了那几句“结节随访”的嘱咐后，全部流程结束，便到了我最期待的吃早饭环节。一包豆奶，两个肉馒头，这是华东医院体检完毕后的标配早餐。他们家的肉馒头早就有口皆碑，个头差不多是外面肉馒头的1.5倍，皮子很厚也很结实，里面的肉馅更加巨大，全部浸润了美味的酱油汁。去年体检，我因为嫌弃两个肉馒头热量太足，皮子吃剩下不少，但肉馅都吃了。今年，我居然坐在华东医院体检休息室里，定下心来，安安静静地吃完了这两个大肉馒头和一包豆奶。一年就一回，松弛一下，想想那瓶躺在塑料盆里的勃艮第，肉馒头就豆奶，一吃一个不吱声。

最后说说喝威士忌，吃驴肉火烧的事情。因为

内疚

张锦江

商家想得周到，配套了一小木屋状的笼子。儿子精心地装配好了。这是一只漂亮非凡的小木屋，有玻璃窗，有竖长条的透气孔，还铺撒了彩色细石子，像童话屋一般。

傍晚降临了，阳台上可爱的小鸡该归屋了。不幸出现了，一只小鸡躺在了那里，浑身湿漉漉的，它可能打翻了给它喝水的盆子，它在抽搐着，不行了，我把它托在手里，心疼茫然，无能为力。我只能把这垂危的小东西丢弃了。其余三只同伴进了豪华的小木屋。在这之前，都给它们喂了可口的美食，即妻切得碎碎的小菜叶。小东西的叫声似乎小多了。临了，我还看了一眼，两只小鸭兄弟依偎着蹲在一只食盆内。

一早醒来，盆内的一双兄弟冰冷地躺着，一动不动了。

孤独的一只小鸡，放到阳台上散散心，它似乎走不动了，迟迟钝钝，似乎苍老了，我赶紧给它喂了我的早餐：杂粮粥。它一口一口啄食着，好像有胃口，但，走路不稳了。中午，我从办公室回家时，它也躺倒了，我唤它，它的眼皮动了动，睁出一道缝，叫了两声，它好像认出我来了，好像说着向我告别的话，很短暂，虚弱而无奈，它闭上眼睛不再理我。世界给它关上了门。我差点落泪了。妻整理了阳台和那幢微型的小木屋，干干净净。我手足无措，不知做错了什么？我心想，我败了。

我要的是陪诊师在某种程度上扮演家人、亲友的角色，解读检查/检验报告、比较治疗方案、协助做出决策、做好健康管理、提醒及时复诊……而这些，对有着三十多年护士从业经历的她来说，恰恰是强项。

从每周一个半天的陪诊服务中，朱旦虹得以近距离观察残疾患者就医过程中的痛点、听取他们的需求，她越发感觉到，残疾患者需要的是尊重而不是怜悯，是协助而不是包办，是共情而不是取悦。三年的陪诊服务，朱旦虹收获了成长。从护士到陪诊师，转变的是角色，不变的是仁术济世的医者之心。



不要看不起自己，也不要看不起别人。

李知弥

在有头脑就有市场，就有饭吃的今天，诞生了微信旅游群群主。

责编：沈琦华

不知春去 (中国画) 李知弥

秦老师的妙笔生花，“仙鹤神针”成了电视剧《繁花》里的一座“美食”高峰。那天在香港，我在朋友的办公室里说起这个故事，他们也为之深深吸引，决定去吃一回。我的这几位朋友，目前正在香港二次创业，尖沙咀K11的高楼里，他们正在努力积蓄着力

量。站在此处，看维港风景，挺感慨的。他们第一次创业成功的时候，其中一位朋友一时兴起，在北京国际俱乐部底楼这样的黄金地段开了一家威士忌酒吧。开业没几天，他们一帮人就约我去探店，提提意见。在VIP卡座，苏格兰单一麦芽的威士忌也倒上了，我正等着朋友再上个果盘的时候，他居然端上来一盘