

“神奇的中国”是我先

生查理说的，也是许多来过中国的外国人说的。现在的中国对他们来说确实是十分神奇。

查理，这是一个外国

名字，但这不是我先生的原名。“长征”才是他父母给他起的名字。那

是因为他的父亲是

一个老革命，是当年参加过长征的老红军。后来长征在去国外学习之后，为了发音容易，把名字演变成了查理，时间长了，大家也就叫惯了，后来顺带着连我也叫惯了。

因为查理常年在国外

工作居住，北京出生的他近年来几乎没有回来过。直到2024年4月，我去国外探望他，回国时一起把他也给“带”回来了。祖国、北京对他来说，就是一个久未谋面的亲人，而这个亲人似乎有点面目全非，与他当年记忆中的印象很不相同。回北京的将近两年时间里，他不断被

许多只属于中国的新事物新变化所震撼，许多我们国人觉得十分正常、非常自然的事情在他看来简直是难以想象和不可思议。

两年前，查理刚回来

不久，他就对我说他有一个很强烈的愿望，这个愿望让他好几年来都心痒难熬，这肯定是他回国以后想要实现的第一个心愿了。我就问他这愿望是什么？你猜他说的是什么？他说完以后，差点要把我笑死了！

他说的是，他想去坐



## 苇草深深

孙婕妤

不该对那么小的事情还有印象，村里的大鹅和我差不多高，追我轻而易举。视线是上下晃动的屏幕，除了路，还有两只手。终于跑到溪边，苇草高高地挡着去路，我惊恐地回头，大鹅扑飞到我脸上。

我大哭，有人抓住鹅的脖子，一胳膊将它甩飞。是黑发浓密的姑婆。

从旧梦中惊醒，年老一点的姑婆在我旁边困觉。她呼吸深深，手边的平板还没熄光。

姑婆来省城十多年了，学会玩平板、烫卷发，还学会了写短信。她发的朋友圈，像诗：“春天真美！我漫步在运河边，红：黄；绿，看得眼花缭乱，那些花苞。”

用错的标点，仿佛栅栏，将她眼中的花，分门别类地收藏。表姨赞扬她：老妈，变诗人了。

我也觉得姑婆是诗人，她的文字萦绕着蓬勃的生机。之后她形容泳池是“游不动的美景”，感叹“又迎来了大雪，春天啊”，再一年春天写“好美的花，他还有他的名字”。

姑婆前半生住着的村庄，苇草像高墙一样并立，她看得见种在田里的庄稼、绕村而过的溪水、无穷无尽的远山，却因为文化不高，无法将它们变成诗。表姨把她带出深山，城市迫使姑婆再学习，如今她从容地游走在高楼上，急切地表达她对人间的喜爱。

过年回家，她发了新的朋友圈：芦苇，白絮飘荡在村庄……姑婆的目光透过高高的苇草丛、连绵的群山，轻盈地落到一颗剔透的心上。

“盛医生，我也没摔过啊，怎么一查就骨质疏松？”“我每天上班坐着，回家也累得不想动。可体检说肌肉少、脂肪多，这到底算病吗？”

这类问题，我在上海市第十人民医院骨质疏松与肌少症诊治中心的门诊几乎每天都会听到。很多患者以为骨质疏松、肌少症是“退休后的事”，等到腰酸背痛、身高变矮、爬楼发怵甚至探出身子晾个衣服就骨折，才发现自己早已错过了“性价比”最佳的干预窗口。

门诊的时候我常跟患者打比方：骨头和肌肉像一张存折。年轻时存得多，老了才经得起花；但如果在最能存钱的年纪长期“躺平”，等退休后再想补救，当然更费劲。

作为医生，我也过着典型的“办公室生活”：门诊、查房和开会，一坐就是半天。于是从去年开始，我在抽屉里放了一条弹力带，并把运动写进体锻日志。

7:40准备进办公室，电梯到12楼，

收到《从夹缝到通途》，翻至有关自己的那一篇，在结尾处，舒晋瑜问：你的“小说观”或“文学观”是什么？我答：同情，深深的同情。

这则问答，或可印证作为对话者的舒晋瑜打动人心的力量。现在审视自己与她的对话，我会惊讶于自己多年前的严肃认真，我知道，当我以“同情”作答时，必定是动了情的。当日对话的情状已难复原，但这个回答告诉我，当我们一句一句深入交流到了最后，我已全然进入了舒晋瑜所设置的语境当中了。这个语境，是有关文学的，是有关时代的，更是有关时代与文学之下，那个具体的人——我的。这个具体的我，舒晋瑜是通过一篇一篇的作品细读来框定的，是通过细读之后她的共鸣与存疑乃至否定所定向的。一切都与都只与“我”专门相关，是我的体检报告，所有健康与不健康的指标，都只对我准确成立。她不空泛，极具体。所以，当我恳切地回答了她“同情”之后，还情难自禁地又强调了一遍：深深的同情。

“同情”是我之“小说观”与“文学观”，甚而，还是我的“人生观”与“价值观”，而舒晋瑜的这本访谈之作，在我看来，亦是“同情”之书。此“同情”，一则建立在她与受访对象同为“70后”的代际共情之上，二则建立在她对文学之事令人信赖的“正派”态度之上。什么是文学的“正派”态度呢？那是：中肯，感同身受，推己及人，甚至还略略“保守”，在一

## 同情，依然是同情

弋舟

有体恤之心。

她问李浩：你对《灶王传奇》满意吗？问微微：你沉迷于日常生活细节，这种沉迷会影响你对宏大叙事的热爱和呈现吗？问王十月：在反复书写弱者的恐惧的过程中，你的恐惧感是否得以纾解？……

这些设问，我想，首先是舒晋瑜面对一个个具体的受访者时，她自己的困惑，其间，也许还潜藏着她的质疑。而这些“质疑点”，受访者在她的问询之下得以自证，获得了申辩的机会。

《从夹缝到通途》，想必也是舒晋瑜对自己生命况味的一个概述，毕竟，她也身在这样一代写作者之中。如果说，当这本对话集展开的时候，“70后”之“夹缝”说，还是一个纵向的境遇——是上下代际之间的尴尬存在，那么，此刻无论“某”代，文学似乎整体进入了横向的“夹缝”之中——在虚拟世界与现实世界之间左支右绌。

好在，正像李洱所说的那样，“舒晋瑜是以对话的方式进行文学批评活动的人”，我相信她还会以她“同情”的方式，为文学、为时代答出具有说服力的、抚慰人心的方案。因为舒晋瑜这样的对话者，总能时时唤起我们与之同频的同情、深深的同情。于是，那个“通途”便永远可被我们期待。

也不用为丢钱包而恼羞成怒了，我记得过去他这个粗心大意的人一年丢两个钱包是常事。如今的他只要守住手里的手机就行了。好在回国至今查理看管他的手机很尽心，一直没有丢失过。应该给予表扬。

随着时间的流逝，让查理吃惊的事情还有别的，比如，快递。他现在会用各种网上软件购买生活用品，比如带光放大镜，比如保暖内衣，比如椰子饮料……过去家里的快递都是我买的，后来这些快递盒逐渐增多，因为又增加了查理这个新晋的快递达人，家门口经常四五个大小不一的纸盒堆在那里。有一次出门，大门总是推不开，用力猛地一推差点把自己摔了个前趴虎。等站稳一看，原来是一个很沉的、放着生鲜的白色塑料泡沫盒子横挡在大门口，赶紧搬进家里。先看盒子上的标签，是查理的名字。打开一看，是满满的一箱王林苹果。哇！厉害，他都知道近年在北京最好吃的新果种王林苹

果了，还会从网上订购。以啊？而这时，又一个电话进来了，说是有两杯奶茶马上送到。那是另一个网友锦上添花为辅助大饭包添叫的饮料。

查理问我，叫饮料的又是谁？我说，是来自日本的网友，网名苏打饼干。人在日本给北京的居民叫饮料，且二十分钟就送到。这……这一切，难道不是神奇的中国吗？



马年大吉



丙午(马)

篆刻 孙浩

最后两层走楼梯；到工位先不碰电脑，靠墙静蹲30秒×2组。默念一句提醒：今天也得让骨头“受点力”。

12:30午饭后，不立刻坐回去，在医院内快走8分钟；回来用弹力带做外展、深蹲，各15次×2组；再顺手提踵几组，小腿发酸就停——练的是万一跌倒时的“刹车”。

下午3时是最犯困的时候，站起来做单脚站立(扶桌子也行)，左右各30秒；再做一组坐站训练，从椅子上起立坐下10次。

这套动作不占地、不出汗，却能把“下肢力量+平衡”补回来。说实话，最初我也觉得这点运动“太小儿科”。但坚持两三周后，最直接的变化不是体重，而是久坐后腰背那种僵硬感明显减轻，爬楼更轻快。更重要的是，我在门诊讲解运动处方时，底气更足——因为我自己也在做。

个根本性的传统下，展开新问题的讨论；重要的还在于，她不以卖弄为企图，论及自己所不解的，也饱

小时候，感觉家里的窗很高，窗前有一张椅子，爬上去可以看到天井，下午时分，弄堂里几个小时都没人经过。那时，住在广元路的宁村，多年以后路过，感觉那里很小，天井的围墙矮到能把里面看得一清二楚。

读小学时，有一天斜对面家传出了哭声，我妈说，你的同学生病死了。那时候，还根本不懂生与死是怎么回事。记得，我爸教我对着镜子画自画像，画完逼我写上一句话：爸爸，我长大一定成为大画家。我画了很多自画像，镜子成了我的窗。

## 窗外风景

孙孟晋

早一批开私人画室的。违背长辈的意愿，是青春期通向外面世界的一次出发。多年以后，我爸把我画的第一幅自画像还给我，上世纪九十年代我在电台做摇滚节目，他每一期都录了下来。现在我才意识到，节目对他而言，是我的自画像。

问他，这么躁动的音乐，你老人也喜欢？他说里面有力量。他一辈子灌输我的就是生命的力量，其实这种力量会被时代汹涌的车轮一起带走，往往在猝不及防之间，人生已经到达下一站。上世纪八十年代的我喜欢阳光明媚，大学里的窗户很大，一道阳光射进来，只觉滋润。我们这代人在文化上特别饥渴，看东西都有囫囵吞枣的习惯，好像窗外的世界正等着我们大干一场。年轻时代，往往会夸自己与世界的比例，贾樟柯拍《世界》，是在表达我们那代人渴望外部世界所带来的内心变形，那个南方的微型世界记得叫“世界之窗”。我大学时代看得最多的杂志之一，也叫《世界之窗》。

后来，待过不少没有窗的房间，那阵正在组乐队，是迷《西西弗神话》和迪伦的《像一块滚石》的年龄，人成了精神的“苦行僧”。在渐渐体验到个人的渺小时，就再也不想在地下室里排练了。爱音乐，对我们而言是留住被夸大的创伤记忆，我现在都不敢回听那时的节目录音，像一个不懂什么是幸福的人在教人如何获得幸福。

生命的窗口一直开着，窗外的轰轰烈烈都有它的轮廓，都有它每一天的变化。窗口与窗口之间，打开的也只是瞬间，窗内的秘密是阿莫多瓦的专利，他是把荷尔蒙变化与窗口的凝望对应得很好的导演。安迪·沃霍尔把生命的痕迹当成一座大厦，一扇扇亮起来的窗，是一个个点亮又要熄灭的生命。

人渐渐老去的时候，自在就是一种宏大的叙事，身体的变化与世界的变幻，成为一种缥缈的对照。所有的事物都有节奏，旋律就是它的回响，一不小心，回响就成了怀旧。我是一个永远踩错节奏的人，别人在散步的时候，我在奔跑。所以，人没有怀旧，是因为还在路上。

怀旧，某些时候是被翻篇了，还舍不得退场。岁月一点也不残酷，枯黄的叶子有着另一种充沛，它让长夜挤出更长的长度。唯一的变化是，人老了，窗又大了，外面的世界又有了想象的余地。

前段时间，母亲对我说，她不画画了，她眼睛看东西很模糊，她就这样把窗关上了。她在我小时候，每天都给我买猪脑吃，还有喜蛋。说吃啥补啥，补脑子能懂，喜蛋是补毛发的吗？后来我大致懂了，她是不愿学文化课，才学画的。

每个人看的世界都是不同的，窗，也是人与人的距离，终于，我们懂得边界感，是一件美学的工程。生命有各种答案，因为人的丰富或者复杂，但更多的都是窗内的事。

有一天，母亲问我，是不是窗外有一片很大的云。我看了一眼，那是一架飞机。



很多患者会问：“盛医生，我还没到60岁，有必要这么紧张吗？”

我通常会把答案拆成两句话：骨量和肌肉不是凭空突然掉下去的。它们是从你开始长期久坐、缺乏抗阻运动、蛋白质摄入不足、体重反复波动、睡眠

变差的时候，一点点“缩水”的。早期可能只是“走路慢了、起身费劲、腰背更容易酸、衣服尺

码变了”，你不一定会长成病。越早做，成本越低、收益越大。退休后当然也能练，但那个阶段往往叠加了慢性病、关节退变、跌倒风险增加，运动的“起步门槛”更高。反过来，如果在55岁前把力量、平衡、营养和体重管理打好底子，很多风险是可以被规避的。

希望大家理解的是：骨质疏松不只是“补钙”，肌少症也不只是“多吃点”。在十院骨质疏松与肌少症诊治中心，我们做的是更像“慢性病管理”的组

合拳：评估骨密度和骨折风险，评估肌肉质量与力量功能，结合既往用药与合并症，给出营养+运动+药物+随访的一体化方案。很多人第一次来是因为“怕骨折”，最后真正获益的，往往是因为生活方式被系统地重建了，改良了。

门诊里有位阿姨让我印象很深。她说：“我以前总觉得退休后再锻炼也来不及。现在骨折了一次，才知道骨头不会跟我讲情面。”我听完不禁感悟，临床碰到的越多，越明白一个事实：对骨质疏松和肌少症患者来说，最有效的治疗不是某种“神药”，而是在退休前就开始的那一点点“行动”——每天五分钟也好、走两层楼梯也好、弹力带拉几下也好，它们看起来不起眼，却是在给未来的自己存储“不会贬值的健康”。

## 十日谈

明日刊登一篇《八段锦：我的“活力补给站”》。

办公族体锻日志

责编：潘嘉毅