



时代进步，社会安定,国人的寿限较以前是大大地提高了,以上海为例,1949年前市民平均不足40岁，而今已增寿到了八十上下,可谓耄耋之年了,五十余年的发展而能取得这样的成果,在历史上是一个奇迹,一个不可思议的飞跃。

然而，有一点是令人惋惜和悲怜的,在举国寿限大幅度提高的同时,名人陨落、精英早凋的报道陆续不断见诸媒体,与蓬勃的时代精神显得有点格格不入。原因是复杂的,有先天遗传基因缺陷的因素,更有后天长期各种不良生活方式方法的刺激和影响,其中有一点往往相同,即过分的身心疲惫、严重的超支透支则是普遍的共性现象,中医有小炷焚膏的养生观点,在今天颇不乏现实意义。初唐名医孙思邈说:“人生大限百年……如膏用小炷之与大炷。”指的是等量的烛膏,倘制成大炷燃烧,瞬间即膏竭火灭;如改成小炷来燃点,则光焰熠熠,久长不熄。用烛膏比喻人生，再确切也不过了，它告诫世人，对于人身 的精华物质,如心血、肾精、肝阴、胃津等要小 心将养，日用消耗宜细水长流。唐代天才诗人李贺，殚精竭虑，潜心诗歌创作，只活了短短的二十七个年头，从此产生了沥血呕心的典故，这就是大炷焚膏的恶果。

有关小炷焚膏的具体内容,孙思邈提出十二少:即少思、念、欲、事、语、笑、

帕瓦洛蒂仙逝,国际乐坛就像陷入一场大地震——冥冥之中忽然有所察觉，时下好像什么结局都在提前，连那么会享受生活的歌王都不例外。

对中国人来说,歌王会享受生活是从他第一次来北京就让人领教了的。那是1986年,我专程去北京采访。那时北京的经济生活还没有完全摆脱“文革”遗留下的窘境。而歌王的到

秋日六首

陈鹏举

儿时多病，住院为常事，尔后亦屡住。近十年讳疾忌医，直至丁亥秋再度住院，感慨寂寥难耐，因择字制此。

一

天中大翼海中鱼，五十年来心有余。蓦地看清生模样，高高秋月病相如。

二

庄生万古赋鲲鱼，旷世风情剩有余。吹尽尘沙人似砾，高高秋月病相如。

三

城中微雨跃池鱼，应是悲欣两有余。洒尽水天无限泪，高高秋月病相如。

四

水中飞鸟树梢鱼，梦里水天三尺余。卧榻家山更万里，高高秋月病相如。

五

天生海水水生鱼，鱼目相看劫有余。春色已阑情意外，高高秋月病相如。

六

寸丹只合炼双鱼，欲说今生泪有余。赋得芳心已暮，高高秋月病相如。

司马相如是糖尿病，我也是，可叹。

小炷焚膏

潘华信

愁、乐、喜、怒、好、恶。人非草木,孰能无情,它几乎不可能做到,领会其意而能付诸实施的,我认为有两点:心宜宁静、动不过量。心宁静不是遁世绝俗、离开现实,应理解为热爱生活,不妄贪求。宁静可以致远，淡泊有利养生，俾血气流通、阴精聚存，提高机体抗病能力。在今天的社会竞争氛围中，多一分宁静和从容，增一分散淡与闲适，我想都是十分必要的。

小炷焚膏与运动健身并不对立,只是小炷焚膏所主张的动是因而异的适量的动,孙思邈说:“养性(养生)之道,常欲小劳,但莫大劳,强所不能堪耳。”小劳与大劳我们可以理解为小炷与大炷。人们往往只注意到运动带来的益处,而远未认识到超负荷运动对身体的损害，它损伤关节，加重脏器缺氧，甚至造成功能衰竭，以致猝死，这对于长期坐办公室一小时内来潮去参与剧烈运动的人们来说，具有警示作用。

小炷焚膏的运动,我以为散步最为合适,傍晚在林荫道上,迈开双腿散步一小时左右,风雨无阻,坚持下来,其作用不可小觑,它能舒筋强骨,流通气血,补益心、肺,是何何滋补品所替代不了的。古人常有遐思企盼,时光停留,人生不老,李贺《苦昼短》:“吾将斩龙足,嚼龙肉,使之朝不得回,夜不得伏,自然老者不死,少者不哭。”这是虚无缥缈的迷梦,费思量,招不得，而现实生活中的青春常驻，我认为就是始于足下。

歌王魅力

沈次荣

来却是一次真正的高调亮相:带了热那亚歌剧院一百多人的合唱团和乐队人员,还有夫人、三个女儿和众多自费随行的歌迷,以及满满几百箱子的服装乐器和食品饮料(连矿泉水和制冰机都带来了)——浩浩荡荡地包了一架空中客车从意大利直飞北京。

一个歌唱家就能有那么“牛”?自认为世面见得多的北京人也不得不佩服了:“那哪是歌唱家呀,那简直就是美国总统。”从简“老帕”的称呼就从他们的嘴里直接冒了出来。

其实高调亮相只是帕瓦洛蒂魅力的一部分。听过老帕的歌,才知道什么才真叫牛。

第一场演出在北京展览馆剧场。当老帕出场时,掌声顷刻间达到了热烈的顶峰。大家明白,重要的时刻来临了。果然,原先早已在录音里听得很熟悉的声音,此时在台上响了起来。

那年老帕51岁。应该说已过了顶峰期,但对于后来的“三高”音乐会时代,那应该还算是经典时期的黄昏吧。我至今记得那天他唱《燕子》的时候,那一声很轻很弱的高音飘向整个观众厅上空,在我们的头顶上盘旋时,直让人目瞪口呆,惊讶不已。这是多么出色的气息控制。而当弦乐响起那段带符点的下行前奏,大家明白期待已久的《今夜不能入睡》终于等来的时候,那种满足真是远非以后广场上听“三高”音乐

会时的心情可以比拟的。那天夜深散场,行走在回宾馆的路上,我还隐约听到有人在低声哼唱《今夜无人入睡》。

而真正让人动容的是老帕在天桥剧场演的《波西米亚人》:记得最后一幕当咪咪终于不敌病魔而魂归天国时,老帕背对观众脸朝天,在乐队奏出的悲惨强音中,以一声声绝望而凄惨的高音呼叫着咪咪。那是一个穷艺术家对自己的贫困无奈和无力回天发出的悲鸣。那几声高音正是全剧音乐的结束。但仅仅那几声呼叫,竟让满场观众在刹那间沉入久久的悲哀中,完全忘记了全剧结束时应予的掌声。一阵沉默以后,大家这才似乎醒了过来,含泪向台上拼命鼓掌。

那一刻我忽然明白,原来我们一直习惯把老帕看成是一个歌唱家,其实他更是一个出色的歌剧舞台演员。在这里,歌剧演员的含义显然比一个歌唱家丰富得多。

而我们平时看到的他

在很多人看来,“女足精神”往往是和吃苦联系在一起的。的确,女足的各方面条件和男足没法比。1991年我正式转正成为上海女足的成员,记得当时的月工资是73.5元。通过全国比赛的磨炼,1994年我进入了国家集训队,那时候还是个年轻队员。在鹤山训练的时候,我们住在体育馆下面简陋的宿舍里,7、8个人一间房,除了床,什么家具也没有。苦点不算啥,最怕的是有老鼠。在房间里,我总是把脚也放到床上,生怕“露”出来踩到老鼠尾巴或是被老鼠咬上一口。

虽然物质条件差一点,但我一直都很开心。踢球快乐,和队友们聚在一起聊天,说笑也很快乐。还是小队员的时候会自觉捡球、打扫,但可别以为成了老队员就轻松了,老队员要把经验、经历和小

古波斯诗人 Omar Khayyam 四行诗集《The Rubaiyat》英译本我少年时代有过一册,是我的家教英文老师送给我的,皮装袖珍开本,读高一那年我喜欢的一个女同学见了喜欢,我欣然转送给她。好几年后我买过两三次这本诗集,旅居英伦那些年更在旧书店里遇到过几十种精装版本,又漂亮又昂贵,摸摸翻翻过瘾而已。郭沫若的中译本《鲁拜集》译文也典雅,读起来却比不上十九世纪英国作家 Edward Fitzgerald 的意译玄远,难怪菲茨杰罗的译本成了英国文学名著,连大诗人艾略特都着迷,从小读到老,老了写信给朋友还在念叨:

For I remember stopping by the way
To watch a Potter thumping his wet Clay:
And with it all —obliterated
Tongue
It murmur’d — “Gently, Brother, gently, pray!”

我最想要一本 Edmund Dulac 画彩图的英译《鲁拜集》,英伦旧书店里见过好几部非常精美,可惜价钱都超乎我囊中买书的涓滴。有些重装的真皮封面尤其贵气,我尤其



英译本《鲁拜集》插图

满脸络腮胡子,大腹便便,温柔的眼神和真诚的微笑,这一切再加上他的独特歌声以及轻松看待一切人间纷扰的幽默性情,似乎是这样的魅力,他在以后的广场音乐会上博得全球数不清歌迷的拥戴。如果最初的起因只是为了帮助刚从白血病中恢复过来的卡雷拉斯的一份自信,那么以后一发不可收拾的“三高”音乐会就变成三个歌王艺术生涯中的



又一次的“成名作”。从严格意义上来说,比起歌剧和音乐会舞台,“三高”音乐会的演唱水平确实有所下降,但从对意大利美声以及歌剧音乐更广泛的普及结果来看,“三高”音乐会获得成功却是前所未有的。正是一次次上演的“三高”音乐会,让老帕从一个男高音大师一跃而为全球仰慕的明星艺术家。而三大男高音歌王中,老帕显然是最受欢迎和最有个性的一个。

肌肉,教练觉得不对劲了,一度怀疑我得了“重症肌无力”。去医院一检查,验血报告显示我患了甲亢。当时医生对我说,不可能再踢球了。可调养半年后,我在2001年10月重披战袍,在九运会踢满全部比赛,因为我们有这条坚不可摧的后防线,上海女足卫冕成功。

比赛,难免伴随着狂喜和悲伤。比赛结束的当晚从来都是“不眠之夜”,赢球了,我们在一起开心地玩闹、聊天。输球了,整夜在一起聊比赛的感觉,互相安慰,有时候,也不免越说越伤心,会掉眼泪。印象最深的还是2003年亚洲杯决赛对阵朝鲜队一役。那时已陷入多年

最珍贵的记忆

高宏霞

比赛,难免伴随着狂喜和悲伤。比赛结束的当晚从来都是“不眠之夜”,赢球了,我们在一起开心地玩闹、聊天。输球了,整夜在一起聊比赛的感觉,互相安慰,有时候,也不免越说越伤心,会掉眼泪。印象最深的还是2003年亚洲杯决赛对阵朝鲜队一役。那时已陷入多年

画《鲁拜集》的人

董桥

想要也尤其要不起。听 Cecil Court 一位老书商说,英国书籍装帧名匠 Francis Sangorski 装帧的《鲁拜集》最为炫丽,一九〇四年做的一部一九〇六年在法兰克福书展上卖掉了。一九〇八年再做的那部封皮上镶了各种宝石缀成的图案,一派东方贵胄气息,是大书商 Henry Sotheran 下面的人擅自订制的,讲明做得越奢华越好,做了出来账单吓坏老板,吵了半天才摆平。“一九一二年,这部书拿去伦敦苏富比拍卖,”老书商说,“纽约商人 Gabriel Weis 买了,托运商交给铁达尼号邮轮运去美国。四月十四日,首航的铁达尼在大西洋上触冰山沉没,船上千五百多名乘客罹难,那部书也不幸海葬了!”

老书商喜欢聊天,满肚子杂学随时等着客人去挖掘,越挖他越起劲,他说更可怕的是沉船不到一个星期,装帧那部《鲁拜集》的桑格斯基在 Sussex 游泳竟也溺毙了:“书和人一样,”他说,“各有吉凶运数,注定的!”又过了十几二十年,桑格斯基作坊里一个小师傅一时兴浓,照当年老前辈留下的图样又装帧了一部《鲁拜集》,装好了刚巧二次大战爆发,小师傅把书藏在地窖里,没想到德国飞机轰炸伦敦,一枚炸弹炸塌了地窖,那部精致的书终于也炸毁了!

书籍装帧要有书卷气,要清贵不要华贵,太华贵了恐怕会折寿。我在大英图书馆见过的那部精装《鲁拜集》听说是桑格斯基作坊早年装帧的第三部《鲁拜集》,远远没有前两部奢华,命运境遇果然也安稳得多。这部四行诗集的原作者十一世纪波斯诗人欧玛·海亚姆一生用心用力的其实是数学与天文,学术成就不小,写《鲁

拜集》听说继承了不少古波斯的文学遗产,海亚姆原创的哲理和诗句并不太多。这部书饮誉西方文坛一百五十多年,靠的真是非茨杰罗的英文译本了。都说译文是借句发挥不是依句翻译,海亚姆笔端飘下一片落叶,菲茨杰罗的稿纸上瞬间是满山的秋色:教我读《七智柱》的阿拉伯作家说原作意境绝没有译作磅礴。

等了好多年也找了好多年,我终于有缘收存一部杜赖克画彩图的《鲁拜集》,是伦敦 Hodder and Stoughton 一九〇九年出版的布面烫金大开本,二十幅工笔浓彩插图

跟菲茨杰罗的妙笔配成绿叶牡丹,随时翻阅都翻得出一缕古东方的神秘情调。那是杜赖克操彩色勾勒人物点染背景的精绝本事,画勃朗特姐妹的小说插图《暴风雨》画《睡美人》,他的画笔透露了西洋矜持的意绪和轻灵的体贴;一旦画《鲁拜集》画《天方夜谭》,他的艺术性情呵护的是灯火阑珊下月色的寂寥和市集的风霜,难怪英伦爱书猎书的同道都赞叹二十世纪初叶“插图礼品书籍”illustrated gift-book 两位顶尖的插图画家:Arthur Rackham 和 Edmund Dulac。

杜赖克其实比赖格姆小十五岁,一八八二年生于法国南部城市图卢兹,从小喜欢画水彩画,一生靠水彩画吃饭。他读过两年法律生才转去美术学院完成学业,一九〇四年二十二岁到英国闯天下,先画勃朗特姐妹的小说插图,再替一些杂志画零星漫画。赖格姆画彼得潘的时候杜赖克画《天方夜谭》,然后是名著一本接一本画个不停。Cecil Court 那位老书商说杜赖克一辈子赚钱却一辈子闹穷:“插图、漫画之外还给人画肖像,给人设计服装,给人布置舞台,给英国政府设计邮票设计钞票!”老书商说。“杂七杂八的差事他接得多,做每一件差事倒是一点不马虎。那是老一辈人敬业的精神,二十二岁忙到一九五三年七十一岁临终还放不下心。”听说杜赖克的插图制版印书之后原画大半拿去卖,我现在还在等机缘想买一张挂在书房里怀旧。



雨后 (中国画) 沈志康

“逢朝不胜”的怪圈,我成为那场比赛中国队的“焦点人物”——在落后时进了一个头球为球队把比分扳平,又在防守时因为一个无意“手球”而被裁判处以点球。我整个人一下子从顶峰坠到谷底,虽然事后教练和队友都没有责怪我,但心里真的觉得委屈、难过。

现在,这一切都成为了最珍贵的记忆。十运会后,我退役了,学习为人妻、为人母,相夫教子,但足球早已成为我生活中密不可分的一部分。每一次需要我出力宣传女足,我都义不容辞。衷心祝愿本届世界杯我们的队伍可以踢出好成绩,实现我们未曾实现的梦想!

加油,中国女足那面。

十日谈

明请读一篇《那双鞋