

中国几千年悠久的历史和文化，成就了明清家具，造就三大作：苏作，京作，广作，又称苏式，京式，广式，形成明清风格的两种形制，形制的核心价值是文化。中国的红木制作有核心技术，是公开的，外国人能收藏中国传统家具，却不能复制出家具。中国红木原料主要来自东南亚，木材生产国只能出口木材，却无法制作出中国古典家具。市场上没有一本书能诠释红木制作工艺，或者看着书能把家具制作出来，关键性的技术无法用语言来表达，只能依靠匠人的手艺凭经验来表达，制作工艺靠师傅口口相传。

中国古代典籍浩如烟海，记载工艺如《齐民要术》《天工开物》这样的著作比例很小，能实际操作的大工匠，由于文化的原因，无法将理论系统化，把手艺转换成文字，只有作品，于是看不懂匠人技术的写书，会做木匠的不会写。最早的外国人编的书基本是图集，王世襄编著的《明式家具研究》，打破了中国古代家具洋人出书的局面，系统考证填补空白，说工艺，讲制作，论形制，是一本工具类的书籍，人们奉为圭臬。

中国工匠历来是拜师学艺，俗话说拜师学艺吃三年萝卜干饭，师傅言传身教，学得好坏完全与个人的天赋勤奋有关，有的徒弟长进很快，有的少有长进做着下手，最后被淘汰，与每个人的心智技能密切相关。一个多宝阁，格式多变，部件尺寸长短不一，没有互通性，制作工艺程序全在匠师脑中，工匠有大智慧，制作家具一手落，后来做事有“一手落”的说法，源自于木匠活。齐白石老人木匠出身，华丽转身成为一代大画家，源于高超的木雕技艺，以刀代笔，开创寥寥几笔的中国画画风，以笔代刀。

走出“亚健康”

缺少运动是现代生活中普遍存在的问题。由于缺少运动，加以饮食过量，肥胖已成泛滥之势。胖些本无所谓，“环肥燕瘦”各有所好，无需别人置喙。不过现代科学研究却发现肥胖于健康殊为不利，不仅过于肥胖之人行动不便、心肺功能下降，而且肥胖能引发糖尿病、高血压、脂代谢紊乱，又继而导致动脉粥样硬化、心脑血管病，甚至与一些癌症亦有关系，而这些都是严重危及人们生命健康的严重疾病。

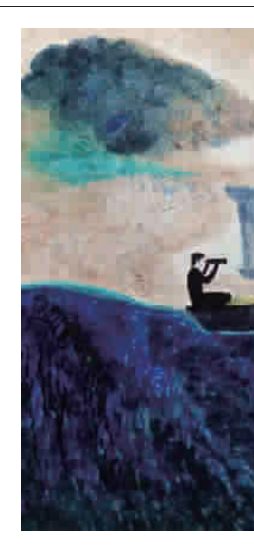
预防肥胖、减轻肥胖之法，不外乎控制饮食与增加运动两项，亦即“管住嘴，迈开腿”之谓。控制饮食自然十分重要，不过肥胖之人亦需有足够的营养摄入以维持生命之需，所以饮食控制“空间有限”，运动乃是关键所在，通过运动消耗掉体内多余的能量，不使之转化为脂肪在体内积存，甚至可以迫使体内脂肪分解，化为能量以供体力活动之需而达减肥之目的。

说起民众的健身运动却有些问题：太极拳、八段锦等传统的运动项目，只在部分老人中坚持，中、青年人似乎对这种动作缓慢、需要凝神聚气的运动兴趣不大。打乒乓球需有对手，打篮球更需队友，这些过去为青年人热爱之运动如今独立难为。

近年在健康教育中常提到的一句话是：“走路是最好的运动。”

中国红木家具用机器流水线大批生产，那不叫红木家具，是家具红木了，或叫时装家具。工匠制作红木家具，可以借助工具降低劳动强度，后期精加工基本上靠手工完成。我认识的上海本土工匠于志刚，是国家红木标准的起草人之一，自称是木匠，师从“毛全泰”，“水明昌”专做红木的老师傅。他制作的家具叫艺术家具，制作的多宝阁家具独一无二，也没想到申请什么专利，参加红木展览会，同行要拍照，欢迎，同行要复制，欢迎，结果可想而知，有人克隆就走着样。

中国家具到明代达到巅峰时期，形成造型完美，形制完备的明代家具，是自汉唐宋元以来工匠精神的结晶，明式像唐诗宋词一样是后世无法超越的，但偏偏有厂家搞什么专利申请，把明式窃为己有，标榜自己是明式家具的大师，与权，狂妄自大。真正的高手是在作坊默默无闻，没有大师头衔，只有作品的工匠。今天的匠人是在巨人的肩膀上模仿复制，有所创新而已。工匠一生只做一件事，把中国的传统家具做好，把传统文化传承下去，这就是中国的工匠精神。



缺少运动是现代生活中普遍存在的问题。由于缺少运动，加以饮食过量，肥胖已成泛滥之势。胖些本无所谓，“环肥燕瘦”各有所好，无需别人置喙。不过现代科学研究却发现肥胖于健康殊为不利，不仅过于肥胖之人行动不便、心肺功能下降，而且肥胖能引发糖尿病、高血压、脂代谢紊乱，又继而导致动脉粥样硬化、心脑血管病，甚至与一些癌症亦有关系，而这些都是严重危及人们生命健康的严重疾病。

预防肥胖、减轻肥胖之法，不外乎控制饮食与增加运动两项，亦即“管住嘴，迈开腿”之谓。控制饮食自然十分重要，不过肥胖之人亦需有足够的营养摄入以维持生命之需，所以饮食控制“空间有限”，运动乃是关键所在，通过运动消耗掉体内多余的能量，不使之转化为脂肪在体内积存，甚至可以迫使体内脂肪分解，化为能量以供体力活动之需而达减肥之目的。

说起民众的健身运动却有些问题：太极拳、八段锦等传统的运动项目，只在部分老人中坚持，中、青年人似乎对这种动作缓慢、需要凝神聚气的运动兴趣不大。打乒乓球需有对手，打篮球更需队友，这些过去为青年人热爱之运动如今独立难为。

近年在健康教育中常提到的一句话是：“走路是最好的运动。”

上世纪90年代初，郭店楚简惊世出现。一批2000多年前春秋战国时期的中华文化原典重见天日，在考古学界乃至历史、哲学等文化学界，引发关注。人们惊诧于出土竹简内容之震撼精彩。不久我听说，上海博物馆也收藏了一批可能同样出于荆楚大地的战国楚简，这燃起了我强烈的出版冲动。但当我与上海博物馆有关朋友联系时，得知这批简牍准备在中央某专业出版社出版，有点失落，于是找到了施宣圆先生商量。我知道，施先生采写了多篇有关上博楚简的文章，与原上海博物馆馆长马承源先生也十分熟悉。施先生听后一口答应，很快帮我联系了马承源先生。

我和施先生来到马先生办公室，马先生对这批竹简如数家珍，向我们介绍了收藏抢救的经过，说这批竹简的人藏价值，超过建造一个上海博物馆。但说到出版，他如实告知，确实已经与某中央专业出版机构签订了合同。从上海博物馆出来，我有点沮丧。但施先生认为，我们还可以争取，他与马先生的助手陈佩芬副馆长、濮茅左先生也十分熟悉，可以一起争取。陈佩芬副馆长是著名的青铜器专家，濮先生是甲骨文专家，他们



钟以上，对实在工作繁忙只能排出零星时间者，则每次健走活动至少也应持续10分钟以上，并每日至少3次。若能持之以恒，必收强身健体之效。

健走在速度、运动量的要求方面可有较大的幅度，技术要领亦不难掌握，因此适合男女老幼各式人群，甚至包括病情稳定的糖尿病、高血压等慢性病患者。

参加健走运动虽无需过多装备，但一双软硬适中、大小合脚的鞋至为重要，衣服宜透气、轻便。若作较长时间的健走，宜备一便携式水壶以便适时补充水分。

今年4月11日中国疾病预防控制中心等七单位在云南腾冲市发布《科学健走腾冲宣言》号召各地民众关注此项活动，积极参与，亦建议各地市政部门多建设诸如“健康步道”之类的设施，以利此项运动的开展。

“迈——开——腿”，换双鞋、喝杯水，让我们健走去吧！

都参与了上博简的整理。陈佩芬副馆长、濮茅左先生认为，如果我们做出能令马先生他们满意的出版方案，机会还是会有，因为当时文博学界的出版物，都有国家文物局专项资金的补助，然后交给某专业出版社出版。出版形式固定，也相对传统。我立即组织专业团队，对已有的著作的出版，做了全面的分析，提出了一个在当时颇为大胆的方案。第一，不要博物馆申请的国家文物局专项出版补助经费。第二，高规格出版，简帛读书开本用大的八开本，彩色印刷，竹简尽可能放大，直到字迹不虚化就好。当我带着助手秦志华等把样书放到马先生他们面前时，他们被我的诚意和设想打动了。我清楚记得，当上海博物馆藏战国楚简第一次出版时，全世界各地的很多专家学者，纷纷打来电话，希望在第一时间得到此书，真让我体会了一把洛阳纸贵的感觉。此书出版后的出版座谈会分别在上海博物馆、清华大学召开。著名学者裘锡圭先生盛赞此书的出版。竹简放大，让他们这些视力不好的老先生，立即能辨别字形从而



钟以上，对实在工作繁忙只能排出零星时间者，则每次健走活动至少也应持续10分钟以上，并每日至少3次。若能持之以恒，必收强身健体之效。

健走在速度、运动量的要求方面可有较大的幅度，技术要领亦不难掌握，因此适合男女老幼各式人群，甚至包括病情稳定的糖尿病、高血压等慢性病患者。

参加健走运动虽无需过多装备，但一双软硬适中、大小合脚的鞋至为重要，衣服宜透气、轻便。若作较长时间的健走，宜备一便携式水壶以便适时补充水分。

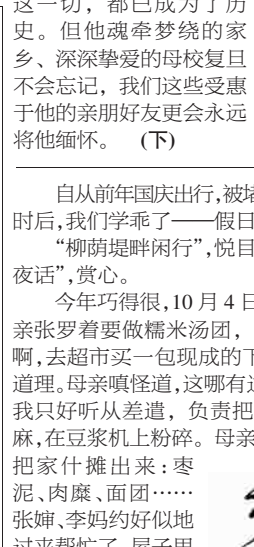
今年4月11日中国疾病预防控制中心等七单位在云南腾冲市发布《科学健走腾冲宣言》号召各地民众关注此项活动，积极参与，亦建议各地市政部门多建设诸如“健康步道”之类的设施，以利此项运动的开展。

“迈——开——腿”，换双鞋、喝杯水，让我们健走去吧！

释清字意。90高龄的著名书法家翁闾云激动地说，简帛书法的重现于世，是当代书法家的幸事，让我们看到了2000年来大家都没有看到过的战国书法，从此，我们不仅可以练柳体颜体，更可以练简帛书法。因为战国竹简重大的学术价值，加上这种大胆创意的出版，大大拓展了此书的读者群。很多书法家，也加入到了读者队伍当中，从而使这本看来极其专业的小众图书也实现了社会与经济双效益。

上海博物馆藏战国楚竹简的出版，让我们与马先生建立了深厚的友谊。我和施先生又乘胜追击，积极说服马先生整理出版他最重要的研究领域——中国青铜器的研究成果。此后又相继出版了马承源著《中国青铜器论集》，修订再版了由他主编的国家文物教材《中国青铜器》。这些著作出版后，我们在瑞金宾馆，为马先生系列著作的出版，开了一个小型的出版座谈会。当时的上海博物馆馆长陈燮君先生，和时任复旦大学文博系主任、现任上海博物馆馆长杨志刚都出席。三个馆长齐聚一堂，现在看来也是个缘分和一段佳话。

如今，施先生所做的这一切，都已成为了历史。但他魂牵梦绕的家乡、深深挚爱的母校复旦不会忘记，我们这些受惠于他的亲朋好友更会永远将他缅怀。（下）



自从前年国庆出行，被堵高速十几小时，我们学乖了——假日，到乡下去。“柳荫堤畔闲行”，悦目；“微雨竹窗夜话”，赏心。

今年巧得很，10月4日是中秋。母亲张罗着要做糯米汤团，我说烦不烦啊，去超市买一包现成的下锅，一样的道理。母亲嗔怪道，这哪有过节的味道。我只好听从业，负责把炒熟的黑芝麻，在豆浆机上粉碎。母亲一样一样地把家什摊出来：枣泥、肉糜、面团……张婶、李妈约好似地过来帮忙了，屋子里沸腾起来了。

我妈说，张婶也难难得“放假”的，在城里陪读，儿子儿媳在外赚钱，在市区买了三室一厅，孙子就从镇上的中心小学转到市里的实验学校了。“免费保姆呀！”张婶爽朗地笑着。

李妈则感慨地说：我们“空巢老人”，在乡下集体养老，也不赖。晚饭后，我和你妈在大街上兜两圈，天黑了也不怕，路灯亮着呢。走累了，在村公所广场歇歇脚，看看广场舞，蛮开心的！

言谈中，她知道我爱吃柿子，就操起兜里的电话，对李伯吼：把屋后的柿子摘下来，记得东边那棵……她还得意地说：那棵树上的特甜，我专门留着的。我低声说：我给你钱。她立刻瞪大了眼睛，举起拳头要抡过来。我闭上嘴，笑了。

我公公八十三了，养了2头羊，15只鸡，6只鹅，说是遵“旨”特供（我啥时表露过需求，不记得了）。每天忙忙碌碌，挑草，喂食，抓蛋。

他说，每天总要做好一件事。比如，给抓蛋的网兜装上一个木柄，或者把一个饼干桶敲打成一个小簸箕。闲着要生毛病的。

我姑姑不失时机地告状：你看，一个老人，三辆车，溜得很啊，我来给他整

再说一件年轻人全程无感的東西。这两条真丝品质的丝巾，是建国六十周年时收藏家马未都送给我的观复博物馆的纪念品。当年他在《青年文学》当编辑的时候，我是他的作者。后来始终保有君子之交。

通常这种纪念品容易做成大路货，但观复出品的东西，我自己是非常喜欢的，首先是颜色、质地都经得住细看久看。其次是它蕴含的平淡闲适的意境，令人心向往之。

装丝巾的盒子里有一素笺，上面有出品的介绍，其中：“盒之真秘在于开合，开为用，合为贮，在贮与用之间，盒子仅是个使者。它们静静地独自呆了几百年乃至上千年，它们知秦汉，知隋唐，知五代，知两宋，知明清，它们知道一切我们所不知而又想知道的。”

随着时间的流逝，这样的句子还是很有感觉啊。我女儿又是全程无感。

我说不是围在脖子上，如果做成相框，就是一幅丝画，既装饰又吉祥。

还是无感，郑重推辞。

我理解年轻人不喜欢中规中矩、呆板木讷的设计。也许只有到了一定的年龄，才会喜欢平淡无奇的质朴，像球场、字典、筷子、书、图书馆、博物馆等等，它们一万年都是那个样子。

说旧物是为了谈人生。

我想讲的是，我跟马先生是同时代的人，我们这代人的特点之一是从来没有受过审美的教育，包括现代文明的这一课也缺乏最基本的概念。说到收藏，我是一个棒槌（外行）。但是马先生不仅收藏了得，他收的那些东西，先不说真假，件件都有出奇制胜的美，有些达到惊绝的程度。关键他的审美品位和修养从何而来，始终是个谜。搞收藏的人多了，就算是边学边悟，像他这么敏感、挑剔但又准确的人也是不多见的。

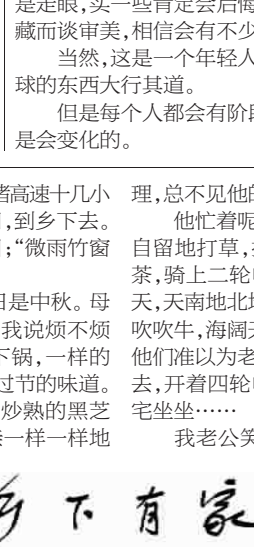
有一次跟止庵老师一起吃饭，我说你穿衣服颜色的搭配从来不出错，并且审美上乘，最初的启蒙来源何处，他说是受父亲的影响。他父亲是诗人，有良好的审美修养比较顺理成章。然而我和马先生都是军人家庭出身……

还是审美也需要天资。

审美方面我当然不敢与马先生同日而语，每每都是走眼，买一些肯定会后悔的东西。倒是马先生不谈收藏而谈审美，相信会有不少人洗耳恭听。

当然，这是一个年轻人占上风的时代，肯定是博眼球的东西大行其道。

但是每个人都会有阶段性的成长，对美的感知也是会变化的。



理，总不见他的影。

他忙着呢。一大早，推着自行车，去自留地打草，摘扁豆。吃完早饭，泡壶茶，骑上二轮电瓶车，去河东小店聊聊天，天南地北地聊。下午到河西理发店吹吹牛，海阔天空地吹。哪天不去报到，他们准以为老头病了。晚饭后，还要出去，开着四轮电瓶车（有夜光灯），去南宅坐坐……

我老公笑着说：怪不得，他什么都知道……家事、国事、天下事，事事关心啊。

吃饭时，我们跟国外读书的儿子视频，老哥手竟抢镜头：贝贝啊，出门在外，护照带在身边哦！

我们惊讶得目瞪口呆，老爷子说：你们不知道啊，现在中国人的护照硬气得很，是通行证啊。

这次回家，碰上了难得一见的二姨夫。二姨夫，没什么手艺，常年辗转上海、南京等建筑工地，烧烧饭，打打杂，为我姨妹买房添砖加瓦。

我说：国庆，工地也放假啊？

他摆摆手说：早不去喽，老啦！

“哪里老啊？他是老当益壮，当上河长啦！”二姨向他跷起大拇指。

小姨夫腼腆地说：闲着，等死吗？总得做点啥。

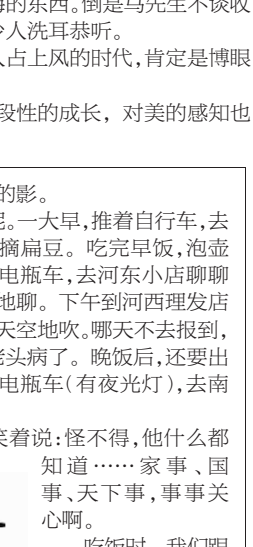
五六个人，穿着红马甲，背着长枪短棍，骑着电瓶车，简直是一道亮丽的风景！怪不得，家门口的小河，清澈得可以看见水里的小鱼。

假日，窝在乡下。开岔恰遇睦邻，乞得柿菜满筐。飞来家禽自语，客至汲水烹茶。

东坡乐事，十有八九啊。乡下有家，是福。点亮崇德向善的心灯，明请看本栏。

百盒千合万和

张欣



乡下有家

陈美

