哲学启蒙书

周国平

守望者语

在哲学启蒙书中,乔斯坦·贾德著的《苏菲的世界》也许是最畅销的一本,而且在相当程度上已经成为长销不衰的名著。在我看来,这本书之所以获得巨大的成功,是得益于其巧妙的构思。全书实际上有两条线索。一是14岁少女苏菲与那位神秘哲学家艾伯特之间的通信和往来,而通过哲学家对苏菲的授课和谈话,作者对西方哲学自古至今的发展脉络和探讨的主要问题做了引人入胜的讲解。二是同龄少女席德与她父亲艾勃特之间的通信和往来。读者发现,两条线索由交错、靠近而重合,到头来真相大白,苏菲和神秘哲学家只是席德父亲艾勃特为女儿写的书里的虚构人物,或者毋宁说,是艾勃特化身为艾伯特在向同样化身为苏菲的席德进行哲学启蒙。

柏拉图曾言:哲学始于惊疑。事实上,不论是谁,倘若没有对世界的惊奇和对人生的疑惑,就不会开始哲学的思考。

作者深明此理,无论讲述哲学本身的内容,还是设计故事的情节,处处着意激起读者的惊疑。他把哲学课变成了玄疑和破案,虚虚实实,似梦似真,对于少年读者——今天的苏菲和席德们——自然就充满吸引力了。

有趣的是,贾德的这本书虽然畅销全球,但至今没有一个插图本,而填补这个空白的竟是一个中国姑娘。孙懿欢自幼习画,留学法国,浸染当代艺术,其作品色彩绚丽,造型梦幻,也在虚实之间,恰与原著的风格对应。看她的插图,我觉得好像是把苏菲听哲学课时脑中闪现的图像捕捉住了,定格在了画纸上。我相信,贾德本人看了她的画,亦当会心一笑。

沪语声声

秦文君

2016年深秋到冬末,写上海为故事发生地的少年小说《宝塔》,我把自己关在上海郊外,穿一条厚重的老棉裤,手机关闭,和日常生活隔绝开,抵御温暖而惬意的惯性,保持定力,捍卫充足的写作时间和空间。

再忙,我每天会听上几遍上海说唱《金陵塔》,让沪语的唱词和唱腔的韵味始终响在耳畔,这个说唱印刻在我脑海深处,和外滩黄浦江、淮海路、外白渡桥一样。袁一灵的说唱,我自小在上海弄堂,从各家的收音机里听过无数遍,烂熟于心,是我记忆长河里"最上海"的沪语表达。

金陵塔,塔金陵,金陵宝塔第一层,一层宝塔有四只角,四只角上有金铃,风吹金铃汪汪响,雨打金铃金铃又金铃。

我笔下的《宝塔》,故事时态在当下,语言必然要浸润上海地域特色,让那些沪语表达,像珍珠一般闪现在叙事中。男孩嘉庆13岁生日的这一天,一个神秘男子突然闯入。从此,家族曲折而隐秘的过往彻底改变了几个男孩的生活。我笔下的人,嘉庆和表弟嘉麟,离奇冒出来的虎子"兄弟"。妈妈和姨妈这一对相惜的出身上海高知家庭的姐妹花,"凤凰男"的嘉庆爸,做沪商的姑父,从命运的伤痛中超然而出的老绅士外公,一大家人的坎坷和秘密,爱,伤痕,亲情,在我心里酝酿不知多少遍了。

最初我设定这本写男孩成长的书,聚焦男孩之间难以割舍的信义、无法排遣的怒气、对成年男子的怀疑和敬仰等。为确保小说不受同龄女孩的干扰,我打算一个同龄女孩都不出现。但写着写着,灵光频闪,设定好的故事框架被不可知的力量打散,一种高贵的能量在主宰小说的起伏。惊喜来了,不少情节像涌泉一般冒了出来,小说的格局颠覆了设定,独特的小孤女不可避免地出场。完稿后发现不能删去她的篇幅,因为她的匆匆一现,竟是灿烂。

写出生命的模样,艺术地揭示一个人成长最重要的真谛,是小说《宝塔》的使命,现实题材的创作需要有主心骨,即写出生活的丰富性,人性的多元,浩瀚,儿童文学不能剥离世界的玄妙,越是日常的,现实的题材,越不能含糊,简约。写当下,往往更要有足够的能量,面对时代的风貌和风情,同步的语境等具有挑战的难题,能考量作家的想象力,审美功力,艺术活力。

写到嘉庆嘉麟一大家人的悲切暗伤,那份伤感又和《金陵塔》里的一段唱词如此契合:天上七颗星,树上七只鹰,墙上七根钉,台上七盏灯,河里七块冰,啊哟,天上乌云遮没天上七颗星。嘉庆、嘉麟带大人去看金陵小区建造的"金陵宝塔"。心灰意冷的嘉麟不像小时候那样,不开心了,哭一顿就解决,这个少年在绝望中,是欲哭无泪,无法化解心中的疼痛。他两度走进伤心面馆,像蛇一样嘶嘶地吸面,还将爸妈一起带进面馆。一家人的伤痛,哀怨虽是不同,一起在伤心面馆狠狠地吃面,流泪,在伤心中化解疼痛,抚平家庭的沧桑、哀伤和不完美。

傻瓜相机

书里多处出现的"金陵塔",沪语底下仿佛一个有力的象征,激起一家人共同的记忆,体现上海一家人的共同成长。嘉麟爸许诺要带家人去看一座座真正的宝塔,虽然他没有明确地意识到内中的含义。爱和情感。弥合这一家人,让他们看到生命中注定的缘分,一种宽容的光亮。环绕在他们中间的在爱之下的共识,怜悯,心中的信念,对美好未来的向往,是一座恒定的宝塔,存于人心,存于最宝贵的永恒人性,存于每一次呼吸中,仿佛清灯一盏,给人世光亮和无限的韵味。

沪语声声的《宝塔》和我以前写的《男生贾里》,"小香咕"近期写的《变形学校》《小青春》如此不同,讲上海故事,植入归属感,刻画上海记忆,厘清地域风格,既是天性的召唤,也是艺术的冒险。我不会拘泥同一种写作风格,与其做一个"安分"的作家,不如做一个追梦人,突破和变幻既不易又有趣,魅力无限这本书给我带来艺术感觉,写作弹性方面的新鲜升华,我将在写作的长河里,抵抗怯懦和惰性,继续起航。

『病从口入』的新问题

杨秉辉

走出"亚健康"

"病从口入"一词以往用于表述经消化道传染之疾病。如今经济发展,卫生条件改善,消化道传染病明显减少。威胁人们健康的是大量的慢性非传染性疾病,如心脑血管病、癌症、糖尿病及慢性呼吸道疾病等,已成为我国民众主要的致死病因。其中心脑血管病更是独占40%以上,成了我国民众最大的健康威胁。

这类慢性疾病的发生有一定的遗传背景,但它们并不是遗传性疾病,遗传因素充其量只是使人们对引起这些疾病的致病因素更为"易感"些罢了,发病的关键还在于致病因素的作用。致病因素在哪里?通常的说法是:在人们的生活行为中,比如饮食不适当,吸烟、酗酒、缺少运动等等。其中饮食不当引发的疾病,应该也属"病从口入"之列。

最近一本权威的《美国医学会杂志》——说它"权威"是说它发布的研究结果很是可靠之意,发布了一个重要的研究结果:心脑血管病与糖尿病病人的死因半数以上可以归咎于不适当的饮食,并详细给出了10种不当饮食在其中所占的份额:高钠饮食占9.5%、坚果类摄入不足8.5%、加工肉类摄入过多8.2%、奥米茄3脂肪酸类摄入不足7.8%、蔬菜摄入不足7.6%、水果摄入不足7.5%、含糖饮料摄入过多7.4%、全谷类摄入不足5.9%、多不饱和脂肪酸摄入不足2.3%以及未加工的红肉摄入过多0.4%。这组数据十分详实,尽管美国人的饮食习惯与我们不尽相同,但某些方面亦很有参考意义,比如:美国人说的这十项不当饮食中居首位的是高钠饮食,这一条就很值得我们关注。钠主要是通过作为食品添加剂的食盐(氯化钠)摄入,我国民众口味素重,人均盐的摄入量居世界第一,我国民众普遍使用的味精(谷氨酸钠)亦是高钠饮食的重要原因之一。曾有报道,美国人均耗盐量每日3.7克,而我国则在10克以上,若再加上味精,以钠而论,何止3倍!高钠饮食是高血压病的重要发病因素,与心脑血管病的关系极为密切。最近我国政府发布的《中国慢性病防治中长期规划2017~2025》中希望到2025年我国民众人均耗盐量下降15%,要改变民众的口味,当非易事。

肉类摄入过多,在我国几成生活改善的标志。肉类之中我国民众尤喜红肉,而在汉民族中更喜含脂肪丰富的猪肉。我国民众原本有喜食腌肉的习惯,过多食用亦皆不利于心血管之健康。蔬菜摄入不足在我国是肉类摄入过多的另一侧面,中国居民膳食指南指出:每人每日应摄入蔬菜300至500克,实则在经济较为发达地区,恐多不达标。

饮食与疾病关系密切,警惕"病从口入",科学的饮食习惯可以带来健康。

章笑,上海379

彭瑞高

章笑是个爱笑的"90后"。凡我见他时,他都在笑;即使面对造血干细胞捐献这样的大事,他也在笑。

那天他突然接到一个电话,是红十字会工作人员打来的,说,章笑,你的血型跟一位白血病患者初配成功,下一步要高分辨检测,你愿意做吗?章笑笑着说:愿意啊,如果不愿意,当初我为什么要报名呢?请把时间地点告诉我。

报名参加中华骨髓库,一晃5年了。那时有个材料刺激了章笑,说中国每10万人,就有4到6人患白血病;患者的数目,每年新增4万,其中四成还是小孩。每当想起这些患者,章笑就觉得心痛。他留下血样,说,等你们通知。那时,他还是扬州大学水利学院的学生。

后来一家公司去扬州招聘时看中了章笑。这家公司叫上海水利工程集团设计公司,就在杨浦区水丰路上。到这家公司工作,不仅专业对口,还能进大上海,用一句上海话来说,章笑简直笑不动。

离开母校时,章笑把图书、门卡等一一交清。还有件大事,他也一直记着:跟中华骨髓库江苏分库打一个招呼。他问分库工作人员:我要去上海工作了,地址换了,手机也换了,今后要是骨髓库找我,怎么联系?对方说:谢谢你惦记这个事。我们会把你的信息转给上海分库,有什么情况,上海分库会联系你。

可直到新手机用成旧手机,也没等来什么消息。造血干细胞配对,这事太难了,成功概率只有几万到几十万分之一。章笑想,那就等吧。

他等了整整5年。这5年,他当然也没闲着,陆续献了几次血。如果加上大学时代献的血,章笑至今一共献了17次血!一个"90后",献了这么多次血,周围居然没人知道。原来,章笑去骨髓库体检也好,去血站献血也好,用的都是自己攒下的假期。他觉得那是自己的事,跟公家没关系。但这次捐献造血干细胞就不对了,前后需要几个月,他攒下的假期不够用了。他不得不向公司请假。同龄人们这时才知道:原来身边的章笑,是这样一个人!

公司领导说:章笑,你放心去,救命的事是最大的事,我们跟你站在一道。

躺在第一医院血液科的病床上,章笑进入"最后动员"阶段。那几天他打的针,就叫"动员剂"。这种针剂可以促进造血干细胞大量生长,释放到外周血中,便于采集。"动员剂"要打四天半,早一针,晚一针,章笑从小到大,没打过这么多针。4月10日,打了9针"动员剂"后,造血干细胞采集正式开始。章笑看到三位陌生的白衣人出现在身边。他知道那就是专程来上海提取并护送他的造血干细胞去远方的人。这三位白衣人后面,章笑分明还看到了另外一个人,那就是"对方"。"对方"在遥远的地方注视着自己。章笑不知"对方"的名字和职业,但是,他熟悉"对方"的目光。那充满求生欲望的目光,这些年来一再出现在章笑梦中。

常年献血的章笑,看着自己的血在体外不断循环、不断过滤。他觉得,集中了造血干细胞的那袋血,似乎比以前每次捐献的血量要少些。但这袋血的份量,他能够清楚掂量出来。这一刻,他特别希望采集一次成功,尤其不能有意外。因为他知道,"对方"早已住进了无菌病房,而且已实施大剂量化疗,就睁着一双饱含希望的眼睛,等着他这袋造血干细胞送到身边。如果因为他这方面的原因,这袋造血干细胞不能送到,那么,"对方"的生命,肯定将在极度失望中很快殒灭……

三个半小时后,采集结束了。章笑起身前,摸了摸那袋"秘密血液"(直到此刻为止,他还没把这事告诉父母呢),像在告别什么,又像在祈祷什么。那袋血是热的。他知道,那就是自己的生命热力所在;现在,这热力马上就要传递到远方,要去融化一个人、一个家庭、一个家族的绝望。

章笑后来收到了一份《荣誉证书》,上面有一句话——"您的这一人道善举,使患者获得了重生。"——他念一遍,就会笑一下。因他从这句话里读出了一个信息:"对方"被救活了。

公司喜欢章笑这样的年轻人。假期、奖金、通报表彰,那是不消说的;更重要的是,他的荣誉证书还要归入公司的人事档案。复印时我瞄了一眼,章笑那份证书的编号是:上海第379。

瓶花(国画)　卞真

四美吟

邵益山

西施(沉鱼)

越王妙计岂无闻,吴主恩宠感受真。既作他人掌中物,但求安度百年身。

王昭君(落雁)

颜色如花命如絮,朔风吹老汉宫姬。坟头碧草争东向,赢得骚人几句诗。

貂蝉(闭月)

媚眼抛分董吕分,汉家社稷托罗裙。男儿许悔当时计,正史无名天下闻。

杨贵妃(羞花)

明皇父子甚开通,杨府群儿势压雄。谁记马嵬魂断日,于今到处说骊宫。

记得慢慢来

蒋璐

亲爱的松哥:

首先祝你五周岁生日快乐!这一年,有点特别,你多了个妹妹——看上去,你对妹妹的存在并不上心,每天就是进门奔过去打个招呼,偶尔奔到她床边看上几眼,然后再旋风一样地跑开。我还要提心吊胆地在旁边大呼小叫"你轻点,别压着妹妹了"。然而你又处处表现出对妹妹的珍视。妹妹是我家现在的"著名景点",凡是有客人来,你总要拉着他们的手展示。你看着自己的玩具说"等妹妹长大了,这些我都要给她玩,她喜欢的我全部给她。"

不知道当妹妹长大,会和你争抢玩具的时候,你是否还能一如今日。目前我很庆幸妹妹的出生,像一面镜子,让我看见了更多的你。我也从你的身上更确信——爱,不会因为分享而变少,分享反而会滋养爱,让爱不断生长。

这一年,感觉你像脚踩风火轮,长得飞快,妈妈小跑也跟不上。妹妹的到来总让我回忆起那些你也有过的软萌。好几次,帮助你脱衣服,感觉你已经变成了一个小小的长腿欧巴,曾经胖乎乎圆滚滚的小腿,如今结实有力。你已经可以独立游泳,在池子里自由变换姿势,快乐无拘。我隔着玻璃看你红扑扑的脸蛋,感慨自信能让一个人发光与自由。阅读时,你也开始表现出更多的个人偏好,喜欢无厘头的和探险的,所有大人看来的天马行空荒诞不经,都能让你一再咂摸。你的自我,在伸展手脚,快速生长。

我有时候觉得你洞悉我的一切小心思——我说"我出去放风一下,你知道啥叫放风吗?"你答"知道,就是离我远一点。"——我哈哈大笑的同时,也会默默检讨,检讨自己很多时候对你没有足够的耐心,检讨很多时候打着"你长大了要学会自己玩"的幌子,只想在沙发上葛优瘫刷刷手机,其实我对你的陪伴还远远不够。

因为,虽然你已经长大,但你仍然是个孩子——最近,我们约定每天睡前都要讲三件今天开心的事,第一次讲完以后,你说"我想起来了,今天我还有第四件开心的事,那就是,我要亲你一下!"说着你就撅着嘴搂上了我的脖子。现在这已经成为了睡前一个小小的仪式。整天跑跳冲杀,走在路上都要去追麻雀的你,心里仍然有一块软软的地方向妈妈毫无保留地袒露,这样的时光不会很长,我要珍重再珍重。

养孩子,就是在不停地做选择。养孩子,更是要经常勒住心里那些"我是为了你好"的小念头。我常自省,自己是不是"指手画脚"太多。是啊,你的路,我不能替你走,不管是细枝末节,还是人生的岔路口。上天将你送到我的身边与我同路,是我的幸运。每一次回头,我都看到你的自我在蓬勃生长,也看到自己因为你,长出了细小的皱纹也长出了许多新的领悟。

记得慢慢来,你会有无限的舞台。当你慢慢来,回头发现时间它太快。千万别太快,妈妈在你身后跟不来。很快很快,你就会走到我的前面,走进你自己的未来。妈妈有多么不舍,就有多么期待。

十日谈

给孩子的信

松妈

妈妈在等你安全回到家,明日请看本栏。