

跑步从来都不是我的长项,尤其是长跑。长跑对我来说一直是卓绝的战斗,小学到大学,我是那种下周要长跑测验,这周开始就睡不着觉的同学。总听别人说耐力很容易培养——祖宗,我究竟没有一点成果也没有……

出国工作以后,随大流加入健身俱乐部。教练微笑着问我:“要不我们排个健身计划吧?你都喜欢些什么运动呢?”我说,只要不跑,怎么都行!教练又笑着说,真典型,其实耐力很容易培养的。我说——嗯……都这么说,这个……教练三笑,好吧算了!

谁也想不到又过了几年,出于公益原因,我被几个朋友拉去凑数参加为英国癌症研究会募捐而组织的5000米长跑。5000米!1000米就整死我了。朋友说实在不能跑的话,可以走到终点,重在参与。

好吧,既然可以走。那反正可以走,我也就没怎么当回事。我的朋友却很认真地帮我和她都报了名参加一个月的耐力跑训练组,说为了在长跑当天不要太难看。



上个星期去成都,给四川女作家何洁去了一电话,结果何洁在电话里嚷嚷,你到底什么时候来我这书院啊?说起何洁的书院,实在也是对不起的事,我知道她独自在青城山建造书院已经是好几年前的事了。汶川地震的时候,她的书院距离震中的映秀镇只有十公里,周边的房子都倒了,可据说她的书院愣没事。我赶紧圆场,说,别发火,马上就去。

次日我就驱车前往青城山,在后山入口,找到她那建造在丛林深处的书院。我给级而上,越往山上走我越吃惊。这个何洁,怎么可能在这崇山密林中建造书院呢?上得山来,才看清楚,整个的书院,其实就如同一个度假村一般,大殿秀廊,客房茶室,一应俱全。关键在于,那些建筑都十分讲究,雕梁画栋,飞檐翘角,精美异常。

见到何洁,依然是那般的清丽,只是略微胖了一点。她拉着我到长廊坐下,叫一边的姑娘们端来火盆,倒上山泉茶水,和我说起建造这书院的岁月。何洁建造这书院足足花费了十年的时间,很多建材木料都是她亲自从云南找来的,当时,都江堰政府说可以帮助她先把上山的路建造好,这样会为施工带来方便,可是何洁不接受,竟然那么宏伟的建筑全部都靠人工背上山来。

何洁给我看书院的小册子,里面宣传的是,这家书院,主要是为作家创作提供便利,全国乃至世界各地的作家都可以来。我说何洁,你做得太大了。何洁带领着我在书院参观,当院一棵高大的银杏树引起我的注意。何洁告诉我这树的树龄已经有1200年,是目前我国最古老的树。站在银杏树下,我感到浑身轻松自在,何洁说,你不知道了吧,这银杏树可以驱赶疲劳。

何洁年轻时起就与四川著名的诗人流沙河结婚,那时候流沙河因为打成右派还在四川金堂锯木头,何洁却是当地的川剧演员,她与流沙河年纪相差好多,却为流沙河的为人而事而感动,毅然嫁给了大右派流沙河。“文革”结束后,她与流沙河离婚了,独自来到青城山的普照寺出家。在山上住就是好多年,并不断地写着与自然人情世故有关的美丽散文,成为很多读者喜欢的作家。现在她又建造了这个书院,除了为作家写作提供一个去处之外,还要为人治病。我觉得这个何洁,简直有点神了。

这,这太较真儿了吧?也许是有这个坚定的朋友拽着我,我居然跟着训练组有模有样地练起来。

一个月的训练组结束。别无他话。

我日常工作是谈判。这个男性居多的行当,强

## 跑着

焦桐

势的男性有霸气,柔和的男性显风度。女性,先不说谈判的内容,谈判方式上,稍过强势便失了风度,易被攻击;稍过柔弱便失了尊重,易被藐视。尤其是面对面地谈,当对方看到亚裔、女性、年轻,三合一……不杀还等什么。

这天中午,刚下了两个小时电视会议……挣钱不容易——忽然很想出去跑一跑。训

练组已经结束,但就是忽然很想出去跑。犹豫了一下,还是换上跑步的行头,带上音乐,出了办公室。

一个月的训练挺有成效的,竟然没觉得气急,于是我放开脚步,沿着人行道跑起来,就这样跑着,跑着,什么都不理会,只有音乐,只有自己,只有自由……这个下午过得意外地轻松。

以前听人说跑步会上瘾,原来是真的。从那以后,我每隔两三天就会想要跑一跑。跑道也从大楼前的人行道移到海滨、公园、山林。跑着,享受音乐,

享受景致,享受深吸的空气,享受由此织成的私人空间,享受在这私人空间里思考或不思考的特权,享受自由,还有再坚持一下的成就感。

村上春树那种跑步激发创作灵感的方式可能并不适合所有人——起码不适合我。但我跑着跑着,每每竟像是一场和自己的谈判,体力有限,心神却还徜徉在自由空间里不愿就此而止。

我仍然不善长跑,但是我跑着。

谈判桌仍然是属于男性的战场,天性善战的男性的战场,但我还在谈判桌前坐着。长跑不是战斗,谈判也可以不是一场战争。毕竟,如果一个年轻女性并不宣战,一个大男人摩拳擦掌,有何体面?中国人的智慧就不在于不战么。

眼下我已连续两年参加了英国癌症研究会5000米慈善跑,跑完了今年的苏格兰万人万米长跑,虽然跑得很慢,还是跑着。

有空的时候你也出来跑吧,不必理会什么,带上音乐,或有个同伴,放开脚步。跑着,就好。

前一阵写幻想小说《王子的长夜》,写到一只蜘蛛变身有细腿的暗组时,一只活的蜘蛛真的从天花板上吊悬下来,在我的鼻尖前荡秋千,让我处在一种恍惚里,觉得它是书里跑出来的通灵的小东西。写得太投入,直至稿子杀青后,心里好像还是一惊一乍的,夜间做梦会飞快地进入书里的悲伤情节。这以前是很少见的,我把异样的感觉调侃了几句,发短信给两个文友。很快,文友回了短信,一条是:把在意的作品一点一点写出,一定如亲手栽种的种子发芽那么愉悦。

另一条写着:写作期间,应该保持一流的孤芳自赏。写书的人保持尊严,读的人才不至于卑微。

刚想回复,又进来了一条短信,内容大煞风景:法院传票,下午两点半开庭,如不能到场后果自负。紧接着来了一条短信:恭喜您获得香港地区消费大奖,奖金为港币三十万。后面是一长串“兑奖热线”。

如果我傻一点的话,必然一惊一喜。可是这些年遇到过太多的装公安的法官的,说电话欠费的,要卖枪支弹药的,恭喜得轿车的,老公被抓的短信,早已炼成与骗子智力角斗中的胜者。

现在是练出火眼金睛了,而当初对那荒诞的短信欺骗脾气欠佳,有郑重地生气,我曾打电话过去

我第一次去北京,是1984年随袁沛然先生参加全国各家学说教材的编写会议,从而拜识了任应秋先生,与南京丁光迪、贵阳王祖雄老教授酬为忘年知己。在会议认可了我们上海的学术观点后,与诸老登长城、游故宫,借景抒情,评击古今,互剖心扉而启迪灵思。二十八年过去了,人事已非而旧梦依依,往事一直萦回在胸间,没有忘记过。

去京也是我第一次乘飞机,坐在袁老旁,系上安全带后,不免心跳怦怦,袁老微笑,拍拍我肩:“有什么可怕的,大不了一死为快而已。”抵京后住在北京中医学院的留学生宿舍,一间朝南的大房间,两只叠铺木床,与公用卫生间还有一段距离,老马识途,所以袁老随身行李中还鼓鼓囊囊塞着一只瓷尿壶。大名鼎鼎的丁老当时职称副教授,按规定只能住在我们对面一排朝北的小房间,拎着行李的他,一丝苦笑,摇了摇头。

原先忧心忡忡的是上海所持的观点与任老不同,研究各家学说我们侧重在“家”,任老注重在“派”,担心我们的观点在全国会被孤立,而且,事先已有意、无意间透出风声,倘有不同意见,二版教材当由任老个人负责。不意,几次讨论下来,丁老赞成上海的观点,王老说做学问不能有霸气,三比二,我们竟成了多数派,于是“家”、

## 旧梦客京华

潘华信

“派”折衷,南北贯通,各家学说从此成了今天的模样。其实当时任老已重病缠身,会后集体去他家探望。居室简陋,水泥地,粗糙书柜,两只旧沙发靠背垫着花毛巾,任、袁各坐一只,丁、王二老和我等只能站着,任老说他身体恢复得很好,估计秋后就能正常工作。袁老接着给他把脉,开了药方。

回到学院已是中午时分,大家围坐在食堂大圆桌边等候开饭,沪、宁、黔、渝的老师都是南方人,对当时在京的饮食略持微词,可能也传到了任老耳中,为答谢大家对他关心和尽地主之谊,特地为我们加了菜,一只特大的洋母鸡,整只放在水中煮熟,仿白斩鸡,装在小面盆里端上了台,食不厌精的丁、王二老皱了皱眉头,面面相觑,不知如何吃法,但见热情的高老师从厨房借来一大碗生酱油系统浇了上去。

丁老持洁癖,睡前必洗澡,与我同好,于是我俩几乎每夜必在底楼澡堂里会面,特定环境下的语言就不循规蹈矩了,先生傲骨嶙峋,谈笑中句句都是精辟的心里话,让我感动而受益。王老随和,热诚旷

达,原籍江南,抗战军兴后避寇入黔。难得故乡相聚,就长住在我们宿舍谈学术、话家常、询问家乡新闻了,袁老宁波官话夹杂着他的吴侬软语腔,娓娓澈夜,迄在忆中。次日,我随丁、王二老等登八达岭,风急天高中,徘徊在断壁颓垣间,遥岑旷野,荒烟衰草,怀想古今,我不禁吟起:“千古江山,英雄无觅”,孰料丁老脱口相续:“凭谁问,廉颇老矣,尚能饭否?”先生襟怀,可以知矣。

其后十年,我殷勤问候二老,往来书信频频,也请他们到上海来讲学。前几年我带韩国诸弟子去宁拜谒丁老,知先生不外出应酬,中午抵南京后,匆匆在其家附近小饭店填了肚子,进到他家,但见老先生危坐在桌边,桌上碗箸整齐,鱼肉端正,等着我们一起吃饭。多年不见,思念殊切,畅叙数小时后,泪眼执手怅别。一月后先生遽归道山,正清秋时节,望风怀想,不禁黯然魂销。前数年又曾入黔探望王老,奈已退休,遍找无着,返沪上机前一刻,始接听到王老低沙苍老

的口音,只能互报平安,各自珍重了。返沪后袁老在“草庐”多次问起二老信息,人事倥偬,往事如烟,惟余相对唏嘘。去岁暮春,袁老溘然捐馆,京华前尘顿成残梦一场,逝者已矣,却让怀想与哀愁时时牵挽着苟活着的我的一颗寂寞的心。



## 短信的烦恼

秦文君

对骗子说:“放心吧,你的短信不会白写的,我已经报警了。”

骗子有一串凌乱的队伍,有一次我收到一条短信:无锡老张求助。接着电话打进来了,居然是一个老者的声音,那周到的问候语和亲切的口吻,让人产生错觉,好像印象中是认识一个无锡老张的,还在脑海里飞快地勾勒出一个乌黑

的假发,假牙劲白发亮的人。可是他很快就说了个靠谱的事,话语背后有一个潜台词:请汇款。

还有一次收到“我的银行账号是xx,请速汇款”,以为这是不可能成功的骗局,谁会朝陌生的账号里汇款?可是就有,听说有人正好有一笔债务要归还,稀里糊涂地朝陌生的账户里汇钱了。还有人想起姐夫曾开口借钱,并说怎么汇钱会发短信告诉她,就认为这条短信是姐夫发的。中国人口众多,难免有失误,骗子太方便了,蹿脚的伎俩也会有受害者。

有时候是特别可怕的,骗子居然知道你住几弄几号,姓名谁,知根知底,这年代资讯太敞开了,而人渴望私人生活掩着点才好。记得我“深入虎穴”,装糊涂和骗子搭话,想弄明白他从什么渠道得知的,可是骗子是老手,一步一步的智斗中,

没准又被他套去若干信息。骗子有狼一样的嗅觉,真是胆寒。想想我一人向来谨慎,不知怎么的,也踩了哪里藏的小陷阱,落入骗子的法眼。后来家里再叫外卖,网上购物,办健身卡我们一律像地下党似的采用化名,这安全些,缺点是

没有经过训练,并不专业,自己玩的花样化的名常常会忘记,结果对方把你的本名和化名都破获了。商业短信也来侵袭,不断地推销折扣机票,卖房子,卖电话卡,里面虚假的成分很多。还有每天几次的电子报,把手机都占满了,我不想要那些,多余的信息是垃圾,我不是日理万机要即时新闻的人,很多新闻沉淀成旧闻后才靠谱,露出沉甸甸的真实

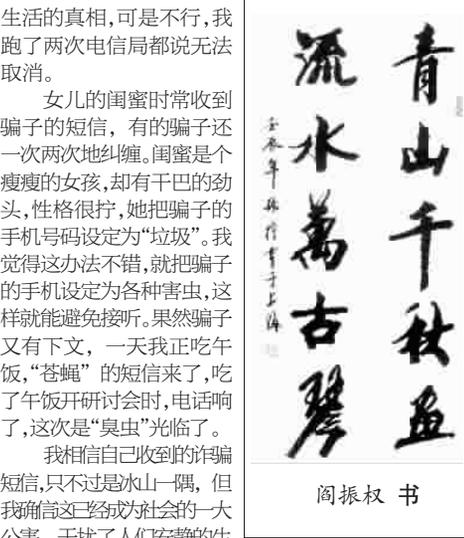
生活真相,可是不行,我跑了两次电信局都说无法取消。女儿的闺蜜时常收到骗子的短信,有的骗子还一次两次地纠缠。闺蜜是个瘦瘦的女孩,却有干巴的劲头,性格很犟,她把骗子的手机号码设定为“垃圾”。我觉得这办法不错,就把骗子的手机设定为各种害虫,这样就能避免接听。果然骗子又有下文,一天我正吃午饭,“苍蝇”的短信来了,吃了午饭开研讨会时,电话响了,这次是“臭虫”光临了。我相信自己收到的诈骗短信,只不过是冰山一隅,但我确信这已经成为社会的一大公害,干扰了人们安静的生活,焦虑的人们必须如警署如公安干警。一个写满了“别相信,要提防”的信息社会,法律角斗的力度不够,社会诚信度骤然降低。敌意和怀疑在空气中传递,这是过的什么日子,人的心灵的美丽羽毛,这不仅是烦恼,还是悲剧。

我叫张维巢,生于1908年12月9日,人家都说我面相年轻,好像只有七八十岁。我是个地地道道的农民,白发剪得很短,皮肤是老农常见的黝黑色,白板笔直,喜欢简单的装扮,我夏天穿一件白背心,裤管卷起,赤脚穿一双布鞋。

我本来住在绿华镇,现在回到三星镇,和大儿子同住。我儿子的房子是一幢两层楼房,三个大开间,铺着地砖,刷了涂料,装修在农村算是好了。屋子边上用竹子围起篱笆,养着几头崇明白山羊,日子过得蛮悠闲。

我住底楼西间。卧室里陈设很简单,一张床和一个衣橱而已。起居室里放着八仙桌和几把木椅,来的客人多了就坐不下,小辈和邻居们经常来看看我,跟我说话聊天,我不是很爱说话,一般他们说话,我就静静听着。

我父亲是读书人,当年是小学老师,家里开裁缝铺,所以我也上过几年学,会识文断字。但我一生务农,劳作到80岁才不再下田。过去抽烟,70岁时戒了,从不喝酒。我一直是早睡早起,早上6点起,晚7点睡,也从睡不着觉。虽然和小辈同住一幢房子,但生活基本自理。早上两三只鸡



阎振权书

轻盈地掠过生活。特别是对于孩子,要拥有一颗宁静高贵的心,能对美的事发出微笑,还要把丑陋遗忘,如果丑陋频繁地发生,人与人之间的松散的信任的鲜花荒草一片,这不仅是烦恼,还是悲剧。

蛋当早饭,午饭晚饭各一小碗,早年吃素为主,近几年牙齿掉光了,吃肉更多一点。我身体还算硬朗,就是心脏有点小毛病,还有点气管炎,身体不舒服的时候就在村里卫生室配药,从不到大医院看病。大家都说我之所以能长寿,是因为性格内向随和,心态好,从不发火。前几年大女婿过世,儿媳妇也溺水身亡,我虽然伤心,但是也没有因此影响自己的身体。我一辈子和老伴生育了三个儿子、两个女儿,加上孙辈、重孙辈,五世同堂,人口众多,人多了彼此不免会有些小矛盾,我便居中调停,让一大家子和和睦睦,这样才开心。

我平素沉默寡言,但眼神好,心细。去年一个喜欢的孙儿出外打短工,帮人采橘子,每天回家我都要问采了多少,并且帮他记好账,孙儿活全部干完,我拿出个本子,问他是不是挣了这么多工钱。不信你可以考考我。“50+20等于几啊?”等于70嘛,这还用想?让我写字我也会的。

张维巢

明请读一篇

瀛洲寿星话养生 《当年喜欢闯荡》



静谥 (水墨画)

孔令奇