每一个起舞的日子，都是对生命的释放

潘 真

上海画家“进京赶考”那天，听到两位画家的对话——

马小娟发现了新大陆：“黄阿忠你的眉毛，怎么……也白啦？”

黄阿忠貌似委屈，“我40岁的时候你不看我，眉毛白了才看……”

众人大笑，纷纷拿黄画家的相貌开起玩笑来。我说他“貌似委屈”，是因为他自诩属于越长越帅的一类，旁的画家也认可他年轻时不如现在好看。

他年轻时，我不认识，所以没有发言权。但我懂，为什么有“越长越帅”之说。

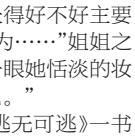
因为你40岁或更年轻的时候，没有多少作为，混迹于芸芸众生，人家看不见你；而现在，你头上顶着成功的光环……

人人都是随着年龄的增长而老去的么？自然规律是，社会规律有时却并非如此。

和几位比自己年长的女友喝下午茶，听她们说起某某资深剩女，最终嫁入殷实人家，可又嫌对方长得不好天天看着难受。我插言：“男人长得好不好主要不是天生的，得看后天修为……”姐姐之一打断我，“女人也是的好吗！”我瞥一眼她恬淡的妆容、苗条的身材，“好吧，你有资格这么说。”

微博上，有人发帖，转《青春，我们逃无可逃》一书中的句子：“每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。”我读了，心一动，跟帖赞。

旋见发帖者回复：“所谓青春，就是一支燃烧的红蜡烛，或者是一份啃过的生日蛋糕，或者是一个忘记翻转的沙漏。”后面紧跟的表情符号，是极速运转的钟——代言作者对青春时光流逝的无奈？



我不完全同感，再回复：“起舞–有人喝彩–成就感–青春，我的体会。”

是的，这正是我对年龄、对生命的基本看法。如果你不辜负生命，你起舞，赢得喝彩，你就会有成就感，被成就感滋润的生命与青春同步；如果你不起舞，一天天辜负生命，即使年龄还小，你也已经老了！心头爬满皱纹，暮气沉沉地活一天和一百天和一生，有什么区别呢？生命中不曾拥有过精彩时刻，不知不觉，年龄就长得特别快……

这一篇，初拟的标题是“每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负”。写到一半，领导说，应该写“每一个起舞的日子，都是对生命的释放”，他说“语言是有力量的，多从正面说，会扫荡污秽气”。领导是久经风霜的沪上名记，近年又成功转型为新闻学者，阅历丰富到苍白如我辈只有膜拜的份。“每一个起舞的日子，都是对生命的释放”，是他为自己的快意人生加的注脚么？

又读到龙应台语录：“当你的工作在你心目中有意义，你就有成就感。当你的工作给你时间，不剥夺你的生活，你就有尊严。成就感和尊严，给你快乐。”终于明白，这位奇女子眉宇之间的酷劲所自何来了。

嗯，关于尊严，我想补充一点世俗要素：当你的工作给你报酬，使你财务独立，你才可能活得尊严。

而尊严，是与起舞、释放同等级别的词。

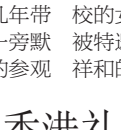
一片冰心在玉壶

李定国

乐坛泰斗贺绿汀诞辰一百十周年之际，上海音乐学院今晚在贺绿汀音乐厅举办他的作品纪念音乐会。日前，贺老的铜像也在其长眠的福寿园落成，向人们默默叙述着这位大革命时期就参加革命的人民音乐家波澜壮阔的一生。

作为人民音乐家，贺老在长达近七十年的音乐创作中，始终为人民呐喊、替时代高歌，并留下了《游击队队歌》《森吉德玛》《晚会》等许多不同时期、题材、样式和风格的传世佳作。

作为音乐制作人，我能成为音乐大家的忘年交，是人生一大幸事。当年，我和胞弟、友人们共同策划、举办的一系列重大音乐活动，都是在贺老的直接指导、关心和帮助下，才得以实现的。记得《中国名曲大汇唱》演出前夕，各路歌唱家已齐聚沪上。但就在此时，出现了人为的干扰，公演甚至可能夭折。在万般无奈之下，我只得向贺老求援。贺老知道缘由后，十分气愤，并说：“这么好的弘扬中华民族文化精神的活动，是一定要办好的。”旋即，他写了一封措词严厉的短信，要我带信去找当时文化局的主管，让其尽快落实演出事宜……正因为贺老的出面干预，此次演出才逢凶化吉，成为上海乐坛乃至中国音乐史上的一大盛事。



贺老的晚年，我是他泰安路寓所中的常客。我每次拜访，贺老总要亲自为我倒水沏茶，还常让我分享他的点心，留我就餐，使我这个小人物颇感诚惶诚恐。和贺老相处久了，我在他身上总能感受到温暖和力量。

贺老的生活很简朴，三餐以稀饭、面条为主，佐以鱼和蔬菜，有时也会尝尝家乡的腊肉。他的点心更简单，不是白煮蛋，就是面包片蘸花生酱。贺老年事已高，衣着以轻暖为主，内衣经常缝缝补补。而贺老却把工资的很大部分及创作的稿酬和香港百代唱片公司汇来的版税，全部用于家乡湖南邵阳东乡的筑路、架电线、办学校等等。贺老虽然住在国家分配给他的一幢小洋楼里，但有一年夏天，热得出奇，无奈，贺老的两个女儿出钱，为他的书房安装了空调，才使贺老安然度过此夏。

新中国成立后，贺老从解放区返回母校上海音乐学院，并担任院长。从此，他把工作的重心移到了学校的建设和人才的培养上。在贺老的办学思想和理念的指导下，上音先后设立了附中、附小，使音乐教学一贯制，更趋合理和科学。贺老在学术和教学上，提倡百花齐放、百家争鸣和洋为中用。用人更是任人唯贤、唯才是举。在贺老的任内，上音人才济济，人才辈出，硕果累累。

“文革”中，贺老因当年曾批评过文痞姚文元对印象派作曲家德彪西的错误评论而倍受折磨。虽身陷囹圄，甚至家破人亡，但他仍铁骨铮铮，从不低头屈服，表现了一个真正革命者的节操，堪称当代知识分子的楷模。

贺老在劫后余生、重见天日后，以更大的激情，继续谱写着不朽的旋律。在周总理逝世那时，贺老与诗人芦芒共同创作了一部气势恢宏的交响大合唱《上海第三次武装起义》，整部作品以排山倒海般的旋律，震撼人心。

在生命最后的岁月里，贺老一直致力于整理自己过去的理论、学术著作及一些管弦乐作品的总谱，准备重新录音和结集出版。1998年的寒冬，贺老因年高体弱，只能在华东医院度过。原本准备来年开春后回家，不料，此时贺老的病情突然恶化，最后不省人事。有一次，他突然睁开眼问小女儿贺元：“是谁在唱《四季歌》《天涯歌女》？”这是贺老弥留之际的最后话语。

明人明言微语录

心灵的涵养

安 谅

一生不可缺乏身体的各种营养，一生也更需要心灵的特别涵养。

身体的营养，注重外在的给予，心灵的涵养，更依赖内在的积聚。

心灵的排他性和排斥能力，是深藏不露的，远比胃囊顽固。所以，对心灵的滋养，也需要潜移默化，润物细无声的那种执著。

没有人会放弃给予自己的营养，但一定会有人放弃对自己心灵的涵养。事实上，这社会许多浮躁和虚空，都是与此紧密相关。

肠胃的温饱，并不能平衡心灵的饥渴。当心灵的饥渴无法得到满足时，那肠胃的温饱感，也会走样或者缺失。

不必羡慕所谓的贵族，当你将心灵的涵养看得高于一切，你已然一位精神贵族了。

财富的递增如果同步于心灵的提升，假若是人，就是一个站得挺拔和稳当的人；假若是社会，就是一个发展均衡和健康的社会。

无论是动荡变故，抑或是静如止水，心灵在其中都可以找到对自己的涵养。事物的两端及其中间的无限可能里，总有幽美的小径，任由心灵徜徉，并生息休养。

一个人的气场实质来自于他的心灵的涵养。与一个有涵养人的一席话，要远胜于富佬多少美味佳肴。

冬令进补话肾脏

彭文 王云满

冬季进补对身体有着补养和治疗的双重意义，有益于身体健康。但冬季进补并非人人皆宜。对于那些健康、身强体壮的正常人就没有必要进行冬补，只需注意饮食调养及适当的体育锻炼即可。而对于那些大病初愈、劳累过度、年老体虚，特别是肾气虚弱者，通过冬季进补，则可以尽早恢复健康。但具体应该怎样补，需要补什么，每个人身体的情况不同，进补时应区别对待。

说起补肾，首先要了解自己是肾阴虚还是肾阳虚，只有这样，才能事半功倍。肾阴虚是肾脏阴液不足表现的证候，临床表现：形体虚弱、腰膝酸疼、眩晕耳鸣、失眠多梦、形体消瘦、脱发或头发早白、潮热盗汗、五心烦热、咽干颧红、溲黄便干、舌红少津、脉细等；男子性欲差、早泄、遗精，妇女经少经闭、性冷淡或见崩漏。肾阳虚是肾脏温煦功能减弱表现的证候，临床表现：面色淡白、腰脊酸软、四肢不温、畏寒怕冷、听力减退、小便频数、尿后余沥、滑精早泄、阳痿遗精、动则气喘、颜面下肢浮肿、舌淡白、脉沉弱等。肾阴虚和肾阳虚的区别在于，如果把肾阴虚看着是物质上的缺乏，那么肾阳虚就是功能上的匮乏。我们在临床中发现：肾阴虚一般在中青年人群中发生的比较多，肾阳虚一般中老年人多发。当然肾阳虚和肾阴虚有时不能截然分开，中医有“阴损及阳，阳损及阴”之说，就是肾阴虚时间长了会有肾阳虚的症状，肾阳虚时间长了也会有肾阴虚的症状。临床上治疗肾阴虚的中成药有六味地黄丸、知柏地黄丸、杞菊地黄丸、左归丸、大补阴丸等，常用中药有龟板、黄精、百合、山萸肉、鳖甲、女贞子、枸杞子、五味子等。治疗肾阳虚的中成药有右归丸、金匮肾气丸、桂附地黄丸、金锁固精丸、水陆二仙丹等，常用中药有鹿茸、杜仲、海狗肾、巴戟天、淫羊藿、蛤蚧、核桃肉、冬虫夏草、紫河车、蛇床子、菟丝子等。食疗方面，滋补肾阴食物有白木耳、枸杞、百合、水鸭、海参、甲鱼、乌龟、鱼鳔、鱼翅、白绒鸡等。温肾助阳食物有羊肉、狗肉、荔枝干、桂圆干、核桃肉、龙虾、对虾、狗肉、麻雀肉、海狗肾及牛鞭等。

杏林夜谈

但是需要提醒大家的是：1.无论选择药补还是食补，一定要严格掌握适应症，根据适应症选择补方，最好在医生指导下进补。2.中药要到正规医院或药店购买。3.食疗方应经常食用，但也不宜每顿均吃。4.并非只有成年男性会肾虚，小孩、女性也同样可能肾虚。冬季是进补的好时节，肾虚患者尤其如此，但无论何种进补法，均切忌盲目跟风，应辨证施补。5.凡有感冒发热、不思饮食、消化不良、呕吐腹泻等病症，都应暂停服用任何滋补品，待病愈后再进补。进补时忌过食生冷食品，以免妨碍对补药、补品的吸收。服用人参进补时，忌食萝卜，以免影响人参的进补作用。

（作者为上海中医药大学附属普陀医院院长、主任医师；王云满为博士生）

今宵灯谜

贯树森

有情不分手

（影片）

昨天谜面：药（三字逻辑学名词）

谜底：大概念（注：约，扣“大概”；草字头，扣“念”，作二十解）

狠狠打击医闹

吕高歌今

社会上三百六十行，居然出了一个新的行当——“医闹”，实在大出人们的所料，让人骇呆！

“医闹”者，不是指患者及其家属与医务人员之间发生的医疗纠纷的一般性吵闹，而是专门在医院闹事者也。他们根本不是医患纠纷的当事者，与当事者浑身“不搭界”，本来是局外之人。他们似乎是“拿了人家的钱财，替别人消灾”，其实他们是一些不管是非曲直、唯恐天下不乱之人。一些医院医疗秩序不稳定，医患矛盾突出，很可能背后“医闹”在兴风作浪。

“医闹”有组织、有策划，对闹事者，我们不能小觑。“医闹”者根据价格来定“医闹”的程度。你给价越高，他“闹”得越凶。“医闹”往往以“会获得医院高额补偿”来诱惑当事人及其患者家属，使这些本来还清醒的人，也上了他们的贼船，迷失了方向，最终走上了歧途。

在“医闹”的推波助澜下，某些医院出现了荒唐的一幕：在办公室、诊疗室、门诊大厅乃至医院走廊里，住院部里一群人大吵大闹、吆五喝六、辱骂医务人员，甚至打人。更有甚者，在大门口贴上大字报、打出标语、拉出横幅，好像他们在为民请命、替人伸冤，甚至有披麻戴孝、哭哭啼啼、不让尸体火化、在医院摆灵堂的……严重扰乱了正常的医疗秩序，令其他求诊者心里也惶惶不安。

我们应该清醒地认识到，“医闹”，是以闹事为手段、以赢利为目的的，“医闹”组织者甚至还有不可告人的目的。“医闹”不除，医患矛盾就难以根除，我们必须狠狠打击医闹。

灯花

泸沽湖的晨曦（摄影） 孙玉春

参观香港礼宾府

陈春萌

朋友说周日特首请我们去礼宾府做客，我不免受宠若惊，仔细询问，方知那天（11月24日）是“官邸”开放日。这天人不分男女、年不论老少、无论国籍民族皆可参观香港最高行政长官的“白宫”。上网到礼宾府页面，有开放日访客指南，细致而又简洁地介绍了参观路线、交通指南、府内植被、助兴节目等。通篇没对访客提什么高要求，倒是预告了人流最多的时间段，还对轮椅使用者提供特别通道。

是日，我们喝过早茶便前往中环。自花园道行至下亚厘毕道就看到了礼宾府参观入口的箭头指示。经美国领事馆再转入上亚厘毕道上坡，沿途都有方向标识，每个转弯的路口也有三两个警察。爬了一段山路终于来到金灿灿写着“香港礼宾府”的入口，幸好来得早还不用排队。先看到的是停车平台，并排放着特首专用车及电动车。特首专用车为雷克萨斯，是全香港唯一一辆没有车牌号，只有紫荆花区徽的车。香港政府这几年带头使用电动车，所以这次也摆在一旁默默地向访客宣传环保精神。这次的参观路线是从后花园而入，依山而建的花园高高低低，路两旁的工作人员不时提醒我们小心行路，注意安全。在外围见到过一些警察后，越往里走，取而代之的反而是民安队。一路走来不见警犬，也不设安检门。再看游人，多半是香港本地人，他们毫无香港娱记的八卦精神，对特首本身似乎没大兴趣，倒是钟情于花园里各种植物花卉，不停地拍照合影，敢情他们当这里是难得开放一次的公园来逛了。

七夕会 行旅印痕

走上高高的石阶终于来到了主宅背面，左边草坪有一学生乐团正在演出。刚才山下听到的一直以为是来自旁边教堂唱诗班的合唱声，不想却是本港德望学校的女生乐团，她们因在音乐节获奖而被特邀来此助兴，歌声之美，映衬着整个祥和的氛围。右边草坪，很多游人正围在一起，听一位导赏员绘声绘色介绍礼宾府的历史和建筑特色。礼宾府前身是港督府，1851年动工，耗资14940英磅耗时4年才建成。香港的历史决定了这座建筑的风格也比较混合，原来英式新古典主义的主楼几经加建，到了日占时期发生了重大变化。因为战事吃紧，没有经费为港督府翻新，日本人跑上来一看，嫌它太旧，不愿意住，并且开始大刀阔斧地改建。后来日本投降以后，考虑到拆除难度和重建成本，一些日本元素保留了下来。于是现在我们看到了日式塔楼和日式瓦顶。当年兴建时的港督府虽然占据了有利地形，而100多年后，早已被一幢幢紧挨着拔地而起的摩天大楼挡住了维多利亚湾的美景。和欧洲奢华富贵的皇宫相比，特首住的地方，建筑内外都朴实无华。我以为是重头戏的主楼，也不过两层楼高，底层除了饭厅、会客厅以及东翼的宴会厅，便是空荡荡的过道。据说楼上也就几间卧室和卫生间。也许没什么宝贝反而不怕小偷，开放日特地在府内值勤的竟是童军。而游人不算少，却也都轻声细语，远没有吃早茶的餐馆嘈杂。

礼宾府1968年首次对公众开放，如今这已是常规节目，所以政府工作人员接待与服务体贴而周到。一位工作人员告诉我们，礼宾府现在每年开放两次，春天的时候开花多，更美丽，欢迎大家明年春天再来这里赏花游玩。

夜光杯