窥私者

郁 俊

说来有趣，印象派里最顶尖的人物，都不太愿意被叫做印象派。例如马奈，或者本文男猪脚（主角）德加。

普通意义上的印象派画家谈不上深度，这次艺术运动有一个过于肤浅的开局，他们这帮孩子，一开始只是在艺术表现和后续市场营销上（对不起，就让我这么说说吧），有着反对体制的巨大勇气。因此，德加这样的画家，不承认自己是印象派，确实也情有可原。

德加受的教育，全是醇正古典主义一脉，根正苗红沙龙风，早年肖像不让梅索尼埃。1994年，我见过一张高清的德加早期原大复制品。女孩子头像，巴掌大，油彩很薄很透明，用刀刮了很多层，布纹性感极了，但是形神兼备，洒脱无比，看得人灰心。他后来虽然也和印象派的小伙伴们一起，把画面弄得五颜六色，但是骨子里的造型内涵是不同的，好比李昌镐突然下出怪招，放心，那是后面他都算清楚了。

有一次，德加在楼梯上接住了踉跄的老年安格尔，后来一路飞跑告诉朋友，我抱过他了。请注意，德加是标准直男，口味有点怪，但取向无误，所以这种真情流露，是对古典主义艺术忠诚的最好证明。

另外，德加出身富豪，家里开银行印票子，他无需像毕沙罗、莫奈、雷诺阿一样，为糊口奔忙，有时难免粗制滥造。当然，要做一个好艺术家，买卖很必需，可以督促艺术家去锻炼成长；不过顶尖大师不需要卖，印象派时期最了不起的两个画家，德加和塞尚，都有银行家爸爸，根本不考虑卖画这件破事儿。这个说起来，就更让人灰心了，您说是不是。

说老实话，要是买了德加的画，那才叫麻烦呢，他三天两头上门。干啥？修改。这改起来，那叫一个没完没了，十天半月，三年五年，只要想起来了，刻不容缓就过来改。有个藏家几乎为了这而考虑远遁。

后来，画家自己也觉得用油彩，实在太不方便了，除了骚扰他人，油画颜料本质上，也不能画很多遍，覆盖多了，色彩会浑浊黯淡，而且油彩随着时间的流逝，会越来越透明，体色（body colour）会接近釉（glaze）的效果，这显然不是痴迷于修改的德加，真心需要的媒介。

德加晚年画的大量芭蕾舞女和浴女，都采用水彩颜料和粉笔，交替覆盖，简直成了一小块一小块的宝石挂毯。在德加以前，法国最伟大的粉笔画家是夏尔丹，不过那还是传统技术，没什么惊世骇俗；德加在运用粉笔上，就是个疯子。粉笔画虽然色彩微妙鲜艳，但是很不容易固定，一不小心就往下掉粉，何况还要反复往上砌不透明水彩，罩染透明水彩，很容易弄成个大花脸。

因此，德加使用自己研发的固定液，粉画固定液接近发胶，就是很稀薄的胶水，既不妨碍到画面的明度，又牢牢锁住娇嫩的色粉。然后他就可以肆无忌惮画上一万遍。我每次翻看画册，都有些不怀好意地想：这些披萨饼一样的粉画，大概是每一个大博物馆的保存难题吧。

德加的浴女（收藏于波士顿美术馆一层）最令我遐想。画家要求模特儿真的在一个木盆里洗澡，然后在边上反反复复写生。他自己供认不讳：这些画要像从钥匙孔里看出去一样。

后来，称得上二十世纪最睿智的艺术家马塞尔·杜尚，中年以后对外宣布说从此再也不画画，去下国际象棋了。直到他死后，人们发现他几十年来一直在做件作品，里面有裸女和暴力场景和风景元素，诡异的是，一切都要从钥匙孔里去窥探。

我一直觉得，杜尚是真正理解德加，而且有共鸣的人。德加和杜尚，这两位爷，都极度恐惧工作和长久的婚姻；都没有孩子，都是孤独平静地老去，只有留下的艺术品，永远在那里叨叨叨，叙述着天才焦灼怪异的欲望。

说起来，艺术仅仅是手段，如果能完美精致地表达出对世界的认知，自己的欲望，可能就谈得上深度这个词了。

狮子吼，茶花笑

（牛博士对马妞说）

戴逸如 文并图

百佛园门口的巨狮，居然让你想到“忽闻河东狮子吼，拄杖落手心茫然”。东坡调皮，拿河东狮吼来取笑他朋友“妻管严”。你上了苏东坡的老当啦。原本，人们是以狮子吼来形容悉达多太子宣示之威严的。

以狮子喻威，东西皆然。拿破仑驳斥英国使节阿美士德的“中国是泥足巨人”论，说中国是一头睡狮，“狮子睡着了连苍蝇都敢落到它脸上叫几声，但一旦中国被惊醒，世界会为之震动”。习近平主席在今年访法演讲中向世界宣告：“中国这头狮子已经醒了”。习主席接着点明：“但这是一只和平的、可亲的、文明的狮子。”

有意思的是，当代茶圣吴觉农在上世纪四十年代，也曾有过狮子预言：“中国茶叶如同睡狮，一朝醒来，决不会长落人后。”我想，我们各行各业都应当向吴觉农学习，都应当有狮子精神，都应当有成为和平、可亲、文明醒狮的自信和自觉。

寻找回来的青山绿水

王晓熊

初到西雅图时常感叹：坐落在大洋东岸的暖流带边，湿润的空气带来充沛的雨水；西侧的奥林匹克半岛山峦直指入云，东侧的卡斯卡德山脉绵延千里，挡住了多盐的海风和内陆的热气。如此优越的自然条件，真是造物赐予人类的一块宝地。

深入了解了这座城市的历史才发现，西雅图同样经历过环境恶化的不堪往事，现在一派赏心悦目的青山绿水，当年险些毁于现代文明的摧残。西雅图的发迹缘于伐木和渔业，此外还有一些矿产。一般人可能都想象不到，航空业的巨头波音公司，其创始之初是一家经营木业采伐的企业；城内很多所谓的世家，美国人称作 old money 的，也都是靠伐木起家；西雅图人引以为傲的步行小道 Burke-Gilman trail，环城绕湖全长数十公里，原来从前竟是一条运输木材的小铁路。朋友告知，现在西雅图的一片苍翠，都是在伐余采尽的荒山秃岭上重新长成的。每每看到湖滨公园里环抱成拱的参天巨树，实在不敢相信，它的寿命还不到一百年，只有在看到被大风刮倒的树桩，仔细地清数过年轮以后，才知道朋友所言不虚。

采木的小铁路原来还担负运输煤炭的任务，运输的终点就在位于城市心脏的联合湖边。湖边的卸货码头早已荒废，惟一的遗迹，就是已锈蚀斑驳的老煤气厂，一些化工高炉突兀地矗立在湖边绿地上，提醒着人们工业化给城市所带来的创疤。

历史虽然早已远去，但人类的愚蠢所造成的恶果还没有被流水荡涤殆尽。联合湖上已不见当年的汽笛长鸣，换来点点闲适的白帆，清澈的湖水在日光上可透视数米，但谁能料想百年前的工业污染，使得最深的湖底至今不生水草。

西雅图花了将近一百年的时间，才在自然的厚赐之下重新寻回了宜居的环境。现在的城市处处可以看到环保的用心。高科技低污染的产业布局是彻底改变城市面貌的根本，除了大的规划之外，生活中的点点滴滴也都不容轻视。

西雅图或许是全美推广自行车出行最为卖力的地方了，市长首先身体力行，还计划在市中心狭窄的道路上再开辟自行车专用道，有不少开车族都感叹西雅图似乎在这方面太激进了。市政的所有公交车，使用的都是清洁能源，所费不赀，甚至使公交公司有破产之虞。市内几乎所有的窨井盖上都有保护三文鱼的警示标志，告知大家随意排污，最终会使人类在食物链上自食恶果。

最后还要提一下垃圾分类，虽然西雅图不像日本，在垃圾分类上近乎严苛，但每家每户也常备两三个垃圾桶，垃圾被分为可回收、可降解和填埋三大类。垃圾分类，不能仅仅强调“从我做起”，更为关键的是，城市真正地利用了垃圾资源，类似厨余和修剪下来的草皮树叶，通过生物降解发酵，变成富含营养的园艺土壤，最终成为在西雅图超市里销售的商品。

我们的城市正在经历现代化的阵痛，吸取前人的经验，亡羊补牢，青山绿水还是能够被唤回来的。（发自西雅图）

撒切尔夫人一家都被追查过

烁 渊

撒切尔夫人执政的时候，她的一家都被英国议会追查过。

首先是夫人买了一部汽车，引起伦敦满城风雨。议会向她提出严厉责询，是否动用公款，或动用部分公款。经严格核查取证，确定夫人买车钞票全额自掏腰包才算完事。接着，查到了夫人的老公头上。起因很小很小。有人向议会反映首相家人公私不分，她老公动用了首相官邸的信笺。议会组织专题调查，结果查无实据，宣布举报不成立。后来，议会又查夫人的女儿是否坐过首相专机出游，并再次重申，无论什么原因，家属不准乘坐首相专机。

听原驻英大使柯华说起上述往事，感叹英国议会“反腐倡廉”力度深度非同一般，执政者受到的社会监督严厉到一张纸也不放过。然而，这并不是英国“新发明”。中国早在宋朝就有书法家米芾提出：“仕宦有守”，呼吁为官者应有严格操守。上个世纪二三十年代，中国人民解放军初创时期，就有“三项纪律八项注意”明文规定：“不拿群众一针一线”。当年，中国共产党和人民军队就靠这种铁的纪律，始终保持队伍的纯洁性，无往而不胜，打下了江山。

灯花

就像歌曲《江山》所唱：“天是老百姓的天，地是老百姓的地”。天地万物都是老百姓的，执政者的使命是为民造福，而不是为谋私利。因此，当下党中央坚定反腐，重拳出击，万众拥护。只是，人们对于干部应有的操守底线认识不尽统一，涉及具体事件如公车私用一下，算不算问题，该不该通报，还有人心存疑惑。至于家属用几张公家信笺，在我们这里根本不算问题。这说明长期以来在我们眼里，公私界限已经非常模糊。

还是这句老话，千里长堤溃于蚁穴。从微小细节开始的公私不分，是腐化干部人品的细菌感染。所以，反腐倡廉，决不要放过微小细节，“有守”底线必须落到像人家那样，一张纸也不放过。老虎要打，苍蝇要拍，细菌也要灭。只有这样，才能确保中国干部的手上一纸不沾，心里一尘不染，老百姓对未来才有坚定的信念。

今宵灯谜

老乔

挥

（影片）

昨日谜面：致富靠大家

谜底：银发族

（注：银，钱；发，发财；族，众）

夜光杯

感谢瑜伽

戴一鸣

你渴望减重？你想有坚实的肌肉线条？你希望身材挺拔有柔韧性？你想拥有更好的睡眠？在练习了瑜伽几个月后，这项拥有5000年历史的古老运动，让我这样一个初学者切身感受到了身体以及生活上的变化。

盘坐地面，双肩自然下垂，深深的吸气，气体经鼻腔进入肺底部呼气，同时唱诵OM（一种古老的音节），我就开始了课程。感受着气体经过肺的底部经过腹部、胸腔、喉咙最后经鼻腔排出体外，这种深缓细长的呼吸方法，不但可以增强肺脏功能，也能放松身心，马上感到身心的放松。像这样的练习，平时在家就可以做。通过调节呼吸，我感到最大的功效就是整个人能快速平静下来，忘记喧嚣和压力，提高睡眠质量。有人长期练习，有效地治疗了抑郁，这对于城市节奏过快、压力过大的年轻人来说，无疑是一个能放松身心，自我调节情绪的有益运动。

七夕会 运动休闲

我以前练过舞蹈，骨骼关节相对来说比较柔软，但有些人觉得瑜伽的体位难度太高，害怕自己的年龄太大，或者四肢关节僵硬不适合做瑜伽。其实，在专业指导下进行的瑜伽练习，可以柔和地打开和伸展肌肉组织，扩大关节活动范围，使关节变得更加灵活，也能让软骨和椎间盘更加健康。通过一周两到三次的练习，以前久坐腰痛肩痛的状况明显减少了，时时感觉充满活力。

个人觉得，瑜伽是一个相当适合办公室白领一族的运动，具系统性、科学性，集哲学、科学和艺术于一身，值得花时间好好研习。而阿姨妈妈们也不用担心自己年龄上去了就不能练，相反，瑜伽能让你们更加健康灵活，是一项能活到老练到老的运动。

想减重、练肌肉线条的小伙伴们，瑜伽也可以帮到你。瑜伽是一个循序渐进的运动，一开始通过呼吸站姿和柔韧运动能促进血液循环温暖全身，之后的各种体位练习会燃烧卡路里，而这种让人平静的呼吸方法，能让人从精神和情绪上去控制过量饮食。

练习瑜伽后，老妈说我坐姿和站姿比以前更加挺拔了。的确，在瑜伽中，大多数的站姿和坐姿的体式能让你提高自我意识，使形体更加挺拔。长期练习，能在潜意识里纠正自己的不良坐姿以及站姿，让自己学会有意识地去保持自己的姿势，成为习惯。使身形变得优雅美丽的同时，自然而然的内在气质一定也会体现出来。

每当课程结束时，我们合掌互道一声 Namaste（我向你鞠躬），感激老师，感激万事万物，欣赏和感激生命。瑜伽教会我，要以一种感恩的生活态度活在美好的当下，感谢瑜伽。

夏来桑葚甜

李 强

“不必说碧绿的菜畦，光滑的石井栏，高大的皂荚树，紫红的桑葚……”鲁迅在《从百草园到三味书屋》中如此写道。可以想见，那一枚枚美味的桑葚，在文豪童年的舌尖上，留下的记忆有多深。

故乡的家家户户都养蚕。在那一片连绵起伏的山丘上，栽种着成排的桑树。几场淅淅沥沥的雨后，夏的阳光开始欢快而泼辣起来，跳跃在蓊蓊郁郁的桑林之间，给青绿色的桑葚涂抹上了鲜红的胭脂。再过不了多少时日，桑葚便欣欣然熟了。一枚枚果子连缀着，挂在枝头。它们或红或紫，肥美而鲜亮，藏身于翠绿的桑叶下，宛若一串串晶莹剔透的玛瑙，诱惑着每一个路人。

童年的记忆中，桑葚是最美味可口的水果。放学归来，我和伙伴们总是迫不及待地一头钻进桑林，像猴子一样，“噌噌噌”几下爬上桑树，摘下一大把这桑果儿就往嘴里塞。熟透了的桑葚，像抹了一层蜜，一入口，满嘴里都是甜甜的汁水，让早已饥肠辘辘的我们忍不住大呼过瘾。待到吃饱了，抹抹满嘴的汁水，懒洋洋地下树，才匆忙往家里赶。因为贪恋桑葚的美味，常常是回家晚了，惹来父母一顿责怨。

若遇上星期天打猪草，桑林必是我们的首选地。常常是大快朵颐一番之后，看着满地熟透的桑葚，大家早已将打猪草的事抛到脑后，趁同伴不注意，抓起一把，一眨眼的功夫，就将对方胡涂乱抹成了一个大花脸，随即撒腿就逃。“大花脸”又怎甘心呢，抓起一把桑葚飞也似地追了上去。一时间，桑林里回荡着我们比桑葚还要甜的笑声……

桑葚浓烈的甜美，几乎就是童年整个初夏的味道。这样的美味，也占据着大人们的味蕾。母亲精挑细选，把桑葚洗净后，捣成粘稠的酱，成为一道美味的下饭菜。父亲呢，则把一枚枚饱满的桑葚丢进他看做宝贝一样的酒坛里。紫色的桑葚酒倒进玻璃杯，仿佛琼浆玉液，散发着阵阵香味，美滋滋地呷一口，父亲劳作一天下来的疲乏，顿时烟消云散。

儿时，只知享用桑葚的美味，却不知早在两千多前，桑葚曾是民间圣果，被皇帝老儿当做御用补品，具有丰富的营养和药用价值。如今，这一枚枚看似不起眼的小果子，已被开发成桑葚酒、桑葚汁等，被医学界誉为“21世纪的最佳保健果品”。

又是一年夏来临。故乡的桑葚也早就熟了吧？不知不觉间，竟口齿生津，怀念起那仍留在舌尖上的童年味道。