

做一件事，不粗糙，不随意，不笨拙，而是精致，认真，巧妙，做得出众，让人感觉不一般，这样的用心，可谓匠心。

“颇具匠心、匠心独运”，这是一种称誉，一种赞美。匠心，原指能工巧匠的心思，比如木匠祖师爷鲁班，看到草的叶片上有一排刺，受到启发，回去潜心钻研，反复试验，发明了锯子，至今人们还在使用。在古代，匠心通常运用在文学艺术上的构思，而且是创造性的独到构思。晚清况周颐在《蕙风词话续编》卷一中有云：“各词调皆三十三字，并与字母双声恰合，无一复音。作者必倩声专家，即亦煞费匠心矣。”

纵观中外文学艺术史，欲创作传世作品，无不“煞费匠心”，苦心孤诣。被称为中国草书祖帖的《平复帖》，虽只是松江人陆机当时给友人的信札，且全文只寥寥 80 多字，但由于陆机书写时充分发挥了书法艺术的优势，笔走龙蛇，线条神出鬼没，气韵生动不凡，成为一件登峰造极的书法精品，至今珍藏在北京故宫博物院，被视为国宝。

所有的匠心，必须是专注、安静的。美好的情怀，高尚的信念，人生的态度，由于匠心的运行，可以做到极致。

匠心不仅在文学艺术中，也在其他领域体现着。匠心拒绝浮华躁动，与急功近利无关。在心无旁骛的天空中，匠心才能自由翱翔。

李时珍在太医院就职时，发现东汉《神农本草经》成书到现在的几百年间，虽有不少专著问世，却从未有一部能概括这一时期药物学新进展的著作，于是，他责无旁贷地担起这个责任。未料到，真要做时，难题频现。药物的多种多样很难全部掌握。即使书上已记载的，与实际也有差异。如白花蛇主治风痹、惊搐、癫癇等疾病，是一味贵重药品。但他从药贩那买来的，却是另一种蛇冒充的，与书上描述的功效更是南辕北辙。为了解开此迷，李时珍走出书斋，跟着捕蛇人亲自上山，亲手捕蛇，反复观察，终于验证书中内容。从此，他跋涉山间田野，实地对照，辨认药物。足迹遍及大江南北，行程达两万余里。不仅如此，李时珍还阅遍历代药书 800 余种，结合自身经验和调查研究，整整历时 27 年，编就药学巨著《本草纲目》，成为中国当之无愧的“药圣”。

李时珍是医药界的匠者，他以自己不朽的贡献，使“匠心”这个词人格化。匠心代表着专业，更代表着坚韧。

套用“精诚所至，金石为开”的话来说，匠心所至，极致可达。匠心所在，就有一丝不苟，就有精雕细刻，就有传世作品。

匠心无处不在，无事不用，无物不灵。大到长城、故宫，气势宏伟，纵横开阖，在古往今来的建筑史上，堪称大手笔，比法国卢浮宫还要壮观，比埃及金字塔更为精巧。而其当时启动时眼界之深远，设计之周密，建造之不易，无不极尽智慧，费尽匠心。一砖一瓦，一窗一门，一墙一梁，一檐一角，无不透露着鬼斧神工，无不洋溢出巧夺天工。就是在科学非常发达的今天，当我们置身于故宫，攀登长城，仍会不由自主地深感震撼，发出惊叹。而其中的匠心之妙，已天长地久留于世间。小如苏州园林，虽不宏大雄伟，也不高山仰止，但却别具一格。亭台楼阁之间，处处有乾坤；小桥流水之中，时时透诗意。就是在假山池塘之处，也宛如天上人间。一步一景，步步有景，令人流连忘返，回味无穷。这就是巧设在小巧玲珑之中的用心。此等匠心，非寻常境界可为也。

如果想把一件事做成，当然要小心；如果想把一件事做好，一定要尽心；如果想把一件事做得让人无可挑剔，那就必须要有匠心。

如果能把一件事做成，当然要小心；如果想把一件事做好，一定要尽心；如果想把一件事做得让人无可挑剔，那就必须要有匠心。

33 孔桥横跨在伊斯法罕市中心的扎因达鲁德河两岸，既是桥又是水坝，大多数时候，这两个功能都是摆设，这条河的枯水期比丰水期久得多。桥分两层，下层通水、上层走人。上层主桥面两旁是两人高的墙，其上开凿的门洞和清真寺的形状一样，一个挨着一个，不计其数，隔开两个就有一扇小门通往两侧的有顶外廊，亦可走人。下层的拱数量更少，状如上层，但其宽大，桥墩厚实。桥因有 33 个拱而得名，难得有水的时候，倒映河中，就有 66 个拱，加上上层的门洞，便成了有上百桥拱的一虚一实两座桥。

如果说雨季能看到一座天光云影的幻之桥，那么

夜

近日电视新闻报道，《上海市急救医疗服务条例》施行即将满一年。网上搜索后得知，该《条例》强调“紧急现场救护行为受法律保护，对患者造成损害的，依法不承担法律责任”，并鼓励市民积极参与急救培训。巧合的是，不久前，我刚参加了由公益后勤组与瑞金街道联合举办的急救培训。

急救培训可是我期盼已久的。多年前就听说市红十字会会有急救培训，为期一天，收费 100 元，有双休日班，我也保存了相关报名信息号码，一直想参加，可由于种种原因，始终未能付诸行动。所以当看到有关急救培训的通知时，我第一时间报了名。

两位老师来自市红十字会。接受培训者有五十多人。培训为期一整天，有通过 PPT 演示的知识讲解，也有各种操作，包括老师和一位同学配合进行的动作示范，全体同学分组逐个练习，相互结对的动作演练等，理论结合实务，授课生动有趣，大家在轻松的氛围中且听且看，又现场练习，收获满满。

此前，一提到急救，我就会想到心肺复苏，我很想学习的也是这项可能挽救生命的技术。确实，心肺复苏术(CPR)也是这一次

培训上午时段课程内容——现场救护的核心。培训现场有两个假人，大家分成两组，在老师的指导下依次进行该项技术的操练。看着简单，实际做起来并不轻松。心脏按压时，或者因为身姿不对而使不上力气，没法达到所要求的 5 厘米按压深度，或者因为按压速度过快或偏慢——正确的频率是 100 次/分，一旁连接的仪器总是发出警示不达标

的声音；人工呼吸时，要么嘴巴没包住假人的嘴而漏气，要么抬假人的脸不到位而气管未打位，怎么吹也不见“胸部有起伏”，一时让不少同学着急、紧张，甚至有点懊丧。我曾以为急救就是指心肺复苏，其实不然。身体的某个部位突然大出血、野外遭毒蛇咬伤等等，都涉及急救。急救也不止施救，还包括自救，如火灾现场的逃生。所以，这次急救培训内容远超我的预想，下午时段的课就是教大家如何止血、包扎、骨折固定、搬运伤员、逃生等，令我眼界大开。

心肺复苏术的推广普及相当重要——医护人员不可能随时出现在每一个急救现场，因此发达国家都非常重视。有关资料显示，至 2016 年 1 月，美国的急救培训普及率达到 25%；其他国家也非常重视急救培训的开展，瑞典大规模的公众培训开始于 1983 年，目前已有 45% 的公众参

成一排，形成了透视，落入奇妙的隧道，远处的黑袍一闪而过，一阵虚幻的晕眩，层层下坠，不知年月。昏黄的光线里，影子放得很大，影影绰绰地摇曳着，隐约传来的歌声在夜空中缥缈。我像做了一个梦，梦里流浪到波斯，游吟诗人般，不问来路，不求归处，晃荡在自己构建的乌托邦中，而这分明不是梦。黑夜给了伊斯法罕人黑色的眼睛，他们用来寻找浪漫。茶馆只是一小部分男人的夜生活，更多人的美好夜晚在 33 孔桥。年轻人扎堆在草地上野餐、

抽

不久前，曾在一位朋友三室二厅的新居里小酌过一次。北方人习惯上把这种行为叫做“燎锅底儿”。朋友作为一名居家过日子的中年男性，还未来得及学会做饭，并对此流露出了些许歉意。席间，朋友还对老作家汪曾祺把爱好做饭当成个人特长写进自传里这一“严重”事件，反复惊叹、惊羨了多次。这番惊叹与惊羨，很容易让一些心气很高、仍在奋斗、仍需要奋斗的人们，产生一点小小的误解，一点船到码头车到站方面的误解。

我不敢标榜自己在什么时候认真奋斗过，今后恐怕也很难再因为什么需要去认真奋斗了。我一直都是一个城市闲人。我以为是比较容易倾听人家的意思和不太容易误解人家的意思。我以为做饭，尤其是做好一顿饭，并不是一件轻松容易的事情。做饭同作诗，在某种层面上没有也不应该有什么区别。做饭同样需要心智和才华，同样需要耐心和毅力，同样需要形象思维，同样需要全身心地调动与投放生命的

感觉、触觉、味觉、视觉，同样需要

加过，澳大利亚把对志愿者进行培训作为急救中心的培训任务，目前有 50% 的公众接受过急救培训，日本的學生急救培训普及率更是高达 92%……令人欣慰的是，不知何时起，央视开始播放关于心肺复苏术的公益广告，结合动画宣传急救知识和技能。不过，仅通过屏幕观看与亲手操练相比，效果显然不可同日而语。当我将培训情况发圈分享时，有朋友表示“很早就有参加的想法”，并问我还有没有这样的机会。我想，机会一定还会有，如果再次碰上了，我一定还会积极参加——为了熟练掌握初次学到的技能。

你呢？

快乐，黑夜的桥洞是个世外桃源，纯真的浪漫最是动人。DJ 用口技模仿电子乐，唱起流行歌曲，跳起街舞。我们大笑着拍手、欢呼，好像老友，半小时前，可能还是几条平行线。桥洞底下歌声此起彼伏，人们渐渐聚过来，几个年轻人，来自万里之外的国家、有着大相径庭的背景，肤色不一、语言不通、信仰不同，又有什么关系呢？此刻，音乐超越了一切。开始的开始，是我们唱歌；最后的最后，是我们在走。终有一别，互留联系方式，然而隔着千山万水，要再联系上几乎不可能。我

我

爱好做饭

望折腾得心跳过快、血压升高、四肢无处安放的大气候下，一个大老爷们儿，能够消消停停地替老婆孩子做一顿饭，甚至是需要一些勇气与刚强的，平心静气的勇气与刚强。如果生活中多一些平心静气，甚至多一些闲适与消停，周围便会少一些咋咋唬唬、神经兮兮、大言欺世。

很很缘地结识过一些已婚的知识女性。她们心中大都存有 19 世纪式的古典情结，大都在心中完好无损地保存着一个“莫斯科郊外的晚上”。她们普遍抱怨：丈夫过去善说爱笑现在三缄其口了，过去诗意浪漫现在锅碗瓢盆了。果真如此，岂不善哉！你想啊，多少年夫妻做下来，丈夫仍然能够安心于小安乐窝里的鸡零狗碎，这本身不就是一种爱的呵护、爱的抚摩和爱的精彩表达么？你不也就因此拥有了一份日子的充盈的湿润么？望着丈夫居室里细碎平凡的劳作身影，你的生命深处会不会有一些微微的疼痛般的感激么？

较长一段时间以来，总听人们在说，男人剃个光头其实蛮酷的。还有“实物”为证：不妨晒一晒某某某明星、某某某艺术家……的照片吧，够酷的把。

如果查一下中国的文字渊源，这种说法还真有道理。秃者，头无发也；秀犹秃，古代无秀字，两者通用。朱骏声《清文字训诂学家》《说文通训定声·需部》：“今苏俗老而秃顶曰秀顶。”

有从国外传来的说法：剃光头的男子看上去雄伟、气派、有力量、有权威感、有男子汉气质。这些台球(不少国家称光头为打台球的弹子球，因为他们的头光亮得如同弹子球)到底能产生什么效应呢，有的科学家甚至亲自充作“试验品”，将自己的脑袋剃成光头（其实他们的头也已到了该找出路的时候了）。他们向受试者显示自己剃光头前后的照片、原本有丰茂头发的句子；结果，除了剃光头前那张只有稀疏几缕发丝贴在头皮上的照片外，其他的照片和描述均受到点赞。

中国古代，尤其是秦汉时，人们是不主张剃掉头发的，不论男女都要留长发，所谓“身体发肤，受之父母，不敢毁伤”也，只有犯罪之人才被剃去头发和胡须。剃去胡须叫“耐刑”，削去头发称“髡(kūn)刑”。那么和尚及尼姑为什么要剃发呢？也许可以引用一下古印度的习俗，那里也流行髡刑，所以没有头发被看成奇耻大辱，而留长发则代表高贵。佛教对此非常反感，出于叛逆，故意剃度，后来佛教将剃度视作“剃除烦恼”。

说句实在话，剃光头在多数情况下都是无奈之举——秃发到了难以挽救的地步，稀稀落落的发绺掩盖不住荒地，看了反而不如没有头发，干脆下决心剃个光头吧。

常见的秃发有三种：斑秃，成片秃发，一片或数片，圆形或不规则形；这种秃发往往能自愈。全秃，头发全部脱落，有时连胡须、腋毛和阴毛一起脱落；此类秃发常与精神因素有关。还有一种是脂溢性秃发(或称男性型秃发)，多见于青春期后，往往发生在头顶和顶额的两侧，原因是皮脂溢出过多，影响头发的营养供应，可能与遗传有关。

那么女人为什么不秃发，通常的解释是，因为男性的雌性激素分泌大大多于女性，而皮脂腺是受雌性激素控制的。看来，说光头如何如何酷，甚至宣称，越来越多不秃发的人也喜欢留光头……多数属于安慰和自我安慰。

既然剃了光头，那就要保护好光头。有一种错误的说法：剃了光头，省掉了护发的麻烦。其实不然，光头们冬天要注意防寒，比如在高山滑雪，要当心头部热量的流失以及过分干燥。夏天需注意避免紫外线的强烈照射。平时若较长时间待在露天，最好戴一顶合适的(棉织品)小帽。

有

腾挪跳跃的灵感、举重若轻的巧思和止于当止的幽默……需要佛性法眼，需要平常心。尤其是在满街男女又被满街欲望折磨得心跳过快、血压升高、四肢无处安放的大气候下，一个大老爷们儿，能够消消停停地替老婆孩子做一顿饭，甚至是需要一些勇气与刚强的，平心静气的勇气与刚强。如果生活中多一些平心静气，甚至多一些闲适与消停，周围便会少一些咋咋唬唬、神经兮兮、大言欺世。

很很缘地结识过一些已婚的知识女性。她们心中大都存有 19 世纪式的古典情结，大都在心中完好无损地保存着一个“莫斯科郊外的晚上”。她们普遍抱怨：丈夫过去善说爱笑现在三缄其口了，过去诗意浪漫现在锅碗瓢盆了。果真如此，岂不善哉！你想啊，多少年夫妻做下来，丈夫仍然能够安心于小安乐窝里的鸡零狗碎，这本身不就是一种爱的呵护、爱的抚摩和爱的精彩表达么？你不也就因此拥有了一份日子的充盈的湿润么？望着丈夫居室里细碎平凡的劳作身影，你的生命深处会不会有一些微微的疼痛般的感激么？

较长一段时间以来，总听人们在说，男人剃个光头其实蛮酷的。还有“实物”为证：不妨晒一晒某某某明星、某某某艺术家……的照片吧，够酷的把。

如果查一下中国的文字渊源，这种说法还真有道理。秃者，头无发也；秀犹秃，古代无秀字，两者通用。朱骏声《清文字训诂学家》《说文通训定声·需部》：“今苏俗老而秃顶曰秀顶。”

有从国外传来的说法：剃光头的男子看上去雄伟、气派、有力量、有权威感、有男子汉气质。这些台球(不少国家称光头为打台球的弹子球，因为他们的头光亮得如同弹子球)到底能产生什么效应呢，有的科学家甚至亲自充作“试验品”，将自己的脑袋剃成光头（其实他们的头也已到了该找出路的时候了）。他们向受试者显示自己剃光头前后的照片、原本有丰茂头发的句子；结果，除了剃光头前那张只有稀疏几缕发丝贴在头皮上的照片外，其他的照片和描述均受到点赞。

中国古代，尤其是秦汉时，人们是不主张剃掉头发的，不论男女都要留长发，所谓“身体发肤，受之父母，不敢毁伤”也，只有犯罪之人才被剃去头发和胡须。剃去胡须叫“耐刑”，削去头发称“髡(kūn)刑”。那么和尚及尼姑为什么要剃发呢？也许可以引用一下古印度的习俗，那里也流行髡刑，所以没有头发被看成奇耻大辱，而留长发则代表高贵。佛教对此非常反感，出于叛逆，故意剃度，后来佛教将剃度视作“剃除烦恼”。

说句实在话，剃光头在多数情况下都是无奈之举——秃发到了难以挽救的地步，稀稀落落的发绺掩盖不住荒地，看了反而不如没有头发，干脆下决心剃个光头吧。

常见的秃发有三种：斑秃，成片秃发，一片或数片，圆形或不规则形；这种秃发往往能自愈。全秃，头发全部脱落，有时连胡须、腋毛和阴毛一起脱落；此类秃发常与精神因素有关。还有一种是脂溢性秃发(或称男性型秃发)，多见于青春期后，往往发生在头顶和顶额的两侧，原因是皮脂溢出过多，影响头发的营养供应，可能与遗传有关。

那么女人为什么不秃发，通常的解释是，因为男性的雌性激素分泌大大多于女性，而皮脂腺是受雌性激素控制的。看来，说光头如何如何酷，甚至宣称，越来越多不秃发的人也喜欢留光头……多数属于安慰和自我安慰。

既然剃了光头，那就要保护好光头。有一种错误的说法：剃了光头，省掉了护发的麻烦。其实不然，光头们冬天要注意防寒，比如在高山滑雪，要当心头部热量的流失以及过分干燥。夏天需注意避免紫外线的强烈照射。平时若较长时间待在露天，最好戴一顶合适的(棉织品)小帽。

有

旅

夜

夜

夜

夜

夜

夜

夜

夜

夜

夜

夜

夜

夜

夜

夜

夜

夜

夜

夜

夜

旅