

从上海打飞的到西安，不到一个半时辰。第一个观看目标是明城墙，感觉是从陆家嘴的高楼上直接空降到六百多年前的古城垣了。

与八位外国作家和两位同事一起从东城外楼梯拾级而上，不禁被它的气势所震慑。城墙周长13.7公里，高12米，底宽18米，顶宽15米，足够让四辆多驾马车双向对驰了。明代定都南京，朱元璋始把长安改名为西安。在原有隋唐皇城的基础上，根据他的“高筑墙，广积粮，缓称王”的九字诀扩展而成，所以才有如此宏大的规模。漫步在宽阔的城墙之上，仿佛耳闻目睹“车辚辚马萧萧，行人弓箭各在腰”。我们的趑趄足音，莫非也加入了历史的脚步？东城的一面城楼上，烫金书“旭日东升”，另一面写着“紫气东来”，都是皆大欢喜的好口彩。要在东南西北走一圈显然不可能了，便在城墙的砖砌台阶上歇一会儿。西班牙女作家斜起着身子坐着，手拿着纸杯咖啡。紧挨着的是活泼好动的以色列80后女作家，

回信
张勇

每天朋友们通过短信、微信、微博的各种关心你都一一回复了吗？你对朋友们的关心是否都得到期待中的回信呢？也不会是百分之百吧？

没回复，或，没及时回复，是否你在他或她的心中一定不重要呢？

古远清和余光中相交近20年，只得到他字稀行阔的两封信。有一次在台湾开会时，古问余：“你怎么老不给我回信呢？”余答：“要过好日子，必须像王尔德说的那样：‘戒除回信的恶习。’”还狡黠地说：“凡是没有回信的人，我最难忘。因为没有回信就像欠了你一笔债。一查未回的信，正好比一群不散的阴魂，在我罪孽深重的心底懂懂作祟。相反，对那些回过信的朋友，我从没有这种欠债感，回过信后便早把他忘光了。”

他们的对话有趣，对人不无启发。

穿越在长安

王纪人

眼神特别生动。边上是我后来称之为“生活在别处”的若有所思的印度男作家，手里拿着iPad。有点街拍控的我便用手机拍下这个难得的组合，法国男作家见状赶紧坐到印度作家边上，让我再拍一张留念。我把这两张照片发到微信朋友圈后，立刻引来围观、点赞和询问。其实如果在明朝，尤其在唐朝，城墙上照样会有来自异国他乡的“胡人”，其中也有“颜值”高，或“有范”或“妖娆”甚至“拗造型如模特”的。

去看大雁塔在想象中就穿越到了唐代，虽然我们穿着现代工艺制作的皮鞋和靴子，但走过的水泥道下，曾经是当年长安的街道。玄奘从天竺取经归来后，就时常出没寺庙行走于长安的街道上，他已经独自行走惯了。在取得唐太宗的准许后，在他做第一任住持的慈恩寺，主持了大雁塔的建造，以保存他从天竺取回的经卷、佛像和舍利子。一千三百多年前建成的大雁塔，在中国的佛塔中独具一格，因为它是古印度佛塔造型与华夏文化的融合。据我推断，玄奘应该非他莫属的首席设计师。而且大雁塔很可能建有地宫，收藏着他从天竺带回的珍宝。公元2000年，为纪念玄奘法师诞生1400周年，在大雁塔南广场矗立起6米余

的青铜塑像，手持菩提，端严若神。我第二次去西安时，曾在傍晚时分前去瞻仰。这次午后前去，仍觉震撼。在慈恩寺内，由专业“通司”直接用英语讲解，外国作家听得很专注也无不感动。虽然人的信仰各不相同，但玄奘用三年时间孤身艰难跋涉五万里，在异国他乡苦苦研读各种佛教学说，成为天竺国著名的外来高僧，去国十七年后毅然归国，弘扬利他的大乘佛教，这种奉献精神足以成为世人的楷模。

在外国作家接着看了秦兵马俑、唐乾陵和法门寺后，他们对中国文化尤其是唐代文化有了不少感性的了解，然后与西安作家以“唐朝”为题作一次交流。他们首先了解到西安自西周以来有十三个朝代和二十四个政权在此建都，曾经作为中国首都和政治、经济、文化中心达1100多年之久，与罗马、雅典和开罗并称为世界四大古都。西汉以来叫长安就叫了1500多年，其中最繁荣的时代也就是最强盛的汉、唐两代。既然是讨论“唐朝”，作家们的话题就集中于唐代文化的繁荣和唐诗的成就。对于唐诗，多数外国作家并不陌生，因为西方的意象派诗歌，就与王维、李白等的诗歌息息相关。英美意象派力求以鲜明的意象和短小精悍的“中国式”诗体来反对19世纪的英国诗风，对现代欧美诗歌的转型有小小的影响。一位西安本土的作家娓娓讲述唐代国都长安

夜光杯

十九大召开后，习近平带领全体政治局常委瞻仰上海一大会址和嘉兴南湖红船，从中国共产党起步的地方重温党史，不忘初心。这个活动意义重大。

上海一大会址是谁找到的呢？可能很多人不知道，根据2011年出版的《文博先驱——沈之瑜传》所述，是当时的上海博物馆馆长沈之瑜找到的。沈之瑜是我的大舅，他1990年去世后，大舅母陈秋辉为我出版了上述这本书，总结了他的一生。其中就有关于他寻找一大会址的总结。这本书由陈志强撰写，因为我母亲茹志鹃和几个舅舅是在大舅引导下参加革命，或与他共同生活，所以大舅母还召开我们表兄弟姐妹座谈会，给陈志强提供材料。

这本书记录了一些很重要的资料。1950年，为纪念即将到来的中国共产党成立30周年，时任上海市市长的陈毅提出寻找党代会“一大”会址。当时的市委宣传部副部长姚溱将任务交给沈之瑜和杨



城的文化生活，某某诗人曾经居住在哪个方位，白居易则住在我们会场的三公里以外，还有李白诗里的“胡姬”等等。确实，唐代著名的诗人几乎都在长安城里住过，白居易就住了二十年。他们在长安这个历史名城创作过脍炙人口的不朽之作，为唐代文学作出了杰出的贡献。他们也没有愧对那个时代，唐代也因此出现了中国文学的高峰。

在西安有限的几天，我们经常会路过处在市中心位置的明城墙，以及两相对峙的钟楼和鼓楼。一到晚上，点缀其上的璀璨灯光，提示着这座城市的辉煌历史。远处的大雁塔和慈恩寺，昭示着唐代长安的佛教文化。在大雁塔东南侧唐代芙蓉园遗址以北，仿照唐代皇家园林的大唐芙蓉园，奢华地“全方位”展示着盛唐风貌。这真是令我们时时穿越在长安，出没于盛唐了。

离开长安，正是“秋风吹渭水，落叶满长安”之时。回到上海，上海作家与驻市两月的外国作家们再次交流，彼此依依惜别，互道珍重。相信他们会记住与我们一起穿越长安的那些充满万史感的日子。

重光（时任宣传部干部）。沈之瑜是当时军管处美术室主任，第一任上海博物馆馆长。

沈之瑜接到任务后立刻到图书馆封存书里找来“一大”代表周佛海的“往矣集”，获得一条线索：“在贝勒路李汉俊家，每晚开会。”为配合工作，当时上海市公安局局长扬帆将周佛海的妻子杨淑慧从

中共一大会址是谁找到的

王安诺

监狱放出来协助寻找。但是时间久远，杨淑慧记不清门牌号码，沈之瑜就带着她在贝勒路（现黄陂南路）上慢慢地边走边看。由于30年前李家门前还是菜地，现在都已是成片房子，所以杨的记忆也模糊了。直到走到望志路（今兴业路）附近，看到有两条弄堂，弄内一边是一排后门，另一边是石库门，杨忽然说：“这里有点像李家后门”，但哪一家仍决定不了。

这次寻找总算找到一点影子，

“一大”会址从法租界缩小到黄陂南路又缩小到兴业路附近。后杨经过勘察，记忆逐渐清晰，确定是黄陂南路兴业路交叉口上有“恒昌福面坊”的房子。于是，沈之瑜亲自去调查当地居民，得知，这几排房子1920年由陈姓所造并出租，后几易房客，其中有个姓李的先生，曾将两幢房子隔墙打通，后搬走。1924年起，房子先后住过房客，做过当铺，又改做面坊。那位李先生就是李书城——李汉俊的胞兄，当年孙中山总统府顾问，国务院参议，弟弟李汉俊留学回来住在哥哥家。由此肯定周佛海文中所说“贝勒路李汉俊家”就是指兴业路（原望志路）106号108号中共“一大”会址。

与此同时找到的还有淮海路上老渔阳里最早的团中央活动机关所在地，和当时中共“一大”代表的宿舍，太仓路127号博文女校。

色”的姑娘们已经满怀胜利的喜悦迎接我们的消防战士了。

大学的火

潘安农

安所长跨入了火场，见过无数血腥场面，高腐尸体而心无所惧的他，此时还是心一阵一阵地抽，莫名的恐惧笼罩着他。由于是“闷烧”，室内全是诡异的黑色，物品上地上是灭火泡沫惨淡刺目的白，黑白无常萦绕着整个空间。离起火点最远的角落里竟然还是一件大衣顽强地挂着，他走过去，想拿起来时，大衣立马无声地散落下来，很惊悚，“吓死宝宝了”，他想到了一句潮语。

进而，他又想了很多：如果是半夜，如果没人发现，如果没有领袖级的女汉子振臂一呼，如果……他想到了不久前上海一所高校也是“热得快”引发的一把大火，四个女大学生花季陨落。他越想越怕，学生公寓人员高度密集，要惨剧不发生，不在于救得快，而在于平时防得住。派出所到学校里检查消防设施，督促学校查收学生的大功率电器，他跟学生们说：“不是你们学校用不起那点电，而是每一个大功率电器后面都有血和泪的故事，甚至生命的惨剧！”语重心长！

你认为这个故事，仅仅只是一个故事吗？

敬畏教育

李良旭

朋友在欧洲马耳他首都瓦莱塔一所中学担任数学老师，回国后，她对我说了这样一件事，她说，她们班上有一个叫巴巴拉的男学生，学习成绩非常好，老师和同学们对他都十分尊重，无形中，他在同学们中具有一定的声望和号召力。但是他的基础知识并不牢固，甚至很薄弱，如果不把他这块“短板”补上去，势必影响他今后的进步。于是，她经常在放学后将他留下来，为他补习一些基础知识。

每当为巴巴拉补习时，他总是听得十分认真，还不时提问，有时同学喊他去踢足球，他也婉转地拒绝了。要知道，踢足球是他最大的爱好，有时为了踢足球，他饭都可以不吃。

当老师在他为补习时，他却看得十分重要，并当作是十分难得的机遇。朋友说，在她精心辅导下，半年后，巴巴拉的学习更加扎实、牢固了。朋友说，她曾问巴巴拉：“我在为你补习时，你失去很多玩耍的时间，你感到过恼怒，甚至想打我几下吗？”

巴巴拉惊讶地说：“老师，您怎么会有这种想法呢？您为我补习，是为我好，而且您为我补习，您也失去了自己许多宝贵的时间，这是我感到十分内疚的事。面对教育，我们只有深怀敬畏之心，才会使自己更加茁壮成长。”

健康

“吐故纳新”这条成语，现在人们大都使用它的引申义：去除陈旧的东西，吸收新鲜的东西。这条成语原出自于古代道家的一种养生术——“吐纳”。《庄子·刻意》里说：“吹响呼吸，吐故纳新。”意思是通过吐纳呼吸吸收新鲜的“生气”（空气），吐出对身体有害的“死气”（废气），“达到长生”（长寿）的目的。晋代时的嵇康在《养生论》中也说：“呼吸吐纳，服食养生。”

人的身体里有三宝——精、气、神，气是一宝。通过气在人体的运动，能保持人体的恒定体温，气又能保卫人体

的肌表，抵御外邪的侵扰，气还能固摄体液，不使其外泄。人通过呼吸吸入新鲜的空气，通过空气在身体里的运动，保持身体各部位器官及血管、毛孔的畅通和正常运行，排泄废物。通过呼吸，新鲜的空气进入人体各部，推动血液的循环，保证了血液的正常运行道路的畅通，达到气至血至，血随气旺。有专家认为：一个真正懂得养生之道的人，必定是善于调节身体气之运行的人。气是身体健康和生活压力之间的调节器，善于调节身体里的气体，及时排出废气，吸收新鲜氧气，则百病不生。

人人都知道，人体的肺脏是专管呼吸的，外界的新鲜空

吐故纳新

邵顺祥

气，通过肺脏的“吸”进入人体，再由肺脏经过加工过滤送入人体的血液中和各脏腑；而身体中各部位在正常运行中所产生的废气，则又通过血液（静脉血）带回肺脏，然后通过“呼”排出体外。所以中医理论认为“肺为气之主”，肺就是这样不断地呼吸，使新鲜的空气进入人体，再将人体在生活中、运动中产生的废气排出体外，即道家所说的“生气”（新鲜的空气）和“死气”（废气），以保持人的生命长生，达到长寿的目的。

那么，通过怎样的呼吸方式，才能达到养生长寿的目的呢？笔者在养生锻炼中，逐渐摸索出运用腹式呼吸，是一种比较方便而又简单易行的方法。

腹式呼吸法简单说，就是深呼吸。具体做法是：姿势不限，站立、坐、卧均可；可以采取鼻吸鼻呼，也可以鼻吸然后微微张开嘴巴由口中呼出，根据各人喜好选择。重点是：首先心态要保持平静排除杂念，即意守丹田，然后慢慢吸气，待下腹部鼓至最大时稍作停顿（即屏息），再慢慢呼出。整个吸呼过程讲究的是细慢匀长。有专家提出吸呼一次最好在十二秒以上，即每分钟4-5

七夕会

次。不过一般在初练时很难达到这个时间，慢慢来，待到一定时间以后就能延长时间了。一吸一呼的重点是慢细匀长，最忌的是猛和快。练习这种呼吸方法，其作用主要是调节人的精神情绪和增加肺活量，而这两者正是健身养生需要的主要方法之一。需要说明的是腹式呼吸，对一些肺部疾病和肠道疾病、高血压也有一定的好处。

腹式呼吸虽然简单易行，且对身体好处多多，但也因人而异不能强求。练习中如长时间感觉身体不适，不要勉强。练习这种方法一般每天可做二到三次，每次十分钟左右即可。