

那年秋天，在东北一个简朴的中学教室，有两个不满十四岁的初一学生，一个个子高，一个个子矮，分别坐在相距很远的位子，怯生生地听一位严肃的数学女教师讲解什么叫有理数，什么叫数轴。桌面翻开的新课本上，清新油墨味儿，与窗外微微有些苦涩的落叶气息合为一体，徐徐散发在四周。

命运让他们只能学一年数学。一年以后，天下大乱，文化大乱，他们的书本数学知识从此定格。

即使最初的那一年，



从前只有神仙能做

刘齐

虽然同在一班，这两个懵懵懂懂的学生也是互不往来，连一句打招呼的话也没说过。后来，即使下了乡，在同在柴河边务农，回了城，同在浑河边工作，彼此也没有往来。当时，他们做梦也想不到，几十年以后，两人会通过偶然契机，凭借电话取得联系。此时，他们已经不住在一个城市。更想不到的是，在新世纪的一个冬天，在相距越发遥远的南疆北地，这两个毫无血缘关系、工作关系、利益关系的人，居然在电子空间互祝生日，回忆简单的、傻乎乎的少年时代。他们靠的是社会变

革和数码科技的帮助，尽管他们弄不懂0101的数字奇迹。

他们的数学很差，但他们算得出，彼此已经六十岁了，六十岁的生日，是人生难得的大周期庆典。他们还算得出，两人出生的日子，都发生在一年里的最后几天，也可以说，发生在新的一年来临之际，两个生日相距仅仅几十个小时，比当年两人听课的座位，比现在各自居住的城市，近得多。

这不能不是一种生命的缘分。光有这种数字上的接近，已经值得开瓶好酒，庆贺一番。尤其值得庆贺的是，这两个昔日的幼稚小孩，今日不知老之将至的乐观之人，都经历过磨难，品尝过甘辛，在人生的“数轴”上，都刻有一串平实的词句：尊重善良，努力生活。

高过头顶的多层次蛋糕，前呼后拥的人群，记录礼品和红包的账本，这些场面不会出现，他们不喜欢铺张，更讨厌借机



敛财，他们另有庆贺方式。几天前的清晨，那个先出生的人，打开网络，突然发现一封充满人生况味和真挚情感的电子邮件，立刻读，认真读，是后出生的同学，从万里之外发来的生日贺词。惊喜和感叹顿时充盈心间，不可言表。

今天，先出生的那人，在椰风习习的海岛，面对白雪皑皑的故乡，向着比自己年轻几天的老同学，同样衷心道一声：生日快乐，阖家幸福！

这一天，世界上并不只有这两个人通过网络庆生。空中，地面，城市，乡村，无以计数的比特和电磁波奔走驰骋，祝福更多的生日，一周岁的生日，十岁、二十岁乃至一百岁的生日。这些网络庆生的普通人，都隔着很远的距离，不一定见得着面，甚至从来没有见过面，但大家都能把万紫千红的祝福，从自己的心里，飞快地发到别人心里，这是一件多么美好的事情。这件事，从前只有神仙才能做到。

刘常科自喻自己非常

2015年，昂立教育创始人刘常科离开了公司。同年，他创建“轻轻家教”教育平台，再次回到人们视线中。仅2年多的时间，这位被誉为教育培训行业的“老家伙”就完成了D轮融资，累计融资总额近2亿元。

在当年徒步罗布泊的日子里，这位叫刘常科的年轻人便是我们这支队伍中的引领者。每天在沙漠戈壁徒步三十多公里，但他总是先于大部分人抵达目的地。

我至今都记得，刘常科戴着一顶蓝色的遮阳帽，低着头，真的是一步一个脚印，步履看似不怎么快，却扎实而稳健。而那些试图走得快甚至想跑的伙伴，却经常在中途便倒了下来……

很多年后，刘常科创建了著名的昂立教育和轻轻家教，尤其是后者，如今已是中国最前沿的家教平台。

刘常科自喻自己非常

清楚教育改变人生的重要性，很多年后，他依旧清晰地记得少年时代读书的艰辛不易，最终他凭借自己的努力和天赋以及老师的倾情付出，在家乡脱颖

出的教师近20万。于刘常科而言，做轻轻家教，某种程度上是其此前20多年职业生涯的延续，承接了他过往的行业经验，又摆脱了原有的束缚，让他得以去拥抱新东西。

去年十月八日，是我们徒步罗布泊二十周年……

那天下午我和常科以茶怀旧感慨万分。

“自从徒步罗布泊以及后来代表中欧商学院参加了第七届玄奘之路戈壁挑战赛后，我就爱上了跑步，除了几乎每天雷打不动的10公里长跑，还经常参加各种马拉松比赛和更长距离的越野跑。今年4月，我刚刚参加完自己的世界六大马拉松赛事的美国波士顿马拉松，这也是我拿到的第二块波士顿马拉松奖牌……”

正是在一次次跑马拉松或者越野赛的过程中，他慢慢体会到，不要纠结，纠结是因为对未知充满畏惧。

他告诉我，其实他有过很多次创业经历。刚进昂立的时候只有三个人，他们开过书店，卖过电脑，也做过排版打印，还开过超市和饭店，之后又做培训，英语培训、少儿培训、成人培训都做过。每一个项目无论大小，他都是抱着创业的心态去做的。

他说，所有的行业，最终回过头来看都是一样的。就像跑马拉松，总是一步一个脚印才能到达终点。跑马拉松前面5公里跑得快一点不叫快，真正起步是从30公里开始，那个时候你还在不在呢？



扫一扫，关注“夜光杯”

刘常科归来，轻舟已过

——惊鸿一瞥

刘沙

而出以高分考取了上海交通大学计算机专业，四年寒窗苦读后又以优异的成绩毕业并留校担任老师……

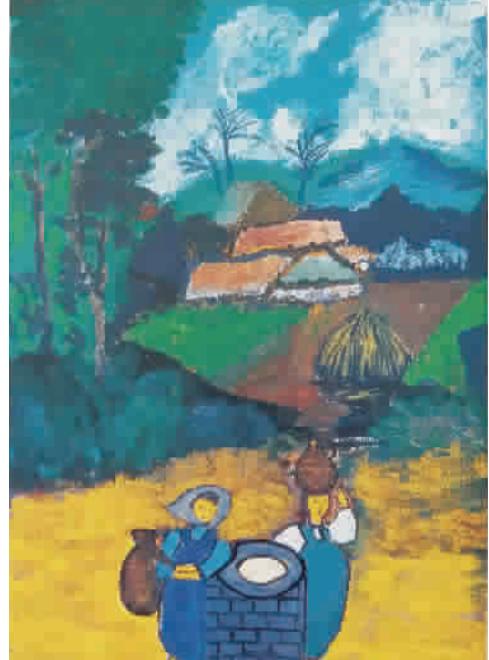
刘常科说，自从考进大上海，他内心时刻涌动的梦想或者说情怀，便是如何让更多的中国孩子能受到良好的教育，尤其是在今天中国的教育资源还不够充沛的情况下，如何将优质的教育和师资力量聚集起来，用以帮助并改变更多人的人生和命运。

于是他从上海交通大学毕业留校后，便怀揣梦想参与并创办了当时著名的教育培训机构——昂立教育。在二十多年的岁月里，创始人刘常科和他的伙伴把事业做得风生水起。与此同时，他更是借助资本的力量，将昂立教育与一家叫新南洋的公司重组并于2014年成功上市，成为国内教育培训行业第一股。

2015年初，他离开并开始创业做轻轻家教，后者是K12阶段的个性化辅导家教平台，为学生匹配合适的老师提供上门和在线授课。

所谓K12，在国内，主要指小学一年级到高中三年级的教育阶段。K12教育学习周期长，用户规模大且是刚性需求，近年来成为创业者和资本青睐的密集赛道。

刘常科曾试图在昂立内部做类似的创新，他试了半年，觉得行不通，于是决定重头创业。目前，全国范围内向轻轻平台提交申



井边的女孩（油画） 高琳

上海自开埠以来一直是远东最繁忙的都市，忙，是生活在这个大都市里面每个人必须面对的生活和工作状态——忙，为了温饱，为了生计，为了发展，以至于见面就会问“忙什么呢？”

事实上，大都市里的人在忙碌之余，也总结出了一系列独特的养生方法：上海特有的“厅堂养生文化”，即所有养生的内容都在家里完成，不需专门场地，不受气候影响，关键是忙里偷闲。其中尤以“易筋经十二势导引法”最具代表性。

关于导引，现代人会感到陌生，这是中医六术之一，有别于针灸、砭、药和推拿等五种外援之法，导引法是自主的自诊自疗之法，特别适合繁忙的大都市。上世纪三十年代，在上海福州路大西洋饭店隔壁住着一个深藏不露的高人谢映斋。谢映斋先生（1894—1984），浙江余姚人，在上海中医界和国医界享有声望，师承金光禅师、佟忠义医师，著《易筋经十二图解》。在书的最后有谢映斋先生亲笔书写的传承心得：“自量体力，全则十二，少习其一，功效亦有。口闭舌抵，或须牙咬，鼻仍呼吸，气必要透。”这32个字真是“至精至简”道出了在繁忙

都市怎样养生的真谛。人们心目里高深莫测的《易筋经》，就以这样厅堂养生文化的形式在繁忙的上海代代相传。

上海推拿界的老前辈董家麟先生曾对我说，上世纪五十年代，他们读书时，“易筋经十二势”和“一指禅”是上海中医药大学（上海中医药大学前身）推拿必修课，他在

学校就读时就见识过谢映斋先生的易筋经十二势，印象深刻。

易筋经十二势不仅仅是专业人士在使用，更多的是普通人在修炼获益。不妨介绍一对老上海的修炼故事。孟宪纾先生是沈阳药学院老教授，其夫人周老师今年80岁。七年前，我们一起在浦东金杨社区医疗服务队做义工时，我教他们练“易筋经十二势”。当时的周老师弱不禁风，一身的毛病，我们医疗服务体系的专家几乎涵盖了所有专业，但对于周老师的体质状况却无从下手。所幸练习“易筋经十二势”作为一种生活习惯被他们坚持下来。日前，86岁的孟教授兴致勃勃地

告诉我，他夫人现在走路比他还快，最近摔了一跤，怕伤到骨头，去医院检查发现，不仅骨头无碍，她的骨密度，仅相当于50多岁的人，令他们信心倍增。

如今，“古本易筋经十二势导引法”已入选第四批国家级非物质文化遗产代表性项目名录，归属于“中医诊疗法”，并开展了非遗进社区、进校园、进乡村、进机关、进企业等一系列传承传习工作。近年来“古本易筋经十二势导引法”走进了长征路上希望小学、走

进了上海包玉刚实验学校等国际学校，成为大专层次学历教学，2016年又回归了上海中医药大学，作为“全国中医药行业高等教材‘十三五’创新教材”《中医导引学》的核心内容在校开展教学。非遗的传承不仅仅是依靠专业人士的辛勤传承和教学，更主要是找到合适的方式，使其始终能为当代人所知、所喜、所用，历久而弥新，这就是传统文化的魅力。

周虎臣制笔技艺被列入“国家级非物质文化遗产”名录，敬请看本栏。

大雪（两首） 邵益山

一

大雪漫天地，望中草木枯。行人身首缩，伫鸟羽毛糊。雪压长杨伏，霜欺古柏孤。飘零知宋五，感物各相殊。

二

大雪压千山，百川齐失流。亭台皆白首，鸟兽尽幽暗。茅屋宜思夏，貂裘尚觉寒。玉妃孤傲立，小草待时蟠。

注：玉妃，梅花。

在我弱冠伊始的整个1980年代的十年间，阅读重点几乎都是文史掌故作家郑逸梅先生的书，太喜欢了，每次跑到新华书店，见一本买一本，又分别托了在新华书店当营业员的两位朋友“开门”，凡是郑逸梅先生的新书到货，立即帮助留下一本。现在看来，当时是郑先生出版著作最密集的时期，数一数，有二十来本。完全可以说，我那时的近现代文史掌故知识，绝大部分来源于阅读郑逸梅先生的书。也可以这样说，直到现在我对于近现代文史资料搜集、整理、研究和编撰的兴趣，就是在那时受到启蒙作用的。

起初，最喜欢他的《艺坛百影》。

这本书刚出版的时候，就买到了。其时适逢我正热衷于肖像摄影，读这本书，就像读一本人物摄影集那样格外有味。印象很深的是，郑先生在“前言”里把自己擅写人物掌故比作拍照，他娓娓而谈，旧时拍人像照，不是端坐，便是挺立，千篇一律，呆板得很，形是有了，神犹欠缺；要突出神，就需要从动态中去表现，所以近来的风尚，都喜欢拍生活片段照。由此，这位伟大又谦逊的老作家从中悟出描写人物的窍门。他认为，倘使一本正经用传记方式写，那就和端坐或挺立着照相差不多，呆板而不够味；倒不如抓住人物的片段活动及其艺术修养来写。

心仪久之，爱亦步亦趋似的效颦。《艺坛百影》书名中的“影”，按郑先生说法就是“照影留痕”的意思，而“百”字只是取其整个人物掌故比作拍照，他娓娓而谈，旧时拍人像照，如这样可下笔的人物就太少了；应放宽尺度，与其多贬人之缺，不如多褒人之优，庶不失温柔敦厚之道。受其启发，我开始渐渐地专注于对二十世纪学林文坛的杰出人物进行广泛考察，在将近廿年间先后采访各地老一辈学者专家三百余人。这一工作的实施，也能说是依靠阅读郑先生著作给培养起来的。

郑先生谈及自己尤其对于近百年来的人物，更感兴趣。因为这些人物，有的在前辈的口角春风中略知梗概，有的自己曾经追随杖履，获聆清诲。他觉得，以往所见所闻，历历在目，应当记述出来；否则随着老人逐一故世，这许多历史掌故，实也因此而泯灭，岂不可惜。这亦触发我急不可待地为前辈学者专家们拍摄肖像，并立即就从为郑先生拍照开始。可



光影留痕忆旧游

沈建中

观之当年拍摄的数帧，颇有些自鸣得意，以为是在实现“寓人物精神于形象结构，蓄肖像意境于光影格调”的艺术理想。当然，在我的摄影之路上曾经对此有过短暂的自我否定并追逐夸张奇怪的技巧，但很快由迷失而回归，大约与受过郑先生“亲切有味”的审美观教育有些关系。

就在上两个月，柏伟君邀我选编一本郑逸梅先生专门撰写人物掌故的选本，可说是正中下怀。其实“光阴似白驹之过隙”，早在十年前的2006年曾编过一个郑先生散文选本《纸帐铜瓶》，眼下这个选本就是我编郑先生作品的第二种。当然我还有理想，希望能有机会再作一本经过多年在旧刊上寻访辑录的集子。

郑先生仅撰写人物所刊印单行本有十余种之多，起码在三百万字以上。他前期述写人物，基本上是以俗尚的文言笔记体，都是短小精悍之小品，并得“补白大王”雅誉；后来所用语句演变为半文半白，及至老年时期，尤其是1980年代，应香港和内地杂志约稿，能不受字数限制，所作大都以白话文记叙且篇幅较长。此次由我来选编，除了注重体现史料性、知识性、欣赏性、趣味性，还兼顾每一篇的篇幅之长短，取其折中。我注意到，郑先生尤以撰写清末民初人物为主要，可还是写了许多现时人物，有其老朋友，还不乏后生，如《陆康艺事数从头》、《雕纽后起之秀杨忠明》，还有写他的长孙女《我来谈谈郑有慧》诸篇，这些文章都以白描涉笔，勾勒出鲜明生动的形象。此外，他撰写人物掌故常有穿插一些被写者趣事的习惯，像《奇遇“郑逸梅”》，很是清娱有趣，我亦编入本书，多少有些“为趣味而趣味”，用沪语来说是“好白相”矣。

《光影留痕忆旧游》编后小记