

“活到 100 岁”是上海人民广播电台的一档健康科普节目，创办至今已 8 个年头，听众广泛，口碑甚佳。最近，这个节目更名为“活过 100 岁”。“活到”与“活过”，一字之改，却意味深长。

坦率地说，时至今日，“活到 100 岁”依然是绝大多数人的奢望，所以，收听这档节目多年，从未觉得这个冠名有何不妥。孰料，那些“鲑背”乃至即将迎来期颐之年的老寿星们不爽了：距离 100 岁已咫尺之遥，“活到”莫非暗喻我们只能活屈指可数的几个年头了？

于是，热心听众向电台建议，将“活到”改为“活过”。电台从善如流，经进一步征询意见、讨论研究继而提出申请，终于获准更名。可以想见，一个节目的更名，并非那么随心所欲、轻而易举，酝酿、筹划和后续一系列具体操作，需要付出几多耐心、精力和烦劳。平心而论，这个名称本来也没错，倘若不改亦无妨，但是电台郑重其事地公告，正儿八经地更名，顾及了少数听众的感受，也为诸多听众展示了生命新期待。

刚听到新名字“活过 100 岁”时，便不由自主地回忆起著名报人赵超构的一桩往事。1982 年元旦，《新民晚报》新生首日，社长赵超构以编辑部名义写了一篇《复刊的话》，其中有“为百姓分忧，与百姓同乐”之句。一位副总编辑觉得连用两个“百姓”未免重复，便信手改成“为国分忧，与民同乐”。孰料开会回来的赵社长一看，从不发火的他勃然大怒，训斥道：“谁给你这么大的权力！”确实，赵超构办报，心中惟有百姓，“为百姓分忧，与百姓同乐”乃最高宗旨。

说起来，这就是新闻人的服务理念，媒体人的责任担当，也是对古人所云“以

民为本，本固邦宁”、今人所言“以人民为中心”的生动诠释。而用大实话大白话说，这也就是当下倡导的“店小二”精神。事实上，各行各业都需要有自己的“店小二”。譬如，现在上海的“一网通办”APP“随申办”，已成为全国首个突破千万用户的政府服务移动平台，让市民和企业办事能和网购一样便捷，犹如有了一位“网小二”；政府部门大力运用“一网通办”，将政务服务窗口送入商务楼宇，方便企业就近办事，堪称有了“楼小二”；市民前所未有地享受大数据提供的信息、乐趣和服务，最直接地体验大数据时代的现代生活，不啻有“数小二”的贴身相助；而媒体顺从民意、为受众提供全方位的服务，不就是可谓“媒小二”？

以前常说“XX 是上帝”，看上去把服务对象视若神明，捧上了天，其实这个“上帝”虚无缥缈，高不可攀，远不如“小二”那样食烟火、接地气。当好各行各业、各式各样的“小二”，就是实实在在地尊重百姓、效劳百姓。不过，“小二意识”需要从上到地下渗透浸润，党政机关、职能部门、服务窗口的每一个成员都能注入这样的意识并付诸行动，才可能让百姓称心满意有获得感。时下，某些部门的头儿或许有当“店小二”的愿望，然而其属下却未必。由于要去海外待一段时日，我致电某通信公司客服，要求将手机改为费用最低一档的套餐，客服称过去每月最低消费 8 元的套餐早已取消，目前最低价为 18 元，其中包括国内流量若干。我表示，在海外无需使用国内流量，何须让客户硬性消费呢？那位客服小伙傲慢地说：又不是我们要你出国，是你自己要出去的！……呵呵，呵呵，你听听，这哪是“店小二”，分明是“店老大”嘛！

“小二意识”

怡然



边看边聊

猪年话猪龙

徐梦梅

乙亥大年初一笔者将珍藏的一件 13 厘米高的青黄色玉质玉猪龙照片发到朋友圈，附言：“红山猪龙贺新岁”，引得众多点赞。据悉至今考古出土的玉猪龙仅有 3 件。最早是 1984 年在红山遗址牛河梁一号家中发现的，此圆雕玉器整体呈蜷曲状，首尾部相相连，中间有大圆孔，颈部突起，两只大耳朵竖起高于头顶，眼睛微凸，炯炯有神，似猪的鼻子上有多道阴刻皱纹，吻部鼓起，背部颈处有一对钻小孔，可系绳佩戴。民间称其为玉猪龙。近年来学界对玉猪龙的研究也是言人人殊，笔者也有愚陋之见。

玉猪龙可能出于以猪为图腾的部落。野猪强健暴躁，敢与熊虎争斗，人们用“一猪二熊三虎”来形容它的凶悍。野猪是我国古代先民最早驯化的动物，在古代被视为“水畜”，《毛诗故训传》：“豕之性能水”，是祈天求雨等祭祀活动中与天沟通的牺牲。玉猪龙的形象可能源于猪的胚胎。先民们在饲养猪的过程中会看到孕于猪腹中的胚胎；原始人类寿命很短，先民们还会看到死于难产的人胚胎。生物进化论的知识让我们知道：包括人类在内的所有脊椎动物的早期胚胎在外形上都很相似，全都长着大大的脑袋和蜷曲有尾的身子。可能先民们因此产生敬畏，甚至以人猪共祖，于是他们就把猪的胚胎作为先祖的神灵来崇拜。玉猪龙还有“简约型”的，在国家博物馆中就陈列了几件。这种玉猪龙耳朵很小，眼睛只是隐约隆起，鼻子间有几条横线，几乎没有吻部，背部有个系孔，完全看不出一点猪的形态，活脱脱的胚胎形象。

玉猪龙与 C 字龙之间无关联。学界有说 C 字龙是玉猪龙演变而来的；随着时间的推移，玉猪龙开始成长发育，慢慢首尾分离，头上长出了鬃，吻部前伸上翘，鼻端变平，圆鼻孔，水滴眼，明显有着猪首特征。同时玉猪龙蜷曲的身子被展开放大，其成熟发育后变成了 C 字龙。现有考古资料证实 C 字龙仅出土于内蒙古的赤峰、敖汉一带，C 字龙额头和下巴处的阴线网格纹与赵家沟文化的直接相承，而玉猪龙在辽宁、吉林也有出土，无法证明玉猪龙与赵家沟文化之间的联系。这两种龙风格迥异，前者大气张扬，后者内敛含蓄，因此推断此两种龙是独立产生和并行发展的，同处于红山时代，时序上没有先后。

玉猪龙的名字很生动。但学界对其有争议：有人说其头部也像熊，与红山文化同时空的黄帝的部落就是“有熊氏”，故应称“玉熊龙”；也有人说干脆模糊点，称“玉兽玦”得了。赤峰文物局编的《红山玉器》书中，对类似玉器也是黄玉龙、碧玉龙和玉猪龙地称呼不一，让人摸不着头脑。国家博物馆似乎也有同感，对这类展品一律称作“卷龙”。笔者不以为然，玉猪龙的名字突出了此类玉器的形象和个性，连世界那些著名拍卖行也如是冠名，建议还是约定俗成地叫下去罢。

穷骨头

且庵

好朋友激光女士字写得很好，就请她替我写了曾国藩的一联：养活一团春意思，撑起两根穷骨头。我喜欢这两句话，偶一展玩，便有感慨。人已穷矣，更不将骨头撑起来，人家更看不起你了。撑不起来，只是一副贱骨头，撑得起来，便可成朗朗风骨。胸中又养得一团春意思，温温煦煦活活泼泼。做人做到此处，可以走得出去了，可以见得世人了，不但人家看着体面，自己看自己也舒服，且觉得今生做这一回人做得有点意思了，亮亮堂堂，大大方方。



夜光杯

时逢春分，东北的文友竟然在朋友圈晒起当日的春雪来——厚、白、喧软、洁净，墙上枝头一路披披挂挂的，妩媚中带一点高冷，对我们这帮因“京城无雪”而屡被同情嘲笑的人来说，简直是李焯雄的歌词里“怎么冷酷却仍然美丽，得不到的从来矜贵”的白玫瑰；配文中一句“S 城的天气从来不会让你失望：冬天亏欠你的雪，春天会还给你……”更是让人眼气。

在北方，冬日里最大的福利，就是一场景像样的雪。

北风呜呜地刮着，尾音里打着呼哨，不很大，却带着冷。天上的云一条一片地聚起来，虾青里混着苍灰色，像一笔一笔氤氲渲染的水墨。仿佛有什么感应似的，雪终于落下来了。从扑扑簌簌到纷纷扬扬，一路不急不缓轻车熟路。那一簇簇白鹅绒一样的雪花，明明动得袅袅婷婷、仪态万方，却又比完全的静止无声更加寂谧安宁。高高低低的大小建筑，看似被雪花薄薄地敷上了一层白粉，却像卸妆一样退掉了晴空下的珠光宝气，平白生出一种洗尽铅华、敛神静气的端庄素雅；而路边光秃暗沉的冬树，原本已经形销骨立无精打采，转眼竟变得玉骨冰肌明眸善睐，再被落脚的鸟儿撩一撩，简直粉面含春婆娑心动，娇俏玲珑风情万种。

虽说漫长的冬三月份年都有，但这样活泼灵动的好景致却是可遇而不可求的。如果不选个好看的



归棹

方忠麟 摄

不久前我参加了某户外俱乐部组织的余姚乌胆山桃花岭线路徒步活动。一个胖子穷吃穷吃埋头攀登的情景，让我感动难忘。

这位胖子被结伴而来的两位队友亲切地称呼为“坦克”，体重有 220 多斤，是名副其实的胖子。有些不可思议的是，坦克尽管肥胖，却走得并不慢，全程都走在中队。在我的成见或固有印象中，胖子大多懒得动，由于缺乏运动又会长得更胖，如此陷入恶性循环。笔者一位亲戚的独生子年仅 28 岁，却因超级肥胖而于去年秋天在睡眠中发生猝死，令人扼腕。因此，看到坦克这么胖的人居然也参加户外运动来“自虐”，那自律精神，着实令人刮目相看。

坦克是去年 5 月开始参加户外运动的，每周一次，这个频率够

春日里一场风花雪月

阿简

园子进去浪一浪，实在暴殄天物。北海公园，算是城内赏雪的一处胜地。廊亭里，冰湖上，银装素裹的白雪底色实在霸气——管他赤橙黄绿青蓝紫呢，再妖娆出挑的颜色也不能喧宾夺主，统统成了点缀；什刹海则是冰上娱乐的一个大“爬梯”——冰面上，穿戴着各色滑雪服和毛线帽的女孩子，飞燕一样轻盈曼妙地挪移旋转，或是悄悄团个小雪球，趁其不备丢进同伴的衣领里，在对方慌乱嗔怪的惊叫声里快意地大笑。玩累了，便穿着冰鞋笃笃笃上到岸边，接过父母或恋人买来的冰糖葫芦，咬一口，那可真是巧笑盼兮的口若含朱丹——晶莹圆润的大红果，在薄如蝉翼的糖壳包裹下闪闪发亮，跟女孩子圆嘟嘟的小嘴巴一样红得鲜润饱满，惹人爱怜。

如果想清幽一点，或是玩得更尽兴，那不妨移步郊外。有一年也是立春后，纷纷扬扬的一场大雪中，我们一家到植物园。已经是下午三四点钟，早来的游人开始陆续往回返。开阔的雪野上天远地阔，撒泼打滚儿、追跑嬉笑都可以全无顾忌，玩得格外过瘾。那时候女儿可大可大概才四五岁，骑在老爸的脖子上看够了雪景，要下来到雪地上跑一跑。贴心的老爸从包里拿出一个简易的便携小雪橇，调试妥

当后拉着女儿，老顽童一样时而雀跃、时而笨拙地在银白耀眼的雪野上疯跑。雪橇是出门之前，可爸用家里翻腾半天找到的木板、包装袋、晾衣绳和购物袋手柄临时现做的，材料简陋陋寒酸，却胜在设计合理，在麋鹿似的老爸拉手下照样跑得风驰电掣，一路都是女儿嘎嘎嘎恣意嘹亮的笑声——那是冰珠掉进银碗一样的声音，明快、干净，在远山环绕的园林中越发清音悦耳。

可是太阳马上就要下山，我们也不得不往回走了。将暮未暮的天光里，天地之间是一片亚光的青蓝，大小的人、远近的树、还有高低起伏的山峦，都成了这片青蓝上墨色的剪影。一路悠悠悠悠地滑着逛着，碰上路边堆得好的雪人，就停下来品评逗弄一会儿。那些雪人大小不一，形态却都出奇地一致：圆眼睛，尖嘴巴，顶着个大脑

每到清明节，我就会想起外婆。

15 年前的夏天，我接到通知去北京公安大学培训一个月，行前未及去看外婆。回来后，颇感疲惫，想好好睡睡弥补一下。未料，清晨 6 点多，突然被电话铃声吵醒，迷迷糊糊听到话筒里传过来小姨哭泣的声音：“外婆在抢救，看来不行了，你赶快来瑞金医院。”我脑子“嗡”地一下。匆匆赶到医院急诊室，跟踉踉跄地奔到病床前，外婆脸色苍白，双眼紧闭，心电图已无生命的迹象。我还是晚来了一步，仅仅是几分钟前，亲爱的外婆走完了 84 年的人生历程。被子轻轻拉过外婆的头顶，罩住她的脸，这一罩意味着永别。我肃立床边，任凭泪水滴下，无奈万般。我好后悔，倘若早一天去医院就能见上外婆最后一面，可我疏忽了。

记得最后一次通话是我到北京培训期间，她打手机说：“兰兰，你工作千万要认真、踏实……”外婆有七个子女，将他们一带大后，又照看我们姐妹俩到初中毕业。外公因高血压而致半身不遂，靠她照顾，但她坚决地跟我母亲说：“你好好工作，孩子全交给我了。”外婆是个非常勤劳和节俭的人。邻居都劝她说：“家里有瘫痪丈夫，还有两个外孙女，已经够忙了，就不要去小厂奔忙了。”但是外婆坚持小厂的活儿，每月领取微薄的工资，以补贴家用。

一直认为，家的味道就是外婆做菜的味道，那么香醇，那么绵长，即使是最简单的荷包蛋，撒把葱花加勺盐，倒点秘制的酱油，就漂亮得像一件艺术品。在没有空调的夏天，我倚在厨房门口，看她有条不紊地煮面、烧菜、调花生酱、拌面、加料；那些瓶瓶罐罐，竟能做出不可思议的美食；切些西瓜皮，晒干，拌上盐、酱油、醋，就是一道消暑凉菜。

外婆是个紧跟潮流的人。80 岁以后视力不退，报纸看得清，半导体不离手。有时，我从电视上看到新闻趣事，回去讲给她听，她却能告诉我事情的来龙去脉。我问她怎么晓得这么清楚，她讲是无线电里听来的。有一次她讲：“兰兰，你喜欢拍照，有空帮我去印一张挂在墙上和外公照片一样大的彩色照片。”当时，我也没有多想。事后才恍然大悟，她生前已经把寿衣等后事准备好了，坦然地面对死亡的降临。

外婆一生用自己的默默劳作感动着我们后辈。每逢她的忌日，我们都会来到石库门老房子里坐坐，望着她的照片，追怀一下她的温暖气息。我们已将她与外公合葬一起，完成了生死同穴的心愿。辛苦一辈子的外婆，安息吧。

总是难忘

胡兰

七夕会

轻易认输、不轻言放弃

的胖子，我不禁默默地为他加油。当天我们走的是一条环线，中途有一个下撤点。出发前就说过，翻过乌胆山后体力不支者可跟后队领队下撤，不必再走剩余耗时约 2 小时的桃花岭。本以为坦克会选择中途下撤，结果却出乎意料。同行在中队靠后的几位队友曾经犹豫不决，一度在路口讨论是否半途下撤，反倒是坦克勉励他们说：坚持一下就走完了。他们到底走完了全程，只比约定时间晚了二十多分钟。我注意到坦克胸前汗湿了一大块，又在服务区停车休息时发现他裤臀上赫然有两块黄土印记，一问才知他在遇到倒伏的竹子挡路时没法弯腰钻过去，不得不坐着往前挪着通过。可敬的胖子！励志的胖子！

励志的胖子

朱一端

户外徒步经验的我不是一个速度级，走着走着我就与他拉开距离了。在一段坡度约 60 度且较长的上山路上，我停下稍作休息时蓦然回首，远远地只见坦克埋头爬坡的身影，节奏缓慢，几步一停，我似乎听到了他那粗重的喘息声。尽管比较艰难，他却丝毫不见懈怠，按照自己的节奏奋力向上攀登。那绝对是一个不

健康