

日前上海医院安排我去上海人民广播电台，与听众讨论“慢支”、哮喘等病的中医冬令

防治,这档节目叫“活到一百岁”。在预播室里与陈编辑、金主持人叙聊了几分钟,我说看到这题目的五个字,心中就欣喜、激动。它像神话似的,几千年来被人们梦寐以求而不得,活到这个岁数,就是活神仙了。然而在现实生活中,这五个字历来又是虚无缥缈的空中楼阁,今天广播电台金小姐娓娓动听地与市民对答起这个神话课题,说明它渐渐逼近了社会现实,怎不令人怦然心动、备受鼓舞?

1949 年上海市民平均寿命为 39 岁,今天则在 82-84 岁之间,除去自身基因缺陷、意外事故暴卒等因素,正常市民的均岁尚不止此,接近九十是不稀奇的。随着时代进步,医疗水平的提高和市民身心的护养得法,不久的将来,金小姐主持的这档节目有可能变神话为事实,那么它是人类历史上的一个空前突破!所以我说这是金点子节目,肩负着全人类的希望。

目前社会上各种健身、养生的介绍如雨后春笋,林林总总。有主张吃大补丸的,有强调人要倒着走的,有广告足浴按摩能美容健身,有痴迷于曲艺书画陶冶性情……然在我总觉得它们受条件限制,腰包里没有一大叠百元大钞,休想踏进国药店问津参、茸、虫草;倒着走要有胆魄和脚力,在我不敢;怕痒的受不了按摩床,否则惹人笑话;缺了天分,曲艺书画只能自我安慰。要达到养生境界,难为其事,不太现实的。受“活到一百岁”节目启迪,我左思右想,想能拾遗补缺,一

三天不吃盐芥汤, 火腿膛里酥汪汪。这是启东海门及崇明岛长兴岛等被称为沙地上的一句谚语。这句话用普通话写出来后,没有了原来的读音,也无法表达沙地人说这句话的时候,对盐芥汤的向往以及吃了以后力量再现的豪迈和作为沙地男人的骄傲。

千百年来,盐都是那里的金贵和紧缺。粗粒的海盐在炒菜时放入锅后根本来不及融化,会让菜变得咸淡不均。“盐芥”实际上是对盐的转换,使高纯度的盐的咸,变成了有菜的清香的中低度的咸。“盐芥汤”里的“盐芥”,就是本地生长的名叫雪里蕻的大叶菜——那是一种生命力极强的草本植物,最大的单棵能长到十多斤——收割后晒上两三个日头,用盐腌制。几天后,待雪里蕻本身的汁液渗出以后,就变成了浸泡,此刻,盐的咸度完全渗透到了菜里,菜的颜色由青绿色变成了金黄色。而这样的浸泡又可以使雪里蕻的新鲜度保持在半年以上。

地域环境决定了人的生活习惯,特别是长兴岛,一个成年男子每天都在劳作,都在出汗。从初夏到秋末,赤足赤背是一个长兴岛男子的基本形象。即使严冬里,堤岸要加固、河道要清淤、田埂要加宽……任何一个活,要的都是人掘肩挑,都会让人身上的衣服湿了又干,干了又湿。这是这个地域上的人,一年四季的劳作方式,它有别于传统的农事耕作,没有了季节性的农闲,甚至在冬天里,也不能让人休养生息积蓄体能。

因此,在长兴岛这块土地上,更能体会到人的生命对于水、食物和盐的依赖和转变。人体对于盐的需求和补充,就变成了一种迫不及待的内在的向往和需求。“香篮”是一种盛饭的竹器,容积在 10 斤左右,在挑泥筑岸、脱粒打谷的现场,就着盐芥汤能吃下半“香篮”饭的人很多很多。盐芥汤综合了水和盐,它让水变得更有滋味,让盐进入人的身体更加均匀。因此,清淡和少盐的食物,让长兴岛的男子毫无口感,久食清淡或者远离了盐,他一定没有力气连续挑泥三天三夜。

三天不吃盐芥汤, 火腿膛里酥汪汪。盐芥汤是沙地的产物,因为高产的雪里蕻成就了粗盐的转换,成了一种幸福的策应。盐芥汤不是美味,它是联系着长兴岛和所有沙地男人生命的一种饮食习惯,在恶劣的自然环境中,为每天都在挑战自己身体极限的人,提供能量和信心。

“活到一百岁”

是睡眠休息了,通过睡眠能养精敛神、恢复真阴、滋水潜阳以阴平阳秘,人身原本具有一张周备而良好的御病网络,白天损耗后,靠晚上睡眠来修复和补织。你不信,我提一个问题:紧张工作八小时后,筋疲力尽,吃一杯价值数万元的珍贵野山人参汤,对恢复体力有效吗?其实大家都明白,远不如酣畅美睡一觉数小时,且前者属拔苗助长,后者则平衡阴阳。这里,一梦胜过数万元,能小觑睡眠吗?

古人先得我心,宋代著名诗人陆游早已窥破了睡补的奥妙,反复向人们披露自己的体会,如《醉眠曲》说:“老夫暮年少嗜好,但愿无事终日眠……读书万卷晚乃悟,妙哉此诀秘不传……金丹九转顾未暇,且向人间称睡仙。”他也强调美睡远胜金丹玉液。劳累之后,诗人觉得“看书涩似上羊肠,得睡甘如饮蜜房。”他在“洗脚上床真一快”的直白下,又唯恐别人难以领会他的妙谛:“个中得意君知否?万户生封未必如。”陆公在当时高寿八十五,与他的获益于睡补分不开的。

据说当今中小学生睡眠普遍不足 6 小时;不少上班族加班工作后,还要把盏酒局;老人退休后,也有迷恋牌桌,烟雾缭绕,通宵达旦。各年龄层次,任务满满当当,被挤压的只能是睡眠时间。虽然各人的作息习惯不同,但长时期的缺乏睡眠休息,有可能导致人体元气耗散、御病网络的被撕裂,警惕呵!亚健康、重病、暴卒的根子也往往就在这里。因为它与“活到一百岁”的主题相背,请允许我絮叨几句。

曾有关于保护动物的新闻,引发了我的深长思考。一则是活取熊胆的争议。归真堂说,养熊合法,活取熊胆汁对熊无害,而众多网民则谴责它残忍虐熊,更有政协委员提案,要求立法加以禁止。另一则是奥巴马总统在旧金山助选中,为表现亲民,前往华人餐馆购买中式餐点。因为餐馆菜单上有鱼翅羹(美国虽已立法禁食鱼翅,但为照顾华人饮食传统,允许华人餐馆有一年的执行缓冲期),于是奥巴马被动物保护组织等指责无视禁翅规定,有践踏法律之嫌,急得白宫发言人连忙声称,奥巴马所买食品中绝无鱼翅。一个是熊胆,一个是鱼翅,竟然在太平洋两端掀起如此舆论反响,这就难免激起人们的探究与联想。

都说动物是人类的朋友,人类与动物、植物的共存,构成了多样生命赖以生存的自然生态。众所周知,如今世界已经消失了相当多的物种,其中有自然原因的,但更有许多是人类无视自然生态

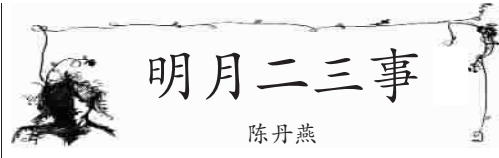
法则而造成的。多年来,人类对兽皮、虎骨、象牙、犀牛角等的贪婪,造成猎杀珍稀动物屡禁不止;加上对海洋生物无节制的捕捞;对森林的滥伐等等,已经并还在对物种

的消失构成巨大威胁。尽管各地都有保护动物的呼声,一些民间组织也展开保护动物的行动,但是,漠视动物保护的势力依然十分顽固。如活取熊胆的归真堂,生意越做越大,还正在寻求上市。日本坚持反对捕鲸拍卖,依然还在海洋中枪杀鲸鱼。从非洲偷猎象牙和犀牛角等走私行径至今

还在继续。类似这种只顾商业开发、不惜破坏生态环境的其他现象,还可以举出更多。

更有不可思议者,分明残忍对待动物,还自找歪理辩解。归真堂就播放过视频,呈现黑熊“自愿”走进取汁笼,还说活取熊胆汁,就像“放自来水一样”轻松。在美国,也有些华人上街抗议禁食鱼翅,说捕鱼者割下鱼翅后,仍将鲨鱼放回海洋,这跟捕鲸不一样,禁食鱼翅无理。这些当然都是无知和无道的借口。有专业人士介绍,活熊因要反复多次取胆汁,其伤口长期不能愈合,成天要忍着伤痛度生。鲨鱼被割去鱼翅后,游动、浮沉、转向都受到影响,不仅要长期挨受痛苦,而且会加速死亡。动物如果会讲话,必定也会呐喊:谁瞎说我们“轻松”,不信也取你的胆汁和脚试试看看。

幸好现在认识到必须保护动物的人越来越多了,保护动物的行动也明显取得成效。如印度历史上老虎曾多达十万只,如今只剩下约一千只了。有一个毗邻老虎保护区的村庄,住有 85 户、350 名村民。他们多年与老虎为邻很有感情,为保存老虎赖以生存的森林,一再拒绝卖地,阻止商人前来挖山开矿。近年也许是老虎原有的食物链发生变化,时有老虎下山咬食家畜,还曾有人伤亡。面对人虎相争谁让谁?为了扩



陈丹燕

去年冬至前后,六十七岁的香港诗人也斯也离开人世了,悲哀。

我九十年代认识他,读的第一本书是他的诗集。还是顾彬教授送给我的,他也是也斯诗歌的翻译者。

也斯写过一些非常温和与理智的话,那时安慰和启发了我,让我对我们这一代人对传统的隔离有新的认识,也许也是和解。他说,我们这代人要与传统共商量。他说,香港的怀旧潮流里,有种深深的情怀与迷茫。这些话,由一个诗人温和地说出来,有强大的镇定的力量。

在香港有些视野宽广,态度温和的好诗人好作家,也斯是其中的一个,他总是笑微微的,眼神聪明但面容憔悴,像被岭南骄阳晒焦了。

有一年去香港开会,晚上一些人聚齐了要去兰桂坊喝酒。也斯站在路灯下与我们告别。一群人中的那个韩国教授用带着口音的普通话,再三邀请也斯一起去。可他只是微笑着不说话,然后走了。现在回想起来,那笑容里似乎有点落寞和悲哀,将要在夜间独行的落寞。

大野生老虎保护区的地盘,这些村民情愿舍弃祖辈居住的家园,搬迁到政府另辟的新村落。政府也有相应的配套政策:迁走的村民,每户可获得 3 公顷新耕地及约 1 万美元的补助。正因为当地政府及村民有爱护老虎的共识,

使得人与老虎共处的生态得以和谐维系。

这个事例也许只是个案,但它展示的,不仅是处理人与动物矛盾

的良好方式,更是人类面对大自然的一种敬畏态度。对待自然,必须保护,应该敬畏,这不但是人类的义务,更是一种心灵的美德。

蒋月泉出生于 1917 年,二十岁不到就在电台弹唱开篇成名。2001 年谢世时,被评弹界尊为一代宗师。评弹是集说赚弹唱演为一体的综合性表演艺术,流派纷呈,形式多样,而蒋月泉被尊为宗师,一是因为其叙事结构、人物塑造以及说功表演有着共同的特性、方法和规律,同时,也因为他对这门艺术造诣精深,有着精熟的理解和掌握。

蒋月泉以俞(秀山)调为基础,从周玉泉调衍化发展,形成蒋调,是当今评弹界演唱最广最多的流派唱腔。其所以受到听众的广泛欢迎,既是蒋月泉熟研演唱的技法,其旋律美、唱腔美、唱法美。他讲究咬字、润腔,并善于运用小腔和装饰音,使唱腔的韵味浓郁。更主要的是他发挥了评弹唱腔的抒情性,所谓“唱曲唱情”,声情并茂。过去,评弹唱腔偏重表叙,而蒋调首重抒情,将书中人物的唱篇,都作为咏叹调来唱,抒情味特浓。这对评弹的发展可说是划时代的。

蒋月泉擅唱,更擅于说。蒋月泉的说,用词精当,语汇丰富,文雅蕴藉,不是金刚怒目,剑拔弩张,也不是浓墨重彩,说尽说绝。有些人的说表如重锤猛击,不留一点空隙,句句结结实实,而蒋月泉的说表如用竹柄小银头,轻敲轻击,时疏时密,或轻或重,忽紧忽慢,留有一定空隙,是有弹性的。他点到即止,找裁干净,含蓄而有回味,调动着人们的情绪记忆和联想,给听众以充分的想象空间和余地。这样,听他的说表,亲切冲和,也就建立起了他与听众在审美实践中的契合和交融。不只是听他说唱正书,即使他上台时娓娓道来的“垫话”,也都充满愉悦的美感。这样,听他的说,也和听他的唱一样,如饮醇酒醪茶,有一股使人陶然的甜美之味,真所谓“有味之言,可以饮人”也。

蒋月泉虽有高超的技艺,但从从不炫技和以媚俗取宠,而强调刻画人物,表现书情。他曾说:“演员上台,不是卖弄唱调说功,而是要说好人物,唱好人物。”他的艺术个性,较为突出的一点是对美的追求,重视内容和艺术美、形式美的结合。在他的理念中,评弹是美的艺术。因此,蒋调唱腔是以旋律、润腔的优美为特色的。蒋派的放喙也是以语言、口齿的机巧、幽默、隽美为特点的。他演出的举止、台风等无不给人以美的感受。任何损及艺术美的说唱表演,他都是无法容忍的。因此,他的演出永远葆有视觉和听觉的美感,由此,产生了他艺术的魅力、亲和力和感染力;由此赢得了越来越多的爱好者,大多数评弹(书)迷都成了蒋(月泉)迷。

能表现千人千面的严雪亭,明评弹群星谱 请看本栏。

盐芥汤

长兴岛风情录

吴建国

弹琵琶与听

酌酒花应醉

弹琵琶与听

酌酒花应醉

弹琵琶与听

酌酒花应醉

弹琵琶与听

酌酒花应醉

弹琵琶与听

酌酒花应醉

弹琵琶与听

酌酒花应醉

酌酒花应醉

弹琵琶与听

酌酒花应醉

弹琵琶与听

酌酒花应醉

酌酒花应醉

弹琵琶与听

酌酒花应醉

弹琵琶与听

酌酒花应醉