

听说她嫁人的消息，我还是一点点惊讶，一来，她嚷嚷独身主义多年，听得我耳朵起茧不说，也实在没见她正儿八经交个男朋友；二来么，真的看见她去养老院咨询，她说：要老了，没有老伴，自己先把后路想好，去的地方，应该是高档养老院。

这么一来，觉得人过45，谈情说爱好像是不着调的事儿，更何况，妙龄男女眉来眼去勾肩搭背，怎么看怎么美；而人到中年，跟异性你依我依的，肉麻哦？这个年龄的女人，暧昧也玩不好了，就算跟小弟弟们开个玩笑，人家也当你是老阿姨了。所以，什么年龄做什么事儿，她常常说：就算谈恋爱，自卑的也是自己，45岁的女人，衣裳脱掉后，怎么好跟18岁女孩子比？我有四条小狗，你先接受穿上衣服，身材再妖娆，皮肤也不灵了，人家是春光乍泄，她是整个人生在乍泻……

算了，索性使劲挣钱，为了将来能住进高档养老院无忧无虑。这么一来，三天两头跑的地方，就是养老院。一会儿青浦，一会儿奉贤，一会儿南汇，每次跑回来甩一打广告在我面前扇得哗哗响：“我们将来都是住养老院的！”一会儿还神秘兮兮地告诉我：某某养老院好，有老师哥！见我一副爱理不理的样子，她急了：我以后住进去就要勾引那帅老头子！我拍拍她：亲，帅老头子可是喜欢年轻的护士妹妹哦。看着她朝不保夕的担忧，我也滑过一丝丝心酸，这样有趣的女人，活泼，开朗，漂亮，还常常拔刀相助，为什么就没有

别错过

可心的男人爱她？有一年下雪天，我们过马路，她扔下了我，去扶一个老太太……看她一袭红色羽绒服在雪地里晃啊晃的，我就觉着这个女人内心的温暖，对人还有着暖和，我就想着，该拿出我在《相约星期六》里的热情，帮着她，找一个老伴——虽然她那会儿才刚刚45。

先后介绍三次，失败。第一个她上来就问，我可没嫁过，我不当人后妈的。男人一怔，吓跑了。我恨铁不成钢，你多大，这个年龄的男人怎么可能白纸一张？好吧，第二回，她收敛了，可人不放过问她的问题啊，对方单刀直入地问：怎么好跟18岁女孩子比？我有四条小狗，你先接受它们我才能接受你。她“阿嚏”一下子，过敏性鼻炎的人，不要跟她谈狗狗，更何况是4



情景剧

条。好了，最后一个，比如她小，她稍稍欢喜，对方瞅瞅她，摇摇头：你比我大，可比我妈妈也小不了几岁哎……她解释：小8岁才叫姐弟恋，可人已经扭头走掉。

夜，我们走在淮海路，她挥动双手，倒着走路：“没错！我是想嫁人的！可爱我那个人究竟在哪里！”

我爱的，爱我的，在哪儿？谁都会这样问，谁都不想错过最好的他（她）……可有的时候，就真的这样难，就差一点点，就那么一线，一眼，错过了，没有了。

很久后的一天，她告诉我她要嫁了，我眼眶一下子酸了起来，我知道她一直还在找最好的养老院，

怎么竟然……要嫁了？

他们认识在养老院的咨询室里，她听见他对工作人员说：自己很孤独，想早早地给自己找一个养老院，以后，就有了落叶归根的地方了。听见这番话后，她拍拍他肩膀说，我们谈一下。

在养老院的走廊，树荫下，她笑着看着他：我也一个人，我也先来这儿报

尘世纷繁。于时光倒映间，总有幕幕场景隐现。每每忆起，惟叹时间老去。

那年的我，刚入中学。同桌是位娇俏匀称的女生，名字叫菲。肤色光华，一头浓密乌亮的短发。性格直爽，

锦瑟流年

闵祎祎

得，每天早上她拎着那高级紫色的类似于公文包的书包，整整齐齐地上学。我们总能在门口相遇。她会盈盈笑着喊我名字，接着两个人牵手一直到座位上。

不予例外。好友之间，除了学习时间，私下里，我们亦是喜欢呆在一起。印象至深的，是每逢休假的下午，我们会花两毛钱，买一包杏肉，边吃边一道穿梭在小巷之中玩乐。

江南的小巷，深长婉转。通巷多，死巷少。曲径通幽，皆是户户人家。巷子虽窄，每户却也有院落。春天时，窄小的院井的砖墙处，会探出盛开的蔷薇，迎春。星星点点的鲜黄点缀着小巷的沉寂。那时，我们会踮起脚跟透过空隙去探寻，两人的细碎声总是引来开门人询问的眼神，随后便是神秘兮兮地对望，



夜光杯

到……男人沉默着。

破天荒，她第一次主动得不能再主动：“我们都还没有到50，为什么先早早把自己的未来给框住了？”

男人抬起头，像电影里的慢镜头一样抓住了她的手……

哈哈！兜兜转转，本来一对孤独想进养老院的男女，最后还是一起走进了婚姻，这个童话故事告诉我们，人生，任何时候，都会有重新来过的可能。

亲，别错过！

在我的观念里，美丽与哀愁是个恶俗的词，盖因前几年但凡出本传记，就要用美丽与哀愁做书名。但是前几天在新西兰见到安娜贝尔时，除了这五个字，我竟然再也想不出还有什么别的词可以用来形容当时的感受。

首先，安娜贝尔是一栋房子名字，那应该算得上世界上最美的一栋房子吧，白色小屋，前后两处花园，房里摆满英式家具，举目所见是花、书以及照片，厨房正对大海，可以对着天海一色切青椒，更可以听着海浪在临海小花园里喝酒，脚下就是万丈碧波，抬眼就是弯曲白色沙滩，再配上世界最东端城市吉斯本的湛蓝天色，真是美到呆掉。其次，安娜贝尔也是一个女人的名字，这间房子的主人，七十岁的女主人，依然身材曼妙，风姿绰约。作为一间小小民宿的主人她出来招呼我们的时候，穿素色V领衫，铅笔裙，笑起来像个孩子，一举一动都优雅无比。她告诉我们这间房子是她祖父开始建的，历经三代，光是在峭壁上垒起那座美丽的后花园就花了整整十年的时间。

老太太一个人料理这间只能招待四个客人的民宿，轻盈里带着简洁，沉默里带着微笑，她的一生在走廊里挂着的无数照片里可以看看大概。年轻时极美，最是那低头的温柔面容酷似十九岁的戴安娜，嫁给英俊的丈夫，生育三男一女，然后是幸福的家庭生活，孩子们一个一

着她扭动身影，轻挪莲步，内心疑惑又惊叹。依稀的，还有祖母脸部的轮廓：是和善的眉目，岁月的痕迹雕琢在慈爱的脸庞。仿佛也是有缘，至此之后，我对老人，生出微微的挂念。突然发现：深刻的记忆来自于当时存在想象。比如：那个温暖午后对于祖母那双莲花秀足的联想。想着当时在她的小碎步里获得糖果和喜悦；而此刻可以联想更深：在辽远的时光里，她是否可以用灵魂去感知曾经的少年如今对她的惦念。

很是感叹：记忆的深度与广度，无可限量。如若允许，可以永久存在。某些事物，会被时光过滤；而某些，会日渐清晰。



管同欣
乡试、会试、殿试，次第开考

（乒乓球运动员）
昨日谜面：续集无新意（卷帘格，三字称谓）
谜底：老部下
（注：按格法，须逆读作“下部/老”）

我今年88岁了，周围人都把我称作“快乐老人”。根据自己的生活经验，我总结出一套老人“快乐十八法”，供老年朋友们参考。

第一法学习寻找快乐的思路。大量人生经验告诉我们，只有自己才能真正决定自己是否快乐。我们要从任何事情中去寻找可以高兴的因子，如果你能坚持寻找的话。第二法用哲学思想辩证看待问题。人的一生中，不如意事常八九，我们要学会用唯物辩证法去思考，想通。第三法从友情中寻找快乐。老人退休后要融入社区，结交朋友，重新建立社交群，在交往中感受人间真情和可贵友情。第四法创建和谐家庭氛围。退休老人家长式作风千万要不得，宽容是与家人和谐相处的良好品质。第五法在奉献中得到社会认可。奉献使人年轻。第六法“对比”定位找得准。退休老人

盲目攀比要不得，我在实际生活中给自己定了条“十字方针”——“生活往下比，工作往上比”。退休后收入当然不及在职的，但是相对于他们一天到晚疲于奔命，我们却可以享受着一份悠闲和宁静，放飞心情，自由寻乐。第七法助人为乐。得知一老友因长年疾病产生抑郁，我坚持长信安慰，终于帮他解决严重失眠带来的一系列烦恼，心里感到乐滋滋的。在别人困难时伸出援助之手，自己的幸福感也油然而生。

我的第八至第十七法都是从个人爱好和参与活动的角度来讲的，分别是读书、写影评、参观展览、欣赏音乐戏曲、烹调美味佳肴、提

个长大，四张大学毕业证骄傲地立在走廊的尽头。再然后是孩子们离开，有的去了英国，有的去了奥克兰，最小的这个儿子刚刚大学毕业没找到工作，但显然是

要外出的，这小小的老房子哪里可以容得下年轻人奔腾的心。这时我突然明白为什么我总觉得这美丽的房子和它美丽的的女主人一样，总有一种让人说不出的伤感，那伤感背后的一句话是哪怕最美的女人在世界上最美的房子里过着最美的生活，可是那也总有曲散调零的时候。老伴会逝去，孩子会离去，到最后，房子里只剩了她，就像《旧约·传道书》里说的那句话“生有时，死有时，哭有时，笑有时，哀恸有时，跳舞有时，天下万物皆有其时。”再美丽的幸福，那后面其实也有惘惘的哀愁。

我疑心如果房子没有这么美，女主人没有这么优雅，给人的伤感也许不会那么重。越美丽的东西越不可碰，因为命运总是会再度光临，再美的天空也会再度涌起密云，当一切都有尽时，美丽就成为一种淡淡的忧愁，没有忧愁的美丽从来不会动人心弦，那些不过是盛放的塑料花，电视里虚妄的穿越剧。而真实的美丽，总是易逝，易逝的美丽总是如此令人忧愁，就像溪水尽头上有迷雾，幽绿青竹边且有留白，那美丽之外的脆弱与易逝，正映照人世永远不停息的循环，生有时，死有时，哭有时，笑有时，哀恸有时，跳舞有时，美丽有时，哀愁有时。



颈椎病的防与治

郑晓

颈椎病是因颈椎及其软组织退行性改变引起颈部神经根或脊髓以及颈部血管受到压迫和刺激而产生的颈肩臂疼痛麻木为主要表现的疾病。

颈椎病的康复疗法较多，大致有牵引、医疗体育、物理疗法、西式手法、药物、固定和制动、手术、推拿、针灸和中草药等方法。目前对于颈椎病的治疗，大多数的医学专家主张非手术治疗，只有少数病例需手术治疗。在整个治疗措施中，应严格按照制定的治疗计划循序渐进，持之以恒。在非手术疗法的选择上，应充分考虑患者病情，首选简便、安全的方法。如牵引、医疗体操、推拿、理疗、针灸等方法综合应用，可起到相辅相成的作用。所以，有针对性地选择2-3种进行协同治疗，可获得较好效果。

可采用电针针刺颈夹脊穴治疗颈椎病。颈夹脊穴为经外奇穴，位于督脉和足太阳膀胱经之间，从解剖位置上看，颈夹脊穴所对应的颈椎椎骨下方有其发出的脊神经后支及相应的动静脉丛，针刺颈夹脊穴，直达病所，使局部血液循环加快，改善其周围组织营养，同时能通过神经——体液调节，调整血流速度和血容量，从而能畅通督脉和太阳经气而调和阴阳，临床疗效肯定。

颈椎病是一长期、慢性、进行性疾病，且容易复发。因此，康复疗法基本原则中更提倡患者的自我治疗、自我保健。颈椎病的预防必须做到以下几点：（1）加强颈肩部肌肉的锻炼，坚持做有关医疗体操。（2）养成良好的起居、生活姿势习惯。如避免高枕睡眠；伏案工作者应定时改变头部体位；谈话、看书时要正面注视，保持脊柱的正直；头颈应避免过度疲劳，不负重，坐车不要打瞌睡。（3）注意颈肩部保暖，避免风寒湿邪侵袭。（4）及时、彻底治疗颈、肩背软组织劳损，防止颈椎病的发生。（作者为上海市中医医院康复医学科副主任医师）



杏林夜谈



清晨，我们驾车上延安路高架顺着G50高速公路向西，目标是300公里外的安徽泾县。这是初春，空气中

弥漫着朦胧的水气，大自然气息的温馨让人无以言表。沿途是满目葱茏的青山，油菜花泛着金黄……四个小时后，泾县到了。泾县有两个出了名的地方。一个是桃花潭，一个是王直助教中心。

桃花潭，位于青弋江上游的泾县陈村，因为唐代桃花潭豪士汪伦，邀请了诗仙李白去做客，留下了李白《送汪伦》的诗作：“李白乘舟将欲行，忽闻岸上踏歌声。桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情。”因为这首诗，桃花潭名声鹊起，游人不绝。现今，冯骥才、韩美林等诸多大

春意盎然

李京南

腕，在桃花潭纷纷建起了艺术馆。桃花潭既有皖南的山水风光，也有徽派古建筑，当这些古建筑被红花遮遮掩掩时，一幅春天的图景，也就映入眼帘了。

王直助教中心，位于泾县孤峰，由退休老人王直创办，专为当地父母在外打工的留守儿童摆脱孤独，他造了一个可以集体食宿，可以聚集起来进行课业学习和娱乐的场地。王直老人为这些留守儿童做了一件大善事，被评为全国助人为乐道德模范。王直助教中心名声远扬，引来学习取经的参访者络绎不绝。王直助教中心办得像模像样，办得春意盎然。

泾县的山水自古有情，泾县的人自古深情。山水在，人情更在。



七夕会摄影故事



灯花