

# 晚安魔都

田艺苗

将女朋友送上动车，来不及挥手道别，列车已经轻快地滑走了。转身走出月台，看到年轻人们围着动车的流线形子弹头左拍拍右拍拍。

记得10年前，我来上海读书的时候，坐的还是双层绿皮火车。从台州到上海要坐7小时，夜里听着车厢外的哐当哐当声难以入睡，偶尔有一道光线掠过火车的壁板，黑暗中心生前路未卜的茫然。现在交通工具日新月异，目的地已不需要等待太久。据说美国已经研制了一种疾速列车，将人装入一只胶囊，推上轨道，呼的一阵风，半个小时就可以从东海岸刮到西海岸。

坐911路双层公车回家，路上开始下雨。在拥堵的淮海路上，电车以布鲁斯的节奏慢行。雨珠爬上车窗，将窗外一丛丛霓虹洇成了水彩画。几天来胡闹的碎片慢慢浮上心头。

如果不是老同学回国，还真难得出门去逛逛上海。我们呼朋唤友，海底捞见，小南国见，田子坊的越南餐馆见，马里昂巴见，猫屎咖啡见……我们穿过脚手架和绿防护网，去还未拆封的新大厦里吃小笼包和鸭血粉丝汤，吃饱聊累了，逛街购物。跳上出租车，淮海路上的橱窗在眼角余光里傲娇招摇，大幅LV广告与静安寺的黄金屋顶一起炫富；左右张望，街边的视频广告在橱窗之间闪啊闪，向前看，出租车里跳跃的视频正在指导上海游览攻略，到处叫人头晕眼花。先去恒隆广场港汇新天地八佰伴观光，然后去长乐路扫货。在半岛酒店喝完下午茶，回家换上裙子高跟鞋，去上海音乐厅听一场本地的弦乐四重奏，听了一半觉得不尽如人意，闪人，去另一个剧场看一场弗拉门戈舞。

弗拉门戈舞到底是属于小酒馆的，在剧院里舞者有点放不开。台上台下缺乏互动。全场只有我们两个音乐学院的卖力吹口哨。人们在剧院里左顾右盼，不知所措，不知是否应该鼓掌。修长的男舞者，面容模糊，跳激烈的踢踏舞步，在跳慢步时，将脖颈弯成忧伤的弧度。弗拉门戈的歌曲几乎比舞蹈更优美，伴奏的吉他也好听，肥胖的女歌手拥有风的嗓音。听不懂歌词，曲调模糊，颤音自由，听起来都像流浪的风，或是唱给大海的哀愁。也许她唱的是人们的相逢，在海上，在流沙上。激烈的音乐都有哀愁的质地。

听完之后已经11点，我们打车到和平饭店的酒吧，听另一位老同学唱爵士。她自弹自唱，大概在这里驻唱很久，熟练中流露疲惫。等她12点下班。我们在外滩附近散步，等老同学过来一起宵夜。有人说起初恋，有人说起从前组乐队，深夜演出完了从人民广场走到北外滩，还记得那时的夜色多么新鲜芬芳。深夜的避风塘，生意很好，灯火油亮，人们的嬉闹声渐渐朦胧。

# 体内药铺

黄晨星

德国健康杂志《生机》最近刊文，科学家研究发现，人体自身有能力治疗60%—70%的不适和疾病。奥秘在于当人们有不适或生病时，身体可以从自身的“药铺”中找到30—40种“药物”来对症治疗。这种自我治疗过程，实际上是激素、免疫、抗体等因素共同作用的结果。

美国家庭医生学会主席泰德说：“体内药铺没有副作用，能治愈感冒、咽喉疼痛、头痛、胃痛、腹泻和疝气等疾病。”泰德早前表示：大多数人的身体和免疫系统应对疾病、肌肉疼痛、轻微感染、扭伤和拉伤，通常需要两三天时间令症状缓解，大家要耐心一点，关键是时间。

我练长跑已有几十年历史。春夏秋冬，酷暑严寒，我都跑步上班。记得当年刚练长跑时，每每跑到1000米上下，我就气喘吁吁，腿部肌肉酸胀，胸口仿佛压了一块千斤巨石。咬紧牙齿坚持下去，才渐渐呼吸顺畅。后来每天跑在路上，步伐矫健，浑身轻松，晨风迎面拂来，有一种腾云驾雾的快感。跑到办公室，擦一下身子，换件衣服，一整天精神抖擞。

长跑除了能加快血液循环，对排泄系统有害物质起到清洗作用；提高呼吸系统和心血管

有句名言叫——我接触的人越多，我越喜欢狗。

有人问我为什么喜欢老歌手的时候，我有时也套用这句狠话来吓吓他。套下来是：我接触现在的歌手越多，我越喜欢老歌手。

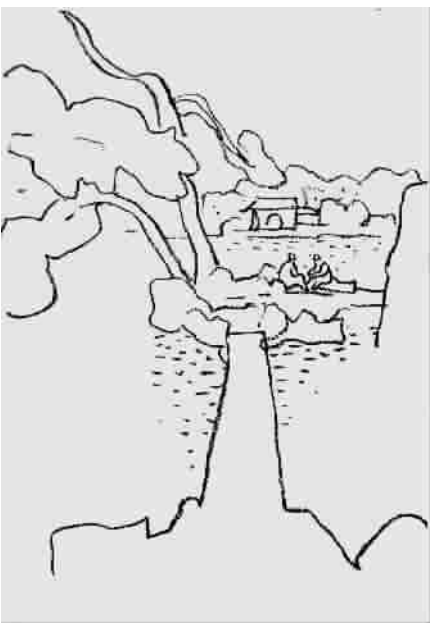
不是现在的歌手不好，但有一些实在让人不敢恭维。素质一般，靠公司包装出来。人红气躁，没学好做人，已经出来做事。偏偏粉丝们又把他们宠得不知天高地厚，和他们打交道的人有苦难言……以前常常会被他们这种工作中需要接触到的对象气到。如今我都会跟自己说：一切都是浮云罢了。

过眼云烟——这是我听歌手的歌，追溯老歌手的故事，和老歌手们接触时的切身感受。

红不红，多是三年五年的事，再长一点，也一定躲不开低谷。人情冷暖，跟红顶白，离开了大公司，离

系统机能，改善心肌供氧状态，加快心机代谢；有利于心情舒畅，精神愉快，增进食欲，加强消化功能，促进营养吸收等好处外，强健的体质还常常能给你带来意想不到的惊喜。

记得有一次，单位宿舍楼改建，我与同事老王在工地值班。半夜忽然下雨来。我跟老王急急起身，把露天堆放的几十袋水泥搬进仓库。第二天，淋了雨发烧的老王住进了医院。我虽然也有点轻微发烧，一



比肩之谊（速写）

图·文·李磊



同临崖可携手相交，共赴孤舟当合力渡险。

但愿能以宁静而无浮躁的心，以纯正而无错杂的心，以和善而无恶念的心，以明慧而无笨愚的心——待人、接物、处事、度世。但愿心无急、无烦、无邪、无暗、无蠢、无贪。

少说多干，干好也不多说和夸说，尽管有些“言行不一”，乃品行第一。多说少干，虚说实不干和干坏，也是言行不一，其德行差矣。

欢笑，好笑，微笑，冷笑，耻笑，嘲笑，讪笑，讥笑，等等。一笑了之，一笑了百之。笑可无大喜大悲，笑也有爱有恨、有情有调、有褒有贬，笑能有这有那，看你如何以笑、用笑，看你如何用好。笑待万事，笑可待万事。

施恩不计报恩，但防恩将仇报。报

# 三言两语记

徐弘毅

而具实力和潜力。

有时，用不着过多的后悔和忏悔，或许最好的悔就是下一次的慧和会，是重新改过、改正和改进。即使没有了下一次的会和条件等，要么触及旁类的改正和改进，要么慧之自我的新正和新进。悔过、悔过，人或事已过而能以慧过和会过为好。

心怀不正地玩把戏，总有一天玩出真面目。心怀诡计地玩手段，总有一天玩掉自身。人不是那么好玩的，好人一般不是那么玩的。结晶，是人品的提炼，是阅历的升华。

恩回记施恩，贵在滴水之恩涌泉或长相报。

沉稳而又阳光，精细而又大气，低调

料，丰富歌手的歌声和情感。

还有张蔷的一张《别再问我什么是迪斯科》。迪斯科、电嗓……张蔷是传说中华人歌手里单张唱片销量最高的纪录拥有者。但我小时候只听大人放邓丽君，没有听过她的歌。在今天，她复出，我却惊喜地听到她将旧与新做出了融合。和她合作的词曲创作人和制作人是新裤子乐队的彭磊。这个喜欢玩音乐的乐队主唱，将时下流行的电子曲风和复古元素，放在了有浓重80年代符号性人物张蔷身上，发生了化学反应。单有这些歌，若是擅长劲歌热舞的新人们唱，不是这个味道。而张蔷复出，如果只是翻唱《走过咖啡屋》这类老歌，纯属怀旧，大概我也不爱听的。

朋友是老的好，酒是陈的香，歌手不全是老的好，但老歌手确有老歌手的美妙。关键是他们没有倚老卖老，抛去老的包袱，轻装上阵。所谓“老”，是金字招牌，在如今复杂的乐坛环境下，闪闪发着光。

# 今宵打诨

袁蓓文

效学先帝

（三字考古称谓）  
昨日谜面：赠房（五字民歌《茉莉花》一句）  
谜底：送给别人家（注：家，房子）

曾经看得很重要。我们到虬江路旧货市场走一走，那里堆满路边的旧机床就很耐人寻味。这些淘汰下来的设备，修一修、加加油，不久还能找到新的东家。现在物换星移，情况同那时当然大不一样。

# 卡特彼勒的启示

冯诗齐

层楼，要更加科学、更重安全，就像卡特彼勒公司那样，把这件事作为“循环经济产业”（因而是符合可持续发展、绿色环保的）来做。

我发觉我们在许多问题上似乎兜了个圈子：以前富人吃肉、穷人咽菜；解放了，穷人翻了身，也吃起肉来。可现在发现，吃肉多对健康有害，于是又提倡少吃肉多吃菜。过去国家工业基础差，拼命要发展工业，大力倡导“两条腿走路”发展“五小”产业；现在反过来要保护环境，“还青山绿水、白云蓝天”，把低效污染的工厂关停并转。来回折腾得够受！

要是我们不以一种倾向掩盖另一种倾向，不轻易把我们过去好的传统丢弃，我们的发展不是能少走些弯路吗？

丁谓先祖是河北人，五代时迁居苏州。此人相貌不佳，脸如顽猴，但自幼聪捷机敏，读书“过目不忘”，长大能书会画，并精通音律，口才又很出众。北宋文学家王禹偁读其墓志赞道：“自唐朝韩愈、柳宗元后，二百年始有此作。”将其女许配丁谓，又逢人吹捧丁谓乃“今日之巨儒”。

丁谓不仅多才多艺，而且擅长随机应变，颇有急智，为人八面玲珑。他在32岁中了进士，在苏州任刺史时，也为家乡做了些好事，“乡人至今德之，祠于万寿寺”。丁谓的经济手腕也很高明，他在任三司使后，制定多项财政举措，皆有利于北宋经济发展。

但丁谓此人心术不正，又好作秀，为了谋取权利而曲意媚上。当时宋真宗赵恒很迷信，热衷于修道场，做法事，丁谓迎合其好，自称是神仙丁令威之后裔，将一只小龟献给宋真宗，称是太上老君的化身，使赵恒信以为真。丁谓还怂恿宋真宗去泰山封禅，赵恒顾虑经费不足，丁谓为迎合皇帝。以三司名义向朝中内库借银10万两，还命令沿途各州贡献财物，这次封禅不仅耗费钱财800万贯，而且劳民伤财，各州百姓苦不堪言。丁谓却因献封禅瑞图，而大受宋真宗青睐。

宋真宗迷恋奢侈，想在皇城营建玉清昭应宫。一些正直朝臣皆反对，丁谓却极力支持，还敢与反对者辩论，以效其忠心。结果这一宫殿建造又耗费了大量民脂民膏。

丁谓因其机敏，曾得名相寇准提拔，被推荐为副宰相，丁谓也以寇准之门生自居。后来寇准因醉酒使胡子沾了羹汤，丁谓殷勤为之擦拭，寇准当场斥其拍马屁，这让丁谓很没面子，从此他怀恨上了寇准，他表面上仍对寇准很恭敬，背后却使出一连串阴招，一方面千方百计给寇准罗织罪名，另一方面在宋真宗前挑拨离间，说坏寇准。

这时，迷恋鬼神的宋真宗真的病了，他早年曾想立刘妃为皇后，遭到寇准、王旦、向敏中 etc 大臣反对，但宋真宗受奸相王钦若怂恿，还是把刘妃封为皇后。宋真宗在病重时有两个选择，一是把皇位传给太子，二是让刘皇后掌权。以丁谓为首的“拥后党”大搞阴谋诡计，他们在不让宋真宗知道的背景下，让刘皇后假传圣旨，罢免寇准职务，降为太常卿。这一矫诏，宋真宗一直被蒙在鼓里，临死前还有气无力地问太监：“为什么这些天我看不到寇准呢？”他至死也不知他心中的重臣，早已被撤职了。

丁谓暗中使阴，让寇准罢官，他还不满足，先把寇准赶出京城、知相州、徙安州，后又贬到道州。他对与寇准有隙的宰相冯拯说，我就要让寇准晚年多吃点苦头。冯拯知丁谓手段毒辣，便唯唯诺诺同意。丁谓本想把寇准贬到广东琼州（即今日三亚市，当时甚荒凉），后来丁谓自觉过于过分，便将寇准贬到雷州（今广东湛江），苏轼当年也被小人章惇贬于此地。

丁谓虽满口礼义道德，但做事鬼鬼祟祟，好弄权使阴。故被当时朝臣列入“五鬼”之一（其他4人是：王钦若、林特、陈彭年与刘承珪）。

丁谓机关用尽，其下场也很悲惨，他与曹利用狼狈为奸赶走寇准，这两个小人又为利益而互斗，曹利用攻击丁谓勾结内侍梁克用等，结果丁谓被赶出京城。小人的政治同盟是不会巩固的，当年对丁谓言听计从的冯拯立即起草，将其政治盟友丁谓贬到崖州，丁谓家被抄，受贿之物，不计其数。

机敏一世又显赫一时的丁谓，从此“流落贬谪十五年”，后卒于光州，被《宋史》列为“奸邪之臣”。



丁谓之鬼



壶中书影



七夕会 运动休闲