

微信换了个头像，引起朋友们的关注。关注的不是我的头像如何如何，而是从我口中吐出的“戒烟”两个字。不少人都说我烟瘾大，与好友闲聊，经常三包四包地猛抽，戒不了的。其实不然，记得小时候有个常挂嘴边的笑话，说一个人口袋里插一支钢笔，那是中学生；插两支，那是大学生；插三支四支，就是修钢笔的了。这个笑话说明一个道理：凡事皆有度。两三个小时三四包如我者，其实是不知朋友们注意到没有，我从不会把烟叼在嘴上，腾出双手去做别的事情的。因为这样，烟就会随着呼吸进入气管，两口下去，立马头晕。所以我很佩服那些老烟枪们，一口深吸，直入丹田，那“劳什子”就再也不出来了。

这次下决心戒烟，其实是受了三个“刺激”，第一个是去年底的韩国之行，十七年前在韩国国外大教书，那时的首尔真是吸烟者的天堂，男人很少有吸烟的。这次去韩国，我带了一条“中华”，想想五天差不多够了，结果是只抽了半包。为什么？因为我现在的韩国已经成了吸烟者的地狱！一天研讨会开到一半，邻座的韩国教授烟瘾上来，便拉着我走出会场，到马路上想一支支当回“神仙”。想不到刚吸了一口，一位中年妇女就走过来对着那位教授又是鞠躬又是叽哩哇啦，教授一脸尴尬地跟着鞠躬，然后拉起我就走，拐进一条狭窄的小巷，才悄悄对我说，这里安全了。然后便像吸毒者一样猛吸了几口。经过这样一折腾，我的“雅兴”全无，只吸了半支，便“打道回府”。第二个刺激自然是来自3月1日开始实施的“史上最严”禁烟令，条条措施都打击着吸烟者的“尊严”，限制着他们的行为：举报、罚款、训诫，反正我是不愿“自取其辱”的。第三个刺激则是来自103岁的老爸，过去他明明说过，他是70岁戒的烟，为了向他学习，我在朋友中多次声称我也打算到70岁再戒。前几天说起这事，他竟一口咬定自己160岁戒的，这不是要我坑我吗？

说起烟师烟友，不得不提的是陈允吉、许道明、吴忱三位先生。允吉先生是我的老师，记得他70岁生日时，我在宴会上说，老师不仅手把手地教我如何做学问，也手把手地教我怎样吸烟，结果我的吸烟水平远高于我的学问。大二那年允吉先生来教我们中国文学史的唐宋段，我是他的课代表，他不仅课讲得好，烟也抽得猛。每次来我们宿舍辅导，一包“飞马”不抽完是不走的。久而久之，我们整个寝室都学会了抽烟。为了让他多呆一会，多讲些学问，大家凑钱买“飞马”与先生共享。其间趣事多多，不知当年的同屋是否还记得？现在允吉先生已经戒烟，作为弟子能不追悼？道明与我称兄道弟，也是烟道上的一条好汉。如果要查我吸烟史上的最高纪录，那一定产生在他家。后来道明君不幸走了，当时我怅然若失，真有“世无英雄”之感。吴忱先生是我的亦师亦友，两人交往十分投缘。除了学问上的互补，性格上的默契，再有就是“烟力”上的旗鼓相当。这次我离烟远去，最放不下的就是他了。

戒烟将近一个月，没抽过一口烟。朋友们说真

元载出身寒微，生于何年，史无记载。据《旧唐书》记载：“载母载适景昇，冒姓元氏。”也就是元载本来姓什么，不知道，其母带了儿子改嫁元景昇，“冒姓元氏”。元载自幼嗜学好读，尤精于道学，因家贫，他步行去参加乡试，虽多次未中，但志气不灭。唐玄宗好道学，征求精通道学之人才，元载终于应试高中，他先后任县尉、评事、判官之职。至唐肃宗即位，元载因“性敏悟、善应对”，封为御史中丞。唐肃宗李亨因当年登基，获宦官李辅国拥立之功，李辅国专权跋扈，李亨还特赐这个太监会娶元氏。元载这个人很会钻营，便以李辅国娘家人身份与李辅国“相昵狎”，拜李辅国为姑丈，李辅国也引以为类。唐代宗即位后，李辅国权势更大，封为中书令，元载也获李辅国提携，升任中书侍郎、同平章事（宰相）。一个寒微不知姓氏的小人，位及宰相后，元载内心的贪婪开始彻底爆发了。他依仗其精明，发觉唐代宗李豫对李辅国既怕得要命，又恨得要死，于是元载决定将其所谓姑丈一脚踢开，他“复结内侍董秀”“承意探微”，李豫暗中指使



我看『吃货版』海报

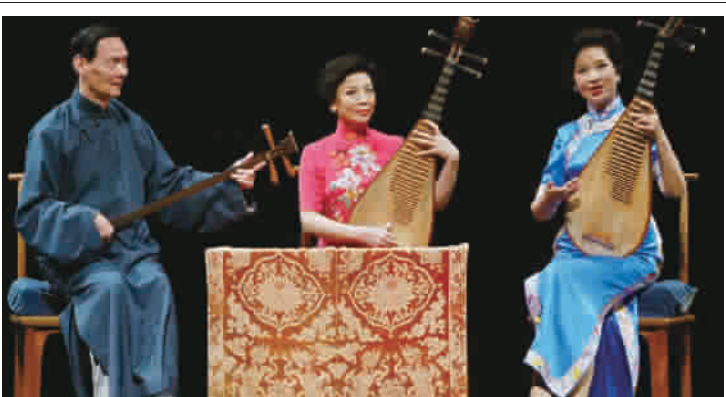
阿惠

拥有140多年历史的格致中学，最近因为“吃货版”招生海报火了，这份学霸校友设计的作品标出学校与6种网红美食售卖点的距离，用数字说话，引来网友的赞叹和其他学校的效仿。没错，从美食切入最易找到共同语言，有时几乎胜过千言万语，因而，这份海报的灵光闪现确实夺人眼球。近年来，以“吃货”自居者大有人在，明显有蔓延之势，听上去有点谐谑、自嘲，渐渐也夹杂着些许自豪。如今，从年轻学生口中喊出这一口号，我觉得笑不出来。年轻人最应朝气蓬勃、奋发进取，然而，开开心心地给自己贴上“吃货”标签，一遍遍强化这种暗示，时间长了，或许真会认同它，未免太颓废了。从校名来说，弄明白“格物致知”的来历和含义就可以让学生心生向往，据出这所学府与众不同分量。中学阶段，不仅伴随着书本知识的积累，也意味着拓宽发现美、鉴赏美的眼界，打开认识世界的窗口，这是一段稍纵即逝的时光。不说别的，格致中学周边就有上海博物馆、上海音乐厅、天蟾舞台、大世界、福州路一条街等去处，徜徉于历史、音乐、戏曲、非遗、书香的氛围中，能发掘多少姿采各异的乐趣啊！一个“腹有诗书气自华”的青年，有修养、有情趣，比一个开口闭口“吃货”的人，要有趣些、招人喜欢些，不是吗？在格致这样的名校念书，没勤奋的劲头、没两把刷子不行，竞争是激烈的。如果连日常作业都做不好的“吃货”冲着这个海报来报考，恐怕要接连吃瘪。

正的考验还在后头，这种说法还是源于对我的不了解。我说的不了解，并不是指对我的“定力”估计不足，而是对我的烟瘾估计过高。如前所说，抽烟过猛者其实是不会抽烟的，这个道理并不深奥，就是“过犹不及”四个字。这次我戒的重点应该是习惯而不是烟瘾，因为我本来就少有烟瘾。比方说某些环境，上课、写文章、上厕所等等，这些最容易犯烟瘾的时间和地点，我倒是从来不会抽的，为什么？就是因为没有在这些时间和地点抽烟的习惯。我抽烟的环境其实很单一，就是在跟朋友聊天、喜欢聊天，所以烟也就抽得多了。我把这次戒烟的重点，准确地放在朋友圈。在朋友圈里广而告之，一是为了破釜沉舟，二是为了寻求支持与理解。大乘佛教说，自度成功了，还要度人，所以今天我在自己的办公室贴了

设宴招待鱼朝恩，鱼中计，元载命周皓率武士将其缢死，其余党一一处死。元载拿下鱼朝恩后，独揽大权，骄妄不可一世，他开始公开卖官收贿，当时官场流行“想当官找元载”，元载则见钱眼开，来者不拒，疯狂攫取钱财。攫者，疾取，占为己有也。他一方面将京师行政机构的重要官员与江淮地方要职全部安插自己亲信，并公开卖官鬻爵，另一方面他大兴土木，在长安城大建豪宅，元氏家属竟占有大宁、安仁两坊，“膏腴别业，畛域相望”，“名姝异乐，内廷不及”，其拥有的宅舍与美女，超过了皇帝的内宫。唐代宗李豫这时才发现元载比之李辅国、鱼朝恩更贪婪可怕，寝食不安，又无计可施。幸亏李豫有个舅舅叫吴凑，经他四下活动，终将元载伏法。在其宅抄出胡椒八百石（近64吨）、钟乳五百两，胡椒在唐代为珍贵之物，钟乳亦为当时名贵中药。他受刑时，刽子手“脱秽袜塞其口而杀之”，宋人罗大经在《鹤林玉露》载之：“臭袜终须来塞口，枉收八百斛胡椒。”寒门子弟的贪婪者终为自己的飞扬跋扈付出了惨重代价。元载因拥立太子有功，唐德宗即位后，追谥为荒。

夜光杯



战场上的金戈铁马、政治风云的尔虞我诈、闺阁里的少女情思、后花园中花前月下……再雄浑壮阔的历史画面，再千回百转的爱恨情仇，都能在说书先生的描绘下一幕幕“活态呈现”，这就是评弹的魅力，也是那么多人独爱评弹的原因。评弹又称苏州评弹、说书或南词，是苏州评话和弹词的总称，是门古老、优美的传统说唱艺术。评话通常一人登台开讲，多为金戈铁马的历史演义和叱咤风云的侠义豪杰。弹词一般两人说唱，上手持三弦，下手抱琵琶，自弹自唱，多为儿女情长的传奇小说和民间故事。评弹说表运用苏州方言，艺术手法除说、噱、弹、唱，又大胆吸收了其他表演形式的艺术营养，丰富自己的表现手段。评弹音乐优美细腻，曲调丰富独特，唱腔具有浓郁的江南韵味。蒋月泉的委婉深沉，徐云志的舒展从容，薛筱卿明快爽朗，张鉴庭的遒劲苍凉，姚荫梅的构思奇巧，周云瑞的雅逸温文，杨振雄的激情洋溢，朱慧珍的婉约细腻，徐丽仙的哀感动人……评弹流派纷呈，特色各具，就像环肥燕瘦、美得各自不同的淑女，让君子们辗转反侧，寤寐思服。2006年5月20日，苏州评弹经国务院批准列入第一批国家非物质文化遗产名录。在上海，曾仅次于电影之热门的评弹，虽一度落寞不似当初那般辉煌，但不论是高潮或低谷，评弹依然是中老年听客平日里“居家必备”娱乐项目。这不，在刚刚开门迎客的“大世界”中，就有不少老听客第一时间前往，倒不是为了久别重逢的大世界，而只为听一曲心中牵挂的评弹新作——《繁花》。

淑女窈窕君子迷

朱渊



瞬间手机上跳出了“陈大侠”三字。“你是陈大侠？”“嗯，我姓陈，大家习惯称我‘陈大侠’！”服务员一脸自豪。“大侠不是好做的，都是路见不平，拍案而起者也！”老沈有点调侃她。想不到她当仁不让。“我爱打抱不平，琴棋书画也不赖。”说着，“大侠”点开手机：“你看，这是我拉二胡的照片，这是我写的书法。”老沈一愣，小女子真人不露相？字有点小，老沈放大细看，是幅隶书，写的是李白的《将进酒》。诗如黄河之水，气势磅礴；字是蚕头雁尾，一波三折，颇见功力。老沈不禁暗想：这服务员究竟是怀才不遇，还是深藏不露？正想着，“大侠”拿过手机划了下，一幅小篆出现在眼前。“也是你写的？”“那是。”老沈看着大大咧咧又洋洋自得的“大侠”，竟一时说不出话来。“大侠”怎会来此做服务员？老沈茫然，随着一众朋友陆续到来，他也无暇多想。酒足饭饱离开时，是“大侠”送出门的，当时小李还笑说老沈交上桃花运了，引来一阵笑声，大家开着老沈玩笑，说有“大侠”相伴，此生何憾？“大侠”终没做长，老沈他们一个月后又来聚会时，找来美女主管小杨问个究竟，原来“大侠”本来就是学习来的，后来她回家开公司了。好在他们都知道了陈大侠，就是这么一个不简单的女子。

当成语“安步当车”已成为当今健身生活的时尚时，成千上万的人都把目光转向了步数，所谓步数，就是步行的数量。现在满街都是车，谁还愿下车来数数自己到底走了多少步？微信运动告诉我们，人生活在世上，要有适量的运动，一个成天待在车上，不愿活动的人，久而久之，因四肢懒动，会造成机体的气血不畅，大病小病应运而生。有专家认为，步行是最好的健身方式，一是简单容易操作，只需迈开两脚朝前走就是，没什么技术的含金量；二是广泛实在。也就是说，不爱跳舞的，不会游泳的，不爱登山的，不可能不爱走路吧？因为步行是老天赐予你的一种行走功能，只要你四肢健全，这个功能就人人具备。虽然大妈的广场舞风起云涌，可还是不及步行大军的排山倒海之势。如今在公园里、沿河的大堤上、宽阔马路的人行道上，清晨或黄昏，很多身着运动休闲服装的步行大军，开始了他们的步行锻炼。你今天走了多少步？我比你多5000步，我上午走一次，下午走一次，共2万步，我今年共磨破了十双鞋……很多微信群里都有这样的步行健身交流。走得越多，身体就越好，步数越多，你就是健身的英雄？我看来

健康

不以步数论英雄

黄炎姬

必。我很崇尚一句成语：物极必反。任何事物都有一个度，超过了这个度，就会出现事与愿违的现象。单位里有位同事，去年因车祸造成右大腿股骨骨折，住院治疗几个月后，骨折好了，但他的右大腿内还留有固定的钢钉。一年后，这位同事也深深地爱上了步行，虽然走不快，腿还有点一跛一跛的，但并不影响他步行的兴致。一个腿曾骨折的人，按理说每天的运动量不宜过大，但他认为步行是朵温柔的小花，不会伤人，走过一段时间后，却感到五个脚趾天天痛，医生说这是因为腿曾受过伤，步行过多，脚趾承受的压力太大所致。作为一个喜爱全民健身运动、喜欢步行的老百姓，决然不能以步数论英雄。有专家说过，成人正常每天6000到1万步、步行1小时最理想，最理想的是快走，其次是中速走、慢走，甚至可以变换着花样走，比如说快慢交替走，倒着走拍手走。总之，步行后感到一身轻松，心情舒畅，这就达到了理想的步行效果，如果单纯追求步数，回家之后躺在床上当狗熊，那就大错特错。所以，我们在打开手机查看微信运动的同时，一定要想到，这个微信运动的步数，是要在全身心舒畅的受中进行的。

七夕会