

前一阵在外旅游，白相得正嗨的时候，收到一条短信，让我的心情瞬间各种宕到谷底——是我的发型师写的，告诉我他不会在那家做了。

我相信很多朋友是能立刻理解我的悲痛之情的：这年头，找个顺手又顺眼的发型师，容易么？！

阿拉是男僧，平时也就是剪个头发而已，谈不上什么“发型”。只是因为留得短，又特别不喜欢半长不长的毛拉拉的感觉，去发廊就比别人勤了一点。我深信，换了姐妹们接到相熟的师傅发来这种“噩耗”，都会眼前一黑的。

我的这个刚刚不做的，工牌是五号，人称老五。他的好处，一是耐心，就是慢慢用剪刀剪，并且是三四十分钟的时间里都只用剪刀剪，这段时间，旁边的九号已经整好两个了；二是专心，许多发型师的问题是对镜自怜的时间太多了，这个问题我就不展开讲了，反正老五不是这种人；三是活少，不跟你推销产品，偶尔的聊天只是谈论一些身边的事情，比如对面弄堂

口的盒饭用的油很可疑。事实上，我们熟了以后，最常见的情况是我剪着剪着就昏睡过去了，再惊醒过来，就已经剪好了。老五做的这家店离我

## 我的师傅不做了

马塞洛

的住家和公司都颇有一点儿距离。我这么追随他，纯粹出于对中国好师傅的珍惜。其实他也是我误打误撞遇上的，这又得说到我的上一个突然不做的理发师。伊的离职是因为那间连锁店房子到期，老板娘新房价涨得太厉害，索性把店收了，他也就势回乡去了。其时我的充值卡里还有好几百块，而离我最近的分店在地铁四站路之遥的人民广场。

我第一次去人民广场店的时候相当忐忑。幸运的是，碰到的第一个师傅就是五号，更确切地说，是他选择了我——一堆发型师在闲聊，接待我的小姑娘听说没有熟的师傅，就问“谁有空”，他慢条斯理地站出来说“我来吧”。

剪完了，就心甘情愿地被继续套牢，而三年就这么剪下来了——很多人谈朋友都撑不住三年呢，所以我们这么相处一场也是很大的缘分：它简单、偶然、突然地来了，又离开。

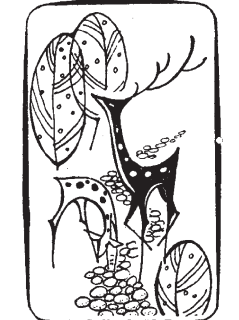
我回沪以后，还是不死心，又去了那家店。给我洗头的小姑娘跟我确认了我再请长假的消息，让我再找个师傅，问我有什么要求，我说，耐心一点的吧。她想了想，说：“我们这里还就是五号最耐心呢。”顿了一顿，又说：“我的头发也是他做的。”

其实我对五号的追随还不是最厉害的。那些年，我追过的最远的师傅，一是96路公交车从头的乘到尾，和当时电视剧版的“将爱”差不多，一是地铁四号线换一号线到漕河泾下来再走廿分钟，追的都是同一个人，后来他去杭州了，才彻底不指望的。

换店也罢了，问题是，剪得好好的，怎么忽然就不做了呢？发型师吃的就是青春饭么？

曾经在路上看到穿着大大的D&G字样的“洗剪吹”小孩，非常夸张的T恤，应该是大兴的，但是配上那种灰绿的发色，效果还很不错——好像许多大牌的衣服，也就只有那个年纪和职业的小赤佬才hold得住，虽然他们往往买不起。也碰到过十六七岁的洗头的“助理”——这应该算童工了吧，出来打个工，顺便玩一玩——染了一头炫得不得了的红发，说回去过年的时候一定会被家里人剃掉的。

而老五三十出头，已婚，无孩，出道也有十多



夜光杯

## 养生节目能否规范系统些？

刘其舜



随着经济条件的改善、老年化程度越来越高，人们对养生也越来越重视。即使年轻的小白领，也希望减肥、美容……于是，打开电视，众多频道和各地卫视都推出了养生类节目。仅以上海为例，新闻综合频道中有“名医大会诊”，教育频道有“养生堂”，星尚频道有“X诊所”，娱乐频道有“36.7℃”……

看多了不免有话想说：各个节目都自行其是，内容有所重复倒还在其次，有时各路专家观点还不同，这个节目和那个节目甚至会有互相矛盾的说法，让人不知该听哪个好。更有个别时候，讲起养生来有点“戏说”的味道，让人不那么放心。

既然电视台摸准了观众的喜好，观众也有这样的需求，能否像电视剧频道一样，开设一个养生频道或者固定一下养生节目？将各方资源整合起来，搭建一个共享、协调的平台。内容上就可避免无谓的重复；专家观点不同，可以放在一起讨论，帮助观众做出判断；此外，可以杜绝一些不够靠谱的内容。

根据不同的节目内容，还可以配以基本固定的播放时间。例如涉及老年人的节目可以放在早晨、上午，因老年人起得早，有闲暇；针对年轻白领，包括提醒年轻人如何关怀老人疾病的节目，则可以放在晚上；节假日可以播放特别的食疗节目……这样，观众就像进修“养生大学”一样，可以学到系统的知识。

当然，规范、系统，不是说取消市场化的竞争，节目之间，仍然可以有相应的竞争机制。只是，养生节目的宗旨首先应是“传播知识”，那么，规范、系统，仍然应当是要首先考虑的。吧。



人伏了，今天温度直逼35℃，热气熏人。人人倦怠、食欲不佳。昨天女儿网购了松茸，我决定烧个松茸饭，熬个排骨松茸汤，再弄个炒菜，应该可以开胃口。赶个早，太阳出来之前，我清晨六点就到了菜场，先去买排骨。卖肉的老板，正在剁着整片的猪肉。一见我，他憨憨地笑，乐呵呵告诉我，儿子今年考了第二名，我说你这个儿子没有白生，他眼睛笑得眯成一条缝。

他说老家在浙江，我一听就说我知道那儿是文化历史名城，他一听有几分得意。去年很偶然的，先生买肉时，他无意中夸赞高二的儿子读书很刻苦、很努力，除了作文外，数理化其他各

科都很优秀。先生回家聊天时提及，我和先生说，我愿意帮助他。

就这样他的儿子经常给我电脑里发一些他的作文，我帮助他修改、润色。他有一篇文章，上海的教育报刊居然发表了。孩子非常开心，立即发来邮件：“……老师好！今天上午收到了邮局的汇款单，看着单上的名字和90元钱，很开心！跟老师分享一下喜悦！”

这之后老板一直想表示感谢，我说，我退休了能够做一点事，得到你儿子进步的消息，这已经是很开心的事了。我是举手之劳，你真的不必放在心上。他说儿子给他打电话时，经常提到上海的老师。

老板很利索地为我剁好排骨，和老板道声再见，去买鸡毛菜。卖菜的见我招呼。我说，买一点鸡毛菜烧汤，卖菜的妻子跑到菜场那一头去取来一大包鸡毛菜。我很奇怪。老板笑着说：“这是今天的，很新鲜。”

果然碧绿生青的鸡毛菜，水灵灵的，我思忖着，再加点油面筋炒素，味道肯定不错。

兴冲冲打道回府。记起昨日的新鲜松茸，该和大家分享才是。因为昨天的松茸是加冰块快速递过来的，必须保持低温。我家小姑距离我家最近，所以，放下买好的菜，决定送过去一点。

挑了七八颗大粒漂亮的松茸，烈日下，撑起遮阳伞，七点

到达小姑家。她惊喜地说：“这是好东西。”我说：“是哦，所以一早赶来，给你炖排骨汤。”她说：“我家正好有助条！”小姑曾在我家最困难时，给予许多温暖无私的帮助。我女儿小学开学第一天，我和先生都是教师，一清早都必须赶到学校。居然是小姑夫妇用自行车推女儿上学。

……回家路上，大汗淋漓，抬头仰望烈日，忽觉凉风拂面，觉得母亲生前的家训真的有理——“授人玫瑰，手留余香。”如此高温的七月，热浪包裹着申城。我一大早还在纠结是否应该出门，可是出去转了一圈，尽管头发湿淋淋的，然而，收获的却是满满的幸福。

间，与时光共生共存相望相守的端然，一看到“白墙灰瓦”四个字，就条件反射想到皖南。这里，呈现出更古老的唐宋建筑之风，典雅清旷，庭院布局曲婉有致，深得江南园林建筑“景随人迁，人随景移”的妙义。

我是佩服台湾人的，能用心营建此佳处，不负山水。即使是偶尔小住，也足以洗涤心中尘垢。

昔年黄公望云游四方，晚年结庐隐居于此，受师弟无用师所托，以古稀之年运笔作画，将心中天地托付纸上。

这一世沧桑如水流过，略过不提，剩一点残心余情，悟生命辽阔淡远，耗十载光阴画就《富春山居图》，这近700厘米的长卷，潇散磊落，是元代山水宏幅巨制，被后人誉为“画中《兰亭序》”——为元以后的历代书画藏家所珍。

与历史上那些传世之作的命运一样，名画几经易手，命途多舛。清初《富春山居图》因火劫分为两段（藏家吴洪裕欲以此画殉葬，投之以火，被吴的侄子吴子文抢出），前卷51厘米，称为《剩山图》，现藏于浙江省博物馆。后卷640厘米，称为《无用师卷》，现藏台北故宫博物院。

黄公望以苍简笔墨，干湿浓淡交错，勾勒出富春江至桐庐江一带山水秀雅，秋色明艳。秋，天之别

从江南的雨声中醒来，梦中，已

过完半生。睁开眼睛，人还在原地。尘缘如网，烟雨痴缠。那雨中潜伏的，是说说也不完的往事，被雨打湿的，是断也断不了的念。

结夏，富春山居。在精舍打坐，读经，饮茶，习字，浮生至此，散淡而已。

窗外，是富春江水，群山叠翠，绿意染衣。行尽江南数千里，入眼处，总逃不开“如诗如画，烟水朦胧”八个字。

这里曾有严子陵的钓台，黄公望在这里画出了《富春山居图》，而今，我来到这里，观山望月，却每每欲言又止。那些诗和画都消融入心，成为记忆的脉络。

见多了千篇一律的城市，看腻了面目全非的景点，我总是在想，如今的内地何处还有真醇古意的地方？我不想看见冒名顶替的仿古建筑，为此已经多年不住知名的古迹去，怕的是昨是今非，触景伤情。一个人能有多少情怀，经得起这样的失望呢？

毫无疑问，我们有悠久的历史，却没有历史悠久的模样，在无涯的时间旷野中，天然的东西可以漫不经心地继续天然下去，天然以外的东西则任由岁月侵蚀，直至荒芜。

这次的富春山居之行，计划了两年，中间因为要去别处而耽误了，延后两年的约期，在抵达的第一眼，就知是此行不虚。

入眼是白墙灰瓦，色调极为素淡，千杆翠竹迎客来。虽然似曾相识，但我知这不是徽派建筑，有太多人迷恋徽派民居的静雅，烟火人

年了，对职业的想法肯定不会那么幼稚的。有一次闲聊的时候他曾经说过，回去做个村官也不错。如果是真的，这也走得太突然了。

我记得当时还蛮鼓励他回去这么做的。我的分析也得到了他的认同：在大城市做过事情的人，见识自然不一样；做过服务业的，更是见多识广。这为接待乡民、处理各色事情提供了最好的历练……

那是我们难得的长聊。之前还是之后，他还说起过他家里人开了个超市兼麻将店，村里的留守老人常来打麻将。有一次，有个老人打着打着，突然死了。家属自然把责任都怪到他们家头上，最后好像付了丧仪的数万块费用，才算了结，而那么贵是因为请了道士来做法事。他家在重庆乡下……

不过，在想起来，他并没有说想回去做村官的具体理由，好像就只是忽然听说了有这么个职业，觉得不坏、可以做而

已。我当时大概也以为他是有点儿思乡，才泛泛而谈地提供了所谓的指导性意见。

如果他回去了，那就……最好了。这是他的职场新起点，我自然要祝福的。以我对他的脾气、个性的了解，他的乡亲们也有福了。

如果没有回去的话……我再等等看，过两天再发个短信问问伊，到底去哪里了——会不会是被别家挖去跳槽了？反正我这张卡里也没什么钱了。伊如果去了新的地方，我自然还是要跟的，只要还在上海。



朱育珉  
按图索骥  
(世界杯球星二)  
昨日谜面：升平署剧目(五言唐诗一句)  
谜底：曲项向天歌  
(注：升平署，清代宫内管演戏机构。天，天子)

间，与时光共生共存相望相守的端然，一看到“白墙灰瓦”四个字，就条件反射想到皖南。这里，呈现出更古老的唐宋建筑之风，典雅清旷，庭院布局曲婉有致，深得江南园林建筑“景随人迁，人随景移”的妙义。

我是佩服台湾人的，能用心营建此佳处，不负山水。即使是偶尔小住，也足以洗涤心中尘垢。

昔年黄公望云游四方，晚年结庐隐居于此，受师弟无用师所托，以古稀之年运笔作画，将心中天地托付纸上。

这一世沧桑如水流过，略过不提，剩一点残心余情，悟生命辽阔淡远，耗十载光阴画就《富春山居图》，这近700厘米的长卷，潇散磊落，是元代山水宏幅巨制，被后人誉为“画中《兰亭序》”——为元以后的历代书画藏家所珍。

与历史上那些传世之作的命运一样，名画几经易手，命途多舛。清初《富春山居图》因火劫分为两段（藏家吴洪裕欲以此画殉葬，投之以火，被吴的侄子吴子文抢出），前卷51厘米，称为《剩山图》，现藏于浙江省博物馆。后卷640厘米，称为《无用师卷》，现藏台北故宫博物院。

黄公望以苍简笔墨，干湿浓淡交错，勾勒出富春江至桐庐江一带山水秀雅，秋色明艳。秋，天之别

间，与时光共生共存相望相守的端然，一看到“白墙灰瓦”四个字，就条件反射想到皖南。这里，呈现出更古老的唐宋建筑之风，典雅清旷，庭院布局曲婉有致，深得江南园林建筑“景随人迁，人随景移”的妙义。

我是佩服台湾人的，能用心营建此佳处，不负山水。即使是偶尔小住，也足以洗涤心中尘垢。

昔年黄公望云游四方，晚年结庐隐居于此，受师弟无用师所托，以古稀之年运笔作画，将心中天地托付纸上。

这一世沧桑如水流过，略过不提，剩一点残心余情，悟生命辽阔淡远，耗十载光阴画就《富春山居图》，这近700厘米的长卷，潇散磊落，是元代山水宏幅巨制，被后人誉为“画中《兰亭序》”——为元以后的历代书画藏家所珍。

与历史上那些传世之作的命运一样，名画几经易手，命途多舛。清初《富春山居图》因火劫分为两段（藏家吴洪裕欲以此画殉葬，投之以火，被吴的侄子吴子文抢出），前卷51厘米，称为《剩山图》，现藏于浙江省博物馆。后卷640厘米，称为《无用师卷》，现藏台北故宫博物院。

黄公望以苍简笔墨，干湿浓淡交错，勾勒出富春江至桐庐江一带山水秀雅，秋色明艳。秋，天之别

间，与时光共生共存相望相守的端然，一看到“白墙灰瓦”四个字，就条件反射想到皖南。这里，呈现出更古老的唐宋建筑之风，典雅清旷，庭院布局曲婉有致，深得江南园林建筑“景随人迁，人随景移”的妙义。

我是佩服台湾人的，能用心营建此佳处，不负山水。即使是偶尔小住，也足以洗涤心中尘垢。

昔年黄公望云游四方，晚年结庐隐居于此，受师弟无用师所托，以古稀之年运笔作画，将心中天地托付纸上。

这一世沧桑如水流过，略过不提，剩一点残心余情，悟生命辽阔淡远，耗十载光阴画就《富春山居图》，这近700厘米的长卷，潇散磊落，是元代山水宏幅巨制，被后人誉为“画中《兰亭序》”——为元以后的历代书画藏家所珍。

与历史上那些传世之作的命运一样，名画几经易手，命途多舛。清初《富春山居图》因火劫分为两段（藏家吴洪裕欲以此画殉葬，投之以火，被吴的侄子吴子文抢出），前卷51厘米，称为《剩山图》，现藏于浙江省博物馆。后卷640厘米，称为《无用师卷》，现藏台北故宫博物院。

调也，我来时是夏日，亦有盎然意趣。从杭州溯钱塘江入富阳，青山秀水迎人，似有旧时意，但我知，今日已看不到云烟掩映村舍，渔舟出没江流的景象，唯有这溪山深远，峰峦叠秀还可遥想一二。

山还是那山，江还是那江，然山河庄严如故，静看人世变迁，岁月却浩荡绵邈，洗劫一场场盛衰，不动声色。

再也寻不着那垂钓的，吟诗的，作画的人，亦不会有人在此哭朝代兴亡。隔世的，似是而非的感觉，让人怀念，又有惆怅，难以言说。

旧江山、浑是新愁。当年，轻云薄雾，总是少年行乐处。而今却是，欲买桂花同载酒，终不似、少年游。

从什么时候开始，我们变成了面目相似的人，在别人的影子里寻找自己的生活，在红尘幻境中奔走煎熬，日复一日，随波逐流，不要说出离，渐渐的，连避世的轻狂也消磨了。

走在被雨打湿的青石板路上，夜雨淅沥，群山无言。我在想，我们总奢望长久的拥有，却习惯用走马观花的轻浮姿态来对待一切，我们不希望来去匆匆，被定义为过客，却忘了，这世间种种，终必成空。

知晓芳华无情，天地无亲，以悠远之心去领受当下，清醒着沉醉着，随顺因缘，借假修真，当执则执，当断须断。

上海童谣：卖糖粥（剪纸）李守白作



言语中的趣事，只要有心，俯拾即是。有些很文的书面化的词，在某些方言中，却是“老少咸宜”。例如在湖南衡阳，从四五岁小孩到白发老太，都会说“手之舞之”（音“朽几舞几”）。该词语最早见于《孟子》：“生则恶可已也，恶可已，则不知足之蹈之手之舞之。”杨伯峻先生译作：“快乐一发生就无法休止，无法休止就会不知不觉地手舞足蹈起来。”但在当地最常见的场景是，俩人吵着吵着，一人开始用手指着对方鼻子骂，另一人则警告：“你莫手之舞之啊！”类似的还有长沙话中的“鬼舞尸起”“神不能通”。前者指胡作非为，如“三十几岁的人叕，一天到晚鬼舞尸起，不学好！”后者指糊里糊涂，如“今天午神不能通，忘记到幼儿园接细伢子叕。”

在韩国话中，浪，叫做“波涛”，威胁叫“胁迫”，欺骗叫“诈欺”，让开叫“避开”，心事不宁叫“波澜万丈”，都与此类似。

有些这类词语，内涵比其在普通话中要宽泛许多。例如在湖南益阳，人人都说“威武”。酒席很丰盛，说“这一桌真是威武”；住宅很气派，说“这屋子真是威武”；婚礼场面大，说“威武”；婚车就有十部。到了益阳南边的宁乡，大家都说“耀武扬威”，这成语在宁乡话中是不好，乱七八糟的意思，和长沙话“鬼舞尸起”差不多。“文革”开始，什么书都成了反动黄色书籍。一天，我拿本写少先队员的小说《微山湖上》在看，宁乡籍老保姆担心地说：“莫看些这耀武扬威的书啰！”后来到了宁乡，听人议论：“那只伢子不争气，耀武扬威的，偷看妹子洗澡！”

还有些词语，识字不多的不会说错，识字的却十有八九读错。比如“茅厕”，不识字的读作[máo sì]，是对的。识字的常读作[máo cè]，却是错的。长沙河西的溁湾镇，“溁”字读 yíng，文盲绝不会读错，但长沙的公共汽车报站名却读成 róng。

如此高温的七月，热浪包裹着申城。我一大早还在纠结是否应该出门，可是出去转了一圈，尽管头发湿淋淋的，然而，收获的却是满满的幸福。

间，与时光共生共存相望相守的端然，一看到“白墙灰瓦”四个字，就条件反射想到皖南。这里，呈现出更古老的唐宋建筑之风，典雅清旷，庭院布局曲婉有致，深得江南园林建筑“景随人迁，人随景移”的妙义。