

在满城争说养生热的今天，刚好又是冬令进补的热潮中，容我略说几句平平常常的话，虽不免扫兴，却是实在。所谓养生实即养性，唐·孙思邈说：“养性者，欲所习以成性……性既自善，内外百病皆悉不生。”良好生活习惯的养成，是健康长寿的基本保证。在现实生活中，如能做到“三少”，胜过天天浸在人参、虫草中。

第一脑筋少动、心要知足。我不是要大家学痴呆，或饱食终日、无所用心。脑子要动，但动其所动，不动其所不动，该动的动，不该动的不动，省一点心思，护一点精神，这就是家中墙上挂着的郑板桥的真正的“难得糊涂”，古人所谓“啬神”，差堪近之。焚膏继晷，兀兀穷年的古代苦读书人，大抵只活四五十一年。李贺沥血呕心，凄凄竭虑，油枯灯熄，十六岁就告别了人生；孙思邈清静虚无，善运灵思，活过百岁。人们常常只关注体力过劳的危害，忽视心思耗损的恶果，其实后者的祸害更严重。

我一位友人自幼运动，无慢性病，数年前丧偶，一门心思续弦，到了废寝忘食的地步，见了熟人就请托介绍。上月饭局相见，说

上海评弹团建团 60 周年，推出三场流派演唱会，我观看了其中一场《三国风云》，舞美豪华，灯光美艳，服装新潮，伴奏乐队中好像还加入了电声。

近年来，评弹似乎有一种生怕落后于时代的焦虑感，加紧步伐在“与国际接轨”。演出形式越来越趋华丽晚会型，伴奏则加入电声，甚至动用交响乐队。如几年前推出的《四大美人》和交响乐伴奏《金陵十二钗》等，听众反应就褒贬不一，有人称这是将西洋交响乐与评弹嫁接的大胆尝试，而老听客大多对此不以为然。我在网上甚至读到一位网友撰文，称今后用钢琴为评弹伴奏也不是不可能，其依据是因为早在上世纪 40 年代，弹词响档雪亭就曾请钢琴师在电台“空中书场”为他的唱腔伴奏。不幸这一大胆预测果然言中，后来好像上海兰心大戏院还真上演过用钢琴伴奏的开篇《秋思》，可惜我没听过，效果如何更无法想象。

上海评弹团老团长吴宗锡在《走进评弹》一书中评说得很到位：“评弹演唱以神、气、韵为其审美特征，大乐队的伴奏会以其繁杂的大音量淹没了精细的润腔和浓郁的韵味……精妙的三弦、琵琶伴奏，是远胜于西洋乐器组成的乐队的。”管弦乐队音色丰满绵密，善表现旋律，有极强的语气感。而评弹伴奏乐器则以传统的弹拨乐器为主，音质为跳跃的颗粒型。若换成弦乐，比如二胡与小提琴，两种声音尚可相融，而琵琶三弦与管弦乐队音质迥异，基本属于“不搭边”，硬凑在一起，难免显得有点不伦不类。以《金陵十二钗》为例，在多数唱腔里，交响乐队的伴奏就像个本领高强却插不上手的旁观者，显得呆板而缺少变化，除了弦乐拉出长音和声以及拨奏陪衬外，只能喧宾夺主地反复重复那几句过门旋律，而真正体现评弹韵味的琵琶和三弦，却被湮没在庞大的乐队音响里。倒是《妙玉》与《王熙凤》两段唱腔，胡国梁的三弦以及袁小良精妙的琵琶伴奏，因较少交响乐队的“骚扰”，而顿觉书味浓浓，韵味横生。

琵琶加三弦两件简单乐器构成的伴奏，赋予了评弹唱腔古朴、恬静而温婉的美感。而一张半桌，两把椅子的简单演出阵容，更注定评弹是一种以说唱吸引观众的口头艺术，与讲究灯光布景、装束道具的京昆越剧等相比，评弹更像是特色小店而非超市、大卖场；是知己间的“笃盅（小酌）”，不是应酬的豪宴；是雅致的盆景，而非锦簇的花团。评弹的创新，决非是豪华演出阵容、现代表现手法和流行时尚元素的堆砌，而应着眼于编创新书目来吸引听众。不禁想起日本的歌舞伎，这种起源于江户初期的日本剧种，与评弹一样有着数百年历史，至今却依然保持着几世纪前的原貌。

德国人把有着数百年历史的德累斯顿国家交响乐团称为“活化石级”乐团，而积蕴着悠久历史的评弹，就是这种“活化石级”艺术。我以为，评弹无需去跟什么潮流，只管走自己的路，早晚潮流自会回转身来打量它。评弹所需要的，是自信，是一腔沉足的底气，是一份知白而守黑的从容。

## 知白守黑自从容

从评弹的伴奏说起

顾忠伟

## “但愿人长久”

潘华信

年来交女友已二十余人，迄未称心。上周聚会上独缺了他，孰知已经走了，路上闪了一下，没有再站起来。《内经》说：“志闲而少欲……其民故曰朴。”何谓“朴”？我意指知足两字，“非谓物足者为知足，心足者乃为知足”，关键在心，心思瞎动，嗜欲无穷，必然“精气弛坏，荣泣卫除”，危及生命的，所以养生以养心为先，养心以少思知足为前提。

第二吃得少点。我告诉大家一个养生秘诀：少吃是长寿的。与我有葭草之谊的李咏森舅舅遐龄过百，袁沛然先生长寿九十七，我曾旁观多年，他俩进食特点是一个少字，浅尝辄止，如同雀啄。同时又不偏食，营养均衡，故而克享高寿。醉饱而暴卒者，时时有所闻，在此不多说了。要做到吃得少，我的经验是吃得慢，让信息传递到脑，反馈及胃易生饱胀感。狼吞虎咽，信息变化跟不上，胃就大开闸门。生活中，肥人食速，瘦人食慢，这是常规。我提倡

### 灵兰别薛



我意老年不宜太极拳，两只膝盖，劳苦功高，支撑全身重量六七十年了，应该休养生息，省着点用，旅游旅游，逛逛马路，享受人生。一旦膝盖受损，就晚境凄凉了。

上述三少，并作一句话：省一点用，要护养有限的生命物质，亦即孙思邈小炷焚膏义。当此岁晦迎新之际，惟此奉献：但愿人长久而已。

少吃，不是辟谷，“谷畜果菜，食养尽之”罢了。吃药同样，也要少吃，中药则一二十味足矣，闲话也要少说，就此带住。

第三力气要少用。我不是与“生命在于运动”的提法唱对台戏，力气要用，机器不转会生锈，但要用于自己负荷之内，留有余地。运动员创造新纪录，这是特例，没有普遍意义的。我担心不少老年朋友，退休之后，突然“老夫聊发少年狂”起来，蹦蹦跳跳，颠颠倒倒，长跑打球、跳舞习拳上了瘾，虽然，自拍胸脯，体检无病，笃定运动好了，其实并非如此，机器转了六十年，只只零件磨损，虽然仍能开、仍能转，不能与新机器相提并论，一只零件出毛病，整部机器就是废铜烂铁一堆。老来无病就是福，要格外珍惜，小心翼翼，力气用而要少，避免加重脏器负担。

损，虽然仍能开、仍能转，不能与新机器相提并论，一只零件出毛病，整部机器就是废铜烂铁一堆。老来无病就是福，要格外珍惜，小心翼翼，力气用而要少，避免加重脏器负担。



### 九龍圖

王运天 篆刻

“闲”也许是个好东西吧，古人诗云：“断送一生唯有酒，寻思百计不如闲。”或许有很多人视有闲为有福气的罢，而偷闲的乐趣是“闲人”无法领略的。上世纪上海滩上就有一班所谓的“闲人”，根本是以“闲”或“帮闲”为生的，他们所富有的就是一个“闲”，何需去“偷”呢？

现在的社会也出现了“有闲”的阶层，可要是跟他们说“偷闲”的幸福

感，恐怕会很隔膜。凡有些志向的人，最怕的大约是“碌碌无为”罢，但这“无为”难道不正是“闲”么？只不过“碌碌”是忙了不得已的事情，诸如打工挣钱，养家糊口之类，而“无为”则是闲了事业，荒废了抱负。

“偷闲”与“偷懒”似不能同日而语，“偷闲”被看作是雅事，“偷懒”可就俗了，李涉诗云：“因过竹院逢僧话，偷得浮生半日闲。”不可改为“偷得浮生半日懒。”或者有人说了，什么“偷闲”，不过是名人的“偷懒”而已，如同男女之间的事情，出在小人物身上就是“偷鸡摸狗”，出在名人身上那就叫“风流韵事”。可我们还是要说出这之间的不同来。小说、散文都有所谓“闲笔”，有时讲到紧要处，故意岔开，或插些闲话，缓和一下气氛，把节奏慢下来。但在文字的中间插入许多“口”，是不能叫做“闲笔”的。鲁迅编过《三闲集》，是因为搞过一些“以趣味为中心的文艺”——是“坐在华盖之下在抄他的小说旧闻”，被创造社里的一个人物指为“有闲阶级”。如此看来，“偷懒”是无所事事的，而“偷闲”是还在做着些事

情，只不过这些事和平时所突出的主题无关。有长者曾对我说，一个人要学会“忙别人所闲，闲别人所忙”。诚哉斯言，现代人的生活节奏越来越快，倘不学会一点“偷闲”的本事，会感觉很累的罢。

1977 年，我和妻子在农村队办厂上班。那年岁末的一天早上，领导通知我这个出纳下午发年终奖。接过清单一看，欣喜若狂，我有 600 元，妻 360 元，比往年增加近两倍！要知道，那时我月薪 32 元，妻 28 元。

奖金到手，妻乐得手舞足蹈，我笑得牙发酸。

晚上，我津津有味地数起这奖金款。妻说，我看你已点了好几遍了。我说，数这么多钱还是首次。妻奇怪地说，厂里进出的现金都要经过你手，你点过一个旅行袋的钱，也没见你笑得像弥陀佛似的。我笑道，这你不懂了，点厂里钱，毕竟不是自己的，而眼下我点的是咱俩拥有的这么多钱，以前从来没有过，这是一种享受，是一种幸福。

这么多钱怎么用？我对妻说，我俩结婚有八九年了，你还没去过我老家上海，以前年年要想去那里过年，由于手头紧，不能如愿，这次有这么多奖金，花钱就不要犹豫了，带着两个儿子一道去，和爷爷奶奶一起过春节。我陪你荡荡南京路，仰望上海最高的 24 层楼国际饭店，还逛逛古色古香的豫园和九曲桥。妻点头微笑道，人家夸上海这好那好，我听得心里痒痒的，多想由你陪我去开开眼界。我接着说，这下好了，一起去上海的愿望终于靠这笔年终金来帮咱提早实现了，谢天谢地，年终奖万岁！到了上海，我会带你玩个痛快，再给你挑几件时髦衣服，妻欣慰地笑了。我又说，明天是腊月廿七，我一早去买车票，你多购些土产，带到上海去，初六赶回来上班，妻点头说好。

后来在睡梦中，妻推醒我，说有重要事商量。我立时睁大眼问什么事。妻说，我们不要去上海算了。我一惊，她怎

密密麻麻的雀群已经从都市的上空消失了。那曾经在清晨、在晚霞中，在巷陌、树丛、水边唧唧不停，并且俯冲、盘桓、扇翅于蓝天之下的麻雀们确实是少见了。

可在过去的某一段时日里，都市中曾经处处可以见雀影的——在天空，同时也在餐桌上，在小贩们此起彼伏的叫卖声中。当然，在餐桌上、在小贩们的叫卖声中的麻雀，那是消失了翅膀的。

后来代替麻雀的是鹁鸪。严格地说，鹁鸪并不是在天空中代替麻雀的地位，而是在餐桌上，在小贩们的叫卖声中取而代之。它们像当年的麻雀一样，被细细的竹枝串起身，被酱油、豆油和郫县豆瓣腌制得通体红亮。它们在酒楼、宾馆、KTV 包房里，消失了飞翔的生命，而只剩下骨头。

与它们在一起的，还有鲈鱼。鲈鱼就有了和它们相仿的命运。据专家说，某些鲈鱼就有曾经消失的命运。比如说，松江的四鳃鲈鱼——不知后来通过科技手段再生的此四鳃鲈鱼，是否仍是彼四鳃鲈鱼——当年的？

当年的……松江的四鳃鲈鱼，会勾起很多人难以言说的心绪。我隐隐约约想起，一种曾经有过的文化氛围。比如说，沈从文、丁玲、施蛰存们年轻的时候，他们从灯红酒绿的都市中，匆匆赶到施蛰存在松江的家中，在这典型的江南县镇上，品茗、喝酒，稻花香里说鲈鱼。

鲈鱼、莼菜，会勾起他们浩渺的乡愁吗？江上往来者，但爱鲈鱼美。君看一叶舟，出入风波里……这诗又会勾起他们对民生和时事的很“民粹”的感受吗？

鲈鱼是很有文化很有历史的，也是经历过大风大浪的。但它们垂垂老矣，它们遨游的命运已被禁锢在一个个精致的玻璃缸中了。野生鲈鱼在酒店的标价逐年走高，接下来，它们会像麻雀一样在都市中消失吗？那曾经纵横太湖、纵横江南的河汉湖泊、纵横历史的鲈鱼啊！

由麻雀，由鹁鸪，由鲈鱼……我不由得想起曾在北美大地上空飞翔过的五十亿只旅鸽。在人们的痛剿之下，它们在餐桌上曾经繁荣昌盛，但接下来它们就灭绝了。五十万只，居然不剩一只。二十世纪的某一天，最后一只野生旅鸽被射杀，从此，它们就在地球上永远消失了。是它们永远消失的命运，使得保护野生动物协会留下了一句永远的口号：“EXTINCTION IS FOR EVER(灭绝，无可挽回)”。



么一眨眼就变卦了。妻说，去上海花这么多钱，我我想要心痛落肉。我说，你就当年年终奖没有，这样就会高兴去了。妻说，明明是在用年终奖的钱，怎能当作没有呢。我说，那就用我的 600 元年终奖吧，也够开支了，你的奖金由你支配。妻晃着头说，这也不行，我的钱就是你的钱，你的钱也是我的钱。我抚摸着她粗糙的手掌，动情地说，当初我俩结婚，没办过酒席，也没有去度蜜月，后来又被房东辱骂出来。想起这，我心里一

直愧疚不安，感到欠你的情太多了。老早要想还，就是没条件，不好意思说，这次有这么多年年终奖，可一起上海游玩，弥补我心中的遗憾，其实蛮有意义的。妻说，意义是有意，我总觉得钱没用在刀口上。我开导她说，钱是人赚人用的，只要花得开心就值得，分什么刀口刀背的。但几经劝说，妻还是执意不去上海。

商量了半天，妻说，你的心意我领了，这钱，还是托人购进钢筋、水泥和砖头，等明年秋天盖屋。我不解地说，上两年我们盖了两间平房，家中四人够住了。妻说，那时还有一间半的墙脚已砌好了，墙打得半人多高了，由于缺钱尚没盖上，再一年年拖下去，建材又要涨价了，工匠钱也水涨船高，看来，不如趁早盖省钱实惠。往后，孩子长大了，你可自傲地对他们说现在的情况，这样，不是更有意义吗。上海，以后我们总有机会去那里过年的，你说呢？我冷静细想，妻如此为家精打细算理好财，我还有什么意见呢？

次年十月金秋，我和妻子用那 900 多元年终奖盖了屋。

明请读一篇《全职妈妈的奖励》。

## 十日谈

我的年终奖

## 那消失的……

李其纲