

“坐家”庄则栋

叶永烈

蛇年初一，获知噩耗，与病魔奋搏了 5 年的庄则栋，终于油尽灯灭。提起庄则栋，世所共知的是他彪炳赫赫的世乒赛三连冠，然而他却有着鲜为人知的另一面——他在给我的信中，自称是“业余‘坐家’”。

庄则栋有一位在台湾的姐姐，名叫庄则君。她来上海时，建议我写庄则栋。于是我按照她提供的北京地址，致函庄则栋。没几天，我便收到他的回信，一手漂亮的毛笔字。他的信笺与众不同，是自己专门定制的，红色竖行，下方印着繁体庄则栋三个字。看得出，他颇有文化修养。

大凡体育名将，在退役之后，十有八九是口述辉煌战绩，由他人捉刀，写成回忆录。庄则栋则不同，他的回忆录是他自己用笔一个字、一个字写出来的。我在庄则栋家见到专门的书房，一张大写字桌面上覆盖着玻璃，案头有两盏伸缩自如的白炽灯。他接受记者采访的原因：“许多戴起老花眼镜，执笔写作，让我拍照，俨然一位‘坐家’。我看他的手稿，字迹工整，卷面干净，看得出来是以极其认真的态度从事写作的。他给我写过多封书信，无一字潦草，无一处圈改。他总共写过四部著作，即 1985 年出版的《闻与创》（与合著），1996 年的《庄则栋与佐佐木敦子》，1998 年的《邓小平批准我们结婚》，即将出版的遗著《祖国在我心中》。他也‘与时俱进’，最后一本书是用电脑写成的。

我是庄则栋屈指可数的采访者之一。他在 1995 年 5 月 22 日给我写的一封信中，谈及自己不愿



最近，李先生感觉视力越来越模糊，到医院一查，年纪轻轻的他，竟罹患了通常他爷爷那一辈才会有的白内障。这和他每天上网，并奢食各种零食有关。结果不是身体越来越肥胖，血糖升高了，视力也模糊了。

白内障是一种随着年龄的增加，眼睛晶状体慢慢发生混浊而逐渐造成的视力障碍。也是第一致盲性眼病。那么，有哪些不良习惯会引发白内障呢？

警惕不良习惯引发白内障

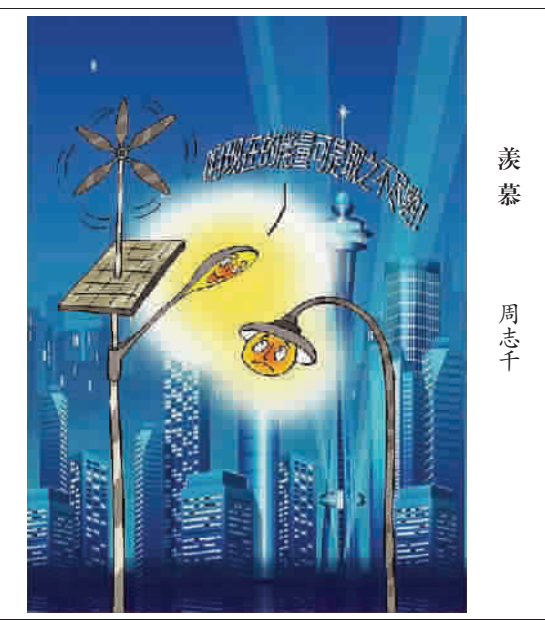
褚涛

- 1.只喝饮料不喝白开水。眼科医学研究证实，水分在眼内晶状体的代谢和保持透明过程中起着重要作用。人体内缺水，是导致晶体变浊的原因之一。因此，要养成多饮水尤其其饮用白开水的习惯，每天保证饮水在 2000 毫升以上，运动出汗后饮水量要适量增加。春令特别要注意防止腹泻、天气渐热，身体大量出汗，那会造成脱水，对晶体不利。
- 2.只吃三高食品不食新鲜果蔬。眼科医学研究同样证实，一些高脂肪、高糖、高蛋白等三高食品以及一些油炸食品会加速氧化反应，使人容易患白内障。春天来临，年轻人尤要减少摄入奶油、奶酪、冰淇淋等含乳糖丰富的乳制品。因为这些食品中半乳糖会干扰奶制品中维生素 B₂ 的利用，使其沉积在人眼睛的晶状体上，蛋白质发生变性，导致晶状体透明度降低，容易诱发或加重白内障。
- 而新鲜蔬菜和水果中富含的维生素 C 能减弱光线对晶状体的损害，尤其人眼中维生素 C 的含量比血液中高出 30 倍，随着年龄增长，维生素 C 含量明显下降，晶状体营养不良，久而久之引起晶状体变性。研究发现，蔬菜颜色越深，含有维生素 C 以及叶黄素越丰富。同时，果蔬和水产等食品中富含的其他维生素和微量元素，也对晶状体有营养作用。
- 3.把嗜酒、长期吸烟当做美食“伴侣”。如果饮酒过度，眼睛的毛细血管很容易扩张，影响晶状体的正常代谢。同时，二手烟产生的烟雾会对眼睛的晶状体造成伤害。据眼科流行病调查发现，在白内障病人中有 20% 与长期吸烟有关。而每天吸烟 20 支以上的人与不吸烟者相比，患白内障的可能性要高 2 倍。

值得注意的是，一些年轻人由于无节制的三高饮食习惯及不运动，使糖尿病的患病率逐年增加，而血糖的升高，使晶状体内由葡萄糖转化的山梨醇在晶状体内大量积聚，使晶状体内渗透压增加、纤维肿胀变性，导致浑浊，则会引发糖尿病性白内障。

白内障早期症状不明显，主要表现为无痛性视力逐渐下降。目前，白内障超声乳化及人工晶体植入术是白内障患者恢复视力的主要治疗方法。如超声乳化白内障吸出术，它采用小的角巩膜切口进行手术，应用超声乳化仪将硬的晶状体核粉碎成乳糜状后吸出。由于手术切口小，伤口愈合快，视力恢复迅速。（作者为上海新视界眼科医院白内障专科副主任医师）





羡慕

周志千

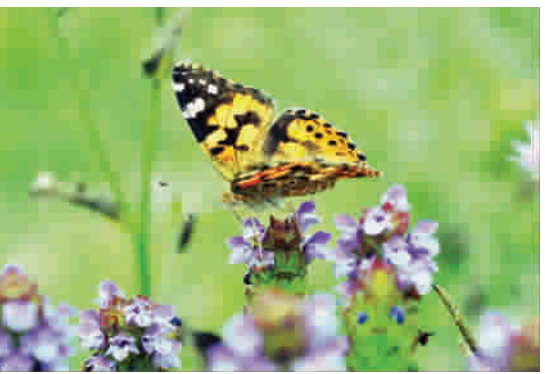
我没有去。我现在最富有的是时间，这也是一种难得的，幸福，可以做自己想做的事，重温旧梦，计划将来。”

庄则栋经过反思，显然比当年单纯的“乒坛小老虎”成熟多了，深邃多了。他的话，富有哲理。他在送给我的新年贺卡上写着：“知多世事胸襟阔，阅尽人情眼界宽。”

在另一张贺卡上则写道：“只有忠实于事实，才能忠实于真理。真善生美，美是艺术。”他还在信中这样对我谈及，“历史就像一幅巨大的油画，近处是很难看得清它的细节，退后几步方能看得清全貌。”

庄则栋曾经跟我聊及，他小时候养成读书的习惯，书使他受益无穷，受益终身。他有很好的文学根柢，便来我同龄。在他离世之后，整理他给我的书信，颇多感触，写下这篇短文表达怀念之情。

庄则栋也曾对我叹道，“这几年的业余‘坐家’感到常年写作易暗伤身”，表明他深知“坐家”的艰辛。他与我同龄。在他离世之后，整理他给我的书信，颇多感触，写下这篇短文表达怀念之情。



蝶恋花

杨洁摄

暴腌带鱼，烧起来是要花精雕细刻的工夫。

烧的这一天，要选择一个晴朗并且有风的天气。将带鱼洗净，切成段，薄薄地抹上一层盐，放在有网眼的萝中，上面覆一块纱布，防止苍蝇之类来光顾。放在室外阴处，让风慢慢地带走带鱼上的水分。

这个环节，不仅使带鱼的表面干爽，油煎时不至于油花四溅。其实，在一阵阵干燥的西北风、东南风照顾下，带鱼的肉质也在悄悄地紧致起来。其间，要给每块带鱼翻个身，让其充分干燥。所以，上午收拾好的带鱼，往往要等到太阳偏西才下油锅呢。这时候轻轻地按一下带鱼，那肉质比刚买来时明显要硬实些。

暴腌带鱼油不宜多。油多，是“余”而不是“煎”。暴腌带鱼一定要贴着铁锅底用小火慢慢地煎。油不沸腾，却不停“滋滋”地冒着小泡泡，这样才能煎出一层金黄色的、薄如蝉翼的壳。煎好的暴腌带鱼，若是放在白色瓷盘中，那份金黄，赏心悦目，好似某幅油画里的朵朵向日葵。

暴腌带鱼煎好后，厨房里的鱼腥气、焦香气、油烟气，绕梁三匝；头发、身上也久久不散。那份精雕细刻的辛苦，使暴腌带鱼比起红

烧、清蒸的，除了共有的咸鲜味，还有独有的脆和香。那一层薄如蝉翼的表皮，有烤鸡皮的神韵。而表皮下，肉质显得格外的白嫩，像清蒸大闸蟹的一坨腿肉。经过大半日的风干，嫩中还带有弹性，具有咸、鲜、脆、香、嫩五味。

上海人喜欢吃泡饭，暴腌带鱼下饭，是干与湿、金黄与苍白、荤腥与清淡、咸鲜脆香嫩与淡至无味的佳肴，使家常泡饭变得有滋有味。

暴腌带鱼咸而干，久放不馊。于是夏天的黄昏，从在街上班乘凉边吃饭的人家碗中，常见暴腌带鱼的身影。喝酒的，也将暴腌带鱼当佐酒之物，一手端着酒杯，一手捏着一块暴腌带鱼，喝一口酒，“啄”下暴腌带鱼。“啄”完了鱼肉，再将骨头放在嘴里吮吮——带鱼的鲜味，在油煎中渗透进了骨头里——然后一块脊椎和肋骨都干干净净的带鱼骨，放在一边，像一把老式的梳子。

烧暴腌带鱼，需要不惧油烟弥漫的勇气、需要大块的时间、需要精雕细刻的耐心。这使它注定是在石库门的壁上蒙着厚厚油腻，灯泡暗如蜡烛的厨房里诞生，在围着围裙、戴着袖套、蓬松着头发的上海老派阿姨们手中，散发出阵阵香味……



前几年，去德国的黑森林旅游。在某小镇闲逛转悠的时候，我发现几乎家家户户的窗台外、阳台上都养着一盆盆怒放的鲜花。一眼望去满目都是花团锦簇，姹紫嫣红，小街就成了花街，真令人有点醉步跟踉了。我蓦然想起了川端康成在《花无眠》中那句隽永的叹语：“美是邂逅所得，是亲近所得。”

然而我细细观看，发现德国人种的大多是容易成活的、比较“贱”的品种，如月季、矮牵牛一类。他们不怎么讲究花姿、花色和花香，用的大多是轻便的塑料花盆。我和几位老友都是业余

级的“种花使者”，有的偏爱盆景，既要给植物“拗造型”，又要讲求自然天趣。有的喜爱兰花等名贵品种，追求一点花品……当然这么耗费的时间、精力和财力比较多。看来耳耳曼人的种花理念与我们有所不同，他们追求的是一种清丽的简约之美，一种生命力的

那天，我从股市回家，我先生讲：他出门散步，出汗然后回家洗澡，并问我顺便需要带点什么回家？我答：“什么也不用买”。就这么匆匆一句话竟成了我们夫妻交流上的永别。他因脑溢血被路人送进医院抢救，当我得知赶到医院时他已深度昏迷。

我先生当兵出身，他耿直、豪爽、热心，而且是个路见不平拔刀相助的人，为此他还碰到过一次小麻烦。有一次他开助动车，经过某车站时，有位老太太被黄色车撞倒起不来，没人管。他主动送老太太去医院看病后并送她回家。哪知老太太的儿子竟要我先生赔他们护工费、营养费，后经派出所民警去某公交车总站调查，该车卖票员出来作证，总算还他一个清白。

我先生相处过了 35 年。他的点点滴滴，我无法忘怀。我们携手走过的艰难岁月，只有我俩知道。今天总算熬出头了，他可以享享清福了，上帝却把他从我身边残酷地夺走了。每逢节日也是我最难熬的日子。我无法忘记，以前每到节日我先生会烧上一大桌菜，为我的兄弟姐妹来我家相聚而忙碌。

在此，我也想告诫我的同龄人，请照顾好您身边的老伴。尽管平时生活平凡，磕磕碰碰难免，但一旦失去您的另一半，您才会懂得什么叫少年夫妻老来伴！儿女大了，不可能像自己老伴那样伴在身边，我现在连斗个嘴的人都没有，伤心哪……

人生历程，万紫千红，千头万绪，有些事会被淡忘，但同我相濡以沫的我的先生，我不会因他的离开而淡化，他的一举一动时刻在脑海里放映。我常常拿着他的照片跟他说说话，回味曾经的日子，感觉他还活着……

愿老公在天堂过得愉快。

显扬和感染。就像他们钟爱的国花矢车菊，或漫山遍野，或溪畔小巷，随处可见。远看是一片勃勃生机，近观是朵朵淡雅衍芬的小花。

同行的留德博士小李告诉我，在德国平均每五个人中

至少有一个园艺爱好者，大超市和花店都出售种子、肥料、花盆以及有关的工具，还外

卖盆栽鲜花。德国人如此重视生态，美化居家环境，我不由惊叹：真没想到这个经济大国还是种花大国呀！

看着窗台外、阳台上的“花之韵”“花之魅”，我不由浮想联翩。在我们的城市乡镇，窗台外和阳台上种满鲜花的人家并不多；多的倒是晾衣架和空调外机，不少人还把窗户和阳台用钢条封死了。遥想古代，诗豪们还写了不少聚焦窗户、渲染美景的佳句，如“窗窥映竹见

那天，我从股市回家，我先生讲：他出门散步，出汗然后回家洗澡，并问我顺便需要带点什么回家？我答：“什么也不用买”。就这么匆匆一句话竟成了我们夫妻交流上的永别。他因脑溢血被路人送进医院抢救，当我得知赶到医院时他已深度昏迷。

我先生当兵出身，他耿直、豪爽、热心，而且是个路见不平拔刀相助的人，为此他还碰到过一次小麻烦。有一次他开助动车，经过某车站时，有位老太太被黄色车撞倒起不来，没人管。他主动送老太太去医院看病后并送她回家。哪知老太太的儿子竟要我先生赔他们护工费、营养费，后经派出所民警去某公交车总站调查，该车卖票员出来作证，总算还他一个清白。

我先生相处过了 35 年。他的点点滴滴，我无法忘怀。我们携手走过的艰难岁月，只有我俩知道。今天总算熬出头了，他可以享享清福了，上帝却把他从我身边残酷地夺走了。每逢节日也是我最难熬的日子。我无法忘记，以前每到节日我先生会烧上一大桌菜，为我的兄弟姐妹来我家相聚而忙碌。

在此，我也想告诫我的同龄人，请照顾好您身边的老伴。尽管平时生活平凡，磕磕碰碰难免，但一旦失去您的另一半，您才会懂得什么叫少年夫妻老来伴！儿女大了，不可能像自己老伴那样伴在身边，我现在连斗个嘴的人都没有，伤心哪……

人生历程，万紫千红，千头万绪，有些事会被淡忘，但同我相濡以沫的我的先生，我不会因他的离开而淡化，他的一举一动时刻在脑海里放映。我常常拿着他的照片跟他说说话，回味曾经的日子，感觉他还活着……

愿老公在天堂过得愉快。

烧、清蒸的，除了共有的咸鲜味，还有独有的脆和香。那一层薄如蝉翼的表皮，有烤鸡皮的神韵。而表皮下，肉质显得格外的白嫩，像清蒸大闸蟹的一坨腿肉。经过大半日的风干，嫩中还带有弹性，具有咸、鲜、脆、香、嫩五味。

上海人喜欢吃泡饭，暴腌带鱼下饭，是干与湿、金黄与苍白、荤腥与清淡、咸鲜脆香嫩与淡至无味的佳肴，使家常泡饭变得有滋有味。

暴腌带鱼咸而干，久放不馊。于是夏天的黄昏，从在街上班乘凉边吃饭的人家碗中，常见暴腌带鱼的身影。喝酒的，也将暴腌带鱼当佐酒之物，一手端着酒杯，一手捏着一块暴腌带鱼，喝一口酒，“啄”下暴腌带鱼。“啄”完了鱼肉，再将骨头放在嘴里吮吮——带鱼的鲜味，在油煎中渗透进了骨头里——然后一块脊椎和肋骨都干干净净的带鱼骨，放在一边，像一把老式的梳子。

烧暴腌带鱼，需要不惧油烟弥漫的勇气、需要大块的时间、需要精雕细刻的耐心。这使它注定是在石库门的壁上蒙着厚厚油腻，灯泡暗如蜡烛的厨房里诞生，在围着围裙、戴着袖套、蓬松着头发的上海老派阿姨们手中，散发出阵阵香味……

京剧舞台上演《出塞》，以往只用底幕，如今却出现了在背景上添加着绘画的山景，似乎要让观众明白昭君等人在山路上行进。可是，我们只见剧中人在原处打转：昭君问马夫到了什么地方，答曰汉岭；乘马再进，复问到了什么地方，答是分关。地点各异，而山景依旧，山不换人转，所绘影片恰恰提示看客：汉岭与分关竟然一仍其旧。绘景反而阻碍了戏曲观赏的联想；对艺术真实而言，是欲益反损。

由此想到清宫戏台有上中下三层的建造（在宁寿宫畅音阁等四处各有一座），便于演上天入地的戏，演的人忽上忽下固然忙且累，看的人恐怕也会有审美疲劳吧，分层区别天上、人间、地下，意在求真，其实正好暴露戏曲表演之短。

戏曲可说是善于取长舍短、以长掩短，甚至短中见长，化短为长的艺术，因而无妨认为它什么都能演。腾云驾雾，无须借助钢丝绳让演员升空，它自有演法，川剧用云牌，别的剧种用跟斗；入地至冥用黑纱兜头，或用白纱曳地表示与人间有别。连孙悟空钻入铁扇公主肚里也能表演，铁扇公主坐在桌前椅上，悟空一个跟斗翻到桌后，然后与铁扇公主对话谈条件；那么如何从肚子里经口腔钻出来呢？只不过从桌子背面横向翻跟斗，与观众对面相见，示意刚从口出体形小而未为铁扇公主觉察，还在作借扇之谈。反观电视剧里的情形，缩小了的悟空在某妖肚内，肚内空空如也，悟空或坐或立，像是在一间空房子里；电视剧的拍摄可以把现实生活中看不到的模样利用特技变成视觉形象，但这种肚内空无一物犹如干葫芦一般的空间，却像真中见假；戏曲倒是不讳做假，只求假中见真。这里用得上鲁迅先生《怎么写》所说的那句话了：“幻灭之来，多不在假中见真，而在真中见假。”

戏曲艺术的创造，不妨说是因陋就简使然，但它归向于以简驭繁，由简生美。

玲珑”“帘外春风杜若香”。苏轼写得更明了：“宁可食无肉，不可居无竹。无肉令人瘦，无竹令人俗。”在他看来，舌尖上的味蕾之餐并不重要，重要的是居所要清静幽雅，这能提升人的高雅品性。可惜当下我们很多人都忙于打拼，搞“基本建设”，没有好好地践行老祖宗种花养性、优化环境以求天人合一的古训；倒是德国人的窗台和阳台上，我看到了几许中国古诗的审美意趣。

季羡林先生曾写过一篇短文《自己的花是让别人看的》，他说上世纪四十年代在德国留学的时候，经常能看到德国人把花都栽种在临街窗户的外面，这是一种开放式养花。季老饱含深情地写道：“每一家都是这样，在屋子里的时候，自己的花是让别人看的。走在街上的时候，自己又看别人的花。人人为我，我为人人。我觉得这一种境界是颇耐人寻味的。”

他在结尾时还赞叹：“多么奇丽的景色！多么奇特的民族！”其实这些年来，在我们的城市里热衷于养花的人也与日俱增。但我们习惯于封闭式养花，金屋藏花，颇有点内敛含蓄、孤芳自赏的意味。这大概不只是民俗习性方面的文化差异，也有点人生态度和价值观的距离吧！

在德国、瑞士、奥地利、西班牙……每当看到窗台外、阳台上喷涌而出的烂漫鲜花，我就会想起一个散发着芳香的哲学命题：诗意的栖居。

戴英契

减少“舌尖上的浪费”（四字市招）

昨日谜面：演员变得爱读书（四字新词语）

谜底：优化学习（注：优，伶人，演员）

与其真中见假 不如假中示真

王尔龄

京昆舞台上演《出塞》，以往只用底幕，如今却出现了在背景上添加着绘画的山景，似乎要让观众明白昭君等人在山路上行进。可是，我们只见剧中人在原处打转：昭君问马夫到了什么地方，答曰汉岭；乘马再进，复问到了什么地方，答是分关。地点各异，而山景依旧，山不换人转，所绘影片恰恰提示看客：汉岭与分关竟然一仍其旧。绘景反而阻碍了戏曲观赏的联想；对艺术真实而言，是欲益反损。

由此想到清宫戏台有上中下三层的建造（在宁寿宫畅音阁等四处各有一座），便于演上天入地的戏，演的人忽上忽下固然忙且累，看的人恐怕也会有审美疲劳吧，分层区别天上、人间、地下，意在求真，其实正好暴露戏曲表演之短。

戏曲可说是善于取长舍短、以长掩短，甚至短中见长，化短为长的艺术，因而无妨认为它什么都能演。腾云驾雾，无须借助钢丝绳让演员升空，它自有演法，川剧用云牌，别的剧种用跟斗；入地至冥用黑纱兜头，或用白纱曳地表示与人间有别。连孙悟空钻入铁扇公主肚里也能表演，铁扇公主坐在桌前椅上，悟空一个跟斗翻到桌后，然后与铁扇公主对话谈条件；那么如何从肚子里经口腔钻出来呢？只不过从桌子背面横向翻跟斗，与观众对面相见，示意刚从口出体形小而未为铁扇公主觉察，还在作借扇之谈。反观电视剧里的情形，缩小了的悟空在某妖肚内，肚内空空如也，悟空或坐或立，像是在一间空房子里；电视剧的拍摄可以把现实生活中看不到的模样利用特技变成视觉形象，但这种肚内空无一物犹如干葫芦一般的空间，却像真中见假；戏曲倒是不讳做假，只求假中见真。这里用得上鲁迅先生《怎么写》所说的那句话了：“幻灭之来，多不在假中见真，而在真中见假。”

戏曲艺术的创造，不妨说是因陋就简使然，但它归向于以简驭繁，由简生美。

