

■名家茶座

“寿星靠赡养”的联想

“明星靠包装，寿星靠赡养”，这句铿锵有力的养生之道，并非笔者杜撰，而是出自 2011 年度“上海十大男寿星”计和泉之口。

计和泉老人当年已是 105 岁了，问起长寿之道，老人笑着说：“明星靠包装，寿星靠赡养。我的长寿首先要归功于子孙的细心照料”。原来他的五个子女轮流值班，每天昼夜伺候，奉陪在侧。五个子女都是花甲以上的老人了，不是请不起保姆，而是要陪老寿星聊聊天常谈谈心，吃饭喂几口，走路搀一把，以尽人子之道。对于老人来说，不仅需要生活上的照料，还需要精神上的交流。真可谓：向阳人家春常在，老小和睦寿自长，生活在这样的一个和谐大家庭中，老寿星当然是其乐融融。

明星出道，当然少不了自己要有实力和才艺，但现在许多明星靠经纪公司全新包装，靠中介

大力推介，也是不争的事实。而“寿星靠赡养”，确实确实也是一条朴素的真理。

在老年人的晚年生活中，国家提倡五个“老有”：老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。五个“老有”，“老有所养”是基础，是前提，离开了老有所养，老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐就成为无源之水，无根之木，就是一句空话。因此“寿星靠赡养”，是事关千家万户的民生大事。

世界卫生组织这样评价影响人类健康的因素：生物遗传因素占 27%，生活行为方式占 43%，环境因素占 19%，医疗服务占 11%。环境因素包括社会环境、自然环境、工作环境、生活环境等，其中家庭和和睦睦，子女尽心赡养肯定是影响人健康的重要环境因素。

赡养父母，敬爱长辈是我们中华民族的优良传统。我们不像西方，父母有抚养未成年子女的

义务，子女却无反哺年老父母的义务。因此，可以说赡养父母是我们中华民族的国粹。我国《老年人权益保障法》中就明确地指出子女对父母的“赡养”包括三个部分：经济上供养、生活上照料和精神上慰藉。“民以食为天”，离开了吃喝拉撒，生存都困难，何谈健康长寿；吃喝不愁了，人才会追求健康长寿。

近几年我有幸参加“上海十大寿星”的评选活动，或采访、或整理了 300 多位百岁寿星材料，发觉老人之所以能登上百岁寿星的殿堂，除了本人的因素之外，都少不了子女的赡养和照料。上海婚龄最长的百岁伉俪张木成和徐东英，有家敬老院用最优惠的条件请他俩入住，老寿星婉言谢绝了，为什么？他俩回答：“子女照料，贴心；子女在旁，放心！”高寿达 108 岁的上海女寿星曹建新曾在《上海老年报》上发表过一张“106 岁与 6

岁”的照片，画面上，老寿星与 6 岁的曾外孙女坐在一起，一副怡然自得、尽享天伦的神情，获得众多读者好评，人们说她好福气，她回答：儿孙好，赛金宝，要不我也不这么长寿。

但是我们也看到，在一些家庭中，有的子女对年老的父母却不尽赡养之责，他们在经济上不肯出钱供养父母，生活上对父母不关心、不照料，精神上对年迈的父母不问不管；有的认为父母养我出来，就要“管”我一辈子，因此以“啃老”为能事；有的认为自己工作忙，压力大，就对父母撒手不管；还有的不但不“赡养”，还打骂、虐待老人等等。如此行为，他们不是在替父母增寿，而是损父母之寿呀！对照“寿星靠赡养”，他们应当感到羞愧。

“谁言寸草心，报得三春晖。”我们每个人都不妨扪心自问：对家中年老的父母，我们“赡养”了多少？

■灯下漫笔

一部“善书”

□沈 栖

我国古代的“诗书簪缨之族”多有“家训”，从谦恭谨慎、积善改过、崇尚节俭等方面教育子孙后代，它已演变成中华民族的巨大精神财富。明代思想家袁了凡（1533—1606 年，名黄，字坤仪、仪甫）的《了凡四训》便是其范例。

袁了凡历任宝坻知县、兵部职方司主事，其“儒生一儒士一儒吏一乡绅”的生命轨迹，彰显了传统社会儒家士大夫的身份归属。史书载：袁了凡聪颖敏悟，卓有异才，为万历嘉兴府三大名家之一，堪为“文理全才”。据不完全统计，他一生著述 22 部、198 卷，在佛学、农业、民生、水利、医学、音乐、算术、军事、历法等“莫不洞悉原委，撰有成编”。（《赵田袁氏家谱·了凡列传》）万历三十年（1602 年），69 岁的袁了凡将写给儿子袁天启的家书合编成《了凡四训》（又名《训子文》《命自我立》）。400 多年来，《了凡四训》深受庶民大众追捧，逐步成为与《太上感应篇》《文昌帝君阴骘文》《关圣帝君觉世真经》（有“中国善书三圣经”之称）齐名的一部善书经典，以“天下第一善书”美誉在中国社会广泛流布、长盛不衰，对提高人们的道德素质、改造社会产生了重大影响。胡适称之为“研究中国中古思想史的一部重要代表作”。

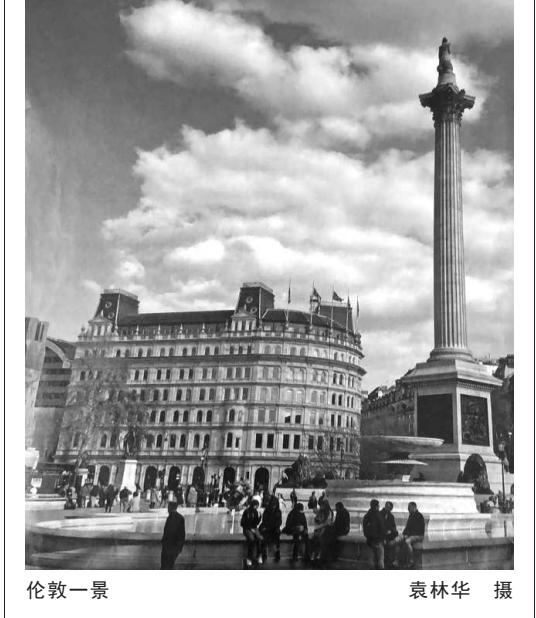
纵观全书，凡 11600 字，分“立命之学”“改过之法”“积善之方”“谦德之效”四辑。袁了凡以其毕生的学问与修养，融通儒道佛三家思想，用自己的亲身经历，列举大量真实生动的事例，援引诸多先贤哲理，强调从治心入手的自我修养，全面诠释了“从善”十事（与人为善、爱敬存心、成人之美、劝人为善、救人危急、兴建大利、舍财作福、护持正法、敬重尊长、爱惜物命），“由此十事而推广之，则万德可备矣！”。

我认为，《了凡四训》最为显著的特色在于它强调“立命”的价值导向。一般来讲，传统善书大多宣扬善恶报应思想。如《太上感应篇》依托传统道家“承负”思想，强调家族之内的报应；而佛教善书，则利用“三世因果”“六道轮回”理论，强调现

世和来世的报应。与此不同，《了凡四训》首次将“立命”作为善书的关键词，它告诫人们：“命由我作，福自己求”，命运不止是可以改变的，甚至应该完全掌握在自己的手上；但怎样掌握好自己的命运，怎样改变自己的命运，则与人的道德有着极其密切的关系；尤其是提倡以记“功过格”的方法，“隐恶扬善”，“迁善改过”，进行道德自律，规范自己的行为，达到自我修养、完善人生的目的。袁了凡认为：一个人具有“耻心”“畏心”“勇心”，“则有过斯改，如春冰遇日，何患不消乎？”他将功过格关注的焦点从宗教的、来世的目的，转变到世俗的、现世的目的，改变了功过体系的基本性质，从而更有力、更直接地控制自己的命运。

行笔于此，我忽而想起了清代重臣曾国藩推崇《了凡四训》而改号的轶事——

曾国藩初名子城，乳名宽一，字伯涵。他青年时期与当时一般读书人一样，染有不少陋习，诸如通宵打牌、爱好抽烟、交游放浪等等。有史书总结其主要毛病体现在：日无余子，自命不凡；轻浮好色，心贪嬉游；多言好动，不能安坐。道光十一年（1831 年），曾国藩改号“涤生”。自云：“涤者，取涤其旧染之污也；生者，取袁了凡之言：从前种种，譬如昨日死；从后种种，譬如今日生也。”曾国藩改号“涤生”，意在与过去的陋习决然告别，由个人品行延伸到为官之道。从此练就了一辈子自律的功夫。这种功夫就是“慎独”——把它视为人生四大金针之首。他一生坚持写了 33 年日记，这些日记除了战事、读书、交友等记载外，大量的的是如何“涤生”的自白，可谓是“记功过格”。如整个道光二十二年，曾国藩的日记里所记载的多是自己如何反省、如何改过自立之语：“为人好名，可耻！何时能拔此根株？”“由于多吃烟，因立毁折烟袋，誓永不再吃烟。如再食言，明神殛之！”“知此而不行，真暴弃矣！真小人矣！”“醒早，沾恋，明知大恶，而姑蹈之，平日之气安在？真禽兽矣！”这些剖析灵魂的语，生动形象地刻画了曾国藩自立自新、改过从善的心路历程。曾国藩由“涤生”而掌握并改变了自己的命运，乃是《了凡四训》伦理价值的一个例证。



伦敦一景

袁林华 摄

■并非闲话

没有朋友的一生是悲哀的。“有朋自远方来，不亦悦乎？”其悦在何呢？我觉得有三。有朋友可以互聊、互助和互乐。

人的孤独来自没有人交流，互聊产生同感、同思、乃至产生友谊，成为朋友。人又往往在孤单的，即使有家有业，心中的话语未必可以与兄弟姐妹讲，甚至不愿与夫人、与先生说，说与朋友听，没有利害冲突，没有什么顾忌，可以大胆说，尽情说。说完了想说的话，OK，心里就爽了。

现代社会，分工细致，一个人不可能不求人，求谁？还往往是朋友。譬如网络时代，电脑认识咱，咱不了解它，子女又不在身旁，一旦它罢工，咱尽管吹胡子瞪眼，它照样黑屏给你看，结果最方便的还是懂懂行朋友帮忙解决。生活上的困难好解决，有些事事关身体性命事情，没有几个高参朋友出主意，想办法，那就往往使你感到绝望。他帮你，你帮他互帮互助就成了朋友，或在

朋友三昧(外一篇)

□李禾禾

朋友的基点上成了密友，于是你觉得有朋友真好。都说多个朋友多条路，细想一下，不是仅仅多条路呢。许多朋友还是亦师亦友呢。“三人行必有我师焉”，何况气息相通的朋友经常走动、互动，即使三个臭皮匠，或许还能顶个诸葛亮呢！

人有些事天知否？其实天何曾管得了人间凡事，还是朋友往往“心有灵犀一点通”，有时还有第六感觉呢。譬如刘备突然感到心中一阵颤栗，他想到远在前线的结拜兄弟关羽莫非有事，果然不时，探马飞报，关二爷不幸遇难。好朋友是心灵的神药。当你悲伤时，他会为你抚慰，当你快乐时，你也会让朋友分享。于是化悲伤为动力，将快乐为幸福的天使。

现在许多人喜欢朋友三观相同，这可是苛求。头脑长在自己的肩膀上，凭什么要大家想得一样呢，何况三观本来也在变化中。我觉得只要没有害友之心，

为人正派，互为朋友有何不可？晋朝大文人嵇康喜打铁，你敢说他没有打铁的朋友？所以交友只要使你扬善去恶，不妨可以试着交交看。自然如鲁迅所说，损害着你的牙眼，主张宽容的千万不要张开友谊的翅膀呢。

说来说去还是一句话，人生有朋友真好。

平凡与伟大

看淡人生不是躺平，追求幸福不是无度。寻求知音不是口头，获取知识不是滥读。聪明人不是凭聪明处理问题，而是靠理智分析问题。伟大的人认为自己伟大，结果大而无当，连平凡人都看不起；平凡人由于自己觉得不出奇，一不小心干了一件大事，于是让人感到平凡。

所以，做个平凡人，内心没有负担，可以驰骋千里。那嘈嘈杂杂的日子，有着烟火气，也有着欢欣味。

上海瑞欧广告有限公司注册
失公章壹枚，声明作废。
上海岑集实业有限公司遗
失公章壹枚，声明作废。
上海鼎志企业管理咨询有限公
司遗失营业执照正副本，声明作
废。
上海桐楠市场营销服务中心遗
失财务专用章、法人章各壹枚，声明作
废。
上海古尧贸易发展有限公司遗
失营业执照正副本，证照编号：290000032
00206190157、(58)；声明作
废。
上海市奉贤区旺朋川菜馆遗
失营业执照正本，注册号：310
226600377137，声明作废。
上海皇志餐饮服务有限公司遗
失食品经营许可证正本，许可证编号：
JY23101140009066，声明作
废。
上海市嘉定区马陆镇集善美容
美发店遗失营业执照正本，信用代码：
92310114MA1L58E637，声明作
废。
上海市嘉定区体育馆(食堂)遗
失食品经营许可证副本，负责人：顾
正祖，编号：JY13101150277247，声明作
废。
上海市浦东新区三林镇相聚足浴
店遗失营业执照正副本，经营者：陈羽
军，注册号：310115600828574，声明作
废。
上海市崇明区奇佳乐农家乐服
务部遗失营业执照副本，信用代码：
92310230MA1M557K80，声明作
废。
上海市宝山区孟雅水果店遗
失营业执照正本，统一社会信用代码：
92310113MA1L1P175K，声明作
废。
嘉定工业区蒙川饭店遗失食品
经营许可证副本，许可证编号：
JY23101140015028，声明作
废。
上海刊培信息服务有限公司遗
失营业执照正副本，编号：28000000
201512100466、(67)，声明作
废。
上海市嘉定区外冈镇师龙炊食
店遗失营业执照副本，统一社会信用代码：
92310114MA1L50RN5Y，声明作
废。
上海市嘉定区轻纺市场可冬地
商行遗失营业执照副本，经营者：马
可冬，注册号：310114600649327，编
号：140013201605110016，声明作
废。
上海嘉喜营销策划中心遗
失营业执照正本，信用代码：91310120
MA1J6P6X、公章、法人章、财务专
用章、发票专用章各壹枚，声明作
废。
上海市杨浦区米薇优品食品经
营部遗失营业执照副本，注册号：
31110600545358、公章，0000
12020010200168，声明作
废。
上海市松江区岳阳镇新源杂货店
遗失营业执照副本，证照编号：270012
0190228008；食品经营许可证副本，编
号：JY13101170084194，声明作
废。
上海尚沅餐饮管理有限公司第
一分公司遗失酒类商品零售许可
证正本，沪长酒专字第 111
7030111000645号，声明作
废。
上海市松江区余山镇四良足部保
健服务部遗失营业执照正副本，正本编
号：270005202103030045，副本编
号：270005202103030046，声明作
废。
上海市奉贤区承轩杂货店遗
失营业执照副本，注册号：310226600333503；
烟草专卖零售许可证副本，许可证号：
310120101223；食品经营许可证副本，
编号：JY13101200012727，声明作
废。
上海市长宁区韩韩食品商店遗
失营业执照副本，注册号：310105600
335947；税务登记证正本，税号：4212
919760606128X；食品经营许可证副本
编号：JY13101050010918，声明作
废。
天津天关(上海)律师事务所专
职律师王芬不慎将律师执业证书
丢失，律师执业证号：1310119951
1721660，特此声明作
废。
崔晓鹏于 2021 年 8 月 5 日丢失大众汽
车合格证一份，合格证号：WAE0821010063
78 车辆型号：SVW64010DL，车架号：LSVUF6
C1XM2013028，发动机号：066643，声明作
废。

上海求多工贸有限公司注册
即日起注销，特此告
上海绍才金属制品有限公司信
用代码：91310113MA1GNEX821，经
股东会决定即日起注销，特此公
告。
上海尚灿实业投资有限公司注
册号：310114002143042，经股
东决定即日起注销，特此公
告。
上海苏缘工程机械有限公司信
用代码：91310113076441777L，经
股东会决议即日起注销，特此公
告。
上海申民家具厂(普通合伙)信
用代码：91310120834067527Y，经
合伙人决议即日起注销，特此公
告。
上海增铨企业管理咨询有限公司(有
限合伙)信用代码：91310000MA1H3D3739
经合伙人决议即日起注销，特此公
告。
上海洛辉实业有限公司信用代
码：91310113MA1GKUFXXH，经股
东决定即日起注销，特此公
告。
上海潮美工贸有限公司信用代
码：913101206901837041，经股
东会决议即日起注销，特此公
告。
上海大高贸易商行统一社会信用
代码：91310120MA1HX26L3W，经股
东会决议即日起注销，特此公
告。
上海楚觉农业科技有限公司经
股东会决议解散，并己成立清算组，请
债权人自本公告刊登之日起 45 日
内，向本公司清算组申报债权，特此
公告。
上海耀言网络科技有限公司经
股东会决议解散，并己成立清算组，
请债权人自本公告刊登之日起 45
日内，向本公司清算组申报债权，
特此公告。
上海耀聚信息科技有限公司经
股东会决议解散，并己成立清算组，
请债权人自本公告刊登之日起 45
日内，向本公司清算组申报债权，
特此公告。
上海维序医疗器械有限公司经
股东会决定解散，并己成立清算组。
请债权人自本公告刊登之日起 45
日内，向本公司清算组申报债权，
特此公告。
上海金宇要商贸有限公司经股
东会决议解散，并己成立清算组。
请债权人自公告刊登之日起 45 日
内，向本公司清算组申报债权，特此
公告。

减资公告
上海晋界文化传播有限公司经股
东决定注册资本由原人民币 1000 万
元减至人民币 100 万元，特此公
告。
上海缘又缘健康科技发展有限公司
经股东会决定注册资本由原人民币 1000
万元减至人民币 100 万元，特此公
告。
上海懋泉投资管理有限公司经股
东会决议注册资本由原人民币 1000
万元减至人民币 200 万元，特此公
告。
上海上海菁家居用品有限公司经
股东会决定注册资本由原人民币 1000 万
元减至人民币 200 万元，特此公
告。
缘又缘(上海)信息技术有限公司
经股东会决议注册资本由原人民币
500 万元减至人民币 50 万元，特此公
告。
上海望宁科技有限公司经股东会
决议注册资本由原人民币 1000 万元
减至人民币 100 万元，特此公
告。
上海颜聚实业有限公司经股
东决定注册资本由 3000 万元减至 500 万
元，请债权人自本公告刊登之日起
45 日内向本公司提出清偿债务或要
求提供相应的担保请求，特此公
告。
13764257378(微信同号)