

■名家茶座

■灯下漫笔

养生妙法

□朱大路

人人都盼长寿，所以“养生之道”吃香，《益寿文摘》畅销。其实养生方法，可以独创。比如我很少失眠，但有时也会睡不着。我知道，神经衰弱的症状之一，是担心什么，就出现什么，越是担心睡不着，就越是睡不着。我便“反其意而用之”——“千万别睡着！”结果呼呼睡去，不知东方之既白。

善于养生者，懂得利用身边资源，三春树，六月花，潇潇雨，习习风，都能借来，怡倦眼，养性情，益心智，振精神。依我之见，还可加一条：把“喜听好话”这一人性弱点，也利用起来，为养生服务。比如，多读表扬信，对养生就大有裨益！人们只知觅仙方，买补药，殊不知，一封表扬信，几句赞美话，能让你心情愉悦，大脑里、血液中，分泌出有益于健康的物质。

多年前，有位常州读者来信，说读了我的长篇小说《上海爷叔》，“顿觉麻辣汗出，心清神爽。”“沏一杯淡茶，书卷在手，时有豁然开朗的好心情。”另外还有不少鼓励的话。这只是他个人看法，当然有溢美之辞，但我视为“补药”，经常拿出来，每读一遍，相当于做一次有氧运动，大脑振奋，心情奇佳，相信此时此刻的微循环，也都是畅通的。这对身体，颇有好处。因为“谁拥有快乐，谁就拥有健康”。后来，此信不慎沾水，字迹模糊，我赶紧将内容键入电脑，长期保存。近来从网上，读到一位网友留言：“老话说姜是老的辣，显然，朱老先生越老越肯定有好文章。”很惭愧，文章离老辣，自以为还远，但可以告诉网友的是，这表扬话，朱老先生我也当成“补药”，一字不漏，吃进了。

人需要多听批评，才能进步。我这里，只从养生角度谈，想来不会引起误解吧。

■并非闲话

板子应该打“啥人”

曾有人调侃：如今在上海，想找几个会说英文的小囡很容易，但找能说一口地道上海“闲话”的小囡却往往是稀缺资源。

我是深有同感。都说上海“闲话”的文化遗产从娃娃抓起，但怨不得娃娃，同学、老师及周遭的同龄人都是用普通话交流，在这样的语境里，你要力挽狂澜反潮流，扳龙头，那就勉为其难了。常常的情况是，爷爷奶奶，外公外婆辈，本来是“沪普”，一口塑料普通话，现在被小囡言传身教带了节奏，一口普通话操练得像模像样。前几年，沪上电视台推出用上

日记，立此存照，最真实地记录着自己的学习、工作和思想，也记录着个人生活中一些最私密的心理活动、最深沉的人际感情。它的写作甚至不允许他人（即便是最亲密者）的干预。

列夫·托尔斯泰后半生娶了比自己年轻 18 岁的索菲亚为妻，自有幸福，但也有痛苦，因为夫人对托尔斯泰所有写下的文字必须亲睹，他再也不能独享自己的日记。写日记对其而言，只面对自己的灵魂、只和上帝对话，如今却插进了一个“第三者”，这日记就变了味道。夫人的无形在场便不可避免地改变了托尔斯泰记叙的心态，使他有意识地用她的眼光来审视自己写下的东西。所以，托尔斯泰晚年日记的真实性和可信度逊于早期。

文人写日记不如写诗文那般精心推敲和布局，往往

随意大于琢磨。世人想从他那些篇伙繁复的日记中领悟其思想观念，亟需细看并客观把握全部日记，绝不能断章取义。

1922 年底，爱因斯坦应邀赴日本讲学，途经中国上海，逗留了 3 天，并以日记形式写下一些观感。后来，爱因斯坦的女婿鲁道夫·凯泽尔《爱因斯坦传》里摘抄了其中的一些内容，诸如中国人是“淳朴的劳动者”，“被残酷地虐待，受到的待遇连牛马都不如”，俨然充满着悲天悯人的情怀。中文版《爱因斯坦文集》专门将这些段落摘出，以《对上海的印象》为题收入第三卷，编者按语断言：“对于中国劳动人民的苦难深为同情”。后来，普林斯顿大学出版的《阿尔伯特·爱因斯坦游记》，披露了上海三日游的全部日记，却给人以相反的印象，他绝非同

情，而是歧视，如：中国人是“像羊群一样的民族，更像机器而不像人”，“生活在肮脏的土地上，臭气熏天”等，还讽刺中国人蹲着吃饭的丑态，嘲讽中国女性缺乏魅力，暗示了“黄祸论”，说什么“如果中国人取代了其他种族，那就太可惜了”。其女婿选择性摘抄，省略了会引人诟病的内容，屏蔽和歪曲了爱因斯坦的真实想法。

日记贵在“真实”两字。日记里，记录者思想较为开放，提出不同意见，甚或保留反对意见都是常有的事，即使错了，也是认识问题，他理应有主张的权利，无须今昔翻转，频频修改。

一生创作严谨的著名学者季羨林对日记主张“一字不改”。2003 年，一家出版社与季羨林洽谈，欲出版《清华园日记》（写于上世纪三十年代，就读于清华大学西洋文学系）。见其中有些青春期的叛

□沈 栖

逆，诸如骂老师、看大腿、做春梦等，编辑出于维护季老形象，建议“做适当的删改”，季羨林断然拒绝：“交出日记之前，我考虑了一下，决定一句话也不删，一个字也不减。真实的我，七十年前不是圣人，今天不是圣人，将来也不会成为圣人。”季老自白：“我写日记，有感即发，文不加点，速度极快，从文字上来看，又是难免有披头散发之感，却有一种真情流贯其中，与那种峨冠博带式文章迥异其趣。我爱上了这些粗糙但却自然无雕饰的东西。”最终，编辑遵从之，在未作任何粉饰的情况下，原汁原味地呈现出日记的内容。如此“不完美”的日记彰显出这位大师对自己、对读者、对历史极端负责的精神。

孙犁说：“文人之日记，皆为其历史断片，如有系统，编得完全，则可窥见其历史全貌，甚可贵也。”

■八面来风

赵老太征婚

□朱亚夫

隔壁小区有位赵老师，今年正好 70 岁。有道是“人生七十古来稀”，故我们称她为“老太”。不过，倘若被伊晓得，肯定会生气。她会振振有词：“如今六十小弟弟，七十多来兮，八十九十不稀奇。我年方七十，怎么是老太了呢？”因此，我们姑且隐其真名，还望读者诸君切莫“对号入座”，知情者也切忌传播小道消息。

赵老太与其丈夫感情甚笃，可天下没有不散的盛宴，半年前，她的先生去了另一个世界。从此赵老太陷入了极度的悲痛之中，形容开始憔悴，眼神渐见呆滞。

一天，赵老太原来的老姐妹伍某再婚，她应邀去吃喜酒。伍某前几年丧夫后，整天魂不守舍的，人苍老干瘦，可听说打从结识了那个新老头后，人就变了样，眼神重新焕发了光彩。现在赵老太目睹伍某神采飞扬的模样，真与半年前判若两人。她惊呆了。事情就这样发生了喜剧性的变化。那天一早，赵老太走进了婚姻介绍所。可她没有向伍某打听清楚婚姻介绍的有关手续，忘了带户口簿。婚姻介绍所的同志热情接待了

她，好言劝她改日带户口簿再来。

赵老太回家后，与儿媳谈起此事，儿子听后倒没说什么，儿媳憋不住，横竖不同意。最后，媳妇索性把征婚必须的户口簿“咔嚓”锁进了抽屉。赵老太有个怪脾气，她认定的理，就是汽车拖她也不回头。第二天，儿子媳妇上班去了，孙子也上学去了。偌大的房间中又只剩下赵老太一个人。赵老太找了一把螺丝刀，用力撬开了抽屉，找到了那本至关重要的户口簿，又踏上了征婚之途。

在婚姻介绍所里，赵老太登记好表格，见室内无人，对月老悄声说：“我今年 70 岁，人家听起来总是年届古稀，跟您商量一下，帮帮忙，能不能改成 65 岁？”月老虽然理解她的心情，可介绍人不能作假，故婉拒了她。赵老太看着登记表，又想起了什么，说：“我的文化程度是大学，太高了，一般男同志不会要大学生的，怕‘吃不落’，我还是改成高中吧，嗯？”月老毕竟善解人意，见这不是原则问题，也就首肯了。

赵老太笑了，她神情焕发，一下子年轻了许多……

□金洪远

文化辛勤付出并不懈努力的有识人士，因为肩负的使命和担当，让人为之敬仰。

笔者建议，为了不导致上海方言消失，有关教育部门引起重视，从小抓起，加强上海方言对孩子的教育，宣扬说上海话是每一个上海人和新上海人的自豪和责无旁贷。笔者还以为，上海电视台每天数档新闻节目应该拿出一档或是一个固定栏目用上海闲话来报，让这清新的风吹拂得更强劲些，大力推广沪语，不仅是为了—种地方性语种的恢复和延续，而且更应该是海派文化自信的题中应有之义。



呈坎晒秋

程传琮 摄