

青未了·城市部落

城市部落
chengshibuluo

呼吸之间

刘亚伟专栏



刘亚伟,笔名亚子,北师大研究生学历,原籍曲阜,下过乡,当过兵,资深报人,现为自由作家,出版长篇小说、科普读物等十余种。

脑体操

过去说,人过七十古来稀。现在八九十岁的老人已经不鲜见了。这说明在医学和社会各方面都比较成熟的今天,人类的预期寿命已经有了很大提高。随着自己临近花甲之年,对这方面的话题也开始有所关注。前几日读周有光先生的《百岁口述》,其中有一篇“长寿之道”,读后很受启发。周先生是著名的文字改革家,今年106岁,是真正的百岁老人。

周先生的夫人叫张允和,有一本书叫《合肥四姐妹》,讲的就是清朝淮军大将张树声的后人张允和姐妹四人的故事。中国人都知道宋氏三姐妹,知道张家四姐妹的就少了,其实,作为当年淮军大将张树声的后裔,张家四姐妹也是大名鼎鼎,张允和是老二,大姐张元和嫁给当时的昆曲名角顾传玠,老三是小说大家沈从文的夫人张兆和,四姐妹中现在仅存老四张允和,是著名的书画大家,她嫁的是美国汉学家傅汉思,如果说宋氏三姐妹的一生都和政治联系在一起,那么张家四姐妹的一生都和文化结下了不解之缘。

张允和2002年去世,享年92岁。周先生说,他和夫人都认为自

己不可能长寿,因为两人年轻时身体都不是很好。据说,他俩结婚时,家里的老妈妈偷偷找了个算命先生给两人算过命,说这对夫妻只能活到35岁。周先生说,他的长寿之道,首先是生活要有规律,规律要科学化;再者是要有涵养,不要让别人的错误惩罚自己,要“卒然临之而不惊,无故加之而不怒”。

对第一点的解释是不乱吃东西,不抽烟,不喝酒,不吃补品,人家送来的补品,他也不吃。“大多数人不是饿死而是吃死的,乱吃东西不利于健康,宴会上很多东西吃了就应该吐掉。”

对后一点的解释是,世界上许多事情不可能样样都顺利,吃亏就吃一点,没有什么了不起。做人要有胸襟,不生气,都是小事情,吃亏就吃亏。日本人侵华时把他苏州老家的老底子搞光了,“文革”他们下乡接受改造,造反派占领了他的房子,东西随便扔,现在的照片是亲戚多余或者复印给他们的。他说,你对身外之物看得太重,你的精神就痛苦了。

其实,周先生的长寿之道不止如此,比如他说现在自己的生活很简单,睡觉、吃饭、看书、写文章。他

他现身说法,说许多人只注重锻炼身体,而忽视大脑的健康,是个误区。



认为健康有物质的一方面,也有精神的一方面。

人的意识是人区别于其它生物的本质特性之一。每个人都具有一个有意识有目的的精神世界,这个精神世界实实在在地存在于他物质的躯体之中,只要这个人活着,精神和肉体就不能分离,二者总是彼此契合。可以说,意识是人这种生物、这种生命体存续的基本条件,也是基本特征。

今天,一个人可以在他生命的

七八十年甚至更长的时间中一直处于有意识的状态,直到死亡,这种意识之光才会熄灭。但其中也有相当一部分人,在肉体死亡之前,由于精神衰老(老年痴呆症)而使意识之光趋于黯淡。这让人想起平时见到的那些患了老年痴呆症的老人,不仅生活无法自理,而且失去了对外界各种信号的正常反应。这不仅意味着生命质量的降低,更是生命尊严的失去。

前段时间,去看望85岁的周艾若老师,艾若老师也谈了与周有光先生类似的经验,他说,现在人们都开始注意锻炼身体了,这很好,但是不太注重精神生活。

艾若老师把他最近整理打印出来的2009年度的日记送给我一本。从70岁开始,为避免大脑萎缩,艾若老师听从家人的劝说,每天坚持看书,写日记。他现身说法,说许多人只注重锻炼身体,而忽视大脑的健康,是个误区。他认为对于老年人,做做读书看报写日记这类的“脑体操”很重要,甚至比锻炼身体更重要。因为脑子是指挥部,脑萎缩了,身体很快也就垮了。我觉得这话很有道理,人成了一个痴呆,即便活着,还有什么味道呢?

心理红楼

吴克成专栏



吴克成,国家二级心理咨询师,专栏作家,在十几家报刊开有音乐、绘画、摄影、心理专栏若干。著有《迷声——西方流行音乐50家》。

听话听音

这世上有三种东西最容易让人神魂颠倒,第一是金钱,第二是权力,第三是爱情。有些人和金钱缘浅,一辈子也没有机会和它抱个满怀;有些人和权力情薄,即使使出浑身解数,权力始终在水一方,只能远远地看着它害单相思。所以对很多人而言,说金钱、权力容易让人神魂颠倒,未免有点隔靴搔痒。但爱情有菩萨心肠,众生——无论贵贱贫富权大权小——基本都要受它的普度,身在其中或者曾经身在其中的人啊,请你告诉我,爱情来的时候,自己的魂魄是不是常常擅离职守,一头扑在人家身上?尤其是横在彼此间的这层窗户纸还没有捅破前,扑在人家身上还不承认,为遮人耳目,在桌子上画三八线,或找人家的茬……诸如此类的事,几个人没干过?

大人物也逃不过这个窠臼。意大利指挥家托斯卡尼尼爱上了女高音杰拉丁·法勒,襄王不知神

女意下如何,排练普契尼的咏叹调时,他的神魂没吃入定丸,常常离岗,站在她身边,打断她、批评她,杰拉丁·法勒忍无可忍放了一炮:“大师,请您记住,我也算是个明星!”神魂颠倒的大师回敬她一炮道:“那你可以去死了,天堂才是星星呆的地方!”——明明心里一团火,嘴里抛出来的,全都是刀子。

这心口不一的烟幕弹,王熙凤也放过。《红楼梦》第九十四回《宴海棠贾母赏花妖 失宝玉通灵知奇祸》里,宝玉失玉后,全家上下都想让这命根子还巢,王熙凤当然也想,但她出的却是这样的主意——“咱们家人多手杂,自古说的,‘知人知面不知心’,哪里保得住谁是谁的。但是一吵嚷已经都知道了,偷玉的人若叫太太查出来,明知是死无葬身之地,他着了急,反要毁坏了灭口,那时可怎么处呢。据我的糊涂想头,只说宝玉本不爱它,

你闻到臭屁味,捂着鼻子环视众人,最先说“不是我”的那个人,往往有最大的嫌疑。

摆丢了,也没有什么要紧……暗暗地派人去各处采访,哄骗出来,那时玉也可得,罪名也好定。”

第九十三回里她也用过这招:秦可卿出殡时她曾在馒头庵弄权,收了女尼净虚三千两银子,间接要了一对痴情男女的命。后来贾芹跟女尼淫乱,她以为东窗事发,唬怔了,一口血就喷了出来,后来知道自己听错了,第一句话就是:“……那馒头庵与我什么相干!”

心理学里把这叫做防御机制。防御机制的概念最早由奥地利心理学家弗洛伊德提出,指的是个人在精神受到干扰时用以避开干扰、保持心理平衡的心理机制。防御机制常在无意识状态下抛出。防御机制有很多种,像托斯卡尼尼和王熙凤这样,想要偏说不要,有相干却说不相干的防御机制叫做否定。本意是想撇清关系,其实越描越黑,描眉画眼间泄露了天机,顺着他们无意中否定的那根藤,就能找到他

们要掩饰的东西。

因此谈判高手从不会去注意对方说什么,因为说出来的话经过了大脑的过滤,听起来四平八稳——他明明认定你是豆腐渣,照样可以说你是一朵花,单听他说什么,永远也不可能知道他心里的真实想法。老辣的倾听者会特别注意对方的口误、否认,这些不按常理出的牌,往往来自于无意识,没经过大脑思考,所以常常泄露天机。你闻到臭屁味,捂着鼻子环视众人,最先说“不是我”的那个人,往往有最大的嫌疑。再比如你赴朋友的晚宴,主人殷勤布菜,看起来与你难舍难分,你夸一句“这小牛肉味道真好”,主人没有接你的话,而是无厘头地接一句“时间还早,再玩一会儿吧”,如果你有兴趣,就赶紧打道回府,因为他无意识中说了你并没有提到的“时间”,泄露了他潜意识里觉得天色不早、他早已想端茶送客的天机。

江湖再见

韩松落专栏



韩松落,西北人,居河北,写专栏,做小说,看电影,用文字使生命纹路繁密,用影像使人生体验增值。

我们日用的饮食

偶然在《舌尖上的中国》重播的时候看了一段,就再也放不下。它好在哪里?它的好处是,抛弃了我们美食领域日益膨胀的奢侈无度、奇技淫巧,专注讲述“我们日用的饮食”。

到国外旅行,或者看国外的美食电影,每每会下意识地对我们的美食骄傲。电影《香料共和国》里的外公说,希腊语里,“美食家”一词藏在“天文学家”一词里,“辣椒,代表热情与火爆,像太阳不可缺少;金星是美丽的女人,像肉桂甜蜜中带点苦涩;地球承载着生命,就像盐,而食物和生命都要加盐,才会更有滋味。”尽管他们用宇宙景象来比拟美食,但他们在饮食上的用心用力程度,与我们相比,相差何止十万八千里。所以,《舌尖上的中国》风行之时,也是调侃别国饮食如何单调的微博段子最盛之时。

是啊,清苦简单的生活未必滋生美德,适当的享受,反而催化我们对美好世界的向往。丹麦电影

《芭比特的盛宴》讲的就是这件事,从巴黎归隐的著名女厨师,为了让村民从灰暗的生活中略微抬起头来,用中彩的钱招待全村人享受了一场盛宴。尽管,盛宴过后,所有人必须回到自己的生活中,承受空幻之感,但心头的尘埃从此就剥落了一点,生活中从此多了一点念想。

只是,过犹不及。这十年时间,每临饭桌,贾元春的慨叹不由涌上心头:“如今竟是大奢靡过费了。”最近的新闻里,讲述当下渔业的艰难局面,近海捕捞越来越困难,捕捞船越走越远,以至于引起争端,我想起的却是当年在机关工作时,每天海鲜饭局过后的“剩况”,不剩可以吧?一定要剩,否则招待者认为自己没有尽心。与吃的花样百出、挖空心思、挥霍无度同时出现的,却是吃的质量的日益下降,食物的有毒,造假日甚。我们的美食,像干露露的着装,没底裤,不舒服,却骇人眼目。

《舌尖上的中国》试图返回那

我们拴在高速运转的时代之轮上,惦记着生活最朴素的质地,却照旧身不由己向着奢靡狂奔。



个简单深重的中国,深究的是饮食的基本,米面的香,炮制过程的缓慢有爱,制作者在日常生活中的根深叶茂。面食那一集,伴随着陕北老农近乎无争的生活的,是窑洞窗前的阳光里,一声慵懒的猫叫;豆类那一集,米豆腐作坊的姐妹在镜头前相拥而笑。它有点像日剧《深夜食堂》,饮食是简单的,讲究的是附在上面的一颗深心。

人们对《舌尖上的中国》的热爱,意外,而又毫不意外。在各种奢求中挣扎着,终有厌倦的时刻,需要知道最基本的人伦日用,还在别处普遍发生着。《舌尖上的中国》因此同时赢得口水和泪水。

想着,念着,却未必奉行,我们拴在高速运转的时代之轮上,惦记着生活最朴素的质地,却照旧身不由己向着奢靡狂奔。