

我1956年出生于嵩山，是饮嵩山的泉水长大的。

我崇尚老实善良——

善良永远是一种感化生命的力量。我的父母都是非常老实善良的人，父母的善行宛如润物无声的春雨，滋润着我的心田，点化着我的成长。我爷爷英年早逝，父亲张颖水三岁时与奶奶相依为命，苦若黄连。父亲大学函授毕业，1949年参加教育工作，为人师表，厚道待人，对奶奶十分孝顺。母亲王秋娥和我外婆李氏一样，长年吃斋念佛，连个蚂蚁都不忍心踏踩，见了可怜的穷人宁可自己少吃一点也要尽力施舍。记得1961年冬的一天，家里太穷，揭不开锅，全家从早到晚没有吃东西，我更是饿得哇哇哭叫，母亲没有办法，跑到外村，借了几块红薯片，在火上烧烤，让我充饥。可当她发现邻居的小闺女也眼巴巴地盯着红薯片时，就毅然决然地将红薯片一分为二给这位小闺女。对一个饿得要昏死的儿童来说，那红薯片是多么香甜诱人啊！我母亲曾带我到生产队的牛圈槽缝里，一粒一粒地捡牛吃不住的麦粒充饥，一边捡拾，母亲一边流泪。此情此景至今仍历历在目。

启蒙教育点燃我求知的渴望。我的父母不仅教会我善良，而且给予我严格的启蒙教育。1962年春天，母亲和姐姐拉着我的小手，进了登封县王村小学一年级。白天老师教读“大小多少，上下来去”，我的读书声音最大。晚上回到家里，母亲烧香念佛，姐姐教我写作业。父亲在县城教育局工作，上过私塾，古文好，字也写得好，每年春节都无偿地帮乡亲写春联，尽善事。父亲要求我每天临摹柳公权的《玄秘塔》帖，写30个毛笔字，月底他从县城回来批改。我上小学字写得比较好，老师酷爱，三年级时写的作业就参加全校的比赛展览，超过了高年级学生。小时候我爱练武术，爱打乒乓球，在照“全家福”时，手里还拿着一个乒乓球。有时候因打球几天不写大字，待父亲快回时，就连补写几张，父亲一阅，就“露馅”了，要打，奶奶就把我搂在怀里，妈妈也哭叫。最后，父亲严厉教训我，罚我读背唐诗100首，教我背毛主席语录“当老实人，说老实话，办老实事”；要我“好好学习，天天向上，不打人，不骂人，争当三好学生”。

孩提时代的启蒙教育太重要了，可以影响人的一生。几十年来，我是中华民族传统的忠孝仁善

博爱文化教育的受益者，尊重领导，尊敬老师，尊崇德高望重的长者，老老实实读书研究，干干净净做人做事，兢兢业业争创一流。我像父母亲一样，以“滴水之恩涌泉相报”育德修身。尽管有时也因太老实善良而吃亏被欺负受辱，但历史是公正的，社会总体上是公平的，最终还是正义战胜邪恶，真理战胜谬误，成功永远属于勤奋忠厚善良的老实人。

可以说，《嵩山的流泉》“原汁原味”地记录了一个以苦为序的老

间，请教作文入世秘诀，与霍松林、陈连冬、李瑛、林从龙等大师说嵩山写少林，信札往来，谈诗论文，他们赠诗鼓励，我结集出版了《少林诗词选注》一书。1984年，我前往北京大学拜著名哲学家冯友兰教授为师，他在“三松堂”书屋教导我“二程嵩阳书院新理学”，使我受益匪浅！

1985年，我亲爱的宝贝女儿出生，我和妻子王素珍桑梓嵩山，同桌研文，给她起名“张小羽”，意“张开羽毛飞翔”。心中有希望的太

二稿，分18篇论文陆续发表，结集为《中国少林文化论》。在河南人民出版社将要出版时，著名教授、省文化厅副厅长周俊杰老师看了，认为很有价值，是对少林文化的新发现，但他建议我再增加旅游经济，来一个新突破。此时我实在太累了，不想改了。众老师给我鼓励，我在节假日废寝忘食，曾累得晕倒在书房，但仍手不释笔，拼搏向上，经三易其稿，不断完善，终于成就了47万字的《中国少林文化学》，从21个方面对嵩山少林地区的禅宗、道教、儒教、天文、地理、建筑、武术、医药、经济等文化奇观进行探索，总结出其发展轨迹，建立起“中国少林文化”体系，构成了一门学问。

我2004年出版专著《神奥嵩山》(58万字)，全国人大常委会副秘书长费孝通教授评价“求索嵩山神奥处，谱写中原文化魂”；中央文史馆馆员侯德昌教授评价“用先进文化弘扬精神，借秀美山水再创辉煌”；人民日报社社长王晨教授作序称《神奥嵩山》“内容丰富，生动中见神奥，平实中见深情”，是“有益之卷”。

积善成德，天道酬勤。在《嵩山的流泉》出版之际，我衷心感谢本书编委会及众多的刚正不阿的领导、老师、朋友在我最困难的时候给我的强有力的无私支持、培养和爱护！愿嵩山的圣洁泉水，永远滋养保佑他们这些好人及那些过去虽干过坏事但今天愿意改正的人，全家身体健康、平安幸福！因为世界需要更多的和谐，需要更多的爱！

嵩山流泉，润物永远……(本报有删节) 编后：近400万字的9卷本《嵩山的流泉》日前由河南大学出版社出版发行。这是管理学博士、著名文化学者、省检察院常务副检察长张国臣教授继近年创立“中国少林文化学”、在CCTV推出长篇电视文化风光片《中岳嵩山》、用新学科新方法探索研究政法文化之后的又一新成果。作者早于上世纪70年代末在河南大学读书期间，就把一个文化探险者的步履印满嵩山和浩翰书卷之中，从少林禅宗、武术文化，到政治、经济文化，再到政法、党建、社会文化，30多年如一日，勤奋不辍，终有大成。 然犀 来楚生



积善成德 天道酬勤

《嵩山的流泉》后记

张国臣

实善良之人所经历的事，从一个方面再现了时代历史发展的痕迹面貌。

我生于嵩山南麓，对中岳嵩山感情甚深。1979年在读大学二年级时，从图书馆里看到一本《说嵩》，知道古代汉武帝、武则天、李白、白居易等都到过嵩山，热爱嵩山。我就想，古代帝王、名人为何那么钟爱嵩山？是因为嵩山文化丰厚。怎么弘扬嵩山文化呢？思索之余，逐渐形成了要编著一本有关歌颂描写嵩山诗文集的打算。中文系党总支书记杨瑾、副书记苏文魁等老师非常支持鼓励我攻关。我就在1980年的暑假徒步考察了嵩山30多个景点，并积累资料，又利用一个寒假，经过不断的探讨，终于写出了《嵩山诗选注》一书，著名教授访秋老师看后高兴地说：“人贵有志，学有专攻。现在你若研究唐宋文学，很难超过全国名家。但若深入研究嵩山少林文化，全国名家定超不过你！”欣然作序给以推介，地质出版社出版，该书成为我国改革开放后研究介绍嵩山文化的第一本专著。

我曾患肺结核病住院。身体是“1”，其他什么名利、爱情、地位等都是“0”，没有“1”，“0”有何用？必须健康地站起来！我前往嵩山少林寺请教释德禅方丈健身方法，德禅大师为诚所动，教授我秘传“禅定气功”，配合药物治疗，肺病半年后即痊愈。我把学练少林功夫的体会写成文章发表，引起反响。1983年，中国旅游出版社范云兴教授邀我主编《少林武术》丛书9本，发行数百万册，开了系统研究少林武术的先河。1983年，我曾拜访著名作家姚雪垠、臧克家、田

阳，人生才会充满力量。我笔耕不辍，同年出版《中国艺术之最》一书。1986—1989年，又先后主编出版《中国当代大学生优秀文学作品赏析》丛书4卷8册(120万字)，全国政协副主席苏步青教授称其“填补了中国当代文学史上校园文学的空白”；主编出版《中国文化之最》(160万字)、《花鸟诗鉴赏辞典》(150万字)等20多部专著，得到魏巍、冯英子、孙玉石等名家评论，为学术界同仁惊诧，被新闻媒体专连赞扬。苦和甜、失与得是紧密相连的。这一阶段也是我青年时期最值得骄傲和较为充实的时日，养成了每日早起练少林武功，天天读书思考写作的习惯。习惯成为幸福乐趣，直到现在，我的星期天、节假日也大多是在办公室、书房度过的。我感到，读书创作，文思泉涌，一日不读书报就像缺少什么，不记日记写文章就感到怅然若失。自认为把握住今天，胜过两个明天，在三尺书桌指挥“千军万马”，笑看云起花落，直抒胸中豪情，以德立言是何等惬意啊！

1994年8月我亲历了登攀嵩山峻极峰之不易，顿悟出只有顺应历史潮流才能发展，只有跳出书本之外做有用学问才为成熟人生的道理。坎坷是良药，知识出智慧！我发誓“在不惑之年要出不惑之书，要完成一部全国第一的著作”。我在实践中思索，在工作之余系统研究嵩山少林文化，开始动笔著书。我用散文的笔法写出理性的东西，力求深刻有哲理，起书名为《少林文化览胜》。作家同学孟宪明看后，建议我重写，应写成其他人都写不出的嵩山少林文化论文，在理论上来个飞跃。1995年，我再写第

张爱玲的《倾城之恋》，不是少年人应该看的故事：苍凉的底色，世故的人群，光怪陆离变革中的世界，两个自私的男女邂逅，彼此吸引。都想从对方身上得到点真心，太想了，因此都把真心藏起来，彼此试探。所有的言语都是高级的调情，世界变成了只有一个男人和一个女人的竞技场。战争发生了，竞技场坍塌，两个被压在战争废墟下的满是刺的刺猬，终于不得不收敛锋芒，彼此拥抱以求得温暖与慰藉。张爱玲称这片刻的爱情为倾城之恋，而对此浑然不觉的白流苏，也因此成为传奇中倾国倾城的美女。

很好奇编剧邹静之如何将这个故事搬上荧屏，如何把一个世故、苍凉、现实、试图将女人最后的资本售出好价钱的女性，变成21世纪电视剧版的《倾城之恋》的女主人公。这个女子在小说中是凸显在一切背景之上的，她跟世界没有关联，世界只是她的背景——不论是朱红金金的旧世界的辉煌，还是大上海的十里洋场，抑或红红的野火烧上身来、窗上镶着有棱的月亮和大海的香港。她幽怨飘忽，如同画中人。

原著中，离了婚快三十的白流苏在白公馆中被亲人排挤，无立足之地，因而不得不拿自己女人的资本出去赌一赌。而电视剧开篇却是：芳龄二八的白家六小姐在预备出嫁。她有着新女性的自尊个性和旧女性的保守习俗，为了穿中式还是洋装拍结婚照，狠狠地给了未来老公一个下马威。而且，她不是原著中没念过几本书、只会持家的旧式小姐，电视剧中的白家小姐写得一手好字，念得一口好诗，她不太像张爱玲的白流苏，倒更像《京华烟云》中的姚木兰。

这大约是因为邹静之是男性作家和诗人，因此，他没有，甚至不能容忍张爱玲对白流苏这一类女性近乎刻薄的透彻。或许，在诗人的心目中，始终存在着“永恒的女性”，引导我们“上升”的梦想。他跟林语堂殊途同归，越是局促混乱的世界，他们越要

描摹自由舒展的理想女性范本——不仅只凭借本能生存，而是具有精神力量，甚至被赋予某种哲学底色的女性。就像姚木兰、姚莫愁姐妹那超凡脱俗的飘逸、游刃有余的人生。

因此，邹静之的白流苏，不是拿世界当成背景的画中人，她是活生生的、有行动力的、能自主自觉的、成长着的、有生命力的、甚至对男性起主导和救赎功能的女性，而不是被镶嵌、被观看、被华佗男性想象成中国旧世界标本的白流苏。

剧集抽离了小说中白流苏的游离跟玉质的空灵，赋予了地单薄的躯体以旺盛的生命力。甚而，在跟范柳原的关系上，也处理得与原著大相径庭：在原著中，范柳原是绝对的主动一方，他当着人以挑达的方式刺痛白流苏，背着人则绅士地调情，他欲擒故纵，会在深夜的电话中告诉白流苏：我爱你。死生契阔，执子之手，与子相悦。而在白天，却仿佛什么都没有发生。

但在剧中，范柳原是在红尘中迷失了方向、因失去爱人而患上爱无能症的现代都市男性形像，他需要的不仅是爱人，而且是爱人的拯救。弱势的形象设计，使剧集中的范柳原不是因为担心白流苏“认为婚姻根本就是长期的卖淫”，不敢轻易付出真心，而是唯恐被拒绝。

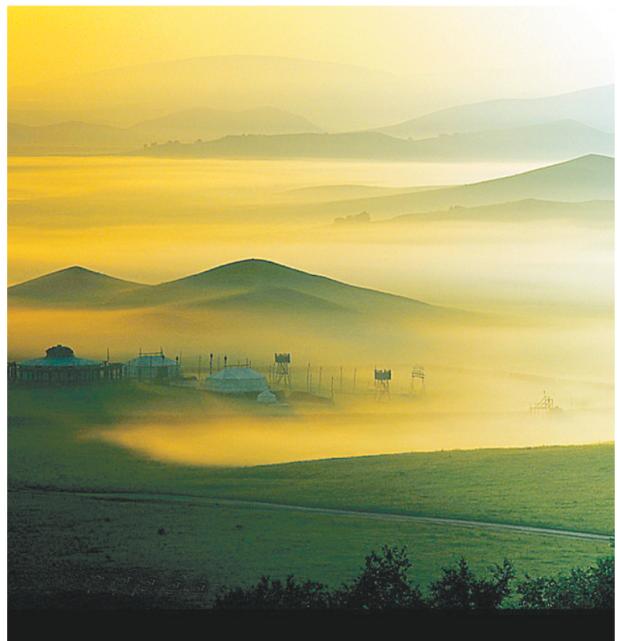
邹静之版的《倾城之恋》，不再透过张爱玲那苍凉而刻薄的眼睛洞察旧世界女性的内心世界，而是以诗人般的想象和温情，为乱世中行走世界与情感废墟上的佳人寻求出路。这样的故事不仅可以发生在半个世纪前的那场战争中，对当前都市中的红尘男女，好像更具备现实意义。

也许，这才是男性心目中的倾城之恋：一个内心强大丰盈且具备母爱的女性，如何既温暖又挑达，既对抗又柔顺，既势均力敌又甘拜下风，在风吹幡动的世界里，心如止水而又激情澎湃地爱着一个表面坚强而内心脆弱的男人。

男性版的《倾城之恋》

影视谈

田卉群



坝上晨曲 彭力 摄影

《牧羊少年奇幻之旅》是巴西作家保罗·柯艾略于1988年创作的一部超级畅销书，是唯一“与马尔克斯齐名，拥有最多读者的拉美作家”。在巴西，他的名字与上帝、足球并列。在美国，他是罕见

新书架

《牧羊少年奇幻之旅》

张卫平

的“20年畅销作家”，曾引起巨大轰动的畅销书《谁动了我的奶酪》的作者斯宾塞·约翰逊博士曾说：“这个充满想象力的故事蕴含着无尽的智慧，可以用来指导我们的生活。”而美国前总统克林顿在给自已女儿所列的必读书里就有这本。

保罗·柯艾略以博大悲悯的胸怀、奇绝独特的视角、意味深长的文字，将东西方智慧、古今神秘文化熔为一炉。小说《牧羊少年奇幻之旅》描写了西班牙牧羊少

年圣地亚哥接连两次做了同一个梦，梦见在埃及金字塔附近藏有一批财宝。为了追求梦想，他跨海来到非洲，穿越撒哈拉大沙漠，历经磨难，最终见到了金字塔。一个寻找藏宝的故事，变成了一

个关于人类生存深厚尺度的寓言。作品富有浓郁的神秘色彩，这个梦幻般的旅途启示人们实现梦想的途中除了勇气、智慧兼备，更重要的是经受考验时执著地坚持，西方评论家把该书誉为影响读者心灵一生的现代经典。

作为一部为保罗·柯艾略带来世界性声誉的伟大作品，《牧羊少年奇幻之旅》迷人的故事本身就感人至深，是一本适合各种年龄的人阅读的好作品。作家本人则说：“这本书是我灵魂的光芒。”

近几年来广大商家无所不用其极，眼看2月14日的西方情人节多半与中式春节所冲突，就开始把元宵节宣传为中国的情人节，好让因过年而无法在一起庆祝的情人们多一次消费的机会。

罗杰早早跟我约好当晚去二沙岛的玫瑰园吃饭，我讥笑他说太阳打哪边出来了，情场杀手也有找不到人陪的时候？

“这你就不懂了。”罗杰啧啧摇头，“我这人很公平的，与其跟任何一个人约会都会冷落到其他人，不如都不约。再说，我也要照顾你的情绪啊。哈哈。”

我懒得跟他犟嘴，有人请吃大餐何乐而不为。

当晚，丽莎开会十分拖沓，一直到七点半才放人。罗杰在我公司楼下等到花儿也谢了，直说要不是跟玫瑰园的经理熟，订的位子根本留不住。

两人一路驱车来到玫瑰园门口，倒楣的罗杰还没停好车呢，就接到了同事的电话，说一份正急着用的策划案在罗杰车里，罗杰气得吹胡子瞪眼，只能答应马上给对方送过去，于是我只好一个人先进餐厅点餐。

今晚来就餐的每位女士都获赠一枝玫瑰，门口的侍者弓着腰说。

我接过那枝白纱缠绕的玫瑰，饱满的花苞上沾着水珠，娇艳欲滴。

我报了订位号，侍者便带着我向里面走，途中有人叫了我一声，一看，居然是王宁，跟他一起用餐的还有两个大腹便便的男人。

他高兴地站起来：“这么巧你也来这儿？这是我俩客户，要不起吧？”

“不用了，我朋友订好位子。”王宁看了我手里的玫瑰，似笑非笑：“哦，是男朋友吧？”

我迟疑了一下。王宁以为我默认了，笑得几分危险：“这就不对了，待会儿我得过去认识一下，呵呵。”

罗杰订的是角落的位子，我赶紧掏出手机打给罗杰。

“怎么了？”罗杰很快接通了电话。

“回来了吗？还有多久到啊？”我轻声问道。

“过十来分钟吧，有点塞车。怎么了，想我了吗？”罗杰调侃起来。

“别闹，跟你说，我在这儿碰到王宁了。”

“王宁？哦，那个狂追你的家

伙。干吗，他骚扰你了？”

“不是，他在跟客户吃饭，以为我是和男朋友来的，他急着想见你呢。”

罗杰在电话那头吹了记响哨：“哈，原来有人想拿我当挡箭牌，好好，让他等着，我快马加鞭。”

我胡乱地翻着餐牌。

几个弯曲的指头扣了扣桌面，发出沉闷声响。我从餐牌上抬起头，竟然看到了萧东楼。

他站在我桌边，轻扬的嘴角十分好看。

“你怎么也在这儿？”我惊喜起来，两个月没见他，他看起来还是那么淡定从容。他笑笑，径自在对面坐下。

“和朋友在外面吃饭，”他指了指花园，道：“刚从洗手间出来就看到你了。一个人吗？”

“哦不是，我朋友有点事晚点过来。”

“男朋友啊？”他往后一靠，似不

为意地笑道，表情竟和王宁如出一辙。

“呵，是男性的好朋友。”我微笑着，故意加重了语气，又补了一句，“大学时代的死党。”

他点点头，看着我：“过完春节看你气色好了很多。”

“是吗？”我不自觉摸了摸脸，“看来是我妈的老火靓汤滋补有功。”

两人正说笑着，眼角一閃，我看到王宁正大步流星地向这边走来，以迅雷不及掩耳之势来到跟前。

“Yoyo，我那边结束了，准备走了。”王宁笑着看看我又看看萧东楼。我暗叫不妙，却不得不赶紧起身，伸出手给两人介绍。

“哦，这是萧东楼。这是王宁，我朋友。”

萧东楼微笑着站起来，沉吟着王宁的名字，边握手边试探地问：“香海制药？”

看到王宁诧异而肯定的反应后，萧东楼笑了，朗声道：“王总，你好，别来无恙？”

王宁愣了一下，仔细看了看萧东楼，像想起了什么，脸上马上露出了笑容：“哈哈，原来是萧总，好久不见。你近来可好，还在远吗？”

“不在了，目前转做金融。”萧东楼礼貌地递过去一张名片。

王宁拿在手中仔细端详了一下，说：“萧总是能人啊，生意越做越大。不像我还是老样子，还在香海制药待着呢，呵呵。”说罢也摸出一张名片递给萧东楼。

连载

6000步，足以放大您的健康

不论是世界卫生组织，还是权威专家，都在向人们传递这样一个信息：步行是最安全、最有效的运动方式；医学研究也在不断证明，经常走路能防止智力衰退、保持良好体形、维持心脏健康。“走”仅仅是一个方面，而“怎么走”则是另一个问题。

咱们就两条腿，到底该怎么走呢？事实上，走路的逻辑与吃药的方法很相似，只有您达到一定的“剂量”，即符合走路的“强度”、“长度”和“密度”，才能对健康产生明显的效果。

在最新颁布的《中国居民膳食指南(2007)》中，我们建议成年人每天进行累计相当于步行6000步以上的身体活动，如果身体条件允许，最好进行30分钟中等强度的运动。

走路嘛，能有多难。但兴奋过后，也许很多人捉摸不透了，“6000步该是一个多遥远的数字啊，我能走这么多吗？”在我们看来，也许不能，关键得看您怎么算。也就是说，像普通人那样饭后散散步，遛遛弯地走上几圈是肯定达不到6000步的健身要求的，相反，若是您掌握了越走越轻松的技巧，也许1个小时就能完成。

我曾将6000步这种奇妙的健身方法推荐给我的朋友，我教他们在每天生活中以每秒种1.5~2步的频率随意活动，并坚持1个小时以上。事后朋友们都不约而同地表示，没想到6000步“走”完不仅一点也不累，而且身心畅快无比，血脂、血糖也降低了不少。

人的身体正像一部机器，身体运作的好与坏就得靠您一朝一夕的功夫。也许对您来说，6000步仅仅是一个基本的度量，可对您的身体来说，6000步却是您的健康状况是否发生改变的关键点。

8个让您越走越轻松的关键点 眼睛：眼睛应该注意安全距离范围内稍远的地方，别过分俯视，这样才省力。

肋骨：假如您在走路时有长出气、深呼吸的情况，这很正常。别过于关注您的呼吸情况，以免影响走路速度。

心口窝：步行时，这个部位通常会有一种被人冷不防猛击的感觉，影响您走路的速度和心情，所以步行时要注意控制身体，别上下颤动。

臀：向前迈腿时，要有意识地带动臀部和腿一起向前迈动，并用力量向后方蹬地。

头：行走期间，头部应该一直保持稳定直立，有一种被绳子牵引住的感

觉，使身体像圆柱一样。

肩至手臂：走路时应感觉手臂是在胸部以下摆动，而不是肩部。

上腹部至下腹部：收缩收腹对向前迈腿的动作很有帮助，走路过程中保持这种意识最为关键。

足：迈步抬脚时，应让脚趾根部有意识地用力蹬踏地面，用脚尖的上翘部位着地，身体重心快速、敏捷地从脚跟转到整个脚底。

找回您健康“天时”

有一对双胞胎，哥哥不喜欢参加体育活动，而弟弟爱动，热衷于各种锻炼。对他们进行跟踪调查便发现，不论在生长发育水平还是体质状况，他们都存在着明显差异。爱好运动的弟弟比不参加体育活动的哥哥高4厘米，而体重多3千克，至于肺活量，则有1100毫升之大的差距。

我们很容易得出这样的结论：若想拥有良好的体质，身高等先天遗传因素仅占25%，而体育锻炼则起到不可忽视作用。对青少年朋友来说，追求的健康目标不能是

没病，而是最佳健康。

由动到静很容易，由静到动不是件容易事。现在的青少年朋友，除了电脑、电视及一些生活方式的变化，动的时间依然被控制着，上楼电梯化，出门汽车化，家务电器化，都在影响着青少年的日均活动量。因此，当务之急不是我们选择用哪种运动的办法，而是马上

动起来。

应该说，动起来的标准就是我们所谓“推销”的6000步。我们研究的很多数据都表明，经常走路上的青少年，其身高、体重、胸围的增长幅度，高于以车代步上学的青少年20%以上。这说明，每日坚持的步行不仅对青少年肌肉、骨骼系统的发育起着良好的促进作用，还能有效增高骨

密度，比那些增高药强多了。

高效工作呼唤高效活动 对很多人来说，白领意味着一份稳定的工作，意味着一份还凑合的薪水，意味着充实忙碌的上班生活。然而，在我们眼中，白领只意味着3个字，那就是——“亚健康”。

由于脑力工作的特点，白领的脑组织、视觉神经、颈椎等经常处于过度紧张状态。如不注意以体力活动加以调节，身体便会积劳成疾，神经衰弱、视力减退、高血压、冠心病、胃及十二指肠溃疡病、颈椎肥大等疾病开始侵袭您的身体。久而久之对呼吸、循环、消化及关节等各个系统和组织带来不利影响，影响您一生的健康。