

人们常苦口婆心地开导老年人：不要总是回忆过去了，尤其不要沉浸在年轻时“过五关斩六将”的回忆中自我欣赏，要面对现实，面对老年体衰的现实。为什么不要回忆？因为容易引起伤感，对老年人养生不利。难道“回忆”真是这么可怕吗？

商都钟鼓

不能抛弃“回忆”

王建章

美国心理学家艾伦·朗格教授，1979年进行了一个关于“专注力”的实验。在一个老修道院里，朗格教授精心搭建了一个“时空胶囊”，并把它布置得与20年前一模一样。他邀请了16位七八十岁的老人，8人一组，让他们在这里生活一个星期。一个星期里，老人们都沉浸在1959年那个环境里，看那个时代的电影，读那个时代的报纸和杂志，评说卡斯特罗在古巴的军事行动，议论美国第一次发射人造卫星。实验结果是，当他们走出“时空胶囊”以后，两组老人的身体素质都有了明显的改善。他们刚来时，大都是由家人陪着来的，老态龙钟，步履蹒跚。而现在他们一个个精神健朗，视力、听力、体力、记忆力都有了明显提高，血压降低，平均体重增加了3磅，步态轻盈而稳健，关节更加柔韧、手脚更加敏捷。尤其在智力测试

中，得分与年轻人所差无几，有几个老人甚至玩起橄榄球。关于这个实验结果，朗格教授唯一的解释是，这些老人心理上相信自己年轻了20岁，于是身体就做出了相应的配合。进而他得出：“衰老是一个被灌输的概念。老年人的虚弱、无助、多病，常常是一种习惯性无助，而不是必然的生理过程。”

格朗教授关于“专注力”的实验，却证明了“回忆”的功效。这些老人们住在“时空胶囊”里，没有吃什么灵丹妙药，也没有使用现代医疗保健，就是在那里“回忆”，而且是强制性回忆，让身体跟着意识跟着回忆一块年轻。于是就出现这种奇妙的现象。这里面的科学依据是什么，让科学家们去分析、解释吧。反正是否定了“回忆有害”的论调。这实在是令人十分欣喜的结果！谁说人不能返老还童？谁说青春一去不复返？咬一口

“回忆”，青春的汁液就会从嘴里滴出，那是多么幸福啊！过去的东西如果不再回忆，那就是毫无价值的历史的废料，用回忆反刍过去，从废料中榨取最后的养分，滋养苍老的心身，何乐而不为？

我们自己不能像朗格教授那样去搭建一个“时间胶囊”，但我们能够“回忆”。回忆那光着小屁股第一次要水时，大人们用手指弹你的小鸡鸡，那是多么的童真与空灵；回忆上小学时，看着老师在你的作业本上用红笔一个接一个地打对号，那是怎样的得意与自豪；回忆第一次与恋人接吻时，那是怎样的幸福与激动；回忆刚参加工作，拿到第一份薪金时，那是何等的欣喜与满足。回忆吧，趁着那美好的过去回忆吧，一定会使你受益匪浅；年轻10岁？年轻20岁？年轻40岁？都有可能。

拙文刊发后，如果有人从中发现了商机，也建一个“时间胶囊”，我一定第一个报名入住。在那里美丽的甜甜的回忆一下几十年前的人、几十年前的事、几十年前的天和地，让年迈的躯体里奔流起青春的热血，该是多么的美妙与酣畅！

新书架

《钟磊诗选》

时代

《钟磊诗选》是作者的最新诗歌作品集，从某种文化意义上说这些诗歌是作者面对生活和诗歌的真实态度，这些诗歌是对伪诗歌和伪文化的挑战，更像作者的缩影。在诗歌的字里行间充斥着一种不可摆脱的揪心力量。从诗歌艺术的角度来看，这些诗歌充分显示了作者的艺术才华和水准。作者的艺术视野跨越中西，同时又兼具艺术家的敏感，展现出在诗歌之外的理性色彩和风格。作者的诗歌致力于穿透身心的宿命意识，因此意象丰沛、情境深邃、肌理细腻、诗意幽远。钟磊，中学时期开始写诗，倡导新意象诗歌写作，独立写诗数十年。有诗歌散见于《诗刊》、《星星》、《诗选刊》、《中国诗人》、《散文诗》、《北美枫》、《常青藤》等海内外报刊，有作品入选多种选本，多次获得全国诗歌大奖赛奖。主要作品有《信天书》、巨型组诗：《青铜纪事》。



南加巴瓦峰下的田园 王国强 摄影

炊烟

是母亲送到房顶上的炒鸡蛋的香味
闹着让我回家吃饭

看到炊烟就看到了家
看到炊烟就看到了母亲
肚子不饿身上暖和

炊烟是日子
是柴米油盐
我在炊烟中想心事
没有母亲就没有炊烟

如今 母亲走了
到看不见的地方去了
我还在张望炊烟

现代诗坛

马奔垚的诗

我的小蟋蟀

我看到 孤独的时候
我的小蟋蟀也郁闷
抖了抖翅儿就睡了
去做与快乐有关的梦

我看到 我快乐的时候
我的小蟋蟀就唱歌
尽管我一无所有
它却是那样不在意

我发现 我常做同一个梦
和小蟋蟀手牵着手
走在火车站的大街上
述说远方的天气

小蟋蟀也是做梦的
睡觉时会叫响一两声
说夏和秋的好话
它的梦和我的梦连在一起

故事

一张作业纸的情书

是蓝色的字
酒后的小心
从一张书页里掉出来

一个模糊的影子
还是暑期的潇洒
在字里行间行走
寻找当年那条小路

玉米地的一阵风
抚我们走过小溪
才发现湿透蓝色的字
从此模糊了小路

掌控不了什么
谁又能预料呢
小路没有方向
却有了结局的故事



一啸自生风 王敬平

楼下邻居，是个官员，买房不住，租赁挣钱。房客是个少妇，风韵绝不一般。三十来岁，名叫圆圆。别问长得啥样，光听声音，就感觉甜。圆圆没有孩子，丈夫也不在身边，整天闲得无聊，就租下这个房子，买了两张自动麻将桌，开了个棋牌室。一是有个营生，挣个活钱，二是自己打牌上瘾，玩着方便。

别看圆圆年轻，经历可不算浅。十几岁走出深山，从贵州漂到河南。在商场卖了两年服装，出落得清纯靓丽。客人见了，自然喜欢，免不了夸奖几句。夸来夸去，圆圆就觉得自己干这活儿委屈。听说一家外资宾馆招工，就应聘当了迎宾小姐，站了仨月，说没意思，又调到总台当服务员。总台要值夜班，她白天上网吧玩游戏，夜里困得睡不着，就在吧台就睡，客人多次投诉，经理炒了她的鱿鱼。此时她二十来岁，一笑一颦，招人疼爱，交了不少朋友，有了自己的生活圈子。通过关系，造个档案，进了国企。后来又连续跳槽，从工厂到商场，从电子公司到化工集团。干啥都不长远，越干心里越烦。

开棋牌室的圆圆

雷长风

蛋，男人难过美人关。圆圆半真半假，坏笑着逗乐：这话说对一半，警察也不是一个模子。一粒麦一道缝儿，一个人一个性儿。有人正直，有人清廉，有人好色，有人爱钱，得看客下菜碟，喜欢啥端啥。爱钱的送个红包，好色的抛个媚眼，遇上清廉正直的，咱说是下岗女工，装得非常可怜。不管荤素的，摆平才叫手段。

干了一年多，挣下好几万。圆圆劲头不减，最近听说，还要再承包某宾馆的棋牌室。一位要好的姐们问她：过去你啥都干不长，这回咋一点也不烦？她答：话有两说，一是这话轻松、自由、热闹、好玩，还没啥本钱，适合我的特点。二是年过而立，得学会自己挣钱，长得再好，不能当饭。

《增广贤文》一书中，有“八字衙门向南开”一说。那么，自古以来，我国的衙门口为何都是向“南”开，而不是向其他方向开呢？

这里面大有学问。首先，从建筑学的角度讲，我国处于地球北半球中纬度和低纬度地区，一年四季，阳光都是从南面射入，房屋朝南自然有利于采光。而从文化的角度来讲，中国传统文化也是特别重视“南”向的。我国古代地理学曾将大地分为九州，早期地图的绘制一般遵循上南下北、左东右西的方位，与今天的地图坐标方位恰恰相反。

此外，我国历代帝王的统治权术，亦被称为“南面之术”。《易经·说卦传》中，有“圣人南面而听天下，向明而治”的记载，《礼记》中有“天子负南向而立”的说法。《论语·雍也》中，孔子说：“雍，可使南面。”其意是说他的学生冉雍今后可以做大官。由此可见，自古以来，“南面”就寓意着皇位官爵，象征着权力尊严之意。所以，我国封建社会的天子也好，诸侯、卿大夫也好，州府官员也好，其升堂听政之所在无一不是坐北向南。我国历代的都城、皇宫、殿堂以及州、县官府、衙署等建筑朝向，也均坐北向南。

“衙门口向南开”这种文化现象，还与我国古代风水学有着密切关联。风水学亦称堪舆、宅相宅、青乌、山水学，属我国“术数文化”的重要分支。风水学积累了中华民族的先民相地实践的丰富经验，糅合了阴阳、五行、四象、八卦的哲学学说，通过审察山川形势、地理脉络、时空经纬，以择定吉祥的聚落和建筑地址及布局。

风水学早在我国先秦时期就已孕育萌芽，汉代初步形成，魏晋、南北朝、隋唐时期逐步趋于成熟，至明清达到鼎盛。它对我国几千年来建筑市场影响很大，上至都邑、官庙、陵墓的选址、规划、建造，下至山村、民宅、坟墓的相地、布局、修建，都深受风水学的影响制约。而房屋建筑的方位问题，更是风水学的重要组成部分。由此可见，风水学早已成为我国古代关于人居环境的一个极为独特的知识门类 and 领域。

博古斋

衙门朝南为哪般

刘开生

但是这位陌生人也许更不自在。他大概在想，如果他提起车箱很脏，也许就不会发生争吵吧！女列车员进来了。送来了三个带盖子的瓷杯放在长条桌上，问道：“你们要茶叶吗？”恩谦一下买了好几包，也准备请军官喝。她刚离开包厢，那个军人就跑了出去，轻轻地问列车员：“别的包厢还有空位吗？这个车厢对我不太合适。”

“您可以到隔壁的包厢去，但是那里已经坐了三个了。”

这个军官立刻接受了，向恩谦点了点头，就消失在门外。

是他反感外国人呢，还是恩谦说话太冲呢？为什么不正面看我一眼呢？不过，我们两个人可以单独在一个包厢里，那正是我所希望的。

“别一回来就开始批评这，指责那。”我用德文对恩谦说，“在一个包厢里有个外国女人，他已经不习惯了，还得听你的唠叨。我看他是看不起外国人，连正眼都不看我一下。”

火车继续慢慢地向前进，不时呜呜地发出笛鸣声。虽然包厢门窗都关得紧紧的，但煤烟味还不断飘到我的鼻孔内，像这种烧煤的老式火车头，德国早就不用了。恩谦又四顾了一下包厢说：“真奇怪，这种包厢我太奇怪，这种包厢我太奇怪，一点也没改变。”

“不可能吧！三十年的老车，现在怎么还会用它。”我说。

“不！就是这种车。我记得在什么地方还有东德制的标志。”这个车厢已经老得掉了牙，说明中国进步得太慢了，大概这又触动了恩谦的心思，他忽然低下了头沉思不语。

和恩谦认识了有十年了，他这张脸我太熟悉了，他的每一丝每一毫的脸部动作，我几乎都能猜出，他在想什么？可是现在我忽然对他的脸感到陌生起来。什么东西触动了他？是不是他发现他的故国不但未变，而且越来越破，心里很难过？是不是他在想，一个浪子三十三年前逃亡出去，现在回到了自己的家乡，一切依旧，人也未变，那么什么在等待着他呢？他害怕了，还是……要是他又重新看到了自己的故里，忽然决定留在中国不走了，那我怎么办呢？我想起我母亲曾经警告过我的：“有一天他想回国，你怎么办？你难道跟着他回共产主义的中国？”我反驳她说：“他从中

国逃出来，怎么会回去？”现在，他不是回来了吗？

一种莫名其妙的感觉在我心中油然而生。不会的！他不会在中国留下来的。他在汉堡有他喜欢的教书职业。不过要是官方强迫他留下来呢？我们就这么回北京，是否太天真了。

恩谦是1968年，在中国发生“文化大革命”时，因政治原因逃离中国的。他的逃亡是那么的惊险和离奇，实际上是一场生与死的搏斗。如果没有一个神奇的力量在支持他，他是很难跑得出来，来到埃及的。

“让我们喝点茶吧。”恩谦见我不说话，就建议说。

恩谦喜欢喝茶。在德国，别人喝啤酒和白酒时，他总是喝茶，特别是绿茶。他常常教导我，绿茶可以让你安神、冷静、调气，也可以使你保持苗条。我本来不相信这些话，但自从我和中医中药打交道后，我就完全相信它了。

恩谦忽然不说话了，两眼直愣愣地。“你在想什么？”我问。

“没什么！”

“你一定在想，到北京以后，别人怎么对待你。”

“你真了不起，知道我在想什么。我在想，我过去的同事和领导听到我要回来的消息后，不知道他们会怎么想，特别是那些曾经整过我的人。当我现在想起他们所写的‘打倒恩谦’的大字报的时候，都会起鸡皮疙瘩。我倒是很想知道他们现在还会不会刁难我。”

“会刁难你？”我听到此话像给雷劈了一下似的。他从来没有和我谈过这种想法。“‘文化大革命’，已经过去了那么多年，谁还敢再来刁难你？”

“不会出什么问题的。”他很不自信地摆摆手，安慰我说。

如果他真有了问题，我该怎么办？即使他过去的同事不找他的麻烦，他的家人又会如何反应呢？尤其是那些因他出走而受牵连、受迫害的亲人。

我非要向公公下跪磕头？

“亲爱的旅客们，我们很快就要抵达北京，中华人民共和国的首都。”一个很友善的女声通过广播喇叭向大家介绍北京的地理位置、历史和它的名胜古迹。这个死气沉沉的车厢因为她的声音突然活跃了起来，各个包厢关得紧紧的们突然一个一个地打开了。

我想了想，说：“你下床走走吧，我帮你用帘子遮住影子。”

她眨巴眨巴眼睛看了看我，“可以吗？”

“嗯。”我答。

“那你要保证一直能遮住我的影子哦！”

“嗯。”

于是，她终于从床上起来，穿起拖鞋。精神病院里的拖鞋都是统一尺码的，她穿在脚上显得有些大。我也小心地推着帘子，让她的身子能完全藏在阴影中。

她把头支回膝盖上，把玩着自己的手指。就在我想说点什么的时候，楼道里正好又传来了女病号们的歌声。

“她们的歌声真好听。”我说。

“你听不出来吗？”她膝盖上支着的小脑袋歪歪看着我一眼。

“那是什么？”她撇撇嘴说。

“那是哭声……”她撇撇嘴说。

然后又把目光转回到她的小手指上。

我又沉默了，过了一会儿，我问：“萧医生今天来看过你没？”

“嗯，早上的时候来过了。还是那样，让我这几天先好好休息。你呢？抑郁症是什么样的？除了你这样整天苦着脸以外，还有别的特色没？”她问。

我想了想，“那是什么特色了吧……哦，我特别想把自个弄死不算。”

她笑了笑，“你成功没？”

我羞愧地摇了摇头，“每次都差一点。”

她笑得厉害了，抱腿望着我痴痴地笑。

“死后世界到底是什么样的？”她又问。

“不知道，应该是一片空白，完全静止的空白，什么都没有。”

“那岂不是很无聊？”她试探着把脚伸到阴影和光线的交界处，这对她来说是个小小的冒险。过了一小会儿，她又把脚缩了回来。她和我不一样，她把热爱生活、珍惜生命的每一分钟。而我向往死亡，我经不起死亡的宁静诱惑。

“你就这样在床上待了一天？”我问。

“嗯，我这半年来差不多都是这样。白天时候晒太阳，晚上的时候躲灯光，我是个见不得光的人。”她自嘲地笑了笑，她的脸色很苍白，那是久不见阳光的缘故。

“你就是这样在床上待了一天？”我问。

“嗯，我这半年来差不多都是这样。白天时候晒太阳，晚上的时候躲灯光，我是个见不得光的人。”她自嘲地笑了笑，她的脸色很苍白，那是久不见阳光的缘故。

“你就是这样在床上待了一天？”我问。