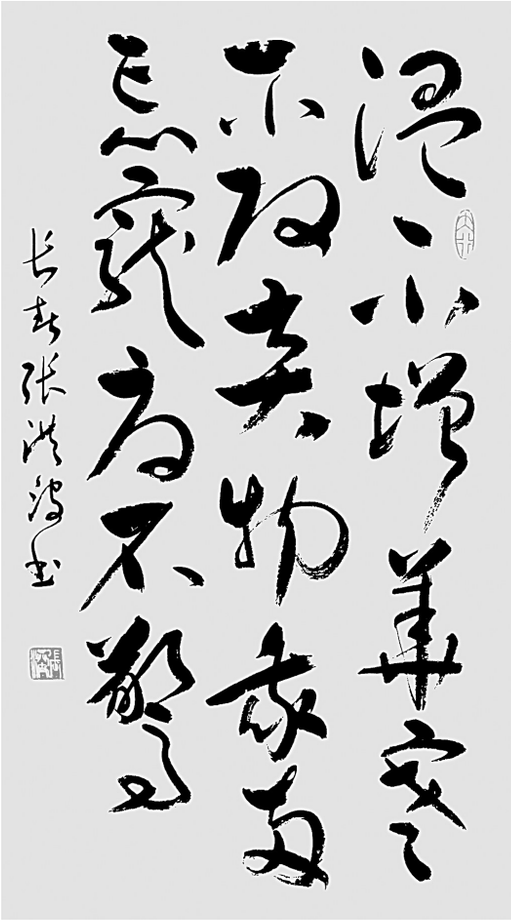

张洪波书法

商都钟鼓

长寿之道

茹喜斌

物有生驻异灭，人有生老病死，无疑自然法则。因而，彭祖巫咸数百岁，只是痴妄。但人生古来七十稀，已成陈年皇历，而今享受百十数年日月已非梦想。只是这通向百年之旅的是非正误，却耐人寻味。现实中有人为长命百岁而千金于奇珍补品，结果是未见奇效，倒吃出了一身祸端。有人虽天天粗茶淡饭，却赏尽了人生百年的好风光，这又是缘何道理呢？

我手中有一份老龄协会的调查报告，接受调查的有270多名百岁老人，最大的都110多岁了。调查的内容涉及起居规律、生活习惯、饮食结构、业余爱好、心理状态、医疗保健等。答案是他们一般都在晚上九点卧床就寝，以休养身肌恢复体力，早上七点起床去听风沐日散步运动。日常里总要把那衣物居室都收拾得干干净净，一日三餐又少荤多素粗细搭配，也绝不暴食更不嗜烟酒。闲暇时大多都喜欢读书下棋绘画、种花喂鸟养鱼，且无欲世事纷争，善待家人关爱邻里，还做些力所能及的家务，甚至还参加些社会的活动。老人们说，这就是他们的长寿之道。

这份调查报告告诉我们的，都是些人人皆知的普通道理和方法，实在没啥新奇之处。可就是这些，却让长寿之星生于平常百姓之家了。这似乎不可思议，却又是真正养生之道，甚至可以说是一个养生学的系统工程吧。

就说这起居规律吧，持之以恒是足以让人张弛适度而平衡机能也精力充沛的。规律为万物生存的法则，悖之必遭其灾，顺之生机盎然。所以，历代养生著术中都把它视为基础列为首要。再说饮食，古今多有奇术，但也未必奏效。皇帝老儿那些仙丹金丹就不说了。就说清朝的袁枚吧，为求长寿，他在随园种了30多棵芭蕉，每日清晨让人去收集那花中甘露来饮，其精致高华可为奇绝，就更别说那三餐之佳肴了，可也未过百岁啊。还有那林黛玉，即使喝粥，也要配以人参、肉桂、燕窝、冰糖用银壶来熬，可结果呢，调来养去倒成那“病若西施胜三分”的虚弱之躯了。饮食不在于精细，而在于广收博纳。所以，多食五谷杂粮各色菜疏，最能提供人体所需的各种营养，而健骨强体旺盛血气。再说爱好，这属于精神食粮。有品位的爱好，能使人拥有诗意情怀。于是，看山是安详高古，看云是飘飘诗笺，看月是明媚仁慈；于是，听水是悠悠情歌，听风是脉脉祝福，听雨是心中爱恋。这些都能铸成长寿之气。再说心理，白居易诗云：“世缘欲念清除尽，别是人间清静翁。”“世事劳心非富贵，人间实事是欢娱。”可谓大悟与大境。因而，老人如果拥有良好的心理状态就能收到平衡身心的效果，自然就会有人生那怡然的享受了，再加上适当的医疗保健，自然就会有个好身体，哪还用得着那装药的瓶瓶罐罐呢？如此这般不就是走上了长寿之道吗？

重晚情，造逸情，遵循法则，善待人生，并注意养生之道的均衡调理综合运用，让生活过得丰富多彩，意欲长寿就并非难事，而是会有别一番景色在远方频频地招手啊。

溪岸垂钓（国画） 晏少翔

郑邑旧事

老郑州房地产与建筑（二）

杜丰芮 王瑞明

1927年冯玉祥第二次主豫，在市政建设上大力推行新政。他拨款在郑县旧城西南门外建一平民公园，占地面积8亩，附设平民图书馆、平民学校。为安排平民有所住，在西五里堡、杜岭、阜民里建三处平民村，开创了公有住宅租给平民居住的先例，还筹款建一养老院，残疾救济院等。与此同时，选址火车站东侧，面向大同路的繁华交通路口，建造了一座供后人观瞻的“国民革命军北伐阵亡将士纪念碑”，建筑物碑座高约8尺，碑高约10丈，碑身下大上小，四面呈梯形，下宽约丈余，顶略尖，东面有台阶数层，可步其上沿座顶观瞻碑文。碑体用砖、水泥砌成。1928年，冯玉祥将军为了埋葬历次作战中阵亡的官兵，拨款20万元在郑县西郊购地400亩，建一“碧沙岗陵园”，来表示对战殁官兵深寄缅之情并安抚生者。为改变郑州商埠面貌，大力整修主要商业街道，将拆除城墙的废砖，部分用于修筑全市马路、阴沟、公用厕所、垃圾集中点等。1931年8月，郑县体育场在东大街塔湾建成，内设足球、篮球场等。1933年，在火车站南侧建成的“华阳春饭店”楼高4层，内设电梯等，号称郑州当时最为豪华的饭店。同年夏，陇海铁路局在现京广北路东侧的马寨村，购地60亩，修建了陇海体育场，内有400米的环形跑道，跑道内有足球场、篮球场等。1933年秋，陇海铁路局把铁路苗圃北段辟为陇海花园，除原栽树木外，增建温室添置名贵花卉，亭台水榭，供游人游览。这些建筑物和公共设施都程度不同地采用了现代建筑材料和建筑手法，细部多有西方古典建筑的色彩，具有中西合璧的特点。抗日战争爆发后，日机狂轰滥炸，郑州经济受战争影响，房屋倒塌，工商停业，营造业大都停办，大批建筑工匠外逃，经济呈现一片萧条景象。

抗战胜利后，工商界人士和市民返回郑州，重修房屋，装饰门店，相继复业。1947年2月，群众集资9亿元在乔家门西侧建一“振兴商场”，有砖木结构二层楼房250间；后又有200余家工商户集资，在西太康路北，建砖木结构“太康市场”，内有排房500多间，小街巷10条，互相联通，出入方便。这两处商场，都刚刚建成，终因战乱，营业不佳，后改为商户居民区。到1948年10月郑州解放初，全市已恢复各类店铺928家，人口增至16.4万人，房屋93120间，建筑面积111.74万平方米。其中多为官僚、军阀、来郑办厂商贾、国内外宗教团体所有，产权则归少数豪富权贵。

随笔

妖精与怨妇

黛黛

一日三省吾身是很好的习惯，很庆幸我有这个习惯。最近我频频从这个习惯中看到我可怕的蜕变，不是化茧成蝶的痛苦与美丽，而是憔悴的脸神伤的眼，一句话：触目皆是幽怨。

幽怨、幽怨、幽怨……而今我写的东东居然明里暗里都是这些情绪在蔓延。百度了一下“怨妇”的定义，发现更为可怕的事情：我正朝着传统型的怨妇发展！据说传统型的怨妇猛于虎，生生将自己的怨愤表现得淋漓尽致，搅得身边的男人焦头烂额，再用伤心绝望将自己塑成黄脸婆，并坚称：男人统统的不是好东西。心惊胆战的照照镜子，那个神情寂寥的女人活脱脱便是怨妇的雏形，只是比传统的怨妇内敛了一点。

我不想当怨妇，可是我也相信怨妇不是莫名其妙滋生的，除了心态之外一定有着令她生怨的生活根源。当然较真的秉性也是不可或缺的因素。而我就是个特较真的人，在感情上尤其如此，我曾说过：我绝对不容许我的婚姻里没有爱情，我永远不和人将就着凑合着过一辈子！我的理论是姐不是怕孤独和寂寞的人，我凭什么要放弃我的自由走进没有爱情的坟墓。而今我真切的明白婚姻可怕的不一定是成为坟墓，可怕的是那坟墓最终埋葬的只是你一个人，而另一个人修炼成仙变不了鬼，人家正在坟墓外歌舞升平呢。当然更可怕的是被埋葬的那人气活过来却又不思进取，不平心静气潜心修炼成仙成佛，偏要披头散发化作厉鬼出去和那人诉冤屈讲公道做了断。

可怕，我不要做那样的怨妇，我要趁早收起我的幽怨，将那些幻化成幽怨的诗篇统统绞碎而不是焚什么稿弄得神经兮兮的。

不当怨妇，那当什么呢？和我的死党小仙女一合计还是觉得当妖精的好。理由和效仿指数如下：

妖精永远美丽，不为一日三餐和家庭杂事闹心，人家纤手一挥搞定一切，美好的是身上不染尘埃半点。

我觉得这个蛮有可行性，美丽咱天生没有不可以后天弥补吗？至于那个不染尘埃好说，纤手一抬：“大爷拿钱，请个钟点工来先。”他不答应也不打紧，微笑着撒娇切忌撒泼，历数家务对一个女人年深日久的摧残不利身心健康，为了节省以后为健康买单花大钱不如就现在花点小钱，若爷抠门就让他自己做吧，大方一点咱也可以发扬同甘共苦的作风承担一半，这好歹也是一个小小的胜利。

妖精永远不蓬头垢面，永远的清爽靓丽。

做到这个也不难嘛，就是要保持快乐知足的心态。满腔和气遍地春风，当然得有心情打扮打扮。若先天条件不好的女人得考虑考虑粉饰的问题，墙壁都能刷白就不信咱那张脸不能，最多三尺珠粉若干胭脂半打唇彩，好好歹歹也能画个眉若远山眼色含黛……

妖精永远不痴缠人，她可没兴趣对人亦步亦趋的，当然人家那样对她她也不介意的，只是妖精拒绝人的姿态都那么可爱。

窃以为不痴缠人这点我等可以办到，心里难受就用自尊来教育自己，估计就可以做到清傲了吧。做自己喜欢的事，沉迷在暖心的爱好里，有寄托的女人哪有精力瞎琢磨男人，一颗心才不会系在男人身上，无事寻愁觅恨。

妖精的优点还有很多，我和小仙女还在分析中，我和她姑且先消化这几点再说，决定和她明天先去买点缤纷的指甲油，什么肉桂、豆蔻、银粉统统的来点，不是说武装到指甲吗，就先从这点开始吧，我才不要自己有时间去幽怨。

文史杂谈

古代的身份证

汪伏娇

在古代，身份证除了是一种身份信息的辨认，更是一种权力官位的象征。唐朝时期，官员凭鱼符作为身份的象征和凭证。唐代鱼符是唐代官员使用的鱼形符契，一般长约6厘米、宽约2厘米，分左、右两半，中间有“同”字形榫卯可相契合。有些鱼符还在底侧中缝加刻“合同”两字，以资合符时查验之用。不同官员的鱼符，相应有不同的颜色和质地。比如三品以上的官员手里所持的鱼符，即是用黄金所制，而稍微低点的官员则是用银子做鱼符，再差点的则是用铜钱来做，而平民百姓往往连拥有鱼符的资格都没有。到武则天时期，鱼符已不再是鱼的形状，而变成了乌龟的形状。形状虽然变了，大用途却丝毫未变。

到了宋朝，鱼符被废除，但扔要佩带鱼袋。明代时期，鱼符的质地已经大大改变，不再用黄金银子铜钱来铸造，而是用镶牙兽骨木材和金属等比较低成本的来替代。明朝的身份证相当于我们现在的工作牌，上面记载着这个人的姓名、职务、所在单位等信息。由此可见，明代的身份证已与现在卡片式的身份证十分相仿。佩带鱼符的范围也由唐朝时期的官员之间逐渐拓展到百姓之间，不论贵贱皆要佩带了。

清朝时期，各阶层是用帽子上的珠子来明示自己的身份的。对于什么人用什么珠子，还有明确的规定，绝对不可混乱。秀才只能佩带红铜顶子；一品大员，则可佩大红顶子。一般百姓只能用绸缎打成一个帽结。一些富商、地主为求得高身份，常用白银捐得一个顶子，由此而出现了“红顶商人”这样的怪事。

民国时期，在比较长的一段时间里，宁夏曾出现过居民证，是当时最早的身份证。“居民证”用白布制作，长7厘米，宽3厘米，上面写有姓名、年龄、籍贯、职业、身长、面貌、特征以及手纹箕斗形状等项，信息详细，便于管理。“居民证”缝于上衣里面，以便查验。

新书架

《五谷养生“磨”方》

马艺轩

这是一部关于食疗养生的读物。作者胡维勤，曾为多位国家领导同志做过保健医生，并在党和国家的多次重大会议和活动中担任保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”。这本书凝聚了胡教授几十年的养生保健经验，并首次提出五谷百籽调理健康的新概念。

胡老提出：食疗是通向健康的最佳途径。在食疗选材上，不一定非要选择珍贵的中草药，日常生活中常见的五谷百籽，就能够达到显著的养生效果。本书从浩瀚典籍中精选了常见的五谷、种子、根茎类等药食两用食材，结合现代的饮食生活方式，并针对男、女、老、幼常见的食疗特点进行了答疑解惑，从而让朋友们对食疗养生有一个新的认识。书中还包含了“香磨五谷”研究团队多年来收集、筛选、研发的食疗组方，其中还包括不少老领导们日常的饮食方案，胡老希望通过这本书能够将五谷食养的中华养生精髓发扬光大，让更多的朋友了解五谷养生。

先说手，弹琴用的无非是我们的一双手。四五岁的小孩子，虽然手还没有发育完全，但手形已经基本能看出来。家长要看的是手指是硬还是软，特别是关节部分，这决定着孩子弹琴的力量够不够，太硬不行，太软更不好。最理想的是，小手的骨头要有点硬硬的，但又不僵硬，不软绵绵的。还有，各个手指之间离得够不够远。手张得越开以后弹琴越轻松。这项经常被形容为手要松。松，是一个比较通俗的说法，是指手指伸张的能力，比如大拇指和食指的伸开度，能张开来，弹琴的时候会很舒服，当然，很多家长都不了解基本的指标，手的长度怎么样算好？手指最好不要太短，小指的长度最好能到达无名指的最上面一个关节。手指的长度不好改变，但手的松紧是可以通过手指操等锻炼手法来改善的。有些学生甚至在其他方面的条件都很好，只是手指伸张不太好，还可以考虑通过手术来改善。

特别提醒的是，太胖的手会有点困难，瘦点的小手更占便宜。不过，随着孩子长大，婴儿肥也会逐渐消掉，所以，倒也不用一看手胖就放弃。而且，最重要的，不是优秀的钢琴手形，够不到八度，可能难成为伟大的钢琴家，但不代表不可以享受钢琴带来的乐趣。

再说耳，其实这个关系的是乐感和节奏感。大人拍掌让小孩子跟着唱歌，可以选择唱儿歌，所有的儿歌都是有节奏的，看他是否跟得上节拍，是否有本能的节奏感。或者放一个钢琴曲，看看孩子从钢琴曲能听出什么感觉。比如放一个快的曲子，看看孩子是否能用恰当的形容词来表示，哪怕是很幼稚的形容词。比如，说像放鞭炮，或者说是像爆米花的感觉。在我小的时候，听到喇叭声、敲玻璃的声音、倒水的声音，或者在电视里听到什么有趣的声音，爸爸就会叫我去钢琴上找一个能够发出和这些声音类似音的键，这是很有趣的亲子互动活动。孩子也许对固定的音高没有概念，但至少他会有一个模仿的能力，这是很重要的。

接下来是记忆力。妈妈唱一首歌，让孩子学着唱，让他跟着唱，也许孩子的五度唱得不是很准，但至少要知道调是往上还是往下的。通常说“五音不全”的孩子，他的调是找不准的，妈妈往上唱，他往下唱，没有基本的音乐上的模仿力。另一种尝试的方法就是一个曲子放过以后，第二天再放一遍，看孩子记不记得他昨天听过。或者放两个，一个和昨天一样，一个和昨天不一样，看看孩子是否能分辨。

如果这三点都具备，那么恭喜，我觉得你孩子的音乐潜质至少是在标准线之上的。

为孩子选择学习钢琴，是为他还是我

在选择学习钢琴，把这个庞大的乐器买回家之前；在为孩子请一个钢琴老师之前，我们要给自己留点时间，冷静地问问我们自己：为孩子选择学习钢琴，是为了孩子的将来，还是为了让他们实现我们儿时没有实现的梦想？

坦白说，送孩子学琴，的确有补偿我们自己儿时遗憾的心理在里头。但孩子有自己的将来，如果他没有表现出对音乐的兴趣；虽然经过一些基本的测试老师也认为他很适合学琴；并且事先征求过他的意见，他同意学琴，不然我们是不会勉强他去学钢琴的。面对孩子“都是你们叫我学琴，我自己不想学”的问题时，我们该如何回答？

如果说前面解决的是孩子学琴的物质问题的话，那“为谁学琴”解决的就是精神上的问题。许多家长面对这个问题，会不假思索地回答：“为了他自己啊，为了让他不输在竞争的起跑线上啊！”

这是真实的答案吗？在你还没有意识到的内心深处，其实，是不是有另一个隐藏的答案呢？有时候，我们看似理智的决定，其实是受到直觉操纵的。

以下是一份简单的问卷，你可以花10分钟做一下，做完后，也许你对孩子学琴这件事情会有不同的理解。

问题一：让孩子学琴，是不是因为邻居家的孩子或他幼儿园的同学也在学钢琴？你觉得如果他们送孩子学钢琴，而你不送，孩子就可能落于人后或者你这个家长就算没有尽到责任？

问题二：让孩子学钢琴，你是否有“圆自己小时候没实现的梦想”的成分在里头？哪怕是极少的成分，是不是也会对你的决定有微妙的影响？

问题三：是不是考虑过所有的常见的才艺项目，比如画画、芭蕾、网球等，最后才决定选择钢琴？还是从未考虑过，就是一门心思认准钢琴？

2

连载

痖弦评传

龙彼德

经费来源，“除了爱荷华大学以外，主要的是安格尔教授从美国各种基金会、各企业机构以及各个热心文化社团那儿筹募来的”。征选作家，“唯一的标准就是作品。他们有的是主动被邀的，因为他们在本国已经很有成就；有的是自己申请，而作品又被认为是最好的。每年我们收到数以千计从世界各地来的稿件或出版品，通常在年底决定下一年的人选。”运作方式，“主要的也是唯一的工作”是写作；“再就是演讲、讨论、访问、旅行、聚谈”，“使作家们的文学观念、表现技巧得到一种冲激和对流”；再就是帮助他们翻译自己的作品和他们国家的名著，拿到堂上讨论、修改，好的作品协助出版。

痖弦在爱荷华期间，对美国作家大量向学府集中的趋势以及美国诗坛的新流向做了研究。前者，痖弦认为，只要社会和教育界给予作家以妥善的照顾，作家们不但可以做好他们分内工作——作品，同时也可以替国家培植下一代的文艺人才。另外，虽然有所谓“作家是天生的，不是训练出来的”说法，但把有可能成为作家的人通过教育的方法使其真正成为作家，把已经成为作家的人变成更好的作家，爱荷华大学确已提供了一个成功的最佳例证。至于后者，痖弦指出，艾略特提出的诗的客观性、历史感，已被今日强调主观性、自我感的诗所取代。由于艾略特理论的逐渐失去影响力，美国诗的天下不再是定于一尊的局面，而是“群雄割据”的态势。更因为新观念新技巧冲击的猛烈，新作家新作品涌现的快速，使得今日美国诗坛变成一个不易捉摸的流动体。在此基础上，痖弦列举了“黑山诗派”、新超现实主义者的诗人群、主观的意象派、自白诗派、行动诗派等诗派，并对各派的诗人、诗作进行了分析与评价。

痖弦还向国内介绍了他在“国际作家工作室”交往的外国作家朋友，如日本诗人田村隆一、阿根廷正在走红的女诗人伊丽莎白·艾斯康娜·格兰薇儿、波兰诗人宝考斯基、菲律宾小说家维奥夫瑞多·诺叶朵、南斯拉夫诗人马蒂·奥根、西德青年小说家汉斯·克利斯托夫·布赫等，不仅转达了他们的文艺观与写作特色，还翻译了他们的诗及其他作品。与这些诗人、作家的“冲激和对流”，使痖弦扩大了视界，更新了观念，借鉴了技巧，真可谓获益匪浅。

在广泛接触外国诗尤其是美国诗的同时，痖弦对中国古典诗歌作了回顾，从《诗经》读起，一直读到吴梅村、黄遵，在一个更高的视点上，发现了中国文学的伟大瑰丽，足可傲视世界任何国家。

在《旅人小札》（载于《幼狮文艺》1968年1月号），痖弦这样写道：

对于我横在我面前的是对整个艺术观念言语风格的大抉择的问题。这问题甚至可以检讨到我自己十多年来所有写过的那些东西，检讨到“五四”以后的新诗运动，诗的白话（胡适），诗的欧化——西方诗型、语法的大量模仿（徐志摩）等等。过去国内音响界有人说黄自一开始起步就错了，我觉得有辱先贤，今天我也不禁对诗坛早期的欧化过程于中国新诗是否产生良好影响的这件事，深表怀疑了。

我以为极度欧化发展的结果，足可以使人担忧到新诗中的中国传统文学特性的消失。不要认为用中文写的诗都是中国诗，用中国文字写的诗也可能是外国诗，或中外任何国家都不认账的，一种没有国籍的畸形的作品。

诗是必须要有国籍的。文学中民族色彩的重要特别是当一个人离开自己的国土时才更强烈地体会到。我以为成功的作品首先必得成为“地方的”，然后成为“民族的”，既成为“民族的”，所以才能成为“世界的”。（屈原就是最好的例证）先谈中国化，再讲现代化，没有通过中国化的现代化，只会把我们的新诗带向历史的穷巷。毋庸讳言我们离开我们自己的传统太远了，离开李白杜甫我们的诗祖诗宗太远了。我们对中国古典作品研究得不够，神往得不够，继承得不够，发扬得更不够，这才真正是有辱先贤。

在爱荷华的日子，痖弦每天都给妻子桥桥写信，他们来往的信件都编上号，可以装满一大箱子。就这样，在地里与文化的双重乡愁中，痖弦度过了在爱荷华的二年研究生活。1968年6月，他返回台湾。归途，游历了爱尔兰、英国、意大利、希腊、印度、泰国、香港等地。1992年，当保罗·安格尔逝世时，痖弦十分悲恸，满怀深情地说：“保罗·安格尔先生是我的恩师，他对文学的热忱、执著，对作家的尊重，影响了我一辈子。”

1976年9月至1977年10月，痖弦再次去美国，到威斯康辛大学东亚研究所深造，获硕士学位。

在此之前，1975年12月，痖弦去过维也纳参加国际笔会，会后顺道访问了德国、丹麦、比利时、法国等国文艺界。

12