



司马

——你只知
挑战伪科学的司马南。
他现在让你看的是
他的文胆，
他的高论，他的妙语。



话

京城四大怪才丛书

司马南◎著

北岳文艺出版社



司马



司马白话
司马白话
司马白话
司马白话



话

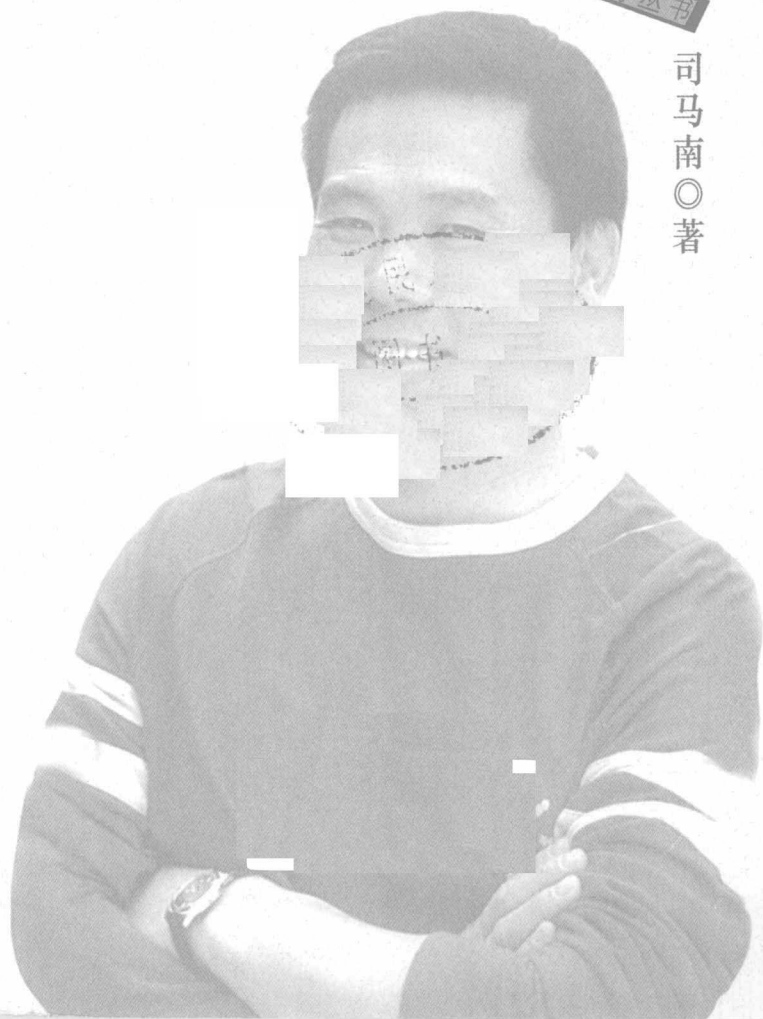




司马白话

京城四大怪才丛书

司马南◎著



北岳文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

司马白话/司马南著. —太原:北岳文艺出版社,
2004.5
(京城四大怪人丛书)
ISBN 7-5378-2636-6
I. 司... II. 司... III. 散文—作品集—中国—当
代 IV. I267
中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第036019号

司马白话

司马南 著

*

北岳文艺出版社出版发行(太原市井州南路199号)

www.bywy.com

山西新华印业有限公司新华印刷分公司印刷

*

开本:890×1240 1/32 印张:11 字数:213千字

2005年1月第1版 2005年1月太原第1次印刷

印数:1—5000册

*

ISBN 7-5378-2636-6

I·2601 定价:24.00元

我有一个伟大的习惯

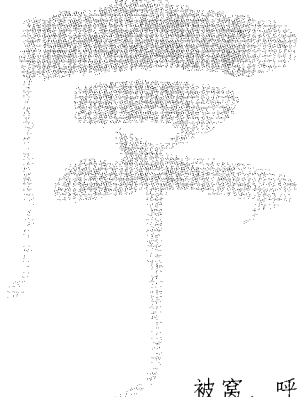
不知什么时候起，我的生物钟被弄乱了，久之，便成了资深的夜猫子。

白天，我精神尚可，可是说不上最佳，下午通常比上午要精神些，入夜，我开始兴奋，至午夜，我眼睛开始发亮，凌晨二时，别人酣睡之时，正是我心潮激荡的时刻。当无边黛色弥漫天地间，周围一切静悄悄，太阳正准备出发酝酿升起时，我变成了疯狂的思想家，常为自己一个又一个新鲜的想法而不能自持。

忽而与伟人对话，忽而引经据典，忽而伏案疾书，恨不能一个晚上成就所有奇思妙想。考虑到别人尚在梦中，多数情况下，我任自己思绪驰骋，通常不会去打扰别人，但有时，实在被自己的想法激动得不行，我也会以下不为例为前提，先说服自己，然后再给人打电话，我的好友，许多人就这么被我骚扰过。

小时候生活在乡下，过着日出而作，日落而息的生活，家里连个电灯都没有，天一黑，妈妈就叨咕：“快睡觉，别点灯熬油的”，我们一咕噜就钻进





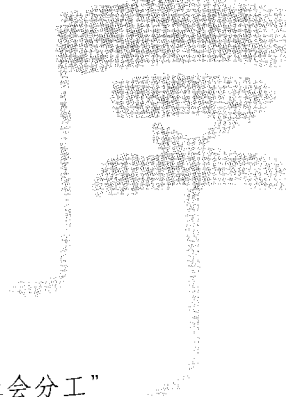
被窝，呼呼大睡，一觉到天亮。那时没发现与别人有什么不一样。

对了，在乡下时，我已见夜猫子端倪——我爱睡懒觉。小时，天天早晨要人叫起，家人骂我最恶毒话莫过于：“太阳照屁股了，还不起来！”于是，我自知无望，却继续抵抗：“让我再睡一会儿，一小会儿”。妈妈那时候严厉得很，急了上来就掀被子。我钻到褥子底下负隅顽抗，妈再掀了褥子，光溜溜的无奈的我，只好三下五除二穿上衣服，洗脸、吃饭、上学，竟也跟没事一样。这种丑闻经常发生，尤以十几岁时为甚。

上大学时，我是懒床鬼，同宿舍的朱胜文年长我十岁，是百灵鸟型的。早上跑过步，背过英语单词回来，见我还懒在床上，他一边嘴里咕噜着英语单词介词短句，一边喊我的名字，催我起来，大意也是“太阳照屁股了”一类话，被他说得更恶毒：“这小子懒得屁眼着蛆，起来！”

其实，小时，一直到上大学，我还是满上进的人。夜里让我加多晚的班，连着加夜班，我都没意见，千万别让我早起，痛苦啊，简直不可名状。

后来工作了，再后来还当了小头目，于是，我不得不早起，按部就班，忍受生物钟被倒拨的痛苦，在



心里默念着“人们不得不承受着奴隶般的社会分工”一类伟人名言，睡眠惺忪地赶车、赶会、赶去无事也得坐在那把椅子上。在国务院机关谋生那几年，我梦中常出现一幅奇怪的图画：我办公的椅子上方，挂起一个胴体，雪白的，上边还打着蓝色印迹，一个大铁钩子深勾在胴体的组织里，于是胴体被高高吊起，不知什么时候才能放下——那胴体便是我。

我蛮虚伪的。大学里当班主任时，我明明自己恨透了六点半钟出操，可是，我斩钉截铁对班里同学说：任何人也别给我讲什么生物钟一类借口，我过去生物钟是晚睡晚起，这不一个星期就调整过来了，关键是你有没有毅力！呸，我撒了天大的谎而不脸红，真该掌嘴。

更虚伪的是，我手下小兵最多的时候，为了整肃纪律，为了团队保持高昂的士气，我亲自操刀，制定规则，每月迟到两次可不计罚，超过三次，则每次罚当月奖金，并不准解释理由，说情者同此处理。当然，我自己以身作则，也得那么苦撑着。

生物钟啊，你实在太折磨人了。

终于有一次，我发现了生物钟之妙用——到欧洲去。

由于有时差之故，六到八个小时时间向后退一调，我在欧洲根本无时差可倒，正点睡觉，正点起床，精

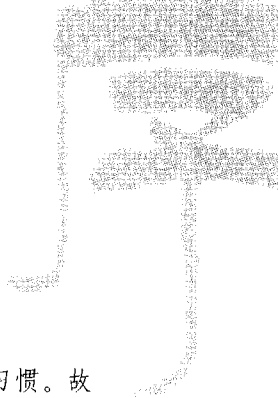


力充沛，工作任务完成得也好。却原来，我是应该生活在欧洲的动物，被人弄到亚洲来，所以才有一系列的不适应。

生物钟究为何物？

按照今天基因科学最新说法，生物钟节律是基因决定的，乃由上辈子遗传下来。具体说，褪黑激素分泌的多少，决定了人睡眠的生物节律如何（褪黑激素听起来有点陌生，说脑白金人人皆知，脑白金有效成分便是褪黑激素），另一种重要的调节人的生物节律的激素叫皮质醇。人的清醒与睡眠时间的长短与多少，主要是这两种激素决定的，而这两种激素为什么让俺成了夜猫子，这事就得问俺爹俺娘。爹娘命苦，我未长成，他们已相继去世，回答不了这深奥的问题了，即使二老的基因中含睡懒觉的排序，在那异常艰难的岁月里，他们也不可能有条件去睡什么懒觉。

今天，有条件睡懒觉的是我。学校里、电视台的工作，一般都安排在下午或晚上，凡人家找我上午参加什么活动，我的原则是一概推掉。我的早饭恰是别人午饭时间，上午手机通常不会开启。凌晨三时，我可能还在伏案，所以，我当天睡，当天起，夜以继日，日以继夜。



据称毛主席、刘少奇等伟人，也有我等习惯。故此，百灵鸟型勤奋诸君请缓称此为恶习，主席当年曾调侃道：“老百姓唱东方红，太阳升，我是东方红，上床困觉啊。”

今生未曾做得大事，歪打正着执行伟人每日作息时间，与主席的生物钟节律近似，不失为人生一大乐事也。

所以，与我有同好的朋友，咱们今后不要再说“我的生物钟乱了”，更不要说自己睡懒觉，正确的说法是“我的生物钟伟大”、“我有一个伟大的习惯”。

这本小书即是我“伟大习惯”的产物。

每一篇文章都是夜半三更点灯熬油写出来的。至今我还不能独立打字，电脑基本不会用，这本小书均系用笔写出来的。夜灯下漫笔，净是不着边际的浮泛议论，完全没有真知灼见，行文有点半文半白、半真半假、半荤半素，因为我本人本质上是“半瓶子醋”，一说到醋，不能不与山西联系，故此选择山西的北岳文艺出版社。列位看官，读此书，切不可太当真。

是为自序。

目录^①

快乐地生活下去的秘密 / 1

被潘多拉骂了怎么办 / 23

评政府新闻办公室谈话 / 28

哈尔滨这是怎么啦? / 32

白宫记者会录音 / 35

为布什总统智商辩 / 42

旗帜鲜明评说“中国主战派” / 47

萨达姆成为萨拉丁 / 54

这个世界病得不成样子了 / 60

关于吴敬琏先生的“心腹之患” / 64

老宋与共产党威望问题 / 69

向两会推荐五个人 / 74

(附：兄弟造桥记)

质疑某女委员议政能力 / 82

表扬孟学农陈至立 / 85

北京，请刀下留“4” / 89

非典谣言的思考 / 95

上海人的认真劲不可以低估 / 100

我告诉你一个秘密 / 106



目录²

王岐山何时再挥手 / 112

关于温家宝的小道消息 / 115

龙胆泻肝与社会稳定 / 120

马三立导春节晚会 / 125

周润发入中学教材 / 128

真诚布荒唐 / 132

今日不买车的八条理由 / 138

有了快感我就喊 / 141

金发女郎的一次例外 / 144

金喜善这姑娘懂事 / 148

梅塞德斯是什么车? / 152

女人减肥与动力强劲 / 155

我与“大屁股” / 159

细究一则车祸故事 / 162

选车记 / 166

有感于“委员代表用车全部中国造” / 170

“后座文化”说 / 174

也说凯迪拉克进太庙 / 178

为什么黄瓜不自信 / 182

时尚背后的忧患 / 185

“九一八”是什么日子? / 189



③ 目录

《家人》在追求什么？ /194

解决问题，首先得靠自己 /204

变异与坚守 /206

老F4 理性维权 /210

微妙关键的四号令 /237

心有所危，进退维谷 /240

与方宏进对话绝食 /258

怎样看待绝食表演成功 /265

致张玉台先生的公开信 /270

居心叵测的闲言 /276

可爱的科学 /295

韩乔生语录大赛 /304

大憨，我的至爱 /311

附录 /325



家人害树透
高国海山深

快乐地生活下去的秘密

2004 年末及过半，我已有两个朋友被查出身染重疾。一位是大学的同窗好友，一位是后来工作的同事。这两位朋友，均是开朗、乐观、理性、自制、善解人意的知识分子，他们对来自朋友的安慰心存感激，不断点头称谢，看得出，他们力求做出不被压垮、不被吓倒的样子，然而，同样看得出的是，对那个可怕的字眼儿，他们始终小心翼翼地回避着，大家也犹恐不慎脱口而出导致尴尬。一俟成为癌症病人，对外界反应莫名地就变得格外敏感起来了，本来无话不谈的亲密朋友，在表面热烈的话语下，却微妙地拉开了些许距离，这是一种多么痛心的无奈啊。

怎样温暖那一颗颗因意外伤害而变得麻木、迟缓、冷却下来的心？怎样重新燃起他们心头的希望之火，让他们回归社会，重塑幸福？

柯岩《CA 俱乐部》，好似一束于悠远黑暗中突然出现的“霹雳啪啦”燃烧的火把，极生动、极丰富、极具感染力地给出了一个光明的答案。在这个复合答案中，有母亲的疼爱，朋友的知心，医生的严谨，哲人的深刻，更重要的是，作品细细描绘出了一个具有中国传统文化特色的癌症病人康复模式的雏形，即“生物——心理——社会医学模式”雏形，从而让所有处在濒危幻灭状态的病友，清晰



为调生老年妇女做
辛热扶

地看到、真切地触摸到一组组鲜活的浮雕，那浮雕上的人物嘴角轻轻上提，各个呈微笑喜乐状，他们坦然达观，心气不倒，天天长精神。

一口气读罢全篇，我心里被一种久违了的激情感染着、温暖着，怎么也不能平静下来——我要在第一时间把这本书推荐给我的朋友，我还要写下点什么来。

(一)

天下的俱乐部何其多也，或为相同的爱好而集合，或为地位接近而成群，或因追逐偶像而结帮，或因利益均沾而聚拢，但



是，如此系在受伤者心上，为每一位成员带来生之希望的俱乐部绝不多见。

恰如书中“感恩之歌”写到的那样：

我来自偶然，
像一粒尘土，
有谁知道我的痛苦？
我来自何方，
情归何处？
谁能在下一刻给我欢呼？
天高地阔啊，
路实在难走……
我尝遍人生万般痛苦！
有多少爱能重来？
洒多少泪能离苦？
我要苍天知道，
我……不……认……输！
感恩的心，
感谢命运，
是命运让我找到了你，
我的俱乐部。

的确，这样的俱乐部，有如莽莽戈壁上的绿洲，卡拉昆仑山古驿道上的兵站，灾民干涸唇边的一汪清水，非经历苦难者，难以感同身受俱乐部成员的这份欣喜之情和感



恩之心。

通过柯岩所描绘的故事，我们作为旁观者，在灵魂的至深至秘处，生出同感与共鸣：俱乐部，那是不夹任何私念、功利、世俗、偏见等杂质的地方，是人性的光芒照亮的黑暗中的大舞台。在这里，用善良、悲悯、互助、同情、坦率、感佩、真诚等乐章编织出了一首宏大的命运交响曲。

(二)

来到俱乐部的人，不独受伤，被社会所边缘化，而且恐惧，死亡的凶神正逼近自己，随时准备拿走这原本美好现已残破的躯壳和灵魂。

俱乐部的力量首先在于镇定。好似在电影院失火时，被吓晕四处逃窜的人于践踏拥挤中，突然听到了整齐的歌声与威严的命令，不由得驻足歇手，跟进这支队伍，于是，混乱无序的践踏之伤亡悲歌被齐整庄严的希望颂所替代。

其次，俱乐部的作用在于安慰，人们彼此作心理按摩。这里没有“你们”，只有“我们”，没有居高临下的怜悯安慰，更没有故作姿态的逢场作戏。大家如此不幸，又如此平等，惟有相濡以沫，相互舔舐心灵上的伤口，彼此分享严冬的最后一缕阳光。

第三，俱乐部里有别处找不到的榜样。这里大多数人都是“追星族”，那些十年、二十年的抗癌典型，是这里

真正的“资深大牌明星”，其撼动人心的力量远胜于什么好莱坞大片中的俊男靓女。明星们生命力的顽强与壮美，时时激励那些后来者，重新点燃后来者心头已经熄灭的人生之火。

第四，俱乐部里有理性诉求与信息交流。是化疗还是放疗？到什么医院？接受什么检查？挂哪个专家的号？用什么方子的药？因久病而成良医的俱乐部成员，每天都在进行“专家会诊”、“高层研讨”、“前沿最新技术分析”、“治疗成本与效益评估”。

(三)

此外，俱乐部在技术层面上，对保健康复治疗的研习，在文化角度上，对古老气功健身法的继承，在心理层面上，对积极心理因素的调动，带来了此种医疗模式的独有性与有效性。关于这一点，我索性多说几句，我心怀忐忑试着讲出一孔之见，求教柯岩老师，并期引起讨论与批评。

首先，充满迷人魅力的气功到底是什么？

在我看来，说白了，气功是一种健身方法。这种健身方法，带有鲜明的中国传统文化特色，带有鲜明的自我身心综合式锻炼的特征。

气功对健身与康复的有效性是不容置疑的。

气功在习练者心理上造成的依恋感迷醉感体验是真实的。