

SHEHUI SHENG HUO PIAN

畅销书摘丛书



社会生活篇

文 昊 主编
王钟健 编著

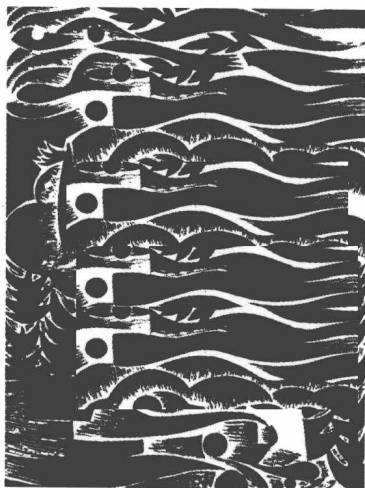


新疆美术摄影出版社

畅销书摘丛书

社会生活篇

王钟健 编



新疆美术摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

畅销书摘丛书. 社会生活篇 / 文昊主编 ; 王钟健编
著. - 乌鲁木齐 : 新疆美术摄影出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5469-1252-3

I. ①畅… II. ①文… ②王… III. ①故事-作品集
-中国-当代 IV. ①I247

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 210090 号

畅销书摘丛书

——社会生活篇

主 编	文 昊
编 者	王钟健
责任编辑	杨 明 王 晔
封面设计	钟灵工作室
版式设计	祝安静
出 版	新疆美术摄影出版社
地 址	乌鲁木齐市西北路 1085 号
邮 编	830000
电 话	0991-4523147
发 行	新华书店
印 刷	三河市燕华印装有限公司
开 本	710 mm × 960 mm 1/16
印 张	13
字 数	103 千字
版 次	2010 年 11 月第 1 版
印 次	2010 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5469-1252-3
定 价	25.8 元

目 录

夜行列车	1
比地震更决裂	8
梳头的学问	11
长寿村的秘密	14
爱情是什么	18
用智慧说话	21
常回家看看	24
钱花在哪里才幸福	26
哈佛大学幸福课	29
龙应台母子对话录:亲爱的安德烈	38
三头六臂	52
生命使用说明书:人生的加减法	58
省钱达人的新节俭生活	62
健康的人吃的和你不一样	75
钢笔的语言	89
古代的爱人	93

“绿肥”与“红瘦”	98
打	103
当彩色的声音尝起来是甜的	108
女孩子的花	114
晶莹的泪珠	121
日月盐水豆	130
一场关于婚姻的透明思考	133
穿着袜子的椅子	137
偷来的美餐	140
美好的世界	146
回家	150
蚁族——大学毕业生聚居村实录	153
百度 2008	168
一个医生的救赎	177
后高考时代	184
单身生活,时尚还是罪过?	199



夜 行 列 车

刘 利

因在从波兰回来的路上,是在夜行列车里。我突然醒来,窗外的灯光一瞬一瞬地照亮了幽暗的车厢,照亮了在黑暗中我对面一对年轻人的脸。那两张年轻的脸相依着,像两只浮现在黑暗中的洁白的花朵,又像一尊突出在黑幕之中的优美的雕像。女孩子的脸微微向上扬着,纯洁的嘴唇微微张开;男孩子的脸略垂,紧紧挨着女孩子的脸。一掠而过的光线为他们制造了恰到好处的艺术效果。

这对年轻人和我们另外八个人刚刚在波兰的 Masuren 湖一带经过了为期一周的帆船航行。一个星期里,我们天天一起住在船舱里,一起在岸上生篝火野炊,我们都亲眼看见这一对年轻人如何由陌生人变成脉脉含情、相依相恋的情人,我们都怀着祝福的心情看着他们。

在夜间,列车驶过一座座陌生的小镇,在有的月台上停下来,旅客上车、下车、轻声交谈或大声叫喊着陌生的言语,有哨声传得很远,雪白的光线扫过来,昏黄的灯光又闪过,一切,都具有一部怀旧片的效果。后半夜时,天下起了细雨,雨水划过玻璃窗外轻微的声音和火车的隆隆声混成一片。



经常是在这种时候，旧事像碎片一样迎面拂来，让我无可奈何，让我产生似曾相识的幻觉和猜疑。我是在生活里，还是在某部电影里，或是某个小说某个故事里？

是在我 18 岁上大学前的那个暑假。那时候我们家刚刚从郊区妈妈单位的家属宿舍搬到城里爸爸单位的家属宿舍不久，家里做了新家具，为数不多的衣物、书籍、余物便都被井井有条地放进新家具。妈妈泄露了那个秘密。或许是因为我们姐妹三人都已经长大了，妈妈觉得她在心里存了那么多年的一些话终于可以说出口了，总之妈妈告诉了我们，在爸爸放着内衣和领带的抽屉的最底层，放着“他老妹子给他的最后一封信”。

爸爸的“老妹子”，并不是我的老姑，她是和爸爸从小一起青梅竹马长大的、爸爸爱过的一个女孩子。她曾经是我爷爷的干女儿，也就是我爸爸的干妹妹。在我爸爸和我姑姑们那些发黄的相册里，我们都见过这个我们不知她姓名的女孩子的照片，她是一个圆脸的、微胖的女孩子，穿着总是非常文雅，发型、眉眼都很温柔。我不知道她是不是我爸爸一生中唯一爱过的女人（她没有我妈妈好看），尽管我母亲和父亲也是从小就认识，也是青梅竹马一起长大的。我妈妈小时候到我爸爸家里去的时候，我爸爸见到她，总是毕恭毕敬地鞠一个躬，叫一声“芬姐好！”——他们到三十三四岁才想到要和对方结婚。我父母的感情和中国大多数他们那个年代普通知识分子夫妻间的感情一样，他们不和睦，时常吵架，但是他们不分开，他们分不开。

在我 18 岁上大学前的那个暑假，我妈妈宣布了我爸爸的秘密。在此之前我们只知道相册里那个微胖的女孩子是爸爸的干妹妹，并不知



道别的。后来,我趁家里没有人的时候,把那封信从爸爸崭新的内衣(爸爸从来都不穿哪怕只有一点破损或稍旧的内衣,这和妈妈过分的朴素是那么的不同的)和漂亮的领带中偷了出来,偷到了厕所里,我锁上了厕所的门,读起那封信来。而那封信里“什么也没有”,它让我们姐妹三个全都大失所望,它甚至没有一个“爱”字。

我后来回想起那封信的时候,头脑里还是一片空白,它好像是一封普通的不能再普通、平常的不能再平常的信,好像是家里人写给家里人,亲戚写给亲戚,同学写给同学的信。总之它不像一封情书,它和在我们十几岁脑子里所设想出来的那种“情书”一点都不沾边。

而它确实是我爸爸真正爱过的那个女人给爸爸的最后一封信。她后来嫁给了别人,好像是一个普普通通的工人,尽管在照片上她看上去像一个地地道道的养尊处优的大家闺秀。爸爸把那封信至少保存了20年。20年以后,当他的女儿已经到了上大学的年龄的时候,那封信也依然平平展展的,没有一丝磨损,没有一点尘污。

我那时候对情感之事还完全懵懂,真正生活的帷幕在我面前还没有拉开。我只是想,到了有一天我女儿上大学的年纪,在我抽屉内衣的底层,会不会有这样一封收藏了多年的信件,好像年轻时爱过的信物?

从那以后,我就总是带着一丝看不见的伤感,看着我的父亲,还有母亲。

我33岁了。在我父母还没有结婚的年龄,我却已经和我丈夫分手了。

在一个33岁的女子的内衣抽屉里,藏着一些什么秘密呢?有一次在整理内衣时,我忽然想到了这个问题。我特意翻看了一下,在我放内



衣抽屉的最里面、角落里,在一个印着“红艺照相馆”的硬纸盒里,放着我大学毕业的照片,全系的集体合影,男女老少,这让我自己也觉得有一点意外和滑稽;还有就是一两件我姥姥的小小的遗物。我当时想到十几年前我爸爸的内衣抽屉,那封年轻的时候一个女子给他的信,我没有这样的信,在我 33 岁的时候,我没有这样的信,让我可以放在我放内衣的抽屉里。我知道我也不会再有女儿,可以在她 18 岁上大学的时候让妈妈给她讲一些什么。这是我和我父母的不同,这是我们这一代人和他们那一代人的不同。我喜欢的那个男孩子叫洋洋,他是我年轻时候的爱情,也是我一生的爱情。他的照片就摆到桌子上人人见得到的地方,到我这儿的人问,我就说是我的男朋友,大部分不问,他们以为那照片上是我家里人。

我知道在很远的地方,在洋洋公寓里的什么地方也放着我的照片,我知道如果有别的女孩子问,洋洋会告诉他们说,这是我的女朋友,她在德国。尽管他知道他的女朋友在好几年以前就已经结婚嫁给了别人。

近几年来,我总感到感情的不可追寻,且不说爱情。我不知道是我变得过于现实了,还是异性间的魅力变得减弱了。总之,一点点小小的现实问题,一点点的小事,就足以阻止一桩感情的发生。如果我喜欢的那个人住在汉堡,那我就告诉自己,对此事不要再想了,我不会每个周末坐上 5、6 个小时的火车跑到汉堡去,只是为了去见一个人,我也不愿意让别人周末开上 5、6 个小时的车子跑到波恩来,只是为了和我吃一顿晚饭。于是这种感情的火花不用点燃就被我三脚两脚地踩灭了。如果在我旅行的同伴中恰好有一个很吸引人又对我很关注的男子,但是我没有时间和精力去顾及,在我拍照片的时候,在我参观教堂或者博物馆



那些精美的建筑和艺术品的时候,我愿意一个人,专心致志,我不希望旁边跟着个追随者,那对我绝对是一种干扰,我不愿为此分心。

而且我总是没有时间。我没有任何事好忙,但总是时间不够。在我有时间的时候,我发现我并没有心情来“谈情说爱”。我已经忘记了我年轻时是怎么一次又一次谈的“恋爱”,居然有那样的耐心和热情。我只记得那时候和洋洋在一起,洋洋是一个女孩子的全部爱情梦想。他是一个成熟的男朋友,是一个温厚的兄长,是一个浪漫甜蜜的情人,是一个风度翩翩的绅士,是一个无忧无虑的大孩子。和洋洋在一起,我们是那么般配,那么漂亮的一对儿。我们没有说过什么天荒地老的话,我们没有海誓山盟,我们一起去食堂吃饭,一起去大礼堂看电影,我们走到哪里都被认识的和不认识的人们用言语、用眼神羡慕地赞叹着、祝福着。和洋洋分手以后,我还是谈过恋爱,但我确实是想不起当初都跟些什么人,都谈过些什么了。总之是很可笑的,我和那些人,因为爱情并不是能“谈”得出来的。

30岁以后,我发现再谈到与私人有关的话题,除了通名报姓以外,其余一切似乎都多余,至少我是懒于张口谈到自己。我更习惯和大家坐在一起,谈谈天气,谈谈吃,谈谈在哪里有什么音乐会。总之,一切天青云淡、鸡毛蒜皮的话题,都让我觉得比个人的事情比与感情有关的话题值得一说。或者干脆大家一起坐到烟雾缭绕人声嘈杂的小酒馆去,大声说笑叫喊,我把自己的脸孔淹没在那些金发碧眼之中,不觉得由来,也不觉得有从前,真是非常踏实和悠然。

一两年中我偶尔会收到洋洋的一两封信,圣诞节或我生日的贺卡,漂亮而简单,有时候他会写一封长一点的信来,信中也都是一些琐碎



碎的家常话。他在南方做生意,赚了钱,又赔了钱;他离开公司自己干了,又再回到公司去;春节的时候,他到北方去滑雪,喝多了酒,差点儿没把车开进沟里……其实都是一些平常而好玩的事情,他也用一种平常而好玩的口吻讲起,读着读着不知为什么,我总会眼睛湿润。

我早知道结婚对我们已经是多余的事情了。从多少年前就是这样了。洋洋像是我的一个哥哥,或者我家里的任何什么人,特别是在他的父母相继去世、只留下他孤零零一个人以后。

结婚还是有可能离婚的,而自己家里的父母兄妹没有这回事的,那种亲情是与生共来、与死同去的,是永远的。

在夜深人静我偶尔睡不着的时候,我会吸一支烟,慢慢走到窗前,我住的是楼的顶层,可以对周围的一切一览无余。我常常会打开窗子,呼吸着夜间格外清新寒冷的空气,望着那一扇扇半明半暗的窗子,想着在那一个个陌生的空间里,不知曾上演过、正上演着或是将要上演什么样的人生戏剧,就我自己所经历过的,它确实比任何一部传奇都确实实地更像一部传奇。

少年时读过各种各样的书,有的书读过了也就读过了,像在学校里学过的功课又还给老师一样,不会记住什么,有的看过了便不会忘记。我曾经读到过一篇很短的文章,在哪里读到的却记不起了,叫《夜行驿车》,它是写在很多年前在一个陌生的地方,一辆夜行的马拉驿车里,童话作家安徒生对同车一位陌生女性产生的微妙的含蓄的敬意和情感,它没有任何情节。天亮以后他们就各奔东西了,安徒生甚至不知道那个陌生女郎姓甚名谁。那篇文章写得像安徒生和他的童话一样带有一种伤感的诗意和优美。我的一生都会是安徒生的童话最忠实的读者。



安徒生一生没有结婚。在他的传记中也没有任何和“爱情”有关的情节。

在我写这些文字的时候，或许是想到了很早以前读到过的那篇关于安徒生的文章，也才想到给我的这些文字赋予这样一个有点诗意的名字。在从波兰回来的列车里，坐在我对面的那对年轻人，女孩叫海漠娜，23岁，男孩叫该哈德，26岁。

（摘自《如花美眷》，中国长安出版社2008年11月版。）



比地震更决裂

张曼娟

强烈地震之后，你第一个电话最想打给谁？这是朋友间悄悄地探问。

在那样宛如世界末日的灾难中，我们都体会到濒临死亡的滋味，然后，自然会想起“最重要的事”，自然会惦记“最重要的人”。

我的一位结婚一年多的男性朋友告诉我，他冲动得想打给曾经热恋后来分手的往日恋人，因为“她一个人住在高楼上，又那么胆小”。可是后来，看见身旁的妻子颤抖着拨电话给岳父和岳母，一边说着一边痛哭，他突然警醒到，自己已经是结了婚的男人了。他现在应该做的事是抱住妻子，好好地安慰她。一直等到第三天，他才在办公室里打给旧情人，两个人淡淡地相互问候，在余震中挂断电话。他没有提起那夜劫后余生的冲动，觉得并不重要了。

我的一位女性朋友，家住虎林街附近，与震灾中倒塌的高楼相距不远，甚至还听得到当时轰然坍塌的巨响。地震过后，她接到许多慰问电话。因为曾去过香港工作，香港同事叫她先搬去香港住一段时间，等地震平息了再回来，就是暂住同事家也无妨。我们都知道香港住屋比较狭



窄,别说是招待朋友住宿了,就连请客吃饭都不会在家里,如今同事却热情邀约她去避难,果然热情可感。

然而,提起已经分手的情人,她的语气黯淡下来了:“他知道我家住在哪里,可是,竟然连一个电话也没打来,就算是普通朋友,也可以关心一下吧?”其实,失恋或分手的灾难等级,就很像是强烈地震。

当我们与一个人相爱,便将身心安顿在这段情感中。爱情,是我们共同拥有的一幢坚固的房子。有一天,忽然有人提出分手,对方或许并不愿意,或许还没准备好,或许不能接受与面对,这爱情便经历了一次强烈地震。

轰隆轰隆、缓慢地、夜以继日地以一种毁灭的方式摆荡着。我们从房子的这一头跑到另一头,企图保持平衡,企图使摆荡停止,但所有的努力都只是妄动与徒劳。最后,房子震塌了,那些曾经共同构筑过的梦想与爱情,变成了瓦砾砖木,一股脑地狠狠压下来。当初建造得愈稳固的房子,砸下来的力道愈重。我们在痛苦中呻吟号叫,在黑暗里熬着却永远不会天亮。

令人惊异的是,这样剧烈的痛楚,竟然不会致命。我们仍活着,是幸福还是不幸呢?很多人在爱已远离的那一刻,以为是不幸,却在爱再度莅临时明白,原来是幸福。

分手既成定局,我们只好逼迫自己一点一点地遗忘,一点一点地停止付出。终于,调整到一种漠然不关心的状态,彼此再无干涉,才不会动心或者伤心。我告诉我的朋友,曾经与她爱恋过的人也要花好大的力气,才能做到漠不关心的啊。

我也听说了一对已经分手的情人,正因为地震后的关心电话而旧



情复燃,重新走在了一起,但过不了多久再度黯然分离。因为导致他们分手的那些因素都还存在,一场剧烈地震并不会完全改变一个人。都是因为我们的痴心,才会对已经结束的恋情犹存企盼,其实,失恋真的是一种比地震还要决裂的关系。

(摘自《你是我生命的缺口》,中国画报出版社 2008 年 10 月版。)



梳头的学问

中里巴人

别小看梳头这个动作,靠它就能打通人体的很多经络,是属于给身体打地基的。当打通经络后,再集中看看哪个穴位有问题,特意去揉一揉,这就是为身体添砖加瓦了。

每天梳头是一件极为重要的事。为什么古人总是说要天天梳头?因为梳头实际上就是在梳经络。

有人说梳头多了,容易损伤毛囊,那咱们把指甲剪平了,用10个手指肚来梳,这样怎么梳都损伤不了毛囊,而且还很有力量。您看头的侧面全是胆经,有20多个穴位,您都不用找,就这么一梳,哪块有点疼,就证明哪块有阻塞,您就反复地揉它,不知道那个穴叫什么名字没关系。因为您一梳头,胆经上的20多个穴位就全部“一网打尽”了。

开始梳头的时候,您会发现,长期头痛或者胆囊不好、有乳腺增生这些胆经阻塞方面问题的人,头上一定有相应的阻滞点。经络是连着的,下面有堵的地方,它上面也堵。所以您这么一梳,就会发觉某处有疼的地方,用大拇指一点一点揉,会发现里面还有一些结节、疙瘩的东西。这时,您一定要把这个东西揉开了。



每天梳头多长时间为好呢？坚持每天 300 次就非常好了。有人说我有的时间是梳 3000 次怎么样？那当然更好。头不怕多梳，您就记住，梳头好处大了。头为诸阳之会，所有的气血都是奔着头上来的，头就怕堵住了，一堵住什么心血管疾病、脑梗塞之类的问题就全来了。您把头一梳，头部一清爽，这些问题就给解决了。所以梳头是能消百病的妙法。

有人说：“我不敢梳头，因为头发本来就少，还老掉。”我说：“越是这样的人，越得多梳。为什么？您别怕掉头发，因为，凡是用手指肚一梳就掉的头发，它根本就是在头上面浮搁着呢！您不动它，睡觉起来后也是一床，您不如干脆先给它弄下来就完了，剩下的头发就个个都是精英了。这就跟种花似的，您得把那些枯叶剪下去，别让它也跟着一起吸收营养，最后剩下的那些才是茁壮的。”

还有人说：“我也不敢梳头，我一梳头就白花花的跟下雪似的，全是头皮屑，没法梳。”他觉得越梳头皮屑越多。其实，如果能坚持每天梳头至少 300 次，连着梳一周，您再梳的时候就会发现已经没什么“雪花”了，而且梳完以后会看到满手都是油污污的。这说明您把堵塞在毛孔上的这些黑油（中医讲的湿气、痰浊）给梳出来了，这样当然就不长头皮屑了。

梳头不但可以治疗脱发，还能治疗白发和头发无光泽。当头发浓密起来后，就证明您的气血越来越足，肝肾的功能提高了。另外，有的时候我们想补补肝、补补肾，但往往直接补不到，效力达不到这个地方，怎么办呢？“诸病于内，必形于外”，人体的里面和外面是有通路的。谁是它的通路？头部就是它的通路。您经常梳梳头，就跟肝肾通上了。人不可能头发很浓密而肝肾却很弱，这是绝不可能的。头发浓密了，肝肾的功能