責任編輯：孫嘉萍

大公報 Takungpao

二〇一〇年十二月二十一日 星期二

冥想馬拉松

馮 進

上周接到我校冥想小組（meditation group）給全校發的邀請，說是周六從早到晚要舉辦一個全天的「冥想馬拉松」，提供三餐素食，歡迎大家報名參加。對於冥想，我一直很好奇。一來它歷史悠久，在各種宗教文化中都有涉及。二來，現在這項活動在西方社會非常流行，時常有將它的神奇功效吹噓得天花亂墜的故事。我校的冥想小組是今年在新的「健康委員會」的調度安排下產生的新事物。平時他們每周聚會冥想兩次，這次的馬拉松活動不知是否爲這個小組造勢，以引起公衆的普遍興趣。我給主持人發了個伊妹兒，打聽一下我這樣沒有經驗、時間也比較緊張的人是否有資格參加。他們的回覆是歡迎參加，而且可以參加半天的活動。我看了一下他們列舉的節目，內容還眞不少，不過我只選了上半天。

周六早上挺冷，夜間最低溫度降到零下。活動地點在我校原學生中心的大會場，大概有一千平米左右的大房間，東西兩邊是十幾扇長窗，南北各有一扇玻璃門。我到的時候是早上八時半，窗外正是朝陽初升的時候。房間正中團團圍成一圈的是一些方形的黑布墊子和圓形的黑布靠枕，其中還間雜着三把紅墊子靠背椅。北面靠牆放了一長條桌子，一半放着飲料：熱水、熱咖啡、冰水、檸檬汁，另一半放着早餐：蘋果、香蕉、草莓、橙子、幾種麥片等。

靠西窗的一溜沙發上，參加冥想的人每人手中端着杯子、拿着一次性的紙盤子，正在用餐。我打量了一下，十六個人，大部分是學生。包括我在內有四個成年人：其中兩位都是學校的職工，一個是寫作中心的，另一個我在瑜伽班見過，不知姓名；另一位大概是鎮上的居民，我不認識。給人印象最深的是，每個人都默默無言。這個冥想工作坊的一個要求就是不要隨便開口閒聊，不過我想可能有的學生還沒睡醒吧。

早飯以後，主持人讓大家在房間中部的墊子、椅子上坐下，開始介紹今天的安排。這位叫愛彌麗的女孩是我校的學生，她介紹說本次的冥想是按照爲期一周的冥想修行（retreat）的內容安排的。首先是半個小時的打坐，然後是半小時的走禪，接着再來半小時打坐。之後是半小時的「佛法」（dharma）講座（其實某修行班教師講話的錄音），然後是一小時的太極，半小時的小組討論，最後是四十五分鐘的午餐和半小時的休息時間。各種活動之間也會安排短時間的休息。她又說，冥想的主要目的是要讓我們關注每時每刻，獲得最大限度的幸福安樂，也發現自己對萬事萬物的仁愛之心，是否信奉某種宗教並不重要。

主持人告訴我們，打坐姿勢可以自選，或者是盤腿而坐——可以是蓮花式（右腳或左腳放在另一條大腿上）也可以是趺坐（兩隻腳都放在另一條大腿上），或者是屈膝而坐，兩足後伸，哪個舒適就用哪個。兩手最好接觸（但不要雙扣）自然地放在膝彎中：她說她不會結手印。雙目閉上，但如果容易走神，可以微睜，看着身前不遠處的地面。兩肩放鬆，背部挺直，甚至可以稍微挺腹。她介紹了三種集中注意力的辦法：關注自己的呼吸、關注身體某處的感受、或者關注四周的聲響但不要停留在一種聲音上。她又說明：打坐開始，她用小杖輕擊一個黃銅的「小碗」（鈴）一下，結束時她會敲兩下，中間如果發現大家有走神現象，她也會敲鈴。

打坐開始，我盤膝而坐，墊着冥想墊和靠枕。我集中注意力的辦法是緩緩數數，然後在感覺心神渙散的時候，再通過留意周圍的聲響回到打坐狀態中。我的打坐究竟算多成功我不知道，但至少在二十五分鐘時間內我沒有動手動腳，腦子裡也沒有想煩心事，彷彿是混混沌沌的一片。愛彌麗敲響銅鈴時，我才數到一百七十二，也沒有覺得時間多長。可能和我之前練習瑜伽以及平日好靜的生活方式不無關係。（上）

不肖無雙賈寶玉

盧荻秋

《紅樓夢》第三十三回，賈寶玉因被指認逗引忠順王爺寵幸的小旦琪官，又被賈環上了「眼藥」，說他姦逼母婢金釧兒致其跳井而亡，引得其父賈政勃然大怒，大加笞撻。賈政一邊將他往死裡打，一邊責罵他是「不肖的孽障」，「不如趁今日益發勒死了」，免得「明日釀到他弑君殺父」。且不說這兩條罪狀寶玉其實背得有些冤枉，即便屬實，也不過是舊時大族紈絝子弟裡常見的勾當，賈政何以如此暴怒並痛下殺手呢？

一句恨鐵不成鋼怕是解釋不過去的，畢竟虎毒尚且不食子，何況人呢？唯一的解釋只能是寶玉確實一貫有悖逆不道的言行，從而令以正統自居的賈政深懷憂懼。

那麼，寶玉的悖逆究竟體現在哪裡呢？首先是對男尊女卑的封建禮教的背叛。關於這一點，寶玉有句話很著名：「女兒是水作的骨肉，男子是泥作的骨肉。我見了女兒，便覺清爽；見了男子，便覺濁臭逼人。」（第二回）表面上看，這只是一個翩翩少年對女性所特有的溫柔、善良、聰慧、美麗的稟賦的一種親近和偏好，而本質上則傳遞了他對男尊女卑的社會秩序的排斥和抗拒，和對處於社會中心地位的男性的假惡醜的強烈厭惡。

由於封建的「三從四德」觀念，女子出嫁後往往在觀念、行爲等方面受到男子的影響和左右，所以，寶玉還說過另外兩句名言：「女孩兒未出嫁時，是一顆寶珠；出了嫁，不知怎麼變出許多的不好的毛病來，雖是顆珠子，卻也沒有光彩寶色，是顆死珠了；再老了，更變的不是珠子，竟是魚眼睛了。」（第五十九回）「奇怪，奇怪！怎麼這些人只嫁了一個漢子，染了男人的氣味，就這樣混帳起來，比男人更可殺了！」（第七十七回）實際上這是從另一個側面對寶玉背叛那個男性主宰的時代作出了註解。

其次是對陞官發財的世俗價值的背叛。寶玉之所以覺得男人「濁臭逼人」，是因爲他骨子裡不認同封建社會裡功名利祿、封妻蔭子、光宗耀祖一類腐朽的價值體系，而男人恰恰是這套價值體系的奉行者和維護者。所以，寶玉總是竭力抗拒他所在的家族爲他鋪就的這樣一條「星光大道」，極其厭惡與「濁臭逼人」的祿蠹們的交遊和應酬，而寧願沉溺在大觀園裡和姐妹們吟詩作對、把酒暢言。第三十二回，賈雨村來了，賈政要他去見，寶玉心中好不自在，史湘雲勸他「也該常會會這些爲官作宰的人們，談談講講些仕途經濟的學問，也好將來應酬世務。」寶玉一聽就不耐煩了，說：「姑娘請別的姊妹屋裡坐坐，我這裡仔細髒了你知經濟學問的。」第三十六回又說，薛寶釵也常勸他，寶玉不但不聽，反而生起氣來，說：「好好的一個清靜潔白女兒，也學的沽名釣譽，入了國賊祿兒之流。……瓊閨繡閣中亦染此風，眞眞有負天地鍾靈毓秀之德。」甚至除了《四書》之外，竟將別的書都燒了。他之所以與黛玉志趣相投，恰恰因爲林黛玉從未說過這些「混帳話」，「若他也說過這些混帳話，我早和他生分了。」第三是對君臣節義的封建綱常的背叛。第三十六回，寶玉和襲人談生論死，說：「那些個鬚眉濁物，只知道文死諫，武死戰，這二死是大丈夫死名死節。竟何如不死的好！」「可知那些死的都是沽名，並不知大義。」寶玉所謂的大義，眞正的意思是說天命有歸，不聖不仁的人就不該承擔統御天下的「萬幾重任」。反過來說，做皇帝的如果不行仁政，老天也會叫他滅亡。所以，爲臣子的死諫、死戰其實都是徒勞，不過是沽名釣譽而已。寶玉的這番話確實說得石破天驚，把古往今來的君臣之倫、節義之理的虛僞與虛弱做了毫不留情的批判。不是嗎？歷史上有多少忠君名臣，如商紂王時的比干、楚懷王時的屈原，雖然拼了身家性命不要，可除了爲自己博得身後美名外，又有哪一個即便能稍稍延緩一下歷史車輪的滾滾向前呢？反過來，往往是那些「捨得一身剮，敢把皇帝拉下馬」的「亂臣賊子」們，反倒在成就一個社會的清明、進步上做出了自己的貢獻。綜上所述，「多情公子」不過是賈寶玉的皮相，而「不肖孽障」才是其靈魂深處的本色。實際上，他是一個對腐朽沒落的封建倫理、綱常予以強烈批判，同時又十分崇尚眞誠、善良、自由、平等的異端人物。

世受皇恩的賈府裡竟然出了這樣一個大逆不道的繼承人，難怪賈政會憂心忡忡，擔心「明日釀到他弑君殺父」了。

零食的國度

麥華嵩

在英國住了一段日子之後，即發覺同樣來自香港的人，喜歡於閒談見面中分享中式零食（有些是自香港帶過來的，也有些可以在本地中國雜貨店買到），大家一邊咬嚼一邊聊天；我自己就曾收到過話梅、核桃軟糖、陳皮檸檬等等。我一向不愛零食，在香港時很少吃它們，但既然寓居外地，看見家鄉的東西就想試試，彷彿那些或甜或鹹或酸的香口小吃，封存了一個睽違了的城市的味道。我甚至由此想到：不如寫一篇談零食的文章。

我少吃零食的理由很簡單：自己腸胃敏感，而零食不是經過幾重煎炸就是加進了不少人工材料，下肚後很容易不舒服。我的辦公室所在之處，不出二十步之遠有一部零食售賣機，裡面掛滿一包包薯片，各式各樣調味（蝦、芝士、雞、洋葱、火腿……）任君選擇，包裝也很精美，卻都是我從沒嘗過的。

那售賣機的零食以薯片爲主並不奇怪，因爲英國人很愛吃薯片。馬鈴薯對英國人就如米飯對中國人，英國人更是以 chips 爲常餐主菜的。在此必須解釋一下：chips 這字，雖然在北美指的是薯片，到了英國就是炸薯條了，正如舉世聞名也十分肥膩的英式炸魚薯條，英文就是 fish and chips。我沒有認眞翻查過資料，但很相信，自從歐洲人上了馬鈴薯的癮，無薯不歡，讓那來自新世界的植物分擔了麥作爲主要食糧的地位——那都是在白種人橫蠻地將美洲變作殖民領土的時候發生的——英國人就已經被炸薯條征服。開始時可能還有一段很短很短的時間，他們只會煮焗馬鈴薯，但一定很快學到炸，因爲炸薯金黃鬆脆、十分惹味。但作爲零食的薯片——英國人說的 crisps——製作技術複雜得多，想必是較後的發明，只是一旦發明了，就一發不可收拾，和二十世紀以降大行其道的可樂、炸雞、漢堡包等「垃圾食物」一樣，不只英國，儼然是世界通行的，甚至成了一種「世界文化」：經濟發達的國家都將它們發達過了頭的經濟變作垃圾食物，而對於經濟沒那麼發達的國家，外間人竟又以若干跨國企業的垃圾食物是否進軍了它們的市場作爲「開放」、「進步」、「西化」的標誌。

因此英國人愛吃零食，特別是薯片，本身沒有什麼奇怪。就連我這個現在不吃零食的人，小時候也有一段日子很愛吃薯片，甚至可以十分鐘內「清理」完一筒我稱之爲「鬍子牌」的薯片（即那個總是將薯片疊在一個筒子裡發售的知名品牌，它的商標是有兩撇鬍子的卡通人物）；分量較小的卡樂B、珍珍等更不用說，在香港長大的人哪有不認識這些牌子的！但英國人除了零食之外，其實吃得很健康，例如他們的所謂午飯，一般只包括一客三文治和一包薯片。能夠想像嗎？光是兩片麵包夾着火腿芝士生菜，再加小小一包炸成片狀的馬鈴薯小吃，就足夠午間工作玩樂的能量！須知道，英國每年有大半時間都陰陰冷冷，執筆之際的隆冬更會結霜下雪，未來一兩個月氣溫在攝氏五度和零下五度之間徘徊是大家準備好了的——但英國人繼續每天午間吃一塊三文治和一包薯片。他們怎麼有體力和熱量對抗嚴寒？要是在香港，我和很多人一樣，一入冬即每天啃下一大頓白飯再加燒味肉扒煲仔菜等等，但都只是爲了抵禦十至二十度之間的氣溫；以英國來說，那不過是天涼好箇秋罷了。

然而耐人尋味的是，英國人竟然都這麼胖。固然，英國人也有很瘦削或很健美的——我即時想起了碧咸夫婦！——但走在英國城鎮的街上，癡肥的樣板比比皆是。英國人之中的胖子完全能夠「腹中載舟」，至少是電動玩具艇的「舟」，你到星期天往維園水池逛逛就會看到有人玩的那種。很多二十出頭的英國人，無論男女，雖年紀尚輕，但已經明顯地吃得太多而運動得太少；人到中年而像一個個汽球在街上貼地而飄的，更十分平常。試問每天午間只吃一客三文治加一包薯片，怎麼能積攢得一個個「包袱」？

一個很理所當然的可能性，是他們早、晚餐吃得多，只有午餐分量少。但我想，他們吃得如何多也不及香港人多。而且今天很多英國人飲食無論早午晚都重視健康；雖然他們絕非講究吃的民族——法國人和咱們在這方面都要強多了——卻很有營養均衡的意識。就說晚飯吧，英國人吃的大都是馬鈴薯、意粉，再加幾片肉、兩三類蔬菜，香港人卻是大碗飯大塊肉的。傳統英式早餐倒十分豐富和高脂肪，又腸又煙肉又煎蛋，那也是你在餐館或「B&B」旅店可以吃到的，吃完後幾乎不用吃午飯。但是，尋常英國百姓在尋常日子裡，起床後只會是兩片吐司、一杯乳酪（很可能是低脂的）或一碗粟米片加奶（很可能是脫脂奶）充作早飯，照說不比香港人的粥粉麵油條豐富；香港茶餐廳的早餐，動輒一碗叉燒米粉外加牛油麵包及煎蛋，總不比乳酪粟米片的卡路里低。

事情更令人費解了——爲什麼英國人很明顯地有過胖的問題？我於是想起自己也曾經就美國人問過差不多的問題，一位美國朋友聽到後就告訴我：美國人吃得太多零食，無論正餐主菜如何重視健康飲食，都「救」不了他們的體重。英國人應該也一樣。就說回薯片——小小的、很輕巧的一包完全炸遍的薯片，裡面的油與其他對健康百害無一利的刺激味蕾的雜質，只要恆常地吃的話，相信已足以將一個英國人弄得像一根油脂柱廊，哪管他／她此外啃的全是雜菜沙律。更嚴重的，是他們吃很多糖果糕點，包括鬆餅、甜批、奶油蛋糕、cupcake 等等，實難盡列。我對糕點一向興趣不大，但近月英國忽然轉冷，我常常到了黃昏，等不及八、九點的晚飯時間，已忍不住先往辦公室鄰近的咖啡店吃一個蘋果或椰子餡餅和喝一杯熱咖啡「暖肚」；天氣如此難熬，也難怪下午茶成了英國人的「文化遺產」！但看似無傷大雅的糖與奶油食物，每天一客的話，一定令英國人的皮下脂肪增厚不少。但是回想過去、回想香港，回想自己曾經隨意或焦急地在街上走時，眼前掠過的一幕幕景致，我也很肯定，我所來自的城市，說到甜點與零食，比英國的還要花多眼亂。香港人愛吃甜點自是不在話下（從蛋撻到美式甜圈、從白糖糕到黑森林，還有甜湯和精裝與普及版的雪糕），那些每個地鐵站必有一間甚至兩間的零食連鎖店，裡面有上百種中、日、西式零食，英國的同類店子也難以望其項背！香港人消耗零食的速度一定很驚人，他們的零食文化也和他們熱鬧而市井的各種玩樂一樣，活潑可愛得有點瘋狂。但香港人從零食吸收到的熱量，可不像英國人般在肚皮與鬆身衣服方面凸顯證據，卻神秘地消亡於大都會的烏煙裡。你或會說：香港人也有大胖子（例如周星馳近幾部作品都有一個大胖子演員），但他們明顯地是例外，然而英國一街都是身形像個大皮球的行人！

說了這麼多，我還未能完全解釋：爲什麼很多英國人吃零食吃得癡肥，香港人吃零食——儘管現在新聞說「港童」如何肥胖、如何五體不勤——卻沒有吃至體重問題如西方嚴重？……眞正的答案會不會是：香港人愛吃，吃得種類繁多，卻是重質不重量，英國人卻是量多得驚人？那是一年三百六十五天的吃，說起來很可怕的。

但我爲什麼還要花時間和筆墨猜度、臆想？我根本不愛吃零食，談零食也只是旁觀者言，覺得有趣就隨便說說——不，不只是有趣的，也是思念的寄託。我在英國工作了一年有多，雖說習慣這裡較平靜的生活，但也常常想念花花世界的多姿多彩，想念銅鑼灣的霓虹燈、彌敦道的車龍……亦想念喧囂與噪動之中彷彿除了一點小利一刻物慾之外毫無目的追求……我竟然連這些也想念？對！我想念那種很強烈的、很俗世的、生命力在大鳴大放地、五光十色地展現的、活着的感覺，還有自己在那感覺中成長、掙扎、愛憎、經歷一切的體驗。怪不得我亦想念那無數零食店的無數零食——雖然我一點也不吃它們。

飛雪迎冬（攝影）楊芳菲

冬閒好讀書

方 華

天一冷，便縮首縮腳的，休息日，也不願出門。居室內，卻正是讀書的好時光。

將房間整理清潔，關上門窗，冬日的枯燥和塵世的喧囂也好似被隔在了屋外。泡一杯釅茶在案頭，裊裊氤氳裡取出那些新買或久存、卻一直寂寞地躺在書櫃裡的典冊，捧到手上，即感無比的親近與溫暖。讀些什麼卻不十分在意，只要讀得入味，管它是天文地理還是文史哲，即便是段子典故，也給這枯寂的時光增添一份情趣。相對來說，更喜歡讀一些人生況味或親情類的文章，文字中散發的溫馨如身邊的那杯茶水，暖暖的潤嗓清心。私下感覺，宋詞是最不適宜在寒冷的日子誦讀的文字，太多的淒淒切切慘慘淡淡，讓入了冬的心境徒增幾分寒意。

也無所謂讀得是快是慢。或懶散地偎在沙發，或慵怠地躺在床頭，有一節沒一節地讀着，有一頁沒一頁地翻着。好比那閒居山野之人，斜倚几前，有一口沒一口地泯着一盅香茗，不是爲解那渴兒，而是品那一份悠然。及至迷了情節，入了道兒，便已目不轉睛，忘了身外。即便是屋外冰寒陡峭、狂風怒號，也是充耳不聞了。

也有讀到乏味的，譬如板着臉孔說教或教條之類，也會上心煩惱，隨手扔到一邊，如窗外的寒風將凋敗的殘葉隨意吹向路邊一般。起身，啜口清茶，或是給杯中續點水兒，將暖暖的杯子握在掌中，看一眼窗外的風景，或是呆呆的發一回愣兒。然後，重換一卷在手，把閒散的冬日再交給那散發墨香的文字。寒意裹足，朋友間也少了走動，這給閱讀騰出了大片的時空。冬日讀書，也最怕有人打攪。即便是幾下輕微的敲門聲，也會讓在文字中沉澱下來的心陡然一驚，從忘了冷暖的世界回到炎涼世態。

金聖歎說：「雪夜閉門讀禁書，不亦快哉。」禁書不禁書的倒無所謂，要的是那閉門讀書的愜意。慵懶的冬日時光在文字間流淌時，也不想煮食。一杯暖茶，幾片點心，伴書香入腹，有滋有味，慰腑且慰心。等日暮西沉，書頁黯淡，便掌燈夜讀，那柔柔的燈光，平添一份溫馨。

及至夜寒徹骨，便鑽入被窩，背依高枕，繼續沉溺於那未能釋懷的情節與情懷。只等那方塊字，在迷離的眼中幻成春水裡游動的蝌蚪，才偎書入眠。

寒風中那碗暖湯

彭 佩

寒冷的冬天裡，還有什麼比一碗暖熱的湯更能呵護人的情感與身體呢？我翻遍了思維能夠觸及的每個微小角落，實在沒能想出一個更好的答案。

兒時的冬天，比現在要寒冷，母親精心熬好的那一碗碗暖暖的熱湯或許便是我們抵擋嚴冬的最好恩物。永遠也無法忘記，一個又一個冬日的中午，母親跑到學校爲我送湯的情景。那時，物質匱乏，因爲沒有保溫桶，爲了保持住湯的熱度，母親就將湯用搪瓷杯裝好，然後在搪瓷杯外面包上一層又一層厚厚的棉布條。當母親將湯送到學校的，儘管那湯已經沒有剛剛出鍋時的熱度，但喝進嘴裡的，那股暖熱依然能夠將我的腸胃呵護得分外的溫暖。母親的暖湯庇護着我度過一個又一個嚴冬，溫暖了我的整個少年時代，每每想起，總會生成一股沁人心脾的暖流。那天，和朋友一起去一個偏遠的建築工地辦事。因爲已近中午，沒有找到辦事人員。打電話聯繫，對方讓我們等一陣，他一會兒就趕回來。

冬天的郊外，寒風格外的刺骨。我和朋友在外面站了一會兒打起了寒顫。實在招架不住，我們又鑽回了開着暖氣的車裡。我們的車就停在工地的旁邊，我望着入口，巴望着那辦事人員能快點回來。就在這時，工地的入口，來了一個拎着保溫桶的女人。她朝着工地裡亮開嗓門大喊了幾聲，不一會兒，便從裡面跑出來一個民工模樣的男人。「叫你別過來，你就是不聽。這大冷的天，好幾公里的路，就爲送點湯，冷病了可怎麼辦？」男人伸出右手來在女人的臉上心疼的來回撫摸着。「這麼寒冷的天，不喝點熱湯暖暖身子怎麼行？何況你在工地上一幹就是整整一天的時間。」女人一邊說着，一邊打開了保溫桶讓男人趕快趁熱喝。「老婆，你熬的這湯眞香、眞暖，快來，你也喝一點！」男人喝了幾口熱湯，便將那保溫桶遞到了女人的嘴邊，要餵那女人喝。女人也不推辭，小小的抿了一口。然後又將那湯推回了男人的嘴邊。我清晰地看見，當男人一口又一口地將那湯喝了個精光的時候，那女人咯咯地笑了，而她紅撲撲的臉上綻放出了一朵美麗的花。

那一刻，一絲莫名的感動在我的心裡瀰漫開來，眼裡竟然有了一些濕濕的感覺。是的，在這寒冷的冬天裡，再也沒有什麼能比一碗暖湯帶給我們更多的感動。

「被迫地感謝一下血荒」

余仁杰

據悉，香港適齡市民都自覺參與了無償獻血，滿足了香港的免費用血。因此我們從來沒有聽說過香港有什麼「血荒」這回事。但在內地，近期數以十計的中心大城市頻頻出現「血荒」，而且還在繼續蔓延。內地遭遇十年來最嚴重的血荒，已引起公衆的極大關注。對此，央視著名節目主持人白岩松發出這樣的感慨：「我們要被迫地感謝一下血荒。」其深意不言而喻。

儘管內地不少城市出現血荒，但筆者所在的城市（浙江慈溪市）卻基本不存在這個問題，至多是一時的某一血型的血源緊張而已。慈溪是個有近二百萬人口（包括外地打工者暫住戶口）的縣級市，在內地百強縣市排名中一直名列前十位。全市最大的醫院市人民醫院有員工近二千人，醫療技術與設備都頗先進，市民中的重大病症基本都可在該院治療，手術量極大……但慈溪卻不鬧血荒，原因何在？筆者通過深入了解，覺得有關情況值得一提，或許可供血荒地區參考。

十一月十二日是周末（星期五），上午八時半無償獻血車開到市行政中心大院，那裡早就等滿了前來獻血的大批公務員，他們之中包括市委書記在內的市四套領導班子的主要成員。這是筆者親見的場面。通過血站工作人員處了解到：在慈溪，公務員中除因體質不宜之外，個個都有無償獻血的記錄，連新招收的公務員也如此。由於幹部帶頭，加上醫生、教師帶頭，慈溪一般民衆義務獻血也較爲踴躍，獻血率大大高於內地平均水平。慈溪總是集中到寧波中心血站的血量多，而返回本市各醫院使用的血量少，也就是說慈溪人爲整個寧波市用血作出貢獻。

獻血率高，除了幹部、醫生等帶頭外，還因宣傳發動到位，提高了獻血的公信力。有人怕獻血影響自己身體，甚至怕感染愛滋病等，這除了廣泛進行科普宣傳外，慈溪的主要做法就是所有的醫務工作者（除確因身體不宜的外）都參與獻血。此舉最有說服力，最能服衆。對有人質疑的「無償獻血營利」說，血站就向民衆公布細賬：一袋二百毫升的血液送到中心血站須經嚴格檢測，其檢測成本在二百元以上，醫院在使用時只收十元錢的手續費；病人所付的輸血費其實只是檢測成本與手續費而已，血液本身則全是免費的，根本不存在「營利」問題，與血站工作人員工資等都無關。與此同時，該市極重視對無償獻血者的表彰獎勵，一切按有關規定辦，一個不漏地上報，銅獎、銀獎、金獎達標者使之獲獎；對國家沒有明文規定的，由無償獻血者所屬單位酌情給予適當的物質獎勵。

慈溪無血荒另一大原因是各醫院都做到最大限度的節約用血，主要是提升少出血的手術技術；並早就引進自身血液回輸的機械，手術中盡可能使用患者的自身回輸血液，也安全。衛生主管部門定期派員到各醫院逐一閱查用血患者的病歷，看院方用血是否符合要求，以確保全市節約用血。這樣，全市無償獻血量始終高於各醫院用血總量。或許，眞的要「被迫地感謝一下血荒」，它使公衆共同關注這一大事。如何解決？慈溪告訴人們：宣傳到位，關愛生命；官員帶頭，提高公信；提升技術，節約用血；加強監督，顧全大局。