



溫家寶總理探訪雷潔瓊 (資料圖片)

雷潔瓊何以長壽？

劉開生

社會學家、中國民主促進會的創始人雷潔瓊，於二〇一一年一月九日在北京逝世，享年百零六歲。

雷潔瓊是近年來繼呂正操、錢學森、李羨林、巴金等長壽老人之後，逝世的又一位長壽老人。對她一百零六歲的高壽，坊間百姓頗多議論，有人認為她一定有許多養生秘籍。其實不然，雷潔瓊的養生「秘籍」並不多，也沒有一點玄機，她既不偏愛有人鼓吹的養生佳品「長茄子、綠豆」一類，也不吃市場上令人眼花繚亂的各種各樣的所謂保健品。她之所以能夠長壽，我認為主要是以下幾個原因。

一是「無藥」養生。「無藥」養生並非像一些歪理邪說理論的鼓吹者所說的那樣，有病不看病，不吃藥。不管疾病多麼嚴重，多麼危險，完全靠所謂練功，所謂信念去與疾病鬥爭，從而戰勝疾病。實際上，那是不可可能的，是反科學的。雷老的「無藥」養生，用她自己的話說，就是平時很少吃藥，更不吃所謂保健品。晚年的雷老，頂多根據醫生建議，身體補充內兒維生素。她的這些做法，完全符合我國古代醫學專著《內經》的理論。因為「是藥三分毒」，一般的小病靠身體自身的免疫力和調節功能就能自愈，大可不必吃藥。因為，任何藥物都有副作用。當然了，話又說回來，倘若你患的是高血壓、糖尿病等非吃藥不可的病，那你還是該看醫生看醫生，該吃藥吃藥的好。

二是喜歡運動。雷老年輕時，身體瘦弱多病。正因為如此，早年在廣州女子師範學校上學時，才特別注重鍛煉身體。她愛打籃球、排球，還積極參加比賽。在美國留學時，她又學會了游泳、騎馬和打網球。步入老年以後，雷老主要還是堅持散步。她認為，散步能使促進血管彈性的增強，有利於改善血液循環，維持人體鈣平衡，保護骨骼健康和氧化體內多餘的脂肪，使體重保持在正常水平，還可增強人體免疫力。一九七九年十二月，已七十四歲的雷老榮幸地當選為北京市副市長。按照規定，副市長配有專車，她出行天天可以坐車。可是，雷老去市政府上班，卻經常安步當車。一九九五年夏，九十歲高齡的她去河北承德度假，在參觀八廟時，她謝絕坐轎，與比她小得多的同行者一起，一氣兒登上普陀宗乘廟的二百五十四級台階，同行人和遊人拍手稱奇。當地的一位陪同人員說，此前，只有一位八十五歲高齡的老人登上過該廟。不曾想，雷老一來，這個紀錄就輕鬆地被打破了。

三是愛用腦筋。雷老常說：「我不懂醫學，但是我相信，經常工作，經常想問題，也是鍛煉。只要腦子不出毛病，身體其他「零件」的機能也都可以保持得好。」長期以來，她不顧年事已高，堅持用腦思考問題，這被雷老當作鍛煉身體的另外一種好方法。進入百歲後，在繁忙的工作之餘，她仍擠出時間從事學術研究，並且筆耕不輟。如此堅持「用腦」，不僅使她健康長壽，還使她頭腦清晰，思維敏捷，智力不衰。

四是良好的飲食習慣。雷老的飲食習慣與其他長壽老人一樣，以清淡為主，偏愛新鮮蔬菜，不喜歡大魚大肉、味兒重的食品 and 油膩的食品。她喜歡早餐喝小米或玉米麵粥。午餐吃麵條或米粉。晚餐吃點米飯，炒菜。一日三餐，定時定量。即使逢年過節或外出參加宴會，也從不多食，並且從不抽煙、不飲酒，飲食起居非常有規律。

健康長壽是人們的普遍願望。雷潔瓊老人雖然走了，但是她留給世人的積極健康的養生之道，願能對每一個渴望長壽的人有所裨益。

做詩和寫字

時人好論國學，動輒便是四書五經、孔孟老莊，這當然無可厚非。然則，除此之外，尚有兩種最能廣泛代表中國文化的學問顯得更為重要，一是做古體詩，二是寫毛筆字。而現實當中，這兩種學問恰恰被普遍地忽視了。令人感到欣慰的是，對於這種現象，不少學人早已有所察覺。

相傳一九七八年初，南方某名牌大學中文系舉行迎新大會，歡迎文革後首屆通過高考入學的新同學。會上，系主任在致歡迎辭中講了一個故事。說的是某人登長城，即興賦詩。首句放出一個字：「啊」，緊接著第二句為「長城啊長城」。這兩句聽上去多少還有點像詩。到了第三句，吟出的卻是「長城長又長」，這就有些勉強了。停了好一陣，冒出了第四句，竟然是「長城真他媽的長」。此君何以陷入如此窘境？系主任喟然嘆曰：蓋平日讀書甚少所致矣。做白話詩尚且如此，遑論做古體詩了。

復旦大學教授朱東潤曾應中文系一青年教師之請，讀其論文。朱教授一絲不苟，逐字推敲。閱畢召其曰：「文尚佳，唯字不敢恭維，真還得花點功夫練上一練啊。」青年教師聞後，面呈慚色，喃喃而退。

數學家蘇步青教授在上世紀八十年代初在法國講學，常到一老華僑開的餐館就餐。某日，老華僑問蘇曰：先生能為敝店做首詩否？答曰：可。又問：能以毛筆寫下所做詩否？答曰：亦可。老華僑很高興，翌日奉上文房四寶。蘇步青筆酣墨飽，一揮而就。第三天，一幅以玻璃框裝裝裱的古體詩作便赫然於餐廳潔白的牆上。蘇步青後來感慨地說：要是我做不來古體詩，寫不了毛筆字，就會令老華僑傷心失望，而我自己也會遺憾終生的。

哲學家、武漢大學蕭蓬父教授曾對其博士生弟子談經論道。一杯濁酒在手，時而東南西北，時而古今中外，高山流水，侃侃而談，說到酣然處，猛地一聲斷喝：你們一不會吟詩，二不會書法，搞什麼中國哲學研究？弟子們面面相覷，無言以對。

顯而易見，系主任的故事說明做詩和讀書有着密切的關係。朱的提醒表明字寫不好是一種缺陷，而且有可能令美文失卻光澤。蘇的經歷啟發人們，做古體詩寫毛筆字是中國學人不可或缺或兩門貼身功夫，小而言之，可以使人愉悅，大而言之，能為國增光，為民族添色。蕭的斷喝更是彰顯出詩歌藝術、書法藝術具有深層次的學術價值，它們與社會學科乃至自然學科領域中的某些研究有着千絲萬縷的關聯。

由是建言，有心的學人不妨從數以千萬計的碑帖中選出自己最鍾情的一、二種，循「字無百日功」的古訓，日復一日地練上一練。也不妨從數以千萬計的唐詩中選上百來首諸如「嶺外音書絕，經冬復歷春，近鄉情更怯，不敢問來人」、「眾鳥高飛盡，孤雲獨去閒，相看兩不厭，只有敬亭山」、「月落烏啼霜滿天，江楓漁火對愁眠，姑蘇城外寒山寺，夜半鐘聲到客船」、「故人西辭黃鶴樓，煙花三月下揚州，孤帆遠影碧空盡，惟見長江天際流」等詞語淺顯、寓意深刻的五、七言絕句置於案頭，遵「熟讀唐詩三百首，不會吟詩也會吟」的良策，時不時地哼上一哼。久而久之，耳濡目染，潛移默化，自然也會水到渠成。既可做出點琅琅上口的古體詩作，又會合乎規矩地以毛筆將其寫了出來。到那時，足可令九泉之下的蘇朱蕭翁感到無限愜意，亦可使那位醇厚善誘的老系主任陸添笑顏了。謂予不信，何妨一試。

葡萄牙交通特色

葡萄牙是歐洲伊比利亞半島上的一個國家，那裡山青水秀、風景如畫，古堡、宮殿、博物館等隨處可見。在葡萄牙旅遊觀光期間，除了這些美麗的景色外，該國人性化、特色化的道理交通給我留下了深刻的印象。

葡萄牙雖然國土面積不大，人口大約只有我國的百分之一，但幾乎每個家庭都擁有一輛私家車。因此，路面的機動車密度很大。由於路窄車多，所以絕大多數人都選用軸距和輪距較小、排量較低的汽車作為代步工具。

漫步葡萄牙的大街小巷，發現路上的各類交通標誌標線規範、齊全、清晰有效。交通部門充分整合路邊各類資源，將路燈、交通信號燈、電子警察、交通監控以及指路標牌安裝在一個燈杆上，避免了路口各類杆線林立混雜的現象。在城市道路三維空間中，通行者不存在視覺污染。開車和行走在這樣的優美環境中，使人的心情十分愉悅。

在葡萄牙的一個星期裡，發現這裡的駕駛員遵章意識非常強，幾乎沒有看到爭道搶行、壓線行駛、逆向行駛、不按規定使用燈光等不文明現象。車輛在支線或轉彎進入幹道時都能主動停車瞭望，在確保安全的情況下緩慢進入。此外，對行人通過人行橫道時，駕駛員一般都會停車打手勢讓行。這些，確實令人稱道。

那天，我們乘車前往馬德拉島。由於高速公路臨近海邊，彎道比較多，所以車速並不大快。透過車窗，我驚奇地發現彎道的兩邊路緣線被設置成搓衣板式的條紋狀。這時，隨車導遊向我介紹說，這是一種「路邊導警」設施。為了有效壓降交通事故，只要車輪壓上這種不規則的條紋，便會發出尖銳的響聲。提醒駕駛員不要偏離路面、疲勞駕駛。

此外，由於首都里斯本的海濱大道彎多線長，而且一邊面臨大海，容易因超速引發交通事故。交通警察部門有針對性的在各路段設置了自動測速、減速停車控制系統，當車輛行駛速度超過設置值時，約在前方兩百米處的信號燈將會由綠燈轉變為紅燈，以自動提示駕駛員減速慢行，從而避免和減少交通意外的發生。

真實與夢幻的交界

——重讀三毛 楊照

三毛生前寫的最後一篇作品，應該是《跳一支舞也是很好的》，文章這樣開頭：「對於這全新的西元一九九一年，我的心裡充滿著迎接的喜悅。」寫的時候，一九九一年還差幾天，文章刊登出來，一九九一年一月四日，三毛就離開了這個世界。

為什麼前幾天還寫如此充滿希望的字句，幾天後卻親手結束了自己的生命？或者應該換個方向問：為什麼一個憂鬱愁苦到會自殺的人，還能寫出這樣的文字呢？後面的問法進一步帶我們問一個更艱難的問題：三毛是只有在這時矛盾地抱持悲鬱心情寫快樂文章，還是其他別的時候也如此？我們真的能從三毛寫的文字中，讀出、理解背後那個作者是喜是悲嗎？如果她沒有自殺，當讀到「對於這全新的西元一九九一年，我心裡充滿著迎接的喜悅」時，我們豈不就理所當然認定了三毛是喜悅的，甚至分享了她的喜悅？

那麼在此之前呢？她寫下那些帶給讀者種種幸福感動的文章時，她自己真的懷抱幸福感動嗎？或許正因為在現實中，那個寫作的人太難喜悅，所以她才用文字去創造另一個生命、另一個意識，教那個生命代替她快樂起來，如此，悲鬱中寫作的人，才能透過那文字分身來抗拒悲鬱，才能活得下去？

中央社范大龍先生帶了一群新朋友來訪。李泰祥、許博允、徐進良、陳學同，以及一位沉默的女孩。因為初次見面，所有的話題彷彿都插不進嘴。倒茶送水之餘，只聽到許多台北藝術界的近況與苦悶……吵吵說說兩小時，那位不大說話的女孩才叫起來了：「你們這些男生無聊透了！」說着說着，氣沖沖奔門而去。這一去得很遠——非洲。四年後重逢時，她有了一個新名字——三毛。

這是林懷民寫的。那個脾氣古怪衝動的女孩，一去去了很遠，因為得要去夠遠，她才能擺脫原本的身分，給自己一個新的名字，也給自己一種新的個性。從一個不時陷入情緒低潮，常常有厭世自殺想法，寫着晦暗小說的女孩，變身為在沙漠中毫無畏懼，機警勇敢面對各項考驗，創造各種生活驚喜樂趣的女人。

因而有了「流浪」的特殊意義，以及「流浪」的特殊迷人之處。三毛不是去異地異國旅行，走走看看蒐集了經驗就回來，她的「流浪」是沒有要回來的，而且她去了的，是沒有人認識她的遙遠之處，在那裡，一個新的環境、一個新的丈夫、一個新的家、一堆新的朋友，從頭建造一個新的生命。

她覺得那些男生「無聊透了！」，因為和這些台北的男生，她永遠不可能從頭幫自己打造那樣一個「三毛

」出來的。如果留在台北，「三毛」頂多只能是「陳平」創造出來的小說作者與作品，作者與作品中間還是有着存在的鴻溝跨不過去，三毛替不了陳平，三毛的快樂也就無法重疊上陳平的憂鬱，壓倒陳平的憂鬱。

走得夠遠，三毛那樣堅強而樂觀的生命，就成了散文。她的流浪記感動了許多讀者，因為裡面有不可思議的單純，以及因為距離夠遠，似乎也就不需多做解釋說明的傳奇。

三毛寫的撒哈拉和迦納利群島，是不折不扣的傳奇故事，然而傳奇中的傳奇，是看來如此古怪的事，卻贏得了大批讀者近乎全然的信任。

創造傳奇中的傳奇，一部分靠當時台灣封閉苦悶的社會氣氛。很多人都覺得被困在一個暫時居停的小島上，焦躁不安。三毛一下子去了意識上最遙遠的非洲，而且是大家不認為有人居住的撒哈拉沙漠，這是多麼了不起的突破。三毛代替大家去那不可想像的遠方，更進一步，三毛的流浪挑激起大家對於外面奇異世界的渴望。

另一部分靠偶然因素。如果不是她離開台北前，已經參加過許多「台北無聊男生」的聚會，讓許多文化界人士對她留下印象，那樣署名「三毛」，來自遠方的近乎荒誕的生活紀錄不見得能登上當時大眾閱讀率最高的《聯合副刊》；三毛的文章接着又被《讀者文摘》轉載，哇，連美國人辦的、在香港編的雜誌，都認可三毛了，還有什麼可以懷疑的呢？

不過最大一部分，還是靠三毛自己的文字。她選擇那麼戲劇性的細節，寫得那麼活靈活現，講述這些生活戲劇的那個「我」又如此靈巧聰慧，充滿趣味的行文中，沒留什麼讓人思考懷疑的空間。三毛善用遙遠異地的條件，讓這些傳奇看來如此可信，而且如此可愛。

三毛替讀者打造了一種「真實的夢幻幸福」，我們誰也沒嘗過的天真愛情、豐富生活、驚險考驗、深刻悲歡，因為三毛經歷過了，所以是真實的、是可能的，突然之間，透過三毛，台灣社會對於「幸福」的想像與理解，大幅擴張了。

三毛成了台灣幸福想像的象徵。三毛的存在不止克服了陳平的痛苦悲鬱，甚至進而克服了整個台灣的痛苦壓抑。遠方的三毛讓許多人意識到：啊，原來人可以這樣活！說來弔詭，但事實上就連荷西之死，都以一種幸福靈光的形式，刻寫入讀者的心中。畢竟，不是每個人身邊都會有一個從事潛水夫危險工作的親人，不是每個人都有那一個那麼單純善良的配偶，不是每個人都會在乍逢這種不意的生離死別，被徹底、絕然的思念感情淹沒，甚至不是每個人都能在如此恍惚哀傷中，得到一個爸爸擁抱低語：「不怕、不怕，還有我們在啊！」的安

慰。

那是一種真實的昇華效果。荷西之死淨化了多少台灣讀者的心。是的，那是一種我們能夠認知的理想愛情悲劇，在遠方的三毛身上成了具體現實，消彌了過去我們深信的理想與現實之間跨越不了的距離。

只要繼續有三毛，理想上的愛情與生活，就有希望在陌生、我們不了解的環境裡成為現實。

三毛應該感受到加諸在她身上的這種期待吧！所以荷西死後要回到台灣，她如此猶豫，如此鄭重其事。留在遠方，她可以選擇什麼時候活得像文章裡的三毛，什麼時候活在文章裡不寫、不會有的私密情緒中。回到台灣，人家只認文章裡的三毛，只要文章裡那個樂觀、勇敢、機智、好客、多情的三毛。

回到台灣之後，三毛在不同場合不斷強調，她寫的是散文，她只會寫真實的事，她的文章裡沒有虛構。對這件事如此念茲在茲，而且用那麼絕對的語言說出，應該是反映了她自己心中最深刻的恐懼吧！她害怕承認：在自己的身體裡，在自己的生活中，其實是有「不三毛」的部分的。反覆訴說「三毛是真的」，不見得是為了說服什麼人，毋寧最想說服自己，讓自己真正和那被刻寫出來的三毛合而為一，排除、取消不是三毛、不像三毛的部分。

可惜樂觀、勇敢、機智、好客、多情的三毛，到底還是無法徹底改造其創造者。當她化身三毛寫文章時，始終樂觀、勇敢、機智、好客、多情，一直到最後，到一九九〇年年底寫《跳一支舞也是很好的》，但放下筆後，那悲觀憂鬱的另一個自我，卻沒有能真正被排除、取消，一直到最後，到一九九一年一月四日，那另一個自我反而取消、帶走了樂觀、勇敢、機智、好客、多情的三毛。

(台灣《聯合報》供稿)

(自製酵母)，心中要有數；發酵時，膨脹得要恰到好處，急不得也過不得；擀麵時，捲、壓、拖、拽、揉並舉，擀出來的麵糰軟不得也硬不得。即便是燒火，也不是那麼簡單。

要根據不同的階段，採取不同的火候。該用急火慢不得，該用弱火強不得。只有各個環節把握好了，拿捏得當，蒸出來的大餛飩，才會飽滿、蓬鬆、圓潤、香甜。否則，癟了、脹了、不吉了、酸了，他更從部隊醫學院請來牙科主任。於是，但本週六日，他是從國外學來的本事。於是，年紀不大了，但每幾次用車把他接到公司，請他慢慢地給老關治牙。老關事情多，而且經常是大事，所以治牙在他的日程表上經常排不出號。牙齒經常是大了，但老關不在，他幾次之後，替老關操持這事的朋友腦子一轉：錢已經花了，何不再拉幾個哥們兒治一治呢？因為我是他幾十年前的同窗，與老關也是廣義的同事，於是就成為臨時替補之牙醫。公司為了表示誠意，還派過車接我。牙醫看過我的牙，又問過我的年紀，當時攤牌——「您這牙真是少見的爛。我當然還要好好治，估計還要治四次的爛。但跟您說在前邊——最後從病理學角度上說，我保證您一口都是好牙了，但好牙能用不能看，您就好好保護它們吧，直到治療最後，我也保證您一顆不壞，但從治療學上說，我現在就沒信心。」我完全表示理解與感謝。最大的感謝是加強了刷牙。每餐之後一次用牙膏，裡裡外外，方方面面都刷到，我用力，更用心。

尤其是去年患了大病，之後我對牙齒的愛護，就更上一層樓。我知道，對可能影響三高的食物基本杜絕。要知道，我當年是中國最著名的大餐大饌的評委。但，如今決心下定，說不吃就真不吃了。這還關係到能否多活幾年的生死大事，於是這還有什麼難的嗎？

但這這關牙，也確實很奇怪：是左邊，但又分不出上下。過去關牙，有毛病的牙齒如同有洞，呼呼地進冷風。這次只是晚上折騰我一陣，白天一點事情也沒有。我原本清晨就要去醫院，後來因事耽擱，我就跑到樓下的衛生站聽我說說，微微一笑：「估計您問題出在刷牙太勤與太大地教訓您一下。」他徵求了我的意見，給我了點小藥。讓我拿回家服用，臨走囑咐我：「按方子上醫藥服用，估計您今天晚上就能見好。」

我如獲至寶，當時就服用了，傍晚牙齒就不疼了。小美這些最底層的普通科大夫。同時，要認真自己的過分執著，刷牙過於認真與過於用力。年輕時習慣自己對自己要狠，如今老了，一切都悠着點吧。

臘月年味濃

在我早年印象中，鄉下的年味特別濃。那濃濃的年味不是除夕之後才有的，而是從進入臘月就開始了，從臘月就開始的年味，不是鞭炮味，不是香燭味，而是鄉親們院落裡飄出的煎炒烹炸、蒸煮燻醬的香味。臘月的膠東鄉村，家家炊煙裊裊，戶戶灶台飄香。

在我老家龍口，農曆進入臘月之後，除了抓緊趕集置備年貨外，比較緊迫的營生就是趕製過年的食品。莊戶人正月裡不動大火，過年的主食都是年前備好的，不僅自己人要吃，還要用來待客。因此，人口多的農戶，接連幾天不歇灶，以至於灶間氣霧蒸騰，炕上熱浪蒸騰，即使掀開炕席散熱，晚間就寢時還有些滾燙。老人睡上去大呼過癮，小孩子們卻燥得面紅耳赤，翻來覆去睡不穩。

刷牙別太狠

徐城北

自己全身的疾病成堆，總算達到了一個脆弱平衡。如果稍有大意，隨時都有崩潰的可能。牙，則可能是最重要的突破口。我首先在吃東西上就格外注意：基本吃素，對可能影響三高的食物基本杜絕。要知道，我當年是中國最著名的大餐大饌的評委。但，如今決心下定，說不吃就真不吃了。這還關係到能否多活幾年的生死大事，於是這還有什麼難的嗎？

但這這關牙，也確實很奇怪：是左邊，但又分不出上下。過去關牙，有毛病的牙齒如同有洞，呼呼地進冷風。這次只是晚上折騰我一陣，白天一點事情也沒有。我原本清晨就要去醫院，後來因事耽擱，我就跑到樓下的衛生站聽我說說，微微一笑：「估計您問題出在刷牙太勤與太大地教訓您一下。」他徵求了我的意見，給我了點小藥。讓我拿回家服用，臨走囑咐我：「按方子上醫藥服用，估計您今天晚上就能見好。」

我如獲至寶，當時就服用了，傍晚牙齒就不疼了。小美這些最底層的普通科大夫。同時，要認真自己的過分執著，刷牙過於認真與過於用力。年輕時習慣自己對自己要狠，如今老了，一切都悠着點吧。

人生在線

最近忽然牙出了問題，晚上睡前刷牙，上床後左半邊的牙就疼。也不是太厲害，但就是鬧心，翻來覆去睡不着。一直要鬧三四個小時，這才慢慢平復，人被折磨了這許久。早上起來，人很疲乏，但牙再也不疼了。等到晚上入睡，我又重新復一天晚上的情景。

我從小重復前一天晚上的情景。好不得有什麼要緊。不影響吃也不影響睡，男人嘛，牙再好不好有什麼關係。隨後的幾年，心思一直在工作上，再也沒想到牙。直到退休前夕，借一位老關朋友的美意，他更從部隊醫學院請來牙科主任。於是，但本週六日，他是從國外學來的本事。於是，年紀不大了，但每幾次用車把他接到公司，請他慢慢地給老關治牙。老關事情多，而且經常是大事，所以治牙在他的日程表上經常排不出號。牙齒經常是大了，但老關不在，他幾次之後，替老關操持這事的朋友腦子一轉：錢已經花了，何不再拉幾個哥們兒治一治呢？因為我是他幾十年前的同窗，與老關也是廣義的同事，於是就成為臨時替補之牙醫。公司為了表示誠意，還派過車接我。牙醫看過我的牙，又問過我的年紀，當時攤牌——「您這牙真是少見的爛。我當然還要好好治，估計還要治四次的爛。但跟您說在前邊——最後從病理學角度上說，我保證您一口都是好牙了，但好牙能用不能看，您就好好保護它們吧，直到治療最後，我也保證您一顆不壞，但從治療學上說，我現在就沒信心。」我完全表示理解與感謝。最大的感謝是加強了刷牙。每餐之後一次用牙膏，裡裡外外，方方面面都刷到，我用力，更用心。

尤其是去年患了大病，之後我對牙齒的愛護，就更上一層樓。我知道，對可能影響三高的食物基本杜絕。要知道，我當年是中國最著名的大餐大饌的評委。但，如今決心下定，說不吃就真不吃了。這還關係到能否多活幾年的生死大事，於是這還有什麼難的嗎？

但這這關牙，也確實很奇怪：是左邊，但又分不出上下。過去關牙，有毛病的牙齒如同有洞，呼呼地進冷風。這次只是晚上折騰我一陣，白天一點事情也沒有。我原本清晨就要去醫院，後來因事耽擱，我就跑到樓下的衛生站聽我說說，微微一笑：「估計您問題出在刷牙太勤與太大地教訓您一下。」他徵求了我的意見，給我了點小藥。讓我拿回家服用，臨走囑咐我：「按方子上醫藥服用，估計您今天晚上就能見好。」

我如獲至寶，當時就服用了，傍晚牙齒就不疼了。小美這些最底層的普通科大夫。同時，要認真自己的過分執著，刷牙過於認真與過於用力。年輕時習慣自己對自己要狠，如今老了，一切都悠着點吧。