# 關於「養生」這件事

王鶴霖

如是我見

一個二十多歲的年輕人跟你談論養生的時候，你會不會感到不屑，養生這件事，在我們心中想到都是中老年人的保養之道，好像在我們的潛意識裡，養生這件事與年輕人是不沾邊的，但是，試想一下，一個從年輕的時候就注重生活品質，注重健康的人與年輕時候揮霍自己身體，到老了想食補藥補的人比起來，誰會活更好呢？

老年病年輕化，身體亞健康，越來越多的人二十歲得上之前五十歲才有的毛病，越來越多的年輕人進入肥胖人群，而此上種種都是不注重「養生」的後果，現代化的「養生」，除了在飲食上要注意，更是要注意運動，要注意減肥，二者合一，才會造就一個健康的身體，俗話說的好，南甜北鹹，代表了南北方人吃東西的特色與習慣，醬燒，燉燜，糖色，醬油，一代代人的習慣延續着這些老口味，媽媽們的手藝帶給我們舌尖上的記憶，同樣也帶來了些許不佳的飲食習慣，吃的養生，應該是從吃對家常菜開始吧，我是個逛書店喜歡翻看菜譜的人，所以我是個胖子，或者說我有當賢妻良母的潛質，以前是看菜的做法，現在是看如何吃菜，怎麼吃才能健康，《吃對家常菜》，《健康烘焙》，《健康煲湯》很多養生類的書都被我搬回了家。你們可別笑，年輕的媽咪們都跟我一樣的了，以後的學會保養這件事都該是從娃娃抓起嘍。

吃得好，吃得健康不代表不會發胖，胖這個事情，對於現代人來說就是天大的事情，吃藥，按摩，能用上的法子，一一嘗試個遍，凡是跟肥相關的節目，書籍，偏方，我們也都奉若寶典，朋友搶購到最近比較火的台灣辣媽張婷媗的減肥書《逆天瘦》，花花綠綠的倒也好看，單看封面，一個運動型美女的靚照怎麼看也不像是中年媽媽，看了看這位台灣馬甲線魔女辣媽的自傳體減肥書，有這樣一個介紹讓我頗有收益，只有適應「生活運動」模式的運動方法，才能夠讓人不管在哪，也不管在做什麼，都可以隨時隨地減重。比如，她平時在撿東西、刷牙、洗頭髮的時候，都會把伸展拉筋的動作「融進去」，這些不經意間完成的運動，時間長了會有驚人效果。隨時隨地的運動，這並不難，難的是堅持做。

對於養生這件事，文章提到了健康飲食與抓緊鍛煉，還有一樣不得不提，就是好心情，我不會寫什麼心靈雞湯，不會念什麼佛語哲學，也只能引用在《逆天瘦》看到的一段話，分享於衆，「我的一天哲學，今日事今日畢，完成今天要做的事，好好工作吃飯，認眞面對一天的自己，不預設明天未來和工作連結發生的人事物，就活在當下。只有一天的生活，完成了爲自己鼓掌拍拍手，帶着感恩的心，過完了充實平安喜樂的一天，微笑就寢。睡覺帶着感恩入眠，接着閉上雙眼盼望迎接明天的到來。」

吃得好，身體好，是愛自己也是愛別人，心情好是愛自己也是愛別人，關於養生這件事，跟補藥跟美容品無關，粗茶淡飯，瓜果蔬菜，蹦蹦跳跳，歡笑稱讚。這應該才是我們現代人的「新式養生法」吧！

**《大公園》編輯：**

多謝發表《文學的流金歲月》。有朋友讀後，打電話來糾正我文中錯誤。這兩個錯誤是：關夢南先生主編的星島日報文學副刊不是《萬象》，是《文藝氣象》。劉以鬯先生不是接手主編《香港文學》，是創辦《香港文學》。

請借大公園登一更正啓事，以免誤導他人，並向讀者致歉。

顏純鉤

# 大理白族的照壁文化

文史叢譚

汪金友

到雲南大理旅遊的人，都會發現，這裡民間的房屋建築非常奇特。除了青瓦白牆之外，最大的特點，就是每家的門前，都有一個潔白的照壁，照壁之上，寫着四個黑色的大字。比如「清白世家」、「琴鶴家聲」、「百忍家聲」、「青蓮遺風」、「水部家聲」、「工部家聲」、「三策生輝」、「明道家風」、「眉山挺秀」、「濂溪世第」、「瑞雪三槐」等。

我很驚奇，這裡的農民，怎麼會有這麼高深的文化造詣？後來向當地一位老者請教，方知這裡的照壁文化源遠流長。每一幅照壁題字，都代表着一個姓氏，蘊含着一個故事，也傳承着一種家風。

在雲南，最富裕的地區是大理；在大理，最富裕的民族是白族；在白族，最富裕的象徵是房子；看房子，最有代表性的是照壁。

照壁，是中國傳統建築特有的部分。早在西周時期，很多建築遺蹟中就有照壁的形象。至元明時期，照壁更爲流行。古人稱照壁爲「蕭牆」，因而有「禍起蕭牆」之說。照壁又稱「影壁」，也是由「隱避」二字變化而來，門內爲「隱」，門外爲「避」。照壁不僅在風水學上具有導氣驅邪的說法，而且能夠增加住宅的氣勢和層次感。

白族民居大多坐西朝東，面向洱海，主要建築形式爲「三坊一照壁」。三排房子位於南、西、北側，西側爲正房，照壁則位於東側。整個布局，酷似北方的四合院，只是朝向不同。房子一般爲兩層，也有的正房爲三層。每排房子，一般是三開間。還有一些富裕人家，在東、南、西、北建四排房子，形成「四合五天井」。大門開在東房，照壁也在東邊。建房是一件大事，幾乎傾盡了全家的所有財力。很多的白族農民，一生奮鬥，就是爲了建一所好房子。

白族民居的照壁尺度比例勻稱，外觀十分優美。其主要形式有獨腳照壁和「三滴水」照壁兩種。獨腳照壁又稱一字平照壁，壁面高度一致，不分段，壁頂爲民殿式，爲仕宦人家選用。「三滴水」照壁係將橫長而平整的壁畫分成三段，左右兩段大小對稱，形似牌坊，中段較高寬。這種形式多爲民居普遍採用。其寬度等於院子的寬度，中段的高度約等於廂房上房檐口的高度，左右段的高度等於與廂房下重檐間的「封火牆」等齊。給人以外形比例勻稱、體態敦厚的優美感覺。

回頭再說照壁上的題字，很多與姓氏有關。比如，在照壁上題寫「清白世家」的，都是楊姓。究起淵源，來自於東漢名臣楊震。當年楊震任東萊太守時，有人給他送來十斤金子，他堅決不要，並說：「天知，神知，我知，子知。何謂無知！」楊震是陝西華陰人，可沒有想到，連大理白族的楊姓子孫，都以他的清白爲榮。

「琴鶴家聲」，源自宋代御史趙抃，他爲官剛正不阿，被譽爲「鐵面御史」。平時生活情趣高潔，舉止瀟灑，家有一張名琴，還養了一隻仙鶴。因此白族的趙姓人家，就取「琴鶴家聲」這四個字，展示不俗的家風。

李白，字太白，號青蓮居士，寫下了很多不朽的詩篇。所以白族的李姓，便把「青蓮遺風」題寫在自家的照壁上，鼓勵子孫後代像李白一樣，飽讀詩書，入室升堂。

宋眞宗時，兵部侍郎王祜手植三槐於庭，曰：「吾之後世必有三公者，此其所以志也。」後來，他的兒子和孫子等果然都成爲棟樑之才。「瑞雪三槐」，也就成了白族王家代姓之詞。

這樣的故事還有很多，有的是因姓氏家風而來，也有的是因人生追求而來。我很敬仰這裡的村民，雖然他們身處彩雲之南，居於大山深處，但卻始終不忘人生的責任和追求，並爲中國文化的傳承和發展，做出了不可磨滅的貢獻。

# 校園外的圖與碑文

陳煒舜

文化經緯

在拔萃學生心目中，首兩位校長雅瑟（William Monarch Burnside Arthur，一八七〇——一八七八在任）和俾士（George Piercy，一八七八——一九一七在任）是永遠的「老人」，禮堂中兩人的肖像都白髮蒼蒼。根據校刊所言，俾士於一九四一年在加拿大去世，享年八十五。如此推算，他出生於一八五六年，一八七八年擔任校長時才二十二歲，可見「也曾年輕過」。然而雅瑟就不那麼容易推斷了。如果根據流傳的說法，他一八七八年因健康狀況而「退休」（retire），似乎眞的已屆高齡。

幾年前去港大，找到一份一九〇〇年五月三日的英文報紙，稱雅瑟從政府退休，乘坐郵輪返英，送行者頗多。這打破了筆者的舊印象：原來他離開拔萃後並非養老，而是繼續在香港工作了二十二年之久！假設他一九〇〇年退休時六十歲，那麼一八七八年離開拔萃時才三十八歲，一八七〇年就職時更只有三十歲，如此眞會似肖像中那麼老嗎？禮堂中的肖像是由照片改繪，而照片則來自一九三〇版校史。他那把大鬍子雖看不出是白是黃，但僅憑直覺也不會認爲是年輕人。

前年在網上搜尋到一則資料：一位名叫Margarite Logie的加拿大女士想尋根，於是在英國論壇中問到自己高祖父的生平——而這位高祖父就是雅瑟。她分別附上了高祖父母及他們女兒的照片。相中那位男士的面容與我們熟悉的雅瑟並無二致，唯獨那部大鬍子還是烏黑的。我們可以從照片確定：原來雅瑟也「年輕過」，他在一八七〇年擔任拔萃校長時應該就是這個模樣。（如下左圖）

其後，我們又從政府檔案、拔萃史料及研究者處獲得幾條重要的相關資料：（一）雅瑟離開拔萃後，曾任皇仁書院副校長。（二）離開皇仁後，雅瑟轉往政府工作。（三）俾士於一九一七年退休前夕，在早會中向學生敘述學校歷史，提到雅瑟已於一九一二年逝世。三〇版校史收錄了這篇講辭。（四）雅瑟生於一八三九年十二月二十一日，卒於一九一二年一月二十七日，享年七十二歲。

也許人們還有一個疑問：爲什麼費瑟士東校史刊載的是雅瑟晚年（而非早年在拔萃時）的照片呢？筆者的猜測是，雅瑟在位時，學校草創，文獻不齊備，也許根本沒有留下影像。到一九三〇年編校史時，比較容易找到的只有他晚年的留影（右圖照片甚或是其子女向拔萃郵寄訃聞時所附），聊勝於無而已。

雅瑟之所以請辭，主要因爲夫人身體不好。去皇仁擔任副校長，工作量較輕，更便於照顧夫人。拔萃的文獻中從未紀錄校長夫人之名，這當然也符合當時西方社會的稱謂習慣：已婚婦人從夫姓，未婚女子從父姓，至於其名（given name）則無論口頭或書面都極少使用。而Margarite在論壇中告訴大家，雅瑟夫人名爲Mary Anne Vaughan，這個訊息同樣是百年以來不爲人知的。

至於三〇版校史的主編費瑟士東牧師（一九一七——一九三一在任）知名於香港社會，乃因他將校址從港島般咸道搬到了九龍旺角。可是他生平資料之罕見，並不亞於雅瑟？加上後人支系也並不興旺，戰後與拔萃一直處於失聯狀態。校刊記載他卒於一九四四年（後來根據網路資料庫所收訃告，得知逝世日期爲三月十三日），唯年歲不詳。更麻煩的是，拔萃史料有關費瑟士東姓名的記載僅爲William T. Featherstone，極難搜尋。筆者憶及，費瑟士東校史自序提到，自己曾攜帶稿件前往加拿大，請已退休的前任——俾士校長審閱。於是筆者擬從香港前往加拿大的航班紀錄中，檢核費瑟士東的資料。功夫不負有心人，筆者終於發現從一九二〇年代末，從香港前往溫哥華的航班中有一人名爲William Thornton Featherstone。

當然筆者不能驟然確認此君即是校長。但以此名在網上搜尋，竟在英國一個墓碑圖像網站中有所發現。該網頁廣泛蒐羅英國各地墓碑，只要讀者致函申請，便會回寄高解析度的圖片。網頁簡介這位William Thornton Featherstone，生於一九〇六年，卒於一九四四年，與媳婦Sarah合葬。其卒年與拔萃史料記載相合，唯生年似乎過晚：一九一七年時，此人年僅十一歲，絕無可能擔任校長。但無論如何，筆者依然致函求照。次日，負責人Charles Sale便郵來大圖，碑文如下：

In
Love Memory of
The Rev. William Thornton
Featherstone, M.A.
Vicar of the Parish from
1932 to 1944
Who died 13th March 1944
Aged 58 years
Also of Sarah
Beloved wife of Hugh
Son of the above
Who died 31st August 1958
Aged 31 years

Charles又指出，墓碑所在地爲英格蘭瑟雷郡胡克市（Hook of Surrey）的聖保羅教區教堂（St. Paul's Parish Church）。根據司馬利史稿記載，費瑟士東在一九三一年從拔萃去職後就在該地擔任牧師。這與墓碑上的資料全然相符。唯碑上「Aged 58 years」的「5」字有濕沁，看似「3」字，故網站誤以生年爲一九〇六。回函告知後，Charles從善如流，迅速更正成一八八六。此後，筆者又找到費瑟士東的父母兄弟之名，以及他出生後的受洗資料：一八八六年四月廿一日受洗於蘭開夏郡西打比市（West Derby, Lancashire）。

進而言之，司馬利校史稿稱費瑟士東任內與香港醫院一位護士成婚，婚後一子智能有問題，令兩夫妻困擾不已。墓碑上的Hugh顯然是他們的另一個孩子。搜尋一九二〇年代香港航班，有好幾筆資料記載一位Mrs. Mabel Featherstone與其幼子Hugh Willoughby Featherstone同行。這位Mabel大約就是校長夫人了。

再者，日漸流行的網上家譜也提供了不少線索。筆者找到一位Sarah Rosemary Harrold（一九二七——一九五八），與其夫Hugh Featherstone育有兩女：Rosemary Anne和Felicity Jane。這位Sarah的資料與墓碑脗合，可以確認爲校長之媳。而Rosemary和Felicity，自然是校長的兩位孫女了。搜尋Felicity，一無所獲。然Rosemary任職的公司，卻找到了地址及電話號碼。可惜的是，Rosemary已於年前退休離職，至今尚未取得聯繫。但我們仍寄希望於未來，期待不久能從Rosemary處傳來好消息。

費瑟士東與拔萃木球隊

雅瑟晚年及壯年留影

雅瑟夫人馮瑪麗女士

# 李萬春「壓台」

鄧小秋

文化什錦

一九二六年，梅蘭芳先生應邀到上海演出。他在去上海之前，特地邀請李萬春進團，擔任三牌武生。當時，李萬春年僅十五歲，在京劇界初露頭角。梅蘭芳對他如此看重，讓他在團內擔任主演，一時頗爲引人注目。

李萬春，一九一一年生。河北雄縣人。幼年隨父李永利與老伶工項鼎新練功學戲。他在父親嚴厲的管教下，苦習武戲。短短幾年時間，就已經練出了扎實的功夫。十二歲時，應俞振庭的邀請，參加「斌慶社」班演出。首場，他與師弟藍月春合作演出《戰馬超》。兩個人演得生龍活虎，一下子就把這個戲唱紅了。前輩武生俞振庭當場稱讚他們「具有大將風度」，並提議將此劇改名爲《兩將軍》。從此，李萬春一鳴驚人，受到北京梨園界的刮目相看。以後，凡是有盛大的名家會串演出，在一場戲中，都一定要安排他們兩人合作演出的《兩將軍》。小小年紀，便儼然成爲「大角」名伶。李萬春成名後，師事楊小樓，成爲「楊派」武生的佼佼者。他無論是長靠、短打、箭衣、猴戲，還有「紅生」關羽戲，均見功力，備受稱道。由於他在少年時就開始走紅，因而被人們稱爲「童伶奇才」。

梅蘭芳曾多次看過李萬春演出的武戲，很爲讚賞。所以，一心想予以扶持提攜。因而，接到上海的邀請，決定邀他一起南下演出。在上海演出時，李萬春一般都是唱的「倒第三」的武戲，如《林沖夜奔》、《冀州城》、《長坂坡》等劇，都很受觀衆的歡迎。有時候，梅蘭芳與二牌老生王鳳卿合作演出「大軸」時，李萬春就能演出「壓軸戲」了。這對一個年輕的武生演員來說，是很不容易的事情。有一次，梅蘭芳特地通知管事，叫他通知準備演出《寶蓮燈》一劇。並且，要寫出「準帶《劈山救母》，李萬春演沉香」。這一下，管事的有點沉不住氣了。因爲，《劈山救母》是在《二堂放子》之後，那全是沉香的戲。這樣一來，才十五歲的李萬春，豈不是就要在梅蘭芳、王鳳卿後面唱「大軸」了嗎？當時，戲曲界的清規戒律很多，名位觀念尤爲嚴格。「三牌」的李萬春，居然要在「頭牌」的梅蘭芳後面唱「大軸」戲，這可是「破天荒」的事情。管事怕觀衆萬一不能接受，鬧了起來，就不好辦。但是，梅蘭芳卻是胸有成竹，表示沒有問題，決定這樣安排。結果演出以後，觀衆對李萬春的評價很好。沉香本來就是個孩童，十五歲的李萬香扮演起來恰如其分。加上他武藝精湛，表演精彩。所以，這齣「大軸」戲唱得十分成功。從此，李萬春的名聲愈來愈響亮。而，梅蘭芳扶持後進的高尚藝德，也博得人們的讚揚。

# 汪曾祺在沙嶺子果園

蘇　北

往事鈎沉

關於汪曾祺在張家口的沙嶺子果園勞動的文章不多，除汪先生自己的幾篇：《壩上》《寂寞與溫暖》《沽源》外，幾乎沒有汪曾祺在張家口四年生活研究資料。

汪曾祺下放到張家口沙嶺子的農科所勞動，起先是掏大糞、起豬圈糞，一年後到果園上班。他的《果園雜記》、《關於葡萄》和《葡萄月令》就是在果園勞動的產物。他是噴波爾多液的能手。他自己說：「這是一個細活。要噴得很均勻，不多，也不少。噴多了，藥水的水珠糊成一片，掛不住，流了；噴少了，不管用。樹葉的正面、反面都要噴到。」說：「波爾多液顏色淺藍如晴空，很好看。……噴波爾多液次數多了，我幾件白襯衫都變成了淺藍色。」最後還說：「我覺得這活比較有詩意。」

在果園勞動之餘，汪讀了很多書。汪曾祺自己說：「我自成年後，讀書讀得最專心的，要算在沽源這一段時候。」汪先生在《隨遇而安》中說：「帶了在沙嶺子新華書店買得的《癸巳類稿》《十駕齋養新錄》和兩冊《容齋隨筆》。」在《七里茶坊》中說「帶了兩本四部叢刊本《分門集注杜工部詩》。」汪晚年寫隨筆，時有提到以上的書，我想多是在張家口讀書時留下的印象。人在艱苦環境下讀的書，更容易記住。

有意思的是，汪曾祺在張家口時，還到一個叫沽源的縣畫了一段時間馬鈴薯。汪說「去時大約是深秋，呆了一兩個月，天冷了，才離開。」在沽源，他每天一早起來，就趟着露水，掐兩叢馬鈴薯的花，兩把葉子，插在玻璃杯裡，對着它一筆一筆的畫，上午畫花，下午畫葉子。到馬鈴薯成熟時，就畫薯塊。畫完了，就把薯塊放到牛糞火裡烤熟了，吃掉。他在《隨遇而安》中驕傲地說：「像我一樣吃過那麼多品種的馬鈴薯的，全國蓋無第二人。」而且他能分出土豆的品種名稱：「男爵」最大，「紫土豆」味道最好，還有一種類似雞蛋大小的，很甜，可當水果吃。（這個老汪，眞是個好吃精！）——最近有人到沽源考察，還有一種叫「黑美人」的，是黑瓤的（土豆多爲黃瓤白瓤）！這一款，汪先生並沒提到！

關於汪畫馬鈴薯圖譜，黃永玉後來在回憶中這樣說：他下放到張家口的農業研究所，在那裡好幾年，差不多半個月一個月他就來一封信，需要什麼就要我幫忙買好寄去。他在那裡畫畫，畫馬鈴薯，要我寄紙和顏料。汪自己在《隨遇而安》裡也說，我曾經給北京的朋友寫過一首長詩，敘述我的生活。全詩已忘，只記得兩句：

坐對一叢花，
眸子炯如虎。

這個朋友大約是黃永玉了。

那一冊《中國馬鈴薯圖譜》丟失了太可惜。汪後來提到過多次，可他毫無惋惜之意。倒是他自得地說：「薯塊更好畫了，想畫得不像都不大容易。」

近些年，有人到張家口尋訪汪曾祺的足跡。多數人不記得當年的那個黑瘦的中年人了。去到舊地，見沽源的馬鈴薯研究站已物是人非，倒是有幾排舊房子，門前一棵大榆樹，屋後一塊空地，說曾是儲藏馬鈴薯的大窖。

有一個叫趙喜珍的老人只依稀記得：好像是有這麼一個人，人瘦瘦的，性格溫和。只呆了幾個月。冬天沒有得畫了，就走了。

汪先生在張家口待了四年，但這四年對汪意義非凡。他自己說，我和農民一道幹活，一起吃住，晚上被窩挨被窩睡在一鋪大炕上，我這才比較切近地觀察農民，比較知道中國的農村，中國的農民上是怎麼一回事。

是的，汪小時候雖在高郵縣城，可家裡富裕，他沒有眞正接觸農民、了解農民，在昆明、上海、北京，則更不可能。其實張家口是給汪補上了這一課，雖然是不得已的。

關於張家口，汪後來寫了九個短篇小說，十三篇散文，有十多萬文字，可以出一本《汪曾祺文學地理之張家口》，這也是汪的收穫。汪後來寫文章和接受採訪時說：「我三生有幸，當了一回右派，否則我這一生更平淡了。」雖是自嘲，但也是實情。

汪在生活中總是能看到美，不管在何種境遇下。他自己說，我認爲生活是美的，生活中是有詩的。我願意把它寫下來，讓我的讀者，感到美，感到生活中的詩意。關於張家口，也是一樣的。他寫了《蘿蔔》（其中一節專門寫張家口的心裡美蘿蔔）《壩上》《果園雜記》《葡萄月令》《寂寞與溫暖》等名篇，都寫得很美。

比如在《壩上》，他寫到口蘑，寫了多種口蘑的品種，並說他曾採到一個口蘑，晾乾帶回北京，做了一碗湯，一家人喝了，「都說鮮極了！」寫到關外的百靈鳥，到北京得經過一段訓練，否則有關外口音：「咦，鳥還有鄉音呀！」——這就是汪曾祺。當然，他的《葡萄月令》，更是文學名篇了。看來，一個熱愛生活、熱愛美、熱愛文學的人，到哪裡都能發現生活之中的美，生活之中的詩意。