

每個人都活在世上，都扮演著不同的角色。在社會生活中，或是明星，或是政要，或是平民百姓，或是這種那種公眾人物；在家庭生活中，或為人父（母），或為人子（女），或為入夫（妻），或為人兄（弟），又有各種不同的身份。把公眾人物的私人生活當作娛樂八卦津津樂道，大多出於好奇好玩，沒有多大的意思。《宋史·王旦傳》有不少文字，記載宋真宗時宰相王旦居家過日子的私事及家庭瑣事，卻能使人見其「修身齊家」之一斑，別有一番感受。對於立體認識王旦，不無補益；對於今之治國理政，也堪為鏡鑒。

堂堂一國之相，家有綾羅綢緞珍奇古玩不足為奇，王旦不然。他用的被褥穿的衣服布料都很一般，家人想用「繪錦」（有彩色花紋之絲綢）為其鑲繡「氈席」，未曾得到他的許可。他的弟弟看中了一條玉帶，感到很漂亮，專門買了送給他，他讓他弟弟繫在自己身上，問道：「還漂亮嗎？」弟弟回答說：「我自己怎麼看得見呢？」王旦說：「只是使別人見了稱好，徒然加重自己身上的負擔，戴了幹嗎呢！」他沒有接受弟弟的好意，依然佩朝廷所賜之帶。王旦也「不置田宅」，住的只是先人留下的舊廬。如此這般，亦可見其「薦賢而不市恩」之真實性。王旦去世之後，人們方知「朝士多旦所薦」，倘若他「薦賢市恩」以至於賣官鬻爵，以官銜大小論價，還能清貧如此嗎？

宰相之家可謂名門大族，並非「三口之家」可比，上下的關係都得理順。朝夕相處，天長日久，難免有磕磕碰碰的事令人不快。人在官場，身不由己，但將家庭作為避風港，憋屈之事，回家發泄，也情由可原。王旦能做到「家人未嘗見其怒」，即使「飲食不精潔，但不食而已」，實為不易。家裡的入測試過他「制怒」的底線：「嘗試以少埃墨投羹中，且惟啖飯，問何不服羹，則曰：『我偶不喜肉。』」後又墨其飯，則曰：「吾今日不喜飯，可別具粥。」如此克己待人，連一般的人都很難做到。至於「旦事寡嫂有禮，與弟旭友愛甚篤。婚姻不求門閥」，也是在宗親關係中待人寬厚的一種表現。他的這種格調，與他在朝堂之上同僚之間嚴於律己寬厚待人的大度包容正相一致。

王旦家風純正，沒有瞞上欺下口是心非貪圖安逸揮金如土的陋習。他之所以「不置田宅」，乃是為了使子孫自立自強而不因財志喪，所謂「子孫當各念自立，何必田宅，徒使爭財為不義爾」。他在臨終之時仍不忘告誡子弟：「我家盛名清德，當務儉素，保守門風，不得事於泰侈，勿為厚葬以金寶置柩中。」尤其是他一生的言行，更是讓子孫信服的家教以及留給子孫的精神遺產。他的三個兒子王雍，王冲，王素個個成才，與他的言傳身教不無關聯。尤其是王素，在「西邊」當地方官「多惠政」，日後「再為渭州，邊民老幼，至相率稱賀」；在朝堂為台諫，剛正不阿，以至直言諫「色」，讓宋仁宗忍痛割「愛」，「立命遣二女出」，與蔡襄、余靖被史官並稱為「昭陵賢御史」。

如果在三十年前，我或許會對史書所載的這些事心有疑竇，以為這種「為帝王將相作家譜的所謂的『正史』」不足為據。如今卻以為史書所載雖然不可全信卻也不可不信。就以《宋史》的「列傳」而言，同為「帝王將相」的，該鞭笞的照樣鞭笞。同是王旦，也不忌諱或掩飾其過，例如他的「不諫『天書』之失」。

對於「修身齊家治國平天下」這句話，以往也沒有多大的興趣，只把它當作儒家的一種教條。因為有太多的事實使人感到，這句話常被官場中人掛在嘴邊的話，只是他們進入官場的敲門磚，混跡於官場的附身符。然而，王旦的私事與家庭瑣事，卻能讓人看到修身齊家與治國理政之關係的清晰脈絡。

首先是「修身」：所謂「政者，正也。子帥以正，孰敢不正」。不僅治國理政，想樹立一種好的家風，也用得上這句話。

其次是「齊家」：所謂「一屋不掃，何以掃天下」。以為「大丈夫處世，當掃除天下，安事一屋」的，未免有些虛妄。

## 緣分

奶奶不識字，但能言善語、家教頗嚴。如，奶奶常教育我：「在戶子」要正襟端坐；飯碗裡不可有殘渣，否則，成人後會變成「麻子」臉。奶奶最疼愛我，因為在家中我是長孫女；奶奶送了個「半番」的暱稱給我，因為我耐勞、憨直、開朗。奶奶還誇我「乖」，說我長大後可以嫁「番客」。閩南話中的「番客」，是指從中國內地到境外謀生的華僑（指定居國外的中國籍人）、華人（指具有中國血統的外國籍人）以及港、澳、台同胞的總稱。當然，奶奶相信：凡事皆靠緣分。

其實，當代閩南語中的「番客」，與中國福建泉州歷史上「番客」所指的對象不同。

唐宋時期，「番客」是指在廣州、泉州等通商口岸經商的海外諸國客商及其家屬的總稱。「番客」聚居的區域稱作「番坊、番巷、番市或番落」，一般歸所在地的市舶司管轄。番坊的設置，不僅有利於海外諸國「番客」來華進行貿易和中外使節來往，也便於「番客」保留自己的宗教信仰、生活習慣以及撫養子女等。如：「番客」中多數來自大食諸國（指阿拉伯國家），其番坊所在地可興建清真寺；為使「番客」子弟能夠就近上學，宋廷在廣州、泉州等地設立番學（指學校）。番坊設有管理「番客」的番長司，推選有聲望又富有的「番客」為「番長」，負責管理番坊貿易、宗教、生活以及招邀「番客」進貢朝廷。這種「番長制」，歷史學家稱之為「中國領事制度的萌芽」。這也許是泉州成為目前世界公認的中國海上絲綢之路起點的原因之一。

贅述從簡，言歸正傳。大學畢業後，我被分配到外交部領事司工作。由此，奶奶對爸爸、媽媽說，你們的「乖」女兒、我的「半番」孫女算是送給政府了。從此，奶奶再沒提及「番客」之事，只要求我千萬別嫁給「阿北仔」（指北方人），因為奶奶聽不懂普通話。

在北京工作兩年後，我被派往中國駐日本大使館工作。其間，我遇到了我的另一半。他人很好，可他偏偏就是個地地道道的「阿北仔」。

在東京工作的日子裡，我們認識了一位德高望重的華僑老奶奶。有一天，老奶奶請我們到她家中做客。豐盛的晚餐之後，老奶奶送我們一件禮物：一個用黑色棉布做成的錢包，上面繡著一朵紅色的「中國結」，裡面放著一枚金銅色的日本硬幣「五元」。望著我迷惑不解的表情，老奶奶解釋道：「中國結」是她親手縫製的；在日文中，「五元」與「緣分」的平假名寫法一樣都是「ごえん」，發音一樣都是「goen」。接著，老奶奶深情地說：「這是我們的緣分，也是我們與中國永恆不變的緣分。」

我收下了老奶奶的禮物，帶回了這位「番客」的「中國結」，心中永遠珍藏著無價的緣分。

黑人女傭故事

馮進

域外漫筆

為復原那個時代的種族關係史，三位大學教授范沃默（Kathrine van Woner）、傑克遜（David W Jackson III）和蘇達斯（Chaleeta Suduth）採訪了二十世紀中期參與過「黑人大大遷徙」（The Great Migration）從美國南方搬到中西部當白人女傭的幾十位非裔婦女，將她們的故事和南方白人對同一時期的回憶相對照，寫成了《女傭故事》（The Maid Narratives）。黑人女傭的故事描述了白人的欺壓：她們每次只能從後門進出，要在門邊清洗乾淨才能進屋，不能用主人的衛生間，必須回自己家上廁所；要稱呼主人四五十歲的孩子小姐、先生；主人有客人來，她們被警告呆在地下室不要露面；白做活沒有報酬，只能拿到一點剩飯剩菜等。同時，她們又熟知主人生活的私密細節，給白人接生、當白人孩子的奶媽，為白人家庭做飯、洗衣、清掃。有時候她們能和白人婦女建立某種友誼，比如互相交換菜園裡的蔬菜、果子。她們之所以堅忍不拔，很大程度上是依靠這樣一種自衛機制：她們私下覺得自己比白種主人更有道德。

在白人婦女的回憶中，黑人女傭能幹、可靠，她們和黑人保姆非常親近，甚至稱她們為「第二個母親」。她們記得女傭在廚房裡特地為她們準備的三文治、牛奶、餅乾，記得黑人廚師準備的大餐。有的也因種族關係緊張而不安，記得白人對黑人侮辱性的稱呼，家裡分開使用的廁所等。回憶往事，很多人隱隱悔恨，覺得當初應該多了解、多體貼黑人女傭。但無論對自家女傭多麼滿意，她們對其他黑人，包括女傭的丈夫或家人都頗有微辭。

兩廂對照，雖然白人常稱黑人女傭為「家人」，黑人女傭卻不接受這樣的定位——打掃廁所、洗衣服、做飯，每周拿工資，從不和白人一起拍全家福照片，自己算什麼家人？美國黑人和白人的種族關係一直充滿了矛盾和曖昧。種族主義者鼓吹的「隔離平等」（separate but equal）政策既不完全隔離，也根本不平等等。被白人視為「家庭一員」的非裔女傭並不是家庭一員。白人小孩有時對待他們的黑人保姆比對自己的父母更為依戀。黑人女傭照顧主人的孩子盡心盡力，自己的私事卻無暇顧着。黑人女傭有時被當成孩子一樣對待，但在困境、危機時刻，女主人又常把她們視為支柱，尋求她們的幫助。女傭和女主人同樣身處父權制度下，在政治、經濟上都無權無勢；但在種族隔離制度下，她們又在不同方面、以不同方式遭受折磨。

## 陳望道在復旦

陸苗耕

這是一個輕鬆自由、節儉樸素、氣氛熱烈的茶話會。幾名招待員在大廳人群裡穿梭，托着盛有一、二種飲料和一些麵包片的盤子。我倆像兩隻稚嫩的小鳥，進入了上海學術界的林子，與會者都是斯文文、彬彬有禮的教師、學者、文人。我們膽怯地站在不顯眼的地方，面對招待員遞來的食品，不知如何表示。後來感到手中持一杯水可以顯得自然一些。我們就大膽地向招待員取了一杯水和兩片麵包，首次享受招待會的賜物，這比我後來在工作中出席盛大宴會還要興奮。我們兩人相互對視，發出了愉快的微笑。我們對陳校長的學術名著只是聽說，尚未拜讀，今天是懷着天真的想法而來的，希望親見老校長的模樣和神采。我們在人群裡小心地走動，鼓着勇氣，問了一位長者，「陳校長來了沒有？」「不是嗎，他就在麥克風附近，正在和幾位弟子交談。」我們擠近了細看陳校長。他個兒不高，頭髮花白，慈眉善目，穿着一身淺色的中山裝，十分



大學畢業合影，第二排中為陳望道，作者為第四排右八（資料圖片）

主義的書。歷史將永遠記住陳校長翻譯馬恩著作的首創之舉。師生們對他敬仰不已。但大家普遍吐露苦衷，不易見到老校長，高年級的有些同學擔心畢業前不一定有機會見上呢！機運突然降臨我身上，僅僅開學後一個多月，我就榮幸地見到了陳校長，同他零距離接觸。一個星期六中午，一位青年教師推開虛掩的宿舍房門，親切地說，「新同學，我是陳望道語言研究室的教師，現有兩張老校長學術研討會的入場券，歡迎你們參加！」我喜出望外地接過入場券，並愉快地表示，「太好了，太好了！謝謝，老師！」下午，我約了室友的一位同學一起去。我們兩人首次參加這樣重要的社交活動，心裡泛起甜甜的滋味，換了幾趟車，終於找到了位於市內的科學禮堂，門衛客氣地讓我們兩位遲到者進去。大廳裡已人聲鼎沸，約二百多人，熙熙攘攘，一片熱烈的交談聲

「青春永駐」是個神話

陳魯民

自由談

最近看到兩則網路新聞。一是在日本業餘大師短池游泳錦標賽上，一百歲的女選手長岡三重子一口氣游完一千五百米，成為世界首名在短池賽中完成這一距離的百歲老人，創造了世界紀錄。二是南非老嫗喬治娜·哈佐德，在百歲生日那天，獨闢蹊徑，選擇高空跳傘並受到常有鯊魚出沒的水域游泳，以此慶祝自己的百歲生日。從照片來看，她們雖然難皮鶴髮，滿臉皺紋，但卻活力四射，生機勃動，比那些靠打羊胎素維持的「青春永駐」要更有價值，也更令人羨慕。

人生苦短，韶華難留。既然「青春永駐」是個神話，「看青年輕」是恭維之語，那就要坦然面對爬在臉上的皺紋，不必太在意蒼老不佳的「老之將至」，把身體鍛煉好，把心態調整好，縱有多餘銀兩，也絕不「資助」那些賣羊胎素的騙子。

人都會生老病死，萬事萬物皆有興旺衰敗，幻想「青春永駐」，臉蛋永遠像紅蘋果，違背自然規律，肯定行不通。與其那麼徒勞無益地給自己的臉較勁，把那巴掌大的老臉當成各種「不老」產品的試驗田，塗抹這個藥膏，注射哪個針劑，還不如把精力用在好好鍛煉身體上，用在調整心態上。只要心態不老，堅持鍛煉，自然會精神矍鑠，老當益壯，越活越年輕。

最近看到兩則網路新聞。一是在日本業餘大師短池游泳錦標賽上，一百歲的女選手長岡三重子一口氣游完一千五百米，成為世界首名在短池賽中完成這一距離的百歲老人，創造了世界紀錄。二是南非老嫗喬治娜·哈佐德，在百歲生日那天，獨闢蹊徑，選擇高空跳傘並受到常有鯊魚出沒的水域游泳，以此慶祝自己的百歲生日。從照片來看，她們雖然難皮鶴髮，滿臉皺紋，但卻活力四射，生機勃動，比那些靠打羊胎素維持的「青春永駐」要更有價值，也更令人羨慕。

人生苦短，韶華難留。既然「青春永駐」是個神話，「看青年輕」是恭維之語，那就要坦然面對爬在臉上的皺紋，不必太在意蒼老不佳的「老之將至」，把身體鍛煉好，把心態調整好，縱有多餘銀兩，也絕不「資助」那些賣羊胎素的騙子。

院長期推出的活細胞療法（羊胎素）未經許可並構成嚴重的健康風險。瑞士藥物管理局新聞發言人彼得·巴爾茲利說，「沒有科學證據顯示活細胞療法有任何抗衰老作用」。相反，「這一療法可能導致過敏、注射處腫痛、血液感染甚至是動物病原體傳染」。

這一消息，對於那些想通過打羊胎素「青春永駐」的愛美人士不啻沉重打擊。最近幾年，到瑞士打羊胎素成為國內某些富人、明星的「時尚」，他們不惜千金，出手大方，希望能因此而延緩衰老，甚至於「逆生長」。沒想到空歡喜一場，成了洋騙子的冤大頭。

想不變老不是錯，誰都喜歡永永遠年輕。國人最愛聽的一句話就是「你看著年輕，根本就不像……」尤其是女性，如果被人恭維「看青年輕」，會高興得合不攏嘴。為了「看青年輕」，咱們可是不惜血本，下了大工夫，打肉毒針，拉皮，除皺，貼面膜，除眼袋，甚至不惜千山萬水，花大把銀子跑到瑞士去打那不靠譜的羊胎素。

報紙的娛樂版也常不負責任且肉麻地吹捧說某某明星是「逆生長」，書寫了「不老的神話」。一時光似乎沒有在他臉上留下痕跡」云云。其實，那如果不是化有術，就是整容之功。如果真給其一次素面朝天的機會，一定會慘不忍睹，嚇得人睡不著覺。

平心而論，希望「青春永駐」，是古今中外的人之常情。但從秦始皇派徐福出海找不老藥，到後來煉不老仙丹的一代代皇帝，沒聽說誰能不老。相反，因吃不老丹而暴斃的皇帝卻不乏其人，明光宗朱常洛僅僅當了二十九天皇帝，就讓不老丹給毒死了，連四十歲生日也未能過上。此事件史稱「紅丸案」，成為明宮三大疑案之一。

即便是再精心護養，駐顏有術，也擋不住滿臉「五線譜」，點點老年斑。歲月這把殺豬刀，是刀刀見血，毫不客氣，無論王公貴族，還是太太小姐，都會一天一天老去，從貌美如花到一臉皺褶，從玉樹臨風到老態龍鍾。

人都會生老病死，萬事萬物皆有興旺衰敗，幻想「青春永駐」，臉蛋永遠像紅蘋果，違背自然規律，肯定行不通。與其那麼徒勞無益地給自己的臉較勁，把那巴掌大的老臉當成各種「不老」產品的試驗田，塗抹這個藥膏，注射哪個針劑，還不如把精力用在好好鍛煉身體上，用在調整心態上。只要心態不老，堅持鍛煉，自然會精神矍鑠，老當益壯，越活越年輕。

美國著名非裔脫口秀主持人歐普拉（Oprah Winfrey）的祖母給白人當了一輩子女傭，她平生最大的夢想是主人能對她較尊重、和善。她說福孫女：「希望你長大後能碰到好白人。」二〇〇七年獲浩華德大學（Howard University）榮譽博士學位時，歐普拉發言說：「長大後，我真的碰到了好白人，他們現在為我工作。」

從歐普拉祖母的時代到當代社會，非裔的生活狀況發生了巨變。二十世紀初，黑奴制度已廢除，但南北戰爭後「重建南方」為非裔帶來的相對自由很快消失。南方棉花業凋零，非裔農民進入城鎮尋找工作。白人通過一系列法律、政策確保公共場合的種族隔離；譬如黑人、白人進不同的學校，使用不同的飲水機，在酒吧外坐，在公共汽車上白人坐前排，黑人坐後排等。從一九二〇到一九六〇年，有些白人對黑人採取「家長式」態度，將黑人視為幼稚的孩子，四肢發達，頭腦簡單，是「天生的僕人」，需要嚴加管束。也有私自處決黑人的三K黨——白人欺辱黑人婦女無關緊要，黑人被懷疑窺視白人女子就是犯罪。

言簡旨深，他對自己的學術研究充滿自信，對他人的觀點則採取兼容態度。與會者報以熱烈的掌聲。接着，陳校長就緩步走到人群中去，同人們進行親切交談。給人以身淡如菊的印象。

這次見到陳校長，我受到了很大的教育和啓迪，並且潤物細無聲地影響着今後的人生。此後，他的形象、儀態、氣質和人格力量，一直銘刻在我的心上，成為我精神園地裡一株高大的常青喬木。

鍾情於復旦大學

陳校長善於從一名熱血青年、早期黨務活動家轉換成一位腳踏實實研究學問，並且取得卓越成就的學術泰斗，畢生從事文化教育工作，作出了寶貴的貢獻。解放後，他擔任中國科學院學部委員、上海哲學社會科學聯合會主席、上海語文學會會長、《辭海》編輯委員會主任。他深入研究哲學社會科學，倡導語文改革，在語法學、修辭學方面貢獻尤大，所著《修辭學發凡》被譽為中國現代科學修辭學的奠基之作。

陳校長尤其鍾情於教育事業，擔任復旦大學校長從一九五二年至一九七七年，直至生命的最後一刻，長達四分之一世紀，這在全國高校的校長中是罕見的。實際上一九四九年八月他就是復旦校務委員會主要負責人。據說，是毛澤東主席親自任命他為復旦大學校長。復旦大學校名四個字展現了遒勁雋秀的毛體風骨。陳校長為復旦傾注了晚年的全部心血，復旦深蘊着他的理念和風格。復旦校風向以博學篤志、切問近思而著稱。當年我在復旦唸書時，師生們常以陳校長引為自勉，常以復旦的校風砥勵自己。人們讚揚陳校長寬容大度，豁達謙和，學問博大精深。

一九五二年復旦院系調整時，陳校長求賢若渴。他親自到火車站將一些名教授接到復旦來。當年，復旦雲集一大批全國大牌教授和著名學者。如：數學界巨擘蘇步青教授，不僅學術成就卓著，而且積極靠近共產黨。一九七七年後，他衆望所歸，接任陳望道擔任復旦校長。生物系談家楨教授在遺傳學方面獨領風騷，相傳毛澤東與他友情甚篤，曾多次與他在滬地開懷暢談。歷史系的周谷城、周予同教授在史學界英名顯赫，周谷城關於「時代精神匯合論」曾震響史學和哲學界。譚其驥教授開創了歷史地理新學科，名噪學術界。當年復旦還重視培育後輩，湧現出一批傑出的青年學者，如數學系谷超豪、物理系楊福家、歷史系金沖及和中文系蔣孔陽，等等，均已嶄露頭角，後來成為海內外知名學者。

陳校長特別重視加強學校的教學和科學研究的領導。他認為一個學校不發展科學研究，教學就上不去，培養德智體全面發展人才就會成為空話。建國初期，他即在校務委員會上號召教師積極從事科學研究：「我們一定要為中國共產黨爭氣，要對文化有所創造，不能把別人的東西翻來覆去地講，教師一定要從事科學研究，要進行創造性勞動，否則文化事業就不能發展，教育事業也不能發展。」從一九五四年開始，每年校慶節舉辦科學報告會。陳望道的一生是勇往直前獻身革命的一生，也是在學術上不斷追求、不斷創新的一生。一九七七年他在病榻上完成了他最後一部著作《文法簡論》的定稿工作。

陳校長愛校如家的精神十分感人。一九六五年復旦成立六十周年，準備將國權路窄小的校門移至邯鄲路校門，當時有關部門只撥款一萬元，陳校長感到實難敷用，就慷慨解囊，從自己的積蓄中拿出一萬元補上，終於讓我們看到了堂堂正正的大校門。這件事，直到復旦百年校慶前夕，人們才從陳校長的子女那裡得知。大家深為老校長的默默做事、無私奉獻的精神敬佩不已。

（上）

最近，瑞士聯邦衛生部和藥物管理局發布聯合公報稱，瑞士一些醫院長期推出的活細胞療法（羊胎素）未經許可並構成嚴重的健康風險。瑞士藥物管理局新聞發言人彼得·巴爾茲利說，「沒有科學證據顯示活細胞療法有任何抗衰老作用」。相反，「這一療法可能導致過敏、注射處腫痛、血液感染甚至是動物病原體傳染」。

這一消息，對於那些想通過打羊胎素「青春永駐」的愛美人士不啻沉重打擊。最近幾年，到瑞士打羊胎素成為國內某些富人、明星的「時尚」，他們不惜千金，出手大方，希望能因此而延緩衰老，甚至於「逆生長」。沒想到空歡喜一場，成了洋騙子的冤大頭。

想不變老不是錯，誰都喜歡永永遠年輕。國人最愛聽的一句話就是「你看著年輕，根本就不像……」尤其是女性，如果被人恭維「看青年輕」，會高興得合不攏嘴。為了「看青年輕」，咱們可是不惜血本，下了大工夫，打肉毒針，拉皮，除皺，貼面膜，除眼袋，甚至不惜千山萬水，花大把銀子跑到瑞士去打那不靠譜的羊胎素。

報紙的娛樂版也常不負責任且肉麻地吹捧說某某明星是「逆生長」，書寫了「不老的神話」。一時光似乎沒有在他臉上留下痕跡」云云。其實，那如果不是化有術，就是整容之功。如果真給其一次素面朝天的機會，一定會慘不忍睹，嚇得人睡不著覺。

平心而論，希望「青春永駐」，是古今中外的人之常情。但從秦始皇派徐福出海找不老藥，到後來煉不老仙丹的一代代皇帝，沒聽說誰能不老。相反，因吃不老丹而暴斃的皇帝卻不乏其人，明光宗朱常洛僅僅當了二十九天皇帝，就讓不老丹給毒死了，連四十歲生日也未能過上。此事件史稱「紅丸案」，成為明宮三大疑案之一。

即便是再精心護養，駐顏有術，也擋不住滿臉「五線譜」，點點老年斑。歲月這把殺豬刀，是刀刀見血，毫不客氣，無論王公貴族，還是太太小姐，都會一天一天老去，從貌美如花到一臉皺褶，從玉樹臨風到老態龍鍾。

人都會生老病死，萬事萬物皆有興旺衰敗，幻想「青春永駐」，臉蛋永遠像紅蘋果，違背自然規律，肯定行不通。與其那麼徒勞無益地給自己的臉較勁，把那巴掌大的老臉當成各種「不老」產品的試驗田，塗抹這個藥膏，注射哪個針劑，還不如把精力用在好好鍛煉身體上，用在調整心態上。只要心態不老，堅持鍛煉，自然會精神矍鑠，老當益壯，越活越年輕。