

# 做一個理性家長

林也



悠長的暑假過去，新學期開始，遠親任教小學，她說開學的心情說不出什麼滋味，暑假剛放鬆心情，很快又披戰衣上場。我笑說是不是誇張了，她說我是局外人，總說教書清閒，怎知箇中苦況，單是應付家長，便要撐起一百噸的壓力，若遇上糾纏不休的「怪獸家長」，本是芝麻小事，作大至天塌下來，她試過連續兩星期失眠。

她這麼說，立即明白了，新開課正是「怪獸家長」的活躍期，出於對子女的關心，每分鐘盯住老師，問子女：「老師好不好呀、會不會教呀、惡死不惡死呀、【出功課深不深呀？】最不可少的一句：「[對你好不好？]」然後煞有介事吩咐：「有同學欺負你，去老師處告他，老師不幫你，回來告訴媽咪，媽咪會幫你的！」

學校是社會縮影，家長感染了「投訴文化」，動不動抗議，在校門口拉攏家長支持，舉標語，派傳單……這些都發生過。我的這位遠親是老師，擔心事情發生在自己身上，難免誠惶誠恐面對新學期開課。

家長為子女出頭，出於天性，沒有不愛兒女的媽咪。投訴沒有不對，合理的投訴，幫助校方改進；無厘頭的投訴肯定是錯，不分對錯，出面護短，加上不擇手段，針對一位老師施壓，算是什麼？聽說這類家長很常見。

遠親吐露，一位老師曾受家長威脅，事緣這位老師因懲罰一位打架學生留堂，事後接到學生家長電話，說兒子沒有打架，白白罰他留堂，「你冤枉我個仔！」要求老師寫悔過書，老師當然拒絕，這家長竟在學校門外向家長們派傳

單，唱衰老師，又等候這老師下課出來，當着許多家長面前指罵，受辱的女老師躲着哭起來。

家長愛兒深切，「偉大的母愛」不應是溺愛，這家長的行為起了壞影響，日後兒子不尊重老師，逐漸不尊重他人，甚至不懂尊敬父母，一時痛快，為犯錯的兒子出頭，得的多還是失的多，不是害了孩子嗎？老師私下稱這種家長為「媽霸」。

另一位「媽霸」為兒子報名參加羽毛球班，希望有機會選入校隊，他日獲校方照顧。兒子天性頑皮，不守紀律，導師指導時，他卻與旁人說話，在隊中成為「問題隊員」，沒有選入校隊。這媽咪指體育教師對其子有偏見，心有不甘，決意顯些顏色，她故意陪同兒子參加羽毛球活動，在場邊拍攝訓練情景，鏡頭全部聚焦體育老師，專門找他的錯處，拍他難看的動作，然後放上互聯網。老師知道後深受刺激，只覺無奈。這位媽咪的做事方式，幾近泄憤，只為報復兒子未被選上校隊，不顧一切傷害他人，很要不得。

分析「媽霸」的行為，原意為子女爭取好處，出於「愛子深切」，希望向老師施壓，影響老師在成績表上將評語寫好，有利子女升中學，或使子女加入校隊，在參與課外活動項目中得分，增加升中選名校的機會，這種手段若通行，無疑助長集體不良風氣，影響下一代人的質素，致使社會人才下降。這種做法，學校不會同意的。

現在互聯網風行，成為公眾取得資訊的渠道，學生或家長對老師不滿，只要用手機偷拍課堂的情況，經一番剪輯，加上主觀旁白，達到唱衰老師的目的，老師被嚇怕，不願再管學生，校方卻又難以防止這類事情發生，「怪獸家長」可有想過得到什麼結果？

# 法國就醫記

小雪



那是一個下着瓢潑大雨的傍晚，我一隻手抱着女兒，一隻手撐着傘，艱難地躲避着路邊汽車飛馳而過濺起來的水花。回憶起這個情節，感覺跟演電影一般。我是在走向醫院，去接剛做過手術的先生。

最初開始看到先生手上芝麻大小的一顆小紅痘痘的時候，我們誰也沒有想到最後會演變到要做手術這麼嚴重。這算是一次難忘的在法國就醫的經歷。

這只是一個簡單的毛孔堵塞引起的感染，並不少見，先生給我看的時候，我還忍不住用手擠了擠，我承認，這是引起下一步炎症擴大的原因之一。於是，先生在下班回家途中，路過藥店的時候諮詢了一位藥劑師，滿頭鬚髮的藥劑師大哥信心滿滿地告訴他：「沒有問題的兄弟，保證藥到病除！」然後給他開了一種油膏類的藥物讓他塗抹。

第二天一早醒來，先生的手便腫起來，不知道是腫的原因還是藥油的原因，整隻手都有點發亮。我們覺得有必要給家庭醫生打個電話了。我們的這位家庭醫生法國老爺爺顯然並不想因為這種小毛病見到我們，便讓我們去藥店開一點碘伏抹一下消毒，我們也只能照做。

後面的兩天，這個腫脹在緩慢地長大，變得嚴重。當我們再次給家庭醫生打電話說這個情況的時候，老爺爺想了想說：「這個問題我估計在我這裏也處理不了，你們找個專科醫生吧。」我很難形容心中巨大的無奈感，這難道不是在國內門診幾分鐘就能處理的事情麼？

掛了電話，先生琢磨着這是皮膚的問題，便尋找到了一位皮膚科醫生。我心中有些不安，總覺得有什麼不對，但是也說不上來，還是讓他去見了「緊急」預約上的這位皮膚科醫生。回到家，先生的手已經包紮得跟一個饅頭一樣。這位初出茅廬的年輕醫生在

他手上用黑色記號筆畫了一個圈，然後試圖挖一個洞，把裏面的膿清理乾淨。無奈沒有麻醉設備，他只能用笑氣（一氧化二氮）作為麻藥。這哥們兒最後留下一句話說：「如果過兩天好轉了，紅腫會慢慢小於我畫的這個黑圈。但是很可能不會，如果是那樣，你便需要找一位外科醫生進行手術。」我聽到這句話，就已經知道找外科醫生是避免不了的了。

後面兩天是周末，先生的手惡化得很快，他也偶爾需要吃點止痛藥。直到周一一早，先生對此前的法國醫生已經完全失去信心，於是預約上一位美國醫院的外科醫生。下午，先生的整隻手臂被麻醉，進行了半個多小時的手術。最後總算告訴他，腫脹都清理乾淨了，只需要每天換藥便會好轉。但是因為是進行了麻醉，必須有人去醫院接他才能辦出院手續。

於是，那個大風大雨的傍晚，巴黎街頭出現了篇首的一幕。

# 生活在「火車」裏

姚文冬



我最近一次長時間坐火車，是從太原到銀川，歷時九個小時。朋友問我，坐那麼長時間的火車，不累、不膩嗎？我說，不，習慣了，因為我每天都「生活」在火車裏，至少八、九個小時。朋友一臉疑惑，開玩笑吧？

還真不是玩笑。我在一幢辦公樓裏上班，我在三樓，有一條長長的樓道，樓道兩側，分布着一間又一間的辦公室，樓道盡頭是洗手間，門口有淨水機。這樣的布局，像不像火車的一節車廂呢？我坐在其中一間辦公室，每天至少要端坐八個小時，其間會去幾趟洗手間，打幾次開水。這像不像坐火車呢？

早晨，我走進這節「車廂」，坐到我的椅子上，無論有無公事，都不能擅自離開，只在中午去院內的食堂用餐半小時，這是我唯一能呼吸到室外空氣、仰頭看到天空的機會，這又好象火車在某個大站停留時間較長，乘客紛紛下車透氣、舒展身體、抽煙。

起碼從形式上來說，坐班與坐火車別無二致。日復一日，每天就這樣熬過八、九個小時。所以我說，我每天都生活在「火車」裏。而且對我的坐上八、九個小時的火車，一點不適的滋味也沒有。

儘管九個小時的火車，又是硬座，一般人都難以承受，除了累，還覺得單調、枯燥，但是，我覺得與我每天坐班相比，既舒適又有趣。

在辦公室八小時的時光裏，我都是端坐在椅子上，或者偶爾移動到沙發上歇息片刻，或者站起來伸伸胳膊、踢踢腿，或站在窗前，看一眼對面的小學校，操場上有一群孩子，教室裏有另一群孩子。這是我唯一能見到且固定不變的風景。實在悶得慌，就去趟洗手間，因為喝水是上班時

最生活化的動作，喝多了，難免多跑幾趟洗手間。我有位朋友曾說過：「我不是在辦公室，就是在洗手間，要麼，就是在去洗手間的路上。」這句對我一樣的坐班族生活的描寫尤其生動。這又使我想到另一個說法，有人說，一個人若是當一輩子獄警，就等於坐了一輩子牢。我舉這個例子，你懂的。

但坐火車真的枯燥嗎？就拿這次西北之行說吧，窗外的風景是移動的，列車駛出太原，耳朵、眼睛，都被注入新奇——路過交城，讓我想起一首歌《交城的山來交城的水》，那是當年歌頌領袖的歌曲。哦，這裏是領袖曾出生、戰鬥過的地方啊，不由肅然起敬；又經過文水，自然要想起那位在敵人的鋼刀下喪生的女烈士劉胡蘭，那樣的信仰和壯烈，曾深深感染過我少年的心；又經過一座城市，叫呂梁，耳邊響起郭蘭英的《人說山西好風光》，「左手一指太行山，右手一指是呂梁」，歌曲的旋律自動在耳邊縈繞，那是電影《咱們村裏的年輕人》的插曲，喬羽喬老爺的作品啊。

繼續西行，還要經過無定河。「可憐無定河邊骨，猶是春閨夢裏人」，陳陶的詩，從唐代一直流傳至今，還演繹成程硯秋的話劇《春閨夢》，原來，戲裏的王恢，就戰死在這無定河邊嗎？他的新婚妻子張氏，夜夜把此地魂牽夢縈。還未曾從戲裏回過神來，火車駛入了戈壁灘。茫茫戈壁，荒原亂石，遠處的天，被騰空而起的風沙胡亂塗抹。一直到進入銀川境內，哦，「塞上江南」美銀川！

這是我在九個小時裏，從車廂裏看到的風景、從遙遠的記憶裏復甦的掌故，它們隨着列車播音員一次次的報站，次第入心入目。雖然我不能下車——一碰觸，但這種精神波瀾翻湧，可比那兩層樓的小學好看得多。這樣的九個小時，多養眼。

還養心呢。坐在火車裏，將在外，不受君命，心是安靜的。不會有人打斷我讀

書，不會有從天而降的工作任務令我驟然繃緊神經，更不擔心萍水相逢的旅客與我勾心鬥角。雖然車廂內會有些喧囂，車輪的轟隆聲也有些聾聩忌憚，但心真的是靜的。那種喧嘩是與我無關的，它不但沒能擾亂我的心，甚至也被我的耳朵所忽略了。

相反，鴉雀無聲的辦公樓、寫字間裏，就真的安靜嗎？貌似，一張報紙、一杯茶，游戲閒哉，好像在天堂，其實不然，「要知道，上了班，有事幹忙、累，無事幹，照樣勞心。」這是作家伊北在《上班這件事》裏的切身感受。作為資深上班族，我深以為然，甚至，我覺得，無事可幹，會更累。他又說：「上班對心理的考驗從來不小。即便你坐着讀書看報，假裝沒事，可隨時隨地，都要動腦子，越是沒事的地方，越充滿殺機，閒適的地方人際關係更複雜。」越說越驚心，恨不得馬上逃離。

每次出行，都有朋友叮囑我，路上要小心，尤其是火車上，不要與人起摩擦，時時刻刻防備扒手，彷彿江湖異常兇險。我卻以為，旅途中人，萍水相逢，誰也不想與誰過不去，更多的是客氣、熱情、謙讓，還有舉手間的互助。當然，扒手自然是有的，但稍加防範就可避免。而我每天乘坐的這列辦公樓式的「火車」，就沒有扒手嗎？它偷去的可不僅僅是錢財，而是一個人的青春、銳氣和純粹。人說旅途顛簸，真正的火車是不顛簸的，反倒是那節靜止的「車廂」，平靜之下，暗流湧動，隨時可能會脫軌。

在這樣的「火車」上坐久了，當我坐上了真正的火車，不亞於獄警休假回家享受天倫之樂。所以每年，我都有幾次從這列靜止的「火車」上下來，換乘一列真正的火車，到遠方去，去找回我的青春、勇氣和大自然的原始和古樸。一年八千七百六十個小時，九個小時不長，反而是短之又短。

# 嵇康的養生理論與實踐

顧農



嵇康一生有兩篇著名的文章：《養生論》和《聲無哀樂論》。二論之中《養生論》更為重要，因為在他看來，從事音樂（包括創作、演奏、欣賞）乃是養生的手段。

養生是嵇康生活中的一個基本點，嵇康成年以後的全部活動幾乎全是圍繞着養生來展開的。「養生」原是道家的重要命題，《莊子》內篇有《養生主》，深受道家思想影響的嵇康談論並躬行養生是十分自然的事情，他之追求個人之心靈與行動的自由跟莊子大體相同，此外又加入了相當數量的道教成分。

晚年嵇康在他那封著名的《與山巨源絕交書》中寫道：「又聞道士遺言，餌術黃精，令人久壽，意甚信之；遊山澤，觀魚鳥，心甚樂之。一行作吏，此事便廢，安能捨其所樂而從其所懼哉！」

嵇康極其看重思想和人身的自由，追求的是健康和長壽，所以他熱衷隱居頹養，高談玄理，又常操雅琴，服食上藥，而厭惡行政事務，不肯當官，也不願意從事其他政治活動。

《養生論》的結論部分寫道：「善養生者則不然也。清虛靜泰，少私寡欲，知名位之傷德，故忽而不營，非欲而強禁也。識厚味之害性，故棄而不顧，非貪而後抑也。外物以累心不存，神氣以醇白獨著。曠然無憂患，寂然無思慮。又守之以一，養之以和，和理日濟，同乎大順。然後蒸以靈芝，潤以醴泉，晞以朝陽，絃以五弦，無為自得，體妙心玄，志歡而後樂足，遺生而後身存。若此以往，怨可與溪門比壽，王喬爭年，何為其無有哉！」

可見他的養生講兩條，首先是精神方面，謝絕官場名位，不要物質享受，從而保持精神上的和諧，無憂患，無思慮，完全清淨無為；再輔之以若干具體的養生措施，如服用靈芝等特效藥物，曬太陽，操古琴等等。如此則肉體和精神全都美好而玄遠，可以同著名的神仙一樣長壽。

官是絕對不能當的。《與山巨源絕交書》提出，如果出來當官，自己將有「七不堪」、「二甚不可」，只有過草根高人的瀟灑生活才有利於養生。嵇康原有一個中散大夫的頭銜，這在他不算當官，因為這只是一個榮譽性的頭銜，不必做任何事情，無非可以領一份乾薪——嵇康就拿這筆錢來隱居求道。

當權的司馬氏曾經兩次要嵇康出山：第一次是司馬昭徵辟他為自己的屬官，嵇康避地河東，趕緊躲開了；第二次是嵇康的老朋友、「竹林七賢」之一而

後來在司馬氏手下任職的山濤（巨源）官職升遷，山濤舉嵇康代其職，於是嵇康先發制人，寫了《與山巨源絕交書》，信中大講如果自己當官將有種種不堪忍受之事，自己志在養生，不願意同政治發生任何關係。誰觸動他的這條底線都不行，即使是像山濤這樣的摯友也不行。

《養生論》乃是嵇康的人生哲學、生命哲學。正統的儒家也講人生哲學、生命哲學，但總是以政治社會倫理道德為中心，所謂「得志，澤加於民；不得志，修身見於世。窮則獨善其身，達則兼善天下。」（《孟子·盡心上》）或進入官場為民作主，大濟蒼生，或呆在民間做一個道德標兵——嵇康完全拋棄了儒家這兩條老路，他為自己安排的新路，道家氣息甚濃：遠離官場，不問政治，不要名利，做一個人格獨立、精神自由、幸福長壽的普通人。

如果把嵇康的養生長壽之道歸納為一個字，那就是「和」——「和理日濟」即可「同乎大順」，非常和諧地與天地同步運行，從而達到人生的最高境界。而音樂的本質正在於「和」，養生而須「絃以五弦」的道理正在於此。

嵇康是一位大音樂家，擅長撫琴，據說得到過高人指教，作曲和演奏都具有極高的水準。他幾乎琴不離身，甚至到阮籍家去弔喪時也帶着，直到臨刑前還特別要求彈奏《廣陵散》一曲。嵇康作有《琴賦》，序中強調音樂有助於「導氣養神，宣和情志」，最為養生之道。

《聲無哀樂論》的主要內容在於闡述「聲無哀樂」的美學理論。嵇康認為純音樂可以使人感動和受益，但沒有什麼教化的作用。他又指出，演奏和欣賞音樂大大有助於養生，讓心靈得到和諧和安寧，演奏琴瑟等高級樂器尤其是如此。

《聲無哀樂論》寫道：「琴瑟之體，間遼而音埤，變希而聲清，以埤音御希變，不虛心靜聽，則不盡清和之極，且以聽靜而心閒也……遊觀於都肆，則目盪而情放；察察於曲度，則思靜而容端。」

撫琴聽琴有助於養生，其物理/生理的機制如此。嵇康琴不離身，固然可以說是一個音樂迷，而更可以說是一位養生迷。

嵇康的哥哥嵇喜在為嵇康所作的傳中寫道：「長而好老、莊之業，恬靜無欲。性好服食，嘗採御上藥……知自厚者所以喪其所生，其求益者必失其性，超然獨達，遂放世事，縱意於塵埃之表」。採藥並服食「上藥」，是嵇康養生之道在實踐層面上的又一重要措施。（上）

# 「姜聖人」

鄧小秋



著名京劇小生藝術家姜妙香，不僅藝術精湛，表演真摯，素負盛名，並且為人溫厚，品德高尚，嚴於律己，樂於助人，一生謹言慎行，待人寬容，在京劇界中有口皆碑，人緣極佳，人稱「姜聖人」。

姜妙香（一八九〇年至一九七二年），原籍河北。父親姜麗雲，是著名前輩旦角演員，擅長崑曲，以《小宴》、《折柳》等劇聞名於劇壇，其弟子有孫藕香、諸茹香、陳



▲（右起）姜妙香與梅蘭芳長年合作，二人默契甚深 網絡圖片

菱香、王蘭香、何薇香、李桂香等。姜妙香自幼受到家庭的薰陶，八歲時就從謝雙壽學青衣，開蒙戲為《三娘教子》、《二進宮》、《祭江》、《祭塔》等劇目。後又從諸秋芬、陳嘯雲學戲，進步極快。十二歲便登台演出《桑園會》、《汾河灣》等大段唱功戲。為了深造，提高技藝，他又拜田寶琳為師，將所有「青衣」戲都重學一遍，精雕細刻，句句斟酌，字字講究。唱腔動聽，超越同輩藝人，從此大紅。他的嗓音高亢響亮，中氣十足，以善唱聞名。滿師後，便以其正宗「青衣」的唱功，為人們所歡迎。常與著名老生王鳳卿、賈洪林等同台，合作演出《汾河灣》、《桑園會》等劇，當時，他成名比「四大名旦」梅蘭芳、程硯秋還早。由於他為人誠懇，唱戲實在，從不偷工減料，每次在台上演出，自始至終都十分賣力，即使有時候多家邀請，他仍然堅持不懈，甚至曾經有一天連趕三場《玉堂春》的紀錄。由於平時演出繁重，一直沒有得到好好的休息，

後來硬是將嗓子累壞了。姜妙香的嗓音出問題以後，自知再不能繼續勝任「青衣」的唱功，於是決定改行演小生。他就拜了著名前輩小生演員馮惠林、陸杏林為師，發奮習藝。他認真學了小生戲《黃鶴樓》、《群英會》、《借趙雲》、《鎮潭州》、《雅觀樓》、《石秀探莊》、《玉堂春》、《得意緣》、《狀元譜》等劇，都具有較高水平。不久，便在小生行當中脫穎而出，諸多名角，都熱情邀請他參加演出。而與他合作年代最長的，便是京劇界的代表人物梅蘭芳。「梅派」戲中的小生角色，基本上都是由他擔演，如《玉堂春》中的王金龍，《斷橋》中的許仙，《奇雙會》中的趙龍，《宇宙鋒》中的秦二世等，另外，梅蘭芳所新編的《紅樓夢》《千金一笑》、《黛玉葬花》等劇中的賈寶玉，也都是由他擔演，他配合嚴密，默契很深，一直是梅蘭芳的好搭檔。

姜妙香平時演戲，從來都是嚴肅認真、一絲不苟。《四郎探母》中的楊宗保「巡營」一場，因為不是什麼重頭戲，一般都是唱兩句「搖板」，草草過場。但是姜妙香卻是恪守成規，堅持唱足整段「娃娃調」，抑揚頓挫，激動人心，大受觀眾歡迎。後來，所有演楊宗保的京劇演員，全都競相仿效，從此，這段「娃娃調」成為《四郎探母》中的經典唱段，長期流傳。除此以外，姜妙香還有《玉門關》、《監酒令》、《白門樓》、《孝感天》、《轅門射戟》等八齣「姜派」獨有的拿手戲，人稱「姜八齣」。由於他熱愛藝術，嚴肅認真，凡有求教者，毫不藏私，傾囊相授，博得後輩們的愛戴。對於父母、師長，又十分孝順、敬重，老人患病，他親侍左右，徹夜不眠，處處尊老愛幼，深為人們所稱讚。

後來硬是將嗓子累壞了。

姜妙香的嗓音出問題以後，自知再不能繼續勝任「青衣」的唱功，於是決定改行演小生。他就拜了著名前輩小生演員馮惠林、陸杏林為師，發奮習藝。他認真學了小生戲《黃鶴樓》、《群英會》、《借趙雲》、《鎮潭州》、《雅觀樓》、《石秀探莊》、《玉堂春》、《得意緣》、《狀元譜》等劇，都具有較高水平。不久，便在小生行當中脫穎而出，諸多名角，都熱情邀請他參加演出。而與他合作年代最長的，便是京劇界的代表人物梅蘭芳。「梅派」戲中的小生角色，基本上都是由他擔演，如《玉堂春》中的王金龍，《斷橋》中的許仙，《奇雙會》中的趙龍，《宇宙鋒》中的秦二世等，另外，梅蘭芳所新編的《紅樓夢》《千金一笑》、《黛玉葬花》等劇中的賈寶玉，也都是由他擔演，他配合嚴密，默契很深，一直是梅蘭芳的好搭檔。

姜妙香平時演戲，從來都是嚴肅認真、一絲不苟。《四郎探母》中的楊宗保「巡營」一場，因為不是什麼重頭戲，一般都是唱兩句「搖板」，草草過場。但是姜妙香卻是恪守成規，堅持唱足整段「娃娃調」，抑揚頓挫，激動人心，大受觀眾歡迎。後來，所有演楊宗保的京劇演員，全都競相仿效，從此，這段「娃娃調」成為《四郎探母》中的經典唱段，長期流傳。除此以外，姜妙香還有《玉門關》、《監酒令》、《白門樓》、《孝感天》、《轅門射戟》等八齣「姜派」獨有的拿手戲，人稱「姜八齣」。由於他熱愛藝術，嚴肅認真，凡有求教者，毫不藏私，傾囊相授，博得後輩們的愛戴。對於父母、師長，又十分孝順、敬重，老人患病，他親侍左右，徹夜不眠，處處尊老愛幼，深為人們所稱讚。

▲姜妙香（右）在《斷橋》中飾演許仙 網絡圖片