『不经常测量』的好处

闫 红

娃出生后我买过一本松田道雄的《育儿百科》。书里有个建议:“不要经常给孩子测量身高体重。”我当时看了只觉得教条得有点反人性,初为人父母者,怎么能忍住不经常给孩子测量呢?高了一厘米,重了一两斤,都是足以让人沾沾自喜、浮想联翩的KPI啊。

但最初的欣欣向荣很快过去了,一岁之后,孩子的身高似乎进入了平台期,两三个月没什么动静。我一时间焦虑起来,到处打听怎么促生长,钙镁锌都换了好几种,还带孩子去查了微量元素,啥都不缺。

因为灰心就有点逃避,两三个月没怎么测。有天去保健站一测,居然长了四厘米,看来孩子并不是匀速生长,有平台期也有冲刺期,我没听人家松田道雄的,白添了很多堵。

后来听说了一个词叫“数据焦虑症”,有这毛病的人还不少,如今测量工具太多也难辞其咎。“不要经常测量”的道理,可以作为一种基础心法平移到生活的各方面。

比如说减肥。我年轻时也减过肥,那时只有百货大楼有体重仪,称一次五毛钱,我一般半个月去称一次。现在家家都有能测体重、体脂以及骨骼肌量等数据的体脂秤,想称几次称几次。这种清晰并没有使我的减肥如虎添翼,反而把我耍得忽好忽歹。

有些早上我发现数字锐减,顿时被激励到,恨不得餐风饮露,再狂跑十公里——照这速度,岂不是月底就能实现小目标。有时候数字纹丝不动,甚至莫名回升,完了,感觉被全世界拒绝了。要么发个大狠,非人道地虐自己;要么自暴自弃暴饮暴食,反正努力也没用,干脆躺平吧。

要不是天天测,也没这么多内心戏,事实上这种内心戏无益于减肥,白白增加内耗,身心俱疲。

“数据焦虑症”还体现在对孩子成绩的关注上。在我所在的城市,当家长的都知道“智学网”“七天学堂”这类App,还有一种小程序叫“小闲家长”。说是“小闲”,却让家长更忙,考完试,估摸着要出成绩时,包括我在内的无数家长都会把这些App和小程序刷上一千遍一万遍,在排名和分数的起伏间,体验比肥皂剧还要波澜起伏的悲欢。

现在回头想,不说那些更宏大、更长期的人才培养目标,单以高考这个现实目标论,某次期中期末的考砸,又算得了什么呢?更不用说那些小考。它不过是一次阶段性的“测量”而已,考不好只说明这次没有复习到位,或者状态不佳。这个道理我们不是不知道,但那些时刻,就是会被那些数据“硬控”了。

有个富于培养经验的家长说,她从不看那些App,更在意孩子的学习状态,这不就是松田道雄说的“不要经常测量”吗?

“不要经常测量”是一种长期主义。把目光从短刻度上移开,放长远。相信趋势,而不是纠缠于波动,才能在平台期不焦虑,在冲刺期不膨胀。

“不经常测量”也是更关注自身的当下感受,而不是即时的数据。我去健身房跑步总喜欢把速度和坡度都调得很高,看着卡路里的消耗数字快速上涨真让人开心啊,看着手环上心率提示“极限”也很有成就感。

但我后来发现,有不少很有肌肉感的人会跑得很慢。有的甚至只是在快走。出于好奇,我查了一下,发现慢跑好处不要太多,比如高效燃脂,在最大心率的60%—70%区间“慢跑”,才能避免肌肉分解,有效刷脂,让肌肉线条更清晰。还能促进恢复,保护关节,提升心肺基础,改善心脏健康和血液循环。

AI还说,对于我这种菜鸟,“绝对、毫无疑问、100%建议从慢跑开始!”

原来我那些雄心壮志、摩拳擦掌、呼哧带喘、持久忍耐都是错付了。跑步重要的不是机器上那个转瞬即逝的数字,而是呼吸与步伐的协调,是肌肉发力时的感受,是运动后那种通透的愉悦感,而不是“它”所显示的结果。

我们现在总说找回自身的主体性,不要经常测量就是从总问自己“我有什么”(我体重多少、分数多少、卡路里消耗了多少),转向体会“我是什么状态”,从可量化的结果转向此刻本身是否舒适、是否充实,从别人制定的数据,转向自我的感受,这也算是找回自身主体性的表现吧。

当然,这道理多用于那些容许从容生长的领域,至于像血糖、血氧这类关乎即时健康与安全的数据,该测还得测。

玩的就是“深情”

管继平

闲情稍微讲究的人,大多爱好玩物,养猫遛狗、花鸟虫鱼都算,那是生活的一部分,也是生活有品位的表现。玩物也不一定丧志,更多的倒是益智,至少可以延缓智力衰退。而且光有爱好还不够,爱好升级了就要收藏,收藏升级了就是文化。譬如一个人爱好饮酒,名声似未必佳,弄不好还有被冠以“酒鬼”头衔之风险。如果说此人爱酒之余还收藏各类名酒,又能赏真辨伪,那就不一样了;还有一类人爱品茶,一听就感觉比酒略胜一筹,若再讲究收藏,诸如古树极品、白毫银针,什么金骏眉、老班章皆如数家珍,那就是“茶人大咖”,玩的是“茶文化”了。我们上海以前有一位壶艺大师许四海先生,文化程度并不高,但他钻研紫砂壶艺数十年,还收藏了自新石器以来的各种茶具,汉魏宋元,应有尽有,结果创立了“四海壶具博物馆”,成了一名妥妥的专家。收藏还要有体量、讲规模,如果你喜好性文化的器具文物,仅是一两件把玩,很可能会被视为“老不正经”或“精神”出了问题,但若是你将古今这类器具尽可能地收之殆尽,就像上海的另一位收藏家刘达临先生,他成立了“中华性文化博物馆”,那就没有“问题”,他就是性文化研究者了。

边地之一(油画) 王伊楚

收藏要成癖,即张岱所谓的“人无癖不可与交,以其无深情也”。于是为了有“深情”,金石癖、书画癖、书癖、墨癖都纷纷应运而生,以前哲学家玩“深沉”,如今收藏家玩“深情”。许多东西由实用而变收藏,又由收藏而成赏玩。譬如碗碟瓮罐、茶壶纸扇,本皆为寻常器物、日常用品,然而一旦遇上了好古之徒、文人雅士,那就要讲究起来,诸如瓮罐要汉唐以上,碗碟瓷器至少在清三代,至于紫砂壶和文人扇,也是非名家不值得赏玩。不过,把实用品玩成收藏品不稀奇,而把收藏品再玩回到实用品那才算高级,当年文怀沙到吴湖帆家做客,见一块地道的古汉砖,却被用来垫砂锅,颇感可惜,便问之,不料吴笑而答道:“我们家也没有比这更便宜的东西了。”

当然,如吴湖帆这样的家世和收藏,放天底下也是少而又少,那是特例。而一般爱好者的收藏与赏玩,就不必效仿,能享受过程中的愉悦感即可。在我们收藏界,常将捡漏称为“吃仙丹”,而把上当买进假货则比作“吃药”,虽说人人都想吃着“仙丹”,然而事实是“仙丹”不常有,即便有之也轮不到吃;而“药铺”却天天开,大药小药尝之不尽。我有一友,入藏界十数年,上当吃药无数遍,我参照画家唐云也送他一雅号:“药翁”。无爱一身轻,有癖常吃药。人若无爱好自然没法被“套”,一旦有了癖好,那么“天网恢恢,疏而不漏”,上当吃药是难免的事。我们收藏领域别的不多就是“坑”多,过去有“三百六十行,行行出状元”,如今是三百六十行,行行皆有“坑”。只不过有的人不断地跌倒再爬起,像许四海、刘达临那样,在收藏爱好中玩“深情”玩成了“状元”,而有的人因反复“入坑”则玩进了“深渊”。

“吃药”也要有实力。民国时权倾东北的少帅张学良,也是一位大藏家,他耗巨资搜罗的明清古画,其中一批石涛精品就是张大千的仿作。人皆知大千所仿的石涛画,已达出神入化之境,能骗过许多高手藏家或鉴定家。后此事传至张学良耳中,他惊讶之余反而很想拜识这位年轻画家,于是托人专请大千赴宴。起初大千很忐忑,生怕一去难回,还特意关照亲友准备“捞人”。不料张少帅根本不提上当的事,他把“吃药”当成了“补药”,反而与大千加上好友。于是回家后大千又以石涛笔法画了一幅《黄山九龙潭》赠予少帅,感谢不“杀”之恩。当然这幅作品的落款就用“张大千”的真名了。

鲁迅先生眼力一流,对世故人情看得极准,但在收藏汉画像和古砖上却偶有走眼而“吃药”,他日记中常有买进的汉画像系“伪刻”之言,有一次他在琉璃厂“得墓志砖四块”,后怀疑是“伪作”,五天后又去商量换了块砖,但结果仍不靠谱再换,可见他与古玩铺的老板厮混得很熟了。

还有就是老舍,对书画或许还熟,但对瓷器之类的古董文玩则是入门级的水准。譬如他收藏的康熙年蓝花碗、孔雀蓝水盂、粉彩釉大花瓶等,因为有的是朋友所馈,有的是淘宝所得,老舍对之皆“深情”所托,珍爱有加。有一天他请好友、时任国家文物局局长郑振铎来欣赏这批藏品,不想郑看了沉默一会后只说了三个字:“全该扔。”

童年玩具,胶片的温度

吴海瑛

前些天,推开那间近十年未久住的家门,看着三四面顶天立地的开放式书架上积灰严重,我随即网购了带玻璃门的书柜。这些天,我下班后便化身“空间整理师”,将旧书一本本挪进“新居”。未承想,这场整理竟成了惊喜之旅——泛黄的邮票、粮票等从书中飘落,甚至翻出了童年最爱的玩具滚铁环、八音盒等,每个物件都像一把钥匙,瞬间打开记忆之门。

在其中一格书架的最深处,躺着一台掉皮的海鸥DF-300X胶片相机。掉皮的牛皮套沾满时光的碎屑,相机手把壳上的细密划痕固执地守望着那段被定格的童年。清晰记得,当年同学要离沪采风,向我借相机,我舍不得但不忍心拒绝,数日后归还于我:皮套磨破了,相机外壳留下了磕碰痕迹,我虽心疼,但也未责怪她。

20世纪90年代,父母花3万元左右买了一些“玩具”——一台海鸥牌胶片相机、一台家用台式电脑和打印机等。如今,再次手握这台黑色胶片相机,它的重量让我惊讶——原来记忆可以如此沉重。在那个年代,3万元能买一套住房。而我的欢乐建立在对胶片相机的把玩上:如何转动镜头环对焦,如何按下快门时屏住呼吸……

相机的取景器像一扇魔法窗户,透过它,世界突然变得方正而透亮。有时我会背上相机,约上同学,从上海外滩走到衡山路,再走到陕西南路街拍,试图捕捉每一片飘落的梧桐叶、每一栋老洋房、每一只掠过屋檐的麻雀、每一个电话亭圆圈外的市井烟火。

真正让我着迷的是等待胶片显影的过程。每次按下快门,都像在时间胶囊里埋下一颗种子。每次换胶卷时都会心情忐忑,生怕操作不当报废整卷胶卷。还有每次去街角的照相馆,看老师傅将手伸进遮光布取出胶卷底片、浸泡在显影液中模糊的影像逐渐清晰,我总忍不住踮起脚尖,仿佛能看见记忆从化学药剂中缓缓升起。那些被定格的瞬间:母亲在厨房为年夜饭包馄饨的侧影,父亲骑着二十八寸破自行车上班途中的掠影,姐姐在堆满纸片的电脑前光着脚丫对我回眸一惊的瞬间,自己举着铁环咧嘴笑的傻样……这些照片在今天看来很有时尚大片的既视感,都成了我最初的“时间标本”。

这个玩具教会我观察世界的另一种方式。为拍出有故事感的画面,我开始注意光线如何穿过树叶的缝隙,观察人们交谈时微妙的肢体语言。一次,我蹲在草丛边抓拍一群玩滚铁环的孩子,阳光透过树叶洒在铁环上,金属光泽与胶片颗粒交织成怀旧的暖调,激动之余按下快门,却忘记调整光圈。照片洗出,一片模糊——孩童的笑脸成了朦胧的光斑,铁环的轨迹却意外地像一道道银色流星。我忽然明白:模糊的美,就像那些偶然的过曝、漏光、未对焦,反而成了天赐的“记忆印章”。

21世纪初,数码相机开始流行。身边人举着能即时预览的相机互拍,而我也紧跟潮流购入了一台巴掌大小的数码照相机,却依然固执地使用这台老古董,还会满大街寻找哪里可以购得黑白胶卷。我不愿错过某种仪式感。当我把冲洗好的照片递给朋友时,他们眼中闪过的惊喜让我确信,有些等待本身就是礼物。

如今,手机能一键拍照、修图,成了大众玩具。而我这台胶片相机早已退休,它的真皮套和外壳变得脆弱,但每当我翻开那本泛黄的相册,那些经过冲洗的照片依然能唤醒沉睡的记忆。那些被定格的晨曦与笑靥,等待照片时交织的期待与忐忑,都成了我生命中最珍贵的底片。在智能时代守护这份“慢”的浪漫,恰似儿时推着滚铁环前行,在快与慢之间,藏着生活的韵律,是写给岁月的情书。

十日谈

玩具总动员

责编:郭 影

那些小玩意儿都是二次元,我们自己也是二次元,可能也是三次元了。

夜光杯

残蟹记

胡展奋

中巴塞进最后一位女士后就颟顸地开动了。吃蟹小群的方向是苏北兴化而不是昆山巴城。都说今年吃蟹宜北不宜南,盖因长江以南苦暑太久,所谓的蟹秋自以北地为盛。

蟹秋原本为李渔命名。传说这个重度蟹瘾者365日每天必须一枚铜板投入他的大扑满,以确保再窘迫都能吃上大闸蟹,是谓著名的李氏“买命钱”。

我们当然没有如此夸张。但行前已食指大动,兴化蟹乃“国家地理标志保护产品”,想来脂红膏白,此行定可大快朵颐。

但第一顿蟹宴就令人扫兴。雌蟹虽有黄然并非“红脂块块凸”,雄蟹亦有膏却更非“白玉凝唇香”,大老远赶来,还不如家居附近的菜场蟹,领队的尤其觉得没颜面,蟹坊老板当地人称“蟹爷”,据说是个人狠话少的角色,见我们个个拉长脸便说,“预约时让你们晚来几天的。你们不听,当下还不够冷嘛!这些天,我们本地的老话是,‘九雌十雄,不如老残’——不吃全蟹,只吃残蟹的。”他说着举起一只缺胳膊少腿的丑家伙刚想演示,忽听一声娇叱:“拉倒吧!我们自驾600里过来就吃你个残废蟹?!回去怎么对人说!”

发话的正是那位最后赶来的女士。此行她特地自配了调料,姜末、糖醋、生抽腌了一宿。蟹爷则闻声愣住了。俄顷立马扔下一句狠话:所有人免费送吃残蟹一只!如不满意,你们这次所有的费用我来付!

说完,不由分说,对后厨大喝一声:“上蟹,雄的半斤,雌的四两!”

至此,一桌人交换了一下眼色,觉得不妨尝尝再说。蟹,都是兴化的。凭什么残蟹就一定比全蟹好呢?似乎全无道理。况且“卖相”也实在猥琐,残肢三两,病体支离,有单螯如面瘫的,有只剩一对大螯的,状如蒲团;有两螯全无的,形如秃鹫;简直奇型怪状。

哪知一打开蟹盖就全傻了。好比乱头粗服的新娘一旦掀去盖巾竟是国色天香,蟹宴的舆论场当场颠覆,那才是“螯封嫩玉双双满”!那才是“壳凸红脂块块香”!所谓雌蟹拗开如红砖,雄蟹拗开像年糕,且不说调料女的调料忽然嫌少,不少人其实已不在乎调料,说直接饕餮更美味,但见领队的吃得逸兴勃发,当场化用黛玉的咏蟹诗长吟道——“多肉何必卿八足”,调料女马上跟进——“无腿公子亦风流”!

“哈哈,没腿不妨坐轮椅”嘛;“与其‘无肠’,宁可‘无腿’”——一片笑噱中,残蟹顷刻被风卷残云了。但疑问也在席间弥漫,残蟹为什么远胜于全蟹呢?

蟹爷衔着烟,冷冷地反问:酷爱打架的孩子,是不是骨肉最壮实,体力最牛的?蟹和人一样。它们的好斗,无人不知,就像坏孩子,越爱打架的蟹,一定越长得肉满膘肥,换句话说,蟹的缺胳膊少腿,除了捕捞致伤、脱壳不顺外,基本就是好勇斗狠的结果。所以别同情它们,残蟹个个凶悍,也个个肥壮,因为不想打的仄蟹,河塘够大,足够它们认仄开溜的。本人养蟹三十年,曾经穿上“水鬼服”研究它们多年,养得越壮,就越好斗,斗则易残,一残就贱,像个没法解开的死结,年年为这档事烦,因为卖不出好价啦,如果四两的全蟹是35元一只,一旦残了,也就18元左右一只,几乎一倍的差价……

于是翌日中午又是一顿价廉物美的残蟹,而且回沪的行囊中个个都塞足了残蟹。

车过金陵忽然又想到了嗜蟹如命的李笠翁。大概他并不知道这个窍门。否则每年岂不可以多吃一倍的蟹。