

每一天，我们都会上路，因为日常的滔滔不绝，奔向不同的滚滚红尘。

于是，几乎每一天都会进入四轮移动空间，由一个陌生的“舵手”载着这叶生活的扁舟。大多数时候，谁也不需要说话，谁也不在乎对方说不说，只在自己的琐屑里漂浮荡漾。

那一日，是刚上小学的女儿打破了平静。

“妈妈，导航里说的是什么话啊？”

“广东话呀。”

“你听得懂吗？”

“听得懂的。”

“你这么厉害啊。”

因为这粤语版的导航，我抬头多看了一眼专车司机——眉压眼，眼窝深，发卷，肤白，居然是个20岁出头的新疆小伙。有点意思。在上海，新疆人，广东话，魔幻，即是真

真正世界，人与他人，此地与彼岸，总在意想不到之处联结。

新疆小伙来上海两年了，之前在广州待过，谈过一个广东妹子，学会了听粤语，也能绕着舌头不那么标准地说上几句。“接下来想学上海话。”他有些憨憨地笑了起来，笑容质朴得像滋养了吐鲁番葡萄的热烈阳光。纯粹的光，于是有了纯粹的甜蜜。

后来，那天的

那一路上，女儿都在对我进行广东话考试：“前方200米红绿灯处左转”“前方经过学校，请缓慢通行”。我的每一次翻译，都点亮她崇拜的眼神。其实，80后听得懂广东话的应该不少。倒不是我们去香港的次数多，或者香港朋友多，那纯粹是看TVB看得多了。商战

屈指算来，我的巴黎老房东即将寿至期颐。我们互相联系并不频繁，联系也都是书面通信方式。我找出他们当年的住宅电话号码打了过去，想借新年临近之际表示祝贺。可是，拨了几次号码，听筒里传来的都是空号回响。转念一想，以他们的年龄，或迁居养老院甚至驾鹤仙逝都是正常的，只是心中不免怅然若失。

我和房东卢欧夫妇的结识十分偶然。1987年，我作为法国政府的奖学金访问学者，平生初次出国。抵达巴黎时，新学年已经开始，入住大学城已无可能。寻找了几处租屋，不是离我注册的巴黎第三大学太远，就是无法承担昂贵的租金。正在一筹莫展之际，我应邀为瑞金医院赴法交流学术的金医师当了一次临时翻译，对方正是卢欧夫人。她是一个跨国医疗器械公司的职员，来过一次中国，对中国文化非常感兴趣。得知我的困境，她立刻热情邀请我暂住她在巴黎市区的一间空屋。她的空屋坐落在巴黎北火车站前的贡比涅大街，是一间在

各种影视作品中经常出现的阁楼，法国人统称为“保姆房”。这种早先为服务主人的仆人居所总是在公寓大楼的顶层，斜面屋顶上有个小天窗，面积在10平方米左右，煤电设施齐全，但只有公用的卫生设备。

巴黎北火车站是地铁和公共汽车的交通枢纽之一，进出非常方便。卢欧夫人居然不无歉意地对我说：“这间阁楼的

条件比较简陋，但可以让你先安身下来。你什么时候找到更合适的房子随时可以搬走。”她又真诚地接着说：“在你没有找到新住处之前，我不收你房租，安心做你的学习研究工作吧。有机会欢迎你到我们家玩，我的子女们一定会很高兴的。”我简直不敢相信自己的耳朵，因为我知道在法国租房一定要先看房客的身份证件，然后双方签订合同并预付房租和押金。而我刚到巴黎三天，非但尚未办好居留证件，

刚领的半个月奖学金也根本不足以支付上述费用。

第二天，她和丈夫一起驾车接我到了住处，并帮我布置房间。分别时，他们解答了我心中的疑问：为什么要帮助我这个素昧平生的中国人？“你是一个中国上海来的大学教师，我们完全信任你是个好人，不会有错的。”我感动极了。这句简单的话出自一个刚结识的法国人之口，着实震撼了我！我们就这样成了好朋友。我在巴黎的一年再也没有另找住处，卢欧夫妇变成了我的正式房东。

随着交往的增多，我结识了卢欧夫妇的整个大家族，他们是我研究法国社会的最生动的活材料，也是我真正的学习法国文化的义务教师。拙译法国名著《狮王》原版书就是那年圣诞节他们赠我的礼物，并极力推荐我翻译的。几十年来每当我想起卢欧夫妇的善良笑脸，我便时时反省自己，要永远做一个让人信任的人。

“蓝蓝的天上白云飘，白云下面马儿跑。”我喜欢观看蓝天白云，往往会引发无尽的遐思。“白云乡”是诗人的精神家园，《庄子·天地》曰：“乘彼白云，游于帝乡。”诗中的“云”象征淡泊无争的人生态度与漠视功利的隐逸精神。无论是田园屋舍的静谧悠远，还是葱郁山川的云飞水动，皆为神韵天然，一种自然清新之美、超世拔俗之境悠然铺开，涤净了心尘。“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”我喜欢这样的意境，闲适、恬淡、超然、飘逸……惹人遐思，享受自由自在的感觉。

联想到中国诗歌，诗人以云写意，有着不同的情感色彩。我大声地朗诵起毛泽东的诗句：“久有凌云志，重上井冈山”，伟大的革命家始终信念坚定而壮志凌云；“天高云淡，望断南飞雁”，抒发红军万里

长征的豪情；“云横九派浮黄鹤，浪下三吴起白烟”，展示新中国翻天覆地的风貌。

且听：陶渊明自况遗世独立的“万族各有托，孤云独无依”；刘禹

漫游白云入仙境

那秋生

锡贺友高升的“青云直上无多地，却要斜飞取势回”；王昌龄写边塞风光的“青海长云暗雪山，孤城遥望玉门关”；崔颢咏黄鹤楼的“黄鹤一去不复返，白云千载空悠悠”……常常引人神往。还有：杜甫《登楼》中“锦江春色来天地，玉垒浮云变古今”，寄寓着人世沧桑的感慨；岳飞《满江红》中“三十功名尘与土，八千里路云和月”，表现忧国忧民的强烈使命感和责任心。

在《会稽名士故事》里，俞蛟有一次收到友人的礼物，那是一只酒

甕，里面居然装着从高山上贮集的白云。俞蛟在封口上开一小窍，静观奇景的出现，出口成章曰：“一线从窍中起，若熏炉篆烟，袅袅不断。始而蔼然，俄而油然，袭衿袂，绕檐除，轮廓杳霭，郁郁纷纷。渐而匝地围天，日色晦暝，翊翊然几疑大风之将起，欲乘之而游帝乡也。”这真是大千世界无奇不有啊！

古人褒云、赏云、咏云、赠云的趣事，反映了儒家“天人合一”与道家“道法自然”的世界观与价值观，表现了人类文化的活力与智慧。今天可持续发展的生态文化，让美丽的家园返璞归真，看雨露滋润下的禾苗生机盎然。于是脑海里迅速闪过一串念头：无云何来雨？无雨何来万物？又何来五谷丰登、牛肥马壮、新房林立、人生逍遥？关于那些云的遐想，让我不由得激情澎湃起来。

寥寥几笔勾勒古人的一天日常，很难，难在不免挂一漏万。但又很有意思，满足人性窥探与比对的心理。

其实，古人的日常生活很糟糕，甚至是极不舒服的。其中一个最直观的标志，是从宋代才开始取消了坊市制的宵禁，老百姓可以通宵达旦吃喝玩乐地过夜生活。

无疑，写古人的这一天应以宋代为参照，兼顾各朝。因为宋代社会生活最市民化，商业性、世俗性也最为浓烈。

古人晨起，以盐作牙膏，以马毛刷牙。早点粥饼为主。女眷化妆，先用“铅粉”敷面，“铜黛”描眉，“胭脂”擦腮红，最后抹上“唇脂”。年轻人蹴鞠、投壶、捶丸、下双陆棋。

读书人则几案精整，备妥吴纸湖笔端砚，舔毫行笔，由唐溯晋，追求那么一点点纸上“晋味”。

家境富裕的，牵出一匹善马，套上契丹鞍，挂一柄夏国剑，驰骋追逐一番。郊外故道亭台，你若能束茅为笔，捻土成香，打瓦占卜，那尽显高人野趣、禅家雅意。

至于能不能读读监书（国子监刻的书），尝尝内酒（宫廷作坊酿制的酒），这得看家世郡望了。再啖几粒福州龙眼（又名“宋荔枝”）解解馋，或涂几句骈四俪六抒抒情，描几笔雪泥鸿爪、青苔屐痕写写意。

中午，上点硬菜，猪宜皮薄，鸡宜骟嫩，笋宜节少甘鲜，蒸一条江阴河豚，佐以金山咸豉。最后捧出一坛凤酒，然后用定磁酒杯斟满，荤素搭配。晚餐一定要饱食大醉，这和今天晚饭少吃习惯正好相反。

家里要有“不搽红粉也风流”的京师妇人陪伴。北宋时以中原、燕赵佳人为美。南宋偏安后，追求娇小玲珑，从“大同婆娘”到“江南丽人”。京妇之外，又盛行蓄侍妾。而后有二妙：一妙苏州儿，一妙越州女。这说明皇室贵胄都安居江南了。女子还分三上、三中、三下之九美：

墙上、马上、楼上，北方边塞之美；旅中、醉中、日中，谪贬途中之美；月下、烛下、帘下，东南烟雨之美。

家有佛龛经堂，还要念诵经文。念诵很难哦，不是今天的朗诵，而是有声自闻于耳的莲花念诵、有声在唇齿之间的金刚念诵。

贵族家里还得有：中南半岛的昆仑奴屋外干活，朝鲜的新罗婢室内伺候。

当然，家中还应该有点蜀锦、浙漆、晋铜、东绢等日常用品。

古人的生活很讲究，高门巨户更是讲究。古言：宁要大户丫环，不要贫家小姐。在守礼持道上，教养重于一切。

文化不够，你不可能有“莼鲈之思”；家世不贵你不会有“医不三世，不服其药”之豪。修养欠缺，你分不清“南方雪清，北方雪莽”的奇趣。不习丹青，你更不知“绘月难绘其明”。

这一切建立在权势金钱基础之上。“贵者既以势胁，富者必以利要”。自古以来，各阶层都在“内卷”。

“非袖金怀璧，不能达于圣明”。早已古有明训，蒙圣览、达天听，都是有代价的。用今天的话讲，你的财富决定你的生活圈层。

那时的生活舒适度较差，唐宋时的拭秽洁具“厕筹”，木条竹片，硬刮且反复使用，简直是身心遭罪。今天的靠背扶手椅，是唐宋初由板凳演变来的。古人席地而坐多痛苦，今天不练瑜伽或者经常打禅七的人，根本坐不下去。

谁不喜欢“夜市直至三更尽，才五更又复开张”的火树银花不夜天。

唐极尽了激情、豪强，才有了宋的宁远、隐秀。

宋人自述自己的生活：挑月担花，旗亭问酒，萧寺寻茶，逢人不说憎爱，出行总是烟霞。后南宋偏安江南一隅，这一片，才渐次“绿”成了鱼米之乡。

晚年过得舒不舒心，关键不在于住在哪里，而在于怎样看待衰老、怎样经营自己的生活。

衰老是每个人都躲不过的自然规律，它会带来体力下降、记忆力减退、社交圈变小，可它也带来了人生最宝贵的礼物——时间自由和看透世事的从容。与其哀叹“老了、没用了”，不如坦然接纳，把能改变的尽力改变，把改变不了的优雅接受。别被年龄绑住手脚，年轻人会的东西老年人也能学，打车软件、外卖、视频通话，不过几分钟就能上手，用上了才发现世界一下子变大、变方便，自信也跟着回来了。当然，偶尔失落、孤单在所难免，那就允许自己难过一会儿，跟老伴说说心里话、给老朋友打个电话，或者写两句日记，情绪来得快去得也快。不跟别人比房子、比儿女、比存款，过好自己的节奏，心态平和了，身体才会争气。

居家养老绝不是关起门来“等”，更不是独自硬扛，它是一门需要用心经营的学问。用好“熟悉”的优势，家门口的邻居、楼下的小卖部、社区食堂、广场舞队伍，都是天然的社交圈；手机上的老同事群、邻里群、亲戚群，让人足不出户也能知道天下事。定期体检、测血压血糖血脂不能偷懒，家里浴室装上扶手、马桶旁加个安全椅，常用药、急救药备在显眼地方；每天规律作息，别天天“混日子”，不然越闲越空虚。遇到困难要主动求助，社区有护理服务，手机上能咨询医生，要善于用好身边的资源。和子女相处要有分寸。年轻人压力大，能常回家看看已是孝顺，老人多体谅他们，可体谅不等于憋屈，有困难要及时说，别等小病拖成大病。提前把紧急联系方式、就医流程商量清楚，平常多用视频聊聊天，彼此都安心。

说到底，养老的核心还是那两个字——心态。在自己熟悉的生活圈子里，把心态放平、把日子安排好、把资源用足、把亲情经营好，老年生活完全可以过得坦然、体面、有滋有味，甚至比年轻时更从容、更自在。

（作者系上海交通大学医学院附属第九人民医院老年科副主任医师）

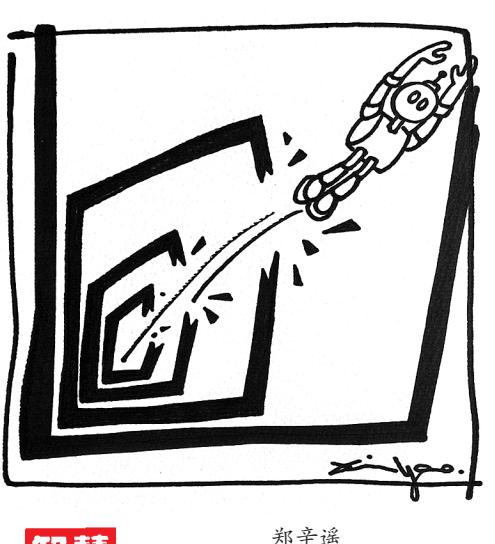
好心太态颐养天年

陈朝婷



杏林夜谈

待地想要逃离，我们成熟丰满后终于懂得了“根深叶茂”，而我们终将在欢喜过、遗憾过的旋律中落幕。李娟的外婆虽然留在了“我的阿勒泰”，但至死都希望自己回到老家的山上，完成人生的终章。



古人的一天
俞果

郑辛遥
认知有限，边界无限。
AI亦然。