

人毕竟不是铁打的，身体在为我们提供工作和生活的奉献之时，也需要好好地保养和善待。

我是一个不爱锻炼的人，但是现在每天会拿出一个小时，到小区的健身操场活动筋骨。这是一件辛苦的事情，不过因为对自己的身体有好处，也就坚持下来了。

你看看“锻炼”这两个字，左边的偏旁，一个是“金”，一个是“火”，本意象征的是金属的冶炼和延展，都非轻松的工序。右边的部分也很复杂，难以一蹴而就。由此看来，除了专业运动员之外，一般人要想把锻炼身体这件事认认真真一丝不苟地完成，必得付出持之以恒的毅力和时间。

我年轻的时候身体很好，记得参军时检查身体，当最后一个项目完成的时候，体检表盖的章是——特等。身高1米70，体重60公斤，视力是1.5，浑身上下毫无瑕疵，连虫牙都没有一颗。

身体好，也让人生出麻痹大意。我在西藏当了11年兵，回到北京到了新单位后，既要工作又要学习，外加服侍公婆自带孩子，一天忙得团团转，时间非常紧张。当医生值夜班，到了早上，别人都是马上补觉，我却觉得这是凭空多出来的活干时间，早就把自己安排得满满的，分秒必争。跑到文化馆去听课，在家里拆被子洗床单，到自由市场采买肉菜，深夜了还在看小说……忙得不亦乐乎。那时候年轻，觉得万事都不可耽搁，唯有自己的吃饭和睡觉时间是可以压缩的。于是，在将近十年的时间里，我都是早早起来给家人做好早饭，一看表，上班时间到了，什么都不吃就出门了。刚开始的时候觉得饿，特别是冬天，胃里没食，格外的冷。时间长了，好像也适应了，还以为

锻炼

□毕淑敏



这样挺合算的，别人为了吃早饭手忙脚乱的时候，我却早早地到了单位开始看书了。

终于有一天，半夜里腹痛难忍，只好连夜到医院看急诊，医生诊断是胆绞痛发作，当时一查，白细胞两万多，我痛得蹲在地上起不来，医生就打了杜冷丁，并嘱咐我第二天疼痛缓解之后再做进一步的检查。最后确诊为胆结石，医生说最大的原因可能就是我多年不吃早饭，胆汁高度浓缩，最后形成了结石，结石梗

阻，引发了炎症。那一段时间，我吃了很多药，胆绞痛还是不断发作，夜里跑医院几乎成了家常便饭。不得已，医生说，再这样打镇痛剂，你会成瘾的。看来保守治疗效果不好，做手术吧。

我在北京医院做了胆囊摘除的手术，术后在监护病房躺了几天，那种仰望着空无一物的天花板的无助感觉，终生难忘。因为胆汁的消化功能受损，出院后腹泻了很久身体才慢慢适应。

这个教训让我体会到了人毕竟不是铁打的，身体在为我们的工作和生活奉献之时，也需要好好地保养和善待。从此再不敢不吃早饭了，无论多忙，都要为自己准备一顿正儿八经的早餐。比如牛奶和麦片粥，比如蒸蛋羹和烤面包干……哪怕是一碗剩下的稀饭、一个剩包子，也要郑重其事地热开蒸透，再津津有味地咽下。

还要坚持锻炼。我的方式就是每天晚上到健身操场，摆弄那些名目繁多的运动器械。我最喜欢的是“太空步行机”，站在上面不停地踢腿，既好玩又活动了下肢关节，长久下来，略显僵直的关节也灵活了不少。

吃饭和运动，是两件重要的事情。如果你忽略了它们，在一个短时间内，好像也看不出多少损失。但我们的身体是一个负责的书记官，它把一点一滴都记录在案，如果你辜负了它，慢待了它，那么，就算它再好脾气，再任劳任怨，也终有一天会磨损和断裂，到那时候开始算总账，就比较麻烦了。所以，如果你有饮食和运动的好习惯，就请坚持，必将受益无穷；如果你曾像我那样疏忽大意，就要亡羊补牢，把保养身体放到重要的位置，才会有更充沛的精力和时间，去从容完成人生的大目标。

口味和口音一样是从小养成的。“乡音无改鬓毛衰”，我已深有体会。口音难改，口味亦然。我在国外居留时，曾说“家乡美味入梦多”，不是虚言。近年来我常回家乡，解馋的机会变多了。但时移境迁，想在客店里重尝故味，实属不易。倒不是厨师的技艺不到家，究其原因，说来相当复杂。

让我举一个例子来说明。我一向喜欢吃油煎臭豆腐。这是一种很常见

经典阅读

话说乡味

□费孝通

的大众食品。臭豆腐深受人们喜爱，原因就在于用鼻子闻时它似乎有点臭，但入口即香，而且越嚼味道越浓，令人舍不得狼吞虎咽。

它这个特色是从哪里来的？我念小学时，家住吴江县松陵镇，平日吃的臭豆腐都是家里自己“臭”的——从市面上买回压得半干的豆腐，泡在自家做的卤里，腌渍一定时间后取出来，在油里炸得外皮发黄，咬开来豆腐发青，真是可口。其鲜美程度，取决于卤的浓度和腌渍时间的长短。

我在吴江期间，县城里和农村一样，家家有自备的腌菜缸，用以腌制各种咸菜。我家主要是腌油菜薹。每到清明前油菜尚未开花时，菜心长出细长的茎，趁其嫩时摘下来，可以当作蔬菜吃。油菜薹在市场上有充足的供应，货多价廉时大批买回来泡在盐水里，腌制成常备的家常咸菜。腌菜缸里的油菜薹变得又嫩又软，发出一种气味——香臭因人而异，喜吃这种咸菜的说香，越浓越香；不习惯的就说臭，有人闻到了要犯恶心。把豆腐泡在这种卤里几天就

“臭”成了臭豆腐。由于菜卤渗入其中，泡得越久豆腐颜色越青，味道也越浓、越香、越美。我是从小就习惯这种味道的人，所以不臭透就觉得不过瘾。

乡味还是使人依恋。这几年我回家乡，主人问我喜欢吃什么，我还常常以臭豆腐作答。每次吃到没有臭透的豆腐，总生发出一点今不如昔的怀古之情。有一次我说了实话，并讲了从小用菜卤腌制豆腐的经验。主人告诉我，现在农民种油菜已经不摘菜薹了，哪里还有那种卤呢？卤已不存，味从何来？我真懊悔当时没有追问现在的臭豆腐的制作方法。其实知道了也没用，幼年的口味终难满足了。

我20岁离开老家，此后几十年的漫长岁月里，我已和上面所说的那种多少还保持一些自给经济的家庭脱离了。在学校里有食堂管饭。自己独立成家后，在乡间自理伙食，但租屋而居，谈不上经营那些坛坛罐罐。我们的菜篮子也全部市场化了。

我这一代人，在食的文化上可说是处于过渡时期。我一生至少有1/4的岁月，是生活在家庭食品半自给时代。在那个时代，除了达官贵人、大户人家会雇用专职厨师，普通家庭的炊事都由家庭成员自己操持。炊事之权一般掌握在主妇手里。以我的童年来讲，厨房是我祖母的天下。她有一套从她娘家继承来的烹饪手艺，后来传给我的姑母。祖母去世后，我一有机会就溜到姑母家，总觉得姑母家的伙食合胃口，念了社会人类学才知道这就是文化单系继承的例子。

一代有一代的口味，我想我应当勉力跟上“历史的车轮”，从那个轨道转入这个轨道。现在的臭豆腐固然在我嘴里已没有早年的香了，但还是从众为是。即使口味难改，也得勉强自己安于不太合胃口的味道了。说来也惭愧，我下这个决心时，早已越

过古稀的年限了。

我们常形容人很细心，细心有天性与俱的，也有后天培养而成的。有些人凡事细心，是真正细心；有的人只能对自己的工作细心，是职业性的细心。

细心必须谨慎而不怯懦，条理而不拘泥。唯有既能小心地求证，又能大胆地假设，既能追根究底，又能推陈出新的人，才能够获得真正的成功。

谈读书

“读书的方法很简单！”老教授说，“积极地读书，读积极的书；有系统地读书，读有系统的书。”

所谓积极地读书，是要有主动的读书态度，不能在别人逼的情况下才读书；而读积极的书，则是指书的内容，应该光明、向上，而不能消极、颓唐。至于最后两句话的意思，则是说你应当先拟定一个读书的计划，按部就班地来，书的内容更应当选择有系统、有组织的，才能收到最佳的读书效果。

观画与观人

当我们观察一个人的时候，远看只注意姿态是否婀娜，举止是否英挺；近看又注意皮肤是否柔细，五官是否端正；相对而谈，则注意言词是否高雅，才学是否充实。

当我们看一幅画的时候，远看只问构图是否完美，气势是否浑厚；近看又问设色是否典雅，用笔是否苍劲；细细欣赏，则问意味是否深长，境界是否高远。

观画如同观人，谁说不是呢？

大家V微语

头发

□倪匡

●忽然想起了头发，还要发而为文，是由于突然想起了仪容专家教导女性说：“如果你只有能力弄好看你的头发或改进衣着，两者只能选择其一时，忠告是：弄好看你的头发。”

●仪容专家的话是不是有道理，身为男性，实在很难下判断，因为觉得美人蓬首，一定比丑女梳最新发型好看；主要关键是美与不美，而在发型为何。美人儿，即使剃光了头也该是美的。

●可是仪容专家的话，女性显然奉为准则，所以，不论年龄容貌，女性对自己头发之注意，促进社会繁荣之极，培植了一支就业大军——各种发型师，全是靠了女性对头发的重视才能生存的，更有一批女性几乎日日都要和发型师打交道。

●女性那么重视头发，自然是一种求美的心态所促使。可是在男性看来，女性的头发，只要干净就可以了，干净的头发，有一股清香。要使头发干净，十分容易，自己动手，十分钟就可达到目的。

●男人的看法和女人的看法，当然不同。

●此所以，男女有别。

废物是成功之母

□吴一鸣

28岁的西蒙娜·格尔茨发明的机器人形状各异，应对的问题也是各种各样：帮人刷牙、切菜、涂口红，甚至和网络喷子吵架。但它们有一个共同点：没用。这个瑞典女孩把自己从事的行业称为“废柴机器人制造”，她是唯一的从业者。她的卧室就是工作室，一醒来就能看到各种假手和剪刀，“像一堆怪物在聚会”。

其中一只假手属于“不起床就扇脸”机器人，刺耳的闹铃一响起，它会疯狂拍打你的脸和脑袋，不留半点赖床时间。“不起床就扇脸”的演示视频在YouTube上播放了8亿多次，越来越多的人开始关注这些无用的发明，人们称西蒙娜为“废柴机器人女王”。

西蒙娜并没有多么深厚的机器制造功底。这个曾在瑞典皇家理工大学读工程物理的女孩经常不按常理出牌。她只读了一年就辍学，去一所创新学校读书。16岁那年朋友都去欧洲或美国读书，她只身一人来到中国合肥市学习中文。

她的灵感都来源于生活。因为不想刷牙，她就做了个头戴式自动刷牙机。那是她的第一款发明，只不过刷牙机刷得不精准，机器会在脸上蹭来蹭去。她自己最喜欢的一款自动朝热狗上挤番茄酱的机器人，同样不精准，一大半番茄酱都被挤到盘子外。还有和网络喷子吵架的机器人，一旦启动，就会拿头疯狂地砸键盘。做一堆废柴机器人不是她的本意，“但一开始就想有，会承担着巨大的压力”，她发现不执着于“有用”，“压力就变成了热情”。

8岁时，西蒙娜想做一个机器人，但不知道机器人的标准是什么。她在树桩上凿了一个口，塞进一根木棍，这样一头会随着另一头自动动起来。西蒙娜一直忘不了这个幼稚的发明，这让她明白了孩子和成人的区别，“当你是个孩子的时候，没人指望你做个真正有用的东西。”

现在西蒙娜的账户在YouTube上有97万多的订阅者，越来越多的人为这些废柴机器人着迷。Ted也邀请她去分享。

之前Ted邀请的机器人发明家都带去了炫酷又厉害的机器人，要模仿人类的某种技能，帮助人类做更多的工作。而西蒙娜演示了一个自动投喂爆米花的机器人，结果是爆米花撒了一地。有网友评论：“在这个追求实用价值的世界，她确实打开了一扇不一样的门。”

儿童节目邀请她去做嘉宾，孩子们并不觉得这些机器人无用。他们发现机器人不再是高冷的科技，还可以如此有趣，有的孩子听了她的演讲后决定以后要进入工程学校。

“制造无用机器人的真正迷人之处，是在于你永远不知道真正完全正确的答案是什么，而我正是想把这种寻求答案的热情分享给大家”，西蒙娜制造的那款无厘头自动牙刷让有的人注意到有移动障碍的人真的需要一款自动牙刷。她的粉丝对她说：“我希望你体内疯狂的孩子永远不死。”

2018年4月，西蒙被查出了脑瘤。做完手术后她可能面临着右眼失明和右半边脸不能动的后遗症。但在YouTube发布的一段视频中，她宣布，要开始设计眼罩，“做一个很酷的眼罩佩戴者”。