唱粵曲改善打鼻鼾

林　也

HK人與事

友人年過六十，爲鼻鼾苦惱。他說自己打鼻鼾自己不知，但影響妻子睡眠；妻子性情溫順，沒有說過半句怨言，偶然發現她走出客廳瞓梳化，就知道這晚鼻鼾打得震天，深感內疚，但又無法控制，最近下決心看醫生，希望治好，他自我表白，怕有一天惹妻子討厭。

醫生第一句話問他有沒有喝酒習慣，正中友人要害。與他長期接觸，知道他每天午飯一杯酒，晚飯一杯酒，每日兩杯，不是白蘭地，就是茅台、五糧液、竹葉青一類烈酒，拒用紅酒代替，家人別無他法，惟有繼續遷就，任由他喝下去。他是採購經理，職業慣性應酬頻繁，三十餘歲起喝酒，喝了近三十年，在外酬酢喝酒，回到家裏，「飯可以不吃，酒不能不飲」，這句話成爲口頭禪。飯量愈來愈少，酒量維持不減，太太不時勸他少喝，卻總說不過他。

醫生聽後，即勸戒酒，說飲酒與鼻鼾有關係，他鼻鼾打得特別響，看來是飲酒引起。醫生向他詳細解釋，如果長期吸收酒精，造成咽喉及上顎肌肉放鬆，管道空間縮小，阻塞呼吸，空氣通過有困難，部分不能通過呼吸道的空氣造成肌肉震動，發出鼻鼾聲，爲什麼鼻鼾聽來都是「震音」，這是原因，「震音」令人特別難受；塞得嚴重，鼾聲更大，打擾他人，同床的人很不好受。醫生建議他戒酒，友人竟不能戒，每晚仍要喝，只答應由一杯減至半杯。妻子還替他說好話，喝三十年了，不喝辛苦，少喝算了吧。眞的一對好夫妻。

另一位友人的妻子打鼻鼾，他受不了，長期睡不好，日漸消瘦，妻子則體型肥胖。醫生檢查發現她吊鐘和軟顎組織肥大，影響呼吸，出現半窒息情況，時斷時續，每次「窒息」時間約一兩秒，發出聲響之外，一晚醒來多次，都是鼻鼾引發「窒息」造成。檢查失眠原因，有時候要知道病人是否有打鼻鼾，醫生建議將影響呼吸的軟組織切除，友人妻子害怕手術，怎也不接受。

醫生出奇地建議她唱歌，而且要每天唱。唱歌與打鼻鼾有關係嗎？可以用唱歌治療嗎？醫生解釋，通過練習發聲，反覆運用口腔肌肉，不斷練唱，肌肉經常運動，改善口腔、鼻腔，以及頸部肌肉的鬆弛現象，使其恢復彈性，肌肉收緊後呼吸道恢復正常狀況，管道變寬，呼吸自然舒暢，打鼻鼾的情況可以改善，即使不能完全消失，也可降低聲浪，減輕對他人的影響。

友人的妻子聽過醫生的話，開心起來，她本來就是「任白」戲迷，沉迷粵曲，又與一班姐妹組成「唱家班」，租用屋苑會所的卡拉OK房，每星期一次粵曲聚會，由她負責召集，維持了兩年多，後來媳婦生了孩子，她爲照顧孫兒退出「唱家班」，但興致未改，有時獨自在家唱幾句《帝女花》。

醫生認爲唱歌可改善打鼻鼾，再次挑起她唱粵曲興趣，一舉兩得，正合心意。她與家人商量，同意請一位鐘點保姆，讓她抽空返回「唱家班」。

友人說，太太現在天天在家唱粵曲，一星期一次粵曲聚會，又買了一批《紫釵記》、《帝女花》、《昭君出塞》、《鳳閣恩仇未了情》等新碟，全情投入，希望如醫生所說，改善口腔肌肉，逐漸降低打鼻鼾發出的噪音。

公望富春

陸春祥

文化什錦

這兩個影像，一定在黃公望的腦子裏深深扎下了根，並時刻要噴薄而出：吳均《與朱元思書》的「自富陽至桐廬，一百許里，奇山異水，天下獨絕」；范仲淹讚嚴光的「先生之風，山高水長」。富春江的獨絕山水，嚴子陵的高德遺風，一條嚮往已久的清江，一個終生仰慕的高士，兩景成兩願，深入骨髓。

終於，在六百六十多年前的某天，黃公望七十多歲時，兩個夙願一同實現。他選擇了在富春山江畔的廟山塢隱居，這裏前瞰江、後靠山，白鶴墩上時有白鶴飛翔。他追着嚴子陵的高風，閒居修道，淺絳山水。對晚年的生活，他相當滿意：「構一堂於其間，每春秋時，焚香煮茗，游焉息焉。」「息」什麼？自然是息名利之心了，有這樣山水相伴，還有什麼可念想的？一定是「不知身世在塵寰矣」。

此時的黃公望，已聲名大成，一切看輕看淡，就連畫了長達三年的《富春山居圖》，也是應無用禪師的要求，專題落款，這幅畫，就送給無用師了，無用享有永久的擁有權。

於是，描繪富春江一帶初秋景色的《富春山居圖》，就成了中國山水畫的巔峰之作。一般的評論蒼白無力，看同時代倪瓚高度評價：「大痴畫格超凡俗，咫尺關河千里遙。」明代大畫家董其昌評價：「子久畫冠元四家……如富春山卷，其神韻超逸，體備衆法，脫化渾融，不落畦徑。」清代畫家鄒之麟，則將山居圖和王羲之的《蘭亭集序》一起推崇。清代畫家惲南田談黃公望的技法之變時稱讚：「凡數十峰，一峰一狀；數百樹，一樹一態。雄秀蒼莽，變化極矣！」

好畫會長翅膀，藏不住的。

明代大畫家沈周（號石田），花重金買得《富春山居圖》，朝夕相伴，日夜摩娑。在請好友題款時，哪想好友的兒子無賴，將畫藏匿偷賣。沈周宅心仁厚，欲哭有淚淚三行，極度思念中，他憑記憶背臨了一幅《石田富春山圖》。畢竟是唐伯虎、文徵明的老師啊，因日日鑽研，他對黃公筆下的山、水、景、人，爛熟於心，七米的長卷，也是一氣呵成。我站在沈周的背臨圖前，仔細觀察，數人，一個漁夫，一個漁夫，一個，一個，又一個，這裏一個，還一個，還一個，還有一個，哎，怎麼多出一個了？黃公筆下，畫了八人，沈周筆下，多了一個，難道是記差了？極有可能！但我寧願這樣想：那多出的一個，並不是沈周記得不準確，而是有意爲之，那一個，喏，倚在臨江草亭邊，戴着斗笠的，就是沈周自己，他已沉浸在黃公美妙的山水裏，並幻化爲富春山水的精靈，人畫合一了！

無用禪師也是眼毒，他斷言：未來的書畫收藏界，將因此畫而風波迭起，甚至會有巧取豪奪的陰謀！這實在是一個不太好的讖：你想永久擁有，別人也想，甚至比你更想。

果然，吳之炬得到了畫，珍愛之極，又將畫傳給了兒子吳洪裕，兒子顯然比老子更喜歡山居圖，寢食與共，彌留之際，要焚圖相殉。不幸中的萬幸，被侄兒吳子文救出，但搶出來的畫卷，已經燒去卷首，吳侄遂將其揭下，把剩餘長卷又重新裝裱，從此，山居圖卷分成兩部分，這就是現今傳世的《無用師卷》和《剩山圖》。現在，《無用師卷》藏在台北故宮博物院，《剩山圖》藏在浙江省博物館。二〇一一年，「無用」見到了「剩山」，合璧場景，盛況空前。如今，它們都靜靜地躺在兩岸的藏館內，各自述說着塵湮的歷史。

自黃公後的六百多年間，《富春山居圖》就成了中國名畫的代表。普通民衆喜歡不稀奇，元明清那些著名畫家如此鍾愛追風，才是奇觀。

除沈周外，明清不少畫家都摹仿背臨過《富春山居圖》，很多仿圖也都成了稀世珍品。

細看清代的兩位畫家。

王原祁，「清六家」之一，擅山水，以黃公望爲宗師，用筆沉穩，元氣淋漓，自稱筆端有「金剛杵」。他晚年的代表作《仿黃公望富春山》圖，層岩圓峻，峰巒疊嶂，山雲霧纏，高樹披背，亭閣隱約，山下洲渚江石，林木葱鬱，屋舍錯落。全畫借角選景，遞次深入，用筆雖簡勁，意境卻幽邃，既得黃公之神韻，更融入了王氏秀潤蒼渾之筆力。

查士標，「新安四大家」之一，善畫山水，筆法清勁秀遠。他的《富春圖》，也仿黃公望，筆觸清快，疏散簡率，可分遠中近三個層次觀賞。遠山，陂陀峻峭，密林深綠，高台草亭，岸灣逶迤，沙渚之間，小拱橋相接。中景，綠樹茂林間，房舍隱隱，土台垂柳邊，長木橋之上，一寬衣高士，策杖前行。近岸，喬木聳立，似有成熟果樹掛滿枝頭，水草幽青簇簇，苔綠綴地，農家瓦舍前後相連，淺灘孤舟愜意自橫。雖爲仿作，卻也瀟灑縱橫，散漫超逸。

富春江邊的東吳公園，有一片剛剛落成的獨特建築群，曲面屋頂，似富春江水波連綿起伏，整個巨大的建築，看起來就是一座山，它是著名建築設計師王澍設計的公望美術館，已經將富春山水與《富春山居圖》融爲一體，儼然富春山居的小世界。丙申秋，美術館內，「竹林牆」夾雜着上千平米的展廳，元明清諸多著名畫家，他們臨摹和創作的作品，向黃公望膜拜：沈周《石田富春山圖》；董其昌《臨富春山圖》、《仿大痴山水》；藍瑛《仿黃公望山水》；趙左《富春大嶺圖》；張宏《仿大痴富春山圖》；高岑《臨富春山圖》；惲壽平《富春山》；王原祁《富春大嶺》、《富春山圖》、《仿黃公望富春山》、《仿大痴山水》；李爲憲《仿黃子久富春大嶺圖》；沈宗敬《富春圖》；高樹程《仿富春山居圖》；方琮《仿黃公望富春山圖》；奚岡《仿黃公望富春圖》；黃均《富春山居圖》……

三十幾位大家雲集富春江岸，古代山水名畫在中國南方的一次集中展示，他們都因黃公望而來，因《富春山居圖》而來。我彷彿置身熙熙攘攘的熱鬧場景中，元明清的大畫家們相互作揖寒暄，公望先生，居中而坐，仙風道骨，他捋着長鬚，不時點頭讚允，頷首間，他又見熟悉的峻岩、江月、流水、松濤，當然，還有自己滿意的呼吸，一顆如嚴子陵般安頓的閒心。

富春山依舊險峻挺拔，富春江水仍然汩汩清流，公望富春，時間和意念流動着的，是中國古代山水畫的人文和生命境界，永恆的卷軸。

▲坐落於富春江畔的公望美術館外觀　作者供圖

都是送禮惹的禍

卞長生

人與事

小張在內地讀到大學本科，畢業後找不到工作，家裏都是老實巴交的農民，沒門子沒路子，怎麼辦。他心想，不用急，現在都是網上招聘，自己複印了好多簡歷，投出去試試。誰能想得到，這些簡歷發出去，都像是廢品站回收的廢紙一樣，一點作用也沒有。

心裏鬱悶的小張，在家裏坐不住，就到了街上蹓躂，順着便道一直往前走，走到了一家私營企業，看看這家企業，門臉裝修得挺闊綽，門裏面是一個停車場，裏面停放了好多小轎車，一看就是不錯的企業，要不怎麼在這裏上班的人們，都是開私家車來的，小張站了很久，不願意離開了，想着自己要是能成爲這家企業的一員，那該多好，可是，逢好企業門檻都高，自己怎麼能夠進得去呢？

小張把身子調正過來，繼續順着便道往前走，這時，他看到在這家企業靠近大門圍牆的一隅有好多人對着牆上的一個地方看。他們看什麼呢？小張扒拉開人群，看清楚了，牆上貼着一張招工廣告，看看條件，自己也符合，再看看這招聘廣告，也有特別之處，那就是在招聘廣告的末端，黏着好多小紙條，小紙條上面有聯繫的電話號碼，只要隨意撕下一張，就可與企業聯繫，用不着自己抄寫，這對於未帶紙筆的小張就太方便了，一下子，小張對這家企業就有了好感，趕快撕下一張紙。某日，按照廣告上說的時間，小張打了電話。

結果小張到了這家企業上班，儘管崗位是保安，工資也不是太高，總比呆在家裏好。到了月末，領到了工資，多少年父母辛辛苦苦的培養總算有了回報，一家人都爲小張高興。

可是好景不常，這家企業效益下滑，總經理要走裁員增效的路子，將裁減一批後勤人員，這家企業有三個保安，要裁掉一個。小張打聽了一下，其他兩位，都是總經理的遠方親戚，惟有小張是招聘來的，小張眼看着要失去工作，怎麼辦呢？他很苦惱。

老父親也是老淚縱橫，用那滿是褶皺的手抹了一把眼淚，說無論如何，就是砸鍋賣鐵，也要保住這份工作。不容易啊，眼看小張就二十八歲了，滿指望小張大學畢業後能留在城裏，安家落戶，擺脫掉祖祖輩輩土裏刨食的苦日子，好不容易，剛剛有了這份工作，就要被裁員，這願望不是就要落空嗎？

說是這樣說，可有什麼辦法呢？就在這時，傳來了一個讓小張提神的利好消息，那就是，總經理在精簡人員時，要先把老弱病殘人員裁掉，就小張的崗位看，那另外兩個人，雖然和總經理是親戚，但是年齡都快接近六十歲了，分別患有高血壓和心臟病，要是裁員，也得從他們二人中選取一個。小張聽到這個消息，不安的情緒就減少了，回家對父親說：「現在看沒事了，我身體這樣棒，年輕力壯的，不會被減下來。」父親說：「孩子，總經理雖然這樣說了，但是，別看人家身體上不再佔優勢，但畢竟幹的時間長，又沾親帶故，不會不被照顧，你一個農村娃，初來乍到，我看要不想想辦法，位子難保哇。」

小張說：「我們能有什麼辦法？」老父親思量一會兒說：「我看這樣，既然總經理有留住年輕人的意思，是與你拉近了，我們也不能無動於衷，應該與總經理拉近，才能留得住。」那怎麼拉近？在庭院裏，只有小張和老父親兩個人，一點聲音也沒有，只有樹上的小鳥喳喳叫幾聲，但老父親也好像怕這小鳥把自己心裏的秘密聽到，要泄露出去似的，湊近小張的耳朵說了幾句。小張聽後，樂了。

小張按照老父親的指點，一一照辦了，可是，在公司宣布的裁員名單裏，小張名列其中，這又是怎麼回事呢？

原來，老父親對小張說的與總經理拉近的辦法，是給總經理送點禮。

都是送禮惹的禍。關於三個保安誰去誰留的問題，開始總經理還眞的傾向把小張這個年輕小伙子留下來。但有了送禮這碼子事，總經理感到小張做人不踏實，就決定把小張裁掉了。

善待生命

苗　耕

人生在線

光陰似箭，日月飛奔，彈指一揮間，大學畢業已逾半個世紀。近年來，老同學聚會最關心的話題是「生命的存在」，談笑風生的夏君成了逝者，謙虛謹愼的朱君走了，多熟悉的同窗好友，又與我們天人相隔，不勝悲切。屈指算了一下，當年同年級的八十位風華正茂的莘莘學子，已被無情的歲月帶走了二十多人。與老同事相見，第一句話往往是互問身體好嗎；第二句話是有時壓着嗓子說的，某某同事因何種疾病離開了人間。追思一個個逝去的故友同仁，對善待生命的思考也一次次加深體悟。

生命，是人的主體，是人間最寶貴之物。雖說，這是人人皆知的道理，但是，我們在善待生命、珍惜生命、愛護生命方面，往往存有許多誤處和不當的地方。我們需要及時走出種種誤處，讓生命遵循與時俱進的科學規律得到良好的成長、綻放、延續，實現善始善終、頤養天年的美好願景。

我們對生命的時長應擁有科學的認識，以增強對生命的信心和期盼。往昔常言，人生七十古來稀。而今，人們普遍道來，七十歲是小弟弟，八十歲不稀奇，九十歲多來兮，百歲老人笑瞇瞇。據有關報道，發達國家的人均期望壽命已達八十歲，本世紀末將達一百歲。根據現代科學研究，人可以活到一百二十歲左右，所以百歲左右的生命時長，是普遍現象。「長命百歲」是完全可以實現的人生夢想，我們應該充滿信心去迎接生命的嶄新時長。

我國第一大城市上海，人均期望壽命爲全國第一，女性人均壽命將近八十六歲，男性八十二歲。上海人在善待生命、保養身體方面是全國的榜樣。他們講究生活品味，注重品質，主食粗細搭配，副食葷素兼顧，食物多樣化，崇尚吃新鮮蔬菜和水果。他們起居有序，心態平和，活動適量，疏遠煙酒，相信科學，積極就醫。老人與子女相處，小輩近而不擾。逢年過節，曰「祝你身體健康！」「祝你生活快樂！」我的一些親友通常活到八、九十歲，上海正呈現一派善待生命的新氣象。

我們善待生命需要對生命的各個階段予以認眞的科學的珍惜和愛護。在生命的幼兒時期，成人對其呵護至關重要，起着決定性作用。在美國，明確規定大人不能離開小孩，小孩必須在大人的視線以內，小孩發生什麼情況，大人則可隨時予以救助和處理，否則認爲大人失責，嚴重的要取消大人的監護權。我國有些農村地區，特別對留守兒童，缺乏監管和愛護，例如，夏天時有學游泳的兒童溺水喪命。另外有些殘疾兒童就是在小時候，因大人看管疏忽而造成殘疾。小孩是無辜的，大人對他們應織就十分安全的愛網，讓孩子們健康成長，讓人類在生命的開始階段就展現美好的形象，其中包含體魄、知識和品行等方面得到正常的發展。

人生的青壯年時期，是生命力最旺盛階段，同樣需要善待之，生命從本質上看還是十分脆弱的，所謂人憑一口氣。有人在此階段，忘乎所以，不善待和愛護生命，結果遭遇不測，出現白髮人送黑髮人的慘狀，究其原因很多，例如有的人對吸煙酗酒的危害性認識不足，我參加工作後，第一次參加追悼會，就是送別一位三十多歲的年輕同事，此君是煙癮子，長期吸煙太多，患喉癌而不治身亡。還有一位四十多歲的同事，因嗜酒成癖，一次飲酒太猛，心臟病突發而猝死。還有人對自己的「身體家底」缺乏自知之明，明明身體較差不適合到國外工作，結果工作一緊張就支持不住，一命嗚呼。還有人有了病，喜歡硬撐，結果適得其反。我的一位同窗，當年是全年級身體最棒的，被安排到對身體素質要求特高的外交信使隊工作，不幸得了嚴重的肝炎，可他未有重視，不去積極治療，若無其事，繼續工作，後來轉變成肝癌晚期，回天乏術，大家沒有想到他竟成了全年級第一個病逝者，太可惜了！筆者認爲，青壯年階段，生命尤需珍重，一旦早逝，釀成大悲劇，一悲父母，二悲配偶，三悲子女，四悲社會失去棟樑。

老年時期是生命最脆弱的階段，更要善待之。首先要克服悲觀情緒，六十多歲退休後，還有三十多年的生命時長，而且無甚壓力，盡可輕鬆、淡定地生活，老年不是等候死亡。國學大師季羨林先生曾在八十多歲時自信地說，黃泉路上不分老少，還自豪地說，他的許多文章是在七、八十歲問世的，是其寫作的高產期。筆者認爲，如果善於安排，老年時期同樣可以綻放生命的多姿多彩。

第二，老年時期，一定不要與世隔絕，自築孤島，要與社會保持聯繫。就防治疾病來說，要吸收傳統醫學的精華，還要吸納現代醫學的最新成果，結合自己病況，使自己的疾病防治進入最合適的方位，獲得良好成效。

第三，老人一定要服老，這是生命發展的規律，凡事要量力而爲，愼之又愼。我鄰里一對六十多歲的老夫妻，外出到海邊游泳，高估了自己的體力和水性，貿然進入較深的水域，結果幾個大浪將他倆吞噬了。還有我的一位同事，已逾七十，且有腦中風經歷，還天天上班查資料，拚命寫作，結果沒多久病倒了，從此擱筆，此謂欲速則不達也。