

仁者添寿

华犁

有一副风雅的对联：山静日长仁者寿，风和天朗圣之歌。

仁者长寿，成为目前养生方面颇为时尚的一句话。我每每看到这句话，脑海中总会产生这样一个问题：仁者为什么会长寿？最近看了一些长寿者的文章，初步明白了其中确有道理。

仁，乃儒家思想的核心，主张：己所不欲，勿施于人，严于律己，宽以待人。仁之要素，为推己及人。可见，仁者包括对己对人两方面的修养，达到了最高境界。

仁者对己，首先是一名谦谦君子。他淡于名利，严于律己。即使事业成就已达巅峰，他也总是低调做人。钱钟书的夫人杨绛先生于2016年6月25日去世，享年105岁。可她一生，和谁都不争，和谁都不屑。人们赞她是著名作家，可她自谦地说：没有这份野心。人们赞扬她的作品畅销，她却风趣地说：那只是太阳晒在狗尾巴上尖上的短暂。

郑逸梅老人已近百岁，是著名散文家。他笔耕八十载，记载的人物上至晚清下至当代人，创下了年代跨度之大，涉及人物之多之最，可是郑老心态恬静安然，淡于名利。他有两句名言：不与贵交我不贱，不与富交我不贫。

其次，仁者一定又是心胸豁达者。冰心先生从1900年出生到1999年与世长辞，前后跨度近百年，人称“世纪老人”。她对自己养生方面有个总结。她亲笔写下了一副对联：事因知足心常乐，人到无求品自高。这是她对自

己人品的最好写照。她说：我没有特别的养生之道，就是心里豁达一点，从不跟人计较，也不跟自己过不去，一个人最怕的是心病！

仁者对人，大致也有两方面的品德。

一是对人宽容大度，不计恩怨。冰心先生一家8口人，文革时期家人被分送到8个地方。她被关进牛棚，强制劳动改造，但仍然能泰然处之。她在文章中平静地写道：这就是我们的晚年，在精神和物质方面，都没有感到丝毫的不足。北京中医药大学杨保林主任医师说，不较真，不比较，不劳心，不劳神，心胸宽容大度，自然对身体有好处。儒家说仁者寿，也正是此意。

二是富有同情之心，仁者爱人。儒家云：仁以同情心为本，故爱人为仁也。医为仁术，故仁者爱人最明显的是体现在医生的职业上。国医大师浙江中医药大学的老校长何任在仁者爱人方面，堪称楷模。他年已九十，还在坚持门诊，为病家服务。有一次他去上班的路上遇到我。我说，何院长您这么大的年纪还去门诊，该休息了。他说，许多病人都是起半夜来挂号，我怎能忍心不管他们呢？我说，那你得限号啊！他说，病人既然来了，又怎么能忍心叫他们空跑一趟呢？据说，他每次门诊除了看完限号外总是要加不少号，直到看完病人为止。

孟子说：人兼有不忍之心。老院长说的两个“不忍心”，充分体现了仁者爱人的高尚精神。

纪念红军长征胜利八十周年诗选

满江红 红十三军祭

胡松植

长剑盈天，试霜刃，青锋横出。七千人，开天辟地，披荆摧石。争得江山红一角，欲播星火漫天赤。但坚冰，万里尽寒宵，天难白。英灵血，千山碧；英雄史，千秋笔。算英魂已远，森森松柏。旧地霞光方艳丽，曾经岁月长鸣镝。应切记，大道自兹行，新中国。

五律 追忆红三团有怀

王云楠

方山十八寮，深壑路迢迢。
蓑笠疾风怒，刀戈烈火烧。
铜山顽敌灭，壶镇血旗飘。
敢换新天地，红军志九霄。

无名烈士祭(二首)

程瑞铛

战地狂飚动地惊，红旗指处搏人生。
丹心既许酬家国，青史何须问姓名？

二

曾忆当年志气宏，赴汤蹈火效英雄。
今来不尽相思泪，柿满秋山染血红。

七律 红十三军颂

王虎

五尺旌旗初染曙，
楠溪江浪吼如狮。
民悬欲拯星燃火，
铁壁熔融剑化犁。
主义贯真崇共产，
精神公冕铸镰锤。
山泉犹说群英烈，
千古霞笼无字碑。

祭永康红军

杨铁金

硝烟滚滚剑刀寒，
旗帜飘飘草色丹。
彪悍莽雄惊谷壑，
夕阳赤血染河滩。

城西小学 校园文化节开幕



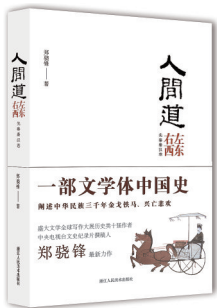
3日下午，城西小学2016届校园文化节开幕。校歌比赛、书画展览、教学研讨会等一系列活动陆续举行，展示了城西小学在美术、足球等方面的教育特色。同时，让孩子们在活动中一展风采。

记者 朱青恒 摄

良二千石

郑晓锋

四



是非曲直暂且按下不论，这几桩公案隐含着一个人引人深思的现象：武帝之后，但凡如张严之类棱角分明的，出路越来越狭窄，很少有人能得到好结局，而龚黄等却开始大行其道。这是否暗示着中国的历史逐渐开始消解锋芒？

古人云《汉书》可以下酒，读张敞、延年传，果真醇烈畅快，叱咤生风，循吏传主则个个五官模糊，言语无味，寡淡如白水，久读令人昏昏欲睡。

社会由无数个体组成，按理个体的活力也就决定了社会的活力。然而吊诡的是，泼辣生猛的张敞被压制，矫饰驯顺的黄霸被重用的时代，竟然是西汉两百多年中最接近太平的盛世——昭宣中兴。

说是中兴，实质上昭宣时期应该是两汉的巅峰。文景之治，被后世视作盛世楷模津津乐道，据说粮价由汉初的每石五千金钱跌至每石十钱，而宣帝时，只要五钱一石，即使是最遥远的西北边塞，每石也不过八钱。

不必再举其他诸如匈奴来朝之类的文治武功，只此一点，便足以说明昭宣时期国力之富，民众之安。需要指出的是，这一切，都发生在武帝末年，天下虚耗，人复相食，后的短短几十年内。

如果将昭宣中兴与武帝一朝相比较，意味更觉深长。无疑，武帝时代，从天子到大臣，帝国的性格张扬到了极致，可同时也将帝国拖到了悬崖边上。

而这样一个庞大帝国的迅速起死回生，说白了也很简单，不过还是“休养生息”四字，就像从前开国之初那样。

只是昭宣的“休养生息”，与文景又有所不同。文景时是用黄老之术，纯然无为，任凭各阶层自由恢复，帝国元气少加抑制，充沛之后直接推动了武帝的放纵，而昭宣时则更多是在休养的同时收敛牙爪，外儒内法，锻铸一个不像武帝那么喜怒任情，而是坚实森严的秩序。

这应该还是晚年武帝自己定下的方针。所谓昭宣中兴，霍光在其中起了很重要的作用，包括昭帝在位的全部十三年，连头带尾，霍光足足为刘家掌了二十来年的舵。而霍光，正是武帝亲自选定的托孤大臣。

史载，霍光最大的性格特征就是稳重。在武帝身

边侍奉了二十多年，小心谨慎，从未犯过任何错误。有人甚至发现，他每次出入宫殿，脚步都落在相同之处，分寸不差。

武帝相信，霍光绝对能将脱轨太久的帝国马车，勒回到最平坦的道路上来，并从此像他自己的步伐一样，日复一日，年复一年，永不再走。

上顺公法，下顺人情，秩序总是和维护它的循吏相配套的。随着霍光的橐橐靴声，黄霸们的好日子一步步近了。

《史记·循吏列传》只载先秦人物，《汉书·循吏传》除文翁为景帝末，其余五人全部都是宣帝时人。

天下太平。

当中兴与新秩序按照预期目标同时实现后，那个问题又逼到了眼前。

谁能回答，对于社会整体，个性与秩序，哪个更重要？直到一百多年前，性格狂狷的章太炎，反思汉史，心情还无比矛盾，言辞更是苦涩悲凉：史公重视游侠，其所描写皆虎虎有生气，班氏反之，谓之乱世之奸雄，其言实亦有理。

他的这段话是有感于班马二人对待游侠的相反态度而发的，某种程度上，同样可以用于张敞延年。所谓游侠，一大特点就是好使气，不屈服世俗权威，这也是张严等人的根本病症。尤其是延年，被归入《酷吏传》，而酷吏执法不避贵戚，遇强愈强，往往与侠本质暗合。且班马皆已点明，许多酷吏都有任侠习气或者草莽背景：宁成，好气，为任侠；义纵，少年时尝与张次公俱攻剽（打家劫舍），为群盗；王温舒，少时椎埋（盗墓）为奸。严延年的锄强扶弱，和张敞“五日京兆”，以待罪之身，在天子脚下顶风严惩势利之徒，更是大有豪侠之风。

班固坚决支持朝廷严厉镇压游侠，在《游侠传》的开篇，他便描绘了一幅理想中的社会框架图：从天子，到诸侯，到卿大夫，直至庶民，每种人都处在各自的等级安分守己，这样才能上下相顺，国泰民安。

基于这样的态度，提到司马迁浓情重笔描写的朱家郭解等大侠时，班固尽管也承认他们“温良泛爱，振穷周急，谦退不伐，亦皆有绝逸之姿”，可还是论定这几位豪杰“罪已不容于诛矣”，即使身死族灭，也是有应得。

这样的评语，同样可以移用于侠以外的任何一个人，无论是谁，只要你的存在威胁了秩序的稳定，即使有绝逸之姿，罪已不容于诛矣。

浙江菇尔康生物科技有限公司特邀连载

菇尔康 浙江省灵芝专家
20年技术沉淀 卓越品质保证
灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌
特约经销：望春小区南路33号永康日报生活体验馆
Tel:87035316 13626795758(615758) 87138771