

有所不写(外二则)

□孙香我

据清人金埴《不下带编》记，黄宗羲曾作过一则硃语：“母酬应而作，母代人而作，母因时贵而作。宁不为之所喜，庶几对古人而不作。”我看得很喜欢，对“宁不为之所喜”尤心有戚戚焉。金埴说：“观此语而其人如见已。”

我平日是写小文章的，曾自言：“其人有所不写，其文有所不写。”不是自我标榜，实是自知之明，知道自己迂拙，又不合时宜，有些事是做不出来的。所谓“有所不写”，不过是洁癖和怕丑，或者就是自己的一种臭脾气，“庶几对古人而不作”是不敢说的，只为了下笔作文求个心之所安。

所惧者何

有个电视节目叫“今日生活”，报道的都是些家长里短的事。儿女亏待父母，甚至不奉养父母，此类事就时常在上面看到。近日翻清人金埴的《不下带编》，里面有一节记：“近有

长洲某翁，其子怠于奉养，因题壁云：“人生七十强支持，帘卷西风烛半枝。传语儿孙好看待，眼前光景不多时。”其子大惧，请涂去，于是奉养有加。”

让这位儿子大惧的是什么呢？世人所最可惧者，怕是自家腔子里的那一个天良。

堪笑牡丹

清人金埴在《不下带编》中录明人咏牡丹诗一首：“寒花至小能成实，桑叶虽微可作丝。堪笑牡丹如斗大，不成一事竟空枝。”金埴录此诗是为了讽刺：“彼高官厚禄，奢侈荣华，于国步民艰，略无裨济，而终淹落无闻者，皆牡丹类也。”

我向不喜欢牡丹，倒不是因为其“不成一事”，是总觉得其像极了浓妆艳抹的女子，过于俗气。但牡丹偏是一直顶着“国色天香”的大名，真不可解。若要我以花讽人，我一定会说，世上名过其实者多矣，又何止一枝牡丹“堪笑”。

他为什么要看那么多医生？

□林国豪(马来西亚) 邓笛/译

我认识一个人，他曾找过一千多个医生看病，我们就叫他托马斯吧。托马斯已经80岁了，即便如此，“1000”也是一个巨大的数字，也就是说，平均每年看12个医生。

托马斯有很多当医生的朋友，大多数都是他在看病的过程中结识的，有男的，也有女的；有高级职称的，也有初级职称的；有公立医院的，也有私人诊所的；有国内的，也有国外的；有专科的，也有全科的；甚至还有在读的医学院学生。有时候他看病不过是因为测量一下血压，有时是因为说不清的症状，比如胸部隐隐作痛。他一生在验血、药物、X光片、扫描检查和“小手术”上就花了23万美元。他不后悔。别人可能会在豪华汽车或侍酒师的服务上大肆挥霍，但对托马斯来说，看医生花钱是最值得的。

不幸的是，托马斯最近被诊断出患有肺癌，并转诊到我这里。我很想知道他看过多少肿瘤科医生，也想知道他还将要去看多少肿瘤科医生。托马斯给人的印象是一个有教养的绅士。他镇定自若，不像有些肿瘤病人那样张皇失措，方寸大乱。他清楚地讲述了他的病史，并十分配合地回答了我的大部分问题。得到他的信任后，我决定探究他为什么要看那么多医生。他直截了当地告诉我，他害怕死亡。

许多人，无论是否患有癌症，都不愿意承认对死亡的恐惧。他们一般会这样说：“医生，我不怕死，但是我害怕死亡的过程。”托马斯直言自己害怕

死亡，这需要勇气。他努力延长死期。但我知道，看一千多个医生也无济于事，甚至可能是有害的。不同的医疗方案会导致病人的精神混乱和焦虑。过度和不必要的X光和CT扫描则会增加辐射，诱发癌症加剧的几率。

除了对死亡的恐惧，托马斯还透露，他找不同的医生看病，实际上是想尽可能多地征求不同的意见。

可能有人认为托马斯患有“死亡恐惧症”，即一种对死亡（尤其是自己的死亡）的非理性恐惧，以致心理上变得残废。给他贴上这个标签也是草率的。托马斯是一位成功的企业家，善于社交，并非那种心理脆弱的人。

我不知道怎么解释他的行为。我们倾向于用药物治疗一个症状和身体的不适——从婴儿的过度哭闹，到青春期的焦虑，到工薪阶层的忧郁；再从失眠，到勃起功能障碍，到丧失亲人之痛……也许托马斯有足够的金钱去看很多医生，这样做让他感觉很好。看更多医生这件事，或许真的有些治疗作用，对他的身心有益。这可能和喜欢吃喝玩乐的人没什么两样，他们花费的钱并不比托马斯看医生花的钱少。

我将帮助托马斯与癌症作斗争。我会尽量劝他不做不必要的验血和扫描。我不会对他看不同的医生加以定性评价。最重要的是，我不会用药物来治疗他对死亡的恐惧。这是关于人的爱好的问题，是不需要用药物来治疗的。

寻觅广东百岁老人长寿的秘密 46

不急不忙的慢生活 □月同

细嚼慢咽，品味食物，也品人生。
不急不忙，如树木一般，历经漫长岁月。

李伍老人住在云浮市云安区的都杨镇整容村。绿树青山，山上云雾缭绕，空气清新，环境很不错。走在田间的路上，大口呼吸着新鲜空气，令人心旷神怡。我们来到李伍老人的家，她家里拖着凳子慢慢走出来，放到门口，向我们说些什么，语速很慢，但中气很足，声音洪亮。

李伍老人在20岁左右从另外一个镇嫁过来，一直在整容村居住。老人现在四代同堂，有两个儿子和两个女儿；一个孙子，两个孙女；一个曾孙，算是一个大家庭。老人现在由最小的儿子照顾。

虽然天气很冷，我握着老人的手仍感到许多暖意。“老人家的精神很好，平时身体还不错吧？”我向她儿子问道。她的儿子回答：“我妈妈平时身体很好，只是耳朵有点背。前几年还可以去种菜。偶尔有点小感冒，去卫生院看一下很快就好了。”

老人平时胃口不错，可以吃小半碗饭。一直以来她吃饭都很慢，细嚼慢咽，一碗饭可以吃半个小时。有时候饭后用柚子皮煮点水，慢慢喝。“她没有有什么特别的爱好，就是感觉她做事比较慢，慢慢悠悠的，不急不忙。”她儿子说。



百岁老人小资料

姓名：李伍
性别：女
出生年月：1920年8月(100周岁)
民族：汉族
户籍登记地：云安区都杨镇整容村
受教育程度：小学
是否识字：识字

与物生情

□孙道荣

开了16年的车，卖了。它还能开，年审都是一次性通过。之所以卖掉它，是因为要换一辆新车，它的指标和车牌，都要让给新车。

它已经卖不出价钱了，只几千元，相当于卖一堆废铜烂铁。买它的人是个刚拿驾照的新手，买去练手的，说是练熟了，再买新车。一辆老车遇到一个新手，它的命运可想而知，未来的日子里，刚刚蹭蹭、磕磕碰碰，估计是难免的了。就算蹭破了漆，刮了壳，新车主怕也是不会为它补漆了，一辆不值钱的老车，谁会在乎它的脸皮呢。这样一想，我有点难过，舍不得。

它是我的第一辆车，不是什么名牌，但我一直拿它当宝贝。这么多年，我几乎都是亲手洗它，每次连车轮胎的缝隙，都擦洗得干干净净，就像给调皮的孩子将脚丫子也擦干净一样。16年了，我坚持在4S店给它做保养，宁愿多花点钱，也不愿去路边的小修理铺。我不愿委屈了它。它对我也是尽职尽责，每天陪我上下班、接送孩子，遇到节假日，它载着我们一家，四处游玩。最远的一次，它甚至陪着我跑到西藏，翻越海拔五千多米的唐古拉山口时，只有1.6升排量的它，哼哧哼哧，愣是不输那些越野车。

一辆车，有发动机，像人的心脏；车灯，就是它的眼睛，四个轮子是它的脚；油箱是它的胃，排气管是它的肠。唯一没有的是脑袋瓜子，它不能思考，没有感情。但我对它却是有着很深的感情的。

有人说，感情是双方的，互动的。其实不完全是。对没有感情的东西，我们会对它动感情。一旦我们对某物动了感情，它便也有了感情。就像我与自己的这辆车。日久生情，说的人，物也如此。

从我记事起，奶奶就有一个竹篮。去镇上赶集，用它；去池塘洗衣服，也是用它；走亲戚，还是挎着它。听说，我的父辈还有我们兄妹几个出生后，也都“坐”过这个竹篮，那是我们共同的摇篮。竹篮的底坏了，奶奶就让爷爷削一根竹子，重新给它编织一个底。拎手坏了，奶奶就找来一根铁丝，给它绑上，再一圈一圈地缠上旧布，竹篮便又结实了。家里有其它篮子，后来还有了更好看更结实的包，奶奶不喜欢用，她独爱这只竹篮。后来我才知道，这只竹篮是奶奶出嫁时太爷爷亲手编的，是送给她的嫁妆。那时候家里穷，奶奶就是挎着这个竹篮，将她的青春、对娘家的思念、对美好生活的向往，一起拎到了爷爷家。有了自己的家后，她又是用这个篮子，艰难地拎起生活。奶奶去世后，这个竹篮在奶奶出嫁那天烧了。不光奶奶视这个又破又旧的竹篮为宝贝，我们全家人都对它倾注了很深的感情。

我们对冷冰冰的“物”动情，不是痴迷物，也不是为物所累，而是那些“物”上，有我们的生活，有我们的记忆。

笛卡尔的解释

□程刚

一次，世界知名数学家笛卡尔到一所大学讲学，可谓盛况空前。许多学生想单独求见，本以为，笛卡尔会热情地接受，可他拒绝了所有前来看见的学生。

这天中午，笛卡尔午休刚起床，服务生就告诉他：“门外一名学生冒着大雨前来，等了一个中午，我们便把他引到客厅里。他希望能见您一下，请教几个问题。”

笛卡尔听后，照样摇了摇头，对服务生说：“你告诉我，我不见。”

“可是，我看他特别真诚，就是想见您一下。您这样，不是太让他失望了吗？这些天，您拒绝了所有学生的求见，见一下又何妨呢？”显然，服务生对笛卡尔的态度有些不满。

笛卡不再说话，伏在桌子上办公。服务生见笛卡尔没有反应，没趣地退了出去。

第二天，笛卡尔准备离开这里回荷兰了，可楼下却炸开了锅。酒店门口被抗议的学生堵住了，许多人手里都举着标语牌，大声谴责笛卡尔不尊重学生、太高傲……

笛卡尔并不生气，在谴责和谩骂声中想要快速离开。可是，这些学生情绪太激动，根本不让笛卡尔走，必须让他给出解释。

很显然，这是有人煽动的。笛卡尔没办法，坐在大厅里一言不发。就在这时，学校里又突然来了一群学生，他们冲进酒店，护送着笛卡尔离开了酒店。

汽车上，笛卡尔的助手实在憋不住了，对他说道：“这五天，你每天晚上只睡3个小时，对学生的400多封来信都作了回复和解答，而且还是亲手写的回信，为什么不解释一下，引起这么大的麻烦？这也有损您的声望啊！”

笛卡尔笑了，对助手说：“解释，永远是多余的。因为懂你的人不需要它，不懂你的人更不需要它，就像刚才发生的一幕一样。但我相信，大家最终都会理解。”

笛卡尔回到了荷兰，恢复了往日的生活。就在一个月后，他陆陆续续收到了数百封道歉信，都是那些堵门不让他走的学生发来的。

历经数千年“进化”——

西瓜的甜蜜变形记

□刘森

烈日炎炎，最幸福的事莫过于吹着空调吃西瓜。啃一口西瓜，丰沛的瓜汁、炸裂的甜味，让人喜笑颜开。然而，谁能相信，最早的西瓜竟然又苦又涩，完全没法下嘴！经过了人类几千年的努力，西瓜才“进化”成今天的样子。

如今的西瓜不仅子小皮薄，瓜瓤还色泽鲜艳、味甜多汁。西瓜是如何变得这么甜的呢？这中间，西瓜经历了什么？



17世纪意大利画家乔瓦尼·斯坦奇(Giovanni Stanchi)静物画中的西瓜(资料图)

A 最初的西瓜竟是苦的

西瓜是葫芦科植物，起源于非洲西南部的沙漠地区。最初其果肉为白色，在未成熟的时候含有大量毒素，即使成熟之后也是苦味大于甜味。它的苦味主要来源于葫芦素，有一定的预防病虫害的功能。野生的西瓜大部分是苦的，但是由于其果内多汁，在沙漠地区成为宝贵的水分来源，吸引了大象在内的多种动物来取食，顺便也帮忙将种子散播至各地。

如今沙漠中还存在一些野生西瓜品种，但它们大多都含有毒素。比如我国新疆沙漠地区中的药西瓜，外观和西瓜非常相似，但它淡绿色的纹路不像西瓜一样呈波浪状，而是呈碎花状。并且它所有的部位都有毒，常被当地人用来制成杀虫剂。



19世纪阿尔文·费希尔(Alvan Fisher)创作的油画，包含了西瓜和桃子等(资料图)

据记载，在公元前2000多年，人类就已经开始食用西瓜了。在埃及法老的墓穴壁画上就曾发现过西瓜图案，根据其外表来判断，这时的西瓜显然经过了驯化并且可以食用。后来，西瓜经由古罗马传到欧洲，再通过中亚不断向东进发，传入中国。

B 吃起来甜却热量低

和其他水果一样，西瓜的甜味来自糖分，包括果糖、蔗糖和葡萄糖。它们在叶子中合成，然后转移到果实里。让人欲罢不能的西瓜甜味主要来自果糖，占整个西瓜含糖量的百分之五十以上。果糖是自然界甜度最高的糖类，它的甜度受温度的影响很大，温度越低，甜度越高，所以冰过的西瓜吃起来更甜。

如果细心观察西瓜的横切面，就会在果肉中发现一些类似中国传统装饰“勾云纹”的图案。它们由西瓜中心延伸到接近表皮的地方，把大部分种子包裹在内。这个结构的学名叫胎座。西瓜里的糖分就是通过胎座输送到果肉的各个部分。所以，作为运输主通道的中心区域的胎座含糖量最高，也就是我们现在吃瓜时最喜欢挖的那一勺“糖分”。

令人意外的是，虽然西瓜吃起来很甜，但它的热量却低于绝大多数我们常吃的水果。味觉上感觉特别甜是因为在它的糖分组成中，最甜的果糖占了一半以上，实际上西瓜的含糖量只有4%—7%。相比之下，梨的含糖量约12%，苹果的含糖量约15%，香蕉的含糖量在15%—20%，就连吃起来不怎么甜的火龙果的含糖量也有14%，酸酸的山楂含糖量竟然在20%以上。所以，相对其他水果来说，西瓜属于容易吃撑却不容易摄入过多热量的“友好”水果，这对于正在减肥的朋友，无疑是福音。

但是，西瓜属于寒凉食物，在古代立秋这天，人们往往是这一年最后一次吃西瓜，谓之“啃秋”。因为立秋后，早晚天气变凉，吃凉的东西会对肠胃产生影响。所以，即使西瓜的甘甜让你迷恋不已，但也不要贪吃哦。



图/视觉中国

又甜又红是驯化的结果

在西瓜传播的过程中，人们不断从口味到颜色对西瓜进行改良。而当时的手段多是反复地进行杂交，将优良性状尽可能多地表达在同一个品种上，其实质是不断进行基因重组和人为选择。

首先是需要降低葫芦素的含量，使苦味和毒性消失，然后不断向更甜的方向进行选育。

其次是改变瓜瓤的颜色。有研究认为，西瓜变得越来越红，是因为人类认为红色能够帮助判断果实是否成熟，所以人们偏爱红色的水果。西瓜的红色源于番茄红素，每一百克西瓜的番茄红素含量可达2.3—7.2毫克，比新鲜番茄高出2—4倍。

最后就是使西瓜果实变大、果皮变薄，让果肉更加饱满。在三百多年前的十七世纪，西瓜还是“空心”的，瓜瓤以白色为主，辅以淡淡的红色。此外，白色的部分将瓜瓤分成了几个“间隔”。到了十九世纪，果肉就开始饱满起来。

随着科技的不断进步，现在的西瓜选育技术越来越成熟，甚至用上了基因干预方法。2019年11月中国农业科学院发表在《自然-遗传学》上的一项研究显示，通过基因组测序分析，不仅揭示了西瓜的驯化历史，还获得了一系列与西瓜果实含糖量、瓤色、果实形状和种子颜色等性状相关联的基因，为以后西瓜分子育种提供了大量的基因资源和选择工具。因此，西瓜不仅会越来越甜，瓜瓤越来越红，甚至连形状都可以多种多样。目前已有培育出方形西瓜和心形西瓜的案例。

归根结底，现在的西瓜越来越甜是发达的农业科技，以及一代代农业科技人员不懈努力选种育种的成果。



心形西瓜和方形西瓜 图/视觉中国

接纳当下的自己

□刘亚华

一个朋友，因为这场疫情，她辞掉了国外的的工作，在老家定居下来。没有了收入来源，她尝试在家办公，凭借自己的外语专长做起了网络家教，收入不稳定，也没有原来高，但养活自己和家人没有太大问题。这份工作本来是她曾经特别向往的，但工作几个月后发现，现实与想象差距太大，这份工作的缺点，让她一时间无法习惯。她常常为

未来惶恐不安，总觉得不会幸福，还说，这些日子是她这么多年从未有过的低潮期。她进入了自我否定也不喜欢他人的消极状态。

在我看来，这份工作自由，收入也不错。虽然不像在公司上班那样稳定，但是不用风里来雨里去，也不用看人脸色。我们帮她分析，她的落差感来源于积极地改变自己却没有得到反馈与成长。在家

上班，社交少了，朋友自然少了很多，有了更多孤独感。再加上从一向忙碌的生活突然转变成悠闲自在的生活，收入明显减少，一时间无法接受而已。

朋友知道了问题的症结，积极寻求解决方法。她开始每天让自己运动起来，开始多结交朋友，利用空闲时间敞开心，同时多阅读，逐渐丰富自己的生活。一段时间之后，朋友渐渐

变得开朗，开始接受这份工作带来的好处，享受生活，不再纠结于原来的收入多少，而是更加努力地投入到现在的工作中，寻求新的突破。

有时候，我们不得不换个环境生活。环境变好固然可喜，但变坏也不要怨天由人，更不要追忆过往得失。接纳现在的自己，接纳现在拥有的一切，平常心去面对，我们就会敲开幸福的门。

(文字内容来自微信公众号“十点科学”)