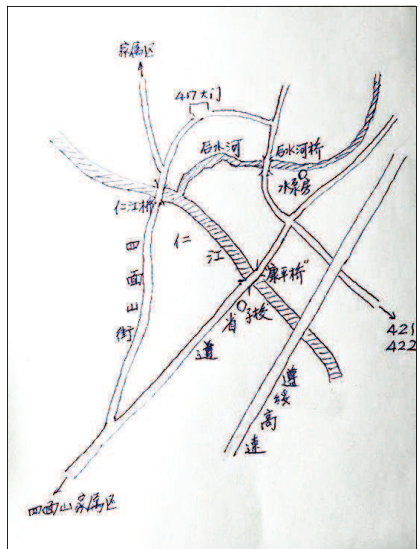


“放松，躺平，让身体漂浮在水面上！”

——一位支内者家属的回忆之三

谈瀛洲



417 与仁江、后水河位置图，421 职工吴定远先生绘

小时候，爸妈在贵州支内。在暑假，我常去他们在山间的医院。医院的完整代码是 3417，据说 3 代表 061 基地从属的三机部。为了省事，基地和医院内部的人常常把前面那个 3 省去，称医院为 417。

天热，爱水的孩子们几乎天天会下水去游泳。我记得，那时候先是去 417 西侧的仁江上的一座小水坝那里；后来是去 417 东侧的后水河上的一座小水坝那里（这些河流的名字都是我后来才知道的）。这些水坝都不高，筑起来都不是为了发电，而是为了抬高水位，方便取水、灌溉用的。所以，我们去游泳的地方水并不深，当然到了河水水会深一些，那里是给泳技娴熟的人去的。

这两条河在 417 大门外汇聚，然后往 061 系统内离 417 最近、在一个大院里的两个单位 421 和 422 流去。421 是基地的通信站，422 是计量站，都在 417 的步行距离以内，我记得曾和小伙伴们三三两两，从河谷旁的公路上走过，去看露天电影。在下游，河谷已变得陡峭，水流也变得湍急汹涌，在拐弯处还可以看见漩涡，就没人敢下去游泳了。

下过大雨后，山洪暴发，河水水位会暴涨。有一次下过大雨后我到平时去游泳的仁江水坝那里看过，看到平时河水清澈、温柔地淌过水坝的仁江，这时水流湍急浑浊，气势汹汹地撞击到水坝后在水坝上方高高涌起，然后扑向坝底，在那里溅起无数浪花。这时候只能“望河兴叹”，不能下河游泳了，不然要冒生命危险。

二

当时带我们这批小孩去游泳的主要有两个大人，一个是老董，一个是善昌。那个不太讲究礼貌的时代。按说老董是我爸妈的同事，年纪又比我爸妈大，我该叫他一声“董伯伯”，但我人前人都叫他“老董”。如果现在改过来，叫他“董伯伯”甚至“董老”，反而失去了亲切感，所以我在文章里还是叫他“老董”吧。我小时候也不知道他的全名，他的名字是最近问了我爸才知道的，叫董祥燕。善昌也是类似的情形。

老董当时头发已白，估计五十岁左右。剃很短的板刷头，清瘦，因为常在露天游泳的关系，皮肤晒得黝黑。走路时一腿微瘸。吃饭时常拿着白色搪瓷大碗，和善昌一起出入食堂。

记得他有一段时间在养猪场养猪。小孩子对啥动物都感兴趣，我那时常跑去养猪场看猪，还看老董把收集来的猪草如番薯叶之类，放到粉碎机里去打碎，然后和米糠等拌在一起，放到一口大锅里去煮熟，然后用一个大勺，舀到食槽里给猪吃。对这很糟糕的食物，猪也并不挑剔，喂食时总是一拥而上，哧吧哧吧地吃得很香。

母猪生小猪的时候，我去看得更勤；小猪最可爱了，一个个圆滚滚的，

挤在横躺在地上的母猪身边吃奶；小尾巴还打个圈，卷曲着。

当时并不知道老董是干什么的，看到他在养猪也觉得很正常。现在才知道，他其实是传染科的医生。读我爸妈的同事们所写的回忆录《峥嵘岁月》，老董是在 1966 年，就从上海浦浦区的沪东医院（这医院现在已不存在）被选派到贵州的，算是参加 061 基地和 417 医院建设的元老了。

当时因为供应困难，医院抽调医护人员和后勤职工，组织了“五七生产队”，自己养猪、做豆浆、豆腐，后来还制作蛋糕。老董就被抽调去五七生产队，被派去养猪。我看到他应该就是这个时候。

老董后来继续做传染科医生。他生性乐观，听说晚年退休回沪后，还坚持体育锻炼，最终得享高寿，以 95 岁的高龄，在 2018 年去世。

善昌，全名叫何善昌，也是现在才知道他的姓和名字的写法。小时候只听见别人叫他“善昌善昌”，上海话发音如“船厂”，还觉得这个名字挺奇怪的。他是开电梯的师傅。当时从上海抽调去贵州的工人，都是有经验的技工，在医院里也是很受尊重的。电梯是医院里相当重要的设备，因为坐在轮椅里、躺在推床上的病人，都要通过电梯上下楼的。

善昌当时带我们小孩出去玩得更多。有一段时间他养了两条狗，就带狗出游，领着几个小孩在山野里乱跑。他常常手里拿根竹杖，走在前面拍打草丛灌木，说是“打草惊蛇”。贵州多野生杜鹃。有一次在“老虎山”上，我们走过一大片有我身体那么高的正在盛开的红杜鹃，善昌说能吃，于是孩子们就纷纷摘花塞进嘴里。（当然，现在知道红色、紫色杜鹃无毒，能吃；黄色、白色杜鹃则是有毒的，不能吃。为了安全起见，最好不要随意摘取野食用。）

听说善昌在退休后，还在医院的子弟学校做了一段时间门卫。回上海后，也在前几年去世了。

三

贵州地广人稀，除了镇上的居民以外，一般的乡民都是散居于山野间，不像江浙地区一般聚村而居。

下河去游泳的时候我们总要走过一两家居居，心里总有些惴惴，因为农民家里都养着看门狗的，怕被咬。

同行的大人，总有一两个手持竹杖的，比如善昌。这时原来用来“打草惊蛇”的竹杖，就可以用来吓唬狗。有的看门狗看到我们过来远远地就开始叫，但不敢靠近。也有的看门狗不叫，但会一下扑上来。

有一次我们走过一家人家，那看门狗也并不叫，却“嗖”地一下就蹿到我脚边来了。这时我的心，吓得都跳到嗓子眼了。这时善昌急忙举起竹杖作势要打，才把狗吓跑。这正应了一句俗语：“叫狗不咬，咬狗不叫。”

有时人多，就大摇大摆地从民居侧旁走过。有时会碰到认识的老乡，他们总是微笑着跟我们打个招呼，说，“去洗澡啊？”似乎在当地人的词汇里，还没有“游泳”一词。这时看门狗在狂吠一阵之后，只能站在一旁悻悻地发出“呼噜”声，却不敢扑上来。

当时的民居都是全木结构的房子，房柱、房梁等都是圆木，墙壁则是圆木剖成的大板，没有任何新型的建筑材料。在人的居室以外，还颇有古意地有一座独立的猪舍，也是木结构的，里面总有一两头哼哼做声的猪。下面挖成一个方形的深坑，猪粪掉下去就积蓄在那里，成为肥料。

贵州人家爱花，每户人家的院子里，几乎都栽一丛大丽花，开碗口大的大花。我去 417 附近的河里游泳的时候，那边还没有专门更衣的地方。

像我们小男孩，是躲到河边的树丛里快速地脱下衣服，套上游泳短裤；游完泳，再如法换回干燥的衣服。

对女孩子来说就比较麻烦。像我姐

就先在家里穿上泳衣，然后再在外面套一件连衣裙。年轻的女护士也有去游泳的，则在泳衣外面披一件白大褂。游完泳，她们又在泳衣上套上连衣裙或白大褂，就这样捂着湿的泳衣回家。好在是夏天，倒也没听说有谁因此感冒。

那时候的女子泳衣，还是颇为保守的裙式泳衣，比基尼还根本没有，有也不会有人穿出去。但这对当地农民来说还不够保守。他们对上海女人穿着这么紧身和暴露的衣服下水，都侧目而视。男孩或青年男子走过河边，有时还会尖声怪叫。

听说在基地开始转型生产民品的时候，有过一段经济上比较好过的日子。医院在河边专门修了比较规整的游泳池，还附有更衣室、卖饮料的小卖部等。但等到工厂开始陆续迁往贵阳、遵义，医院的日子也越来越难过，最后自己也迁往遵义市区，游泳池、更衣室和小卖部就荒废了。

常常会有当地农民的小孩，把吃饱了草的水牛带到我们在游泳的地方泡水。河水本来就不如游泳池里的消过毒，但反过来来说，也不像游泳池里的水那样有那么多人会在里面泡过。我们这些小鬼也并不可怕弄脏了水，照样在牛旁边玩水玩得起劲。

有时还会有用鸬鹚（又叫鱼鹰）捕鱼渔民，用竹篙撑着小船来到我们在游泳的地方，然后用竹篙粗暴地把它们轰下船捕鱼。

这时我会特地把头闷到水里，在水下张开眼睛，看鸬鹚潜水捕鱼。鸬鹚到了水下，一改停在船舷上时呆呆愣愣的模样，游动时迅捷灵活到惊人的地步。正在游泳的小孩的白脚丫，会被鸬鹚追着啄，不知道它们是跟小孩玩，还是真把脚丫看成了鱼的白肚皮。这时，被啄的小孩就会发出尖叫声。

四

游泳虽不是什么复杂的技巧，但我

也到河里去了两三个暑假才会。当然，这跟我在运动方面本来就比较笨拙有关系。小学、中学里我其他功课都是优，只有两样不行，一样是画画，常常得的是“中”；还有一样则是体育，总是在及格线上徘徊。所以，掌握游泳这样一种技巧，对我来说是不容易的事。

我刚学游泳的时候，太紧张，太怕沉下去。跟老董学了蛙泳的手划、脚蹬的大致动作后，一扑到水里就来不及地做，掀起很大浪花；用力扑腾一会儿以后在河里站起来一看，人还在原地，根本没有在水里前进。有时站起来的时候人憋得上气不接下气，手忙脚乱地还呛了水。

这时老董教我说，学会游泳的第一步，就是要克服对水的恐惧。只要还怕水，时时在怕淹死，就会身体紧张僵硬，学不好游泳。他让我纵身入水，然后“放松，躺平，让身体漂浮在水面上”。因为人的身体比重和水差不多，正常情况下人的身体都会漂浮于水面，不会沉下去。这时先不要着急地做蛙泳动作。等学会放松以后，再慢慢地腿蹬一下，手划一下，体会水流过身体的两侧。

我照着老董教的练习一段时间后，果然能两手伸直在身前，放松地躺平在水面，并能感受到身体能随着河水的波浪起伏而轻轻荡漾。这时我再把腿慢慢收起（因为老董说，收得太猛，大腿正面和水相激，会产生很大反作用力），然后猛地一下往斜后方蹬出，再用力一夹，这时就明显地感觉到身体在水中向前滑动了。这时，再两手划一下。这样，我就终于在浅水范围内，所以只能在浅水区活动。学会换气还是过了很久。

老董当然游得很好，但在指导我们的时候以外，他大多数时间是优哉游哉地仰面躺在水上，两脚不时轻轻地蹬一下，使口鼻露出水面，可以呼吸换气。

这也是我最早学会的“仰泳”姿势。

这时我二姐从崇明农场考取了上海第二医学院（现上海交通大学医学院），还加入了学校的游泳队。她本来游泳就不错，得了教练的指点，泳姿更标准了，对我也有很好的指点。

是她教我在两腿一蹬一夹，身体在水中向前快速滑动，这时头闷在水里，要把肺里的气用力在水中吐出。当滑行的势头开始减弱但还没有停止的时候，两手连同小臂往斜下方用力一划，这时上身获得一部分向前，一部分向上的力，这时就趁势抬起头吸气。如果不在水中把气吐掉，抬头时就会吸不进气。

学会换气后，我很快就能扬眉吐气地横渡河面，游几个来回；有时还溯流而上，往河的上游游去。但离水坝远了以后，河水就变得太浅，脚会碰到河底的淤泥，有时还会陷入水草丛。

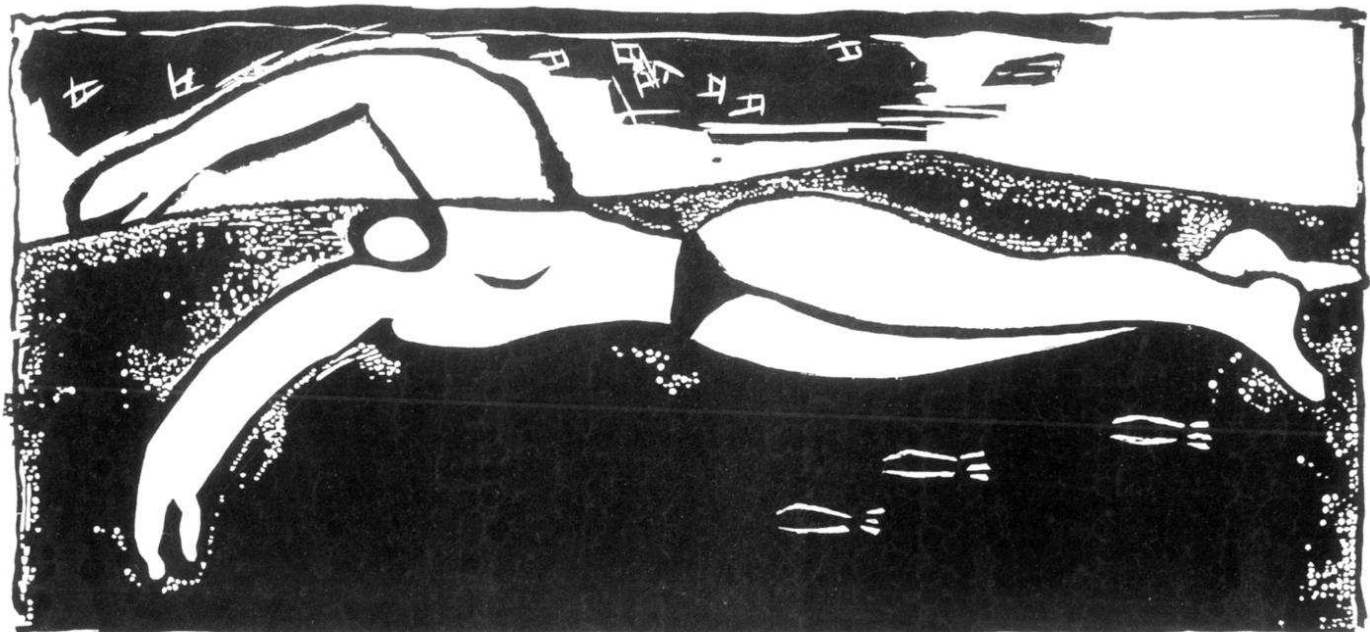
游得老练后，有几次游到河的中心，和几个游泳老手那样，躺在水坝上休息一会，晒一会儿太阳。水坝是用一块块大石，加上水泥砌成的。躺在水坝上，看到竟有一条条色彩斑斓的小鱼侧着身子，在水坝受水的一面，活泼灵动地贴着坝面游来游去。往四周望望，青山绿水，特别鲜明。

在中小学的体育课上，我没有学会任何东西。是在贵州的河里，我学会了游泳，这让我对自己的运动能力信心大增。

学会游泳后，回到上海我教会过一个小学同学。后来有了女儿，在她童年时就带她到游泳池去了两三个暑假，也教会了她游泳。教他们的第一课，都是老董教我的：“放松，躺平，让身体漂浮在水面上！”是老董教会了我在面对会淹死人的水时，要直面和化解恐惧，要放松、淡定。

再改于 2020 年小暑

谨以此文，纪念董祥燕、何善昌两位前辈



笔会

有水得游
(凸版)
广军

端午：挂草簪花啖果，热烈寂寥红颜

节花小札 之一

沈旌衣

那年端午，与一个朋友谈到为什么喜爱节气及草木，还与另一位朋友谈到应节的草木。是画家许昆来信说：“艾蒲门前挂，雄黄酒一盅。额头画王字，朱砂五毒图。此儿时乡间记忆。端午节快乐。”我用午饭所见的岭南即景回复：“在荔枝树林中的农舍，祝你日子青枝绿叶，心情佳果红遍。端午快乐，长夏清凉。”

许昆说的艾与蒲，是端午传统挂在门口辟邪的植物，因为古人认为农历五月五天气炎热、五毒猖獗，要用艾、蒲、雄黄酒、额头有“王”字花纹的老虎工艺品，以及朱砂等祛除病毒。这种习俗至今犹存，老同学严君刚刚发了一篇公号文章《端午：菖蒲大艾午时香》，记惠州市场摆卖的菖蒲和大艾，供人买回去捆扎成束悬挂门前。其中艾叶有药疗作用，且芳香可驱蚊虫；菖蒲则因叶形似剑，寓意斩鬼除魔。

至于我说的荔枝，则是端午时节的岭南佳果，如清代东莞人钟有誉《塘竹枝词·五月》所云：“两两龙舟夹水飞，黄昏摘得荔枝归。”——荔枝的佳话太多，这里只顺记我近日参加荔荔推广活动的一段“鸡汤”说词：荔枝皮壳火红热烈，果肉雪白凉甜，为人之道也当如此，热情处世，清莹自守。

关于“龙舟夹水飞”，名字最应景

题记：

一直喜欢张爱玲的一句话：“多一点枝枝节节，就多开一点花。”这是人生的通达态度：生命本来就枝枝横生、错杂难料，面对各种际遇变化，随遇而安，只努力去营造、或者欣赏当中的一点点美好，顺其自然，花开自在。

现在要写一个新专栏，正好借来作为总题：“节花小札”——关于重要传统节日的花事。

节气节日和花草树木，一向是我感兴趣的两个题目。时近端午，恰巧在自己一份“十年梦痕日记”中查到，2009 年端午节，有朋友问我为何那么喜欢节气，以前倒真没想过为什么，那次因此对着阳台上繁茂掩映的草木略一沉思，回复说：节气是天地运行中的一个个驻足点、交接点和分岔点，可让人感受天地的神秘；同时，万物、特别是植物会在节气里有各样的形态变化，而我又是深爱植物的，所以更喜爱节气。——这话虽不全面，但也可移到这里作为开场白了。

的端午植物要数龙船花。它的花期很长，但在赛龙船的端午前后开得最盛，故得名；花色橙红（也有黄、白等），细碎的小花成簇密集开放，花团锦簇，热闹奔放，很能给端午龙舟活动增添气氛。而且，它还真的与“船”有关，潘小娴等著《云山花事经眼录·夏影》转载：在以龙船花为国花的缅甸，临水而居的依思特哈族人会在屋旁水上用竹木构筑浮动的小花园，里面种满龙船花，女儿出嫁时就坐在其中，像船一样飘到下游让新郎迎接。——热带风情的浪漫。

一个高大上的别名：仙丹。但始终，其分布局限于热带亚热带，更为人知的端午花卉，是石榴。

石榴在夏初开赤红色花朵，鲜艳耀目，所谓“五月榴花照眼明”（很多人误以为这是宋人朱熹的诗句，其实出自唐朝韩愈的《题张十一旅舍三咏》之一）。因此，农历五月又称“榴月”，石榴花也就成为端午时令植物，宋代杨万里《端午独酌》便是与此花对饮的：“招得榴花共一觞。”

另元代张宪《端午词》谓：“榴花照鬓云鬓热。”明代刘侗等《帝京景物略》记：“五月一日至五日，家家妍饰小闺女，簪以榴花，曰‘女儿节’。”

清代顾禄《清嘉录》也说：“妇女头上簪艾叶、榴花，号为‘端午景’。”

簪戴石榴花的风俗在唐朝已经有了，杜牧《山石榴》诗：“一朵佳人玉钗上。”不过，以上都是女子簪花、红花衬红颜，而在宋代，还流行男子簪花。《水浒传》就有几个好汉这般装束，如吴用在“五月初头”去游说三阮人伙打劫生辰纲，见到阮小五：“斜戴着一顶破头巾，鬓边插朵石榴花，披着一领旧布衫，露出胸前刺着的青郁郁一个豹子来。”金圣叹批注指出这花是用来点明时间，但结合阮小五的绰号短命二郎，和他贫穷渔民、草莽英雄的身份，强横愤世、心存叛逆的性格，

以及那青色豹子的文身，还有筹划强盗勾当的背景，则这朵红艳艳的石榴花实在反衬触目，给一场江湖风暴雨下绚丽而阴情的风味。

此外，另一位猛男钟馗，因为结合端午的驱邪捉鬼，被封为五月石榴花神，古画常有钟馗头簪石榴花图（以上参见贾宝增《四季花与节令物》、焦俊梅《十二月花神》等）。

但始终，榴花是妩媚的。苏轼《次韵子由岐下诗》之《石榴》，第一句是：“风流意不尽”，就点出了石榴是风流之花。他下面还写道：“色作裙腰紫，名随酒盏狂。”用的是南朝两个皇帝梁元帝和梁简文帝的诗中典故，即石榴裙和石榴酒。

石榴花因花瓣皱褶略似裙子，遂有“石榴裙”的说法，从南北朝起就不少人写过，还衍生出“拜倒石榴裙下”的风流。武则天有一首《如意娘》：“看朱成碧思纷纷，憔悴支离为忆君。不信比来长下泪，开箱验取石榴裙。”有人认为该诗是托名伪作，以武则天的刚毅狠毒，不可能写出这种缠绵哀伤的作品；我觉得这是诛心之论了，再强悍泼辣的妇人，也会有青春期的相思、有“媚娘”的温柔一面的。

最难忘的石榴花诗，是另一位唐人李商隐，他不止一次写过石榴，其中的《无题》：“曾是寂寥金烬暗，断无消息石榴红。”这是比武则天更克制也

更无望的情思，刻骨的惆怅，让人低回不已。

再往前推，“沈郎憔悴不胜衣”的始祖、南朝沈约有《咏山榴》，说此乃“幽山奇质”的好物，但是，“含华岂期实”，即欣赏它的花而不必求它的果实，由此带出“长愿微必求，无使孤株出”的自甘寂寞、孤芳自赏之意。

然则，所谓“宫花寂寞红”，石榴花也是如此了，尤其是考虑到端午既有热烈的民俗风情生活气息，又有传说中屈原的悲苦寂寥。同样它的果实，因种子充盈而被视为多子多福的吉祥象征，但也可是饱满细密心事，供我们含玩咀嚼，慢慢品味那份喜庆中的酸酸甜甜。

附记：

石榴的主产地不在岭南，这里更常见的是另一种番石榴。可是，家乡莞邑却有一座榴花塔，建于明代万历年间，以纪念宋末的抗元义士熊飞，因熊所居榴花村而得名。查了一下，石榴原产波斯等中亚地区，汉朝由张骞从西域引进；番石榴则原产美洲热带，清初才传入我国，可见榴花村、榴花塔指的是石榴而非番石榴。为此，写本文中间去拜访杨宝霖先生时，顺便咨询这个问题，熟稔农史、文史、地方史的杨老果然随即答出：本土确实没有那种多子可食的正宗石榴，但历史上有不结果实、花朵重瓣的变种石榴，专供赏花，他小时候就辟弄过，花有三色：鲜红，黄白，以及外围一圈鲜红而中间黄白，古代榴花村种的是这种石榴。解惑之余，还可想象曾经满村榴花、映衬英雄血性的风景，也是端午的可喜收获。

2020年6月23日-24日，端午前一天完稿。