

18 “年度最坏男人”黄霑



杨澜 朱冰 著

杨澜眼中的时代真相

我第三次采访姚明，是在他收购上海大鲨鱼队之后。他不得不面对赛场之外的事：曾经亲如父兄的教练和队友，该如何跟他们解释俱乐部的前途可能与他们的期待不一样。我的问题问到了他的痛处，但如今的姚明年胸更为宽广。他说，争取理解，但也不能放弃正确的决定，人生的选择从来不简单，但也没那么复杂：忠实于内心的声音，才是你最重要的承诺！

姚明向我透露了他即将做父亲的消息，他说：“当我从超声波仪器上看到那个小生命的心跳，那真是一种无法言表的奇妙感受！”他要做爸爸了，他宽厚的肩膀有能力承担起对职业、家庭、社会的更多责任。

我欣赏一种观点：判断感情品质的最好方法，就是看两个人是否都有机会成为更好的自己。从这个意义上说，成长本身就是一件浪漫的事儿。

2001年，我在香港采访黄霑。他一见面就说他欣赏我为北京申奥所作的演讲，说中国就是有人才。他那时已身患癌症，却丝毫不露病态，仍大声地说说笑笑。

他是香港流行文化的代表人物之一，写过2000多首流行歌曲、30多本书，其中以《不文集》最为畅销。他还与倪匡、蔡澜一起主持过电视节目，三个老头在深夜大侃两性话题，轰动一时。他是大才子，自然也有些才子的绯闻逸事，让人们津津乐道。

当年，黄霑追女作家林燕妮，甚至不惜与怀孕的妻子离婚，被评为

香港年度最坏男人。最终，林燕妮也没有嫁给他，让他鸡飞蛋打。

就是这样一个不避好色之名、抽烟、饮酒、爆粗口的男人，因为不隐瞒自己的弱点和缺点，真实有趣，反而更让港人喜欢。他去世后，“非典”、金融风暴袭击香港时，港人还唱着他填词的《狮子山下》，相互鼓励，凝聚精神。

他曾坦言，这2000多首歌词中他真正喜欢的不过二三十首。邓丽君唱过的《忘记他》是黄霑写的第一首歌。这首歌被收录在邓丽君台北墓地的留声机里，可由访客点播。忘记他实际是忘不了他，黄霑说这也正是他怀念斯人的心情。电视剧《笑傲江湖》的插曲《沧海一声笑》也是黄霑的代表作。歌词豪放、沧桑，写出了中年时的黄霑表面嘻嘻哈哈，内心悲凉沉郁的味道。

他对我说：“我常常有寂寞的感觉，人越多越热闹，这种感觉越强烈。有一天晚上，我坐在无线电视台的大录影棚里，其他人都走了，灯还亮着，很冷的感觉。繁荣是过眼烟云，色即是空。我看了20年的佛经，在空山灵雨的地方都没有的感悟，在那一刻有了。从前一个农夫在田里一天见不到一个人，却与天地相伴，并不孤独；现代人很拥挤，却常常寂寞，你能告诉我我是为什么吗？”我无言以对，他似乎也不需要答案。

普拉西多·多明戈却有他的答案。他从16岁开始到70岁，演出3400多场，饰演过126个不同的歌剧角色，还是指挥、歌剧院的管理者、声乐教育家，一位真正的文艺复兴式的人物。他与帕瓦罗蒂、卡雷拉斯联袂演出的三大男高音演唱会，让许多不进歌剧院的人领略了歌剧的魅力。

1991年，多明戈在维也纳主演《奥赛罗》后返场101次，到最后他和其他演员干脆坐在了舞台上，向台下欢呼的观众无奈地摊着手。如此高产的艺术家每年只有10天左右的假期，他的名言是：“如果我休息了，就会生锈。”

2009年我采访他时，他前一天坐了十几个小时的飞机，因为饮食和时差的缘故一夜没睡，接下来一天的排练和演出，他却没有丝毫怠慢。等到观众离去，他还在与团队开会商量接下来的行程。他说：“这说明我接受了挑战，一生都在剧院中度过。艺术给了我最大的幸福，有些角色甚至给了我面对死亡的力量。”

治疗焦虑症，试试《红楼梦》里的好偏方



症状：精神焦虑

老偏方：龙眼10克，配冰糖适量，炖服，或将龙眼泡茶、煮粥、泡酒服用。

现在有一群人被称为“房奴”，每个月还房贷给他们带来了很大的压力，有人甚至因此患上了焦虑症，李先生就是这样一个人。自从买了房后，他对报纸上银行加息的消息非常关注，还很关心楼市的走向。

李先生拼命地工作，为人处世比以前更加小心。他在业余时间很少和朋友们出去玩，几乎成了一个宅男，心情越来越烦躁，常和妻子大吵大闹，还落下了头痛、呼吸不畅的毛病。他怀疑是体内虚火太大，于是来找我给他看病，想让我开一点降火解毒的中药给他吃。

我听了他的来龙去脉，再让他填了一份心理测试表，判断他是患上了焦虑症。我告诉李先生，他这是心理上的疾病，与体内虚火没有什么关系，却与房贷这个因素有关。心病还需心药医，要恢复正常，自己还得注意心理调节，多想想买房后的好处，这样才能达到心理平衡。另外，平时应该多出去找朋友们活动，让心情开朗起来。同时，还可以配合用抗焦虑药来缓解焦虑症状。

李先生一听要吃西药就连连摇头，开玩笑说，他怕西药吃多了，焦虑症没了，却变成抑郁症了。我见他不愿意吃药，也没有勉强他，便向他推荐了一个小偏方：用龙眼炖冰糖。取龙眼10克，配冰糖适量，炖服，每日喝2次~3次。

龙眼又名桂圆，始载于《神农本草经》，能补益心脾，养血安神。李时珍说过这样一句话：“食品以荔枝为贵，而药品则龙眼为良。”古医书



医学博士 朱晓平 著

《饮膳正要》对龙眼是这样评价的：“主治五藏邪气，安志厌食。”

《红楼梦》里，贾宝玉有一天去宁国府玩儿，突然觉得有点儿困，就去秦可卿的房间里睡午觉，没想到一下子进入了太虚幻境，醒来后就神情恍惚。有人连忙去端了碗桂圆汤，让宝玉喝了，宝玉渐渐恢复过来。这些古代的说法确实不是吹牛，现代研究也表明，龙眼中含有一种腺苷酸，对于焦虑症有明显的抑制效果，所以能起到镇静、宁心、安神之效。

龙眼还可以用来煮粥喝，一般取龙眼10克~20克，配上2两大米煮粥服用。此外，还有一种泡龙眼酒的方法，取龙眼2两，配白酒1斤，密封3个月饮用。如果嫌这些方法麻烦，你也可以取适量的龙眼，用开水浸泡10分钟后饮用。

李先生回去后，便开始炖龙眼冰糖水服用，白天还带些龙眼回单位，泡白开水或者泡茶时放上几颗。他还依照我的嘱咐，经常约朋友们出去喝点儿酒，发泄一下心中的郁愤。就这样，一个月后我再见到他，发现他的焦虑症状已经完全消失了。

巧用偏方治百病

副刊

电话：65233688

洛阳网 www.lyd.com.cn

洛阳人，看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。
联通用户发送短信712到10655885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。