



“好热的天儿，挂竹帘儿，歪脖子树底下有人玩儿。琵琶三弦儿，对上点儿，八角鼓子对十片儿。有个妞儿叫木碗儿，大布坎肩儿，沿四边儿，晚香玉，别玉簪儿。平则门……”

现居怀柔的退休教师贺恩和先生看到我《老京旧谣》一文后，特意写下了他上述记忆中“平则门”歌谣，让编辑转给我。看着这诗情画意的摹写，我心潮起伏，想起了印象中的老北京四合院。

新京报插图 赵斌

□岳永逸(民俗学者)

今天京城的四合院、胡同越来越少。就是什刹海、菊儿胡同等有限的几片保护区，也全无过去的生活情景。金钱、贪欲和标榜阔绰的小汽车堵塞着京城的各个角落。京城曾有的胡同里四合院的静谧、闲暇荡然无存。

就是这样酷热的时日，虚开房门的竹帘儿低垂。室内，和着琵琶三弦协奏与八角鼓的击节声，亭亭玉立、楚楚动人、发髻高挑，落落大方的美女木碗儿唱着岔曲。她唱的或者就是“平则门”，或者不是。她或者就是这家院落里的闺女，儿媳，或者是串门的街坊，甚或是走街串户的鼓姬。穿帘而出的乐声和门外歪歪斜斜树干下孩子们的嬉笑声将酷热挡在了空中。没有出场的老者，或躺在竹椅上小憩，或闭眼听曲与孩子们的嬉闹，或吮吸香茗，摇着蒲扇，不时喝上一声。

怡然自得的诗意栖居应该是昔日四合院生活的本质。老北京人的俗语“天/凉棚鱼缸石榴树，先生肥狗胖丫头”也是指的这个意思。四合院的妙就妙在这一静一动的完美结合上。行走在其中的人，心与物游，物我两忘。这种灵动与惬意是今天的建筑

学家、胡同与四合院文化的保护者所忽略的，是游客与旅客很难品味到的，也是当下的四合院拥有者很难坚守的。

在相当长的时间，四合院内的天井，四合院院墙相连而形成的胡同都是孩子们的领地。孩子们可以尽情玩耍、嬉闹与追逐。这是与今天截然相反的景象。当下，没有任何一个孩子能在街道上玩耍。今天的北京城是车的，不是人的，更不是小孩子们的。早在三四十年前，原西德就曾掀起过“把街道还给孩子”的运动。它肯定不是受了旧京四合院生活的启发，而是因为自身的切肤之痛。但今天的北京人显然还没有这种痛感，尽管大家都抱怨，依旧拼命做车奴。

在信中，常老师说他是上个世纪三十年代出生的人，自小在东城、西城居住，读书，执教，后来才到怀柔教书至退休。歌谣是他姥爷教他的。信中，常老师还娓娓写道：“‘界边’二字似应该读‘界壁儿’，其‘壁儿’字读‘bier’。”显然，常老师深知四合院三昧，哪怕他从未在四合院生活过。他的那份淡泊、坦然与闲暇是熟悉旧京胡同生活的人才有的，那是当下多数人忘却也可望而不可及的人生境界。

■印度行舟

## 金庙的免费食宿

印巴边界上，每天下午都会有会有一次降旗的仪式。其实我很想详细描述一下那个热火朝天的场面，但苦于实在缺乏对这件事的清晰认识，只能笼统说几句。

□独木舟(青年作家)

以两道铁门为界，一边是印度人民，一边是巴基斯坦人民。两边都是群情沸腾，无论男女老少都一副热泪盈眶，随时准备为国捐躯的模样。旗帜飘扬，吼声震天响，我们一帮外国人在两国极具爱国主义特色的氛围里面面相觑。

在回去的车上，沉默了很久之后，我终于鼓起勇气问Jenny，我没看懂，你呢？她看着一脸凝重地我，幽幽地回答说，我也是。

第三天，我们从旅馆里搬出来，告别了那个长得很喜感的老板，拖着行李搬进了免费招待背包客的收容站。

(下转 C11 版)

责编 曲飞 美编 王璇 责校 庄文涓

# 国际美牙中心 美容的是牙齿，改变的是人生

7天快速告别各种难看牙齿 终身拥有一口整齐洁白的牙齿

一口洁白整齐的牙齿不仅可以充满自信，还能赋予微笑以生命与灵魂。然而，牙齿难看怎么办？牙齿排列不齐、牙齿发黄、发黑让您在工作生活中遇到了很多尴尬，让你不敢开怀大笑，让你的社交受到了很大的阻碍，甚至影响了你的工作、生活和爱情……



### 1 难看牙齿 畸形牙的困扰

畸形牙指的是龅牙(地包天)、虎牙、老鼠牙(个小牙)、前牙拥挤、前牙稀疏、牙列不齐、牙齿缺损、烤瓷失败以及错过矫正黄金期的成年人。

#### 方法①：快速矫正 德国VITA美容冠 数天快速矫正成人畸形牙

德国 VITA 美容冠，作为我院精品美容牙科引进的国际美牙新技术，打破了长期以来美牙仅靠传统正畸和烤瓷牙的常规，不仅规避了以上各种美牙修复的弊端，具有美牙不拔牙，无痛苦，时间短(只需短短几天)，牙齿坚固，牙龈不易出现黑线等优点。

美容冠牙齿美容修复新技术更强调“纯自然”的美牙理念，每个人的牙齿都是严格按美学标准来设计，长短、大小以及高低有序的整体排列，更富层次感，整体上完全符合东方人审美观点，洁白健康的同时，又不失个性魅力，温润而富有光泽，与自身牙齿浑然天成。

#### 方法②：慢速矫正

随着医疗技术的进步，针对牙齿畸形的牙病患者有许多方法进行矫正，传统的口腔正畸矫治采用生物力学原理对牙齿畸

形进行矫治。这是一个长期治疗的过程，需要戴用矫治器，极度影响美观。矫治疗程较长，至少需要两三年。在这个过程中，咀嚼、发音和美观都会受到一定程度的影响，并且经常要去医院复诊，这种方法适合未成年人(因为未成年人的骨骼发育尚不完整)。

### 2 难看牙齿 色素牙的困扰

色素牙指的是黄牙、黑牙、四环素牙、氟斑牙、药物性变色牙、遗传性黄牙、外因性色素牙(咖啡、茶渍、烟渍沉积)。

解决色素牙，主要有以下方法：

#### 方法①：瑞士EMS喷砂美白

瑞士 EMS 喷砂美白洁牙技术主要针对咖啡、茶渍、烟渍引起的外因性色素牙，它利用喷砂粉直接冲击牙齿表层，在不损伤牙齿的前提下去除各种污垢。

#### 方法②：恒温美白

对于低度黄牙、黑牙、四环素牙、氟斑牙、药物性变色牙等色素牙，我们建议采用恒温美白技术，该技术不仅可以去除牙齿表面的色素沉积，同时可进入牙齿深层达到脱色的效果。具有无痛、安全迅速高效的优点，整个过程只需 45 分钟。

#### 方法③：德国VITA美容冠 终身美白牙齿

至于中重度黄牙、黑牙、四环素牙、氟斑牙、药物性变色牙、遗传性黄牙等色素牙，我们建议采用德国 VITA 美容冠技术，这种技术可以较好地解决烤瓷牙不持久的不足之处，治疗后的牙齿达到逼真自然、终身美白的效果。

#### 美容冠，7天解决难看牙齿

美容冠技术不仅能完美解决龅牙、虎牙、老鼠牙(个小牙)、前牙拥挤、前牙稀疏、牙列不齐、矫正反弹、牙齿缺损、烤瓷牙失败的症状，而且对错过矫正黄金期的成年人以及中、重度四环素牙、氟斑牙、黄牙、黑牙等有更佳的效果。

#### 全瓷美容冠，明星首选

其实，明星青睐的是“美容冠”中的贵族系列：全瓷美容冠。它是目前世界上最先进的牙齿美容新技术之一，堪称牙齿美容中的钻石经典。全瓷美容冠凭借其卓越的性能和绝美的外观，获得众多明星和成功人士的青睐。

全瓷美容冠采用数码科技 3D 造型，更强调对牙齿美观度的整体设计，与新型高强度材料的结合能更好的解决牙齿坚固及色泽逼真的问题。完美的通透性、健康自然的色泽及唯美的形态，尽显高贵气质。

#### “六一”健康免费普查义诊活动

- 1、免专家点名费
- 2、免口腔检查设计费
- 3、治疗项目援助资金12%

活动时间：6月1日~6月15日

详情咨询：010-87729730

登录网站：www.meiya010.com

地址：北京市朝阳区东三环南路乙52号劲松桥北150米