

话说“认真”

●谷长春

中国语言奥妙无穷。同样一句话，如增删一字、改变一下标点句读，常可使语意迥然不同。友人在闲聊墨客骚人轶事、文字游戏趣闻之时，偶动灵机以谐谑：怕就怕“认真”二字；怕，就怕“认真”二字；怕就怕，“认真”二字。言者无意，听者有心，我倒认真地思考起关于“认真”的问题。

“世界上怕就怕‘认真’二字，而共产党就最讲认真。”这是毛泽东同志的一句名言，几十年来，中国共产党凭着这样一种识真事、察真情、凭真心、求真理、讲真话、办真事的认真精神，找到了救国拯民的正确道路，赢得了人民的信任，取得了革命和建设的胜利，并且也是凭着这种精神才能自己纠正自己的错误，永远立于不败之地。如果讲党的优良传统的话，“最讲认真”应算作重要内容之一。

然而，近几年来不少人却不那么讲“认真”了，且一度染成风气。“扬州八怪”之一郑板桥的“难得糊涂”额幅，曾制成印刷品、仿鉴、条幅、匾额而流行。颂弥勒佛的那副对联——“大腹能容容天下难容之事；开口便笑笑世上可笑之人”也曾广为流传。这种现象，是人们豁然“大度”起来，不屑计较小事的标志吗？非也。实乃得过且过，与人方便、自己方便，了犹未了、不了了之的心态反映。

人们何以不那么认真了？未遑考证。想来至少有这样几种情况：改革开放大潮涌来，陈旧的观念常与现实冲突，“认真”得“不对路”，徒添苦恼，索性来个“难得糊涂”；社会在除旧布新，迅猛发展，积弊颇多，矛盾重重，事事认真未必事事得到及时解决，何况对于什么叫“解决”理解不同，往往与自己期望很有距离，久而久之聊以“能容”自慰；思想方法片面，缺乏原则性，认为对社会各种丑恶现象只有容忍，才不致使矛盾激化，“忍为高，和为贵”嘛！

以上种种，可以理解和原宥，归根到底，还是个认识问题，甚或在他们“何苦认真”的牢骚之中就包含着要求认真之意。而且，随着形势的发展，认识的深化，他们也许会逐渐认真起来。

有一种不认真是不可原谅的。身居一定领导职位，面对他所应该解决的矛盾采取一种官僚主义和自由主义态度。遇到问题绕着走，“多栽花少摘刺”，“拖”也是“解决”之一法，或“善观炎势”以趋之，或“明察利害”以避之。心底里想的是“人缘”“选票”“乌纱”之类，他们当然“怕，就怕‘认真’二字”。然而，我们的社会主义现代化事业不讲认真怎么行？如前面的诙谐之言“怕就怕，‘认真’二字”。真、善、美是我们的追求。善是辨好坏的尺度，美是判爱憎的标准，而真，是衡是非的原则。不讲认真，好与坏、爱与憎将混沌；不讲认真，我们的认识就无法符合客观事物的本来面貌，更不能符合客观事物的规律，坚持实事求是的思想路线将是一句空话。

对这后一种不讲认真的人，说是党性不强的表现大概不算扣帽子，他们就不单是认识问题了。近读《读书》刊一阙《笑弥勒》（调寄西江月），抄赠尔等诸公似乎贴切：“莫道有容乃大，休夸无欲则刚。心肝脾肺在何方？装甚圣贤模样，惯会推三阻四，偏能作势装腔。呵呵长笑混时光，好个滑头和尚。”

让我们还是牢记和践履毛泽东同志那句名言吧。●

中共吉林省委老干部局主办

夕阳红

陈永贵

【上半月刊】

2017年第1期（总第328期）
中国北方优秀期刊
吉林省一级期刊
吉林省精品期刊50强

本刊顾问 谷长春 高文 杨庆祥

本刊编委会

主 任:郝国昆

副 主 任:张永学

秘 书 长:刘春光

委 员:(按姓氏笔画为序)

王 环 王惠清 冯立中 刘春光

吴 敏 张永学 张庞博 张英华

杨 华 汪绍宏 苏 野 邱艳波

金 波 侯昭柏 宫立武 赵维军

郝国昆 秦秉智 高 峰 高 兢

温义生 程晓利 谭 龙

社 长 刘春光
总 编 辑

副 总 编 辑 冯立中

执 行 主 编 冯立中

执 行 副 主 编 王 岩

美 术 编 辑 李明昕

欢迎订阅2017年度《夕阳红》杂志

一年一度的期刊征订工作即将结束。感谢省直和各地老干部工作部门对本刊发行工作给予的一贯支持和帮助,感谢本刊新老读者对本刊的厚爱和垂注。有漏订的团体请与本社联系,零散订户请到当地邮局补订(订刊代号:12-204)。电话:0431-85593982。

夕阳·晚晴

- 01 夕阳视点 话说“认真” /谷长春
- 04 跨年特稿 2016,中国这一年 /本刊编辑部
- 17 中华儿女 王殊:愿当“无冕之王”的外交家 /余 玮
- 20 金秋红叶 浓情书写夕阳红 老骥伏枥谱新篇 /昕 文
- 22 名人逸事 朱德入党轶事 /吴志菲
- 23 梁实秋先生的幽默和谦逊 /张 勇
- 24 邓颖超用生馍馍“纠左”等2篇
- 25 钱锺书挨打成材等2篇
- 26 回首往事 吃公家 /冯延飞
- 28 青春万岁 /韩志晨
- 31 陈永贵与郭凤莲在吉林 /李守芳
- 34 夕阳恋歌 分别43年,两位老人相伴余生/林 峰

学习·探索

- 32 夕阳红月报 中国期刊协会老年期刊分会第29届年会暨老年期刊转型发展研讨会召开等5篇
- 36 民生话题 六成以上拉杆箱不结实等2篇
- 37 法制生活 这条所谓的“婚前协议”有效吗等4篇
- 38 知识大观 为什么人们常常爱爆粗口 /晨 欣
- 39 过度理由效应 /南 芳
- 40 老年课堂 浅析老年声乐基础课的教学方法 /张馨月
- 41 动静结合说写景 /芦 洁
- 42 环球漫游 日本养老住宅:你想不到的养老细节 /赵小兰
- 43 英国家庭:餐桌就是课堂等2篇

世相·品评

- 44 世态百味 残忍是会遭天谴的 /刘亚洲
- 45 说三道四 尊重人性,制度才有意义 /雾满拦江



46 点到为止 麻木不仁医之忌等4篇

47 哲理情思 斟酌生活

/吕钦文

养生·娱乐

63 养生之道 每天走多少步最健康等2篇

64 开颜一笑 中外幽默选

文化·生活

48 清居漫笔 人为何(二) /杨庆祥

50 微言大道 生活没有如果 /郑有义

51 人生感悟 人最大的修养,是知人不评人等2篇

52 文化茶座 年夜饭,中国味道 /王乘风

53 古今官员白字多等2篇

54 作品选刊 大雁听过我的歌 /申弓

55 故乡的秋天 /皮国平

56 质朴凝练写真情 /邢万生

57 书画园地 白城市老年大学学员书画作品选登

58 人间真情 世界上最疼爱我的两个人老了 /王丹枫

59 系在红气球上的信等2篇

60 代际之间 公公的心事 /金建云

61 “糊涂”的母亲 /张作光

62 生活百科 癌症专家公布14个防癌方法等2篇

编辑部电话:(0431) 85593981

发行部电话:(0431) 85593982

编辑出版:中共吉林省委老干部局
夕阳红杂志社

刊社地址:长春市新民大街626号

邮政编码:130021

出版日期:每月1日

国内总发行:吉林省报刊发行局

国内订刊代号:12-204

国外总发行:中国国际图书贸易总公司
(北京399信箱)

国外发行代号:1482M

广告经营许可证:220000430047

广告总代理:北京金砖国际广告有限公司

联系电话:(010) 64252105、18911689986

记者证核验网:<http://press.gapp.gov.cn>

制版:本社激光照排室

印刷装订:吉林省委机关印刷厂

国际标准刊号:ISSN1009-6086

国内统一刊号:CN22-1325/C

每期定价:6.00元

2016,

中國這一年

本刊编辑部

年





2016年,是全面建成小康社会决胜阶段的开局之年,是贯彻落实“四个全面”战略布局的深化之年,是推进结构性改革的攻坚之年。在中华民族走向复兴的历史坐标系上,这一年是非同寻常的一年,是砥砺前行的一年。以习近平同志为核心的中共中央带领全国人民励精图治,取得了治国理政的丰硕成果。在穿行的岁月中,这一年的中国故事有着太多的精彩。

经济稳中向好,增长更有含金量

岁末,中国经济亮出的“十三五”开局答卷耐人寻味。有些数据放缓了、降低了:前三季度6.7%的GDP增速较前些年微降,但大城市城镇调查失业率自2013年6月以来首次低于5%,证明经济增长的稳定性不断提高;有些数据变快了、回升了:日均新登记企业数量远高于前两年,前10月规模以上工业企业利润增速创下2014年8月以来的新高,意味着经济增长的活力与效益明显增强。

2016年,或许是中国近25年来增速较低的一年,但一定是增长更有含金量的一年。以习

近平同志为核心的中共中央掌舵中国经济巨轮,主动把握和引领经济发展新常态,稳中有进,稳中向好,经济增长更有效益、更有质量、更可持续。

1、结构更优,经济增长的稳定性得到增强。

清晨叫辆“滴滴专车”上班,路上通过手机APP参与团购、预订晚餐并看看理财收益;下班时,拿着“快递小哥”送来的新衣,顺便通过智能穿戴监测一天的运动指标,将健康大数据上传云端;晚间关注一下智能电视的最新节目,或去网络课堂接受远程教育……

这是中国很多城市居民普通的一天,却是“消费中国”的一个鲜活实例。最终消费支出是经济增长的最主要贡献力量。国家统计局数据显示,2016年前三季度最终消费支出对经济增长的贡献率高达71%,同比提高13.3个百分点,比同期资本形成总额贡献率高出约34个百分点。原先以依靠投资和外贸为主、依靠要素提升增长的经济结构正发生质变,消费需求成为促进经济稳定增长的“火车头”。

这一年,结构优化带来的经济增长稳定性增强,不仅体现在需求结构上。

服务业继续“领跑”,产业结构

更好。前三季度,服务业增加值增速持续跑赢工业,第三产业增加值占GDP比重为52.8%,比第二产业高出13.3个百分点,比上年同期再提高1.6个百分点;服务业增长对国民经济增长的贡献率为58.5%,比第二产业高出21.1个百分点,比上年同期提高3.4个百分点。服务业是稳增长的有力支撑。

“补短板”与“中高端”并进,投资结构更优。第一、三产业投资增速明显快于第二产业,生态环保、农业水利、交通通信等薄弱环节的投资势如破竹。前三季度,仅生态保护和环境治理业投资增速就高达43.4%;在第二产业中,工业高技术产业投资增长11.7%,增速比全部工业投资高8.5个百分点,比高耗能行业投资增速高7.9个百分点,代表转型升级领域的投资增速明显快于整体投资。

东中西部协调前行,区域结构有所改善。在一系列区域发展战略的推动下,中部、西部地区基础设施投资均保持20%以上增速。特别是“一带一路”沿线地区交通、能源、通讯等重大标志性工程加快建设,让中西部的后发优势继续得到发挥。

2、效益更佳,实体经济转型升级加快步伐。

这一年,我国规模以上工业企业实现利润总额同比下降2.3%,为多年来首次下降,引发外界对中国实体经济的疑虑。然而,国家统计局发布的最新数据显示,2016年1至10月,我国规模以上工业企业利润同比增长8.6%。在全球实体经济持续低迷的大环境下,这个8.6%来之不易,中国实体经济打了一场漂亮的翻身仗。通过苦练内功,许多企业实现了提质增效,有规模,更有“含金量”,为“十三五”开局之年递交了一份合格的成绩单。

稳中提质,传统产业加快升级。2016年以来,工业技改投资增速稳步上扬,前三季度工业技改投资增长13.4%,占工业投资的比重为40%,比2015年同期高3.6个百

分点,拉动全部投资增长2个百分点。

稳中有进,高新产业阔步崛起。2016年年初至今,六大高耗能行业增加值增速持续回落,而装备制造业和高技术产业增加值加快增长,占工业比重也持续提高,工业企业发展技术含量日趋提升。2016年11月,高技术产业和装备制造业增加值同比各增10.6%和10.5%,增速分别比规模以上工业快4.4和4.3个百分点。

稳中增效,信息化和工业化正深度融合。在美的集团武汉制冷设备工厂的空调外机装配线上,46台工业机器人挥舞着“手臂”,焊接、组装、运行检测……一台空调外机从零部件到合格产品仅需18秒。经过智能化改造升级,企业生产效率将提高30%以上,运营成本降低约22%,不良品率降低逾20%,交付周期缩短一半,保证了企业产品的高品质、高性价比。

3、活力更足,市场主体不断释放正能量。

一面看似平常的透明镜子,却是可以显示体重、血压等多种身体数据并做出健康诊断的“魔镜”;一辆看似普通的小汽车,不仅可以自动驾驶,还有移动办公和智能通信功能;忘带钱包、手机也没关系,只要开通“扫码授权”,顾客可以“刷脸付费”……

这些亮相于第三届世界互联网大会的中国创新成果,勾勒出未来生活的诱人图景,也彰显着“创新中国”的蓬勃生机。一年来,在经济迈向“双中高”的道路上,中国正获得源源不绝的新动力。

新动力来自企业创新。不只是制造业。这一年,移动支付、网络租车、远程教育等分享经济壮大发展,新能源汽车、智能家居等消费升级,靠的正是创新引领。2016年前7个月,全国发明专利授权量同比增长49.5%,2016年全年我国成为了世界上首个年度发明专利授权量超过50万件的国家。

新动力来自政策引导。降成本——国务院出台《降低实体经济

企业成本工作方案》,11项措施助力企业减负。促转型——《智能制造发展规划(2016—2020年)》确定新型制造体系的“十三五”路线图,为中国高端装备制造业实现智能化提供了前所未有的历史机遇。利创业——促进创业投资持续健康发展的若干意见、支持返乡下乡人员创业创新的优惠政策等一系列新政出台,让过去不受重视、有苦难言、脱离监管的市场主体有了公平竞技的新舞台。

新动力来自深化改革。该减的减——行政审批项目继续减少,商事制度改革启动实施“五证合一”,“营改增”为企业减负约5000亿元。更完善的营商环境让新的市场主体不断涌现。2016年前10个月,我国日均新登记企业1.46万户,明显高于前两年。该抓的抓——截至目前,我国已提前完成钢铁去产能4500万吨、煤炭去产能2.5亿吨的全年目标任务。以“三去一降一补”为重点的供给侧结构性改革持续推进,“供远大于需”的矛盾日趋缓解,企业信心明显提振。该放的放——中央与地方财政事权和支出责任划分改革的指导意见出台,PPP项目加快落地,财税和投融资体制改革进一步深化,让微观市场的主体活力接连释

放,民间投资增速正在企稳回升。

坚持新的发展理念,坚持稳中求进的工作总基调,中国经济结构更优、效益更佳、活力更足,赢得了质量和效益的双提升。新的一年,中国这艘经济巨轮必将在更广阔的海域迎风破浪,扬帆挺进,向世界传递更多的正能量。

民生持续改善,百姓更有获得感

为民谋利、替民解忧。民生持续改善,是“十三五”开局之年最动人的景象。这一年,面对经济新常态,党中央始终坚持“把人民放在心中最高位置”,更多的惠民政策密集出台,更多的民生改革加速发力,更多的普通百姓分享到发展成果。身边的可喜变化,手中的真金白银,带来实实在在的获得感,顺应了千家万户对美好生活的向往,也提振着亿万人民对改革发展的信心。

1、增投入,兑清单,民生答卷温暖人心,我国民生指标稳中有升,亮点频现。

收入保持增长,腰包没缩水。全国居民人均可支配收入前三季度同比实际增长6.3%,跑赢CPI,



与经济增长基本同步。城乡居民收入之比由上年同期的2.83:1降为2.82:1,差距继续缩小。

就业好于预期,饭碗有保障。前三季度,城镇新增就业1067万人,提前一个季度完成全年目标。9月份31个大城市的城镇调查失业率自2013年6月以来首次低于5%。

消费热度不减,生活更添彩。1至11月,全国社会消费品零售总额逾30万亿元,同比增长10.4%,消费升级类相关商品增势较好。

民生持续改善,离不开财政投入的大力倾斜。前三季度全国财政收入增长5.9%,而居民社会保障和就业、医疗卫生与计划生育、保障房建设领域等的财政支出增幅均超过14%。

中央深改小组第二十三次会议强调,要认真分析归纳民生领域的热点难点问题,列出清单,拿出措施,每年办成几件实实在在的事情。一年来,各地各部门像抓经济建设一样抓民生保障,像落实发展指标一样落实民生任务。岁末年初,一份沉甸甸的“民生答卷”交到百姓手中。

这一年,国家再次提高了企业退休人员基本养老金水平,也是企业与机关事业单位退休人员养老金首次同步调整,总体上升6.5%左右,使1亿多人受益。9省份调整最低工资标准,7省份上调失业保险金标准。截至9月底,社保卡持卡人数达9.39亿人。

这一年,新型农村合作医疗和城镇居民基本医疗保险财政补助标准年人均提高40元。基本医保、大病保险、疾病应急救助、医疗救助等相互衔接的机制逐步形成。城市公立医院改革试点城市由100个扩至200个,分级诊疗加快推进,人们看病更方便、更省钱。

这一年,保障房建设紧锣密鼓,众多家庭圆了安居梦。仅上半年,全国城镇保障性安居工程就基本建成约366万套,已接近全年目标。

这一年,天蓝水清的日子多

了。1至11月,338个地级及以上城市PM2.5平均浓度在连续两年下降的基础上,同比又降8.3%,优良天数同比提高2.6个百分点;全国地表水国控监测断面Ⅰ—Ⅲ类水体比例比2015年增加4.9个百分点。

2、补短板,兜底线,改革破解民生难题。

百姓有所呼,改革有所应;百姓有所求,改革有所为。一年来的民生改革,着重补短板、兜底线,对准突出矛盾,亮出硬招实招。

这一年,作为供给侧结构性改革五大任务之一,补短板是各项改革推进的“稳压器”,也是检验改革综合成效的“刻度表”——

补上基础设施的短板,帮落后地区加快追赶小康步伐。国家投资7000亿元,启动新一轮农村电网改造工程,西藏、新疆及四川、云南、甘肃、青海四省藏区农网建设攻坚,告别用电“孤网”。

补上生态保护的短板,用改革大手笔重绘绿水青山。这一年,《土壤污染防治行动计划》实施,水流产权确权试点工作启动……不少地方和部门真抓实干,还绿于民。

补上城市建设和管理的短板,将重心从“面子”转向“里子”。全年开工建设地下综合管廊2000公里以上,越来越多的城市建成地下“生命线”。

这一年,小康路上一个都不能少,社会政策要托底,“兜底线”锁定重点人群、重点领域——

扶贫政策靶向精准、力度增大。2016年,我国第三次提出年度千万减贫计划。428个县开展电商扶贫试点,2.26万个贫困村开展旅游扶贫。截至10月底,易地扶贫搬迁工程项目开工率达99.4%,已有46万贫困人口“挪穷窝”,正在抓紧“换穷业”“拔穷根”。

去产能中的人员安置稳妥推进。中央财政已安排1000亿元专项奖补资金,用于去产能过程中的职工安置。多个省份签下“军令状”,职工培训有平台、创业可减

税,多措并举确保每个离岗家庭尽快捧上“新饭碗”。

给特殊群体送上更多的温暖。2016年10月1日起,伤残人员残疾抚恤金、城镇“三属”定期抚恤金标准等,在现行基础上提高10%;在乡老复员军人生活补助标准每年提高1200元……一年来,社会救助体系、职业保障制度、残疾人就业保障体系、老年人权益保障体系等进一步完善,稳稳托住民生的“底”。

这一年,民生改革更注重统筹协调,寻求共振效应——

政策并轨在提速。《关于整合城乡居民基本医疗保险制度的意见》《推动1亿非户籍人口在城市落户方案》等接连出台,多省份已拿出明确的时间表;各地高考取消和调整加分项目,全国专项计划录取农村和贫困地区学生9万余人……这些政策助推起点公平、机会公平与规则公平,进一步夯实社会发展基础。

改革协同性增强。新食品安全法实施后,多地出台了食品“三小”地方法规,兼顾就业和消费需求,形成社会协同、公众参与的城市治理新模式。《关于深化改革推进出租汽车行业健康发展的指导意见》发布后,多个城市从居民生活实际出发,创新制度设计,支持网约车规范发展。一年来,不少民生改革广泛吸纳百姓意见,充分释放政策红利,发挥了“一加一大于二”的好作用。

3、强服务,添活力,让人人都有获得感。

这一年,看得见的好日子,信得过的好政策,让更多人有了人生出彩的机会。

商事制度改革再次提速,职业资格许可和认定事项再次削减,简政放权,多方扶持,为创业创新开门铺路。

年初以来,多地试点注册企业场所“一址多照”,提高创业担保贷款额度,对高校毕业生创业税收减免,鼓励科研机构、普通高校、职业院校向创投小微企业优先转移科



技成果……利好政策接二连三，人们追逐梦想更有勇气和底气。数据显示，前三季度全国平均每天新登记企业 1.46 万户。

“在城里买房落户后，老担心村里会把我的地收回去。现在踏实了，等挣够钱就回乡养老、办厂。”2016 年国家出台农村土地三权分置政策，确权登记颁证，给了外出务工的农民们一颗“定心丸”。目前全国开展土地承包确权试点的省份超过 2/3。2016 年 11 月，《关于完善产权保护制度依法保护产权的意见》出台。立法保护产权，进一步稳定了全社会的财产预期，增强了安全感和归属感。

一年来，各地各部门强服务、优管理，不断提升百姓幸福指数。

全国首个交通出行大数据开放平台“出行云”11 月正式上线，居民的“手机地图”会更精准。数据显示，70 座大中城市里，已有 69 座城市共计推出 316 个政务 APP，总下载量为 2476.9 万次。各级政府竞相拥抱“互联网+”，主动为公众提供更便捷的服务。

发展为了人民，发展依靠人民。不同的获得感，让我们对党和政府真心点赞。保障和改善民生没有终点，只有连续不断的新起点。相信 2017 年的生活将会更加美好！

外交攻坚开拓，迎来发展新起点

临近岁末，外交部长王毅在总结外交时说道，2016 年是中国外交攻坚开拓的重要一年。面对国际格局此起彼伏的变动，中国的发展显得步伐稳健。这一年，G20 杭州峰会余音绕梁，“中国药方”引领着世界经济和全球治理的前进方向；这一年，南海问题重回对话协商解决的正确轨道，中菲关系也实现了转圜；这一年，中国领导人的足迹遍及拉美、中东、中东欧、南亚，推动共建“一带一路”的格局，更为发展中国搭建了合作与共享的平台……

回首这一年，既有坚守底线的

斗争，又有众望所归的合作，中国外交在克服困难、开拓创新的历程中迎来新的发展起点。

1、主场外交，成中国外交最大亮点。

这一年，主场外交继续成为中国整体外交工作的重要组成部分。1 月的亚投行开业仪式、3 月的博鳌亚洲论坛年会、特别是首届澜湄合作领导人会议引人注目，9 月在杭州举行的二十国集团领导人会议更是“最重要的主场外交”。盘点 2016 年中国外交，主场外交堪称最大亮点。

2016 年 1 月 16 日，亚洲基础设施投资银行开业仪式暨理事会和董事会成立大会在北京举行，57 个创始成员国代表出席，这是中国举行的第一场颇有分量的主场外交活动，国家主席习近平在致辞中称仪式为“见证历史的时刻”，足见中国的高度重视。在中国领导人看来，亚投行是“中国承担更多国际责任、推动完善现有国际经济体系、提供国际公共产品”的建设性举动，这个提法既指明了亚投行的

三大多边外交价值,也阐释了中国主场外交的努力方向。

亚投行是首个经中国倡议、由亚洲发展中国家共同发起并主导的多边开发性金融机构,遵循高效、精简、清廉、清洁的原则,通过贷款、担保、股权投资等多种金融工具,致力于推动亚洲范围内的基础设施建设和互联互通,促进区域经济一体化和区域经济繁荣。正式投入运营近一年来,亚投行在国际社会中的认可度日益提升,影响力日益扩大,这体现在两个方面:一是亚投行吸引新成员的能力迅速提升,9月已开展新一轮接纳成员国工作,预计将扩容至90个,随着加拿大递交入行申请,西方七国集团中仅剩美国、日本依然作壁上观。不过,美国战略界已有若干反思之声,敦促政府放下偏见,积极加入亚投行。二是亚投行已启动资金合作新渠道,探索与养老金和商业保险同私人资本合作。

国际社会对亚投行的认可,不仅表明世界对中国经济发展前景满怀信心,更重要的是对中国提出的以基础设施建设带动地方经济增长、以互联互通共享经济繁荣的发展思路的肯定。亚投行营运仅半年时,董事会便批准了4个项目,其中既有与世界银行的合作项目,也有独立的贷款项目,展示的工作效率与合作意识是有目共睹的。11月10日,第八次中英经济财金对话的成果之一便是进一步深化中英双方在亚投行框架下的合作,英国同意向亚投行项目准备特别基金注资4000万英镑(1英镑约合8.73元人民币),以帮助亚投行低收入成员国准备主权贷款项目,英国成为继中国注资5000万美元之后向该特别基金注资的第二个成员国。

3月,中、越、老、柬、缅、泰等澜湄流域六国领导人聚首海南,举行澜湄合作首次领导人会议,成为中国主场外交的又一大盛事。会议围绕“同饮一江水,命运紧相连”的主题,为澜湄区域合作建章立制、开篇定调,推动澜湄合作更上

一层楼。澜湄合作机制建设是中国把东盟作为区域合作优先伙伴的重要体现,王毅外长形容澜湄合作“更接地气,更重效率”,早期收获项目已达78个,不仅是“中国-东盟合作的有益补充”,还可以通过促进老、柬、缅等欠发达国家的经济增长而“助力东盟的整体和均衡发展”。

中国建议澜湄合作机制坚持“共促和平稳定”“坚持发展为先”“依托项目推进”和“促进开放包容”四个导向,着力从四个方面推进澜湄合作的未来发展:共建团结互助、平等协商、互利互惠、合作共赢的澜湄国家命运共同体;加强互联互通和产能合作;聚焦可持续发展议题;构筑人文交流桥梁。会议发布《澜沧江-湄公河合作首次领导人会议三亚宣言》和《澜沧江-湄公河国家产能合作联合声明》两份重要文件。《三亚宣言》确立了每两年召开一次领导人会议的安排,将“政治安全”“经济和可持续发展”与“社会人文”确认为澜湄务实合作的三大支柱,达成了澜湄合作机制的共同愿景:促进澜湄沿岸各国经济社会发展,增进各国人民福祉,缩小本区域国家发展差距,支持东盟共同体建设,并推动落实联合国2030年可持续发展议程,促进南南合作。

澜湄合作是六国共商、共建、共享的区域合作与发展平台,加强产能合作、促进跨境经济是澜湄合作的经济基础,中国与其他5国的经济互补性强,中国有实力、有意愿在铁路、电力、电子、能源、机械等领域发挥产能优势,帮助5国实现产业升级。譬如中国已通过政府引导、企业为主的方式,投资建设了越南龙江工业园、老挝赛色塔工业开发区、柬埔寨西哈努克港经济特区、泰国罗勇工业园等,已成为澜湄产能合作、跨境经济发展的标志性示范项目。

首届澜湄合作领导人会议不仅展示了中国凭借东道主的“地利”优势发挥的引领作用,议程设置也烙上鲜明的中国特色,彰显了

亲、诚、惠、容的周边外交新理念,一些周边外交机制频繁出现杂音的局面得以有效平衡,有力地服务于国家的总体外交战略布局。

2016年12月3日,王毅外长在国际形势与中国外交研讨会开幕式上致辞,他用“更加主动”“更加进取”“更加自信”“更加成熟”等四个“更加”来概括2016年的中国外交工作,将G20杭州峰会称为“让国人自豪,令各方钦佩”的重要外交成果之一,发挥了引领世界经济前进方向的作用,体现了中国在国际事务中勇于担当、推进全球治理体系变革的魄力。

G20是极具代表性的多边外交平台,成员涵盖面广,兼顾了发达国家和发展中国家以及不同地域利益平衡,人口占全球的2/3,国土面积占全球的60%,国内生产总值占全球的90%,贸易额占全球的80%。

G20杭州峰会作为展示中国特色大国外交的理论魅力和实践价值的机会之窗,是2016主场外交的最大亮点,着力从以创新发掘新动力、以改革注入新活力、以发展开辟新前景等三个新角度寻求突破,把创新增长作为重点议题,力主以新工业革命、数字经济推动世界经济增长,这不仅在G20峰会上尚属首次,也契合我们在国内推动大众创业、万众创新的经济新政和建设新路。

面对世界的期待,中方作为东道主推动各方达成以放眼长远、综合施策、扩大开放、包容发展为原则的“杭州共识”,推动世界经济实现强劲、可持续、平衡和包容增长。峰会达成的29项重要成果,在G20进程中留下深刻的中国印记,成为G20发展史上一座新的里程碑。“让G20从杭州再出发,让世界经济从中国再出发”,杭州峰会铸造了典型的中国主场外交风格,为推进全球增长注入强劲动力。

2、全球治理,中国制度性话语权获提升。

2016年12月3日,中国外长王毅在出席国际形势与中国外交政

策研讨会开幕式时对中国外交的特点进行了概述。其中,他首先提到了中国外交“勇于担当,引领全球治理体系变革”。这主要表现在:成功主办二十国集团(G20)领导人杭州峰会,引领世界经济和全球治理的前进方向;推动亚太经合组织利马会议为亚太自贸区建设进程注入了新的动力;在气候变化问题上彰显大国担当。

近年来,在多边、双边外交场合,“中国方案”“中国智慧”成为外界津津乐道的高频词。2015年中共十八届五中全会的公报中,出现了这样一句引人注目的话:积极参与全球经济治理和公共产品供给,提高我国在全球经济治理中的制度性话语权,构建广泛的利益共同体。

说起中国提升在全球经济治理中的制度性话语权,G20杭州峰会是一个最明显的标志。G20机制于金融危机期间强化合作,“同舟共济”于拯救世界经济,将保持世界经济“强劲、可持续和平衡增长”视为己任,并替代G7成为全球经济治理主要平台。然而,世界经济环境已时过境迁,发达国家最困难期已经过去,新兴市场则遭遇发展瓶颈。G20内昔日“风雨同舟”渐行渐远,今日“过河拆桥”苗头隐现。未来,G20合作机制何去何从,需要新思维,应有新举措,关键是由危机应对转变为全球经济治理的长效机制。所以G20杭州峰会的目标,也是对危机应对建立一个长效机制。

对此,制度性的安排很重要。杭州峰会通过了多个文件,其中,最体现创新精神的是一致通过了《二十国集团创新增长蓝图》,它是附在《二十国集团领导人杭州峰会公报》后的第一个文件,表明G20决定大力推进结构性改革,为全球增长开辟新路径,全面提升世界经济中长期增长潜力。过去G20讨论的都是当下的世界经济、如何应对当下的危机,从而忽视了一个重要问题:发展议题。发展议题就是需要一个长效机制解决的议题,是新兴市场和发展中国家最关心的

议题。它的提出就是要使我们从一个短期的危机应对走向长期的全球发展、可持续发展的方向。

除了《二十国集团创新增长蓝图》,可以看出,G20在发展议题上还做出了非常多的制度安排。包括联合国、多个国际机构、各地区的银行等多方参与。G20还发起《全球基础设施互联互通联盟倡议》,让相关的国际机构具体牵头落实。换句话说,虽然发展议题还有待落实,但是它有具体负责者了。可见相关文件是实实在在的,绝非空头文件。

这样的长效机制过去没有:过去联合国提出,我们参与。但现在不一样。是落实联合国2030年可持续发展议程元年,G20成员有义务通过各自和集体行动在落实发展议程中起引领作用。

我们还提出了包容发展或者公平公正的发展。共享经济、包容和联动式发展成为G20杭州峰会上最大的亮点之一。我们还第一次在G20平台上提出投资议题,决心重振国际贸易和投资这两大引擎,构建开放型世界经济。

在金融方面,除了之前的金融稳定委员会和国际金融架构工作组发挥作用之外,杭州峰会也在促进全球经济和金融稳定机制建设方面发挥更重要的作用。比如完善全球金融安全网,把全球的安全网和地区的安全网编织起来。

总体来看,杭州峰会的议题包括金融经济、贸易投资、创新增长、互联互通、青年就业等等,议题全面,覆盖全球。对所有的议题和问题,所有的国家、国际机构、地区组织都要为此承担责任。

另一个有关中国提升制度性话语权的标志是APEC利马会议。2016年虽然我们不是东道国,但我们积极推动在利马的合作,2016年利马会议就通过了《亚太自贸区集体战略研究报告》和相关政策建议。2014年APEC北京会议就《亚太经合组织推动实现亚太自贸区北京路线图》达成共识,那么2016年利马会议通过的文件显示,

亚太自贸区从愿景到行动的过程中,各经济体携手完成了第一个实质性动作。

从“北京路线图”到利马会议,可以看出,中国在真正践行自己在亚太地区提出的制度性建设。

2016年是制度安排年。“一带一路”倡议的制度安排很不错,现在有近40个国家和我们发展战略对接。目前在“一带一路”建设方面,我们以经济走廊为核心,以基础设施建设为主,工业园区合作全面开花。中国提出的倡议已经由原来的设计、规划发展到了落实、安排的阶段。

2016年11月中旬,第71届联大通过一个文件,呼吁、号召世界其他国家参与“一带一路”建设。一个国家的倡议得到联合国的呼吁和推广,这是非常难得的。说明“一带一路”已经不光是中国倡议,更是联合国青睐的、为大家谋利的一件事情。

同样的,亚投行从发起到落实,2016年正式成立。行长、副行长等关键职位的人员安排都已到位。这个过程中,过去一些人担心的如可持续与否的问题并没有出现。因为亚投行有规则、有规章,一切可按规章行事。所以,以前一直紧紧追随美国立场的加拿大,曾举棋不定左右摇摆,直到2016年8月底,加拿大总理特鲁多访华,出人意料地申请加入亚投行。

按行长未来的设想,亚投行成员将达到100个。短短两年时间,亚投行将成为最大的地区性银行。其实,从它的成员组成来看,它也已经不仅是“亚投行”,而是几乎覆盖了所有地区,覆盖了新兴市场、发展中国家与发达国家。

所以,这样来看,可以发现,我们以前想不到的,这一年里做到了;以前不可能做得到的,这一年里也变为了可能。这是中国在变化中的世界里的最大亮点。

3、从中东到拉美,中国外交全方位布局。

当TPP(《跨太平洋伙伴关系协定》)可能面临重要挫折,当菲律

宾新总统声称双边谈判才是解决中菲两国“分歧”的最佳方式时,海外媒体引述美国当选总统唐纳德·特朗普的话说,“中国的风头正盖过美国”。这是梳理中国外交成果后,外界得出的结论之一。

这一年,中国特色大国外交全方位推进,取得了一系列让国人自豪、令各方钦佩的重要成果。其中,“中国特色大国外交的全方位推进”,也在中国领导人遍及全球的足迹中得到生动的体现。

中国最高领导人5年来首次访问中东。

2016年1月19日,习近平开启对沙特、埃及和伊朗的国事访问。这是“十三五”开局之年中国外交的开篇之作,也是西亚北非动荡5年来中国最高领导人首次访问这一地区。

五天三国,此访延续了“习式外交”一贯的务实紧凑风格。访问中,中国与沙特、埃及、伊朗三国签署50余项合作协议,从产能合作到铁路建设,从金融投资到航天合作,涉及领域众多,大大拓展了务实合作的广度和深度。

在国家关系层面,具体而言,中国与沙特一致决定建立中沙全面战略伙伴关系,并一致决定建立两国高级别委员会,以指导和协调双方各领域合作;中国与埃及两国元首就中埃双边关系及深化两国各领域合作举行了正式会谈,并就共同关心的国际和地区问题交换了意见,达成广泛共识;中国与伊朗也一致同意建立中伊全面战略伙伴关系,以此为中伊关系新的起点和纲领,夯实互信,增进合作,更好地造福两国人民。

2016年3月和6月,国家主席习近平先后两次到访中东欧地区,访问了捷克、波兰和塞尔维亚。在访问中,“一带一路”也是关键词。

中东欧位于亚欧间枢纽位置,是亚欧大陆互联互通的关键通道,地区内国家都是“一带一路”沿线国,数量占目前60多个沿线国的1/4。许多中东欧国家急需加大基础设施建设、扩大贸易和吸引投

资,它们期待与中国展开密切的经济合作。对这样的需求,在华沙出席丝路国际论坛开幕式时,中国领导人指出,“一带一路”倡议提出3年来取得明显进展,说明顺大势、应民心。

2016年10月,中国领导人先后访问了柬埔寨、孟加拉国,并赴印度果阿出席金砖峰会,舆论认为,“走亲戚”式的访问让中国与周边国家关系再上新台阶。

其中,习近平主席对孟加拉国的访问,是中国国家元首30年来首次来访。孟加拉国《每日星报》网站对此报道称,达卡充满了乐观气氛,此访将签署20多个协议,涉及能源、基础设施和通信等部门的重要开发项目。

达卡的欢乐气氛也是中国领导人南亚之行的一个缩影。印度学者认为,南亚之行体现了中国对在南亚的战略利益的维护。中国部分学者则认为,中国领导人出访南亚,有助于巩固与友好邻邦、重要伙伴的关系,推进双方政治互信和经济合作。另外,此行也会推动孟中印缅经济走廊有关国家进一步深化共识,加快推进走廊建设。

全面发展与南亚关系,也有为“一带一路”布局的深意。在印度果阿出席金砖峰会时,中国领导人便倡议推动“一带一路”建设和“环孟加拉湾多领域经济技术合作倡议”有机对接,实现共同发展。

11月17日到23日,中国领导人出访隔洋相望的拉美国家厄瓜多尔、秘鲁、智利,并出席APEC会议。在“逆全球化”思潮蔓延、保护主义抬头背景下,亚太在经济全球化问题上何去何从引发关注。此访期间,中国领导人在多个场合指出经济全球化是大势所趋,强调亚太要促进经济一体化,建设开放型经济;要促进互联互通,实现联动发展。中国将带动亚太国家共同发展。

中国学者视拉美之行为深化中拉关系之旅。访问中,中国与厄瓜多尔、智利的关系由战略伙伴关系提升为全面战略伙伴关系,与秘

鲁的全面战略伙伴关系得到进一步深化。至此,中国在拉美地区的9个战略合作伙伴中,7个都成为全面战略伙伴。

关系的深化也引领中拉务实合作进入新阶段。此访中,中国与三国签署了数十个合作文件,在“1+3+6”的基础上将战略对接落到实处。同时,双边自由贸易协定(FTA)谈判的提速换挡也令人瞩目。三国中,较早与中国签署FTA的秘鲁和智利,此次都与中国启动了FTA升级谈判,将有利于进一步促进双边贸易投资自由化和便利化,为双方带去更多利益。

“中国领导人拉美行展现了中国领导力。”外媒如是评价道。而在中国外长王毅的表述中,这意味着,“以发展中国家为重点的全球伙伴关系网络基本形成并日益完善”。

实施强军战略,组织架构新变革

2015年11月24日至26日,在北京召开了具有里程碑意义的中央军委改革工作会议,习主席出席会议并发表重要讲话,鲜明提出全面实施改革强军战略,坚定不移走中国特色强军之路。2016年,中国军队应时而变,进行着具有里程碑意义的革命性改革,全军将士紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围,坚决贯彻军委决策部署,积极投身改革强军的火热实践。

被网友称为“史上最牛军改”的全面展开已一年。一年的时间不算长,但一年的变化非常大——

一年间,新的“四梁八柱”快速搭建。中国军队的领导管理体制和联合作战指挥体制发生深刻变革,军委管总、战区主战、军种主建的格局确立……

一年间,新成立的陆军领导机构、火箭军、战略支援部队和军委机关15个部门相继闪亮登场,四总部退出历史舞台,七大军区完成

历史使命，“战区”成为人们耳熟能详的新词汇……

一年间，《中央军委关于深化国防和军队改革的意见》《关于深化国防和军队改革期间加强军事法规制度建设的意见》《加强实战化军事训练暂行规定》等纲领性文件和制度政策相继出台……

一年间，军队和武警部队全面停止有偿服务工作有序展开，军队经济适用住房建设项目专项清理整治扎实推进……

一年间，不少部队随着改革完成转隶和裁撤，一批批官兵或异地换防，或脱下戎装，踏上了新的征程……

名称改了、符号换了、人员动了、驻地变了……“新体制时间”上的每一个刻度，记载的都是波澜壮阔的强军历史。

这一年，时间显得格外珍贵——

中央军委改革工作会议召开后，一系列重大改革举措密集出台，让人应接不暇。

这是一场输不起的赛跑。党的十八大以来，习主席的一段话不时被媒体提及：“军事上的落后一旦形成，对国家安全的影响将是致命的。我经常看中国近代的一些史料，一看到落后挨打的悲惨场景

就痛彻肺腑！”

人们不应该忘记1895年3月，在日本马关，伊藤博文追问李鸿章：“10年前，我在天津时曾同大人谈过改革问题，为什么直到现在还没有一事情得到改变呢？”

甲午之殇，如鲠在喉。它深刻地警示我们：不改革，强弱就会易位；不改革，国家和军队就会衰败。

大洋彼岸，美军始终保持着这样的清醒和忧患：“到任何时候，我们也不能宣布美国军队已经实现转型了。”与此同时，宣布武装力量“新面貌”改革完成的俄罗斯军队，又紧锣密鼓地开始了新一轮改革。

长期以来，我军的一些问题日积月累，已经影响了军队的肌体健康。

不改革是打不了仗、打不了胜仗的！从这句充满警示味道的话里，人们品咂出这样的意蕴：一支军队要想从胜利走向胜利，必须以改革接续改革。

改革，已经到了等不起、慢不得的时候。

2013年11月，党的十八届三中全会对全面深化改革作出整体部署，将深化国防和军队改革纳入总盘子，上升为党的意志和国家行为。把国防和军队改革作为单独一部分写入全会决定，这在全会历

史上还是第一次。

2014年3月15日，中央军委深化国防和军队改革领导小组成立，习近平任组长，主持召开第一次全体会议并发表重要讲话。

在习主席和中央军委的坚强领导下，改革方案研究论证和拟制工作历时一年零九个月圆满完成，一整套解决深层次矛盾问题、有重大创新突破、我军特色鲜明的改革设计破茧而出。

2015年7月14日，习主席主持召开军委改革领导小组第三次全体会议，审议并原则通过《深化国防和军队改革总体方案建议》。随后，7月22日、29日，习主席分别主持召开中央军委常务会议和中央政治局常委会议，审议和审定《总体方案》。同年10月16日，习主席再次主持中央军委常务会议，审议通过《领导指挥体制改革实施方案》……人民军队迎来了改革的春天！

这一年，一个年轻的面孔出现在世人面前——

他很年轻，2015年年底刚刚组建；他很神秘，很少见诸公开报道。

2015年12月31日，年轻的战略支援部队，从习主席手中接过了军旗。作战样式的变化，呼唤作战力量转型升级！呼唤新型作战力



量加速发展!

同一天,新成立的陆军领导机构和火箭军亮相。陆军是我党最早建立和领导的武装力量。由于历史原因,我军一直没有建立单独的陆军领导机构,建设管理职能主要分散在原四总部20多个部门。这次改革,专门成立陆军领导机构,体现“军种主建”原则要求。

通过习主席训词,人们看到的是这三支部队新型能力模型的勾画:陆军要“加快实现区域防卫型向全域作战型转变”;火箭军要“增强可信可靠的核威慑和核反击能力,加强中远程精确打击力量建设,增强战略制衡能力”;战略支援部队要“高标准高起点推进新型作战力量加速发展、一体发展”。

穿上新军装,从内到外都在变。从“第二炮兵”到“火箭军”,不仅仅是名称变化,更是地位作用、使命任务、作战方式的转变。

戴上新臂章,理念也进入新时代。陆军领导机构成立,标志的却是“大陆军”的结束。“总部代行、军区直管、建用一体”的领导管理体制被打破,既为陆军部队换羽腾飞创造了良机,也为建立联合作战指挥体制和军委机关转型铺平了道路。

这一年,“四总部”成为历史——

2016年1月,军委机关由总部制改为多部门制。自此,我军领导指挥体制掀开崭新篇章。

领导指挥体制之变是核心之变,是这轮改革的“开场大戏”“重头好戏”。

1984年11月,邓小平同志在谈到百万裁军精简整编时说:“怎么简法,请大家出主意,我只讲三总部带头。”

时光流转,32年后的1月,习主席在接见军委机关各部门负责同志时的重要讲话中,强调要“为全军做好样子、立起标杆”。

这次改革最先动刀子的地方,是总部;最先精简整编的单位,是领率机关。改革从领率机关改起,转变职能从“头”上开始,令人没想

到!

总部制调整为多部门制,有利于强化军委集中统一领导,贯彻军委主席负责制,更好地实现军队最高领导权和指挥权集中于党中央、中央军委,确保全军部队坚决听从党中央、中央军委和习主席指挥。

从“4”到“15”,不只是数字增减、名称改变、机构重组、人员调整那么简单,而是结构性、功能性重塑,实质上是军委机关从定位到职能再到机制的再造。

增了还是减了?长期以来,总部机关庞大臃肿、机构重叠、层级太多、直属单位庞杂的问题一直没有得到很好解决。这次改革,看上去部门多了,但总是层级减了、等级降了、人员少了。军委机关各部门根据职能定位和地位作用确定等级,实行差异化设置,不搞平衡、不搞一刀切;总体实行“部一局一处”三级体制,压缩精简机关和直属单位编制员额,在精兵简政、解决“头重尾巴长”问题上迈出一大步。

“指挥刀”去哪里了?军委机关的新式胸标、臂章,与07式标识相比,一个显著差别就是去掉了指挥刀。翻开军委机关各部门的职责目录,已找不到“领导”这样的字眼,代之以“指导”“负责”“组织实施”等。有人形象地说,这标志着新的军委机关已经从“领导”的位置走下来了。

抓大还是抓小?过去,总部机关集管理、建设、指挥于一体,职能泛化、条块分割、政出多门、相互掣肘、战略功能不强的问题比较突出。这次军委机关改革,从职能定位入手,优化职能配置和机构设置:强化战略管理职能,把管全局、管政策、管规划等职能单列出来,部分具体事权下放军种;强化战略指挥职能,剥离原总部大部分建设管理职能,突出战略指挥和军事斗争准备牵引指导;强化法纪监督职能,把纪检、政法、审计部门独立出来,增强监督部门权威性;整合相近职能,集中配置信息化、装备发展、人力资源管理等领域职能。军

委机关主抓全局问题、宏观问题、顶层问题,重点管政策、定规划、拿标准、作评估、抓监督,不再大包大揽、一竿子捅到底。

“脖子以上”改革,比人们预想的还要猛烈!

这一年,军改的“组合拳”汇成一个字:“战”——

2016年2月1日,习主席在八一大楼庄严地向各战区授予军旗并发布训令。七大军区谢幕,五大战区登场。军区机关里,无数的铁皮柜贴上了封条,无数的公章封存、上交。很多原军区机关的军官们告别熟悉的办公楼,打起行囊,奔赴另一个陌生的城市、陌生的院落。那里,是战区机关的营盘。中国军队进入“战区时代”,令全世界瞩目。

战区的使命是“战”。我军历史上军区的划设,主要考虑的是行政区域、地理位置、力量部署等因素,从最早西北、西南、中南、华东、华北、东北6大军区,到20世纪50年代13个军区、70年代11个军区,再到80年代7大军区,基本上都是在地域作为划设的重要依据。战区、军区,一字之差,天壤之别。战区专司主营打仗,而不直接领导管理部队。

改革,剑指打赢;打赢,必须联合。建立健全军委、战区两级联合作战指挥体制,构建平战一体、常态运行、专司主营、精干高效的战略战役指挥体系,是适应一体化联合作战指挥要求的关键举措。一年来,“联合”一词屡屡见诸各大媒体。

2016年4月20日,一身迷彩的习主席视察军委联合作战指挥中心。这是习主席首次以“军委联指总指挥”的身份出现在公众视野,也是“军委联合作战指挥中心”这一机构首次曝光。

9月13日,中央军委联勤保障部队成立大会在京举行,习主席向武汉联勤保障基地和无锡、桂林、西宁、沈阳、郑州联勤保障中心授予军旗并致训词。

战区是联合作战指挥机构,而

不是单一军种指挥机构。

改革之年,实战化训练的硝烟味越发浓烈,演兵场上,各部队打响新体制下的“首战”。

对比往年同类演习,军帐中来自战区、身着各军种服装的指挥员坐镇指挥,指令少了“弯弯绕绕”。

变的是臂章、番号,不变的是实战化的硝烟;变的是指挥体制、隶属关系,不变的是能打胜仗的信念。

改革之年,全军将士枕戈待旦。各大战区相继组织远距离跨区机动演练,空军战鹰飞出第一岛链开展实战化训练,海军战舰劈波斩浪赴远海实兵实弹演练。

海外媒体以惊讶的目光注视着:“中国军队近几年训练强度世界罕见!”

邓小平说过,军队要像军队的样子,军人要像军人的样子。无疑,改革正让从“关键少数”到普通一兵的每一名中国军人都更有“军人的样子”!

改革未有穷期,强军永远在路上。让我们共同见证亲历军改一代的热血担当,倾听向世界一流军队挺进的铿锵步伐!

重构政治生态,管党治党新收获

2016年是“重构政治生态”的攻坚年。“守纪律讲规矩”和“重构政治生态”并行,是2016年的一大特色。从年初召开的十八届中央纪委六次全会强调,要“深化标本兼治,创新体制机制,健全法规制度”,到年中出台《中国共产党问责条例》,再到年末召开党的十八届六中全会,审议通过《关于新形势下党内政治生活的若干准则》和《中国共产党党内监督条例》,可以看出,“全面从严治党”是贯穿全年的一条鲜明主线。而其中,制定、完善党内法规制度是从严治党的重要成果和坚强保障,通过不断扎紧制度的笼子,管住领导干部手中权力的“任性”,让各级干部规范用



权、干净干事成为行动自觉。2016年全面从严治党、监察体制改革等一系列重大部署和制度安排开始落实。梳理一年来的反腐行动,六大看点值得关注。

1、开启全面从严治党新征程,两大制度性文件把纪律挺在前面。

党的十八届六中全会明确提出,党要管党必须从党内政治生活管起,必须严明党的纪律,把纪律挺在前面,用铁的纪律从严治党。同时加强党内监督,指出党内监督的主要内容之一,就是落实全面从严治党责任。全会审议通过的《关于新形势下党内政治生活的若干准则》和《中国共产党党内监督条例》,成为各级党组织完善党内政治生活、加强党内监督的行动指南。

全面从严治党,从抓八项规定精神落实可见一斑。中纪委通报显示,中央八项规定实施以来,截至2016年10月,全国已累计查处违反中央八项规定精神问题14.6万多起,处理19.7万人。

2、国家监察体制改革,对所有公职人员实现全覆盖。

2016年11月,中共中央办公厅印发《关于在北京市、山西省、浙

江省开展国家监察体制改革试点方案》,部署在3省市设立各级监察委员会,从体制机制、制度建设上先行先试、探索实践,为在全国推开积累经验。目前,三地都已成立领导小组,紧锣密鼓推进改革工作。

国家监察体制改革是事关全局的重大政治改革,体现了中央深化改革和惩治腐败的坚定决心。监察委员会实质上是反腐败机构,整合行政监察、预防腐败和检察机关查处贪污贿赂、失职渎职以及预防职务犯罪等工作力量,作为监督执法机关与纪委合署办公。

构建权威高效的国家监察体系,将所有行使公权力的国家公职人员全部纳入监察范畴,有助于构建不敢腐、不能腐、不想腐的监督环境。

3、“打虎”力度不减节奏不变,超过40位省部级及以上官员受审。

浙江省宁波市中级人民法院于2016年12月2日公开开庭审理了国家行政学院原副院长何家成受贿一案。宁波市人民检察院派员出庭支持公诉,被告人何家成及其辩护人到庭参加诉讼。

2016年,已有超过40位省部级及以上级别的官员被开庭审理或判刑。无一例外的是,这些受审的官员都被指受贿,其中一些人具有巨额财产来源不明等罪名。全国人大环境与资源保护委员会原副主任委员白恩培成为刑法修正案(九)实施后首个适用终身监禁的正部级落马官员。

2016年10月9日,河南省安阳市中级人民法院公开宣判全国人大环境与资源保护委员会原副主任委员白恩培受贿、巨额财产来源不明案,对被告人白恩培决定执行死刑,缓期2年执行,剥夺政治权利终身,并处没收个人全部财产,在其死刑缓期执行2年期满后依法减为无期徒刑后,终身监禁,不得减刑、假释。

内蒙古自治区政协原副主席赵黎平除了犯受贿罪外,还有故意杀人、非法持有枪支、弹药、非法储存爆炸物的罪名。2016年11月11日上午,山西省太原市中级人民法院一审公开宣判,数罪并罚,决定对赵黎平执行死刑,剥夺政治权利终身,并处没收个人财产人民币200万元。

4、“拍蝇”力度加大,着力解决群众身边的腐败。

骗取拆迁补偿款、冒领粮食补贴、套取农业保险补偿款等一系列发生在群众身边的“蝇贪”问题,始终是反腐工作的重点。在2016年1月份召开的中纪委六次全会确定的全年主要任务中,明确要着力解决群众身边的不正之风和腐败问题。

截至11月,2016年中央纪委官网以每月通报形式,连续10个月通报全国各地侵害群众利益的不正之风与腐败问题案例共989起。

一些省份也通过热线举报、重点查处、强化监管等方式,加强对惠民资金等的监督。2016年4月至8月,湖北省收集人口、户籍、车辆等比对数据2.7亿条,运用惠民资金监管软件,比对发现有房、有车、有工作的人员违规领取补助资

金等问题线索185.3万条。随后组织乡镇入户核查,处理违纪党员干部1.35万人,全省追缴退交违规资金1.22亿元。

随着反腐不断深入,拍苍蝇、挖蛀虫,解决群众身边的不正之风和腐败问题,不仅需要相关管理政策的完善,更重要是持之以恒从制度上、细微处铲除滋生腐败的土壤。

5、海外追逃一追到底,追赃23.12亿元。

中央纪委统计数据显示,截至11月,2016年“天网”行动共从70多个国家和地区追回908人,其中外逃国家工作人员122人,追回赃款23.12亿元,“百名红通人员”19人。

2014年全面启动追逃追赃行动以来,一共追回2442人,追赃总额85.42亿元,“百名红通人员”已有37人落网。其中,自称“死也要死在美国”的“百名红通人员”通缉犯杨秀珠,在外逃13年后回国自首,这也是2016年海外追逃的标志事件之一,充分显示出对外逃分子一追到底的决心。

我国政府积极推动反腐败国际合作,G20杭州峰会通过《二十国集团反腐败追逃追赃高级原则》《二十国集团2017-2018年反腐败追逃追赃合作的倡议》在国际社会获得更大的影响和支持。

在2016年11月初召开的中国—东盟反腐研讨班上,国家预防腐败局副局长、中央纪委国际合作局局长刘建超认为,海外追逃追赃彰显了我国对外逃腐败分子一追到底的鲜明立场和坚定决心,释放出“腐败分子逃到天涯海角也要追回来绳之以法”的强烈信号。

6、开展“回头看”成常态,对12省区市杀“回马枪”擦亮巡视“利剑”。

2016年11月,经中央批准,十八届中央第十一轮巡视对北京、重庆、广西、甘肃4省区市进行“回头看”。巡视工作动员部署会议指出,“回头看”就是再巡视,凸显党

中央顽强的意志品质和党内监督的韧劲。2016及2017年中央和各省市将要开展换届工作,这关乎党和国家事业的未来。要把全面从严治党体现到选对人用好人上,掌握“树木”与“森林”的状况,把好政治关和廉洁关。

十八届中央第十一轮巡视是2016年以来中央开展的第三轮巡视,也是中央巡视第三次进行“回头看”;2016年2月,十八届中央第九轮巡视对辽宁、安徽、山东、湖南4个省进行“回头看”;2016年6月,十八届中央第十轮巡视对天津、江西、河南、湖北4个省市进行“回头看”。

根据公布的反馈情况,中央巡视组在“回头看”的过程中,发现这些省份存在“拉帮结派”“小圈子”“违反中央八项规定精神问题屡禁不止”“买官卖官、带病提拔”“执行个人有关事项报告制度不严”“工程项目、土地出让、房地产开发等重点领域腐败问题仍然突出”等问题,并有针对性地提出了整改意见。

巡视“回头看”可以切实督促被巡视单位落实整改责任,确保巡视无死角、问题无复发,让反腐更加精准。与此同时,“回头看”作为不断强化反腐的一种重要机制,针对性强,不给腐败分子留下机会。

2013年7月,革命圣地西柏坡。习近平总书记谆谆告诫全党,“党面临的‘赶考’远未结束”。

2016年7月,在庆祝中国共产党成立95周年大会上,总书记再次提醒,“这场考试还没有结束,还在继续”。

百代兴盛依清正,千秋基业仗民心。在这一场“赶考”中,中国共产党从自身着手,把全面从严治党纳入“四个全面”战略布局。

回顾过往,全面从严治党的实践充分证明“民心是最大的政治”,也更加说明检验党的建设成效最终要看民心。

展望未来,无论从哪个角度聚焦这一宏大主题,站在人民的立场,遵循人民的方向,必将是全面从严治党之本。●

● 余 玮



W”学起,也学习了当好部队记者的一些基本常识,其中教员们强调“要当好新华社记者,就得有不怕死的精神”。一个月后,学员们按期“大专”毕业。随后,王殊即作为见习记者参加了淮海战役、渡江战役和解放上海的报道。他写的第一条新闻是我军围歼黄百韬兵团取得全面胜利的消息,成为当时淮海战役中的重大新闻,对前线将士鼓舞极大。

朝鲜战争爆发后,王殊被新华社总社调到朝鲜前线的新华社驻志愿军总分社工作,从1951年11月到1954年5月,王殊在朝鲜总共待了两年半。这短短的两年半,王殊走上了国际新闻报道和研究之路,成为他记者生涯的一个转折点。

当时,板门店停战谈判由于双方在战俘遣返问题上争执不下而陷于时断时续的僵局,美方代表在谈判桌上公然进行军事恫吓,说“要让大炮来进行辩论”,中朝代表严正地

王殊:愿当“无冕之王”的外交家

毛泽东曾对他说“我们是同行”,周恩来策划他“出名”转入外交界。

从“无冕之王”到外交家,王殊都以自己的勤勉、刻苦和对事业执着的追求而获得成功。与老人面对面交流起过往的特殊岁月及特殊岗位上的特别历练时,自他的身上不仅能领略到外交家的风采,也能捕捉到记者的干练。“记者和外交家,您更喜欢哪个工作?”王殊的回答没有停顿:“喜欢当记者!”

战场上速成“新闻ABC”

1946年4月,中共地下党员在上海、北京动员了大批爱国青年学生参加翻译工作,在上海复旦大学外文系读书的王殊响应号召来到苏皖边区教育厅编审室任编审。解放战争开始后,王殊投笔从戎,来到华东野战军卫生部医校当教员。为迎接解放战争的全面胜利,当时的新

华社华东野战前线分社急需补充新生力量。卫生部部长李振湘与华野前线分社副社长邓岗相当熟悉,也了解王殊有文学爱好。于是,1948年7月的一天,李振湘找到王殊,问他“愿不愿意到新华社去当记者。”“当然愿意啦!”王殊兴奋万分,当记者原是他的一个梦想,想不到梦的实现竟来得那么突然。经李振湘介绍,24岁的王殊调往新华社,由此开始了他24年新闻记者的人生经历。

对于新闻工作,王殊完全是一个“门外汉”。可是,在那动荡的战争年代,王殊接受新闻培训的第一课不可能是坐在大学教室里,也不能在报刊社的编辑部里,战场便是他的课堂。借用当地农民的一间堂屋,4张门板铺两边靠墙,当中放上一排3张长桌子,王殊等人坐在门板铺边上,开始了为期一个月的新闻ABC速成强化培训。在这个学习班上,他从新闻学最基本的“5个

指出:“你们在谈判桌上取不到的东西,在战场上也不可能取到,只要你们有本事,那就请来吧!”美国侵略军不断地对板门店谈判区的两侧发动军事挑衅,甚至对开城中立区进行轰炸扫射。志愿军炮兵也对美军阵地进行了猛烈的还击。王殊到开城的当天晚上,志愿军炮兵对美军阵地展开了整整一夜的炮击,打得天际一片通红,连住处的窗户纸都震破了。

在同敌人激战以后,王殊立刻到前沿阵地去采访志愿军部队。王殊收集到了很多战士们英勇杀敌的故事,回开城后立刻写了一篇2000多字的战斗通讯。有了过去的经验,他知道这一篇不能按照一般的战斗通讯来写,而是应该同谈判密切配合起来,主题很明确,就是要说明“敌人在谈判桌上得不到的东西,在战场上也一样得不到”。这篇通讯在《人民日报》的第1版刊出后,

受到了总社的表扬。

在参与报道朝鲜停战谈判那些紧张战斗的日子里,王殊就曾亲身感受到周恩来总理对新闻报道的重视和关怀。王殊说,那时差不多每天早晨上班时,都可以看到总理秘书用电话传到总社值班室的总理有关宣传报道的指示、送回来的总理批改过的稿件。王殊回忆:“有好几次,总理感到时间很紧怕秘书说不清,直接打电话到我们编辑组来了,交待我们要写什么,何时送到。”王殊说,每次看到总理审批的稿件大家都非常感动——“他不仅在方针政策上作了细致的、反复的推敲和修改,在文字上也作了相应的润色和修饰,连一个标点符号也不放过。他在有些稿件上还写了简短的批语,要我们注意什么,研究什么。有时看得高兴,还在稿件批示:‘很好,再来一篇。’”由于国内各地报纸不断来电话催问,王殊他们也常常打电话给总理秘书了解稿件是否已经审批,何时可以审批。

1953年7月26日,朝鲜停战协定终于在板门店签字。此后,王殊到了新华社国际部南亚组,负责从缅甸到土耳其这一片南亚地区国家的报道工作。

回忆那些已经发黄的往事,王殊十分感慨,觉得自己像一个小孩子学步一样,一步步走向坚实。确实,他在解放战争的战场上学会了做军事记者,又在朝鲜战场上学习了国际新闻报道,从而确定了他今后长期从事驻外记者工作的道路。

“外交尖兵”身负国家使命 “穿针引线”

抗美援朝战争取得胜利后,中国的威望和影响在世界上得到进一步的提高。1956年5月,王殊接到通知,总社批准他到巴基斯坦的卡拉奇担任常驻记者。卡拉奇城市不大,但新闻竞争很激烈,这是王殊初到卡拉奇时的强烈印象。在卡拉奇的新闻同行那里,王殊学到了很多有用的东西,特别是新闻的时间性。“只要事情一发生,他们就赶到现场去采访,而且当场把消息写好,

用电报传到报社和通讯社去。”王殊也和当地的记者一样,尽量赶到现场去采访,带着打字机当场把消息写好,立刻送到电报局发回国内。

1958年,王殊回北京参加分社会议时,得知总社在西亚、北非已建立了好几个分社,拟在撒哈拉沙漠以南的黑非洲地区也建立一些分社。而领导们在选择承担这一历史性任务的人选时,目光落在了王殊身上。调令一下,便意味着上一阶段的结束与下一阶段的开始。王殊担负着国家使命,单枪匹马开始了他的“非洲之行”。对于自己能去那儿建立分社,亲自参加这个伟大的进程并且向国内外的读者作报道,王殊感到很有意义,也十分高兴。在那儿,他开创了一批新华社驻外分社,留下了“外交尖兵”的美称。而且,他那个阶段的工作,也参与、见证了中国与一些撒哈拉以南非洲国家建交前前后后的历程。

1962年春,王殊奉命到古巴去担任新华社分社社长。1964年以后的5年中,王殊一直在新华社总社国际部任发稿助理的工作。

1969年10月,新华社驻德国波恩惟一的记者项前被确诊患了癌症,要马上回国进行手术治疗。可驻波恩的新华分社是惟一一家中国机构,除了新闻报道之外,还要做很多了解情况和沟通联络的工作,不能没有记者在那里,要找会德语的记者也已来不及办理手续。恰好王殊出国手续已全部办好,因此总社让他先去波恩顶一个“缺”,“临时救场”,等以后物色到合适的人选再去接替他。

虽然感到这个工作岗位不太合适,但王殊还是接受了并且准备尽快赶到那里去。王殊既不懂德语,又不了解欧洲和德国的情况,感到从未有过的沉重压力,一连许多夜晚睡不好觉。或许这反而成为他后来工作的动力。“要做好驻外记者的工作,最重要的是要大力开展对外活动,结交朋友,观察动向,做调查研究工作。”到波恩后,他像以往一样,走出办公室去寻找朋友,建立友谊,除了官方新闻机构的负责人

和一些重要政府部门的新闻发言人外,根据两大本德国记者和外国记者的名册,打电话拜访他们。几个月后,他认识了100多名记者,与其中不少人后来成了好朋友。同时,王殊也加强了德文的学习,逐渐摆脱了又聋又哑的状态,开始看报,听电话,看电视和做一般性谈话。很快,他度过了初来乍到的“困难期”,工作打开了局面。

1971年10月25日,联合国恢复了中国的合法席位,许多国家纷纷同中国建交。那时,毛泽东和周恩来关心的是发展同两个世界经济大国西德和日本的关系。此时,西德执政党在为自己先苏后华政策辩护的同时,表示要加强同中国的接触以早日实现两国关系正常化;反对党则要政府迅速采取措施同中国关系正常化。王殊经过充分调查研究后提出,如果能邀请反对党领导人访华,就将对政府产生相当大的推动作用。

1972年元旦后几天,联邦政府新闻局的研究室负责人哈勒邀王殊到他家吃饭,外交部办公厅主任勃鲁纳也来了,王殊同他早就认识。勃鲁纳在晚饭过后和王殊单独谈了一会,主要是向中方建议两国外交代表在日内瓦或别的任何地方就两国关系问题进行谈判。王殊表示将把他的想法尽快转告国内有关方面。

很快,王殊注意到,原联邦政府外交部长和国防部长、时任基民盟副主席、联邦议会外交委员会主席的施罗德曾两次对记者谈到,希望去北京同中国领导人就两国关系交换意见。

在同施罗德接触后,王殊不失时机地向国内建议,邀请施罗德以联邦议会外交委员会主席的身份访华,这样既可对政府造成一定压力,促进政府发展同中国关系,又不至于过分得罪政府。过了一些天,王殊接到外交部电报,通知以外交学会名义邀请施罗德访问中国。后来,王殊听说,这个决定是周总理经过反复考虑后作出的。

1972年7月14日到7月28日,

施罗德对中国进行了为期两周的访问。这是联邦德国第一位政界领导人访问中国,打开了两国领导人直接对话的大门。当时与施罗德同行的只有他的夫人和一位秘书。王殊记得施罗德曾告诉他说,议会对各项开支管理很严,他作为委员会主席可带夫人和一位秘书,其他人员必须自费。20日下午和晚上,周恩来在人民大会堂两次会见了施罗德,进行了长达5个小时的谈话。

就在施罗德到北京访问几天后,王殊接到新华社发来的急电要他马上回北京。7月21日晚,王殊赶到北京时,才知道是周恩来总理指示新华社打电报让他尽快回京参加接待工作。第二天下午,王殊得到通知,晚上7时周总理在人民大会堂东大厅接见他。

在这次接见中,周恩来要王殊谈谈西德局势和两国关系,欧洲局势和苏联战略的问题,王殊简要地谈了自己的看法。周恩来表示,他和毛主席都看过王殊写的一些报告和报道,认为调查研究做得不错,把西德的情况摸深摸透了。周恩来赞扬王殊的工作做得好,令王殊心潮起伏,非常激动。

考虑到王殊是记者身份,今后要同西德的政界和经济界高层人士打交道可能不方便,周恩来指示外交部礼宾司安排王殊参加一些外事活动,并指出名字见报,排在重要地位,让王殊“出出名”。

两天后,王殊参加了国务院副总理李先念为日本公明党代表团一行举行的晚宴,第二天报纸上把王殊的名字排在显著的位置。好多不了解情况的朋友就来问王殊,你怎么管起日本的事情来了,究竟是怎么回事。

7月24日晚10时许,王殊接到通知来到中南海毛泽东主席的书房。王殊和毛泽东握了手。周恩来介绍他说,过去在复旦大学上的学,学的是英文,长期在国外当记者。毛泽东笑着说:“我也当过记者,我们是同行。”以前只在影片中看到过毛主席,此刻与领袖近距离相见,王殊非常激动。

周恩来给大家看了毛主席已批准的外交部关于同联邦德国谈判建交的请示报告,要王殊尽快回波恩去,了解施罗德访华回国后同政府以及各方面商谈的情况。

8月10日,联邦德国外长谢尔在该国外交部接见了王殊。王殊告诉谢尔,自己受中国政府的委托向他表示中方有早日与联邦德国谈判建交的愿望,并且愿邀请他访华,正式签署建交公报。谢尔希望尽快确定具体谈判的时间和地点,并且接受中国在谈判达成协议后到北京正式签署建交公报的邀请。几天后,中德在波恩进行建交谈判,令王殊没有想到的是他被国内任命为谈判全权代表。德方任命政治司长史塔登为谈判代表。9月29日王殊同史塔登草签了两国建交联合公报,并且在同一天发表了共同消息,宣布建交谈判已顺利结束。

谢尔率领庞大代表团在纽约参加了联合国大会后在10月10日下午乘空军飞机到达北京。第二天,他同姬鹏飞外长在人民大会堂正式签署了建交联合公报。王殊十分欣慰,中德两国关系翻开了崭新的一页。

资深记者成为外交战线的“新兵”

当年,被新华社派遣到波恩工作时,王殊只不过是顶一个“缺”,他自己也以为一旦找到合适人选,自己肯定会再转到英、法文地区去工作。可让他怎么也没想到,自己在联邦德国竟完成了从记者到大使的跨越。

中国与联邦德国建交后,外交部通知王殊,根据周总理的意见,正式调他到外交部工作,并且任命他为驻联邦德国使馆的参赞,在近期内将作为临时代办到波恩去筹备建立使馆。从此,王殊离开了已做了24年的新华社记者的岗位,成为外交队伍中新的一员。

当时,驻西德大使的人选一时没有定下来,筹建使馆班子的重任,也落在了外交“新兵”王殊身上。

准备工作做了大约一个月,再

到波恩时,王殊的身份已不是记者,一下子成了外交官,在波恩机场上成了新闻人物,受到不少记者的采访。王殊到波恩的首要任务是拜访德方外交部礼宾司副司长,向他递交临时代办委任书,并且向各外交使团发出已到任开始办公的照会。从此,使馆就正式开始工作了。

1974年7月初,王殊被外交部紧急召回,原来中央已批准他为驻联邦德国的大使,接替王雨田大使的工作。

王殊担任大使以后,除了大量的礼节拜会之外,一项重要工作是安排联邦德国领导人的来华访问——王殊深感这是一件政治性很强的工作,“要考虑在朝和在野之间、政党之间、个人之间的关系,保持各方面平衡和协调,不要引起不必要的误会甚至不快是很重要的”。而且,在访问日期确定以后,对访问的日程、礼宾的待遇、会谈的安排、接见的规格和参观的项目等等,更要考虑周到和反复协调,一点也不能疏忽和马虎。

从记者到大使,王殊以他的超群才能实现了华丽转身,以后又走上外交部副部长这一重要岗位。离休后,长期担任中德友好协会会长与外交笔会会长,继续为我国外交事业奉献出他的睿智与力量。

王殊的经历极富传奇色彩,问及他多年来工作的经验和体会时,他认为记者工作与外交工作虽有所不同,“但共同的最重要的一点,就是要大力开展对外活动,深入进行调查研究。而且要把这些得来的材料和印象由表及里、由此及彼地反复研究,做到心中有数、胸有成竹,得出符合实际的判断,提出有研究价值的看法”。他从不为别人的论点提供论据,不囿于一些框框和条条,而是根据自己掌握的大量第一手材料,坦率地提出与众不同的观点和看法。对那些文风不正、善于溜须拍马的人,他总是不屑一顾。

在长期记者和外交官生活中,王殊非常重视交朋友,也善于交朋友。他知识的渊博、人格的魅力,感染着所有接近他的人。●

今年 82 岁的李文希,1994 年从四平市人大常委会副主任、党组书记岗位上离休,现任四平市政府办公室离退休干部党支部书记。他离休后 20 年如一日,保持坚定的理想信念,继续关心党的事业,脚踏实地,无私奉献。作为市人大代表,他主动参政议政,积极支持政府工作;作为离退休干部党支部书记,他努力抓好党支部建设,所在支部多

次被评为省市先进党支部;作为四平市关工委顾问,他甘于奉献,四平市关工委被评为全国关心下一代工作先进单位。2010 年李文希被评为全省离退休干部先进个人。

坚持组织制度,加强党支部建设

2008 年,李文希被推选为四平市政府办公室离退休干部党支部书记。为加强党支部自身建设,李文希从老同志年高体弱的实际出发,开展适合特点的党组织活动。每季度召开一次组织生活会,一年最少举行 4 次集中会议,传达学习党的方针政策和党的重大决策,力求与时俱进。为提高支部会质量,每次召开支部会前,学什么文件,解决什么问题,李文希都提前做好准备。支部会后,坚持做好小结。对会议布置的内容认真检查,抓好落实。

2013 年,吉林省委老干部局关于“四有一创”工程的文件下发后,李文希组织党员认真学习,查找不足。他建议四平市政府办公室为老干部党支部活动提供支持,组织上安排一个会议室作为支部活动场所,配备电视、沙发、电话、电脑等设备,还提供一定的活动经费,提供多种报刊和学习资料,保证了支部开展活动,使“四有一创”工程得到全面落实。



浓情书写夕阳红 老骥伏枥谱新篇

——记四平市人大常委会离休干部、“学习之星”李文希

● 听 文

情系青少年,关爱下一代

1994 年,四平市委决定由李文希来担任四平市关心下一代工作委员会顾问,于是他一心扑在关心下一代事业上。

李文希与市关工委同志提出建设学习型、创新型关工委,建立并坚持市县两级关工委“周一学习日”制度,不断完善各项工作制度。修订完善了学习制度、例会制度、议事制度等 5 类 22 项,实现工作制度化、规范化。四平市关工委经常举办各级关工委干部培训班,不断提高工作人员素质。2012 年分两期对全市 130 名乡(镇)、街道关工委常务主任进行了集中培训。

李文希与市关工委同志倡导在乡镇和企业,特别是在民营企业普遍建立关工委组织,使关工委组织向基层延伸,关心下一代工作在基层全面展开。率先在全省出台了《四平市企业关心下一代工作委员会工作规则》,并深入实际搞好指导。目前,全市已有 80 家企事业单位成立了关工委,农业系统最大企业红嘴集团总公司、商贸系统最大企业欧亚集团总公司和全市第一家在美国上市的民营企业巨元换热器集团公司等都建立了关工委。

李文希与市关工委同志充分利

用邓小平同志视察过的铁东区六马路小学,开展“讲邓小平丰功伟绩、学邓小平理论、做四有新人”活动。依托六马路小学校红色教育资源,建设红色校园,积极开展革命传统教育。2011 年在全市中小学开展“学党史、颂党恩、跟党走”主题教育活动。

2012 年,李文希在全市中小学组织开展了弘扬雷锋精神主题大赛和争创“雷锋式”先进集

体、先进个人活动,并邀请雷锋生前战友乔安山来四平作报告。组织人力与市教育局共同编写《弘扬雷锋精神辅导教材》,作为中小学生思想道德教育读本,使雷锋精神真正“进教材、进课堂、进头脑”,推动学雷锋活动实现规范化、常态化。

李文希作为四平市家教工作领导小组成员,多次为家长讲“当好家长,搞好家教,让孩子拥有更加美好明天”的家教课,强调家庭教育要从小抓起,家长在学习、工作、生活、做人等方面要为孩子作榜样。他积极探索中小学素质教育新模式,鼓励学生多参加社会实践,提高实践能力、动手能力、自立能力。总结了“学校、社会、家庭三位一体教育青少年”“老少共植希望林,树苗人苗共成长”等先进经验。

多年来,李文希与市关工委同志一直把抓好关爱农村留守儿童工作作为重点。2010 年,两个月内 4 次深入伊通县进行专题调研,了解关爱农村留守儿童工作情况。总结推广了关爱包保人与留守儿童父母、监护人、老师等运用网络交流通报留守儿童学习、生活情况的经验做法,使关爱工作更加着实、留守儿童的父母更加放心、孩子们更加安全快乐的成长。如今,全市实现包保“工作全覆盖、对象全帮扶、包保全过

程”,取得“思想关爱立志向、亲情关爱送温暖、成长关爱育新人”的良好效果。使关爱农村留守儿童工作落到实处。

四平市关工委在全市开展“关爱明天、普法先行”活动,通过举办模拟法庭、开办法制讲座等多种载体,对青少年进行以案释法教育。会同市政法委等部门,历时两个月,到长春少管所、四平劳教所、英城监狱、救助管理站,对未成年人违法犯罪情况进行调研,形成专门材料,市委办公室以正式文件转发。开展了“法律进校园”、法律进社区和“矫正帮教”等活动,积极做好预防青少年违法犯罪工作。坚持抓好“五老”志愿者的网吧监督工作,与市文化局协调配合,为百名“五老”网吧监督员配发监督证,与宣传、教育等部门联合开展了未成年人远离网吧的大型系列教育活动。

代表人民,行使职责

李文希离休以来一直担任四平市人大代表,认真履行职责。密切联系群众,深入学校、农村和企事业单位走访调研,广泛收集群众意见,倾听群众呼声,掌握了大量第一手资料。对市政府工作提出许多针对性强、富有建设性的意见,先后提出议案12件。

他关心当地经济发展,先后7次到梨树县考察,召开座谈会,了解企业经营需求,与企业共同研究对策。就梨树县经济发展问题,向市人大提出建议:要充分利用资源、交通、基础设施和产业基础几大优势,围绕粮食和食品深加工做文章,加快开发具有市场竞争力的高附加值项目,推动农副产品深加工产业发展,促进农产品就地转化。这些都被市政府采纳。现在,全县初具规模的农产品加工企业达到192家,粮食加工能力达到100万吨以上。他多次深入到孤家子镇,认真调研农业生产情况,对推动孤家子镇新型专业合作社的发展发挥了重要作用。

他根据四平市和梨树县经济发展特点,提出“同城化”和“四梨经济

一体化”的建议。建议被市政府采纳,制定了《四梨同城规划》,出台了系列优惠政策,修建了四梨大街和28公里郭榆公路,促进了四梨同城化和经济一体化的快速发展。

李文希曾在四平地区公安处工作过,因此他对建设平安四平工作非常关注。他根据四平市位于交通枢纽、四通八达、发案率高的特点,多次调研加强社会治安情况,在人代会上提出建议:公安机关要重点打击,合成作战,破解热点,多策并举,严厉打击恶性系列犯罪。他的建议被市政府采纳。现在四平市区普遍实施了天网工程建设和信息采集,实现24小时巡逻,犯罪率明显下降。

李文希带头学法、守法、讲法,5次成功调解居住地的民事纠纷。2008年,针对个别开发商野蛮拆迁引起的矛盾,他与支部成员研究对策,及时向市领导反映情况,引起市委市政府高度重视,责成相关部门,采取措施,有效地维护了当事人的合法权益。2008~2009年,四平市社会发展矛盾比较突出,群众上访集中,他向市委汇报,提出解决建议并被采纳。市里召开相关部门一把手会议,明确责任,层层分工,由市委副书记主抓,重大问题市委书记亲自过问,许多积压的上访问题很快得到解决。

关心离退休干部生活,加强思想政治工作

李文希不但在政治上关心爱护老党员,在生活上也周到照顾。他心中装着老干部,认真为老同志办实事。支部党员生病时,及时走访慰问;对因病不能参加支部活动的党员,组织支部成员到家中送学习资料。离休干部包文元长期患糖尿病,一次因意外骨折,李文希亲自买果品登门探望,老同志深受感动。支部的党员过生日,他自掏腰包送去生日蛋糕。对于老同志动迁、办房照等难题,他亲自帮助协调解决。帮助离休干部马文生的一套越层住房办理分房照,解决了老同志的后顾之忧。

李文希以身作则,注重加强老同志和群众的思想政治工作,引导他们客观认识当前社会发展中的问题,积极化解矛盾。二里小区动迁时,李文希带头搬迁;针对少数人提出的过高要求,做耐心细致的说服工作,积极宣传市委市政府政策,起到了上下沟通的作用。他不顾年高体弱,先后给市政府写了两份报告,保证了动迁按时进行。根据全市统一规划,市区的14级干部楼需要动迁,李文希在老同志与开发商之间沟通协商,促进双方就新盖楼房防火道问题达成一致,使新建楼房按期开工。

他要求党员管好自己的子女和家属,党支部党员的子女家属,没有出现违规违法的。

奉献爱心,积极参与公益事业

2008年汶川大地震发生后,李文希号召支部党员积极缴纳“特殊党费”,用实际行动支援灾区。支部全体党员踊跃捐款,缴纳最少的都在1000元以上,李文希带头捐款2000余元,支部13名党员共捐款1.5万余元。他多次为社区修路、绿化捐款1500多元。南方发生水灾时,他动员全家,一次性捐献衣服99件,不少衣服都是从商店新买的。

李文希始终坚持把做好弱势群体、特殊群体青少年的关爱工作,作为一项经常性的工作来抓,做到关爱措施落实、关爱责任落实、关爱对象落实。2012年,四平市关工委与相关部门和社会团体发起募捐活动3次,共捐资62万元,用于帮扶家庭贫困的中小学生和考入大学的贫困生及农村留守儿童。市教育关工委与四平市凯虹集团公司,联合为8名家庭困难学生和2012年品学兼优的3名高考“状元”发放助学金、奖学金近10万元。铁东区关工委与区教育局关工委密切配合,确定关爱、帮扶对象,与四平欧亚商贸公司关工委联合开展“微捐善款资助困难学生活动”,百天微捐善款4万多元,全部捐助给10名家庭贫困的学生,使他们及其家人感受到了社会的真情关爱。☺

朱德入党轶事

● 吴志菲

众所周知，共和国开国元帅朱德早年出身旧军队。

1911年秋，他从云南陆军讲武堂毕业后，就加入了蔡锷领导的新军任少尉排长，从此开始了长达几十年的戎马生涯。在旧军队的十余年间，朱德参加了数以百计的大小战役。由于英勇善战，战功卓著，朱德很快被逐级提升为少将旅长。青年时期的朱德，胸怀救国救民理想，虽身居高位，但目睹辛亥革命后中国内战频仍、民不聊生的状况，陷入一种怀疑和苦闷状态，似乎自己在黑暗中摸索找不到出路。

婉言谢绝杨森的盛情邀请

1922年5月下旬，朱德和滇军代理总司令金汉鼎乘船来到重庆。川军第二军军长兼重庆警备司令杨森，想挽留朱德在他身边，帮他整肃川军。决心不再与军阀为伍的朱德，婉言谢绝了杨森，表示准备出国留学，去看看人家的革命是怎么个搞法。杨森一听，不禁哈哈大笑：“你真是奇人一个。我如果没记错的话，仁兄今年已三十有六了，还漂洋过海，像娃娃学话那个样子，跟着洋人呀呀学语，不太累了嘛！到底图个啥子哟！”杨森极力挽留，也无济于事，只好表示希望朱德如果真有学成归来之日，重回四川，他一定虚位以待。

离开重庆，朱德来到上海。其间，接触到了许多宣传进步思想的书刊，其中就有《共产党宣言》。7月初，朱德来到北平，见到了分别一年多的挚友孙炳文。孙炳文告诉朱德，他的好朋友李大钊去年组织了一个新党——中国共产党。这个党



与国民党不同，是代表工人阶级利益、代表贫苦大众利益的。朱德听后，当即表示，要去见李大钊，要求加入这个先进政党。很不巧，当他们赶到李大钊那儿，李大钊到南方去了。孙炳文说，我们要到欧洲去勤工俭学，要从上海走，我们可以到上海找另一位中共领导人陈独秀。

向陈独秀提出入党请求却碰了壁

1921年中共召开“一大”时，正是由上海组织发起并通知各地代表到会。尽管陈独秀因受聘广东省教育厅长（后不到职）没有出席大会，只派包惠僧代表他参加，在缺席情况下被推举为中央书记。“一大”闭幕后，陈独秀遂回上海主持中央工作。

8月下旬，朱德怀着极大的期望和孙炳文来到陈独秀住所。面对中国共产党的主要领导人，朱德一时不知道从何说起。他思考片刻，

把自己报考云南陆军讲武堂、在滇军中担任旅长、参加护国战争和护法战争的前后经过都讲了出来，明确表示到上海来寻找共产党、要求加入共产党的愿望。起初，陈独秀十分认真地听朱德讲述少年时期的贫穷生活，但当他得知朱德是滇军旅长时，双眉蹙在了一起。在一阵难耐的沉默之后，陈独秀说：“要参加共产党的话，必须以工人阶级的事业为自己的事业，并且准备为它献出生命。像你这样的旧军队的高级将领，需要长时间的学习和真诚的申请，要以工人阶级的世界观为自己的世界观。”

陈独秀对朱德说：“共产党是极为严密的组织，与国民党不同，不是申请一下或者经人劝说就可以加入的。我们现在发展党员，都是在一起共事参加革命活动经过考验认为合格才发展的。共产党党员必须有坚定的革命意志，必须经受严峻斗争的考验，而且，这样的考验不是一个很短的时间，而应该是长时间的。我觉得，像你这样的身份，还是回到旧的军队去起积极的作用比较好，站在国民党那儿帮助革命也是一种办法嘛，何必非要参加到中国共产党中来呢？”

朱德告辞出来，他没有失望，当他走出沉闷的斗室时，迎面射来一束耀眼的阳光。他兴奋地抬起头，仰望无垠广阔的蓝天。他觉得自己的革命信念比以往任何时候都更加强烈了。

在孙炳文的鼓动之下，此时朱德主意已定，他要到欧洲去，去留学，到革命的发源地去接触原汁原味的革命真理。

在德国加入中国共产党

9月初，朱德和孙炳文乘船前往欧洲。孙炳文告诉朱德：“中国共产党旅欧支部的负责人之一是张申府，是他与李大钊、陈独秀创立了北京共产主义小组。他是北京大学的哲学教授，现在应华法教育会之聘到法国出任大学教授。他在法国已经先后发展了同船去法国的天津的刘清扬、周恩来入党。听说周恩来

现在也是中国共产党旅欧总支部的负责人之一。我们到那儿,要先想办法找到张申府或周恩来等,可以向他们直接提出入党的要求。”

朱德和孙炳文在柏林找到周恩来。谈话中,朱德了解到周恩来才24岁,比自己小12岁,不禁由衷地佩服。他原以为,共产党的负责人都像陈独秀那样年龄的。很快,谈话转入正题。朱德把自己为了寻找救国救民的道路,从云南找到上海、再找到欧洲的经历一古脑儿地说了出来。他传奇般的经历和坚强的意志深深打动了周恩来。周恩来细心地倾听,不时地在本子上记着。其间,孙炳文也表示想加入共产党。

周恩来问清朱德、孙炳文居住的地方,表示有关入党的事,还要继续交流,并最终要征得张申府的同意。在接下来的6天中,周恩来天天与朱德接触、交谈,终于摸清了朱德的真实想法,知道他是舍弃了所有,一门心思要投入先进政党的怀抱。

周恩来对他们叮嘱道:“在没有正式批准之前,我们可以接收你们为候补党员。根据目前的形势,你们不能对任何人说你的中共党员身份,这事必须保密,不能公开……”

这次历史性的会见,成为两个伟人半个多世纪风雨同舟、并肩战斗的起点。

1922年11月,周恩来就朱德、孙炳文入党之事请示张申府,张申府一听就同意了。张申府与陈独秀不同,他认为只要要求入党,就要批准,没有什么“纯”与“不纯”的问题。英雄不问来路,不搞出身论,共产党组织正是需要大量新鲜力量的时候。同时,朱德按照党的指示,仍以国民党的身份进行社会活动。朱德后来回忆说:“从那以后,党就是生命,一切依附于党。”的确,在经历了一番挫折后,他终于实现了自己梦寐以求的愿望。从此,在中国共产党的名册上,又增添了一个光辉的名字——朱德。从此,朱德走上新的革命旅程,把自己的全部精力和才能毫无保留地献给了共产主义事业。☺

梁实秋先生学贯中西,在散文、文学批评、翻译等领域举重若轻、游刃有余。无论在作品中,还是生活中,处处彰显一代大师的幽默和谦逊。

当谈到孩子时,他劈头就说:“我一向不信孩子是未来世界的主人翁。”你正惊讶,他又补一句:“因为我亲见孩子到处在做现在的主人翁。”两句话,把孩子称王

的现象全形容了。谈到节俭,他则说:“晚上开了灯,怕费电;关了灯,又怕费开关。”

幽默的最高境界是拿自己开涮,既要有谦逊的品格,又要有充分的自信。

梁实秋先生毕生致力于研究莎士比亚,遂成为这方面的权威。他原计划用20年时间把《莎士比亚全集》译成中文,但结果却用了30年的时间。他在“庆功会”上发表演讲时说道:“要翻译《莎士比亚全集》必须具备3个条件。”大家洗耳恭听,他停了一下,接着说:“第一,他必须没有学问。如有学问,他就去做研究、考证的工作了。第二,他必须不是天才。如是天才,他就去做写小说、诗歌和戏剧等创意工作了。第三,他必须能活得相当久,否则就无法译完。很侥幸,这3个条件我都具备,所以我才完成了这部巨著的翻译工作。”一席幽默,赢得笑声、掌声一片。

梁先生跟韩菁清结婚之后,两个人生活习惯完全不同。二人分房睡,梁实秋每天清晨4点起床,5点写作,晚上8点就睡了。韩菁清恰恰相反,不过中午不起,夜里总要到两三点才睡。“这样也好。”梁实秋说,“她早上不起,正好我可以安静,专心写作。我晚上睡得早,正好她得到自由,可以跟她那群夜猫子朋友去吃夜宵。”“如果她的朋友要请您一块儿去吃夜宵,怎么办?”有一天,朋友开玩笑地问他。“那简单!”梁实秋一笑:“他们请我吃夜宵,我就请他们吃早点。”

他在师大任教期间,当时的校长刘真,常请名人到校讲演。有一次,主讲人因故迟到,在座的师生都等得很不耐烦。于是,刘真便请在座的梁实秋上台给同学们讲几句话。梁实秋本不愿充当这类角色,但无奈校长有令,只好以一副无奈的表情,慢吞吞地说:“过去演京戏,往往在正戏上演之前,找一个二三流的角色,上台来跳跳加官,以便让后台的主角有充分的时间准备。我现在就是奉命出来跳加官的。”话不寻常,引起全场哄堂大笑,驱散了师生们的不快。

在幽默地传播文化方面,梁实秋先生是做出了巨大贡献的,难得的是他同时具备了一种高尚的品格——谦逊。☺



梁实秋先生的幽默和谦逊

●张勇



邓颖超用生馍馍“纠左”

●王贞虎

1947年，中央土改工作组来到阜平县二区细沟村搞试点，带队的是邓颖超。一天，青联会土改工作人员接到二区区委的紧急通知，让他们回到区里开土改工作会议。这些下乡干部回区里后，机关食堂决定改善伙食，用白面馍馍和炒白菜款待同志们。饭前，干部们三三两两谈论着各村的土改情况，青联会几个人溜到伙房悄悄问炊事员：“饭熟了吗？”炊事员说：“菜熟了。馍馍还欠两把火。”“行了，揭锅吧！”有个同志边说边伸手去揭锅盖，炊事员忙喊：“不能揭。”可是锅盖已经揭开了，透过腾腾热气见馒头只有七成熟，只好盖上锅盖继续蒸，结果既耽误了时间，馒头蒸得也不大熟。

饭毕，全区的土改工作会议开始，先通报了各村侵犯中农利益、乱打人等问题，接着在热烈的掌声中，邓颖超站起来说：“今天我要讲的题目是：为什么吃了生馍馍？”好新奇的题目，她要讲什么呢？一些同志猜想着。“你们刚才吃的馍馍是啥滋味呢？刚才到伙房揭锅盖的那个同志，害的是‘急性病’，后果是吃夹生饭，这夹生饭是实在不好咽啊。咱们二区土改工作出现的毛病，原因就是座上的有些同志害了‘急性病’……”屋里静静的，大家听呆了似的。邓颖超接着讲，土改工作一定要按党的政策办。对待村干部，要多征求群众的意见，全面地、历史地分析，肯定他们的成绩，帮助他们克服缺点，不能说谁是“石头”就搬掉。即使是处理个别不称职的干部，也要有正确的程序。在划分成分时，要多搞调查研究，实事求是，绝不搞“宁左勿右”。整顿贫农团，清除个别坏分子，要有中农代表参加，组织群众搞好工作。邓颖超一再强调要等“馍馍熟了再揭锅”。

她以新奇的比喻，浅显易懂的道理，拨亮了土改工作人员心中的灯，帮助他们克服了土改工作中的“急性病”，纠正了极左行为，使阜平二区的土改工作得以顺利进行。☺

身为领导干部，陶铸同志一生克勤克俭，清正廉洁，他的“三不准”和“三不吃”，充分体现了党员领导干部严以律己的优秀品质。

1951年9月，陶铸顺路回到阔别20多年的家乡湖南祁阳。他步行到山口时，看到家乡老百姓拿着五色彩旗，敲锣打鼓，燃放鞭炮欢迎他。并做了块金匾，上刻“祝贺陶铸同志勋德崇隆”，下刻“石洞源陶氏全体后裔顿首”。看罢，他拉下了脸：“乡亲们，光宗耀祖不是我们共产党员干的事。共产党的干部是人民的勤务员，不是家庭权势人物。别搞这一套，不然我就不回村了。”

陶铸每次下乡都轻车简从，反对讲排场，摆阔气，并向各地干部提出“三不准”：不准迎送，不准请客，不准送礼，并让随行人员监督检查。1958年，陶铸带领一些干部到粤东检查工作。有个县为表示欢迎，大摆筵宴，陶铸见后非常恼火，匆匆吃完饭就退席了。此后，“三不准”成为一条严肃戒律，谁也不敢在他面前搞什么特殊照顾了。

1956年，时任广东省委书记的陶铸到某县检查工作，县委领导在招待所设宴为他接风。陶铸看到餐桌上的鸡鸭鱼肉，眉头一皱：“现在国家这么穷，你们却这么奢侈！我们共产党之所以能够建立新中国，就是因为我们能吃苦，能与老百姓共患难。就算将来富裕了，也要勤俭。如果我们沉湎于酒色之中，我们就会失去民心，失去江山社稷。”说完收拾行李就走了。

1961年，时任中南局第一书记的陶铸在湘南视察工作时，定下铁的规定：不管到了什么地方，一律不准招待，不吃鸡、不吃肉、不吃鱼，只吃素菜。他发现超过规定的饭菜，立即令人撤走，态度十分坚决。“三不吃”规定一出，当地党委一路照办，影响很好。

陶铸的“三不准”和“三不吃”严以律己的生动实践，至今仍有启示意义，给我们留下了宝贵的精神财富。☺



陶铸的“三不准”和“三不吃”

●孙新



钱锺书挨打成材

●沈治鹏

钱锺书出生后，因大伯没有孩子就过继给大伯了。大伯迁就他，常给他零花钱，他就在书摊上租《说唐》《济公传》《七侠五义》等“闲书”看，回家后就手舞足蹈地说给弟弟听。生父钱基博见钱锺书放下书本就“不做正经事”，专爱“胡说乱道”，又怕得罪哥哥，发狠打孩子又怕被听见，暗地里只好拧钱锺书，还不准他哭。常常弄得钱锺书身上青一块紫一块的，让他大伯心疼得不行。但是，钱锺书11岁时，大伯去世了，得知噩耗后，他一路哭着回家。之后，又由父亲钱基博教导了。

钱锺书14岁时，他和小他半岁的堂弟钱锺韩考上苏州桃坞中学。这年，作为国学大师的钱基博在清华任国文教授，假期回家后第一件事就是命钱锺书和钱锺韩各做一篇文章。钱锺韩的文章颇受夸赞，钱锺书写得却不文不白，用字庸俗，气得钱基博又把他痛打一顿。

钱基博曾告诉钱锺书，自己读书时就不知挨了堂伯父多少顿打，“不知怎么的，有一天忽然给打得豁然开通了”。此方对钱锺书似乎并不奏效，这顿打虽然没有起到“豁然开通”的效果，但却对以后钱锺书奋发读书起到了激励作用。

桃坞中学停办后，钱锺书又考入了美国圣公会办的无锡辅仁中学，父亲钱基博此时已到无锡国学专修学校任教。有了父亲在身边的严加管教，钱锺书的作文大有进步，并常为父亲代笔写信及代作文章。最为称奇的是，1930年，钱穆的《国学概论》出版前，请钱基博为该书写序文，钱基博又将此事交给尚在清华读大二的儿子钱锺书。钱锺书写毕，钱基博通读一遍，觉得言辞肯綮，就署上自己的大名交稿了，一个字都没有改动。☺

季羨林的高中是在山东大学附属中学和山东省立济南高中读的，连续6个学期，他都考了山东省第一名。

1929年，18岁的季羨林还在念高中，就结婚了，妻子是彭德华，这在当时属适龄。1930年，19岁的他高中毕业后，因为家贫，想找份工作养家糊口。去考邮政局，但面试的洋人没看上他。成绩一向出类拔萃的他，竟然连个邮政员都没考上。于是，他一心一意准备去考大学，而且准备考一所名牌大学。

1930年的夏天，季羨林和他在山东省立济南高中的80多位同学，联合进京赶考。高中3年打下的坚实基础，使季羨林非常潇洒地过了考试关。而且，只报北大与清华这两所国立大学，而别的同学则报很多大学，二流的、三流的、不入流的，有的人竟报了七八所大学。

季羨林记得，清华国文试题出的是“梦游清华园记”。因为清华离城远，所以借了北大北河沿三院做考场。考生们基本上都没有到过清华园，仅仅凭借“清华园”这3个字，让自己的想象腾飞驰骋，写出了好或差的文章。季羨林的想象力不错，文字功底扎实，估计作文分数很高，但清华大学的数学入学试题很难，他做得很不顺手。

清华大学的入学考试没有特异之处，北京大学的入学考试则非常奇特，他多年后仍然记忆犹新。北大国文试题是：“何谓科学方法？试分析详论之。”当时考生们都手足无措，这哪里是一般的国文试题！英文试题更加奇特，除了一般的作文和语法方面的试题以外，据说与往年一样，是另外加一段汉译英。

而且，在英语考试中，出乎考生的意料，在公布的考试科目之外，又加了考题，搞了一次突然袭击：加试英语听写。济南高中英语教学从来没做过这样的练习，所以考北大的几个学生被这当头一棒给打蒙了，没有几个考生能听得懂。季羨林因为从小学开始就学英文，基础比较牢固，很容易就过了关。

结果，这次高考，季羨林被北大和清华同时录取，一时成了人们羡慕的对象。他最终选择了清华大学。选择清华大学是他经过深思熟虑的，认为清华大学出国留学的机会更多。

就这样，季羨林于1930年，入读清华大学西洋文学系德语专业。☺

季羨林的高考志愿

●杨婉



吃公家

● 冯延飞

我这个人很愿意吃公家。

早年写戏的时候我有两句话流毒很广：一句是“党是草原我们是牛羊”；另一句是“喝公家酒喝吐了都合适”。

我愿意吃公家的病根是在生产队干活的时候落下的。那时候几乎家家贫穷，而贫穷最根本的标志就是缺吃的。如果有机会在外面能混上一顿饭吃，那就意味着给家里省下一顿粮食，给家里人创造一份福利。可别小看这半斤八两的粮食，如果分到家人的碗里就能让你的家人吃上一顿饱饭。于是人们无一例外地便向那吃的用劲，尤其是向公家用劲。公家就是生产队。生产队是什么？用队长的话说生产队就像一盘子大酱，谁抽空都想上来抹一把。

生产队长的话说得很形象。想想现在，依然如故。无论是啥样的公家，照样都是一盘大酱。盘子的周围站着里三层外三层虎视眈眈想来抹酱的人。

先从春天说起。

春天吃公家，首先吃的是种子。杏花开了，杨柳绿了，各个生产

队也都开犁播种了。人们睡眼惺忪地从生产队仓库领出来了种子，用麻袋装上放在缓缓前行的木爬犁上，懒散而木然地走向了田野。农人们没有赏花观柳的闲情，只是例行公事般扶犁点种。脚下踩着松松软软的土地，播下一粒又一粒没有希望的种子。说它没希望是因为土地不生长粮食。那时候也真的是怪，常年累月地积肥造肥，土地就是不给回报。是因了这肥是造的！确切说是造假造的假肥，不但没有一点肥效，而且有的肥还能让土地板结。能耐不？

种地的时候最盼望的是歇气儿。歇气儿，是歇一口气的意思。用上班人的话说是休息，用诗人的话说是小憩。歇气儿的时候人们有的抽烟，有的扯着咸淡，有的则躺在地上补觉。而像我们这帮青皮后生则缠着队长或负责的弄点儿吃的。这吃的就是用种子爆点儿苞米花或爆点儿黄豆吃。一般情况下队长都是先“拿”一会，这时候的队长在等着奉承，等着夸奖。一切都等来之后队长就会顺水送个人情。其实他也不是铁打的汉子，和社员一样地

饿。通常情况下队长是不会那么麻利批准的，他得把权威用足。或者浅浅的一笑，或是嗔怪地骂一句“你们这帮馋货……”于是我们便发一声喊，撒腿奔向四处去捡拾干枝，捡拾那风干了的牛粪。

风干了的牛粪真的是这旷野中最好的燃料。这一坨一坨的稀牛粪经过这一冬一春的风干变成了一片一片的干粪，轻轻的，薄薄的。用手把那薄片片捡起，喜盈盈地抱在怀中。有道是众人拾柴火焰高，不一会工夫在地头便堆起来了一堆可观的干牛粪。干牛粪的火很好引，有一团茅草就可引燃。火着起，片刻便在春风的吹拂下撒欢似的燃个不停，片刻就如炭火般通红。待旺火消退，火堆的边缘有白灰出现，这时便将苞米种或黄豆种倒入火中，再用手中的树枝木棍不停地搅拌抽打，只听见火堆里不断传出苞米粒或黄豆粒爆裂的声音，再有半袋烟的工夫，这苞米花或黄豆就烧好了。用木棍将火堆摊开来，于是人们就围将起来，小牙放跑、大牙放颠地开始了人间盛宴。人们双手麻利地捡起滚烫的

苞米花或黄豆粒不停地送入口中，没人再说一句闲话，个个全神贯注，无一不脸上淌着油汗，嘴巴都吃成了黄鼠狼般一圈黑色。

人人吃得心花怒放，个个吃得心满意足。

第二天照例如此。

那时候有什么吃什么，只要能充饥，只要是吃公家，什么都可以。有一年公社下派给我们生产队几亩经济作物，其中有花生。队长怕人们生吃或炒吃花生种，当着众人面往种子里撒了一泡尿。可点种的社员照样吃，而且骂队长撒的是童子尿，吃了治病哩！

吃公家，真的能把人吃出积极性来，也能吃出智慧来。

夏天是最没啥可吃的季节。青苞米没有下来，黄豆没有结荚，但却可以烧麦子。麦子是种在冰上死在火上的作物。顶着冰茬播种，炎热的伏天收获。刚入伏，这麦子就灌浆了，于是人们便对这麦子用劲。干活时临近麦田或割麦拔麦，人们便会撵掇队长烧麦子吃。烧麦子火候最要紧，麦粒小，火大了麦子糊了，放到嘴里苦根本不能吃。火小了麦子不熟咬在嘴里冒浆。烧好的麦粒很难吃饱，因麦粒小，捡不上手。麦粒也没有苞米黄豆那么闯口，但人们仍然吃得很香，因为吃到嘴里的是细粮。好吃不好吃另论，吃的是心理平衡。

一入秋，这大地就开始变得丰硕起来。玉米熟了，黄豆熟了，一切可吃的东西都熟了。于是那田野四处冒火，处处生烟，空气中弥漫着香气。这当中最诱人的当属烤苞米。人们捡来树的干枝或陈年的玉米瓢大大方方地堆积在一起。火点燃，有风借风，没风造风。人们脱下自己的八卦仙衣大汗淋漓地使劲煽风点火。功夫不负有心人，火终将会旺起来的。

烤苞米有两种烤法。一种是苞米不扒，带叶子扔入火中。火过后，嫩绿嫩绿的玉米叶早被这火烧得张飞模样，被烫得不断倒着双手扒开外面的玉米叶，里面的玉米粒一片金黄，早已被烫烧得半熟模样。这

时稍稍烤下便熟。另一种烤法是待火落架之后，把扒成裸体的玉米棒轻轻地放在旺火之上并不停地翻动，依然也能烤出怡人模样。

烧苞米也好，煮苞米也罢，品种一定要选好。有一种叫做“火苞米”的最佳。这种苞米短粗，粒浅且圆，吃将起来比其他品种的苞米不知香上多少倍！

如果吃完烤玉米再到生产队的瓜地用香瓜溜溜缝儿，挺着个滚瓜溜圆的肚子心满意足地回家，自然是倒头便睡，一夜无话。

大地收割完了，庄稼就进了场院，再往出弄就和“摸拿”沾边了。可吃公家的脚步并没有停下。记得有一年深秋，队长派我们几个去菜园子干活。我们惊奇地发现土豆竟然没起！按季节，土豆早应入家。可生产队的活计就像懒婆娘的针线活，咋干也干不完。只要不上冻，这土豆放在地里就没事儿。俗话说靠山吃山，靠水吃水，我等吃土豆自然是责无旁贷了。乍开始我们只是停留在焖土豆、烧土豆的初级阶段，后来我们发现菜园里还有白菜、大葱。于是我们把标准提高，每天出工的时候到马棚里抓几把大粒盐，到菜园后有人焖土豆，有人去掐葱叶、菜叶。把大粒盐化成盐水，然后盘腿大坐用菜叶、葱叶、土豆包菜包吃，味道好极了！心情也好极了！给家里又省下一顿饭！

庄稼院开始打场了，这冬天也就来了。

现在想起来都可笑，甚至不可思议。一个生产队，百八十垧的地，好几十号劳动力，从春忙到秋，收到场院的粮食也就能打个百八十石！碰上灾年连百八十石也收不到。可就是这几十石的粮食要足足耗去几近半冬的时间，打完场就要过年了。整天能听见场院的碌碌响，就是不出活计！那时候就是盼夜战，因为夜战兴许能混到夜餐，也就是说又能吃到公家。这夜餐也没什么好吃食，我干活的那个地方种的是旱田，没有水田。麦子由于低产，每年只种那么一点点，去了留种的都分到各家各户了。

众目睽睽盯着的是生产队里的那点荞麦。一到夜战，人们就撵掇队长磨荞面，吃荞面片。赶上队长顺心，也就半推半就地答应了，于是人们个个喜形于色，积极性空前绝后。磨面的磨面，张罗伙食的张罗伙食。公推的老师傅腰扎个麻袋杈做围裙，把生产队烋猪食或做豆腐的大锅马马虎虎地刷洗几遍，添上火便呼呼地烧了起来。按理说应该先炆锅才是，可是没油，没葱花，只是抓几把大粒盐扔了事。大师傅一边往灶膛里添柴，回过手来还要和面，人们看在眼里也就不再挑剔他那手干净不干净了，反而还要给他送去几句恭维，夸他干净利落，夸他手脚麻利，是结婚就生孩子——煞楞手。待水沸后，大师傅便拿一把钎刀头或其他刀具往锅里削起面片来。有愿意帮忙者象征性地秃撸两把手也拿起刀胡乱地削起来。等这饕餮大宴的人们早早从家里拿来了筷子和搪瓷盆大瓷碗来一边打着哈哈一边目不斜视地盯着锅里。人们没有拿小碗来的，因为小碗装得太少。面片熟了，或是还没全熟，等不及的人们只要有一个人带头伸手，不用号召人们便把那口大锅围个风眼不透。文明一点儿的用勺子盛，心急的则把自己手中的家什直接伸进锅里捞起便走。人们或蹲或站，立时听得满屋喉咙响，风卷残云般片刻工夫那大锅就见底了。有那穷追猛打者拿着铁铲或铁勺在那空空荡荡的大锅里刮个不停，发出让人倒牙的声音……

场终于打完了，冬天真的来了，吃公家的机会也没有了。可冬天来了，春天还会远么？熬过了三九、四九……九九加一九，耕牛遍地走，又到吃种子的时候了……

那时候的我，或者我的乡亲，一点儿也不高尚。只要是吃公家，标准一点儿都不高，吃啥都行，吃啥都来劲，吃啥都来精神，吃啥眼睛都放光。一个饿，把人折腾得走了形，无论是身体上的还是精神上的。

忽然想起了作家刘恒的一篇小小说《狗日的粮食》……

1971年,作者(右)在连队任统计员时,与连队文书刘金忠的合影。



青春万岁

——军旅生活中的绿色风景

● 韩志晨

我参军当的是铁道兵,那年刚满18岁。隆冬时节,我们坐的列车驶进冰雪皑皑的大兴安岭。

我从小过惯了草原生活,看惯了辽远坦直的地平线。入伍之初,对山区太阳升起得晚,落得早,气候极为严寒,感到不是很适应。

新兵连指导员是湖南籍的卢自成,排长是吉林浑江的王汝田。他们和我的关系都很好,原因是我能写会唱,是连队的文化骨干分子。

分配到驻地在呼中区的二营八连一班两个月后,连队就安排我做了统计员。施工连队的统计员,其实是连队主管工程施工的技术人员。200多人的连队,每天施工干什么怎么干,必须由我拿出具体的施工计划和方案来。我虽然在当知青时修过几天大堤,但对具体施工

环节及组织工作却是十分陌生的。怎么办?老统计员到排里去当副排长了,他只交给我一把大卷尺与一些施工计划与进度图表。苦思冥想,灵机一动:团里有个测量班驻在连里,我何不求教于他们呢?我求连里管后勤供应的河北兵陈哥:兄弟新来乍到,咱哥俩又住一个屋子里,请您伸手帮个忙,弄点儿酒和菜来,晚上熄灯以后,我请测量班的几位来顿小会餐。陈哥欣然同意:你不是为私事求我,是为公事求我,我当办。

几点烛光,几盘简单的小菜,一瓶玉米烧酒。我向测量班孙班长等举杯,请他们多多指导。没想到孙班长语出惊人,惊得我既如醍醐灌顶,也如拨云见日:“你这个统计员能不能干好,你们连队工程进度快

慢,其实都掌握在我们几个人手里呢!原来你们连队的统计员是个老兵,对我们几个人不理不睬。我们也不搭理他。你们连为什么工程进度上不去,连领导老挨上边批评?”我连忙请教:“孙哥,你说说,怎样才能加快工程进度?”孙班长可爱地一笑:“改施工路线!现在公路路基下面十几公分就是永冻层,既费力又不出活,还浪费炸药与人工。”我懵里懵懂地问:“公路施工路线是随便可改的么?”孙班长又笑道:“测量班是干啥的?就是定公路线路走向的!明天上午,你通知连队全部停工,下午再进现场!”

是日下午,我先于连队干部战士到达施工现场。我见所有原来钉的施工标桩全部挪位了。孙班长指给我看:“你看,这里往上是修筑铁路时,部队劈山炸开的一条大拉沟,上面有足够松动富余的土石方可供取用。公路线中心由原来离这里50米之外,现在移到拉沟下面,让施工人员上到拉沟上面去,用锹和钢钎从上面往下捅石头,既轻松又出活。把拉沟旁边清出半米来,那下面的路基土石方量,不用动之分毫,就自然可以计算土石方量了。”我的天啊,测量班几位老兵,可真的是够哥们儿。在他们耳提面命之下,连队施工进度飞快进行。全连干部战士高兴了,不用刨冰炸石,一天完成的土石方量相当于以前的多少倍。连长邱万泉、副连长代行文都来找我:“小韩,你小子是不是会变魔术哇?我们连队怎么一下子由施工后进连队变成了先进连队?”我拿着施工图纸给他们看,并说:“现在我们刚干了一个月,却已完成了四五个月的土石方量。怎么办?一是向团里报表不能一次性报太多,二是连队应当适当休整,半天劳动半天学习即可。”连长和副连长都笑了:“你是个机灵鬼儿!我们都听你的!”全连干部战士见到我,都欢喜地笑。他们笑什么,我心知肚明。

老统计员见到我也是满脸堆笑,笑得有几分尴尬,却也很是真诚:“小韩,你行!你真行!干得比

我好!”没几个月,团里有一位干事,叫赵雷,来到连队,看了我写的黑板报后,在指导员的陪同下来见我:“你是小韩?”我回答:“我是。”赵干事用十分异样的目光看着我,对我点点头,之后就走了。当天晚上,指导员姚同岭、连长邱万泉来到我的单身宿舍。他们对我说:“团里要调你走,我们也不好阻拦,但是你自己若是热爱统计员工作,坚决不同意去,上边也未必非要调你不可。你在连里工作,虽然才干几个月,但组织上已准备发展你入党,当做干部培养。何去何从,你自己定吧。”我明白了,他们都不乐意我调走,尤其是连长邱万泉。他说:“你要是真走了,在连队组织工程施工方面,我真的感到是个大遗憾。”我写信征询了胞兄志君的意见,哥哥还是坚决支持我到团里文艺创作组工作的。这样,我就听信了哥哥的意见,到了团机关工作。

到了团里,我真的感到自己才疏学浅。在文化基础上,我可以说是麻袋片子上绣花——底子孬那伙儿的。让我马上创作什么快板书、数来宝、山东快书、相声、三句半、歌词、诗朗诵,我哪里做得来?我开始疯狂地读书,把可能找到的书都找来读,并把其中新鲜的词语、成语或者形容词分成类抄在一个个小本子上。譬如形容霞光的,我就记上:红彤彤的、通红的、红艳艳的、火红的、鲜灵灵的、金翅金鳞的等等。在诸多同类的词汇中,我在写作中选用相对准确和富有新意的。哥哥又给我寄来诗韵词典和语法修辞等书籍。对我来说,这真如旱天及时雨,枯苗逢甘露。

当兵第一年的9月,组织上就安排我到铁道兵东北指挥部参加文艺创作学习班。在学习班里,我认识了铁道兵文化部创作组、三师、九师、铁指的许多战友。在以后的几年中,我创作了诸多相声、快板书、小话剧、表演唱等文艺作品。1975年冬天,参加了八一电影

制片厂影片《激战无名川》的拍摄。我在剧中饰演了一名班长。在团里召开一年一度的庆功大会前,几位先进人物的事迹材料没有人会写。宣传股的干事们,一般只写汇报材料而不写人物事迹材料。这样,团首长指派我这个战士去完成三个人物材料的写作任务。我按时交稿。组织股股长郑华才看完材料,慨叹了一声:整个团部找不出一个能写典型人物材料的干部,战士的能力却比干部都强。

这件事引发了一个直接结果:团党委决定提拔我当干部。当时,我内心的真实想法是:想复员回到地方去读大学,不想留在部队。正好阑尾炎犯了,因为当时推广什么针刺麻醉,我在团卫生队没有打麻药,忍着剧痛,做了阑尾切割手术。其间,不管如何疼,我是绝对不肯呻吟一声的,两只手紧紧地抠着钢丝床的栏杆。此后一个星期之内,我的手臂都是麻的。当时脑海里想的就是:《三国演义》中的关云长,他刮骨疗毒时,一定是比我更显英雄气概。男子汉嘛,一点儿疼痛也忍受不了还叫什么男子汉。尚未出院,团里主管干部工作的王世才干事便代表组织来找我谈话:对是否想留

在部队当干部请你表个态。并提醒我一句:个人要服从组织,如果不同意留在部队,你的“党票”可能会被拿掉。沉默了半晌,我说:“我讲两句话,第一句服从组织需要;第二句在服从组织需要的前提下,允许我讲点个人意见的话,我想回到地方去。”

回到团部后,我见到了主管干部工作的郑华才副政委。他疼爱地踢了我一脚:“小兔崽子,部队培养了你,翅膀刚硬点儿就想飞啊。没门儿!”这样,部队很快下令,我就留在部队当了干部。郑副政委见我心情不是很爽,就说:“你去出趟差吧,到湖南湖北去搞外调。”走出塞外冰天雪地,来到青山绿水的长江流域和湘江沿岸,心情豁然开朗。外调回来,带领团文艺宣传队参加了师里的文艺汇演,获得很大成功。不久,组织就把我调到师文艺宣传队创作组。

提拔为干部后,加上高寒地区补助,我每月工资为70元,除每月留下20元用做餐费、日用品费用之外,其余50元全部用于补贴家里。当时家里大哥志君、大姐雅琴、三弟志国、老弟志民、二妹晓华都在省城读书。他们穿的第一件的确良衬衫都是我给买的。知道大哥即将结婚,我积蓄了300元,一次性寄出。

1976年,我们师文艺宣传队参加了铁道兵嫩江文艺汇演。一天,铁道兵文化部中有一名干事,召集全体创作人员开会,要求我们创作揪军内走资派的文艺作品。我们都感到有些诧异:为什么铁道兵一个工程兵种要在全军开这个先河?让我发言时,我很谨慎:军报没有报道过抓军队走资派的通讯,总政文工团没有创作这方面题材的作品,我们为什么非要走在人家前面,合适么?我看应当持谨慎态度。

没有多久,我就正式调到师文化科当干事。有一天接到铁道兵文化部蔡红硕干事电话,我才知道,当时这件事有着



1974年,作者在长春人民广场的留影。

很深的政治背景，是铁道兵中的“小帮派”在“四人帮”中的某人指挥下干的。由于我的表态属于没有支持态度，我没有被调到兵部去参加“肃清流毒”学习班。这件事，使我在政治上更加成熟起来。

1978年，我的创作道路发生了重大转折，由文艺创作进入文学创作领域。一方面胞兄志君在其中起了很大作用。一次我到长春，夜晚皎洁的月光下，我们两人坐在人民广场的长椅上，他给我讲了通俗文学与高雅文学的区别，引导我走上了诗歌与散文小说创作之路。另一方面，兵部文化部诗人叶晓山、李武兵带我们从各师调来的几位创作骨干，在东北地区深入生活三个月，创作了不少诗歌作品。我本人先后有不少作品分别发表在《吉林文艺》《黑龙江文艺》《青年诗人》《诗人》《作家》《铁道兵报》《志在四方》等刊物上。深入生活回来后，我在兵部文化部助勤，先后见到了王震、吕正操、陈再道等有关领导，亲耳聆听过耿飏、华罗庚来兵部宣讲国际形势和优选法、统筹法。其间，与当时比较著名的诗人叶文福、时永福、徐刚、王恩宇等多有聚会。

1979年冬，我陪部队张参谋长

去唐秦地区接兵，在对兵员进行家访时，一位生产队长手里摇晃着一本工分账对我们说：你们接的兵没有一个人好！你们看看他一年挣多少工分！他说的这个人，就是长得矮矮但很结实的王连安。一了解，王连安家中父母都没有了，他很想当兵。我和张参谋长就都对王连安说：带我们到你的家里去看看。王连安就笑嘻嘻地领着我们往他所在的小村子里走。行至村口，见到一位面容姣好的女孩子在推碾子，沉重的石碾下咯嘣咯嘣地响着碎裂着的玉米。我们往她身上一瞧，衣裤上打满了补丁，光着的脚掌已经皴裂了。绝不是怜香惜玉，而是一种深深的同情，如汹涌的浪潮，油然在心海的礁石上拍打着。进了他的家门，真是家徒四壁，基本没有像样的物件。张参谋长叹了口气：“好苦的孩子啊。我们把他领走吧。”我说好。这样。王连安就到了部队，新兵分配下连队时，我找到团军务参谋说：“王连安那个苦孩子，在家里没吃过几顿饱饭，把他分配到炊事班去吧。”这样，他就到了14团20连炊事班。从师里下到团里办事，我到连队去看他。他正在铡猪草，原来他当上了饲养员。他悄

悄跟我说，她姐姐长这么大，还没有穿过一件好衣服，部队发的新军装他留了一套，战士不许往家里邮军装，问我能不能帮他往家里邮一套军装。我说：“你把地址给我吧，别的你不用管。”

回到师里，我找后勤部领导审批，花低价买了一套军装，给他姐姐邮去了。为什么写了这么多有关王连安的事情？因为他的一生命运的根本性转变，真的与张参谋长和我有相当大的关系，有些事情我在后面还会提到。

1981年至1982年，组织上选派我到长沙铁道兵学院读书。节假日，便经常与同学去岳麓山、橘子洲头等地散步。学院还组织我们去了韶山冲毛泽东主席旧居与望城雷锋事迹展览馆参观学习。毕业时，由于我各科考试在全学年不排第一就排第二，被评为全学年仅有的两名三好学生之一。

1982年秋毕业后，我直接调到吉林省军区工作。调走之前，我回师里办调转手续，并给王连安所在连队打了个长途电话。连长在电话中说：王连安已经牺牲了。闻言一惊，急忙赶到他生前所在的连队，才知道他是在河边给猪崽儿洗澡时，猪崽儿被河水冲走，为了救猪崽儿，不会游泳的他，牺牲在冰冷的河水里。在他的墓前，我放置了许多用山花编织的花环，心中不胜哀痛，可以说是五内俱焚。我万没想到：我们的一片好心，却引出这么一个令人无法挽回的后果。这是一件令我一生都会感到内疚的事情。

到省军区机关工作不久，我就到《长缨》杂志编辑部做军事文学版编辑。其间，创作了以二等功臣王金柱扎根草原17年模范事迹为素材的长篇报告文学《奉献者之路》。

1983年以后，我在省级刊物《小说月刊》《参花》等文学杂志上发表了诸多短篇小说和一部中篇小说《井馆》。我当时想把《井馆》改成一部电视剧，大哥志君说：你不要改了，咱们以我的小说《命运四重奏》为基础，结合你的《井馆》的相关内容，创作一部农村三部曲

1983年，作者（左）与吉林省军区作战处处长孙志坚在辽宁鲅鱼圈的合影。



陈永贵与郭凤莲在吉林

●李守芳



上世纪六七十年代,在全国“农业学大寨”的热潮中,山西省昔阳县大寨村党支部书记陈永贵与“铁姑娘队”队长郭凤莲成为全国学习的先进典型。1973年11月陈永贵调昔阳县和山西省工作后,郭凤莲接任大寨村党支部书记一职。

1975年,陈永贵出任国务院副总理。1980年,陈被解除副总理职务。1986年,陈病逝于北京。

郭凤莲现任大寨党总支书记,大寨经济开发总公司董事长。

1974年2月,应吉林省有关部门的邀请,陈永贵与郭凤莲在全省四级干部会议上介绍了大寨经验。会后,两人前往榆树县光明公社小乡生产队拜访了吉林省的先进典型齐殿云,并参观了江城吉林市。在松花江岸边,我为陈永贵和郭凤莲拍下了这张留念照。☺

吧。我说好。

1985年省里组织参加全国模范军转干部表彰大会事迹材料,从各大军级单位抽调笔杆子,我被临时抽调到材料组。说来也巧,全省的先进典型材料都弄得差不多了,就是广播电视厅331差转台党委副书记张道荣的事迹材料迟迟报不上来。我见到广播电视厅人事处长刘宪宝,十分不满意地说:“你们厅编辑记者一大堆,这么一个材料就是报不上来。”他对我说:“不是没找人写,写得都不行,厅长都通不过。”我说你把张道荣给我从山上请下来,我找他谈话。你们这份材料我来写。就这样,张道荣,一个敦敦实实、老实厚道的山西退役团职干部,一脸羞涩地来到了我的面前,给我讲述了他回到地方后的一些故事。

我被他感动了。他说:“韩老师,我什么时候回到山上去?”我已知道他的家在长春,在部队与爱人两地分居,回到地方依然与爱人两地分居,就说:“在家里待命吧,我随时找你,你随时来。”

两天时间,我写完了他的事迹材料,交给刘处长。刘处长转呈几位厅领导传阅,只改了一个标点符号。一把手厅长朱文才问:“写材料这个人哪儿的?想办法把他调到咱们厅来!”刘处长说:“人家是军人,没转业呢。”朱厅长又说:“劝劝他,如果同意转业就到我们这里来。”

全国军队转业干部先进模范人物表彰大会共转发21份材料,我们省占7份;在大会上发言的7人中,我们省有3位。当时,主持此项工

作的是副省长高文、人事厅副厅长刘雅芝。高文副省长接见我们时,劝我们几位军人早点儿回到地方,说地方你们挑,我们负责安排。

当时在省委宣传部任干部处长的王立英原来是省军区宣传处干事,我与他商量后,选择到新闻出版处工作。省军区政委玉宗焕以及政治部领导听说我要转业,先后找我谈话,许诺连提两级,让我留在部队。但是,广播电视厅刘处长早已盯上这件事,找到王立英说:“韩志晨如果转业,必须分给我们,否则我这个处长就不好当了。”他又多次给我打电话,代表厅领导在住房、职称方面答应给予适当照顾。在征求全家人是去是留的意见后,我结束了16年的军旅生涯,脱掉了熟悉的绿军装,回到了地方工作。☺



★信息速递★

中国期刊协会老年期刊分会第29届年会暨老年期刊转型发展研讨会召开



经中国期刊协会批准,中国期刊协会老年期刊分会第29届年会暨老年期刊转型发展研讨会,于2016年11月28日至30日在海南省澄迈县红树湾养老基地举行。

来自全国各省区市的20家老年杂志社出席了年会。中国期刊协会常务副会长兼秘书长余昌祥同志到会指导。老年期刊分会会长邓海燕代表分会理事会向会议代表报告了2015年至2016年度的工作。本年度,老年期刊分会在中组部老干部局、中国期刊协会的指导和协调下,充分发挥分会的作用,努力促进老年期刊行业的整体发展。一是加快推进老年期刊向融媒体转型。建成了全国老年期刊微信公众平台矩阵,并通过培训初步建立起了

一支老年期刊新媒体编辑和运行队伍。二是为纪念红军长征胜利80周年,举办了“重走长征路,激发正能量”主题活动。三是积极探索老年期刊整合资源,开拓老年文化产业的途径。

会上,贵州《晚晴》杂志社介绍了加强与读者沟通,增加杂志吸引力的经验。甘肃《老年博览》杂志介绍了他们发展老年文化产业的一些做法。

与会人员就老年期刊机制体制创新,如何加强合作开拓老年文化产业新市场、扩大为老年读者服务新领域,老年期刊向融媒体转型等问题进行了深入的研讨,就老年期刊分会2017年度的工作进行了初步的安排。☺ (韩甜)



咋给老人买养老保险

身体健康的老人如何买保险。可选购一份适合的意外伤害保险。若希望能得到更多的保障,可购买承保意外住院的保险产品,在住院期间按日给予一定的津贴。意外险的保障期一般为1年,短期的也有几天的,老年人一般买一年期的比较实惠。

身体欠佳的老人买保险。可购买一份适合的医疗重疾保险。目前市面上一些医疗重疾保险产品的投保年龄也有所放宽,在为老人购买此类保险产品时,要注意保障范围。中老年人在重疾险上所支付的保费高昂,其实是由其“高危”的特性所决定的,老人选择这类保险时一定要权衡好。

老年人买保险的特殊情况。据调查,老年人的跌倒每10次就会有一次造成严重的伤害。在这种特殊情况下,为老年人选购一份适合的意外骨折险很重要。最好在有全面意外保障的基础上再附加意外骨折保障。☺ (宗禾)

中国失能老人 2020年将达4200万

全国老龄办政策研究部副主任李志宏披露,据测算,2020年,我国的失能老年人将达到4200万,80岁以上高龄老年人将达到2900万。

李志宏在2016(首届)京津冀养老论坛上指出,目前,我国的老龄化进程日趋严峻。伴随着这一进程,失能、高龄、空巢和独居等养老服务重点对象大幅增加。

李志宏指出,随着智能化社会的到来,智能科技与社会养老服务呈现融合发展的良好局面,社会养老服务的智慧化开始成为解决我国人口老龄化快速发展背景下养老服务信息不对称、供需结构失衡、劳动密集型养老服务方式困难重重的选择。☺ (周润健)

★工作通讯★

梨树县委书记陈志涛强调：

老干部工作要做好“七抓”

前不久，梨树县委书记陈志涛听取了老干部工作汇报。在肯定成绩之后，陈书记强调，为了确保老干部工作健康有序发展，要做好“七抓”。

一是“抓待遇”。要认真研究离退休干部政策，抓好老干部的政治待遇和生活待遇落实，解除他们的后顾之忧。这是我们做好老干部工作的前提和保障。梨树县在离退休干部党员中成立党支部，这些党支部定期召开支部会议，传达中央和省市县的重大决策部署，我们要采取请上来、送下去和分片定点定期集中等多种形式，解决好他们学习、看文件、听报告等具体事项安排，使老干部能有效地参政议政，保持思想常新、与时俱进。对于离休干部的离休费、医药费、公用经费、特需经费等，要全部列入财政预算，确保全部到位，坚决把离休干部的政治待遇、生活待遇落到实处。

二是“抓活动”。离退休干部已经退出一线工作，闲暇时间较多，我们要以开展活

动为载体，积极组织离退休干部开展有利于身心健康的各种文体活动。一定要做到天天有活动，月月有比赛，每年都要坚持开展“新春团拜”“上门聆听送关爱”“金色年轮大讲堂”“老干部书画摄影展”“文化中秋”“重阳节晚会”等活动。

三是“抓阵地”。老干部局现有的活动场所已经远远满足不了老年大学办学的需要，这就需要我们充分整合社会资源，积极向一些企业寻求帮助，与企业联合办学，通过租借教室、场地等方式，不断改善离退休干部活动场所条件。老年大学的办学经费要列入县政府财政预算，在条件允许的情况下要建一所能达到省示范校标准的老年大学。进一步加强老干部活动阵地的建设，为梨树老年教育事业打下坚实基础。

四是“抓服务”。要结合老干部的实际情况，进行人性化服务。一定要坚持“六必到”，即老干部生病住院必到，重要寿辰必到，新春佳节必到，发生矛盾纠纷必到，生活

困难必到，去世必到。为老干部服务好是党的政策，也是全县社会稳定的需要。把离退休干部安排照顾好，使他们健康长寿、安度晚年，是我们义不容辞的责任。在发挥离退休干部的作用方面，必须坚持力所能及、本人自愿的原则，力求做到适当，不使老同志勉为其难，不影响他们的身心健康。

五是“抓宣传”。老干部工作“亮点”很多，但以前宣传得还不到位。今后要采取多种方式进行宣传报道，要充分利用各种媒体，广泛宣传老干部工作。老干部局要切实发挥好职能作用，经常主动地与省市老干部局沟通，征求工作指导意见；及时向县委、县政府汇报工作中遇到的困难和急需解决的问题。总结好的经验做法，加大宣传力度，共同把全县的老干部工作开展好、宣传好。

六是“抓创新”。老干部工作针对性很强，今后要在“精准服务”上下工夫。对生活困难的离休干部，要“一人一策，精准帮扶”，充分利用特困帮扶资金解决困难。对居住在乡镇和农村的离休干部要实行“三级包保”，老干部局、乡镇党委及村党组织都要确定专人负责，及时了解他们的生活状况。

七是“抓安全”。我们一定要把老干部的健康长寿放在第一位，认真解决他们的医疗保健问题。各级党组织要定期组织老干部体检，对老干部看病实行优先就诊、优先取药、优先住院，对重病和行动不便的老干部要进行定期走访，必要时送医送药到家，确保老干部不出现意外事故，使他们真正感受到党的关怀和温暖。☺ (项润)

★老年天地★



冬季是火灾的高发时期。从近年来的火灾案例来看，老年人消防安全意识相对较低，一旦遇到火灾，受伤害的比例较大。老年人尤其是独居老人，日常生活中一定要提高防火自救的意识，遇火灾及时报警和呼救逃生。

老年人由于身体机能下降，对火光、烟气、声响、气味等火灾前兆不敏感，对火灾的警觉意识明显滞后于其他人。很多火灾案例显示，一些老年人即使感知到火灾前兆，却往往会因为身体衰弱、行动迟缓、疏散自救能力差而目睹小火变大火，甚至葬身火海。尤其是一些独居老人，平时生活比较节俭，习惯把废弃纸箱、塑料瓶子等易燃物品堆放在家中，舍不得换掉老旧电器，这些习惯都存在极大的消防安全隐患。

日常生活中，老年人一定要提高消防安全意识，及时整理家中的杂物，不要堵塞安全疏散通道，不在家中和楼道里存放易燃物品。要定期检查燃气软管，清理灶台和烟道油污。自己在家不私自乱拉乱接电线，定期检查电器线路，若发现老化或破皮，要及时更换符合原电源线规格的线材，不使用劣质插线板，不超负荷用电。有吸烟习惯的老人不要躺在床上吸烟，易燃物

不要靠近明火。天气转凉，不要使用非正式厂家生产的取暖器，铺在床上的电热毯不要长时间开着。

最重要的是，家人、子女应多陪伴照顾老人，发现老人的电器老旧，应予以更换。一旦发生火灾，老人首先要选择自救逃生，不要独自盲目灭火，不要贪恋家中财物，应及时呼救和报警。☺ (邵炜)



分别43年,两位老人相伴余生

2016年深圳卫视播出的寻亲节目《你有一封信》,可能连栏目编导都没有想到,近两个月后,这期放在网上的节目仍能赚取无数观众的眼泪。

43年前,心心相印、志趣相投的婚外情,因不被社会所容忍而不得不割舍,两人从此天各一方、杳无音信。他们的儿子随父在老家徐州市郑集镇官庄村生活、长大。如今,孙女通过微博寻找奶奶,这让两位老人再聚首。两位七旬老人决定相伴度过余生。

一份饱受非议的爱情,一段千转百回的情缘。有人被它感动得潸然泪下,有人毫不留情地进行唾骂……这到底是一份值得祝福的旷世真情,还是一份令人鄙夷的婚外恋情?

在郑集镇官庄村,这对已经生活在一起的老人,拒绝接受采访。面对世人的各种议论,两位老人的态度是:不和外界对话,过自己的生活。

包办婚姻外的爱情

“我们全家都在寻找我的亲奶奶。我今年18岁了,从来没有见过

我的亲奶奶。我爸爸今年40多岁了,40多年没见过自己的亲妈……”2016年3月,一名“叫我小乔吧”的网友在天涯社区发布一则寻找奶奶的帖子,图文直播,讲述了自己的爷爷和亲奶奶发生在上世纪60年代的特殊爱情故事,吸引了数十万网友围观。

小乔说,她的亲奶奶名叫王红,1945年出生,南京人。1967年,王红从南京动力专科学校毕业后,以国家技术员的身份到了位于湖北襄阳的化工部第六建筑公司,乔永谦成为了王红的师傅。

不仅是工作上的师徒关系,在业余的文化生活中,两个人还是配合默契的完美搭档。王红的歌唱得特别好。在宣传队里,她和乔永谦经常一起外出演出、排节目,乔永谦拉二胡,王红唱歌。下班后,王红还爱到乔永谦宿舍聊天,乔永谦感受到了从未体会过的爱情。

在这种“你拉我唱”的甜蜜配合下,两个朝夕相处的年轻人不知不觉地相爱了。

“坦白说来,我亲奶奶其实是‘小三’,亲奶奶和爷爷相爱的时候,爷爷已经有了一段包办婚姻,并且

还生有两个儿子。”小乔说,“那段包办婚姻让爷爷乔永谦很痛苦,就在他最难过的时候,奶奶王红出现了。他们俩,一个唱歌好听,一个擅长各种乐器,演出的时候,经常在一起,琴瑟和鸣,日久生情。”

“奶奶虽然是爷爷婚姻中的‘小三’,但却是爷爷的初恋。”小乔介绍,爷爷乔永谦和原配妻子是表亲,两人在十几岁时,就在家人的张罗下,糊里糊涂结了婚。小乔说,爷爷想过离婚,给双方一个解脱,但一直未成功。

1971年,乔永谦带着即将临盆的王红偷偷回到徐州老家,生下儿子取乳名豆豆。乔永谦的妻子向两人单位举报了这件事情,于是,他们被单位双双开除。乔永谦妻子坚决不离婚。在豆豆28天时,王红被娘家人带走,从此,乔永谦和王红天各一方。

乔永谦被开除厂籍打回原籍后,在徐州郑集镇曲寺小学当了老师,一直到退休。王红则在家人的安排下,嫁到了安徽马鞍山开始了新生活。

十几年前,乔永谦的妻子去世,王红的丈夫也去世了。失去联系的两个人并不知道彼此的状态。妻子去世后,深深思念王红的乔永谦一直独身。

原配去世后苦寻初恋

王红离开乔永谦后,两人保持了一段时间的联系。小乔说,王红经常给乔永谦写信,询问孩子的情况,索要孩子的照片,邮寄一些婴儿用品。后来有很长一段时间,乔永谦没有收到王红的信件,直到1974年元月,乔永谦突然从弟弟手里接到了一封王红的绝交信。

那一封绝交信已经被人拆过,里面写着:“老乔,我结婚走了,你带着孩子好好过吧。”小乔说:“爷爷不相信,那么长时间都没能分手,现在怎么会?又过了20天以后,奶奶把孩子的照片和爷爷的照片,寄过来了,还是通过爷爷的弟弟,信件也被拆过。”

接到了这封信的乔永谦这才不

得不面对现实,相信王红嫁人的事情是真的。“你想想,她怎么好带着我和孩子的照片去跟别人过日子?她又不舍得把我们的照片毁掉。”乔永谦在深圳卫视《你有一封信》的节目上说。

从此,两人的联系中断了。

多年前,乔永谦的原配去世了,在他的心底还是放不下初恋王红。如果她还在世,而且是单身,他们俩不是终于可以结婚了吗?他和她的儿子,当年的小豆豆也已经长成了40多岁的大男人,已经成家立业了。乔永谦到处打听王红,但一直杳无音讯,“40多年过去了,奶奶可能早已经改名字了吧。”小乔说,“如果奶奶是单身,希望和爷爷在一起;如果奶奶有了自己的家庭,希望能见上她老人家一面。”

58封信精心保存43年

在《你有一封信》节目中,白发苍苍的七旬老人乔永谦拿出精心保存了43年的58封信和当年见证两人爱情的信物——一把历经沧桑的二胡,向分别了43年间一刻也不曾忘记的爱人王红说:“王红,我这辈子对不起你。如果我能找到你,如果你也是单身,我想对你说,我爱你。”

看到此时,观众无不感动。

“看这段视频,我哭了三次。”一位名叫“摩羯座”的网友说。“太感人了,我是哭着看完的。为了他们这段心中信守了43年彼此互不相忘的爱情,为了他们43年之后还能再重逢,为了他们重逢之日可以有缘相守余生……”一位名叫“听雨”的网友说。

历尽沧桑两老相伴余生

分别了43年后,经历了百转千回,历尽了生离死别,都已年过七旬的两位老人乔永谦和王红,终于如愿以偿,可以相伴余生。

正是麦浪飘香的季节,在徐州郑集镇官庄村,乔永谦和王红的故事,乡人尽知。淳朴的乡亲们,在说起乔永谦和王红的故事时,给予了更多的宽容和理解,也由衷地替他

们二人高兴。

“不管怎么说,‘豆豆’找到了亲妈,孙女也找到了亲奶奶,这一家人幸幸福福地生活在一起,多好。”在官庄村村头,给指路的一位老人说。

跟宽容大度而淳朴的乡邻相比,网络上的声音却是多样的。有不少网友甚至毫不留情,直接用“小三43年后终上位”“明知道对方已结婚生子还破坏别人家庭”“这算什么可歌可泣的爱情?这不就是偷情吗?”“既然包办婚姻没有爱情,怎么会生出来两个孩子?乔老头太虚伪了吧?”“现代版的陈世美”等之类激烈的字眼儿来评论乔永谦与王红的爱情。

乔永谦老人的家,在二儿子和小儿子(乔永谦与王红之子)之间。

“我婆婆去世后,公公一个人住了十来年。他平时就不爱串门儿,也不爱说话,喜欢一个人待在家里。”乔永谦的二儿媳说,“公公能找到‘豆豆’弟弟的亲妈,我们全家人都开心。但两位老人不喜欢别人打扰,他们平时也不太出门。”

据二儿媳介绍,老人从深圳录完节目没多久,王红就从安徽过来跟老人结婚、住在了一起。“他们的在深圳卫视播出后,有不少媒体找来,想采访他们,但都被他们拒绝了。”乔永谦的二儿媳说,“有什么好说的?两位老人现在走到了一起,共度晚年,是件好事,我们大家都为他们高兴。他们的故事,也在电视上都讲完了,现在没啥好说的了。”

一位不愿意透露姓名的村民说,乔永谦和王红不愿意再接受媒体采访,是因为他们的事情在深圳卫视播出后,网上说啥的都有,有的人说话太难听,伤了两位老人的心。“他们害怕了,毕竟人言可畏。”这位村民说,“可是,两位老人都70多岁了,不管43年前的这份爱情是对还是错,他们的人生已经为此付出了代价。现在,就让这两位历经坎坷的老人安度晚年吧。”

还有一位不愿意透露姓名的村民说:“不管怎么说,乔永谦还有一

大家子人,他也不能光顾自己。都是四世同堂的人了,不管怎么样,他也要考虑到晚辈的感受。”

缺失了43年母爱的“豆豆”(乔言哲),在43年后,已经人到中年的他,是否还需要母爱的补偿?失而复得的母爱是他想象中的样子吗?在乔永谦老人的院子东、一院之隔,就是乔言哲的家,遗憾的是,记者来到这里时,乔言哲家“铁将军”把门。透过门缝,这是一个典型的农家小院,收拾得比较干净,盖着二层小楼,院子里有晾晒的衣服。

乔永谦老人拒绝接受采访

乔永谦的房子在左右都是二层的农舍中,显得矮小和寒酸——只有两间瓦房。但对于独居的老人来说,也已足够。

院门前的泥路,因前夜的一场雨有些泥泞,大门前没有脚印,说明自夜里落雨后至记者来到前,这里没有人进出。院门是从里面锁上的。

听到敲门声,先是一位老年女人从堂屋走出——这就是王红老人了。她和电视中的样子判若两人。电视中的她,显得娇小可人,风韵犹存;生活中的她,身着家常便服,没有了假发的修饰,稀疏斑白的头发残酷地显示着岁月的痕迹。见是陌生人,她转身回屋,随后乔永谦老人出来了。

和电视上一模一样的乔永谦老人,开口第一句话却是:你们找错人了!我不是你们要找的人,我不是乔永谦。

当听到“您和电视上的样子一模一样”的话时,乔永谦老人又笑着说:“我没有故事,我没有什么可说的。你们别问我,我什么都不知道……”

记者问他是不是因为网络上有些风言风语让他们感觉不好,受到了伤害,乔永谦老人又拱手作揖,说:“谢谢你们的关心,谢谢你们大老远地来,辛苦了!但是我现在一句话也不会说,你们请回吧!”

说完,他转身回堂屋,把门关上。☪



● 杨凤临

六成以上拉杆箱不结实

日前,北京市消费者协会发布了拉杆箱比较试验结果。结果显示六成以上样品不结实。一些知名品牌的拉杆箱质量并不过关。如无印良品、林宝坚尼、ELLE等名牌拉杆箱,在耐冲击性能上没有达到国标的要求。

本次比较试验样品由北京市消费者协会工作人员以普通消费者的身份从北京汉光百货、西单大悦城以及亚马逊等网络平台随机购买,涉及29个品牌的30个样品。其中表面材质标注塑料的样品25个、标注布料的样品4个、标注金属的样品1个。

经测试,19个样品“不结实”。其中17个样品耐冲击性能未达到相关标准要求,4个样品振荡冲击指标

存在问题。此外,样品的可分解有害芳香胺染料、外观质量、拉杆耐疲劳性能、行走性能、硬箱箱体耐静压性能等多个项目均符合标准要求。

据了解,检测人员对拉杆箱在规定的负重条件下进行振荡冲击试验,分别检验背带、提把、侧提把、拉杆、侧拖把、侧拉带的振荡冲击性能。这项实验中,要求拉杆必须耐振荡冲击300次,提把和侧提把要耐400次。

结果显示,广州啄木鸟皮具有限公司生产的一款SMILEBIRD拉杆箱,拉杆被冲击了6次就坏了,侧提把也仅耐过了142次冲击。此外,欧森新派傲世狼品牌拉杆箱提把、侧提把、拉杆三项均不合规,七匹狼和亿倍EBEN也没有能够通过

此次检测。

另据了解,拉杆箱在使用过程中难免会遇到跌落的问题,而耐冲击性能差严重影响到拉杆箱的使用寿命。检测结果显示,对于这一关键指标,有17个样品不符合国标的要求。其中,林宝坚尼、ELLE、DILAKS、无印良品等国际品牌拉杆箱在检测中箱体变形,HelloKitty的拉杆箱在检测过程中更是箱体变形、开裂。

北京市消协的工作人员表示,比较试验结果显示,拉杆箱产品整体质量堪忧,知名品牌质量并不过硬,近年来流行的塑料材质箱体抗冲击性能不佳。

据了解,拉杆箱行业生产、研发、品控水平参差不齐,有的企业甚至包括一些知名品牌生产企业生产拉杆箱尤其是塑料外壳的产品仅靠模仿他人,使用的原料强度、韧性不过关,极易在使用中造成箱体变形、开裂。由于依靠外观很难分辨拉杆箱质量优劣,个别企业以次充好,生产出的产品外光内糠,欺骗消费者。

北京市消协提醒消费者,购买拉杆箱产品应选择有信誉的商家,索要购物凭证,以便出现质量问题后能有效地维护自身合法权益。此外,选购拉杆箱可以参考本次比较试验的具体结果。●

我们为什么办健身卡

● 许晴

坚持运动、保持健康自然是许多人的愿望之一。为了实现这个愿望,不少人乐于花钱买器材、买装备、买服务,这原本是好事,不过在掏腰包之前,不妨先理性地考量一番。

之所以这么说,是因为不少人已有教训:有的人买了台跑步机,跑不上几次,就变成了晾衣架、置物架;有的人办了张健身卡,健身的次数还没洗澡的次数多;有的人买了运动手环,头几天满心好奇,隔几分钟就刷下数据,没多久就嫌麻烦,摘下扔在了角落里。

为了健身,花钱买了东西最终却闲置浪费,对此每个人可能都有自己的理由。就拿健身卡来说,也许是因为工作、生活忙得不可开交,实在抽不出时间和精力;也许是因为健身房离家或者单位都不算近,去一次大折腾;也许是因为健身房本来就人多拥挤,空气污浊,算上一笔健康账,不去也罢;也许是因为没人指导,动作不得要领,收效甚微,甚至造成伤痛,从此一朝被蛇咬,十年怕井绳。这些看起来十分“合理”的理由,背后隐藏着的是体育消费的不理性:办卡时满腔热情,心怀憧憬,可三分钟热度一过,就再不愿意去健身房走一趟。

体育消费中偶尔不理性也不是只有坏处,有些人因此迫使自己养成了运动的习惯,有些人因为“试错”的过程而发现到底什么运动才适合自己。真正让人担忧的是,有些人以为买了跑步机,办了健身卡就是热爱运动的表现,更能因此变得更健康。运动并没有捷径可走,想着花了钱就能坐享其成,太不切实际。或许对这些人来说,花钱满足的是购物欲望,而不是运动需求。

健身的核心不在于钱有没有花出去,而在于人有没有动起来。大多数人在为运动掏钱的第一天,都有着充沛的精力、坚定的决心和美好的期待。可收效到底有多少,还得看自己到底为运动付出了多少汗水和努力。●

这条所谓的“婚前协议”有效吗？

【案例】我和丈夫小王是“闪婚”。我们在准备婚礼时，小王提出，为了保障婚姻长久，应该先立个“婚前协议”，婚后无论哪一方以任何理由先提出离婚，都要无条件赔付对方10万元钱。我想了想也同意了，在协议上签了字，毕竟“闪婚”最怕“闪离”，这个协议至少可以保障婚姻的稳定。婚后，我发现小王好吃懒做，还有只要我单独出门，他就疑神疑鬼。多次争吵后我鼓起勇气提出离婚，可是小王马上拿出“婚前协议”，说离婚可以但是必须先拿出10万元钱。请问我提出离婚的话，是否一定要赔钱呢？

【律师分析】我国实行婚姻自由制度，包括结婚自由和离婚自由。2001年4月28日修订的《婚姻法》第二条第一款规定：“实行婚姻自由、一夫一妻、男女平等的婚姻制度。”夫妻双方享有平等的权利和义务，只要符合法律规定和道德规范，男女双方拥有婚姻的选择和决定权。这条“婚前协议”实质上是为离婚设置了障碍，违反了婚姻法规定的婚姻自由原则，应该被认定为无效。你只要认为双方感情确实已经破裂，就有权提出离婚，不用承担10万元的赔偿。☛ (田琳)

试用期内受工伤，公司否认双方劳动关系拒赔怎么办？

【案例】2015年9月23日，徐某应聘到广西桂平市某陶瓷公司担任原料车间的粉仓工人，当时双方并没有签订劳动合同。刚正式上岗满10天，徐某就在工作时被机器皮带绞伤，后被送至医院治疗。在支付了第一次住院治疗费用后，公司就拒绝后续治疗费用，并以徐某为“临时工”，双方不存在劳动关系为由拒绝协助徐某办理工伤认定，拒绝支付工伤赔偿。这种情况下，徐某应当如何维护自己的合法权益？

【律师分析】《劳动法》第十六条规定，《劳动法》实施后所有用人单位与职工全面实行劳动合同制度，之前相对于正式工而言的“临时工”已经不复存在。徐某从2014年9月23日开始在被告公司处从事工作，并由被告发放工资，工作期间，原告徐某虽然作为临时工，也并未与被告公司签订劳动合同书，但依照法律的规定，用人单位自用工之日起即与原告建立劳动关系。因此，徐某在桂平市某陶瓷公司处工作期间，双方已形成了劳动关系。徐某可向法院起诉，确认双方的劳动关系，并进而办理工伤认定及赔偿问题。☛

(许新芳 甘国超)

不知收入情况，抚养费如何计算？

【案例】我4岁时，我母亲与父亲离婚，后我随母亲生活。因二人离婚时我父亲下落不明，法院予以公告并判决离婚，但未对我的抚养费进行判决。之后，我母



亲未能找到父亲，故而我的抚养费一直由母亲支付，我父亲未尽任何抚养义务。现我父亲出现了，我能否要求其承担他与母亲离婚12年来应给我的抚养费？且我和母亲都不知道他的收入情况，抚养费该怎么计算？

【律师分析】《中华人民共和国婚姻法》第二十一条规定：父母不履行抚养义务时，未成年的或不能独立生活的子女，有要求父母付给抚养费的权利。第三十六条规定：离婚后，父母对于子女仍有抚养和教育的权利和义务。第三十七条规定：离婚后，一方抚养的子女，另一方应负担必要的生活费和教育费的一部或全部，负担费用的多少和期限的长短，由双方协议；协议不成时，由人民法院判决。

因此，父母与子女的关系不因父母离婚而消除。离婚后，子女无论由父或母直接抚养，仍是父母双方的子女，父母仍对子女有抚养和教育的权利和义务。你母亲与父亲离婚后，你一直随母亲生活至今，你父亲有义务支付一定的抚养费。若无法查实你父亲收入情况，可依据当地平均消费及支出情况，酌定你父亲应支付的抚养费。☛ (陈海珠)

未经房东同意的转租有效吗？

【案例】8年前王某在张某处租赁了一间门面，签订的合同是10年。两年前我从王某手里转租了这间门面，后来我付租金的时候，都是给张某。今年张某要求涨房租，我没有同意。他说，当初王某将门面转租给我，没有经过他同意，转租行为无效，所以要收回门面。请问，他能收回门面吗？

【律师分析】《中华人民共和国合同法》第二百二十四条第二款规定：“承租人未经出租人同意转租的，出租人可以解除合同。”转租合同在承租人与次承租人的合意达成之时已经成立，但是否生效取决于出租人行使追认权还是行使合同解除权。《最高人民法院关于审理城镇房屋租赁合同纠纷案件具体应用法律若干问题的解释》第十六条规定：“出租人知道或者应当知道承租人转租，但在6个月内未提出异议，其以承租人未经同意为由请求解除合同或者认定转租合同无效的，人民法院不予支持。”☛ (吴雨洲)



为什么人们常常爱爆粗口

● 晨 欣

粗口或者说脏话,在我们日常语言中比例占到了0.6%。调查显示,每个人每天平均会用到16000个单词,这也就意味着我们每天的日常语言中有95个词会是脏话。

不仅脏话会在日常交流中时不时蹦出来,甚至在许多情况下,说脏话是可以无师自通的。在英语世界里,12个月大的小孩就可以叽叽歪歪地说些咒骂词了;在上小学之前会掌握20多个脏话单词;而到了青春期荷尔蒙喷发的年龄,脏话的使用会达到巅峰状态。那么,这种从小我们就具备的脱口成“脏”的能力,是怎么形成的呢?

从敬神到咒神

人们一般认为,最早的脏话是起源于咒语,或者说是亵渎。古时的人们认为语言有一种神力,可以通神灵,生万物,也可以诅咒或者祝福人。很多创世神话里,就是语言创世的。例如基督教的圣书《圣经》里,就这样记载上帝一句话就创造了世界:“神说,要有光,就有光。”在中国,直到今天,人们还有语言的禁忌,比如在农村,春节的年夜饭上,“死、翻、沉、破、漏”等这样不吉利的话是禁止说的。如果孩子不小心打碎了碗碟,家长们会急忙补上一句

“岁岁(碎的谐音)平安”。

正是由于人们认为一些不适当的语言具有诅咒力,能够毁伤人的灵魂或者肉体,所以人们会特别小心使用。但当人们走出神灵崇拜,甚至挑战神灵时,人们开始用这些亵渎的话作为咒语,达到诅咒和辱骂敌人的目的。

在中国民间,亵渎语通常包括涉及到性行为 and 性器官的词语以及那些容易引起生殖部位联想的,例如“尿、尿”等,还有一些词是来源于被人们认为低贱的动物们如“狗、猪、驴、龟”等。

这种诅咒在英语世界里更明显。英文单词“亵渎”(profane)的词根是来自拉丁文,pro在拉丁文中的意思是在……前,而fanum的意思是神庙。所以,亵渎本来的意思是在神庙前说的话。这样,在英文单词里,许多脏话词缀都直接会带上代表神圣含义的词语,例如“holy shit”。

有趣的是,这样由诅咒演变而来的脏话是很普遍的,亵渎存在于世界上的每种语言中,无论是方言还是俚语,都有一些由禁止说的话演变成的脏话。即使是一种语言已经消亡了,它残留的脏话体系还在被几百万人或者一小部分人使用。

不过,同样是骂人,各个地方因习俗和文化差异,脏话偏重也不同。例如,在中国,比较看重宗族伦理关系,说脏话往往会拐弯抹角,骂人祖宗十八代,牵连到七大姑八大姨。而在西方,自我意识较强,脏话与日常生活联系比较紧密。美国人会偏好用排泄物骂人,荷兰人则专攻病痛,而俄罗斯的脏话多与性有关。

最容易学,又最难忘

脏话与生俱来的诅咒魔力,可以让人们在咬牙切齿却又无力还击的时候,过过嘴瘾。这样,既能泄气又能伤人,所以也就流传开来了。不过,它能这么快征服人心,还有个根本原因,就是因为它最容易被记住,又最难被忘记。

虽说语言是咱们人类特有的一大高级功能,不过脏话应该是语言里最垫底的,它更准确的描述应该是一种情绪。在大脑里,脏话作为整体存放时,根本不太需要处理语言的左脑的加工。管理脏话的是一个“脏话发动机”,这个结构的核心构造是“边缘系统”,它管理着人的情绪,环绕在大脑两半球的内侧,将大脑的中心的空腔——脑室包裹起来。

早在5000多万年前,边缘系统

就开始进化了。因此,边缘系统是大脑中最原始的部分。在边缘系统中,还保留着生物进化成人类之前的特性,或者说,生存所必需的原始本能和感情功能。这也就意味着脏话和情绪与本能是联系在一起的,情绪化的特性使得脏话自然比理性思考来得更快、更强烈也更容易被人记住。所以,对于一些有些脑功能损伤的患者,在失去了说话的能力时,却还可以说脏话。而有些老年痴呆患者即使连自己家人的名字都不记得,忘记了许多单词,但还会骂人,因为脏话是不需要费什么脑细胞的。

其实,从进化论角度说,人类说脏话也有必要。当咱们的祖先还处于弱肉强食的丛林法则阶段,面对比自己壮十几倍又凶猛异常的野兽们时,该怎么办呢?那就是

说脏话。

2009年,英国基尔大学的研究者们发现了说脏话和疼痛之间的联系,在说脏话时,人们的心率会增加,表现得更有进攻性,并增加了对疼痛的忍耐。这是为什么呢?可能与说脏话能够引发情感反应有关。当人们说脏话时,控制人类情感的“杏仁体”神经群,会引发一种“战斗或是逃跑”的反应,它能使心跳加快,痛觉迟钝。所以,有学者推测,在人类进化之初,人类祖先在战斗时骂脏话会更凶猛无比而忘了疼痛,即使逃跑也会跑得更快。

说脏话实际用处多

正是由于脏话与大脑的情绪表达功能相关,而且这些由亵渎词语演变而来的脏话,原始意义里就代表着一种神秘的诅咒力量,所以说

脏话能表达出强烈的情感波动,这些短促有力、重音突出的词语,也就成了人们在遇到心情愤怒时,一种最简单也最有效的心灵疗法。

在日常生活中,人与人之间难免产生误解和纠纷,这时气难消,又害怕动手会自己吃亏或引来警察招惹到更大的麻烦,动口不失是种好方法。骂人者把污言秽语当做武器,指桑骂槐一通,被骂者则会气得吹胡子瞪眼。科学研究也证明,那些听脏话的人,不仅会夸张地汗毛竖起,而且他们的脉搏会加速,呼吸变浅,皮肤的导电性也会改变。这样,骂人者成了神一样的诅咒者,在象征层面上使用了暴力,既达到了目的,又避免了伤害人身体,一举两得。而且,脏话不仅仅可以宣泄愤怒的情绪,也可以发泄一些悲伤、难过、沮丧的情绪。例如,你考试失败,极度悲伤的时候,也会忍不住骂一下自己。

有意思的是,说脏话虽然很多情况下是恶意满满的,但也有表达积极情感的时候。例如,在许多国家,强调一个东西真的很好的时候,人们也会情不自禁地骂脏话。

说脏话有时还有一些意想不到的用处。比如,研究显示,那些“出口成脏”的人,实际上语言使用得更得心应手。有时,说脏话的人会让人产生更信任的感觉。研究人员曾将一份证词记录中的脏话全部删除,然后和原文一起分别阅读。哪一份看起来更加可信?答案是“未删节的脚本”。这可能是因为脏话是发自内心的,因此说脏话的人显得更真诚吧。

当然,这篇文章探讨的仅仅是“我们为什么常常爆粗口”,而不是鼓励大家都来爆粗口。无论如何,说脏话的人大多数时候仅仅是自己图得一时之快,却令听者极为反感。而且,如果你容易爆粗口和瞎诅咒人,你其实更会变成一个负能量爆棚的人。因为当你对所有的事情都不满意而抱怨时,每天沉浸在抑郁和烦躁中,是没法借助爆粗口找到正能量的。总之,脏话的负面影响远远大于正面价值。☹

过度理由效应

无论遇到什么样的事情,总能为自己的行为找到充分的“合理化”理由。而且,总是先找那些显而易见的外在原因。心理学家将这种现象称之为“过度理由效应”。

有这样一个有趣的故事:

一个小乡村中,一位老人习惯在午饭后睡午觉,养精神。然而,有一群顽皮的孩子每天都在老人的屋子附近追逐打闹,喧哗的吵闹声使老人无法入睡。

在屡禁不止的情况下,老人想出了一个办法:当孩子们再在他休息时来吵闹,他便给声音最大的孩子一美元作为奖励。这种奖励持续了一段时间,奖金给得越来越少,最后老人终止了这种奖励。结果,孩子们认为受到的待遇越来越不公正,认为“不给钱谁给你叫”,于是再也不到老人所住的房子附近大声吵闹了。

老人这就是巧妙地利用了过度理由效应。

对于这些孩子,他们如果只用外在理由(得到报酬)来解释自己的行为(吵闹),那么,一旦外在理由不再存在(没有报酬了),这种行为也将趋于终止。因此,如果我们希望某种行为得以保持,就不要给它足够的外部理由。

启示:那些有助于我们的行为最好不要建立在外在原因的基础上,因为外在原因是不稳定的;相反,如果能以内在原因为基础,那些有助于我们的行为才能有效地持续下去。比如:纠正自己的认知,不要为了钱而工作,要为了兴趣、爱好、理想、实现自我价值而工作。☺

(南芳)

浅析老年声乐基础课的教学方法

●吉林省老年大学 张馨月

一、歌唱兴趣的培养

歌唱是人的本能,是人们表达情感的最直接方式之一。在给老年学员们上课时我经常问:“您喜欢唱歌吗,喜欢声乐这门课程吗?”得到的是肯定的回答。可大部分学员都认为自己的嗓音条件不好,缺乏对声乐学习的自信心。因此在教学中我特别关注他们的兴趣所在,努力让他们明白:虽然嗓音条件有差别,学习声乐的时间有长有短,对声乐的认识程度有所不同,但只要认真努力训练,都会很快提高自己的歌唱素养。无论是哪种唱法,唱哪种类型的歌曲,学习运用正确的声乐技巧、方法,都会对演唱者有很大的帮助,使演唱更完美。

二、歌唱理论的讲解

教学中应让老同志充分理解声乐理论知识,先学会说,理解声乐学习中的各种措辞,再让他们按照自己说的做。教学的目的是让学员把理论知识运用到歌唱实践中,尽量避免学习声乐的盲目性。

1. 形成正确声音概念

学习声乐的目的是掌握歌唱技巧,把原有的声音美化。那么怎样的声音是好听的呢?这就是声音形象或称声音概念。无论什么样的音色,只要唱出的声音是动听的,就是对的。初学声乐时对声音的好坏和发声技巧没有一个完整的概念,也不可能把声乐演唱技巧运用自如、演唱完美。教师的责任,就是让学员在脑海里形成一个正确的声音概念。有了这个正确的方向,再朝这个方向努

力,就能使学员在很大程度上避免学习的盲目性,使以后的学习达到事半功倍的效果。那么,教师应该怎样给学员正确的概念呢?

(1)声音概念是否正确要靠听觉来辨别。建议学员多随同性教师学习。让学员理解内心听觉和实际听觉的区别是非常重要的。自己的声音,自己耳朵听到的与别人听到的是不同的。要让别人听到的应该是明亮、圆润、穿透力强的歌声,自己耳朵听到的应该是偏暗、偏小、偏远的歌声。

(2)教师的示范很重要。教师应该经常示范,让学员先模仿,通过模唱来领会和体验演唱方法的运用。教师的范唱除了正确的,还要举出各种错误的唱法,目的是让学员从正确与错误的对比中深刻地体会什么是正确的声音概念。

(3)带领学员多听各种演唱资料,感受不同歌唱家、不同唱法在声音位置、气息、共鸣等方面的区别。

(4)要求学员先想再唱。想好了声音形象,想好了怎样运用方法,再开口唱。用积极、稳定的心理状态来调节自身的歌唱发声器官的运动,才能更快、更好地取得良好效果。

2. 准确、形象、生动的语言教学

刚接触声乐和学习声乐一段时间的人,拿起一本关于声乐理论的书,可能会看不懂,无法理解“气沉丹田、打开喉咙、头腔共鸣、高位置”等声乐术语。理论学习的目的就是努力把看不见、摸不着的抽象声音形象化,把抽象的理论变成可以真切感受得到的东西。因此,教学中

应多采用形象而又通俗易懂的语言,让学员准确地体会歌唱的正确方法。另外,课堂上要说、听、动相结合,增强课堂趣味性、生动性,从而激发学员学习兴趣。

练声是声乐学习必不可少的环节,是学习唱歌方法的重要辅助手段。对于初学者,首先是选择最基本的练声曲。音程小、音符少、音域窄的练声曲有助于学员们更好地运用演唱技巧。练声比歌唱有规律,因此在训练上要求应该更严些。练声是每节课的必要环节,不要走过场,千万不要把唱歌课混淆为声乐课。

三、歌曲的演唱

1. 歌唱前的预习工作

演唱又称为二度创作。学唱一首歌不是单单地把旋律唱准、歌词背会,还应该注意歌曲的内涵,要充分理解歌曲背景、旋律进行、歌词内容所要表达的情感。

(1)旋律的进行上可详细分上行音和下行音、连音和跳音等唱法,并通过不同的旋律线条来分析、体会演唱方法中气息共鸣的不同。

(2)强调正确吐字,特别是母音的准确。乡音在唱歌中一定要去掉,字正才能腔圆。演唱前可以按歌曲的节拍朗诵歌词,让“说”变得夸张些,有起伏、有感情。说得好才能唱的好,从而达到唱和说一样自然清楚。

2. 音乐的艺术处理

唱歌不是唱音符,也不是“和尚念经”,唱出歌曲的内涵才是歌唱的最终目的。一首歌的内涵可以通过强弱对比、律动感、韵味等表现出来。教师要帮助学员分析歌曲的强弱,包括起音、收尾、渐强、渐弱、旋律上的重音及语气上的重音等,强调音乐的流动性。音乐的流动首先是心理上的流动和气息上的流动。歌曲的韵味就是音乐的特色,不同唱法、不同民族的音乐都有不同的特点。

四、音乐感觉的培养

歌唱是为了表现音乐的美感。

写景如绘画,粗勾也罢,细描也好,必须让景物从平面化成立体,真切地呈现在人的眼前,仿佛触手可及,有似身临其境。古人云:“一丘一壑,尽得风流。”那么,要真正使花魂鸟影、山情水韵放射出无穷的魅力,便不能不考虑动静结合的表现手法。

动与静是和谐的统一,是合作共同体。

只静不动则过于呆板,犹如闻一多先生笔下的那潭死水,缺乏必要的生机与活力,只会带来视觉与感觉的疲劳与不快;只动不静则过于聒噪,宛若锣鼓饶铙不停歇地响,响得人心烦意乱,透不出气来。所以,对动与静而言,“二人转”是它们的唯一选项,“单出头”是要不得的。惟有动静结合,张弛有度,才能相得益彰。动静结合乃道家所推崇的境界,也是武术的修为。《明道篇》卷云:“动静者,天地之气质也。”动与静,缺一不可地比肩在浩瀚的时空。

静是“空”,动是“灵”,合二为一叫“空灵”。

所谓:“静故了群动,空故纳万境。”佛家讲的“禅”,是与静有不解之缘的;而“禅”的至高境界曰“四大皆空”。动在于变化,在于“活”,这与“灵”一脉相承。空灵是一种脱俗的意境,是心与自然的交流与碰撞产生的大美,赏心悦目,回味无穷。

古人十分看中动静结合的韵味。尤其在历代诗词中,俯拾即是。

南北朝时期的一首《敕勒歌》,以静铺舒:天空似大帐篷,笼盖着阴山脚下,一马平川的大草原……笔锋忽然一转,由静而动,在动中收场:风吹牧草,露出隐约于莽莽间的牛羊的背脊。写意的勾勒,给人以无限遐思。再如:“烟销日出不见人,欸(ai)乃一声山水绿。”“曲终人不见,江上数峰青。”虽有先静后动或先动后静之分,但收获的是异曲同工之妙,达到“言有尽而意无穷,余味尽在不言中”的艺术效果。

以动衬静或以静衬动的氛围,被古人氤氲得顺风顺水:“蝉噪林逾静,鸟鸣山更幽”“鸟宿池边树,僧敲月下门”是不消说了,“朱楼四面钩疏箔,卧看千山急雨来”“万籁此俱寂,惟余钟磬音”……比比皆是,各有千秋。这诸多佳句,应物象形,气韵横生,令人“叹观止矣”。

“雨里鸡鸣一两家,竹溪村路板桥斜。妇姑相唤浴蚕去,闲看中庭栀子花。”一首《雨过山村》,在短短的二十八字空间里,动中有静,静中有动,把清新逸致、纤尘不染的村居小景,勾勒得活灵活现,堪称动与静的完美结合。

古人在动静结合上下的工夫,可谓深矣。

这一“看似平常实奇崛”的表现

手法,在现代文学作品中,也得到很好的传承与发展。

“一丝发抖的声音,在空气中愈颤愈细,细到没有,周围便都是死一般静。两人站在枯草丛里,仰面看那乌鸦;那乌鸦也在笔直的树枝间,缩着头,铁铸一般站着。”许久,华大妈与那些女人叹着气,慢慢地离开。那乌鸦“哑——”的一声大叫,“张开两翅,一挫身,直向着远处的天空,箭也似的飞去了。”鲁迅先生的小说《药》,就这样在从静到动,从死到活的转换中收尾,加剧了悲凉沉郁的情结,象征着呐喊、抗争与求索。耐人寻味,寓意深长。

巴金的《鸟的天堂》。作者两次经过鸟的天堂,第一次见到的是大榕树,静态描写清新有致,准确传神;第二次见到的是鸟,动态描写如“乱花渐欲迷人眼”。一静一动,泾渭分明,让鸟的天堂奇异的自然风光跃然纸上,令人心驰神往。

这里特别聊几句静物不静的话题。

世间万物皆可以赋予它们生命,只要我们愿意。其时,因为要表达的情感不同,而使它们表现出不同的精神状态。譬如:一块不起眼儿的顽石或半截树桩。当高兴时,“我所见顽石唱起歌来”;忧郁袭来,“无助的树桩在风中饮泣”。至于“熟了的果子卧在地上皱眉头”“老了的女人和更老的茅檐,在叹惋中怀念青春”之类,让静物“活”起来的芳言靓语,也屡见不鲜。用灵与肉去倾情投入,灵感之流便会潺潺而至。“悠然心会,妙处难与君说。”

景物描写无定法,在写作过程中,高明的动与静的选择与站位,非“巧妇”弗能为。☺ (作者为长春市第二十六中学教师)

动静结合说写景

● 芦 浩

学习演唱方法与培养音乐感觉应该同时进行,相辅相成,才能达到“声情并茂”的最高境界。

1.有一个好的歌唱状态才能唱好歌。

好的歌唱状态主要是指好的精神状态。学员应以积极、兴奋的状态来上课。当然教师的情绪直接影

响学生的积极性。

2.不断强调音乐的表现力。

无论是讲解理论、练声还是演唱歌曲,都应该不断强调音乐的表现力。正确方法的运用有助于音乐的流动,乐感的表现又有助于方法的正确运用。两者相辅相成,缺一不可。

声乐基础课不是枯燥无味的理论课,也不是简单的唱歌课。对于老年学员的声乐教学,更应该循序渐进,才能使学员产生浓厚的兴趣,使课堂变成通俗的对话课堂、增强愉悦与自信心的课堂,变成科学性、实践性、趣味性相结合的艺术课堂。☺

日本养老住宅：你想不到的养老细节

● 赵小兰

日本目前是世界老龄化最严重的国家，65岁以上老年人口占总人口的1/4，而中国从2000年开始也进入老龄化社会。解决养老问题将是老龄化社会面对的重要任务，而一处合适的养老住宅将直接决定着我们的养老质量，怎样才能让养老住宅更舒心更人性化呢？今天我们一起看看日本的养老住宅是如何做的。

一切为了老人的卫生

老一辈总是勤勤恳恳，看到哪里不卫生总是忍不住要清洁，养老住宅的一些细节可以让卫生变得轻松起来。

1. 橱柜高度。日本养老住宅根据老人的身高，重新定义了橱柜高度，目前市面上比较认可的普遍柜台合适高度为“身高÷2+5~10cm”。假如台面低了容易增加老人弯腰时的负荷，台面高了站着烹饪容易产生肩膀疲劳的感觉。可以坐下来工作的高度，是令老人十分轻松的。另外，有些老人可能需要轮椅，这样，操作台根据使用者腿部情况调整了高度。

2. 洗碗机。洗碗机在发达国家家庭占有率高达70%~80%。老人偶尔煎炒食物，这样清洗强度大，时间久，日本养老住宅就安装了洗碗机，有效减轻了老年人的劳动负担，同时兼具杀菌消毒功能，使饮食更健康。

3. 轮椅对应化妆柜。养老住宅在洗漱台下方留了足够的空间，避免老人膝盖和脚发生碰撞。同时，化妆柜前是一把根据人体设计的轮椅，即使老人久坐，也不会感觉

不适，轮椅的设计也方便老人移动来拿取需要的物品。

4. 智能马桶。在马桶方面，日本养老住宅选择了智能马桶。智能马桶起源于美国，最早用于医疗和老年保健，最初设置有温水洗净功能。现在智能马桶包含了清水冲洗、自动烘干、垫圈加热、抗菌除臭等功能。养老住宅的智能马桶适合有肠胃、便秘等问题的老人。不仅能通过便圈加热，消除冬天如厕的冰冷感，而且清洁卫生，更有利于健康。

5. 扫地机器人。老人年纪大了，干点儿活容易腰酸背痛。日本的养老住宅里就配上了扫地机器人，操作起来也很方便。

6. 坐式淋浴器。日本养老住宅专为老年人提供了坐式淋浴器，能有效避免老人在进出浴缸时摔倒。另外，雾浴蒸汽能在短时间内使全身体温提高，老人坐在座椅上便可轻松清洗到脚趾处。与浴缸相比，坐式淋浴器节约了用水量，不存在浴缸的水压问题，尤其适合心脏病患者。

一切为了老人的健康

相对于年轻人，老年人身体抵抗力弱一点儿，因此为了预防疾病，对居住环境的要求就会高一点。

1. 床。日本的养老住宅选床的高度很讲究，一般在40~50cm，这样便于老人上下床。对于使用轮椅的老年人，床面高度则需要与轮椅坐面高度齐平。养老住宅也不选择过软的床垫，以免老年人起身困难。另外，还可以在床边设置扶手，便于老人起身时借力。

2. 湿度。室内湿度是在生活中易察觉但是不易被重视的事情，但老人对室内湿度的变化十分敏感，胸闷、皮肤瘙痒或易感冒等症状都是由于长期的室内湿度环境不当引起的。日本养老住宅对室内湿度进行了很严格的控制，在住宅内部用上了呼吸砖一类的健康饰材，使一年四季的室内湿度保持在50%~70%的合适值内。

3. 地暖。日本在养老住宅里装了地暖。地暖对于老人来说，是非常适宜的。对比热风往下加热的方式，地暖通过从脚以下部分发热，能够源源不断地温暖到老人腰部以上，舒适度是极好的。

4. 色彩搭配。根据颜色的不同，房间的感受和心情得以变化。日本养老住宅从住宅色彩入手，优化色彩组合，最大限度地利用颜色效果，来为老人营造舒适的住宅环境。

一切为了老人的安全

人上了年纪，动作及反应能力大大下降，易发生危险。日本养老住宅就在安全防护上下了很大的工夫。

1. 开关和插座的位置。开关和插座在生活中很常用，一般家庭里开关的高度是120cm，但对于老年人是高了。日本养老住宅的插座高度在90~100cm左右，他们也非常注意避免电器线绊到老人、插座的漏电保护等等问题。

2. 过道和扶手。为了防止老人跌倒，日本养老住宅在房间的走廊及拐角处都设定了水平扶手。一般选择圆形扶手。扶手直径的粗细也是有讲究的，太粗难以把握，太细给

● 易雷安

英国的父母一向鼓励孩子自己进餐。英国孩子大约在1岁,准确说,也就是从孩子能够自己拿勺子吃饭起,家长们就不再给孩子喂饭了,而是给他们戴上小围嘴儿或穿上“就餐衣”,在餐椅前面那张小餐桌里,让孩子们自行进餐。开始时,孩子拿勺子的动作还很笨拙,常常是吃得满脸满身都是食物。尽管如此,家长们也不会去帮忙。他们认为,家长帮忙不但会影响孩子自学能力,还会降低孩子的自主意识。

英国人发现孩子偏爱哪一样食品,就会在他们吃得差不多时,提前将这种食品拿走,无论他们如何哭闹也不会让步。他们给孩子讲解每道菜的营养、味道,让他们懂得珍惜他人劳动成果和摄入更多种营养的必要性,而且“亲口”给孩子做进餐的示范,从而改变孩子任性、自私的坏习惯。英国的父母还会在孩子5岁左右让他们做一些在餐前摆好餐具、餐后收拾餐具等力所能及的杂

事,目的是让他们有一种参与感。

英国的父母很注意严格掌握孩子的进餐时间,只要时间一到,无论孩子是否吃完,都会把食品拿走,当然再哭再闹也是无济于事的。他们认为,这样经过几次之后,他们就懂了,吃饭时间不吃饭,错过了就没有了。

英国人一向以“绅士”著称,所以他们对进餐礼仪非常看重。在英国,孩子从开始与大人一起在餐桌上进餐时起,家长就向孩子传授进餐的礼仪,教他们如何喝粥、如何用刀叉、如何与客人同桌进餐;先吃哪道菜、后吃哪道菜以及进餐时的穿着、如何与同桌客人交谈。有些家庭对孩子进行“餐桌教育”时,还特地请来当地有名的教师,对孩子进行餐桌礼仪教育。所以,英国的孩子从1岁开始,就懂得如何在餐桌上像“绅士”一样用餐,4岁时就学会用餐的所用礼仪了。●

美国人为什么不愿借钱给别人

● 金士宝

最近,有美国人因为借钱的事而苦恼。美版知乎Quora(社交网站)上,一名美国网民这样问道:“我真心搞不懂美国文化。我和一个妹子有22年交情,管她借200美元,只借4天,她却不肯。这是为啥?”由此引发了一场关于美国借钱文化的讨论,看看美国网民怎么说。

戴安娜:换作是我,也不会借钱给朋友的,就算是亲人管我借钱我也不借。好几次,我借的钱都有去无回,导致家里人关系紧张。

杰森:聪明人从不借钱给朋友,他们都清楚,金钱会毁掉友谊。

几年前我就犯了这个错误。从那之后,我就吸取教训了,再也不把钱借给别人。如果朋友急需用钱,我会直接给,不会借,而且数额都不大。至于说是不是所有美国人都这样,我不敢说。美国是个多元大国,每个人都有自己的想法。“在美国,挣钱的渠道有很多,我希望你找我借钱前,能试试其他门路。”大概一些美国人都是这样的想法。

你不了解美国文化,这很正常,美国文化很复杂。

- 1.你应该先找家人借钱。
- 2.你应该有一张信用卡。
- 3.如果没信用卡,你还可以去贷款,或者变卖家当。

如果你找朋友借钱超过50美元,他们会觉得你奇怪而且不可信任。假如你和美国朋友吃饭,最后不买自己的那份单,他们也会不满。

麦克:对大多数美国人来讲200美元是笔很大的数目了。之前不是有过调查吗,说如果让美国人现在拿出400美元的现金,47%的人都做不到。她可能真的拿不出那笔钱。

格林:就像莎士比亚说的那样:“不要向别人借钱,向别人借钱将使你丢弃节俭的习惯。更不要借钱给别人,你不仅可能失去本金,也可能失去朋友。”

金钱真的能毁掉友情。●

人不安全的感觉。根据调查采样评价结果,圆形扶手以直径35mm为最适宜。

3.无障碍地面。日本养老住宅摒弃高低差或门槛石的存在,选择只有上吊轨的移门。对于台阶设计问题,日本养老住宅采取过渡段解决。

4.家具高度及防护处理。日本的养老住宅,处处避免高空收纳,也避免椅子过矮且没有扶手。椅子沙发十分稳固,座面高度根据居住老人而定。另外,用椅背与扶

手来协助老人起身。在家具边缘加装了防护垫,防止老年人碰撞到突出硬角或尖锐边缘。养老住宅的厨房吊柜使用升降类五金,减少老人踮起脚时平衡不当的危险,避免老人爬高。

5.厕所安全。由于老人的如厕时间较长,久坐会使得腿脚无力,日本养老住宅在马桶旁边加了扶手,不仅仅给老人心理上以安全感,更使得在站立时省很多力气。传统马桶较低,老人起身较费力,有的日本

养老住宅装了辅高坐垫来增加马桶的高度。另外,马桶两侧装的把手使老人如厕时有了支力点。

日本养老住宅除了在这些细节上做得很棒以外,还经常会举办一些公益活动,倡导年轻人多关怀老人。

俗话说,常回家看看。在老人生活得舒适便利的同时,多一份陪伴也是非常重要的,也许是一句简单的问候,一个几分钟的电话,一个出门前的拥抱,给老人一个有品质的晚年就要从这些细节做起。●

●刘亚洲

残忍是会遭天谴的

我不吃,不是不能吃龙虾,而是这种吃法与我理念不合。我见不得这种吃法。如果为了表示新鲜,你告我一声也就得了,为什么非要用这种残忍的方式?我绝没有指责你们的意思,因为全中国都是这种吃法,都是这副德性。江南人很柔弱吧,苏州是胭粉之地,温柔乡里一掷千金。那里也有一道名菜:“松鼠桂鱼”,很残酷。鱼儿被刷、被切,被油炸,端上桌还务必得活着,嘴巴翕动,否则不足以展示厨师的手艺。宾客点头,大快朵颐。你们想过没有,他们仅仅是为了新鲜吗?不是的。这其中折射的是我们这个民族的一种阴暗的、残忍的心理。动物是人类的伙伴。它们也是地球的主人。有些动物我们是绝对不能再吃了。有些动物我们当然要继续吃,但要改善吃法。再吃,或再残忍地吃,我们民族是要遭天谴的。

昨天我回来,当汽车开在大草原上的时候,我不停地望着窗外。草原已不是草原,沙漠则更是沙漠。敕勒川仍在,天还似穹庐,风仍在吹,草却消失了。我又想起来一件事:“文化大革命”前,有一年大旱,草原上的草全死光了,动物大饥。政府从千里之外运来草料。草装在车上,盖着帆布,严严实实。可是真奇怪,当车队从草原上驰过时,那些饥饿的动物象马呀、羊呀、牛呀,真是有灵性,它们竟知道这车里装的是草料。这肯定是一种天生的求生本能和直觉。它们拼命地跟在

汽车后面追呀追呀。真是奇景。每一辆汽车后面都有一大群动物。它们掀起的烟尘比汽车尘土还大。它们太饥饿了,又如何能跑得过汽车?一头又一头动物哀号着倒毙,横尸千里。

说到汽车,我告诉你们,这次我还偷偷做了一回试验呢,不过你们谁都不知道。我读过一篇文章,说的是内蒙古国境线有一条国防公路,在宝格达山的森林中穿行。每当开车走在这条公路上,打开车灯,夜色中就不停地看见有野生动物穿过公路。有野猪,有鹿,还有狐狸。但是非常奇特的是,所有的动物都是朝着一个方向,就是往外蒙古方向跑。就是说,连动物都明白,只要一受到惊扰,宁可冒着危险穿过公路,暴露在你的灯光下,也要拼命跑到对面国家去。外蒙古人口三百万,而身后这个国家有十三亿人,天天都在琢磨着怎么把你吃掉,并且是残酷地吃掉。令人伤心哪!

我对这篇文章是深信的,但我还想亲自感受一下那个气氛。一天夜里,我谁也不惊动,只带一个司机和一个警卫员,开车来到文章所说的那条公路上,验证此事。夜很深,我们大开车灯,奔驰了几十公里,竟连一个野生动物也没见到。我想可能是由于我们滥捕、滥杀、滥吃,大部分野生动物都绝迹了,连文章中讲的情形都成历史,走掉的永远走掉了,再也不复返,没走掉的都被吃掉了。突然,明亮

的车灯下有个东西在蠕动,开过去一看,是一只刺猬。它有点儿拙笨,慢腾腾地,但居然也是朝着那个方向——外蒙古。

这说明什么?资源危机。中国的资源出现了空前的危机。这是中国文化造成的。中国文化有劣根性的东西,其中一条就是不尊重生命,既不尊重人的生命也不尊重自然的生命。动物是有生命的,江河湖海也是有生命的,树更是有生命的。中国人仿佛对树有仇,见树必砍。

一个林场的伐木工人砍了一辈子树,后来后悔了,又反过来种树,一直种到死。记者问他:“一棵成材的大树要长多少年?”他说:“一百年。”记者又问:“伐一棵树呢?”他说:“一分钟。”

你看看我们的山川,满目疮痍。树先死,草再死,动物死,最后是人死。这不是危言耸听。前不久我去甘肃,看见过这样的事:农民放羊,羊居然都穿着棉袄。为什么?因为土地干涸,无水,羊儿太渴,竟会趴在同伴身上去咬,咬破后吮吸鲜血,解渴。所以才给它们穿上棉袄。我大惊。羊儿都变成这副模样,它还是羊吗?是什么把羊儿变成了狼?变得残暴?是严峻的自然环境。是什么把大自然由美女变成丑妇?变得残破?是人,是我们。

我的意思是我们在承受上一代留下来的痛苦。问题是我们难道要把这苦难传给下一代吗?至于多子多孙,更是中国文化最大的糟粕。人口愈多,资源愈少。反之亦然。今天我们人口空前的多,资源又空前的少。更不幸的是,人的欲望又空前的高。中国在短短十余年内已经走完了从平均主义到贫富悬殊这一漫长的道路。富的人以破坏资源起家,穷的人又再以破坏资源起步。一句话,富和穷都以破坏资源为代价。中国有多少资源还容我们如此糟蹋?杜甫说“国破山河在”,谶容说“国在山河破”。从内蒙古到大同,一路风尘,一路嗟恨。

国人这么无限制地破坏下去,将没有什么东西可以再留给子孙后代的了! ●

1

有个小伙子,骑辆破摩托去什么地方,路况不好,“啷啷”一声,油箱盖被颠掉了。

小伙子急忙下车去捡,不料被一个老太太抢先捡起来。她不肯还给小伙子,非说是自己捡到的,就归自己了。小伙子好说歹说也没效果,只好报警。

警察来了,也拿老太太没办法,反过来劝小伙子认了吧。这时候高潮来了,只见老太太蹒跚地走到社区废品收购站,把油箱盖卖了5毛钱,然后拿钱走人了。收废品的大哥又把油箱盖还给了小伙子,事情这才解决。

2

几年前,我在车上遇到个西部人,大家一起说笑。说起他家乡是古都,地下文物极多,随便在自家院子里挖一挖,这辈子就够吃了。

那老兄说:“哪有你们想得那么容易?盯得紧着呢。我们那儿盖房,经常会挖出古物来,有些人就会一声不响,用锄头把这些价值不菲的古董捣碎。反正挖出来也不归自己,何苦来着?”

听他这么一说,当时我心里“咯噔”一下,脑子里想象着无数被捣毁的古物,心疼至极,一时不知该说些什么。

3

今年5月份,四川彭州市通济镇麻柳村村民吴高亮,在自家门口的承包地里发现了一根罕见的巨型乌木。原本以为这是笔不小的横财,但当地派出所认为吴高亮私采滥挖地下矿产。政府的态度很明

确,这块乌木属于地下文物,必须收归国家所有。但如何处理这烫手的宝物,当地政府也没主意,只能打报告向上级请示。可始终不见上级回应,于是这件事就成了没有结果的烂尾新闻。

两个月后,广东有位林先生,从东江捞出了44根疑似乌木的木头。可木头刚从江底被捞出来,林先生就被人举报,说他“倒卖古木”。

林先生打捞上来的疑似乌木被扣留,经有关部门鉴定,发现确是稀世珍奇乌木。当地政府发布通报称:为了表彰林先生上缴国家文物的举动,特给予个人奖金5000元,并颁发荣誉证书。

4

制度经济学告诉我们,无主之物就意味着无责任,只会带来对资源的极大毁坏。谁也不会珍惜那些产权不明确的东西,这是人类的天性,不是一纸规定,就能把人变成圣人。只有尊重人性,制度或规定才会有意义。

大概是三年前,韩寒去台湾,把钱包丢了,但很快就找回来了。然后蒋方舟去台湾,也把钱包丢了,也很快找回来了。

起初大家感叹台湾人民道德水平就是高,后来才有人发现,台湾和大陆的法律完全是不一样的。大陆这边要求人人做道德君子,要拾金不昧,昧了就要接受道德的谴责。而台湾那边则不然。

台湾民法规定,捡到丢失物品之后,6个月内有人认领的,拾得人应将物品归还,但拾得者可向失主索取物品价值十分之一的报酬。同

时还规定,如果丢失物品的是贫困户,这十分之一的报酬还应减免。至于对方是不是贫困户,报酬是不是可以减免,如果有争执,这事可以上法庭解决。

这条法律的意义,就在于考虑到人性。占有是人性中无法抑制的本能,但如果捡拾者能够拿到报酬,而且还让自己成为一个好人,这就弥补了捡拾者的巨大心理落差。

5

现在国学火热,但从这些事情上来看,这种热只是虚热、叶公好龙式的热。我们中有些人,根本无意在现实中践行国学。

比如说,孔子的弟子子贡,是个土豪,有钱、任性。他在外边做了善事,不取分文,结果孔子骂他:“你无端抬高了道德门槛,把贫穷的善人阻拦在行善的门外。”此前,贫穷者在行善中,因为获得酬赏而弥补了经济损失,所以他们会行善不倦。但现在被你一搅和,行善的门槛高到了只能付出而一无所获,这让贫穷者还如何做得起善事?

而孔子的另一名弟子子路,救了一个落水的农夫,农夫把牛送给他,作为救命之酬。子路牵牛而归,受到了孔子的表扬。子路懂事,他做了好事,获得了报偿,此后人人都愿意效仿他做好事。长此以往,这个国家的社会风气就会好起来。

6

1788年1月18日,一艘英国战舰,把700多名恶行累累的犯人押送到了不毛之地。此后80年,英国陆陆续续又流放了16万犯到这里。多年后,这里崛起了一个富裕而令人羡慕的国家——澳大利亚。

哪怕是一群流氓,也能够建立起一个文明的国家,只要制度合理。

制度是国家的良知,规则是群体的智商。好的法律,能够激发人心中的善。好的规矩或法律具有三个基本特点:第一是简单可行,第二是符合人之常情,第三则是能够有效梳理人际关系。人的天性是相同的,入尧舜之国则为尧舜,入桀纣之国则为桀纣,能够于逆流之中保持自身高洁情操的,是稀有物种。☹

尊重人性,制度才有意义

●雾满拦江

麻木不仁医之忌

【原文摘录】35岁的农妇贺某入住陕西绥德医院，顺产一男婴。贺某分娩后被推进观察室时，家人发现产妇出血过多，问主治医师周大夫，周说属正常现象。可过一会儿产妇还在流血，家人又去问，周说让产妇坚强些不要太娇气。产妇出血持续到17时20分，大夫才来看，并把产妇送进抢救室。当家属从别的医院找到血后，产妇已不治身亡。记者从妇产科监控看到，家属两次来找医护人员，他们都聚在一起说说笑笑玩手机，对家属的请求没有一点反应。

——摘自《华商报》

【点评】绥德医院对产后大出血而死的农妇贺某，起码有两点要被追责：一是玩忽职守，漠视人命。这家医院的医护人员在听到家属“产妇出血不止”的报告后，照旧“聚在一起说说笑笑玩手机”。二是既然知道产后大出血属“正常现象”，那么为啥不备足血液，而让家属四处找血？视患者生命如儿戏，玩忽职守，麻木不仁，正是造成产妇悲惨死亡的根本原因。这正是：白衣天使丧医德，常令世人思华佗。麻木不仁医之忌，玩忽职守要追责。

(何大壮)

让人“早生”整十年

【原文摘录】河南高考生王文涛录入户口时，因派出所失误年龄被多录10岁，他同父亲奔走6年而一直无法改回。澎湃新闻报道了《爸爸14岁生我？河南考生称户口被多录10岁测骨龄也难改》一事，得到了开封市通许县公安局重视。第二天王文涛父亲告诉记者：“报道发出当晚通许县治安大队与当地派出所就派两个民警过来了。他们先是对已往的失误道歉，然后立即向周边邻居取证，第二天王文涛年龄错误即给予了改正。”

——摘自澎湃新闻

【点评】对通许县公安部门“雷厉风行，有错必纠”的作风，似乎应该点个赞，但细一想好像又不该。由于派出所民警工作马虎，将王文涛的年龄多录了10岁，而王氏父子为警方的错误奔波6年而得不到重视，而媒体披露后警方却马上“重视”起来并在第二天就解决了。一个本来很容易改正的错误，硬是拖了当事人6年，若没有舆论的监督，恐怕还不知道要拖上几个6年！这正是：警察执掌户籍权，让人“早生”整十年。如若错录半世纪，耄耋老翁尚童颜！

(米沙子)

官员作秀阴凉处

【原文摘录】南昌市的不少市民在微信朋友圈转发着一张图片，场景是一个慰问环卫工人的“爱心活动”场面：40名环卫工人代表站在近40摄氏度高温的烈日下，等待着坐在阴凉处的领导发放绿豆、冰糖等消暑降温物品。事件被曝光后，青山湖区城管委办公室卢主任告诉记者说：“这场慰问活动是由青山湖区工商联以及爱心企业发起的。原本是件好事，没想到被人拍成了这样！整个活动仪式只有短短的5分钟。”

——摘自《江南都市报》

【点评】40名环卫工人代表冒着40摄氏度高温站在场地上，接受坐在阴凉处的领导们“爱心慰问”——领取“消暑降温”的绿豆、冰糖。这不是“滑稽喜剧”的场景，而是官员在作秀。他们如果真的关心环卫工人，完全可以把消暑降温的物品直接发放到环卫工人所属的单位，何必要搞这不必要的花架子！难道还嫌环卫工人的汗少吗？这正是：烈日炎炎四十度，环卫工人盼甘露。汗流浹背接“爱心”，官员作秀阴凉处。

(白中发)

【原文摘录】32岁的刘伶俐是兰州交通大学博文学院的英语教师，不幸的是才工作3年就患上了癌症。更不幸的是，学校在得知她得了不治之症后竟将她开除了。这对于父亲也是癌病人、母亲下岗的刘伶俐不啻是个晴天霹雳！断绝了工资、医保的她，为了筹钱治病，不得不白天化疗，晚上躲着城管摆地摊卖服装。无奈，刘家找律师将违反劳动合同法的校方告上法庭，法院判决学校应恢复刘的工作，但直到刘伶俐去世该校也没有履行判决。

——摘自《中国青年报》

【点评】一所以教书育人为宗旨的高等学校，不仅公然违背劳动合同法，开除了患癌症的职工，将其逼入绝境，而且竟麻木冷血到连一点怜悯同情之心也没有的地步，实在令人齿冷！这里且不论法律层面的问题，只就人道、人性而言，这所大学的领导就十分缺德！如果稍有人性，念及手下员工曾为单位做过贡献的份上，也不会干出如此冷血绝情的勾当。这正是：博文学院领导层，麻木冷血太绝情。法律道德全不讲，教师含怨赴幽冥！

(刘关张)

麻木冷血太绝情

1

倏忽一年,甘苦自知,犹如作文,未必有多少妙笔华章,能做到文通字顺、少有蹩脚之处已然不易,还奢望什么流芳长久?

继续一笔一画写下去。

2

一年之际在于春,一日之际在于晨,一人之际呢?

一人青春之际在于选择:方向、强项、对象。选择准确添翅膀,失准多忧伤。

一人中年之际在于坚持:事业、家庭、身体。坚持有力写辉煌,无力话凄惶。

一人老年之际在于放下:名利、成就、得失。能够放下便舒畅,难放徒忧伤。

3

一句“不能输在起点上”的话,让孩子们失去了童年;一句“企业要走好发展转折点(拐点)”的话,让中年员工下了岗;一句“不敢走到生命的终点”的话,让人们明白墓地价格上涨得已经死不起。

4

即使巨大的风暴也有空隙,而房地产价格的上涨竟密不见缝,并且只升不降。

难道房地产变成了防空弹,只瞄准上头?

5

只要用心辨视:人的所谓曾经沧海与未谙世事,在表现形式上竟出奇地相似。

6

对生活的敷衍、回避、不负责任,有时却要用所谓的潇洒、大度、从容的外表表现着。

7

沈从文说:“聪明人要理解生活,愚蠢人要习惯生活。”理解了,智慧洞达中品味日月;习惯了,浑浑噩噩中消磨时光。扪心问问自己:你是在理解中生活,还是在习惯里活着?人生不过几十年,可不能糟蹋了生命……

8

生活里到处存在精致的陷阱、巧妙的骗局和挖空心思的算计,让



斟酌生活

● 吕钦文

人总是处在惊悚不已、疲惫不堪的紧张中。虽说“吃一堑长一智”是人成长的需要,但遍布的泥沼陷人于“求生”“求安”的生命状态,还侈谈什么和谐交往、自由享乐、价值实现?

在不断吃亏的环境浸泡久了,看人目光发生扭曲,而非真的自己有多么聪明。

9

古训倡导“吃亏是福”,告诫“贪小便宜吃大亏”,但谁都不愿吃亏,千方百计要占便宜。从排队时夹塞儿的身影,道路上毫不相让的车辆,自助餐浪费的东西,到贪官的巧取豪夺,商贩的坑蒙拐骗,学生的弄虚作假,普遍存在的“凡事先下手为强、后下手遭殃”“过了这村没有这店”“撑死胆大的,饿死胆小的”等国民心态,其危害性绝不亚于重大自然灾害。况且灾害影响一时,心态可延祸几代啊!想起来真叫人惶恐不安。

10

面对突然的奢华,人们在确定了合法性之后,常常是羡慕嫉妒恨(恨自己不能取而代之)。其实,还有一个合理性问题——是的,你很有钱,但资源有限,如此糟蹋、挥霍

人类物质,不仅无理,而且无德,怎么能心安理得去荣耀、炫耀、骄傲?

11

生活的路逶迤绵延,多少回奔波往返,轻拢万里尘烟。在路上,乃人生常态,从疲累里品味江山如画,亲情缱绻,笑盼辗转平安,人间团圆。

12

贪腐的人如同生活在秋千上,只想一直被抬举上天,忘了也会跌落在地。

陡坡上的生命满是风险。

13

每天接收的多是碎片式的视听信息,一惊一乍的刺激让人惊恐、沮丧,安定、平静的生活只在梦想中。

谁喜欢这样的日子?

14

人的一生要做很多决定,每个决定都是一种选择,之所以犹豫不决,举棋不定,不是眼前的道路看不清,而是自身没有成熟思想的深度与力量。

思路是行路的将来时、进行曲。

15

永远不要抱怨面前无路可走,大胆地往前走就是一条新路、生路。

16

向导、指南、攻略再多,也要自己拿主意往哪儿走,别人的话只是一种选择的参照系。

17

路漫漫其修远兮,吾将上下而求索;生渺渺之倏忽兮,汝勿彷徨而停歇。

18

生活里总会遇到做事说话不合时宜的人,万勿轻率地否定、鄙视与疏离,先冷静地思索一下:一、所谓“时宜”,是否耐得住推敲?二、人的“不合”,可否有一点道理?

19

人,不能永远生活在恍惚、迷惑中,“不识庐山真面目,只缘身在此山中”。为此,释迷惑,就要“跳出来”,脱离其时其境,拉开一定的距离,站在新的高度,这样,才能廓清迷雾,识其本相,有洞若观火之感。这也是“当局者迷,旁观者清”的道理。☺

人 为何(二)

● 杨庆祥

27. 是“畏”和“烦”的存在物。

人是带着情绪的存在物。不管是什么情绪,它总是时刻包围着每个人。

有意思的是,海德格尔指出,“畏”是人在世的基本情绪。“畏”不是人们通常所说的“怕”。“畏之所畏就是这种在世的在”。

如果说“畏”是人在世的基本情绪的话,那么,“烦”就更是如此。人生在世,一言以蔽之,就是烦。为什么呢?“此者的存在是烦,烦包括事实性(被抛)、生存(筹划)与沉沦”。

除了畏和烦外,还能绽露出死亡也是一种此在,只不过是此在的终结而已。

——[德]海德格尔:《存在与时间》,三联书店,1987年版,389、400页

28. 人就是人本身。

“人性是没有的,因为没有上帝提供一个人的概念。人就是人。这不仅说他是自己认为的那样,而且也是他愿意成为的那样。”

人就是人,使人回到了自己的本真。

——[法]萨特:《存在主义是一种人道主义》,上海译文出版社,1988年版,第8页

29. 人是有梦的存在物。

人是有梦的存在物。其他动物是否也有梦,人们是无法代为体验的。

梦不是古人所说的神谕式预兆,梦是人的意识反映,是精神现象。

弗洛伊德说:“梦是一种完全合

理的精神现象,实际上是一种愿望的满足,也可能是一种清醒状态的明白易懂的精神活动的延续,也可能是由一种高度复杂的智力活动所构成的。”

——[奥]弗洛伊德:《梦的释义》,辽宁人民出版社,1987年版,第114页

30. 人有时如天使般可爱,有时如野兽般可憎。

“认识来自科学”。这是弗洛伊德创建的精神分析学说的思想动力,也是他终身追求的目标。他的“人性科学”告诉人们:“人的存在就是矛盾和分裂的。人既要受到积极的生命本能驱使,同时又要受到消极的死亡本能的左右。人有时如同天使一般可爱,有时又像野兽一样可憎。人最终要受本能欲望的支配,要宣泄自己先天本能冲动。在顽固的本能欲望的攻势下,人的理性显得十分脆弱。在理性和非理性的决战中,理性或许暂时打赢几场战争,但最后有可能输掉。”

——[美]霍尔等:《弗洛伊德心理学与西方文学》,湖南文艺出版社,1986年版,第20页

31. 人是历史经验的承载者。

按照荣格的解释,“集体无意识”。集体无意识积淀了人类以往历史的所有集体经验,是人类史前社会生活经历的回声。集体无意识,既代表了人类共同拥有的全部本能,也体现了人类的全部经验遗存(包括生物性和文化观念性的遗存)。

“人的心理是通过进化而预先确定的,个人因而同往昔联结在一

起,不仅与自己童年的往昔,更重要的是与种族的往昔联结,甚至在那以前,还与有机界进化的漫长过程联结在一起。”

——[美]霍尔:《荣格心理学入门》,三联出版社,1987年版,第40页

32. 人是有爱欲和性欲的存在体。

马尔库塞说:“性欲是特定范畴的局部冲动;爱欲是整个生物体的冲动。”

——[美]马尔库塞:《爱欲与文明》,上海译文出版社,1990年版,第90页

33. 人的首要目标是各种需要的满足。

“人的历史就是被压抑的历史。文化不仅压制人的社会存在,还压制了人的生物存在;不仅压制人的一般方面,还压制了人的本能结构……人的首要目标是各种需要的完全满足,而文明则是以彻底抛弃这个目标为出发点的。”

——[美]马尔库塞:《爱欲与文明》,上海译文出版社,1990年版,第3页

34. 遗传条件使人具备幸福本能。

人类的自我奉献等道德行为,是缘自遗传基因所致。

“我们寻找并喜欢人类的友情,是因为遗传条件迫使我们这样。我们为真理和正义而斗争,是因为我们具备了使我们同类幸福的本能。”

——[美]艾伦:《二十世纪的生命科学》,北京师范大学出版社,1985年版,第115页

35. 人类的一切优点都可以从遗传中找到根据。

人类的文化、道德、宗教、阶级、爱国主义以及利他主义等社会现象,都可以在“生物程序”和“生物学的变数”中找到根源。人如此,动物也这样。例如:“一只蚂蚁牺牲自己的生命以拯救自己的群体,即我们所说的祖国。在这里,它是服从盲目的。由保种的必要性产生的生物冲动的。我们的道德、我们的利他主义、高尚精神等等,在我看来,也

同样可以界说为对遗传程序的遵循。”

——[苏]阿·卡里姆斯基：《社会生物主义》，东方出版社，1987年版，第235页

36. 人具有多种“神经症”的需要。

人天生具有防御机制，并无意识地潜伏下来，成为人的心理活动的内驱力。这种防御机制，又可称为“神经症需要。”卡伦·霍妮列出10种最基本的神经症需要：

(1)对友爱和赞许的需要。这种人活着就是为了得到别的爱抚和称颂。

(2)对生活伴侣的需要。这种人以伴侣为转移，害怕孤独和离弃。

(3)对自我封闭的需要。这种人非常保守，因害怕失败而无所作为。

(4)对权力的需要。这种人崇尚强权，欺弱怕强。

(5)对剥削他人的需要。这种人只图占别人的便宜，捞取别人的好处。

(6)对社会承认的需要。这种人的生活目标是获取社会威望。

(7)对称赞自己的需要。这种人总是希望得到大家的奉承和夸奖。

(8)对成就的需要。这种人只关心成名、发财、做官。

(9)对独立自主的需要。这种人不愿受约束，力避他人的干涉。

(10)对完美的需要。这种人一味追求“完美”，害怕错误和指责。

——[美]卡伦·霍妮：《我们时代的神经症人格》，贵州人民出版

社，1988年版，第3页

37. 躯体本身就是人。

人被放到了社会环境之中，使我们看到人不再是躲在人的行为背后的内在之物，也不再是那种看不着的观念意思。

“科学分析所展现的将是这样一幅人的肖像：人并非隐匿在躯体中，相反，躯体本身就是人，因为正是它再现出复杂的行为序列。”

——[美]斯金纳：《超越自由与尊严》，贵州人民出版社，1988年版，第201页

38. 人是传统的存在。

人是传统的存在。任何文化形式都是历史创造出来的。经过一代一代相传而存在的，这就是传统。“通过传统，知识和技能就像救火前线的水桶一样代代相传，并通过前辈的榜样和指导传递给后代。”

——[德]M·兰德曼：《哲学人类学》，上海译文出版社，1988年版，第217、232页

39. 人是作为传统的存在，但传统不是僵化的。

黑格尔说：“传统并不是一尊不动的石像，而是生命洋溢的，如同一道洪流，离开它的源头愈远，它就愈膨胀（或者说‘它就膨胀得越大’）。”

——[德]黑格尔：《哲学史讲演录》，第3卷，商务印书馆，1959年版，第8页

40. 人是有意识的存在物。

著名人本主义思想家费尔巴哈说：“究竟什么是人跟动物的本质区别呢？对这个问题简单、最一般、最通俗的回答是：意识。”

——《费尔巴哈哲学著作选集》（下卷），商务印书馆，1984年版

41. 人需要后天的照料和学习。

人生下来后不是成熟的人、完全的人，个人的全部知识和能力，都是通过后天学习得来的，是社会文明成果向个人的内化和转化。

巴克说：“人生下来后，是机动最不完全的幼小动物。除了一点简单的反射能力以外，我们没有对环境做出反应的先定模式。如果没有

养育我们的成年人长期的和亲切的照料，我们就不能生存下来。”

——[美]克特·W·巴克：《社会心理学》，南开大学出版社，1984年版，第44页

42. 人在最初的时候很像鱼。

由于人同鱼类有许多相同的元素，某些元素同时来自于水，所以，人是鱼产生的观点，早在公元前6世纪就被古希腊哲学家阿那克西曼德确证。他说：“人是从另一种动物产生的，实际上就是从鱼产生的，人在最初的时候很像鱼。”

——北京大学哲学系外国哲学史教研室主编：《古希腊罗马哲学》，商务印书馆，1961年版，第10页

43. 人要遵守自然规律。

弗洛姆认为，人在属性上属于自然界，属于动物世界。“人作为自然界的一部分，他要服从自然界的固有规律而不能改变这些规律。动物具有生理需要，人也不可缺少和必须满足的。”

——[美]弗洛姆：《健全的社会》，中国文联出版公司，1988年版，第21页

44. 人能驾驭命运。

古希腊哲学家赫拉克利特认为：人类的过去、现在、未来都依据自然法则，这个自然法则就是客观必然性、规律性。

他说：“命运就是必然性。”

——北京大学哲学系外国哲学史教研室主编：《古希腊罗马哲学》，商务印书馆，1961年版，第17页

45. 人接受命运的安排。

新斯多葛派的名言是：“愿意的人，命运领着走；不愿意的人，命运拖着走。命运是不可抗拒的，一切只能听天由命。”

这里的“天”，指上帝。“人皈依上帝，人就获得自由”。

事实上，人在命运面前不是无能为力的。人可以认识命运和掌握命运，改变命运，关键在于发挥主观能动性去改变和发展自己。

——袁贵仁主编：《对人的哲学理解》，东方出版中心，2008年版，第237页



卓长城 刻

● 郑有义



生活没有如果

实际上,男人这东西的情感也很脆弱,尘封倒也罢了,一旦触动某一神经,情感是不可遏制的,且像尘封的老酒,历时越久越浓烈、越无法自己。

中午小憩,电话铃烦扰,一哥们打来电话,我说,大中午搅人清梦!他说,我跑沈阳来了,与几个战友喝酒,说了你半个小时了,别得瑟,接电话!我立马睡意全消!原来是当年我在县武装部时,沈阳军区《东北民兵》杂志的哥们儿,现在早已是各方面的诸侯大员并有的已退休了。

说起来,那已是30多年前了,我的起步还多有他们的提携。那时,我在县武装部做新闻干事,而后成为所谓民兵报道“东北几只虎”之一,无不源于他们的大力吹捧。一位总编辑后来多次告诉我,那时,只要“东丰县武装部”的发稿信封上,书以哪个编辑的名字,谁就要拿来炫耀一番,“郑有义给我来了个稿”而快意不已。我听了极为感动!说实话,那时编辑与通讯员的关系,真的清纯干净。就是所谓的稿件质量,可没有现在的“市场经济”。我那时,抓新闻、写新闻、发新闻,占据了我生活的全部,充实而有味道。我从不愿自我标榜为什么思想、觉悟之类,就是喜欢做喜欢做的事吧。却恰恰是这种执着与忘我,使我提干、立功、调省军区,一路走来,顺风顺水。其间,与《东北民兵》的编辑们,所谓惺惺相惜,已成“老铁”。大家一起采风、谈稿、喝酒,一段激情燃烧的岁月。

放不下电话,我逐一战友聊着,没想到,一位编发我小说连载的战友竟哭了!他说,有义,我现在泪流满面,真想你。——这是一个早有儿孙的大男人!我也不禁潸然。战友接过电话说,你小子真可以,什么时候回来聚聚吧!却真情难得。

说来,人生几十年,活什么?官?钱?当你真正得到的都知道,这些绝不派生快乐!快乐不能没有情感和朋友,没有情感和朋友的人不会有难得的放浪形骸和无所顾忌的快乐。想来,我郑有义几十年,无他,唯一自慰的是我虽人微言轻,但真心待友,着实帮友,有真实的朋友、真正的朋友、仗义担当的朋友,足矣。

往事如烟如昨天,想想当年,在吉林省军区时,我住政治部的干部宿舍,也有几个极好的朋友,差不多算个“四人帮”了。一位时任要职,其人为人严谨、谦和、慎行,是我们四人中公认唯一“做官的料子”。一般说来,我这类“性情中人”多豪放不羁,我行我素,交友可,却较难见容于官场。为官多须内敛、理性,喜怒不行于色。而其人则是我多年来所见不多的将为官为人融为一体、又都做得不错得几个人之一;另一位从军分区来省军区《长缨》杂志,人极聪明,脑子活,点子多,为人义气,乃无拘无束、无法无天之徒。我则由于民兵报道在东北尚小有名气而被从东丰县人武部调入政治部宣传处工作。我们四个人,当时均住单身,无牵无挂,无虑无忧,大碗喝

酒,大块吃肉。兴起多豪饮,不避夜静更深,闲来便对弈,杀得难解难分,无一谦谦君子。一位又有一副天赋的好嗓子,一曲《九九艳阳天》唱得声情并茂……

往事如烟,已成为凝固的过去,我们当年的“四人帮”,竟已有两人离开了我们!

战友的电话,却唤我回望来路,回望那曾有过的青春和激情,回望那给予我快乐和永远为之自豪的沈阳军区、《东北民兵》、吉林省军区和我住过的“小红楼”,回望那愈久弥珍弥坚的战友之情。

时代变迁,时过境迁,越发深切怀念我们的七八十年代的军旅生活——那是一个充满激情的干净年代,会真实地感受那个年代军人生活的主旋律、昂扬向上的精神状态和清晰可见的生活轨迹、生命的激情,那时活得真实,毫无粉饰,那是一个真实的时代。

这些年来,由部队到地方,由省城到“京城,”也算走南闯北,阅人阅事多多。已过耳顺,更无需违心之论。在改不掉的本色和率性之中,稍稍地多了些宽容和包容。意识到,泱泱世界,滚滚红尘,每个人都有自己的价值观和人生哲学,对此,除了意识形态和政治分野以外,实在是一个无法褒贬、无以厚非的东西,无需也不可能一概而论和苛求。人人都云看得破,却有几人能真正看破?真正看破了,却又有几人真能身体力行?那需要一种真正的勇气和真正的洒脱,真正的人生大智慧而大彻悟。

当我们回首往事的时候,我们扎实地生活过,我们有过努力,有过精彩,也有诸多的憾事。事业、家庭、朋友、友情、爱情,无不如是。如果人能重新活过,可能会有许多更好的选择,许多事情会做得更好。可生活没有彩排,没有如果。更何况,即便重新活过,真有更好吗?人生如圆,永远没有圆满的终点,生活的法则就是遗憾的法则,没有遗憾的人生和生活只是镜花水月!

岂能尽如人意,但求无愧我心。真如此,足矣! ☺

人最大的修养，是知人不评人

● 国 馆

别人无车无房，你说因为他穷；别人作息规律，生活简单，你说人家单调乏味，毫无情趣。

知人识人，已经很难。然而更难的是，在知人之后管住自己的嘴，不对他人的生活妄加评论，横加干涉。

很多事情，坏就坏在多嘴多舌

《诗经》里面讲：“人之多言，亦可畏也。”父母不免要干涉晚辈的生活，这已经够让人头疼了。但更让人头疼的是陌生人的多嘴多舌。

阮玲玉之死已经够人哀痛莫名。随便评价他人带来的风气到今日都没止息。

舒淇和黎明的爱情就受过这样的折磨。本来两人拍拖拍得好好的，但舒淇拍过色情片，粉丝们纷纷指责她配不上纯如白纸的黎明，连黎爸爸都跳出来：“这样的儿媳我们不能要。”

法庭的判决有根有据，即使惩罚也有具体的做法，惩罚完了也就完了。但好论人是非的人，总将人置于虚构的道德法庭之上，这种折磨无日无之，旷日持久，是最煎熬的折磨。

你没经历过他的生活，凭什么妄断他人

得知了对方的一点信息，无论认不认识，总要以自己的背景出发以己度人，这对于我们似乎是很自然的事。

鲁迅在《论人言可畏》里挑明：“有的想：‘我虽然没有阮玲玉那么漂亮，却比她正经’；有的想：‘我虽然不及阮玲玉的有本领，却比她出身高’；连自杀了之后，也还可以给人想：‘我虽然没有阮玲玉的技艺，却比她有勇气，因为我没有自杀’。化几个铜元就发见了自己的优胜，那当然是很上算的。”

说到底，这是一种无聊的虚荣心在作祟：看着别人不如意，自己就当是过得很如意了。

但我们都不可能深入到别人的心里，窥探他到底为什么活成这样。而我们得出的评价，无论是对自己还是对当事人，其实都无多大益处。

人生，因为懂得，所以慈悲

青年作家蒋方舟描述过自己的一段经历：

某届鲁迅文学奖得主引发了争议，有记者打电话问她对此的看法。蒋方舟说没读过对方的诗歌，于是记者马上给她念了一首，接着再问她的意见。蒋方舟无奈地说：

“仅凭一首诗，我不知道该怎

么看。”

时代喧嚣，充满浮华，我们连保持沉默都显得艰难。

《论语》里有句话：“如得其情，则哀矜而勿喜。”在他人的身上，我们看到的是自己。生活如此艰难，有些事情不需要拆穿。

不拆穿，免得对方尴尬，免得自己显得咄咄逼人。来说是是非非者，便是是非人。不能与人为善之人，最终必为他人所疏远。

在人世间，最贴心的一句话永远是：我懂你。对待他人，无论是所爱的人还是萍水相逢的人，我们需要的只是“同情的理解”，只是沉默，只是等待时间为我们展露真相。

鲁迅先生之所以经常解剖社会、臧否人物，他解剖的其实是自己，“没有一句骂人的话不能应用在他自己身上”。如果没有这般犀利的勇气解剖自己，我们随便说出的评论只能伤人而不利己，最后剩下恶毒之名。

因此，知人但不随便评论人，既保护了他人，其实最后也保护了自己。☺

感悟中年 ● 刘国栋

每到过年，我总爱想想人生。日子过得太快，一晃儿便到了中年。

人到中年，离童年时代并非遥远。

人到中年，与青春擦肩而过，感叹星移斗转，光阴似箭。

人到中年，走过坎坷，继续在人生的路上前行、攀援。

人到中年，盼女成凤，望子成龙，含辛茹苦，依然乐观。

人到中年，体味了父母那份深情的企盼，再忙、再累也应该常回家看看。

人到中年，会用心珍藏那刻骨铭心的情感，让爱与生命

相伴。

人到中年，总想走出梦幻，却又渴望那梦的斑斓，但必

竟懂得了应该有所为，有所不为，拥有质朴与超然。

人到中年，什么都可以舍弃，而惟有不能丢失做人的

尊严。

中年，是回首昨天，展望明天的驿站。当我们回首往事

的时候，不会为虚度年华而悔恨，也不会为碌碌无为而汗

颜。

中年，是实现人生理想的加油站。我们要奋起创造卓

越，切莫萎靡、平庸与苟安。

中年，是事业的大梁、社会的中坚、家庭的骨干。我们

要时时刻刻用责任与爱心自勉。

有人问，什么叫人生？

有人说，人生好似气势磅礴的长途列车。每过一年，都

告别一个『车站』，送走一处处田野和高山。我们在不停地

告别天真，送走幼稚；告别浮躁，送走莽撞；告别消沉，送

走狂妄；告别无知，送走愚昧；告别自私，送走贪欲。物不

经磨炼，终难成器；人不经切磋，终难高尚。

一位智者讲，『有两种东西失去之后才会发现它的价

值：青春与理想。』我们在中年的时候跨入新的世纪，更要

珍重人生，过好每一天，在每一个早晨迎接每一轮新的太

阳，用光彩的生活和脚踏实地的的工作去创造人生的灿烂。

(写于2000年)

年夜饭,就是年三十晚上的那顿饭,因其连着新旧两年,既有守岁的含义,又有迎新的期冀,这顿饭就尤其重要,不但要全家人团团圆圆地在一起吃,还要在形式与内容上赋予很多内容,表达人们对岁月的感恩与尊重。

内容。年夜饭一定要有饺子。饺子的谐音是交子,子代表子时,年三十的子时正好辞旧迎新。年夜饭吃饺子不但是习俗,更是一种流传于民间的文化。中国人对于节庆的日子都很敏感,而他们表达敏感情感的手法之一,就是将心思赋予饮食。年三十的饺子也是这样被赋予了重大使命,也因此,这顿饺子不能和平常日子的饺子一样,饺子馅是有说道的。在

东北,不能吃酸菜馅的,怕吃了酸菜馅,来年脾气会酸一年,家庭不和睦;也不能吃牛肉馅的,也是怕经常发牛脾气,又犟又拗。最常用的馅有那么几种:一是韭菜猪肉,寓意长长久久。二是芹菜猪肉,芹与勤谐音,吃了芹菜馅饺子,来年一年都手脚勤快,日子自然也差不了。三是白菜猪肉,白菜等于百财,图个来年大发的吉利。近些年,旧习俗被融进了新内容,比如牛肉馅也上年年夜饭的餐桌了,因为有了新讲究:牛气。谁不希望自己的日子过得越来越牛气呢。

包饺子也有说道。主妇们通常会在一枚硬币包进饺子里,谁吃到了代表来年一年口口生钱。虽然这没什么道理,但吃到钱的人总是喜气洋洋,在心里为到来的新年涂上缤纷的色彩。

饺子包到最后,一定要包一个合子,就是两个饺子皮中间夹上一点儿馅,然后将两张皮捏在一起,成一个圆形。这代表“和”,家和万事兴、和气生财,仿佛这一包一捏就都了景、点了题、对了路子。

形式。年夜饭餐桌除了有饺子外,还要有一大桌子菜。这一桌子菜兴许就是攒了一年的好嚼裹儿,鸡鸭鱼肉、冷盘热汤。过年是一家团圆的时候,平时在外打工的、在外求学的,甚至在外居住的,可以一年不回家,但这一天都要回到老家,回到父母身边,因为这一天是年。年是回家天经地义的理由,不需要解释和述说,只要是中国人,只要是

下首,大人们按着从大到小的顺序坐。无论是寻常百姓家的小日子,还是达官显贵的锦衣玉食,年夜饭都要守着规矩,因为这是孝悌和人伦。家中长辈,无论平时严谨还是随和,这时都要正襟危坐于桌前,接受儿孙辈的叩拜行礼和敬酒,然后掏出红包压岁。给过晚辈压岁钱,年夜饭才真正开始。还是长辈先端起酒杯。这杯酒和平常不同,平常可以端起就喝,但年夜饭的酒一定要说酒辞。这个酒辞通常都是有极高概括度的,长辈要对晚辈加以鼓励、褒奖,并提出希望。而晚辈呢,尤其是走到中年的这一代人,他们的酒辞就会很长,他们会说一年来的辛苦和收获,也会说一年来的感悟与体会,当然说得最多的是对亲情的感恩。年是一家团圆的日子,也是深叙亲情的日子。平常,或为生计或为学业,骨肉亲情也不能常聚首,别离已经成了常态,所有对亲情的倾诉都攒到了年这一天。这一天,就着年夜饭,兄弟姐妹端起了酒杯,上敬父母,下祝儿孙。他们端起的不是平常简单的酒,他们端起的是思念,是慰藉,更是祝福。有对逝去一年的回顾与感谢,有对即将到来的新年的希冀与祝福。但是无论说了多少,都是酒有量,话无尽,亲人间的所有心思往往都在灵犀间,而不在酒盏中。

中国人的年就是这样,承载的感情太多太沉。正因为如此,中国人的年就过得很隆重很体面。年夜饭,不但是对一年时光的交待,也是对亲情、对自己、对人生的一个交待。有华人的地方就有年,有年的地方一定有年夜饭。岁月匆匆,时光不居,我们唯一能记得的光阴的痕迹就是年,一年又一年,一年一顿年夜饭。年夜饭的味道就是生活的味道,就是人生的味道,就是中国的味道。

寓意。年夜饭摆好了,但不能随便坐,更不能随便吃。通常来讲,这顿饭一定要长幼有序,尊卑有别。尊者和长者坐主位,小孩子坐



炎黄子孙,都知道“年”在一年中的分量和地位。过年不回家看父母,是不孝子孙;过年一家人不能团圆,是人生一大缺憾。过年这天,天南地北的亲人能团聚一堂吃年夜饭,那才是幸福和美满。一大家子人,鹤发童颜的老人端坐炕头儿,花枝招展的孩子们蹦蹦跳跳,女人们在厨房进进出出,男人们喝着茶水打着麻将嘻嘻哈哈。或许,中国人忙了一年,为的就是这一天。这一天是除夕,是一年当中最重要的日子,而年夜饭是重中之重。饭菜都上桌了,也不能马上就吃。按照习俗,要先放鞭炮,敬告天地神灵,过年了!过去做饭这活儿都是女人干,现在,时代不同了,男人们在这一天也往往走进厨房。俗话说,好厨子和好裁缝都出自男人。这话不假,男人做的饭,味道的确不一样。但有一点,打扫被他们弄得狼藉一片的战场,有时比做饭更费时费力。

寓意。年夜饭摆好了,但不能随便坐,更不能随便吃。通常来讲,这顿饭一定要长幼有序,尊卑有别。尊者和长者坐主位,小孩子坐



古代官员,虽经科举,但亦有买官者,不学无术,却假装斯文,结果丢人现眼,贻笑大方。

宋徽宗时,一日上朝,由中书侍郎林摅(shu)传点贡士姓名。贡士中有名“甄盎”者,林摅不认得这二字,读为“烟央”。徽宗御殿阅名册,笑曰:“卿误耶。”可是这个林摅还自以为是,并不谢过。同僚中有人嘲笑他,林摅愤而大声诋毁。然而这个林摅因寡学,倨傲不恭,失人臣礼,被削职滁州。

北宋时,有两个白字官员,一个把“进(進)士”读成“道士”,另一个则读成“进士”。二人互不相让,争得不可开交。碰巧遇到一个和尚,两人忙请他仲裁是非。和尚边走边说:“贫僧急着去打齐(齊)(实为‘斋’字),请二位施主去问别人吧。”二人转身又去向一位教书先生讨教。先生说:“二位莫急,等我回去查查字曲(典)。”两人等得不耐烦,只好赶去问苏东坡,并陈述求证经过。苏东坡一听乐不可支,当即赋诗一首:“道士进士两相争,和尚打斋说打齐。教书先生查字曲,本府就是苏东皮。”

清代曾任刑部尚书及军机大臣的刚毅,是个不通文墨又很狂妄

古今官员白字多

● 李兴濂

的白字先生。常在大庭广众之下说白字,引得旁人窃笑。其在刑部任职时,每见呈上的囚犯庾死狱中报告,便将“庾”改为“瘦”,并申斥官员不识字。又总将“民不聊生”念成“民不聊生”。一日,与江苏某巡抚纵谈,忽然岸自炫说:“人皆谓我刚复自用,我知刚直而已,何谓刚复,我实不解。”后来,有人告之“悞”字读音,但刚毅仍我行我素,不改其谬。

清末,驻日大使蔡钧不学无术,白字满口。叫“别墅”为“别野”、称“蒯”姓为“朋”。蔡自命通洋务,怕人说他没有学问,因此言谈好用成语。一次,与长江提督李某谈论国事,言语间欲言“马革裹尸”报国之志,却念为“马革里尸”。李某不解,误为外语,事后对人说:“明知我不懂外语,偏又言英文‘马格礼斯’,

岂非使我难堪耶?”

今日之官场中人“刚复自用”者、“马革里尸”者,亦不鲜见。

“文革”时《人民日报》那个新贵总编常念白字。一次参加宴会,与著名考古学家、中国社会科学院副院长夏鼐先生同坐。见桌上名单,他便打招呼大声称对方为“夏鼎同志”。此事传出,某作家写打油诗讽之:“夏鼎同志你可好?夏鼐听了吓一跳。偷我头上一个‘乃’,还来同我打交道!”真可谓滑天下之大稽。

早些年南京某报登载中国科学院学部委员名单时,把委员朱夏先生误排成“失夏”。朱夏看了哭笑不得,戏作打油诗一首:“铮铮脊骨何曾断,小小头颅尚喜留。从此金陵无酷暑,送春归去便迎秋。”“失夏”嘛,长江“三大火炉”之一的南京从春天直接进入秋天,多凉爽啊!

云南玉溪市原运政系统官员陈有云被“双规”期间,所写的交代材料,一百个字就有数十个错别字。更让人啼笑皆非的是,专案组要求其写对错误行为的认识,有大学文凭的陈有云久久不能落笔。后来苦苦要求办案人员代笔,并大言不惭地说:“我是能说不能写。如果我真有文化,早就当副省长了。”

故宫博物院为感谢北京市公安局为其找回部分失窃展品而送去一面锦旗,上面对联是“撼祖国强盛,卫京都泰安”。本为捍卫之“捍”,却写成“撼”,真让天下人耻笑!

白字错字弊端大矣!有损人格国格,官员皆应慎待之。胡适曾作《劝善歌》言治此弊之法。其歌曰:“少花几个钱,多卖两亩田,千万买部好字典。它跟你到天边。只要你常请教它,保管你可以少丢几次脸!”



文化掌故

巧联剧名贺于伶

1943年2月23日,正在陪都重庆从事抗战创作的著名剧作家于伶,要过37岁生日。当时在重庆的朋友夏衍、胡绳等人,为了给他贺寿,想独出心裁送他一份特殊的生日礼物。大家一合计,不如用于伶创作的著名戏剧的名字,联句成诗送给他更有意义。于是大家你一言我一语,很快拟就了一首贺寿诗:

长夜行人三十七,如花溅泪几吞声。杏花春雨江南日,英烈传奇写大明。

这首贺寿诗,涵盖了于伶的主要剧作:《长夜行》《杏花春雨江南》

《大明英烈传》《花溅泪》等。后来,郭沫若看了这首诗,认为联句巧妙,诗味也浓,但总感到格调有些低沉,于是就提笔重新改写了一首诗,为于伶贺寿:

大明英烈见传奇,长夜行人路不迷。江南春雨三七度,如花溅泪发新枝。

这首诗同样是用于伶的剧名联句,但显然比前诗意蕴深远,诗调高昂,有催人奋进的作用。特别是用“路不迷”“发新枝”的诗句寄托了他对于伶的殷切希望和深情厚谊。大家同声称道这首诗改得好,于伶本人也深为感动。 (刘永加)

那是我最失落的时期。我的前程毁了,我的资产没了,我的家人失散了,罄其所有,就只有歌喉还在,因为它是长在我的心里,长在我的喉结上。

我流落到了一个山庄。山庄挺优美,不但有青山绿水,有舞池花榭,有楼台亭阁,还有一群喜欢我的歌的歌迷。

华灯初上时,老板要我试歌。我站在那新装修的舞台上,手执无线麦克,我任何人也不看,就只看着天花上的琉璃吊灯,尽情地喊了一曲《信天游》。音乐顿住,台下一片静寂,静寂得如死了一般。这时,我分明听到了一声鸣叫,那鸣叫出自一种鸟的喉咙,是一种大型鸟的喉管。旋即,台下报以暴风雨般的掌声。老板走上台来,握着我的手说,留下来吧。

我便留了下来,成为山庄的一名歌手。

第二天早上,我早起闲散在山庄的庄道上,贪婪地呼吸着早晨的新鲜空气,倾听林子里各种早起的鸟儿千回百转的美妙啼唱,偶尔也伴着几声狗的吠鸣。当我行到了碧水旁边,传来了几声鸟鸣,寻声音似曾熟悉并带几分亲切。我循声走过,见是大笼子里的一只禽鸟。我认出了,那不是凡鸟,而是大雁。我顿时明白了,昨晚那一声鸣叫,就是出自它的喉咙了。

于是,我走近了它,并友好地打了个招呼:哈罗!它便报以“啊喙喙”。然后是我看着它,它也看着我,那眼神是清澈中带着某种哀怨。这显然是只离群的大雁,不知怎么沦落到了这个笼中。

回顾自己,我又何尝不是一只离群的孤雁?

于是,我在笼边轻声地唱了昨晚的歌。待一曲过后,便又听到了那个熟悉的鸣声,并且,它的眼睛还带着湿润。我的心被震撼了,这精灵分明通人性。

我再看塘里,水面上浮游着一群型似它的鹅,可它们都在无忧无虑地嬉戏和觅食,丝毫没有任

大雁听过我的歌

申 弓



情,这也许就是它们能自由戏水而它只能关在笼子里的缘由吧。

此后,每晚山庄生意热闹时,我都要在台上唱歌,而每次唱完,都会听到它的鸣叫。

这一夜,山庄来了桌特殊的客人,点了特殊的菜肴,其中一味是红焖大雁。

客人落座,我便要提前上岗。可当我拿起麦克,未及开口,那大雁的鸣叫便不断地传来,竟是十分的哀怨,而且声声凄厉,催人泪下。我说了句,对不起,我去去就来。然后不顾一切地奔向塘边。那笼子开着,大雁不见了。我立时赶到厨房,看见了它被一师傅抱着,就要割喉。我一看,它的泪分明滴了出来。我急忙叫道,师傅慢着。

师傅放下刀子,说,你要怎样?

不要杀它。

那么杀谁?

塘里有啊!

就凭你?什么理由?

它听过我的歌!我一时急了,蹦出了这一句。

哈哈,听过你的歌就免死?那多少人都听过你的歌,要都能免死,这个世界不是乱套了吗?

我不管,反正你不能杀它。你

等下,我找老板。

歌星怎么了?老板闻声来了,我在这呢。

老板,这是一只通人性的鸟,它是个精灵,您不能杀它!

啊,善良的歌星,我钦佩你,可是,我要做生意,要赚钱啊。

我知道,钱不成问题,这雁我买下了。

哦,口气还不小呢,你知道它的价格吗?

多少?

至少顶你半年的工钱。

好,半年就半年,我只要吃饭行了,工钱全归您了。我上前抱住大雁。

可是,我已跟客人说有,这叫一诺千金。你知道吗,生意人,一诺千金,牙齿当金,叫我怎么说?

您就说对不起,本来是有的,可是当我们去抓它时,它突然飞了。我说着,一手解开了绑脚的绳子,将它往空中一抛。这灵性的东西,果然往上一冲,呼地飞走了。可不一会,它又飞了回来,在我们的头上绕了一圈,哦哦地叫过几声,然后才往北飞去。

我的眼里带着湿润,又回到了舞台。老板正在跟客人解释。我重新拿起了话筒,说了一声,尊贵的客人,真心感谢你们口下留情,让大雁重回蓝天。为了表示谢意,我要为各位献上一曲《信天游》,……大雁听过我的歌,小河亲过我的脸……

为头的客人走了过来,握着我的手说,歌星我有话要问,那雁真的是自己飞了?

不,是我放的。

算你有种。刚才的事我听说了,虽然我这瘦狗吃不上天鹅肉,可我佩服您,您这半年的工资由我来发。说着,在包里掏出一把钞票,塞到我的手中。我却推还给他,我的老板说了,做生意要一诺千金,牙齿当金,既然我承诺了老板,用我的半年辛勤来救它,我不能食言。真心感谢您的理解!为了答谢您的好意,还是让我用歌来表达吧。下面为大家献上一曲《好人一生平安》。●

我的故乡在长白山脚下的黄泥河林区,特殊的地理位置和气候条件,天然的针阔叶混交林,四季皆是风景,但最为耀眼的是漫山叠翠流金的秋天。

故乡的秋天是一幅美丽的画卷,充满着诗情画意。从落叶知秋,到霜染森林,除森林中的美男子红松外,其余林木都脱去了夏日碧绿的衣衫,换上了五彩斑斓的霓裳,红叶似火,黄叶金灿。有的红中透黄,有的黄中带绿,有的绿中染紫,有的紫中闪粉,犹如给山林披上了一层变幻无穷的霞光锦缎。

林区上百公里的辖区内,散落着十八个林场,从林区小镇到各个林场,都有群山环绕、河溪流流。这斑斓的山,流淌的水,红瓦的房,构成了一幅幅精美的画卷,舒展在林区不同的山坳之间。

走在松软落叶铺就的山中小径上,呼吸着森林特有的气息,聆听着悦耳的鸟鸣,任阳光穿过树叶间的缝隙洒在身上。掬一捧甘甜的山泉水喝,抬头仰望五彩秋叶叠在湛蓝的天空与浮动的白云之间,会立刻身心放松,顿感心旷神怡,仿佛置身一幅色彩鲜艳的油画中。所看到的各种不同颜色是由树叶构成的。松树针叶墨绿,柳树叶子深绿,杨树叶

子浅绿,柞树叶子黄褐色,榆树叶子金黄色。各种藤条灌木的叶子还有玫瑰色、橙色、栗色、紫色、灰银色。这多彩的树叶便是天然的颜料,无需调配,浓淡不一,自由组合,浑然天成。火红的枫叶像燃烧的火焰,最为夺目,令人想起“停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花”的千古名句。这五彩缤纷的山色,由于高矮不同,坡向不同,树种不同,受阳光照射不同,其颜色层次非常丰富,漫山遍野,蔚为壮观!她有诗的柔情,诗的节奏,诗的音韵;她有油画的色彩层次,立体感强的美感。

故乡秋天的美,不仅美在色彩斑斓,也美在慷慨奉献。大山不仅养育着众多的野生动物,而且滋养着生活在这里的人们。到了秋天,大山把生长了春夏两季的果实奉献给山里人。山里人把采山货叫“收秋”,采蘑菇、打松塔、捡核桃、摘野果、挖药材,人们起早贪晚,去收获那大山奉献给山里人的宝贝。虽然辛苦,却充满着快乐和希望。

金秋的果实,不仅成为山里人餐桌上的美味佳肴,也成为贴补生活的一项经济来源。故乡秋天的蘑菇品种多,主要有榛蘑、黄蘑、元蘑等。榛蘑,伞状,淡黄色,老后棕褐色。喜欢生长在榛柴窠和草丛中。

有时遇上一大片,够你采一筐的,那心情十分惬意,榛蘑炖小鸡东北名菜。黄蘑生长在腐朽的榆木上,又称榆黄蘑,黄色,一朵朵,油汪汪,黄蘑汤、黄蘑馅饺子过口难忘。元蘑又称冻蘑,口感滑嫩,长在倒木上,元蘑炖猪肉嘎嘎香。猴头菇,珍贵而少,长在四五米以上的柞木疤痂痕处。猴头菇形象酷似真猴头,栩栩如生。松子、山核桃、榛子,天然坚果备受欢迎。松树的果实因外形像宝塔被称为松塔。打松塔是个技术活,辛苦危险,两三人,天不亮就起来,带上干粮、水、上树的工具,翻山越岭到有松塔树的地方,有时得爬上二三十米高的树尖,才能打到松塔。故乡的山核桃也很多,山核桃营养价值高,常吃能补肾益发,滋养血脉。捡到的山核桃有时带皮背回来,有时在山上用木棒把核桃皮砸掉背回。当人们背着扛着沉甸甸的山货,汗流浹背地行走在回家的山间小径时,晚霞的余晖把脸上那份收获的喜悦映衬得格外骄人。

山里野果很多,能叫上名的有灯笼果、山丁子、山里红、臭李子、黑天天、刺玫果、红姑娘、野草莓、山葡萄、枸枣子、圆枣子、山梨、野杏、托盘等。托盘,红红的,果肉丰厚,味道甜美,类似野草莓的浆果,成熟时的果实采摘不容易,极易破损。山丁子又叫糖李子,山里这种野果很多,需要爬到树上才能采摘。生吃味道较差,既干又涩,但放到糖水里煮成半熟,如同做罐头一般,滋味简直没的说。山葡萄藤以树为架,可爬十几米高,远远就能看到那紫红色的叶子,一串串葡萄像紫色的玛瑙缀在葡萄藤上,晶莹剔透,经过霜打的葡萄,才最好吃,酸甜可口。山梨特点是香,春天山梨花开香飘里许,秋天山梨成熟仍是里许闻香。山里人把未熟的山梨采摘回来,放到箱柜里,用黄蒿捂上,那黄蒿的香味伴着成熟山梨的香味,久久回荡在屋里,飘出门外,总是让人口中生津,垂涎欲滴。

故乡秋天的美,美得让你陶醉!故乡秋天的收获,收获得让你喜悦!我爱故乡的秋天! ☺

故乡的秋天

●皮国平





质朴凝练写真情

——读李殿发先生《品箫集》

● 邢万生

偶得殿发先生的《品箫集》诗稿，一连看了两遍，可谓先睹为快，获益良多。据殿发自己说：“书名之所以叫作《品箫集》，一是对父亲的深切怀念。二是对那个年代淳朴的社会风气，友善的人际关系，纯真的精神境界，人与自然和谐等诸方面的眷恋。更多的是，亲情友情，山水寄情，感事抒情等。人的一生中，必定有很多触动灵魂的节点和目光所及的震撼。”

的确，读殿发先生的诗，你可以嗅到田野的气息，泥土的芳香；你可以感受乡亲的呼吸，亲情的冷暖。这是些写在大地上的诗，写在田野里的诗，写在亲人欢声笑语中的诗，写在自己郁闷愁苦里的诗。一首首，俱是写在心头的诗。有感而发，不假雕琢，是那样真切，那样生动。虽然有些诗稍逊含蓄，但却比那些无病呻吟，比那些小題大做的应景之作，不知要好过多少倍。

古今中外，好诗必须质朴，必须凝练，必须有真情而毫无矫揉造作，方能诗名远播，传之后世。无论你是浪漫主义还是现实主义，概莫能外。

试看李白《静夜思》：“床前明月光/疑是地上霜/举头望明月/低头思故乡。”贾岛《寻隐者不遇》：“山下问童子/言师采药去/只在此山中/云深

不知处。”英国诗人拜伦《三十三岁生日》：“人生的道路又脏又暗/我已经捱过了三十三年/这么些岁月给我留下啥/除了三十三，啥也没留下。”近代学者胡适先生《相思》：“也知不相思/能免相思苦/几次细思量/情愿相思苦。”无不言简意赅，晓畅明白，却耐人咀嚼，耐人寻味。写实话而无废话，抒真情而无假意，乃真诗也！

来看殿发先生的《扭秧歌》：“荒径犹存翠草花/音旋树下伴巢鸦/老肢笨舞图谁乐/喜洒娘心一片霞。注：屯子里闲暇时间大家扭秧歌，距离我家远，妈妈要看，还走不动，我就买了音响，在自家门口自己扭，也有的时候邻居啊，孩子啊，一起扭，妈妈很是高兴。”

二十四孝中曾有周老莱子“戏彩娱亲”，如今殿发先生年过六旬，独自扮装，每每为老母演出秧歌专场。在我面前于是出现了这样的画面：白雪、大院、乡间，扮装的大哥，俏皮而扎实的秧歌步；屋内，玻璃窗前，笑咪咪看着爱子看着秧歌的老娘亲。多么幸福的母子，多么感人的情境，这难道不是现实版的“戏彩娱亲”吗？普普通通，却感天动地。

再看《侍母》：“日分丹药越经年/时恐年高病益缠/未敢酣眠留醒耳/警听一息一怦然。注：妈妈也是

多年的心脏病，陪伴着老母亲十多年了。老年多病，岂敢大意啊。”好一个“警听一息一怦然”，只有做到了，才能有这样的感受，写出这样的好诗。自古以来，忠孝为中华民族文化之本。百善孝为先，也是中国诗歌吟咏不衰的主题。殿发先生诗集中诸如《父亲的大耙》《棉手捂子》，读来同样感人至深。

当然，殿发先生诗之视野绝不限于忠孝，而是将诗之触角伸得很远很远，举凡山川景物，风土人情，时政要闻，家国情怀，无不信手拈来，吟诵成诗。看《早春》：“影摇池柳浅/烟淡鸟声扬/绿入南山草/风从犁底香。”看《故乡》：“梦中千载塔/伊水绿桑麻/老父扶犁影/清塘鼓雨蛙。”如许之诗，虽非字字珠玑，篇篇锦绣，但却可以说，都是在生活之中得到灵感并加以采撷，加以升华，不失为言之有物而又脍炙人口的好诗。其情也真，其理也明，质朴生动而饶有情趣。

读殿发先生《品箫集》，最应提及的是《卖酱》诗。殿发曾是一位中等专业学校的校长，在那贫寒的年代，他和老伴儿推着自己酿制的大酱，没早没晚，于县城的深巷中叫卖。为着糊口，也为着子女的学习费，一介寒儒，不得不为五斗米折腰，于相识和不相识的同事、学生、上下级的品评中，坚持着，顽强坚持着。这在今天看来，像是童话，然而，在那个年代，却是确凿无疑的事实。惟有这事实，才孕育出真切感人的诗篇。

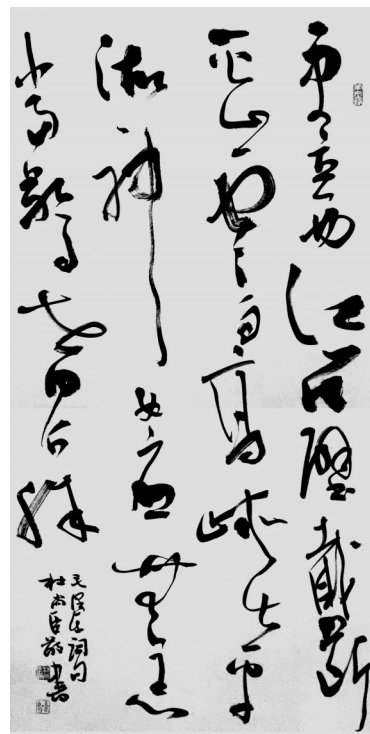
来读《卖酱之一·市场初试》：“秋凉市角怯吆声/犹恐逢亲欲躲行/只为贫娃交学费/焦羞讶讽一勺称。”《卖酱之三·宽释艰辛》：“昏晓推车满巷风/人多人少任西东/枝摇寒日思春暖/一路声高雪渐融。”

言为心声，诗为心曲。古今中外，诗不论长短，都要言之有物，咏之有情，都要质朴凝练，亦须含蓄隽永。殿发先生的诗，质朴凝练写真情，在当下林林总总的出版物中，不失为一部上乘之作。但假使再多一点含蓄，增一点意境，就更耐人品读了。☺



夏日向海(中国画)

东风 作



毛泽东诗词《水调歌头·游泳》句

杜尚臣 书

白城市老年大学学员书画作品选登



清香四溢
李书妍 画

牡丹锦鸡(中国画)
清香四溢(中国画)

英 珍 作
李书妍 作



牡丹锦鸡
丙申年春月英珍画

咏梅(中国画)

凤 荣 作



凤梅
凤荣画



◎ 王 岩

世界上最疼爱我的两个人老了

虽然在城里买房安了家,可是每年腊月二十七八,我都会像越冬的候鸟一样南归。老家在千里之外的南部小镇,路途遥远,可再远也是我想返回的故乡。

身为资深“城市候鸟”,我跟我的同乡会为费尽周折抢到的一张返乡票开心好一阵子。距离回家的日子越近,我就越容易失眠,辗转反侧,像是害上了相思病。成年后,以为再也不会像年少时异地求学那么没出息念家,可是我错了,想家是多年前种在心里的毒,发作说来就来。

我在深圳定居的同学说,城市需要发展,满眼皆是机会,却无处有资格成为谁的故乡。城市之内无故乡。我南部小镇的那个故乡,日夜都在超速汰旧换新,纵使有一天风景全殊,但是“故乡”这个名词一定还会是我的命门,它所能唤起的温暖记忆,皆是因由那往日的所在,潜流着我少年的时光之水,以及我现在仍住那儿的父母。

父母们所有的思念都是围绕着孩子的吧。看新闻上说春运提前60天买票,父母估摸我的归期,打电话问我是否抢到票了,得到肯定答复,那端传来“那就好!”的长叹。我知道,他们心里悬着的那块石头终于落下了。父母有个雷打不动的习惯,每晚7点半后中央台的天气预报必看,并牢记北京、天津、武汉这三座城市的明日天气——因为那是我们兄弟仨各自定居的城市。天凉了,提醒我们添

衣;下雨了,提醒我们带伞;感冒季,提醒我们开窗通风多喝水……事无巨细到快让人腻烦。“晓得了!”我偶尔也会冲着电话那端发脾气,挂掉电话。事后每有后悔,不该把最差的脾气给了我亲的人,我能够想象到父母落寞的表情。父母是没有任何欲求的,让他们悲伤是最不可为的事情。但是当天气转凉,父母依旧电话提醒我。不管我多么冒犯他们,他们永远不会记恨我。想一想,这世上所有人都有可能负你,但最不可能的那两位肯定是我们的父母。

自我18岁进城闯荡,每年回家过年,父亲都会很早赶到县城的小站等我。一年一次相聚,我目睹了父亲的头发由乌黑利落到双鬓染上风霜。父亲几乎总是先我一步在人堆里找到我。那时他朝我挥手微笑,笑起来如春风牡丹一样暖人;而现在,他一笑,脸上瞬间荡起万水千山。心里真不是滋味。父亲走在前面,我放慢步子跟着他。他发福了,没走多久就气喘吁吁,一点儿都没有他年轻时的样子。想起早年间跟父亲走夜路,月光澹荡无边,清风掠林拂来,一路上掀起漫漶的山水排场,我几乎是连走带跑才能赶上。“不行啊,小子,加把劲!”父亲时不时激我。我气喘吁吁冲到前面,父亲三两步就超过了我,那时矫健高大的父亲在我眼中不知有多棒。

每一次归来,我发现,父母正在以我成长的速度老去。他们越来越

容易忘事,拿在手中的东西,一转身,就记不得放哪儿了,急得团团转。晚上陪他们聊天,聊着聊着,我就困了,可他们一点睡意都没有。我回房睡下了,他们的房间还亮着。等我第二日醒来,又听见熟悉的母亲切菜剁砧板的“梆梆”声。我问她怎么起这么早,她说上年纪了总睡不着。我鼻尖一阵发酸。父亲早出门遛弯了。吃饭时,母亲还是习惯把好菜留给我和父亲,还是喜欢给我夹菜。为这事我说过她多次,“我的筷子是干净的!”母亲无辜得像个被误解的孩子。

父母就像橡皮擦,越擦越小。我多么希望回到那个年代。父亲壮如虎,母亲爱打扮。他们无需处处照顾孩子的心情,儿女惹恼他们了,当即“开练”,甚至扇你一巴掌。你吧嗒掉眼泪,他们自顾自地提高嗓门对你嚷嚷他们的担忧……那时候他们多鲜亮,简直是我心中的神,因为他们“无所不能”。对父母,我一路从崇拜、佩服渐变为疏离、怜悯——别说你没有,其实我们都一样。

云山万重,寸心千里。想着距离春节回家的日子临近,兴奋得都快睡不着了。前几日父母在电话里说,今年家里养的猪宰了,有200来斤肉,多准备了一些腊肉腊肠,给我们弟兄仨回城时带走。这些年长期在异乡的镜花水月幻境里寻找身份,但是只要吃上母亲腌制的腊味儿,所有的郁气都被这香味掳走了。☹

系在红气球上的信

● 徐 鲁

一位名叫波耐·梅尔斯的老爷爷因患癌症过世了，享年70岁。他年仅10岁的小孙女莎拉，没能赶上见亲爱的爷爷最后一面。一连几个星期，小莎拉都默默无语，更很少和家人说到她在爷爷去世后的感受。

可是有一天，她手里拿着一个颜色鲜艳的红气球，还有一个写着“寄给居住在高高的天堂里的爷爷波耐收”的信封，信封里装着小莎拉写给爷爷的信。在信中，她告诉爷爷：她很想念他，希望他能收到这封信。

莎拉把封好的信系在红气球上，把气球放了出去。小莎拉的妈妈事后说：“红气球看起来轻轻一触就会破碎，我以为它飘不出那片小树林。”

两个月过去了。有一天，一位邮递员叔叔送来了一封写着“莎拉·梅尔斯家收”的信，邮票上盖着宾夕法尼亚州纽瓦克市的邮戳。信中写道：

“小莎拉写给波耐爷爷的信，已经顺利地到达了目的地，波耐爷爷欣喜地看到了。不过，因为居住在天堂里的人不宜保留人世上的东西，所以，爷爷阅后又把信送回了人世。他心中充满了对你们的思念、回忆和爱。小莎拉，亲爱的孩子，无论你什么时候想起你的爷爷，他都会知道，并且深深地爱着你！——你忠实的顿·柯普（也是一个当爷爷的人）。”

原来，顿·柯普爷爷是一位63岁的退休邮电职员。他在纽瓦克市郊打猎时，发现了那个几乎干瘪的红气球。他计算了一下，这个地方离小莎拉家大约有965公里，气球至少飘越了三个州和一个大湖，然后停歇在一棵橡树的树杈上。

“怎么回信，虽然花了我几天的时间来考虑，可是，我知道，给小莎拉写信对我来说是非常非常重要的。”柯普爷爷说。

小莎拉收到信后，对家人说：“一开始时，我只是一门心思地幻想着，能够收到爷爷的来信，现在，我想我已经达到目的了。”

童心，是一本充满良知的天书，读懂、读透它，也许就能使我们学到许许多多我们不甚了解，却可以改善世界、改善人性的东西。

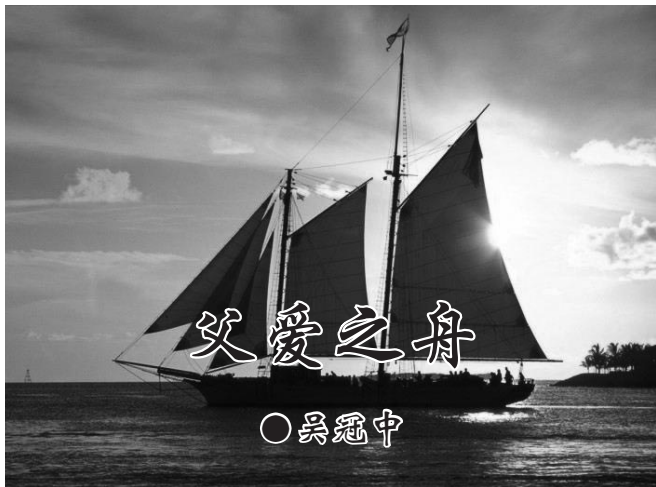
莎拉是幸福的，她所收到的“天堂的回信”凝结着爱，凝结着善良的顿·柯普先生对于弱小、善良和美好愿望的充分理解与尊重。☺

我要去投考无锡师范了。为了节省路费，父亲又向姑爹借了他家的小小渔船，同姑爹两人摇船送我到无锡。时值暑天，为避免炎热，夜晚便开船，父亲和姑爹轮换摇橹，让我在小舱里睡觉。但我也睡不好，因确实已意识到考不取的严重性，自然更未能领略到满天星斗、小河水孤舟缓缓夜行的诗画意境。船上备一只泥灶，自己煮饭吃。小船既节省了旅费，又兼做宿店和饭店。只是我们的船不敢停到无锡师范附近，怕被别的考生及家长见了嘲笑。

老天不负苦心人，他的儿子考取了。送我去入学的时候，依旧是那只小船，依旧是姑爹和父亲轮换摇船，不过父亲不摇橹的时候，便抓紧时间为我缝补棉被，因我那长期卧病的母亲给我备齐行装。我从舱里往外看，父亲那弯腰低头缝补的背影挡住了我的视线。后来我读到朱自清先生的《背影》时，这个船舱里的背影便也就分外明显，永难磨灭了！不仅是背影时时在我眼前显现，鲁迅笔底的乌篷船对我也永远是那么亲切。虽然姑爹小船上盖的只是破旧的篷，远比不上绍兴的乌篷船精致，但姑爹的小小渔船仍然是那么亲切，那么难忘……我什么时候能够用自己手中的笔，把那只载着父爱的小船画出来就好了。

庆贺我考取了颇有名声的无锡师范，父亲在临离无锡回家时，给我买了瓶汽水喝。我以为汽水必定是甜甜的凉水，但喝到口，麻辣麻辣的，太难喝了。店伙计笑了：“以后住下来变了城里人，便爱喝了！”然而我至今不爱喝汽水。

师范毕业当个高小的教员，这是父亲对我的最高期望。但师范生等于稀饭生，同学们都这样自我嘲讽。我终于转入了极难考进的浙江大学代办的工业学校电机科。工业救国是大道，至少毕业后职业是有保障的。幸乎？不幸乎？由于一些偶然的客观原因，我接触到了杭州艺专，疯狂地爱上了美术。正值那感情似野马的年龄，为了爱，不听父亲的劝告，不考虑今后的出路，毅然沉浮于茫无边际的艺术苦海。去挣扎吧，去喝一口一口失业和穷困的苦水吧！我不怕，只是不愿父亲和母亲看着儿子落魄潦倒。☹



● 金建云



公公的心事

作为陈家媳妇，我最怕的事儿是“给公公送钱”。

老公是留美的法学博士，大名鼎鼎的陈律师；公公是退休的高级工程师，不缺钱花的知识分子。按理说，给老人孝敬钱，皆大欢喜，然而，这事儿在我们家就变了味儿。

老公与公公性格相似，内热外冷，不善表达情感。他们在外人面前能说会道、长袖善舞，与家人沟通却不经雕琢、直接粗暴。婆婆去世后，他们更加孤傲，相处时总感别扭。大多数时候，他俩聚一起就喝闷酒，喝醉了也默默无声……

这种微妙的关系，要归咎于当年老公出国的学费。听说，公公从一开始就坚决反对。老公哭泣跪求，最终立下欠条才得到第一年的学费和生活费。欠条我偷看过，上面写道：

“陈晓刚出国读书，向父亲大人陈菁华借款6万，5年为限，利息与银行同等。若借款用完之后，陈晓刚仍未获得奖学金，陈菁华可勒令其回国就业……”

可以说，这张欠条颠覆了老公的“三观”。“勒令回国就业”如悬在头顶的利刃，让老公一改懒散的习惯，玩命地读书打工，奠定了勤勉认

真的品格和事业发展的根基。然而，他却从此对父亲冷淡起来。他知道父亲是为他好，所以努力做“孝子”，隔三差五花钱送物、报答亲恩。然而，他又对父亲怀有莫名的疏离感，一股冷冷的敌意常在不经意间流露出来。

比如，我们要买房。公公将积攒多年的积蓄倾囊而送，老公得知后立刻要我退回去。我左右为难，好说歹说，老公才同意换种方式将钱退回。最终，我们在同个小区里给公公买了一个小套。将印着他老人家名字的房产证拿出来时，公公怔住了。他看着儿子冷漠的脸，嗫嚅着、叹息着。我在一旁连忙打圆场：“晓刚这么做，是为了住得近。您以后有个头疼脑热的，我们也好好照顾。”

事后，公公特意去查了房价。得知这个小套的房价与他给我们的钱数几乎同等时，他郁闷极了，一连几个月都不跟我们联系。

二

说实话，我很理解公公。

工薪的家庭，在二十年前将孩子送出国，无疑是“倾家荡产”的投资。公公知道，很多纨绔子弟在国外不学无术、花天酒地，所以他才出此狠招，逼儿子发奋。

公公的目的达到了，却失落了更重要的父子之情。而我老公则做得更绝。无论老爷子给我们什么，他立刻换算成人民币，用出国旅游、购买保险、馈赠礼物等方式“还回去”。他常在老爷子面前“炫富”，有意无意地说：“我买了多少教育金，你孙子将来留学足够了！”老公很喜欢忆苦思甜，给儿子讲述自己当年“在国外的苦日子”。每次他一提旧事，公公就拂袖而去。从老公保存当年“欠条”一事，我就看出他没走出当年的伤害。不知不觉中，他将父亲归入“别人家”的行列，“锱铢必较”。

一天，我们母子俩到公公家吃饭。公公的老同事上门拜访，多年的交情让他们无话不谈。老同事诉说儿子是啃老族：“吃我们的、喝我们的，生了孩子让我们养，把我们当保姆使唤，还以为这一切是理所应当的。老陈，还是你教子有方。这年头儿，像陈大律师这么能干又孝顺的孩子，真是万人中难找一个啊！”

公公嘴上应承着，却露出苦笑。很快，他将话题引到了老同事与儿子媳妇相处的幸福生活。听到动情之处，公公不经意间说：“至少，啃你说明小辈需要你、信任你，说明你这把老骨头还有用啊！”

两个老人笑起来。我看出：老同事嘴上牢骚，心里却快乐。而公公呢？貌似事事如意，心中却有说不出的痛。

这两个我最亲近的男人，都像绝大多数中国男人一样，即使是错和伤，也只会“咬碎银牙和血吞”，绝不道歉，更不会承认自己受过伤。

三

所以，这个世界需要女人。在两个硬邦邦的男人之间，我要像去世前的婆婆一样，扮演“水”般柔软滋润的角色。

在老公出差的日子，我更多地让公公接孩子、买菜做饭、辅导功课。有时候，我们母子在他家里过夜。时不时的，我刻意地让公公出钱：一起逛超市他买单，儿子兴趣

班他付费,逢年过节他给儿子老师们买礼品……每次花钱的时候,公公脸上都浮现出“扬眉吐气”的喜悦。

有一次,我撺掇公公带我们旅游。我故意装穷说:“好贵啊,真舍不得。”公公一拍胸脯:“贵什么?有我呢。”我对儿子挤挤眼睛:“还好有爷爷在,你才能跟着我们享福啊!”在孙子的赞美声中,公公开心极了。在周末的旅行中,公公好像重新找回了“当家做主”的感觉。他拿行李、找位子、拍照、安排住宿……我从来没见过公公如此精神焕发,好像忽然年轻了十岁!

老公依旧忙碌。这些年来,他习惯于用职场的成功感来遮盖内心的脆弱与伤痛,习惯用“忙”做借口来逃避与父亲间尴尬生疏的关系。我不能戳破,更不能明说,只能寻找时机对他“潜移默化”。

张艺谋的电影《归来》上映时,我拉他陪我去“情侣包厢”去看。黑暗中,他落泪了。包厢里只有我们两个人,他不用伪装和掩饰,肆无忌惮地宣泄自己的情感。在优秀影片对心灵的震撼中,我感到他像一只

箭猪,逐渐收起了全副武装的尖刺,面对柔软而真实的内心之痛。

电影散场后,我们步行回家。一边走老公一边追念婆婆。他讲到自己的少年、青年时母亲无微不至的呵护和竭尽全力的付出。他后来谈到海外留学的艰苦,谈到自己对往事的不能释怀。我抓着他的手,默默祈祷他能够领悟到人生的短暂、亲情的无价。

当他讲完之后,我恰到好处地提了一句:“其实,咱爸心里也蛮痛,他一直很后悔当初让你写借条。”

老公沉默着,没有像从前那样避开这个话题。于是,我将公公内心的挣扎和痛苦,一点点讲给他听。我告诉他公公多么羡慕同事儿女的啃老,所以他一次次给我们钱,希望缓和关系……然而,我们却将钱退回,如同给老人家伤口上撒盐……

最后,我将公公最近的体检结果告诉老公:“医生说,咱爸已有帕金森综合症的症状。过不了多久,他会记不住新的事情,活在记忆里……趁着还有一点时间,咱们也‘啃啃老’吧。让爸知道,他仍被我们

需要,仍对我们很重要!”

老公始终没说话,他紧握我的手,边走边思索。这夜,老公辗转难眠。半夜时,我听到他起来,进了书房……

第二天,我在书房的垃圾桶里看到了被撕成碎片的“欠条”——我好高兴啊!这张多年来一直被老公当“耻辱记号”和“励志神器”的欠条,寿终正寝了!

四

几天后,老公出差。公公在凌晨1点时敲开我家的门。他像个孩子一样高兴地大叫:“快把卡号告诉我,晓刚发短信……”

拿过公公的手机,我看到一条短信:“爸,最近我手头有点儿紧,能借点吗?”

我的心砰砰跳动着,泪水险些夺眶而出。显然,老公在忙碌了一天之后,发了这条短信。公公一收到短信,就直奔我家。

我从来没有看到他这么开心,脸庞簇拥成一朵菊花,皱纹里写满了骄傲。他激动地说:“我就知道你们需要我帮忙。傻孩子,缺钱当然要我!我不帮你们谁帮你们?我那么多退休工资,不都是给你们攒的……”公公絮叨个没完。我好劝一通,他才在客房睡下。第二天早晨,送儿子上学之后,他拉着我去银行转账。

银行还没开,一群抢购理财产品的老头儿老太太已经在门口排队。闲聊起来,公公容光焕发地告诉人家,他是来给儿子转账的。老人们发出一通啧啧声,开始抱怨起儿女们啃老。公公一边听一边点头,他也加入了讨论:

“甜蜜的负担,你说是不是?谁叫我们能挣会省呢?钱不给儿孙花,难道还带进棺材不成?”

公公的话,引来老人们的声声附和。一张张不停抱怨的嘴唇上,多少写着一点点的骄傲和幸福。看到这一幕,我心里感到踏实和温暖。或许,这就是中国老人的心声——孩子,不要啃我。不要不啃我。算了,还是再啃我一次吧! ●

「糊涂」的母亲

● 张作光

那天上午,我在楼下听到来我家看我母亲的二嫂和三嫂的吵架声,赶快跑回家去。三嫂对我说:“咱娘听见了,咱二嫂说我不孝顺。”二嫂却说:“我没说,你不信问问咱娘。”听两位嫂子说了后,我笑着说:“两位嫂子,咱也别急,也别吵,你俩到底谁说得对,问问咱娘就知道了。”我问母亲,母亲却说:“我光顾着看电视了,没听见她俩说的啥。”于是我就笑着对两位嫂子说:“咱家里就你们娘仨在家,既然娘没听见,你俩抬两句杠过去算了。”

两个嫂子笑着一块儿包开了饺子。等家里只剩下我和母亲时,母亲笑眯眯地说:“别看我今年93岁了,可耳朵不聋。你二嫂是说你三嫂不孝顺,可我听见也得装作没听见。要是说听见了,那你三嫂跟你二嫂还不得闹翻天?”

我想,人这一生,确实很不容易,特别是迈入老年后,会经常遇到一些不顺心的事儿,要么大发脾气,要么生闷气,要么借酒消愁,都不好。为什么不能像我母亲那样,装聋作哑,当一个“糊涂人”呢? ●



● 李力辉

癌症专家公布14个防癌方法

日常一些小细节就能改善老人健康。癌症专家大卫·阿古斯博士在其新书《简易长寿指南》中提出以下建议,可以让老人尽可能地减少疾病,延年益寿。

1.裸体照镜子。光着身子在镜子前好好检查一下身体,这有助于及早发现皮肤癌等疾病的早期症状。自我检查应涵盖从头到脚全身各部位,包括头发、指甲和口腔。

2.尽量避免照X光。X光会产生一定的辐射,是否会对人体构成长期危害,目前尚无定论。不过在此之前,最好还是少接触X光照射。

3.扔掉高跟鞋。鞋子不舒服容易导致脚部炎症,进而影响全身健康。老年女性每天穿舒适的鞋子是减少炎症的最简单有效的方法之一。

4.早餐喝杯咖啡。适量饮用咖啡或茶有益健康。但喝的时间段要注意,睡眠不好的老人最好选择早晨喝咖啡,下午四点后喝咖啡有可能会影响睡眠。需要注意的是,早晨喝咖啡也不要空腹。

5.每天定时定点吃饭。三餐准时是减轻身体压力的最佳方法之一。经常错过固定的吃饭时间,除了饥饿之外,还会增加体内应激激素皮质醇水平,导致体重

难以控制,从而增加致病风险。

6.接种流感疫苗。接种流感疫苗不仅可防止流感,更有助于降低罹患肥胖症、心脏病、中风和癌症的几率。

7.能站着就别坐着。越来越多的研究发现,久坐会增加肥胖症、糖尿病、心血管疾病及早亡危险。

8.时刻保持良好的体态。无论是坐、立还是行走,都避免无精打采。不良姿势不仅会导致脖子和背部问题,而且会引起头痛、关节炎、血液循环不良、肌肉疼痛、呼吸困难、消化不良、便秘、关节僵硬等诸

多问题。

9.每天服用阿司匹林。研究证实,阿司匹林能显著降低心血管疾病风险,每天服用小剂量阿司匹林(75毫克),还可使肺癌、结肠癌和前列腺癌等常见恶性肿瘤降低46%。但服用阿司匹林应征得医生同意,以防止胃出血等副作用。

10.尝试冷冻果蔬。新采摘的果蔬营养最佳,但如果买不到这些果蔬,建议选择冷冻水果和蔬菜更好。冷冻果蔬比一些采摘后长时间运输和存放的果蔬储存更多营养。

11.避免恶补维生素。近几十年来,多项研究发现,大量服用维生素补充剂弊多利少,会阻碍人体自身抗击自由基的能力,进而增加疾病危险。

12.生孩子。研究发现,生孩子的人比不生孩子的人长寿几率更大。其原因是,将孩子养大成人迫使父母保持活跃的生活,在心理上也是更大的挑战。

13.每天喝一点儿葡萄酒。适度饮酒(尤其是红酒)可减少心脏病风险。

14.笑口常开。保持微笑有助提升情绪,可增加体内快乐激素内啡肽和血清素水平,降低压力水平,缓解各种疼痛。☺

一到天气变化时,风湿性关节炎患者的膝关节就疼痛、屈伸困难,每天早上还硬邦邦的,非得活动活动才能好转。

其实像这种情况,花几十块钱就能让疼痛减轻,甚至消失。去药店买鸡血藤50克、威灵仙50克、甘草50克。把这几味药合起来,加入2000毫升水,放到火上煎半个小时,然后把药汁倒入木盆里。先把脚搁在水盆边上熏一会儿。待水温合适时开始泡脚。水凉了就往里面续开水。每天晚上泡一次,每次泡上40分钟。

泡脚的同时,手也不要闲着,用手掌的鱼际在膝关节疼痛的地方好好揉揉,然后揉小腿上的阳陵泉、悬钟穴各60次,最后屈伸膝关节15次。

为什么要揉这两个穴位呢?中医认为,阳陵泉穴是筋的会穴。也就是说,它是筋气聚集的地方,所以揉这个穴可以舒筋、壮筋。而悬钟穴可以治疗关节发酸、疼痛、乏力不能屈伸等毛病。

风湿性关节炎是由风、寒、湿等外邪同时侵袭人体造成的一种痹病。《黄帝内经》里有句话叫“虚邪贼风,避之有时”,意思就是说,你碰到风、寒、暑、湿等外邪的时候,不要迎上去,而要躲开它们。但生活中很多人都是“要风度不要温度”,尤其是一些爱美的女性,结果上了年纪后,关节就开始疼痛了。☹ (刘季田)

关节炎 多泡脚



每天走多少步最健康

现在很多人迷上了大步走这种运动,每天在公园里、小区里“暴走”的人络绎不绝,微信朋友圈里更是天天都有“晒走路”的朋友。走步这个运动是不是适合所有人?长时间走路会不会让关节受不了?每天走多少步最合适?

适当步行对身体益处多

心血管。步行能增强心脏功能,使心脏跳动得慢而有力;增强血管弹性,对调节血压有一定的辅助作用;加速人体血液循环,减少甘油三酯和胆固醇在动脉壁上的聚积以及血凝块的形成,降低心肌梗死的发病率。

骨骼肌肉。适度步行能增强肌肉力量,强健下肢筋骨;运动引起关节压力变化,能促进关节软骨滑液

的分泌,提高关节灵活性,预防和延缓退化性关节炎,保持关节健康。

体重控制。步行能消耗身体多余的热量,提高身体的新陈代谢水平,减少人体脂肪的积聚,保持身体适宜的体重。另外,步行在提高身体免疫力、减少疾病、预防和辅助治疗慢性病方面均有一定的作用。

步数多少合适

强身健体。美国运动医学学会给出了一个促进健康、提高体质的最低推荐量范围:5400步至7900步/天。身体虚弱的人每天步行5400步就可以达到增进健康的目的,而对于身体状况较好的人,则需要更多的步数,步行7900步就可以达到增进健康的目的。当然这个推荐量是有一定速度要求

的,如果能以100步/分钟的速度步行就可以达到增进健康的目的,即步行运动要达到中等强度的要求。

减肥。如果运动者的目的是通过步行运动来管理体重,达到减肥的目的,那就需要走更多的路。基于人群的研究显示,男性运动者需要每天步行11000至12000步,女性需要8000至12000步。当然,这个步数也是以步速为100步/分钟为前提。

步速多快合适

不同的行走速度,走路的持续时间要求也不同。有以下三种选择:第一,每天以中等速度(100步/分钟)至少累计行走30至60分钟,每周至少达到150分钟的运动量。第二,每天以较快速度(120步/分钟左右)累计行走20至60分钟,每周累计不少于75分钟。第三,以上两种速度交替进行中等和较大强度相结合的步行运动,可以每天步行30分钟来完成每天的步行,也可以分次累计一天的运动步数。但每次步行至少要持续10分钟,才能达到健身的效果。

走路速度要根据自身的情况来做确定,循序渐进,切忌盲目加快。☘ (谭京京)

南京中医药大学终身教授、博士生导师周仲瑛(以下简称“周老”),虽已年逾八旬,但精神矍铄,思维敏捷,仍然坚持在医疗工作的第一线。患者常常一见到周老,总是不停地追问:“周老,您有什么养生秘方吧?快教教我们。”

“我这个人啊,懒散得很,哪有什么秘方。”有时患者问急了,周老就和颜悦色地教他们:“要说有啊,就是我这人心态好。不以得喜,不以失悲。我们中医也常说大喜伤心、大怒伤肝,所以要想保持年轻,最重要的就是保持一个良好的心态,所谓养生先养心啊。”

心藏神,养心实指养神,就是要调整心态,保持良好的心理精神状态。中医学认为:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐。”要养心

神,首先要重视七情的调节。七情太过可使脏气失调,必须及时调整心态,稳定情绪。狂喜之时,要凝神静气,精神集中;暴怒之时,要抑制肝火,心平气和;忧悲之时,要舒散胸中之郁,精神愉悦;过思之时,要转移情绪,抒发情感;惊恐之时,要神志安稳,宁神定志。保持心理愉快是人的最佳状态,心神不被外界事物所干扰,使人体内阴阳平衡,保证内环境的稳定状态,通过养神能练意,有效减少或避免心理对生理的干扰,达到形神共养,心神统一。

周老认为,心是人体活动的中心,五脏以心为主宰。心脏一旦发生病变常常累及其他脏器,其他脏器病变也常常影响到心。

养心是保持全身五脏六腑功能正常活动的基础,如果心的功能失去正常,就会影响到各个脏器的功能,必将发生紊乱,气血运行的道路闭塞,脏腑之间失去协调,整体性遭到破坏,损伤形体,人的生命就遭到严重的危害。《古今卫生要旨》云:“养生家当以养心为先,心不病则神不病,神不病则人自守。”故养生必先养心。☘ (刘红)

养生从养心开始

再过几年

小区附近新开了一家大型超市,新店开张,购物人员除了可以抽奖外,消费达到规定数额还可以免费办理会员卡。

那天,我买完东西付完账,一看购物小票上达到了规定数额,就拿着票去了柜台。这时,有一位老大爷也来到柜台问:“小姑娘,怎么才能免费办会员卡?”

小姑娘礼貌地说:“老大爷,满78就可以免费办理。”

话音一落,老大爷有些失望,说:“哦,我今年才75,等过几年再来吧。”然后,头也不回地走了。

像谁

女儿今年5岁,古灵精怪,经常提一些让人回答不了的问题。

老妈来家里看到我吃方便面责备我:“怪不得你这么胖,净吃些垃圾食品。”

婆婆来家里看到老公吃方便面责备他:“怪不得你这么瘦,净吃些垃圾食品。”

那天女儿要吃方便面,吃到一半突然问:“我吃了这些垃圾食品,会像你们谁呢?”

特殊药方

好友小朱最近在玩命减肥,用近乎绝食的减肥方法,在一个月后就被送进了医院。输完液后,小朱缓了过来,脸色好了许多。临走时,小朱问医生:“大夫,我这病不用再配点儿药什么的?”

大夫微笑着说:“你这个人啊,吃饭不积极,吃药倒挺积极的。好吧,我再给你开个特殊药方,你是想选中药还是西药?”小朱说:“中药是啥?西药是啥?”大夫笑着说:“选中药的话,出门左转,煎饼果子一套;选西药的话,门口右转,汉堡一套。记住,适量服用,就是说别一次吃太多。”

偷懒

上个月,老婆工作忙,每天都要加班。于是,他嘱咐我要按时给儿子做饭。



一天,我费尽心思给儿子做了他最爱吃的蛋炒饭,没想到小家伙尝了几口,就嚷着难吃不吃了。我教育儿子说:“儿子,你不是刚学过古诗《悯农》吗?锄禾日当午,汗滴禾下土。谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。农民伯伯辛辛苦苦种的粮食和蔬菜,你不吃剩在碗里,这样浪费你对得起他们吗?”哪知儿子把头一扭,说道:“是啊,农民伯伯辛辛苦苦种的粮食和蔬菜,爸爸你做得这么难吃,你对得起他们吗?”

求凉

单位突然停电,热得大家都坐不住了,有人拿起报纸当扇子用,有人拿小喷壶往脸上喷水,只有小李呆坐在椅子上,撅着嘴,一言不发,貌似很伤心的样子。我问他:“咋了,是不是热得心情不好?”他叹息道:“天这么热,停电了,空调也罢工了,我只能坐着想点儿伤心事,求凉。”我忙安慰他:“天热,别想那些不愉快的,你得多想点开心的事儿才行。”小李幽幽地说:“你不懂,我一想起那些伤心的事儿,心里就拔凉拔凉的。我这是精神求凉法。”

吓跑了

小侄女妞妞喜欢听鬼故事,虽然每次听鬼故事都吓得捂住眼睛钻到大人怀里,可还是听得乐此不疲。上周末我领着妞妞来我店里

玩,她又缠着我给她讲鬼故事,我只好把以前讲过的那些老掉牙的鬼故事又讲了一遍。就这样,我俩在店里待了一天,也没有一个顾客光顾,晚上关门时我边收拾东西边叹气:“今天真是奇怪了,连个人影也没看到。”

妞妞跑过来抱着我小声说道:“姑姑,肯定是那些人听到我们讲的鬼故事都吓得不敢进来了。”

多肉拼盘

我自己有一个多肉植物花园,其实就是卧室的窗台。老公和儿子都不太关注我的多肉植物,于是这就成了我自己的小世界。之前我都是在小花盆里种植多肉植物,最近我准备了一个大点儿的钵形花盆,把几样多肉植物植入这一个花盆,设计成一个“多肉拼盘”,每天拍照,喜欢得不得了。昨天,我发现茶几的桌布特别适合当拍照的背景,于是我支使儿子:“去,把我的多肉拼盘端来。”谁知儿子径直去开冰箱门,而老公则咽了咽唾沫,殷切地问我:“要烤还是要涮?”

要钱,还是要命

作为一名打字员,我经常帮作家录入书稿,他们则以支票的方式给我报酬,每次拿到支票,我都会把书名写在上面,以免混淆。

一次,我拿着支票去银行兑现。女出纳看过支票后,脸色一下子变得惨白。

这时我才意识到,那本书的名字是《要钱,还是要命》。

如此模仿

儿子今年6岁,小家伙非常调皮,平日里特别喜欢模仿大人,很多时候都把我和老公逗得哈哈大笑。老公平日里喜欢喝酒,酒量还不错,朋友们都说他酒量好,儿子知道爸爸酒量好,时常模仿他。昨晚,我们去逛超市,顺便买了些零食回来,儿子吃完果冻后,把装果冻的杯子里倒入牛奶。之后小家伙又一杯一杯像大人喝酒一样全部一饮而尽。喝完后,儿子突然大喊一声:“好奶量!”