

你也有“贫穷感”吗？

●谷长春

几年前率先“下海赶潮”的一位同志回来了。士别三日刮目相看，有没有“吹”的成分不得而知，总之，拍着胸脯说可以为家乡投资几千万！气势不凡。

这年头越阔越讲“义气”。他在百忙之中仍不忘旧谊，邀约当年好友在五星级大酒店摆了一桌，饭后又到康乐宫打保龄球，到高档洗浴中心洗桑拿、搓澡、按足……几个穷哥们儿过了一把高档消费的瘾。说“穷”，只是比较而言，其实，按目前中国的水准，穷哥们儿也都在“小康”以上。可是，面对这位先富起来的“时代骄子”，却产生了一种共同的心态，那就是“贫穷感”。

报载，我国尚未脱贫的人口有六千万，当然近来又产生了少量城市贫民；而有贫穷感的人却无法计数。经济学家有办法统计贫穷，社会学家却难以统计贫穷感。

搞计划经济时也有贫富差别，搞市场经济这个差别拉大是不可避免的，中产者阶层和资产者阶层的出现已是不争的事实，在走向共同富裕的过程中基尼系数也在增大。随着整个物质文明水平的提高，不同消费者需求的变化，市场提供的消费品和服务令人眼花缭乱，也分出了千差万别的档次，叫做百货应百客吧。许多商品，其性能、功用、质地几乎相同，只因款式、品牌的区别，其价格竟可相差几倍十几倍以至更多，甚至同一种商品在名家大店买与在里巷小店买价格就有惊人的差别。这种价值与价格相背离的畸变现象，是使用价值决定交换价值的传统理论难以解释的。经济领域的名牌战略，实质上是生产经营者为消费者设计的消费方式。如果人人攀比高档消费，在衣食住行上，在享乐性消费上，把眼睛盯着“先富起来”的人，从而导致心态失衡，那么，可以想象，我们社会中的绝大部分人都将被“贫穷感”所笼罩。

贫穷感不是贫穷，是攀高消费的欲望得不到满足而产生的一种社会心理。与人均国民生产总值相比较，中国的高消费狂潮来得过早过猛，因而这种心理也更强烈。

花上十几万元买块劳力士表的人，肯定地说不会仅仅是为了看钟点；坐奔驰6.0不仅用以代步，更是富有的标志、身份的象征……贫穷感是一种社会心理，虚荣心也是一种社会心理。物质文明的发达使消费概念的外延延伸了，消费观中融入了精神文化因素。这就产生一种炫耀型消费。有的人花钱购买某种商品或享受某项服务，常常并非生活需要，甚至与使用价值也不相干。极端地说，所买的并不是商品或享受的服务，而是风度、尊

严的象征，心理满足的愉悦，追逐时尚的显示，参与潮流的感觉。

刚刚解决温饱的人可能悠然自得其乐；丰衣足食的人可能觉得可怜兮兮；挥洒金钱以宣泄的人可能愁闷无穷。情趣使然。

有人说人往高处走，水往低处流，没有欲望就没有奋斗的动力，攀高比贵有啥不好？我以为，要分析。就发展观进步观来说，我们永远不应满足，而就消费享乐观来说要有节制。以超高消费为比照所产生的欲望无法满足的贫穷感，与从实际出发的正当欲望不是一回事。现在，老年人不愿再“忆苦思甜”了，年轻人听着也烦。是啊，人的两只眼睛长在前额而不是长在后脑勺，就是要向前看的。

时代不同了，再不能一件衣服“新三年旧三年，缝缝补补又三年”了，把传统当作模式，以过时的标准衡量现在有点近乎愚蠢。然而，艰苦朴素的优良传统作为一种精神却是永恒的。就成就事业来说有“成由勤俭，败由奢”的古训，就个人修养来说简朴是一种美德，传媒介绍的发达国家里的富翁、政要以简朴为荣的事例还少么？在消费和享乐方面，还是知足常乐为好。

不要小瞧“贫穷感”这种社会心理，这种心理不仅给个人心情上带来许多不愉快，不利于心理健康，也会给社会造成一种消极的舆论。“贫穷感”常常使人生发出情绪化的逆反心理，从而对改革开放产生盲目的抵触情绪。俄国唯物主义哲学家赫尔岑有句格言：“饥饿只要一块面包就可以医好，饱的毛病可没有这样好医。”

有人认为，这种“贫穷感”源于嫉妒，是“红眼病”的表现。我看不尽然。嫉妒者有嫉妒心理难以避免，而从客观上说，不少转瞬间暴发起来的大款儿、大腕儿也实在“没个样儿”，就其素质说很难让人“服气”，其行为往往让人“来气”，从而让人产生“不公”的感觉。他们中不少人毫无自律意识，恣情放纵、摆谱弄态、夸豪竞奢，在享乐消费方面奢靡无度，一方面谄媚、巴结、攀附“权贵”，一方面以富骄人，露出一副嫌贫爱富的面孔，甚至为富不仁的心态也昭昭然，丑陋的优越感讨人厌恶。如果你是出于“不公”心理和对这种人的厌恶而产生的“贫穷感”，那么，把它看作“初级阶段”的一种社会现象去理解，守护好自己的精神家园，保持安贫乐道的清高劲儿，我看就不会有“春色恼人”的感觉了。这不能算阿Q精神吧？

夕阳红

钟禾东

【上半月刊】

2017年第13期（总第340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
吉林省社科期刊30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 冯立中

副总编辑 冯立中

执行主编 王岩

执行副主编 李明昕

本刊编辑部迁址启事

本刊编辑部已迁至长春市绿园区普阳街2480号吉林省老年大学1号楼4楼，发行部地址不变。有关订刊、取刊等事宜，仍旧到原址办理。

夕阳·晚晴

- 01 夕阳视点 你也有“贫穷感”吗 /谷长春
- 04 畅谈展望 “我看吉林振兴这五年” /钟禾
- 10 为发展变化喝彩 为吉林振兴献智 /钟禾初
- 12 中华儿女 百炼千锤见郁风 /黄大刚
- 15 金秋红叶 94岁的功夫奶奶 /蒲垚磊
- 16 情系夕阳 满腔热情为桑榆 一片丹心映夕阳 /岩 辑
- 18 名人逸事 张学良夫妇在夏威夷的食单 /丘 濂
- 19 李嘉诚的教子之道 /亦 风
- 20 黄克诚的廉洁家风 /王子君
- 21 “顺人”章士钊等2篇
- 22 回首往事 忆张藜 /文 牧
- 24 刘短腿逸事 /郝国忱
- 26 亦师亦友朱春雨 /王曦昌
- 29 与笔结缘 /程 晓
- 30 夕阳恋歌 60年夫妻情深 /黎焕然
- 31 老年夫妻婚姻和谐应注意5点 /常友伟

学习·探索

- 32 夕阳红月报 14个医改政策文件今年出台等7篇
- 34 民生话题 老年保健食品市场乱象 /盛野坪
- 35 法制生活 抚养费是否会随着物价上涨而调整等4篇
- 36 知识大观 关于梦的对与错 /陈 璞
- 37 烹饪：想不到的进化利器 /彭天乐
- 38 环球漫游 日本人的委婉 /刘润生
- 39 芬兰老人可享受周到的家庭服务等2篇

世相·品评

- 40 世态百味 人言有多可畏 /韩少功
- 41 说三道四 在功利时代，穷则独善其身 /马未都
- 42 点到为止 愚昧荒唐配冥婚等4篇
- 43 哲理情思 琢磨心性(下) /吕钦文



2017年6月8日省委老干部局召开推进“两学一做”学习教育常态化制度化启动部署大会。

文化·生活

- 44 清居漫笔 人为何(八) /杨庆祥
- 46 微言大道 寻找云淡风轻 /郑有义
- 47 人生感悟 别把最好的留到最后等2篇
- 48 文化茶座 井方皮影 /王乘风
- 49 红了樱桃 /杜日新
- 50 作品选刊 人间草木都是情 /宋殿儒
- 51 树不会被夏天淹没 /李 玫
- 52 百姓故事 停不下来的恐惧 /戈 舟
- 53 盼来世再续姻缘 /饶平如
- 54 人间真情 一个7美元的梦 /玛丽·卢·克杜勒
- 55 守住秘密 /周海亮
- 56 代际之间 祖孙之间 /孙玉良
- 57 厨房里的婆媳情 /管洪芬
- 58 生活百科 夏季高温你会防中暑吗 /常怡勇
- 59 这些做法让营养跑掉等3篇

养生·娱乐

- 60 养生之道 膝关节疼痛治疗要趁早等2篇

- 61 运动健身因病而异等2篇
- 62 休闲广场 退休后,收获另一种精彩 /马芝梅
- 63 时尚的暮年一族 /郝 阳
- 64 开颜一笑 名人幽默 /赵仁珪 章景怀

编辑部电话:(0431) 81232998
 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



“我看吉林振兴这五年”

● 钟 永

为进一步落实“牢牢把握为党和人民的事业增添正能量价值取向”的要求,为省十一次党代会的胜利召开营造良好氛围。年初以来,省委老干部局先后三次组成12个调研组,深入全省9个市州、2个扩权强县试点市,27个县市区和省直有关单位,组织召开了50个座谈会、5个专题访谈,近400位老同志参加了座谈和访谈。紧紧聚焦省十次党代会以来,省委省政府在统筹推进“五位一体”总体布局,协调推进“四个全面”战略布局,深入实施“三个五”战略方面的新实践、新探索、新成效,采取集体座谈、高端访谈、征文笔谈、网上赞谈、宣传讲谈、考察议谈等形式,在全省离退休干部中组织开展了“我看吉林振兴这五年”和“我为省十次党代会献良策”活动。活动开展得到了老同志的积极响应、踊跃参与。有的老同志眼睛不好,让子女帮忙打印发言稿;有的老同志为了保证发言和稿件的准确性,专门查阅相关资料;有的老同志还把发言内容做成电子演示文稿,图文并茂;有的老同志通过

诗歌、散文等形式表达心声;有的老同志在网上发表文章,点赞喝彩;还有的老同志们组成宣讲团深入到学校、部队、企业进行宣讲,使正能量活动有声有色,影响持续扩大。

在调研组召开的座谈会和访谈中,老同志们怀着强烈的使命担当和对家乡建设的深厚感情,客观深入地谈认识、讲体会、提建议,盛赞五年来吉林振兴发展所取得的显著成就。老同志们认为,省十次党代会以来,省委全面贯彻落实习总书记系列重要讲话精神和中央各项决策部署,凝聚、带领全省广大干部群众迎难而上、奋发有为、拼搏进取,干了许多大事,解决了许多难事,办了许多好事。省十次党代会以来的五年,是吉林经济社会大发展、大变化、大飞跃的五年,是改革开放深入推进取得明显进步的五年,是全省城乡人民生活水平幸福指数显著提高的五年,是全面落实从严治党要求,党的建设、党风廉政建设取得显著成效的五年。畅谈吉林振兴五年来的发展变化,老同志们如数家珍、欢欣鼓舞,充满了自豪感。

一、广大老同志盛赞我省五年来的振兴发展变化

(一)对五年来经济社会发展取得的成绩给予高度评价。他们认为,五年来,在省委省政府的正确领导下,我们顶住压力,知难而上,砥砺前行,全省经济发展实现跨越赶超,领跑东北经济,实属不易。

老同志们讲,原先对“东北现象”很担忧,现在经济建设有了长足的进步,城乡面貌发生了很大变化,中部、东部、西部“三大板块”实现了协调发展,这个成果非常难得。省委原书记、全国人大农业与农村委员会原副主任委员王云坤说,过去讲投资拉动,现在讲技术创新,而且现在要解决产能过剩的问题,提出进行供给侧改革,现在经济发展了,步入到一个新的阶段,我们党全心全意为人民服务的宗旨得到了更好的落实。通化市政协原主席钟培秀、松原市人大常委会原秘书长刘敏等老同志谈到,这几年,省委省政府稳增长、调结构、促改革、惠民生,在困难交织、经济下行压力大的背景下精准发

力。白城、松原等西部地区恢复湿地、河湖连通,生态建设有大发展;延边、白山等东部地区大力开发旅游、大打绿色牌,走在开放前列;长春、吉林等中部地区充分发挥一汽、吉化等优势产业作用,推动改革创新,“三大板块”各具特色,促进了我省区域协调发展。延边州委老干部局原局长赵成雄说,吉林这片黑土地是我们的骄傲,作为新中国“工业摇篮”,为我国经济发展奠定了深厚基础。现在,一些唱衰东北的杂音,刺伤我们的心啊。省委这届班子找准发力点和着力点,战略定位高远,振兴发展方向明确,经济建设有了长足的进步,重新焕发了吉林人民的昂扬斗志。

老同志们说,这几年我省传统优势产业发展得挺好,汽车、客车、制药、石化等传统优势产业始终保持良好发展势头,此外高科技产品不断增多,在全国来说也叫得响。省林业厅老干部处原处长方忠祥说,我省工业底子薄,产业结构单一,这五年省委省政府狠抓产业转型升级换代,改革创新,使我省形成了以汽车为核心的产业链,领跑东北经济。松原市87岁的离休干部胡振友说,我省卫星成功发射上天,光机所研制的望远镜镜片在国内应用广泛,以前是德国和原苏联的好,现在是咱们的好;长春轨道客车公司制造出的动车外国都用,以前是巴西、印度等国用,现在连美国都争相引进,走向了世界。89岁的离休干部杨玉君说,吉林省这几年变化大,以前没有水、没有煤发不了电,现在有风力发电了,很多地方还发展了太阳能,不仅能自己使用,还能输送给国家,助力脱贫。以前做梦都没想到,松原能修飞机场,看到这些,我感到党和国家更有希望了,我更有奔头了。

老同志们还谈到,吉林是农业大省,农业的发展不仅对我省的经济意义意义,而且对全国都具有一定影响。五年的实干苦干,吉林争当了农业现代化排头兵。吉林市政府原秘书长孙凌禹、通化市人大常委会原副主任刘嘉

范、松原市经济局退休干部刘明顺等老同志说,省十次党代会以来,省委省政府牢记习总书记“粮袋子掌握在自己手上”的重要指示,粮食生产实现了五连增。农村的环境、村貌发生很大变化,垃圾外运,道路柏油化,农村的变化我们没想到。延边州原文联主席全顺子谈到,现在农村的水渠都修成了水泥沟渠,有的田埂硬化了路面,种地条件大为改观。乾安县退休干部宁文贵、孙大铎说,现在一个农户的粮食产量相当于几十年前一个生产队的产量,一个村的粮食产量相当于几十年前一个乡的产量,一个乡的产量相当于几十年前一个县的产量,农民收入由几百元到上千元到现在的上万元,农民的生活越来越富裕了。

(二)对我省全面深化改革给予高度评价。他们感到,五年来,省委省政府领导班子聚焦全面深化改革持续发力,经济体制、行政管理、司法、财税金融等各领域的改革成绩斐然。

老同志们反映,中央提出供给侧结构性改革,企业负担和以前相比减轻不少,“五险一金”缴费比例下调,农民进城买得起房,大学生创业更方便了。吉林市人大常委会原副主任初富华说,我省“加减乘除”一起做,无中生有,有中新生,转型升级,供给侧改革取得了阶段性成果。我省服务业跨越发展,冰雪旅游下了很大功夫,用实际行动回答了习总书记提出的“白雪换白银”的问题。延边州人大常委会原主任吴长淑等老同志说,我们根据自身的资源特点和生态环境,积极推进供给侧结构性改革,关闭了一些小煤矿,保护了生态环境,降低了事故发生率。通钢党校原校长相曙光等老同志说,现在老百姓不用出国往回背“洋货”了,“洋货”在国内就买得到。现在在家就能从网上订餐,在网上啥都能买到,年轻人都不用现金了,通过这些手段,刺激了消费,调整了服务业的供给结构。

老同志们说,政府机关审批越

来越简化,有的直接就放权了,老百姓办事越来越容易,少跑不少弯路。延吉市委原副书记徐秀云说,我省压缩了项目审批流程,出台了清费减负相关政策和扩大企业直接融资渠道等相关措施,使企业轻装上阵,焕发了活力。松原市民政局原局长迟玉俊等老同志说,五年来,全省简政放权收到实效,一站式服务机构大大方便了群众,不光提高工作效率,也堵塞了一些不正之风,这点很可贵。省公安厅退休干部张惠军、刘宏昌等老同志说,我省在全国率先推出的“互联网+警务”综合服务平台,实现让数据多跑腿,群众少跑路的目标,让人民群众拥有了更多的获得感。梅河口市第六中学原副校长王丽君说,现在到哪办事,话难听、脸难看、事难办的现象没有了,就从社区来看,服务态度都非常好,在以前是想不到的。乾安县人大常委会原副主任程守义等老同志说,老百姓落户口、办护照时间缩短了,有的在在家里就能注册公司。

老同志们普遍认为,国家“一带一路”战略实施得好,我们吉林像长吉图开发建设、长春新区建设、珲春国际合作示范区建设都搞得很红火。延边州退休干部龙安说,改革开放初期,吉林就有了沿边近海“借港出海”的梦想,现在长吉图战略融入“一带一路”建设,引领吉林改革开放,把优势转化为了现实,值得我们赞叹。珲春市退休干部张国祯、金珠川等老同志说,长吉城际铁路,特别是东北最美高铁的开启,加快了我省融入“一带一路”国家战略的进程。珲春市积极开辟跨境新通道,在建设智慧型口岸方面实现新突破。辉南县政协原副主席王成义等老同志说,“一带一路”是开放的、共享的。通化港的通关缩短了物流的距离和时间,长春可以直飞香港,去海参崴旅游更方便了,通化高铁立项,白城的电气化铁路即将开通,我省将借着“一带一路”的东风,飞得更高,走得更远。

(三)对我省保障和改善民生

工作给予高度评价。普遍感到,我省公共服务设施日趋完善,教育、医疗、社会保障等领域的相关问题得到有效解决,老百姓的幸福指数越来越高。

老同志们说,生活在吉林这片黑土地上,这几年的生活越来越幸福了,吃的好、穿的好、住的舒服,看得起病,住得起院了。省公安厅杨文杰、通化市政协张玉秀、吉林市毓文中学刘世勋、磐石供销社刘宏基等老同志说,这几年老百姓流行“穷穿貂、富穿布、大款穿休闲、干部穿棉布”。原来到冬天就是萝卜、白菜、土豆和酸菜,现在不用冬储了,想吃啥都有,物质极大丰富。很多老百姓家不只一套房,不少农家都有轿车了,老年人乘坐公共交通、到景区游览都免费,还为高龄老人发补贴,现在的幸福是“无可无不可的”。榆树市原政协主席陈春林说,五年来,城乡居民收入逐步提高。以我本人为例,我的养老金2011年是2520元,2012年3148元,2013年3528元,2014年3935元,2015年4394元,2016年4714元,每年都增加四五百元。四平市人大常委会原副主任周圣先、白城日报社王桂林等老同志说,现在民生民利工程越来越多,落得越来越实。老城区改造效果好、老百姓拥护。农村居住条件改善,很多农民现在也开始吃的讲营养、穿的讲漂亮、住的讲宽敞、用的讲高档。双辽市人民法院原庭院长于凤和等老同志说,近几年城市变化很大,环境整洁了,交通畅通了,相当多的断头路都打通了,打通的是路,打开的是民心。长岭县政协原主席邱耀忠说,现在老百姓得病,都能得到及时医治,这是省委省政府爱民惠民政策的体现,过去是“人活七十古来稀”,现在是“保八、奔九、争一百”。辉南县纪委原副书记王贵福等老同志说,城镇医保和新农村合作医疗逐年完善,实现了医疗救助“一站式”服务和“先住院后结算”,解决了老百姓看病难的问题。

老同志们对扶贫开发和脱贫

攻坚工作成效给予了充分肯定。他们说,扶贫工作关乎民生、关乎全面建成小康社会的实际成效,省委省政府高度重视,加大投入,现在农村脱贫项目取得了可喜成果,新的贫困发生率也降低了,群众反映很好。白山市财政局原局长管延秋、梅河口人大常委会原副主任刘宴隆等老同志说,惠民生,最突出的就是全民脱贫,我省全面打响脱贫攻坚战,去年超额完成全年30万人脱贫任务,农村过去是泥草房,现在都是砖瓦房,很多贫困户已经脱贫。辉南县人社局原局长杨贵山等老同志说,省领导亲自到扶贫点调研,省委书记都坐到贫困户的炕头上与村民一起研究致富的办法,各级领导也都亲自挂帅,三天两头就往贫困户家里跑,向贫困村派的驻村第一书记吃住都在村里,难得回自己家,却成了贫困户的家里人。榆树市原人事局副局长姜守田等老同志说,原来扶贫都是给物给钱,现在是帮你想办法致富,彻底断“穷根”、摘“穷帽”,帮助搞养殖、开发旅游、办工厂,“八仙过海、各显其能”,实现从“输血”到“造血”的真正脱贫。

老同志们对“平安吉林”建设交口称赞,普遍感到刑事案件、治安案件、信访案件数量都在下降,群众感到社会比较稳定,秩序良好。珲春市政府原副市长李柱弘等老同志说,现在治安比以前更好了,街区大范围安装视频探头,为维护社会稳定、保障民生提供技术支撑,老百姓走在大街上很有安全感。白城市通业集团退休干部吴淑琴等老同志说,现在市区车辆违章、交通事故明显见少,医院、学校、幼儿园、车站等一些公共场所都有安保措施,在小区居住还有片警,有事打个电话很快就到,我们老年人心里感觉很踏实。长春市文联原副主席于笑然等老同志说,现在建筑工地防护措施多了,工人的安全意识增强了,安全生产事故少多了。

老同志们对生态建设给予充分肯定。认为我省在治理环境污

染上下大力气,变化很大,天之蓝、地之绿、水之清、物之丰,大美吉林让百姓生活更加舒适美好。磐石市政协原主席于先贵等老同志说,在绿色发展上,我省突出发挥生态资源优势,推进生态文明建设。变“砍树”为“看树”、变“冬闲”为“冬忙”,始终坚持环境就是民生,青山就是美丽,蓝天也是幸福。珲春市人大常委会原主任李明久说,吉林省在推进绿色发展、循环发展、低碳发展等方面都取得了积极的进展,为逐步形成人与自然和谐共处的新格局奠定了基础。省林业厅原副厅长段敏达说,我省建立了东北虎豹公园,超过美国的黄石公园,连续36年无林业重大火灾,“吉林林业一号”卫星发射成功,这些都是难以想象的巨大成绩。东丰市政协原主席王克成说,通过封山禁牧、退耕还林等手段,山上植被长起来了,天更蓝,水更绿,多年不见的一些水鸟也重新飞回了松花江。梅河口市退休干部王萍等老同志说,城市过去脏、乱、差,到处都是小广告,白色垃圾满天飞,今日有了一条条新建的马路,一座座气派的桥梁,一幢幢高楼大厦,一条条繁荣的商业街,家乡发生了日新月异的变化。

(四)对干部队伍作风给予高度评价。普遍认为,省委省政府领导班子是干事的班子、是务实的班子、是老百姓满意的班子,十次党代会以来,我省党风政风持续好转,党员干部“消极的变积极了、摇头的变点头了、叹气的变鼓气了、忧虑的变振奋了”。

老同志们反映,中央八项规定执行得好,各级领导干部在反“四风”中起到了示范带头作用,进一步凝聚了党心民心。省政协原主席、全国政协提案委员会原副主任张岳崎说,以前吃喝风盛行,接待都用高档茅台酒,比如苏荣就乐于论酒,自称能喝,有的人还说不烟不酒没意思,对比起来看,自中央八项规定起,通过采取一系列措施,现在风气变好了。省委办公厅离休干部单东生、退休干部游德

元、郑培生等老同志说,现在,歪风邪气、暗中操作的少了,为群众办实事做好事的多了,公车私用、游山玩水的少了,深入基层真抓实干的多了,请吃送礼的少了,守规矩树新风的多了,讲排场阔气、铺张浪费的少了,讲节约重实效的多了,困扰党政机关的“流行病”“老大难”问题迎刃而解,党员队伍更加健康纯洁了,说明我们党的领导坚强有力、省委领导班子贯彻中央决策部署坚强有力。榆树县人大常委会原副主任唐云彪说,现在共产党员、领导干部实事求是的优良传统和作风又回来了,人民群众对各级干部的满意度、信任度普遍增强,实践证明只有党风正,社会风气才能正。吉林师范大学教授闫振林、梅河口第四中学校长姜连清等老同志说,中央八项规定出台以后,我省绝大多数高档豪华饭店、会所基本都转型经营,吃拿卡要的现象得到严控,各级干部深入基层实干意识增强了,敢于碰硬。大家对好风气也感受到了,这就是“立党为公,执政为民”,这样的党,百姓能不拥护吗?

老同志们说,从群众路线教育实践活动到“三严三实”专题教育,再到“两学一做”学习教育,人民群众对党的信心回归了,党的凝聚力增强了。省人社厅原厅长吴文昌说,中央从十四大以后就重视对全党进行先进性教育,以前是每届就搞一个,现在是连着抓了三个教育,这在党的历史上是罕见的,这三个教育有温度、有密度、有强度。从抓的结果看,确实有变化,原来老同志在一起说三道四、没有约束,现在都是谈成绩、议论振兴发展,妄议中央的事没有了,过去认为是顽疾的,现在基本刹住了。白山市人大常委会原副主任徐世明等老同志说,开展群众路线、“三严三实”、“两学一做”三个教育,使全党在认识上达到了前所未有的统一和前所未有的高度,充分体现了我们党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高精神,党员领导干部的政治意识、纪律意识、规

矩意识明显增强了。延边州纪委原副书记申昌淳、辽源市原太信矿90岁的离休干部杜润洲等老同志说,通过开展几个教育,提升了干部队伍素质,党员干部作风大为好转,党群关系、干群关系更加紧密,老百姓更满意了,对我们的党更加信任了,对国家未来的发展信心更足了。

老同志们说,党风政风带动了社会风气的好转,整个社会充满了正能量,主流价值观又占领高地了。松原市宁江区教育局原工会主席初尔祥说,有一句老话叫“村看村,户看户,老百姓看党支部”,现在,党员有党员样,党组织有党组织样,党员形象树立起来了,党风政风好转了,社会风气自然也好转了。白城市查干浩特旅游经济开发区退休干部吴庆林等老同志说,社会各个群体中,各个方面风气都越来越好,上下层关系越来越融洽、沟通越来越顺畅,老百姓对省委的决策越来越理解,越来越支持、越来越拥护。双辽市第一中学原校长王大一等老同志说,原来通过关系就能上好的学校,现在不行了,学生择校公开透明,老百姓反响很好。

(五)对吉林全面从严治党的给予高度评价。“我看这五年,党风有好转,离退休干部老同志最有发言权,权力入了笼,四风来规范,反腐败问题零容忍,不念你初犯”。

老同志们说,从全国到地方,反腐力度空前,廉洁的风气大增,腐败奢靡之风大减,我们省也打了不少“苍蝇”“老虎”,很有震慑力。省人大常委会原副主任谷长春说,反腐败是人心向背最敏感的一把标尺,党自己不腐败,别人打不倒你,自身腐败不解决,老百姓不会拥护你。过去老百姓讲干部越大越禁折腾,现在看该收拾还收拾。十八大以来,“苍蝇”“老虎”一起打,很得民心。省公安厅原副厅长离休干部徐颖说,过去老百姓反映“老虎林中卧,苍蝇遍地飞”,经过总书记下了一剂猛药,真是见奇效了,现在是“老虎被活捉、苍蝇没法

活”,这是真实社情民意的写照。原省外贸公司、原省棉麻畜产品公司、原利民油泵厂离休干部刘德庆、朱泽、时全收等老同志说,吉林在反腐败上重拳出击,加大大案要案查办力度,既打了“老虎”也拍了“苍蝇”,既有像谷春立这样的省级干部,也有不少基层干部。反思曾在吉林工作过的苏荣、王珉这些大老虎的案件,更为我们敲响了警钟。长春市委统战部原常务副部长赵安武、榆树市畜牧局原局长曹凤珠等老同志说,反腐败大快民心,广大人民群众拍手称赞,反腐倡廉成果显著。省纪委抓住重要时间节点,比如中秋、春节、元旦等重大节日,都出台廉洁自律的相关文件,及时通报违反八项规定的案件,震慑作用非常明显,从严治党力度得到了加强。长春市原国贸公司离休干部齐润桐,原市机械局、商业局苏文彬、刘福臣等老同志说,从严治党,依法治国,反腐败斗争,都取得了伟大胜利,赢得了党心民心,带来了巨大变化,党风、政风、民风出现了新气象,应该说,反腐力度前所未有,反腐败斗争压倒性态势已经形成,反腐深得民心党心,这是一笔再明白不过的政治账,人心向背账。

老同志们说,十次党代会以来,省委坚持好干部标准,选人用人环境风清气正,有效激励了广大干部务实担当、干事创业。省委党校原常务副校长倪连山说,现在选人用人风向标确实是旗帜鲜明了,政治上风清气正更好了,能够把大家的思想和组织的意愿结合起来,创造了让大家心顺口服、认同认可的用人环境,这一届省委能创造这样的风气,这是最大的功绩。延边州人大常委会原副主任李秉胜等老同志说,用人非常关键,干部一出问题,带出整个地方风气乱。现在县、乡、村三级党政班子建设得到了加强,跑官要官、花钱买官的丑恶现象得到了极大的扼制,选拔干部公开、公正、公平,正派的干部气顺了,扬眉吐气了,干部普遍感到有希望、有奔头。省委组织部原

副部长、省编办原主任李耀民说,现在抓了一些实实在在的大家反映比较集中的问题,比如干部“三龄两历”的核查,再有拉票贿选的问题,过去也一直在说在要求,现在不搞法不责众,谁做处理谁,都做都处理。

老同志们说,现在党员干部纪律和规矩意识普遍加强了,“红绿灯”的标志性权威立起来了,党内政治生活更加严肃了,吉林优良的政治生态在全国都很有影响。辽源市委原秘书长薛金安说,党中央把制度建设作为从严治党的重要课题,各级干部进一步增强了纪律和规矩意识。我们省通过查找问题、堵塞漏洞,建立了系统化的制度体系,形成了全方位的制度规范,明确了各级党员干部必须遵守的行为准则,严明了纪律规矩。省委办公厅退休干部孙占国说,多年以来,党的规矩都在,但执行不严,落实不力,处罚不及时。有人明知故犯,擅闯“红灯”,不受法律约束,走向腐败泥潭。近些年加强制度治党,树立党纪国法的权威,成效立竿见影,党的《准则》《条例》等得到了真正的贯彻落实。松原市人大常委会原副主任孙亚珍、公主岭市退休干部孙立功等老同志说,在铁的纪律约束下,干部们都规规矩矩,“端起饭碗吃肉,放下筷子骂娘”的现象少了,兼职经商办企业、隐瞒个人事项的现象基本杜绝了,领导干部工作时间以外灯红酒绿的生活基本没有了。

二、老同志们畅谈我省振兴发展变化的同时,深切感受到了省委省政府的特殊关怀。

他们一致认为,省委省政府对离退休干部非常重视、关心和照顾,政治、生活等各项待遇都落实得很好,在很多方面都给予了特殊照顾,现在的生活不仅仅是满意,应该说是幸福,而且幸福指数一年比一年高。

老同志们说,巴音朝鲁书记在全省老干部“双先”表彰大会上提出,要尊重老同志、爱护老同志、关

心老同志,这充分体现了省委对我们的深厚感情,让我们感到很有尊严、很受重视、深受鼓舞。一些省级老领导说,省委常委会多次听取老干部工作汇报,一些老干部工作重点难点问题得到了有效解决。省委书记、省长和各级领导无论多么忙在重大节日都不忘看望我们,省领导每年还亲自为我们通报全省经济形势,充分体现了对老干部的重视和关心。白城市人大常委会原副主任王文奇、省林业厅退休干部关清康等老同志说,各级党委政府都把老干部工作真正纳入到重要议事日程,召开老干部工作会议时,主要领导都出席。单位经常组织我们开展各种活动,组织学习,这是党在体贴我们、关怀我们,我们还要好好活,“小车不倒只管推”,我们还要继续做贡献。松原市93岁的离休干部杨德荣动情地说,省委省政府对老干部真是太好了,对我们关心得太到位了,我们老干部越活越高兴,越活越有劲头。

老同志们一致反映,我们虽然离开了工作岗位,但是组织上没有忘记我们,遇到大事都征求我们的意见,这是我们的政治荣誉,也是组织对我们的政治关怀。大安市人大常委会原副主任郑洪韬等老同志说,很多新任领导到任第一件事都是先看望老干部,征求老干部的意见。每次党代会、人代会、重大决策前,也都会征求我们的意见建议,重要的会议我们还坐在前排,感到很光荣也很自豪。省林业厅防火办原主任王乃坤等老同志说,省委老干部局组织的“我看吉林振兴这五年”“我为省十一次党代会献良策”活动,是落实中央和省委关心老干部的具体行动,为我们老同志搭建了一个表达心声的平台,我们充分感受到了组织的信任和政治上的关怀。临江市政协原主席郑振海、政法委原书记赵设林等老同志谈到,单位经常把学习资料送到家里让我们学习,经常组织我们参观考察,我们感觉心里热乎乎的,有时觉得还应该应该在岗位上多干几年。辽源市原煤机厂党委

书记张春阳说,在职时当党委书记,现在当了离退休干部支部书记,是党组织对我的信任,这是荣誉,使我在政治上有了荣誉感和归属感。

老同志们说,我们现在吃穿住都不用愁,生活有质量,医疗有保障,还能参加各种丰富多彩的活动,活得有滋有味的。延边社会科学院87岁的离休干部安铁虎、公主岭市离休干部吴运河等老同志说,各级领导急老干部之所急,想老干部之所想,积极为老同志解决实际困难。最近10多年离退休干部连续涨工资,尤其是离休干部,不仅发离休费,还发护理费,医疗统筹标准年年提高,有病根本不用担心,这生活能不好吗?原通化水泥厂厂长王云航等老同志感慨地说,老干部局服务老干部耐心、细致,把我们当成亲人,像保姆一样照顾我们。我们把老干部局当成娘家,有困难就跟工作人员说,有的话不跟儿女说,却跟老干部局的同志说,他们比儿女都强。松原市人大常委会原副主任张凤春、退休干部付占有等老同志说,吉林省财政资金并不富裕,但是各级财政舍得投入,把老干部活动中心、老年大学都建得挺好,还组织我们参加健康疗养,过去我们围着锅台转、围着孙子转,现在我们在活动中心和老年大学下棋、打球、唱歌、跳舞,学习各种知识,一天的时间一眨眼就过去了,活得又快乐又充实,有时比上班还忙。老年大学的学员们说,老年大学像个大家庭一样,开的课程多,老师讲得好,工作时没时间学的,现在在老年大学都能找到相应的课程,圆了年轻时的梦。

老同志们纷纷表示,要一如继往地热爱党,拥护党,坚定信心跟党走,按照习总书记的要求,不忘初心、继续前行,好好锻炼身体,健健康康地为全省各项事业加油点赞,为吉林振兴发展增添正能量,力所能及地发挥作用。

三、广大老同志对我省未来五年满怀信心、充满期待

在调研中,老同志们结合我省

省情实际,诚恳地提出了一些意见建议,共计605条,其中经济建设方面97条、文化建设方面106条、社会建设方面144条、生态建设方面110条、党的建设方面148条。我们经过归纳整理,共梳理出五大方面24条意见建议。

(一)经济建设方面

1.进一步解放思想。我们省最好不要动不动就观望黑龙江、辽宁是怎么做的,要向发达省(市)学,要努力提高自主创新的能力和水平,思路决定出路,思想解放了才能更好地“撸起袖子加油干”。

2.不断优化产业结构。我们目前在供给侧结构性改革、淘汰落后产能上的办法不多,要想方设法改变对“土地财政”的依赖,不能总是抱着“农业大省”的“老黄历”不放,当务之急就是要做好“加减乘除”。

3.加大项目建设工作力度。要进一步加大重大项目建设力度,狠抓招商引资工作,紧盯目标,细化任务,采取有效措施全面推进各项工作任务落实,切实解决项目建设中存在的问题和困难。

4.创造宽松的金融环境。要摒弃金融工作上的“地方保护主义”,想办法优化大型金融机构在吉林的生存发展空间,让他们有“活动气”,同时促进他们加大对中小民营企业的支持力度。

(二)文化建设方面

5.广泛开展爱党、爱国、爱家乡教育。让广大党员干部进一步明确党的宗旨,进一步关心热爱家乡建设,让所有吉林人都能够为热爱吉林、建设吉林、荣耀吉林做出贡献。

6.加强社会主义核心价值观教育。要进一步强调社会主义核心价值观的重要性,把核心价值观切实放到教育的首位,大力提高老百姓的道德水平和社会文明程度。

7.加强八年抗战改为十四年抗战教育。要在全省尤其是学校开展东北抗联史的学习教育和宣传,并向全国推介,让人们广为了了解东北抗联在整个抗战中的重要历史地位和辉煌历史贡献。

8.大力弘扬吉林文化特色。要让吉林人了解自己的历史和风土人情,了解吉林文化,找准文化定位,不能丢掉吉林文化特色。

9.在全省城乡广泛开展“全民阅读”。深入开展“书香吉林”活动,大力加强“书香吉林”建设,让老百姓都能享受阅读的乐趣,增强全省人民的文化素养。

(三)社会建设方面

10.进一步做好扶贫工作。综合运用各种扶贫举措,切实研究解决因病返贫等问题,重点防止新产生贫困村、贫困户,确保真正“断穷根”。

11.重视群众信访工作。各级党委要把情况复杂、久拖不决的信访问题纳入监督范围,找出原因,妥善解决。

12.加强医养结合政策研究。相关部门要积极主动作为,紧密结合省情实际,研究出台一整套适应老龄事业发展的医养结合办法,该有这个前瞻性。

13.千方百计稳定农民收入。针对去年玉米等主产粮食价格下降的问题,在尊重市场规律的前提下,要提出保护农民利益、保护种植积极性的有效措施。

14.研究解决农村缺少技术人才问题。目前农村实用种养技术人才极为稀缺,比如农民面对先进农机具不会使用、不会维护,这方面急需技术支持。因此省里要在人才培养、返乡创业等方面“出奇招”。

15.进一步加大对民族地区的支持力度。加大基础设施建设等方面的资金投入,这是在调研中延边等地老同志们的殷切期望。

16.切实关注食品药品安全问题。一方面,依托我省农业资源,大力发展绿色食品、有机食品和无公害食品,让老百姓吃得放心;另一方面,充分发挥医药产业优势,把好药品生产关,加大监管的力度,综合治理。

(四)生态建设方面

17.提高绿化覆盖率。城里很多地方还有不适宜建筑的空地、农村还有很多荒山秃岭,这些空间

都要充分利用起来,大搞绿化,让我们的城“绿”起来、山“绿”起来。

18.加强对大江大河的保护和治理。要合理规划利用水资源,宣传节约用水,加强节能减排。

19.研究好“虎进人退”引发的农民地权、林权保障问题。珲春部分老同志建议,设立东北虎自然保护区、国家虎豹公园等生态园区,在实际运行当中应充分考虑当地群众的关切,涉及到“虎进人退”引发的农民地权、林权保障问题,野生动物损毁农民牲畜、农作物补偿问题,园区保护与当地基础设施建设矛盾问题,等等,这些问题地方解决很有难度,省里应有足够重视,综合研究措施,并加大有关专项资金的支持力度。

(五)党的建设方面

20.切实加强党的思想建设。深入开展“两学一做”学习教育,加强“四个意识”的培养和锤炼,加强理想信念教育,重塑筑牢党的信仰,自觉抵制不良意识形态对全省党员的侵蚀,同时抓好党员社会实践活动。

21.切实加强党的基层组织建设。加强离退休干部党组织建设,进一步规范非公企业、社会组织以及高等学校和农村的基层组织建设。

22.切实加强党的制度建设。大到省委的制度、小到村党支部的制度都要加强,并切实提高制度执行力,把权力关进制度的笼子里,让有“贼心”的人没有“贼胆”,形成规范有力的震慑。

23.持续加大巡视巡察力度。切实延伸巡视巡察好的效果,不能“一阵风”,得“经常刮”,这样才能发挥好“钦差”“流动的纪检组”的利剑作用,同时要加大对基层组织的巡察覆盖,加大“拍苍蝇”的广度力度。

24.进一步整治懒政等问题。充分认识懒政也是一种腐败,充分认识懒政的极端危害性,把那些不作为等消极腐败的干部坚决处理掉,切实把那些真正想干事、能干事、干得成事的干部用起来。☺

为发展变化喝彩 为吉林振兴献智

●钟禾初

畅谈五年发展变化,感受幸福生活,期待明日更加辉煌。年初以来,省委老干部局发挥职能作用,围绕中心、主动作为,充分凝聚全省50余万离退休干部正能量,在离退休干部中开展了“我看吉林振兴这五年”和“我为省十一次党代会献良策”活动。

省委书记巴音朝鲁在听取全国老干部工作“双先”表彰大会和全国老干部局长会议精神汇报时,明确提出要从组织路线为政治路线服务的高度,充分认识组织老干部开展正能量活动的重要意义,要聚焦主题、精心组织、落实责任,确保活动取得实实在在的成效。

按照省委的要求,省委老干部局聚焦主题,精心谋划部署;组织推进,强化整体联动;点赞喝彩,汇聚老同志正能量,在吉林大地迅速掀起畅谈五年新变化、建言未来新发展的活动热潮。

身退仍未忘忧国,夕阳丹心别样红。广大离退休干部怀着强烈的使命担当和对家乡建设的深厚感情,客观深入地谈认识、讲体会、提建议,盛赞五年来吉林振兴发展所取得的显著成就。他们满怀深情地说,省十次党代会以来的五年,是吉林大变化大飞跃的五年,是改革开放变化最大的五年,是全省城乡人民生活水平显著提高的五年,是人

民精神面貌提升最快的五年。未来的五年,我们的生活一定会更加幸福美好。

聚焦主题,精心谋划部署

为迅速落实省委关于开展活动的要求,高标准完成任务,全省老干部工作先进集体和先进工作者表彰大会2月16日结束后,省委老干部局召开局务会议对开展“我看”“献良策”活动作出安排部署,提出要突出“一个定位”,把活动定位于激发全省50余万老同志全员参与,为十九大召开加油鼓劲、营造良好氛围和贡献智慧力量上。处理好“三个关系”,处理好规定动作与自选动作的关系,要把“我看”“献良策”活动的要求作为重点突出出来;处理好主导和主场的关系,老干部工作部门要在活动中发挥主导作用,主场就是要更加注重发挥好老同志的主动性和积极性;处理好目标与效果的关系,做到方向明、落点准、措施实,着力实现目标与效果的统一。2月27日,省委老干部局制定下发了活动实施方案,要求各地各部门要把活动作为今年老干部工作的重大任务摆到突出位置、提上议事日程,成立领导机构,配强力量,确保活动有人抓有人管。

思路决定出路。为确保活动聚焦主题不“跑偏”、形式多样不单调,

省委老干部局精心设计活动内容和活动方式。在活动内容上,聚焦我省五年来经济社会发展、全面深化改革、保障和改善民生、干部队伍建设、从严治党等五方面新变化,重点解决“谈什么”的问题。在活动方式上,确定“六谈”方式,重点解决“怎么谈”的问题,活动要选择不同行业、不同领域、不同部门、不同级别的老同志进行集体座谈;选择在社会上有影响、知名度的老领导、老专家、老党员、老革命、老模范等“五老”开展高端访谈;组织离退休干部宣讲团进机关、进企业、进学校、进部队、进社区等进行宣传讲谈;通过诗歌、散文、建言文章等形式进行征文笔谈;利用网络平台和微信公众号等多媒体资源,开设主题专栏,组织老同志在主流网站发贴点赞等进行网上赞谈;组织老同志以参观考察等方式了解吉林五年来所取得的新成就、新成效,感受前景,进行考察议谈。

思想是发动机,热情是源动力。为使活动有效迅速启动,省委老干部局通过激发“两个热情”,为开展活动“热身”。一方面,激发老干部工作队伍的组织热情。通过深入学习,充分认识开展“我看”“献良策”活动是老干部工作部门的严肃政治任务,是为迎接省十一次党代会召开承担的光荣使命,在强化使

命担当中激发热情。把开展“我看”“献良策”活动作为今年工作的重中之重突出出来,在落实责任中激发热情。通过务虚会、专题会、征求意见建议等形式,在思想的碰撞交流中敞开思路,在创新思维中激发热情。另一方面,激发广大老干部的主动参与热情。认真组织老同志学习省委关于老干部工作的重要指示精神,在深刻领会省委对老干部的深切关怀中激发热情。通过组织“我看”“献良策”活动,展示老同志不忘初心、永葆政治本色的可贵品质,释放老同志对吉林、对家乡无限热爱的高尚情怀,在充分发挥老同志独特优势和作用中激发热情。充分考虑老同志的特点和需求,以老同志喜闻乐见的方式组织活动,在引导老同志实现老有所为、老有所乐中激发热情。

组织推进,强化整体联动

树立上下一盘棋思想。省委老干部局通过示范引领、强化指导、跟踪调度、督促检查,推动各地各部门迅速行动,落实责任。各地各部门聚焦主题,认真谋划,积极行动,全省上下形成了全面铺开的良好态势。

火车跑得快,全靠车头带。省委老干部局主动发挥示范作用,重点在四个方面进行引领:成立专题调研组深入全省9个市州、2个扩权强县试点市、27个县市区、4个省直部门单位,组织召开了50个座谈会和5个专题访谈,邀请近400名老同志开展座谈。选择在社会上有影响、有知名度的老同志开展单独访谈。在全省离退休干部中开展征文活动,目前已收到征文249篇,形成了老同志积极参与、踊跃投稿的浓厚氛围。在省委老干部局门户网站和“吉林老干部家园”微信公众号上开辟老同志活动视频专栏。同时,宣传工作与活动开展同步进行,及时发现总结各地各部门的好经验好做法,通过典型示范使活动学有榜样,赶有目标。针对活动的各个环节、不同阶段,全面启动,持续跟踪,通过信息、媒体、专题片、专栏等形

式形成全方位、广角度、多层次深入宣传的良好态势。

为确保活动全面推动,省委老干部局把集中督导与随机抽查结合起来,对全省活动开展情况进行全面的督导检查,保证工作按目标设计有序推进。同时,通过不定期随机抽查,推动各地层层落实责任,确保活动开展取得实效。

长春市掀起“我看”“献良策”活动高潮,组织老干部参观全市重大项目建设、召开老干部座谈会,边看边谈、边听边谈。完善市老干部宣讲团,根据活动主题确定宣讲题目。组织市县两级老干部网宣员在主流媒体网站积极发声。德惠市开展“我为建设哈长城市群重要节点城市支招”金点子征集活动,为党委政府中心工作点赞喝彩,弘扬主旋律,传播正能量。

吉林市开展了“我说新吉林”集体座谈、“看发展、晒幸福、赞变化”主题征文和“抒情怀、表心声、迎盛会”主题宣讲等活动。与市电视台联合推出《品质江城,成果共享》访谈节目,对全市部分离退休干部进行了随机采访,通过他们的视角,展示吉林市近年来在经济建设、政治建设、文化建设和党的建设等方面取得的辉煌成就。

四平市利用自办刊物作为活动主要载体,刊登各地开展活动主要情况。双辽市组织离退休干部召开“我看双辽发展变化这五年”“我为双辽新一轮发展振兴献一计”座谈活动,组织老同志开展畅谈和建言。

辽源市开展主题征文活动,目前已收集作品36篇。在关工委、老体协、老科协、老年大学、老干部书画研究会、老干部活动站、老干部活动室等老年组织中广泛开展活动,收集建议。

通化市在老干部报告团增设宣讲内容,在市老干部书画协会、球类协会、关工委和老干部大学学员中选取骨干力量进行座谈,形成理论成果,市本级各涉老协会组织和老干部党支部进行座谈50多次。

白山市充分发挥离退休干部

党支部、老年大学、老干部活动中心等阵地作用,通过集中座谈交流、主题党日活动、主题征文、书画摄影展等活动,引导老同志为吉林振兴发展加油鼓劲。

松原市开展个别访谈近60次,依托老干部大学临时党支部,召开支部会议,进行集中访谈,举办书画摄影作品展,迎接省十一次党代会胜利召开。

白城市组织召开“我看这五年”专题座谈会,组织离退休干部参观考察老城改造和重大项目建设,开展“我为家乡发展献策出力”社会实践活动。在《白城日报》开辟“老干部风采”专栏,宣传全市离退休干部先进个人的事迹。

延边州开展“我为决胜全面小康共创美好延边献良策”活动。结合各老干部活动协会例会制度,开展“例会座谈”,以老干部大学教学班为单位,开展“主题班会座谈”,对“五星”老干部典型进行高端访谈,目前,《金春燮专访》专题片正在拍摄当中。

梅河口市开展“畅谈与展望梅河口变化”活动,通过组织离退休干部参观考察全市重点项目、社区、新农村建设等活动,赞誉家乡的发展变化。以老年大学为依托,成立宣讲团,组织宣讲全省五年来的发展变化。

公主岭市开展“赞我的家乡公主岭”征文比赛活动和“看家乡变化 享受美好生活”参观考察活动,举办书法绘画摄影展,表达老同志对省十一次党代会胜利召开的热切期盼。

省委办公厅组织离退休党员走进长春理工大学文学院,为大学生党员进行宣讲,组织离退休干部参观长春市兴隆综合保税区、长春市雕塑公园,引导他们亲身感受家乡的新变化、新气象,从切身感受的角度畅谈发展变化。省林业厅、省教育厅、省新闻出版广电局、省委老干部局、省直企业离休干部管理服务中心等省直单位都召开了离退休干部座谈会,有的还组织离退休干部进行了参观考察。●



百炼千锤见郁风

● 黄大刚

百年前的民国五年阴历六月二十六日(1916年7月25日),在北京阜成门内巡捕厅胡同(后改名民康胡同)诞生了一个女孩。婴儿的哭声一出,等在外面的父亲就在门框上钉下了一颗钉子,而女婴的乳名也就此定下来——定子!这家人的前三个孩子都夭折了,而定子来到了这个家里,真的又带来了两个弟弟和三个妹妹。这是外婆讲给母亲定子的,我正好在旁边。妈妈当时脱口而出:“没想到爸爸还那么迷信。”外公是留学过东洋的法官,确实不该这么迷信。可他骨子里还是个文人,能作画,能赋诗,与当时的一些文化名人也有往来,虽属于“有行”文人一类,但钉钉子这种无伤大雅的事亦可偶然“无行”一下。

阴差阳错变郁风

外婆讲,我妈妈性子很倔,犯了错,罚站、罚关小黑屋,她就是不告饶。外婆也很倔,不告饶就别吃饭!没饭吃?妈妈有办法,让弟弟、妹妹偷点儿吃的送过来。但最终妥

协的还是妈妈。

据说,妈妈小学时是个不安分的学生,好动,但她一直扬言自己小学的时候数学特好,还跳级(她1921年入小学,1926年毕业,五年时间)。小学毕业后,并未马上上中学,而是在家画画,学女红。不知道这是否就是她后来从事服装设计的基础。

在家学女红的两年,妈妈真没白过。妈妈后来这样描写那段时间:

三叔家虽然搬到什刹海,但是我家西厢房地上仍然堆满他存放的书,大批的是创造社运来北京销行的新书。他走后有好长时间我还爱一个人钻进那间没人住的西屋看书看个饱。记得有达夫的《沉沦》《芜萝集》,有郭沫若的《女神》、翻译的《少年维特之烦恼》,还有张资平的什么书。

妈妈的记忆向来不好。其实她在那里读过的书绝对不止这几种,因为,妈妈还“记得母亲找了木匠量好他(三叔)房间的尺寸,替他定做

了六个大书架,分成许多层隔板,上了黑色油漆,贴墙立起来,将近有顶棚那么高……直到达夫从上海移家杭州,而我们全家也跟着父亲移居上海时,才又把三叔的两三万册书装箱运到杭州去”。

两年的女红、读书、画画时光,对我母亲的一生有着决定性的影响。1928年,妈妈进入了北平师范大学女子中学。两个月后,她将原来的学名“郁淑民”改为“郁振民”(很有五四气息的名字),后来考入刚组建的北平大学艺术学院西画系预科,从此走上了美术之路。但是考进预科后发现,她的名字变成了“郁风”,于是将错就错,一用到底。再说点迷信话,妈妈真的命中注定是像风一样的人。她在北平大学艺术学院里就刮来刮去,学西画的她,还选修了音乐系的发声课,跑到戏剧系蹭听表演课,以至时常充当临时演员,后来还加入了“北美剧社”(著名导演凌子风也是该剧社成员),参加了“左联”分支机构北平剧联组织的抗日救国宣传活动。这时,妈妈已经能读川端康成、托尔斯泰、普希金、雨果、巴尔扎克、卢那察尔斯基乃至普列汉诺夫的著作。

1933年9月,外公调任江苏高级法院,举家迁往上海。妈妈未能完成在北京的学业,只取得了专科文凭。但她依然执着于艺术,找到上海新亚学艺传习所继续学习,许幸之、黄新波、郑君里、赵丹等师友就是在这时相识的。后来,又到南京中央大学艺术系潘玉良的画室插班学习。

难忘当年三八节

2006年10月应永玉叔叔邀请到湘西凤凰一游时,妈妈就对梅溪阿姨说:“这次我怕是真的过不去了。”这是他们的女儿黑妮告诉我的。其实妈妈在5月就意识到了:“这个以前从来没有过的感觉就是:我会早于他(指我父亲黄苗子)离开这个世界!”

2007年3月8日,我到医院去看妈妈。她清楚地知道那天是三八妇女节,她沙哑且有点上气不接下

气地说：“1936年3月8日……上海妇女……大游行，我是……总指挥！”很自豪，很激情，而且说了几次。在生命的最后日子，她不断提起71年前的这件事。

据上海地方志记载：“3月8日（1936年）上海妇女救国联合会为了抵制国民党政府压制群众抗日救亡运动而颁布的《维持治安紧急治罪法》，会同全市各妇女团体在四川路青年会大礼堂召开纪念国际三八妇女节大会，何香凝、史良等数百人参加，会后举行有万人参加的示威游行。”

作为总指挥的妈妈清楚地知道，她只是中共地下党外围组织青年妇女俱乐部的成员，是多位组织者中的一个，选择她做总指挥或者叫总领队，是因为她还未被特务“关照”（事实上，沈醉先生在一次会议曾当面对我父亲说过：“我差一点就对不起你的夫人了。那时我奉命到浦东抓她，幸亏错过班轮，我们到的时候人走了，后来这事上面就不了了之了。”），自己的父亲又是法官，从而保护中共地下党组织。

但是，这对妈妈来说，是影响她一生的偶然事件。“九一八”事变发生后，外公在最高法院东北分院任职，他正准备收拾案卷返回北平，忽闻日本军部通知他有“要职委派”，

外公连夜只身逃到皇姑屯，与农民换装，再乘小船逃走。那年的中秋外公是在小船上过的。从事件发生，到外公逃回北平，作为长女，妈妈一直陪着外婆等着消息，外公对国土沦陷的沮丧、悲愤，妈妈一直记得很清楚。这个不安分多愁善感的少女，从这时起走上街头，以表达作为中国人对侵略者和不抵抗的愤怒（其实也是无奈）。

在上海和南京，妈妈结识了很多有才华的朋友，很多都是左翼文化界人士，包括当时的立法委员王昆仑，他的另一个身份是中共地下党员。对于不安分、渴望独立的妈妈来说，这些人给她带来了一个新的世界，北平的愤怒和无奈，在这里变成了希望。被任命为总领队，则是妈妈融入到为祖国自由独立、为普罗大众翻身行列的里程碑，一生义无反顾！妈妈的一生可能有很多选择，不知是对还是错，她也有后悔的时候，唯独爱国爱民，无怨无悔！

“好凭血债索辽东”

1937年“七七”事变前，外公已经为妈妈办好了手续，买好了船票，送她到法国继续艺术学习，妈妈为此还开始了一个多月的法语学习。但是，卢沟桥的枪声结束她的赴法之行，她断然决定留下来参加抗

战。当11月她要随《救亡日报》迁往广州时，外婆送了她这样两句诗：“飘泊从此始，怜尔已无家。”

对那段时光的回忆，对妈妈来说，最深的就是日寇对广州平民的轰炸。我不知多少次在各种场合听到她讲轰炸后的惨景，惨到我不愿意在这里再重复。即使如此，她依然不顾一切地忙碌着，出报是本职。她采访过叶剑英、叶挺。还参加各种宣传活动，“华南漫画救亡协会”她是干事，参与漫画刊物的组稿、编辑，组织街头漫画展览，还画了大量的宣传画、漫画。还参加演剧，而且是用粤语表演。后来受派到第四战区负责战地美术宣传，不仅是写写画画，还要到前线采访、慰问，必要时参与抢救转移伤员。广州失守，撤退到粤北。之后在国民党第一次反共高潮中，受命撤离四战区，赴香港向廖承志同志报到……

1939年11月23日，外公被日伪76号机关的特务暗杀在善钟路家门口前。外婆跟我说：“我先听到一片爆竹声，跟炒豆似的，跟着黄包车夫跑上来说‘不好了，快去看看吧……’我到门口的时候，就看到你外公正从座位上往下溜，我和车夫两个人都扶不住。外公什么话也没说，当时就不行了。”被暗杀的原因



少女郁风

田汉赠郁风诗
 推打推饥一笑中
 街头多少少怜虫
 天仇叔然深山海百
 鍊子錘見郁风
 田汉前年席席赠郁风诗
 时在重庆松坊口事件后数日
 九五哲人苗子记

田汉赠郁风诗

是因为外公作为法官,不顾威胁,对暗杀沪江大学校长刘湛恩的凶手处以极刑。

1940年3月24日,上海律师公会等十余个社会团体,为外公举办了追悼会,会场上最显眼的就是三外公郁达夫的挽联:

天壤薄王郎,节见穷时,各有清名扬海内

乾坤扶正气,神伤雨夜,好凭血债索辽东

谁能料,五年后,郁达夫自己也在海外为反法西斯捐躯。

香港沦陷,妈妈辗转到桂林,参与策划了“香港的受难”画展,又因被特务“关照”,转移到了重庆……其间,继续画画、写文章,还开办过咖啡馆,为《柔密欧与幽丽叶》做服装设计,随徐悲鸿先生到青城山写生……依然像风一样刮来刮去。即使在最危险的时刻——离开香港的小船被日本兵截住,而一个女演员又化装出了问题,日本军官的指挥刀出鞘的时候,妈妈都没有丝毫的畏惧。最终夏衍先生以流利的日语和商人身份,躲过此劫。

应该是在三外公牺牲不久后,田汉到父母在重庆的家中,当场为母亲写下这样一首诗:

捱打捱饥一笑中,
街头多少可怜虫。

父仇叔怨深如海,
百炼千锤见郁风。

“但她活得很精彩”

正是这种爱国爱民,使父母毫不犹豫地投入新中国的怀抱。在新中国,妈妈自然更是要刮来刮去。我满月后的一个多月,她就出差了。1959年,我得小儿麻痹出院不久,妈妈因为要筹备全国少数民族展览会而出差,于是把我送到上海外婆家住了8个月……从上世纪50年代起,妈妈就不再像以前那样东一榔头西一棒子的需要什么就干什么了,而是集中精力做美术工作。

妈妈风风火火地工作着,但与以前的风风火火有了许多不同。当年或许有过情绪波动,或者有过不理解,但是从来没有过困惑、犹疑,而是勇往直前。而这时常常会困惑、犹疑。丈夫、朋友“响应号召”后却成了右派;自己和朋友认为的好想法被认为是错误,如办同人刊物;特别是“文革”,解放前的革命历史被一风吹也罢了,怎么就变成了反革命了呢?当然,她更想不到的是还进了监狱,是拜当年的朋友蓝萍所赐。

1975年4月10日,妈妈出狱了。当天,我带她到复兴医院去看

爸爸。他虽同时释放,但因做前列腺手术,还需住院。我陪老两口散步,他们只是兴奋地交谈着,其中有两句对话,当时让我觉得哭笑不得,现在想起来却很沉痛——“你说我们这算是什么矛盾?”“当然是敌我矛盾了!”然而,一个多月后,得到的组织结论是:人民内部矛盾;又过了大约两年,改为平反昭雪。

现在时髦词叫“纠结”,无论是个人还是国家,许多选择,当时很难做出对还是错的判断。但是,该做的事,妈妈一定是毫不犹豫地去做。法籍华裔画家赵无极,在给香山饭店作画时,遇到了一些不愉快,妈妈和她的一些朋友仗义执言,为其呼吁,引起有关方面的注意,终于在美术馆为他举办了大型画展,且不顾反对写出评论文章。

妈妈平时很抠门:餐巾纸每人每次只能用半张;吃剩的饭菜,味道都不对了,她还不让倒掉;一些已经穿破的内衣,她舍不得处理,留着当补丁使……但是,凡看到受灾了,她都让我们打听钱物该送到哪里。“非典”期间,她参加多次公益活动,作画、捐画,通过邮局直接向慈善机构捐款;还听人说,在美术馆的捐款里,一半是她捐的。整理妈妈遗物时,发现了一封朝阳医院的感谢信,感谢妈妈、爸爸为看不起病的人捐款10万元。父母在致医院的信中写道:“为那些经济困难的人提供微薄的资助,但不要搞捐赠仪式,不要报道。”

2007年4月12日,法国华裔著名雕塑家熊秉明先生的夫人陆丙安女士从巴黎来北京,坚持要到医院看妈妈。当时妈妈处在昏迷状态,插着呼吸管。当从ICU出来,陆阿姨就靠在墙上哭了起来。她对我说:“你妈妈一生坎坷,但她活得很精彩……当年如果她能按照她爸爸的安排到法国学画,就不会受那么多的罪了,艺术上还能有更大的成就。”我说:“那就不是她了,国难当前,她一定是要和朋友们共赴国难的。”陆阿姨说:“是啊,所以她才活得那么精彩!”

三天后,妈妈奔赴天国。☹



2006年10月,在湖南凤凰文昌阁小学前(左起:郁风、张梅溪、黄苗子、黄永玉)



94岁的功夫奶奶

● 蒲焱磊

习武长达90年，94岁高龄依然坚持，这让她得到了外界的许多关注。《人民日报》的人民网为她做了网络直播，BBC这样的海外知名媒体也慕名而来。

柔韧性远超年轻人

“功夫奶奶”，这是现在网友送给她的尊称，而在张荷仙自己看来，自己最值得骄傲的并非一身的功夫，而是两个字：勤奋。

“四五岁我就跟着爸爸练武。”每天院子里总能看见她勤奋练武的身影。每天清晨五六点钟，94岁的张荷仙就已经起床，开始了自己的一天。洗漱完毕之后，她便会走到门前那个小院里练武。而在练功之前，张荷仙还要洗净双手，祭拜一下祖师爷，再开始扎马步、练拳法。

在张奶奶的家门前，是一段蜿蜒向上的坡道。虽然已经是94岁高龄，但走上走下，张奶奶依然连大气也不喘。“比我小两三岁的人，都用上了拐杖，而我现在还没有用过。去医院检查，那些指标都没有什么问题。”说话间，张奶奶习惯性

地把腿放上竹椅，变成双腿盘坐。这样的柔韧性，别说90多岁的老人，许多年轻人也得要甘拜下风。

练功夫，也是练品德

对张奶奶来说，这90年习武是为了强身，但“修德”才是最主要的人生历练。

“老祖宗在拳谱中告诫，学武只是为了防御，不能去欺负别人，而要去帮助别人。”这句话，张奶奶说到做到。最为知名的一次，村里一个男人在打老婆，张奶奶看不过去，上去就是一招，将其打倒在地。但除此之外，张奶奶从不随意伤人。儿子冯传引说：“真说去打人，把人家打成什么样，那没有过。”其实在当年，除了张奶奶一家人习武之外，这个小院还曾是附近村落的功夫“学堂”，慕名前来习武的人用“络绎不绝”来形容并不为过。“上世纪80年代的时候，还有很多人来学功夫，每天晚上都来家里学。”谈起曾经，儿子冯传引依然还记得当初的“盛景”。冯传引作为“主讲老师”给大家上课，张荷仙便在一旁指点。除了在家传授功

夫之外，时不时还会有人来邀约出去上课，“多的时候能有四五十个人”。教功夫，张奶奶一家都是义务传授。她说无论是亲戚朋友，还是非亲非故，从来没有以“学费”的名义收过一分钱。

一副“侠女”心肠

“村里大大小小的事情她都会帮忙，人很好。”提起张荷仙，她的“侠女”心肠早已得到了村里人的公认。除了会功夫，张奶奶的另一手绝活是接生。年轻时，她考取了接生资格证，经她接生的婴儿竟有千人之多。

她也会刺绣，曾拿过乡里的“刺绣冠军”，绣牡丹是她的绝活。村里人的喜衣、喜被，不少出自她手。

厨房里，张奶奶同样是一把好手。因为厨艺好、体力强，她曾当过村里酒席的掌厨，一人负责二三十桌的酒席不在话下。

直到今天，张奶奶仍旧闲不住。每天下午，她总要到村里转转，看看谁家有什么需要搭把手。冯传引说，母亲“最高兴的就是给人帮忙”。

因为舍不得离开和亡夫一同生活过多年的老房子，张奶奶没有搬去儿子新房，选择一人独居，每日三餐都是自己料理。

隔几天，她还要去镇上采购一次食物和生活用品，来回6公里的路，张奶奶仍然全靠步行。

不厌其烦地展示武术

自从张奶奶今年在网络“走红”之后，许多媒体纷至沓来，多的时候，三四家一起来登门采访。一次采访，便是两三个小时，就算不是老年人也会疲惫，但张奶奶从未有过不悦。媒体来拍一次，她就把手法棍法打一次。一招一式，还是那样一丝不苟。

“棍法、拳法，别人想看什么，我就展示什么。只要有人喜欢，有人认可，我就高兴。”接受采访时，张奶奶如此说道。

张奶奶说，她的希望是张家的武术能够一直传下去。她告诉记者，自己年纪大了，传授武艺的任务，今后只能交给下一代了。☺

满腔热情为桑榆 一片丹心映夕阳

——记四平市铁东区委老干部局局长王曦

● 岩 辑

王曦是老干部工作战线的一名老兵,从事老干部工作已经32年了。2009年她任四平市铁东区委老干部局局长、老干部党委书记以来,更是认真贯彻执行党的方针政策,努力落实老干部的各项待遇,创新工作思路,工作被她开展得风生水起。她的努力收到了新成效,得到了大家的认可和诸多赞誉。铁东区委老干部党委铁东支部分别于2010年、2015年被评为全省先进党支部、全省离退休干部先进集体;铁东区委老干部局连续多年被评为铁东区先进基层党组织,分别于2011年、2015年被评为四平市老干部工作先进集体;王曦2006年被评为全省老干部工作先进个人,2008年、2010年两次被评为铁东区优秀党务工作者,2016荣获“全国老干部工作先进工作者”荣誉称号。

健全机制加强引导,做老干部的“知心人”

多年来,王曦审时度势,积极探索做好离退休干部思想政治工作的新方法、新途径。

针对老干部“双高期”实际,王曦不断创新老干部学习的方式:编发《铁东区老干部工作情况反映》简报,让老干部及时了解新时期老干部工作的相关政策和全区工作动态。依托网络平台,教会老干部上网,实施网上学习。探索建立了流动送学、实地践学、短信导学、典型引学等多种教育模式,实现了老干部学习由单向“灌输型”向双向

“交流型”、务虚“抽象型”向感性“直观型”、单一“教育型”向多元“复合型”的“三个转变”。

为了在政治上不让老干部掉队,王曦组织行动方便的老干部参加每月一次的集中学习,鼓励老干部在家自学。为每位老干部订阅了《中国老年报》《夕阳红》《学习参考》等报刊。针对老干部年龄偏高、行动不便、居住分散的情况,将老干部的家庭住址及通讯方式登记造册,办理了送学上门服务,有效地满足了老干部政治学习的需要。

“常怀爱老之情,常扬敬老之德,常兴助老之风,常办利老之事”,这是中华民族的传统美德,也是王曦的朴素情怀。对待上访的老干部,她以“爱心”换“真心”,做到“六个一”,即:一张笑脸相迎,一声问候让座,一杯热茶招待,一阵倾心交谈,一个合理答复,一句再见送行。一位老干部脾气不好,前几年总是怀疑自己的养老金不对,经常到区财政和区委老干部局上访,还总是发脾气。每次他到局里来,王曦都耐心细致地解释。老人家当时明白了,但过后再来找。这样的场景不断地再现,王曦总是不厌其烦地一遍一遍解释。终于,用了两年多时间,王曦用她的耐心和真诚化解了老同志的心疑。正是这样的小事使老干部深深地体会到这位老干部局长浓浓的情意。

近几年,王曦带领全局同志,组织动员全区老干部,认真开展学习教育活动,向老干部党支部发放《十

八大报告辅导读本》《党的十八大知识百题问答》,编印发放学习辅导材料,调动老干部学习的积极性,引导老干部自觉学习。为了丰富离退休干部的精神文化生活,老干部局不定期地组织老干部参观视察,让老干部充分了解本市的城市建设以及经济发展情况,并组织召开老干部座谈会、情况通报会,充分发挥老干部的政治优势经验优势,为家乡的建设和发展建言献策。

王曦把对老干部走访作为工作常态。老干部局每年春节前都对全区的离休干部逐一走访慰问,为老干部送去节日的祝福和党的温暖;她和区委组织部的工作人员一同登门走访家庭生活困难的老同志,到医院看望住院的老同志,帮助他们解决实际困难。

这些年来,只要有老干部工作新政策出台,王曦都及时组织工作人员认真学习贯彻。对于工作中遇到的困难,她从不言苦,总是想办法克服,尽职尽责地干好本职工作。

千方百计落实待遇,做老干部的“暖心人”

王曦始终把实现好、维护好、发展好老干部的根本利益作为工作的出发点和落脚点,落实他们的生活待遇,满足他们的精神需求,提高他们晚年生活的幸福指数。

铁东区老干部医疗统筹工作于2005年启动,当时企业离休干部没有参加统筹。王曦将这一情况及时向区委汇报,积极协调卫生

局和医保等部门,将企业离休干部医疗统筹经费纳入财政预算,解除了这些企业离休干部的后顾之忧,实现老有所医。

为确保三个机制的良性运转,王曦加强与财政、社保部门沟通,定期督促检查,实现了“四个百分百”:全区离休干部离休费按时足额社会发放率100%、离休干部医疗统筹覆盖率100%、财政支持离休干部落实共享机制100%、财政支持医疗费报销100%。在王曦的努力协调下,近几年来共3次提高了本区离退休干部的医疗统筹标准,建立了医疗统筹困难补贴机制,制定了健康奖励制度,实施了住院“后置计费”办法。老干部住院费用实行“一日清单”,老干部签字后,由定点医院与医保局直接结算,超支部分财政兜底。

王曦针对区老干部活动中心面积狭窄、设施简陋的问题,筹资扩大活动中心面积,进行彻底装修,建成了一个高标准的老干部会议室。新的会议室宽敞明亮、设施完备,满足了老干部的学习、活动需求。为了丰富老干部的晚年生活,老干部局建立了老干部工作制度板及学习园地,为老干部开展活动搭建良好平台。为庆祝建党95周年,2016年“七一”前夕,组织老干部开展重温入党誓词、参观战役纪念馆、开展书画展等系列活动,使老干部开阔了视野,陶冶了情操。

铁东区以前没有老年大学,王曦根据老同志需要,建立了10所铁东老年大学分校,教学课程和省委老干部大学联网。目前已开设书法、绘画、戏曲、歌舞、健身等5类9门课程,为老年教育搭建了平台,丰富了辖区内老年人精神文化生活。

王曦心系那些有困难的老干部,主动包保特困离休干部。离休干部包国权重病已成植物人,老伴儿身体不好,家庭生活困难。经王曦多方协调,为其解决帮扶资金2万余元。离休干部金秉仁,老伴儿没工作,儿子下岗,生活困难。经王曦多方努力,为其儿子安排了小



区保安的工作,解决了金老一家的实际困难。每逢节日王曦都自备慰问品上门看望辖区内的老干部。这些年,她还为丧偶的4名老干部牵线搭桥,组成了新的家庭。

完善服务打造品牌,做老干部的“贴心人”

近年来,王曦以建设学习型、服务型、创新型队伍为目标,坚持“老干部工作无小事”“一切为了老干部”的理念,不断推进工作机制创新、方法创新和服务管理创新。

建立了首问责任制、服务承诺制、老干部监督评议办法,修订和完善了《学习和例会制度》《信访接待制度》《调查研究制度》《责任追究办法》《机关绩效考核办法》等。在王曦的带领下,全局形成了自觉主动干事业、开动脑筋想办法、争先恐后上位次的良好工作氛围。

王曦独创性地推行“一线工作法”,做到情况在一线了解、问题在一线解决、工作在一线落实、能力在一线提升、典型在一线培养、创新在一线体现,提高了工作人员执行政策的水平和解决问题的能力。每年针对工作薄弱环节、热点难点和前瞻性课题,开展深入调研,为区委决策提供科学依据。

王曦注重对老干部的人文关

怀和心理疏导,探索“服务亲情化、保障个性化、管理人性化”的服务新途径。2008年以来,开展了“送政策、送学习、送温暖、送健康”的“亲情走访”活动,建立了联系老干部制度。局领导班子成员每人联系10名老干部,其他工作人员每人联系5名老干部。每月至少一次上门走访或一次电话联系,及时为他们提供帮助和服务。对生病住院的及时看望;对体弱多病、不能外出的,每月送学习资料到家中,传达党的政策和会议精神;对身边无子女、独居一处的,每周至少一次电话,每月至少一次上门家访。设计了亲情服务联系卡,送到老干部家里。建立了老干部生日祝寿制度。与市人民医院、市中医院协调,将区老干部纳入市两家医院的老干部门诊室和老干部病区,实行“一站式服务”。老干部说:“老干部局的‘娘家人’主动上门服务,贴心服务,比亲生子女还好!”

金杯银杯不如群众的口碑,在老干部满意的背后,凝聚着王曦的心血和汗水,也因此赢得了广大离退休干部的厚爱与赞誉。王曦用她的赤诚之心呵护着每一位离退休干部,用一片丹心守护着满园桑榆,将夕阳渲染得更加绚烂多彩。☺



张学良夫妇在夏威夷的食单

●丘 濂

张学良的民国口味,终结于夏威夷。1993年12月16日,张学良和赵一荻夫妇离开了幽居40多年的台湾,来到了夏威夷。张学良和赵一荻都是对饮食十分讲究的人,赵一荻还做得一手好菜。异国他乡的生活,还可以满足他们苛刻的饮食要求。在夏威夷期间,我们拜访了张学良夫妇的护理兼家庭厨师沈萍,以及赵一荻的侄孙女赵荔,她们提供了张学良夫妇日常吃食的细节,从中也可以看到夏威夷华人的饮食风貌。

张学良夫妇的早餐既复杂也简单,是一种中西合璧的方式,面包和奶酪之外,一人还有碗鸡汤卧鸡蛋。鸡汤当然不能是美国超市里随便能买到的罐头鸡汤,而是要老鸡和火腿慢炖。而卧鸡蛋要做出美观的蛋形也费工夫——将鸡蛋倒进沸水里转小火,然后用筷子轻轻搅动形成漩涡,这样蛋白才不至于四处飘散。鸡汤在张家的用处太广了。赵一荻的舌头对味精尤其敏感,碰

到了用味精的馆子都叫苦不迭,张家做菜提鲜就是靠鸡汤来完成的。

赵一荻虽然亲自下厨不再方便,但她在菜式做法上给了沈萍不少指导。比如夫妇俩想吃一道“咖喱角”——那是起源于马来西亚的一种点心,在香港也很流行。它外面是面粉炸成的酥皮,里面的馅料用土豆泥、洋葱、鸡蛋、肉末和咖喱香料来混合,这就是赵一荻教给沈萍的。

赵一荻祖籍浙江兰溪,张学良是东北人,在一南一北的口味调和中,赵一荻无条件地照顾了先生的口味。“张太太不爱甜,也不喜欢蒜的味道,但是张先生喜欢,家里的饭桌上就有了这些东西。不放蒜的菠菜张先生可以一筷子不动,放了蒜茸他可以吃下一碟。”无差别的是,他们对西餐都很热衷。

沈萍告诉我,那时候来中国城几乎能买到一切需要的原料,唯一欠缺的大概是张学良爱吃的东北酸菜。没有做出张学良记忆里的酸菜

馅饺子,也成为沈萍心里的憾事。

张学良爱吃红烧肉。还是在沈阳时,中国银行沈阳分行总经理卞福孙请客,他的家厨做了一碗红烧肉端上来,张学良对味道赞不绝口。赵一荻看出先生的心思,便说要以帅府家厨做交换来试探。家有良厨是身份显赫的象征,张学良明白这样夺人所爱不妥。于是后来他又给卞福孙写了一封信,提出很想再吃一次红烧肉,只是要借家厨一用。三番五次请求,卞福孙当然明白,干脆将家厨赠予帅府。这名家厨跟随张学良夫妇辗转各地,但终于没能来到美国。而沈萍做的红烧肉能让张学良一连吃下8块,滋味应当与当年那位家厨相差无几吧。

1994年到1996年,是张学良夫妇刚来夏威夷的前两年。两位老人的精神状态都好,也经常在外活动,下馆子就是一个重要项目。京苑酒楼算是在夏威夷最早开张的风格正宗的粤菜餐厅。每次来,张学良有几样必点:鱼翅羹、琵琶豆腐、烤鸭三吃和干烧伊面。

赵荔对我讲,对美食“孜孜不倦”的追求,四姑婆并不逊色于四姑爷。他们年轻时曾经一起去摩纳哥考察旅行,最后一天四姑爷去了赌场,四姑婆一个人在海边餐厅享受美食。一个套餐有五道菜,每一道都好吃极了。吃完之后,四姑婆对服务员说,你们的菜太好吃了,我还要从头到尾再吃一遍。服务员看她身材纤瘦,就说,您已经吃过这全套的五道菜了,不如明天再来吧。四姑婆说,没有明天了,一会儿就要离开摩纳哥,一定要趁走之前再享受一遍你们的美食。服务员很荣幸地又上了遍套餐,而四姑婆居然又从头到尾认真地吃完了。

沈萍还讲了张学良的另外一个爱好,就是逛超市。“去买冰淇淋吃,以及挑选各种玩具。他喜欢在兜里塞满玩具,遇见小朋友就送给他们。”半个多世纪的与世隔绝,让张学良对阳光的、鲜活的、充满生命力的事物充满渴望。夏威夷正是在这些方面,给了他心灵的慰藉。●

带儿子挤巴士，富豪甘作“小气”爸爸

李嘉诚从来都不娇惯儿子，他坚信，教孩子学会自立自强，学会做人处世，比给他金山银山要强百倍，所以，两个儿子从小就被要求克勤克俭，不求奢华。

李泽钜和李泽锠虽然出生在大富之家，却很少有机会享受奢华的生活。他们小的时候，李嘉诚很少让他们坐私家车，却常常带他们坐电车、巴士。有一次，李嘉诚看到在路边摆报摊的小女孩边卖报纸边捧着课本学习，就特意带两个儿子经过这个报摊，让他们学习小女孩认真学习的态度。

和学校里那些大手大脚花钱的同学们相比，李泽钜和李泽锠甚至怀疑自己的父亲是不是真的像大家说的那样富有。因为小气爸爸不仅很少给他们零花钱，而且还常常鼓励李泽钜和李泽锠勤工俭学，自己挣零用钱。所以李泽钜和李泽锠在很小的时候就开始做杂工、侍应生。李泽锠每个星期日都到高尔夫球场做球童。看着小小的儿子背着大大的皮袋跑来跑去，李嘉诚甚是开心。

而当李泽锠告诉他，把挣来的钱拿去资助有困难的孩子时，他更是笑逐颜开。懂得了勤劳和独立、懂得助人即是助己的儿子，是他想要的好儿子。他开心地对妻子庄月明说：“月明，好！孩子像这样发展下去，将来准有出息。”

李嘉诚不只是单纯的在思想上为孩子树立勤俭节约的美德，还言传身教，在严格要求儿子的同时，也时时刻刻严格要求自己。虽然在

对社会捐赠方面他始终都是大手笔，但在他的日常生活中，却是十分平淡、克勤克俭、不求奢华。

直到今天，他戴的只是廉价的只值26美元的日本手表，穿的仍旧是10年前的西装，居住的是30年前的房子。李嘉诚说：“如今我赚钱不是为了我自己，我已不再需要更多钱。”这些话与行为，深深地刻在了李泽钜和李泽锠的心中。

教孩子学会做人是父母最重要的责任

李嘉诚曾说过：对子女的教育，99%应该教他们做人的道理，即便是他们成人后，也应该是三分之二教他们如何做人，三分之一才是教他们如何做生意。所以李泽钜和李泽锠从小就接受父亲这样的教育——要真正做一个好人、做一个正直的人，然后才是做一个成功的人。做正直的人必须不贪图小利，多为别人着想；而做一个成功的人，必须勤奋努力，诚实守信。

李嘉诚自幼家境窘困，连小学都没读完，所以为了能够做一个更加成功的人，他积极学习，勤奋地拓宽自己的知识面。李泽钜和李泽锠在父亲的耳濡目染下，学习也很自觉勤奋。

在李家兄弟的童年时期，每天晚上，辛苦了一天的李嘉诚都会坐在书桌前阅读、自学外语。每逢星期日，李嘉诚就会带兄弟俩一起出海游泳，而游完泳后，必定要给他们上一堂严肃的国学大课。他会拿出随身带着的《老子》《庄子》等书，一句一句读，然后再一个字一个字解释给儿子听。时间一长，李泽钜和李泽锠记住了那些传统的做人准

则，比如诚实，比如信义。

有一次，香港刮台风，李嘉诚家门前的大树被刮倒了。李嘉诚看到两个菲律宾工人在风雨中锯树，马上把儿子从床上喊了起来，指着窗外的工人说：“他们背井离乡从菲律宾来到香港工作，多辛苦，你们去帮帮他们吧。”李泽钜和李泽锠马上穿上衣服走进了风雨，而这时的李嘉诚在他们身后绽开了笑容。

做成功的人，必须学会正确的处世哲学

李嘉诚常常教育两个儿子，要想成功，在其他所有基础条件齐备的时候，就必须要注意考虑对方的利益，不要占任何人的便宜。

当李泽钜和李泽锠长大一些，李嘉诚召开董事会，就让儿子坐在专门设置的小椅子上列席会议。有一次李嘉诚主持董事会讨论公司应拿多少股份的问题，他说：“我们公司拿10%的股份是公正的，拿11%也可以，但是我主张只拿9%的股份。”

董事们有的赞成，有的反对，争论不休。这时李泽钜站在椅子上说：“爸爸，我反对您的意见，我认为应拿11%的股份，能多赚钱啊。”弟弟李泽锠也急忙说：“对，只有傻瓜才拿9%的股份呢！”

“哈哈”，父亲和同事们忍俊不禁。他说：“孩子，这经商之道学问深着呢，不是11那么简单，你想拿11%发大财反而发不了，你只拿9%，财源才能滚滚而来。”

实践证明李嘉诚的决策是英明的。公司虽然只拿了9%的股份，但生意兴隆，财源茂盛。不仅如此，李嘉诚还总结出前人的经验来教育孩子怎样重承诺。他说：“如果要取得别人的信任，你就必须重承诺，在做出每一个承诺之前，必须经过详细的审查和考虑。一经承诺，便要负责到底；即使中途有困难，也要坚守诺言贯彻到底。”

如今，李泽钜和李泽锠皆已成为举足轻重的商界大腕。李泽钜加入父亲的公司，父子合力打造李家更辉煌的未来；而李泽锠则以90亿的身家成为世人瞩目的商界明星。

李嘉诚的教子之道

黄克诚的廉洁家风

●王子君

两条家规

1949年10月下旬,黄克诚率领一批干部从天津南下湖南。此行,他是奉毛泽东主席亲令赴任湖南省委书记的。随他南下的,还有他的夫人唐棣华和1岁的小儿子黄晴。途经武汉时,黄克诚会见了四野和华中局的领导人之后,去岳母家接上了两个孩子——6岁的大女儿黄楠和5岁的大儿子黄煦。他们是黄克诚1945年从苏北进军东北时寄养在岳母家里的。黄楠、黄煦又新奇又害羞地看着他们,还有些害怕似的躲着他们,不肯叫“爸爸”“妈妈”。也难怪,一晃分别5年了,孩子们不认识父母亲也是正常的。

那一刻,一向觉得为革命舍小家是理所当然、把小家的聚散看得平常的黄克诚也禁不住热泪盈眶。现在好了,解放了,一家五口可以团聚,可以像一个真正的家了。

一到湖南,黄克诚就对唐棣华说:“棣华,今后孩子们就和我们生活在一起了,条件比过去好了,但一定要记住,我们是党的高级领导干部,高级干部的家风影响着党风政风。我们的一言一行对子女、对周围的人都会产生影响。从今天起我们家要订两条规矩。一、不准动用公家的汽车办私事;二、不准向公家伸手要照顾。”

唐棣华立即表示赞成。在她心里,这样的规矩其实早在她嫁给黄克诚的时候就定下了。那时候条件艰苦感受不到,但自从进了天津,她就自觉地远离他作为天津首任市委书记的权力。她既是黄克诚的妻子、家属,也是他的部属、同志,无论多么严格的家规家矩,她都会遵守。

一件皮袄

黄克诚忙于工作,回湖南一年多了,也没能抽时间回老家永兴下青村去看一看。这年初冬时节,哥哥黄时玘来到长沙看黄克诚。黄克诚自20岁离开家,除了大革命失败以后回家乡潜伏时见过哥哥,20多年过去了,这是头一回相见。哥哥家一贫如洗,加上连年灾荒,更是苦得很。这次来,黄时玘一是想代表家里人、代表村里人来看看弟弟,二是想求当了大官的弟弟给他搞一件皮袄御寒。黄时玘身子骨太弱了,衰老得厉害,觉得冬天越来越冷。

黄克诚一口就答应了下来。在他心目中,哥哥是普通老百姓的缩影。想起革命年代里哥哥一家为他所担的风险、给予他的帮助,别说一件皮袄,就是十件百件也是应该的。但买皮袄是要花钱的,而且在当时一般人是买不到的。那时,皮袄在湖南属紧俏商品,指标极少,不过以黄克诚的权力,批件皮袄给哥哥不在话下,可黄克诚绝不会批这个条儿。他给时任察哈尔军区司令员的王平写信,请他帮忙买件皮袄,哪怕旧的也行。王平在张家口,那地方买皮袄应该方便些,也会便宜些。皮袄买到了,黄克诚如数付了钱。说实在的,黄克诚就那么点津贴,平日里帮这个帮那个,现在帮哥哥买皮袄后,津贴就所剩无几了。别看他这次很大方,在自己身上花钱却是出了名的“抠门佬”。唐棣华记得他有件毛衣都穿了十几年了,她认识黄克诚时他就穿着它,那时候还在苏北抗日。可黄克诚却并不在意,反而认为自己平时节俭是有道理有意义的,要不然哪帮得上别人,又怎么买得起皮袄?

一处旧房子

1977年,黄克诚复出工作,从山西回到北京,担任军委顾问。考虑到他眼睛不好,上下楼不方便,组织上安排他住到南池子的一处平房小院里。房子是1949年建的,面积还可以,就是太旧了。那时,黄克诚虽然已经复出工作,但他的职级待遇问题还没有恢复,管理人员申请了一笔维修房子的经费,准备将房子好好翻修一下,说怎么也应该像个“将军府”嘛。黄克诚一脸严肃地说:“不行,不行!不要大修,简单一些,哪里透风漏雨就修哪里。我不设什么‘将军府’!”又说:“现在复出工作的干部很多,落实房子的事情也很多,不要麻烦了。不要和别人比待遇。对于我来说,能让我工作我就求之不得了!工作人员拗不过他,只好按他的意见办,将房子简单维修了一下就凑合着住进去了。”

后勤管理部门得知黄克诚不愿换房住,又不同意彻底整修,便准备将临街的墙和门楼加高一些。黄克诚听说要花一两万元,又拒绝了:“现在这个铁门虽然旧点,可是蛮结实嘛!门就是用来出出进进的,装那么好那么高干吗?像这种装门面的东西咱们宁肯将就点也不要乱花钱!”

管理部门只好将准备好的材料退回去。但黄克诚家里的暖气,是烧煤取暖的,热量不足。冬天年轻人坐在屋里还冻得直跺脚,更何况一个年迈多病的老人。管理部门打算对暖气进行改装,换成由热力管道供暖。换热力管道需要花3万元钱,大家知道黄克诚不会同意,便想趁他不在家的时候更换。地面挖开一半,黄克诚回来了。他问管理部门,这个管道周围老百姓能否用得上?得知投资很大,老百姓目前用不起,黄克诚便死活不同意改造了。他用拐杖猛戳地面,说:“3万元?你们怎么能因为我这么大手大脚地花钱?现在我们国家还很穷,把钱用到更紧要的地方去!我这里能烧煤取暖已经不错了,赶快停工!”

直到黄克诚去世,他所住的南池子房子也未大修。●

章士钊刚出道的时候,运气并不是太好。他赶时髦弃文从武,不过进了江南陆师学堂,如果一直学下来,日后的出息肯定比不上北洋系的武备学堂。不过还好,章士钊很快就脱离了那个培养兵头的地方,弃武从文,接手办《苏报》。不久惹出事来,明明他是主编,最后倒是邹容和章太炎两个进了监狱,前者还死在了狱中,他却平安无事。这里就有点儿运气了。

章士钊真正的时来运转是在1904年到日本留学期间。到日本后,原来的热血“愤青”章士钊不再热衷革命,而是改成埋头读书,就连同盟会也不肯加入。当时,章士钊的朋友章太炎、张继怎么劝都不行,无奈之下,有人出主意说章士钊很喜欢一个新来日本的美女,而这个美女恰好很倾向革命,不如让她去劝劝试试。

这个美女名叫吴弱男,是当年淮军名将吴长庆的嫡孙女,“清末四大公子”之一的吴保初的掌上明珠。结果吴弱男非但没有劝动他,反而把自己搭了进去,从此,她成了章士钊的枕边人。

革命党人赔了夫人,章士钊却抱得美人归。这个从天上掉下来的好事,对章士钊来说,却是命运的一

个关键性转折点。

吴家在当时的中国可谓非同小可,李鸿章、吴长庆原本同属淮系,而吴长庆又是袁世凯的恩公,所以吴家跟清末民初势力最大的北洋系关系甚深。无怪乎吴弱男张口闭口就是“我们官家如何”。

有了如此美人相伴,章士钊从此变了模样,过去那个当过私塾先

●张 鸣

“顺人”章士钊



生的湖南穷小子,开始跻身上流社会。无论办杂志、办学校还是做官僚,都带着几分贵族气息。军阀、政客、革命党甚至“青红帮”,都对他高看一眼——给官,给面子,给光洋;请饭,请花酒,请留洋。当时,欧洲游学费用相当昂贵,章士钊可以一去就是若干次,一呆就是若干年,还带着家眷、仆人,而且据说还“拥有整屋子的讲述社会主义的德文书”。

章士钊日子过得顺,不仅是因为命好,识时务,关键是因为性格上

顺。在历史上,此公作金刚怒目状只有两次:一次是在编《苏报》的时候,那时还是“愤青”;一次是在段祺瑞政府里做事的时候,负责镇压北京女子师范大学的学潮。除此以外,他跟谁都混得不错。章士钊自己说,平生见过最难交的人有3个,其中一个陈独秀,可他还是跟陈独秀交上了朋友。平心而论,章士钊是讲交情的,为人并不势利,但他比一般人讲得柔,讲得顺,无怪乎能讨那么难喜欢别人的人喜欢。●



品,就是这么给出去的时候会发现,齐白石竟那么大方。这种反差让人明白:齐白石自己内心地,他一直在认真地

李可染去欧洲写生之前,齐白石送他的印泥贵如黄金。所有弟子加上他们的小孩,不是给钱就是给画,而且很多重要作品,就是这么给出去的。那时候会发现,齐白石竟那么大方。这种反差让人明白:齐白石自己内心地,他一直在认真地

然而,齐白石对朋友和学生是十分热情慷慨的。上世纪年代初,黄苗子和李可染一起去看齐白石。临走时,齐白石颤巍巍地从衣袋里掏出两块钱,一人分一元。黄苗子正要推辞,李可染悄悄地说:「这是老师的规矩,如果不要,他会生气的。」那时有朋友约好了,到了齐白石家的时候,齐白石会拿着一块钱,站在胡同口等着,等黄包车来了,他就会付黄包车费。

拜见齐白石的情景。

●高中梅

齐白石的「抠门」



忆 张 藜

●
文
牧

“我和我的祖国，一刻也不能分割，无论我走到哪里，都流出一首赞歌。我歌唱每一座高山，我歌唱每一条河，袅袅炊烟，小小村落，路上一道辙……”

2016年9月4日晚，由张艺谋任总导演，为G20峰会举办的“最忆是杭州”主题晚会，9个优秀节目之一的《我和我的祖国》由著名歌唱家廖昌永和一小女孩儿演唱。这首由著名词作家张藜作词的歌曲，唱出了中国人民和全世界华人的心声，广为流传，久唱不衰，在国内外享有极高声誉。

张藜，笔名桦成林、钟子玉，1932年10月17日出生于辽宁大连。1948年，16岁的张藜考上沈阳艺术学院，1952年入北京师大中文系进修，后入沈阳音乐学院当教师。1957年，他调入吉林省歌舞剧院专职创作，并加入省作家协会。

1979年他加入中国作家协会，后又调北京中央民族乐团专职作词，任国家一级编导，中国音乐文学学会副主席，《词刊》编委。

1956年我调入吉林人民出版社做编辑工作，张藜1957年从沈阳调来吉林省歌舞剧院创作室，工作上有些联系。我们同属省直文艺系统，经常观看省歌演出，参加一些创作活动，就此相识，并逐渐成为朋友。

1962年出版社决定由我任责任编辑出版张藜歌词集《百灵鸟》。这是张藜从几百首歌词中精选出的第一部歌词集，都是经谱曲演唱较为成功的作品，是他长期深入生活，参加底层劳动的亲身体验。这些作品都标示了创作地点，像黑龙江省林口县的小二道河子和余庆屯，像吉林省敦化县的翰章公社、蛟河县的幸福之路公社，像

辽宁省的阜新勘探队、抚顺煤矿等，反映出他下农村走基层的采风足迹。这些作品有独唱齐唱还有大合唱。《长白山大合唱》用了3年时间，六易其稿，在排练中又作了多次修改才正式演出。

一次，张藜托人找到我，说晚上排练《长白山大合唱》，让我去看看。那天晚上，剧场灯光昏暗，只有相关领导和主创人员在前排中间就坐，反复排练了几遍，使我对词曲创作有了一个大体的印象。

《百灵鸟》一书于1963年8月出版，公开向全国发行，受到读者特别是青年文艺爱好者的欢迎。每每提到此书，张藜都是谦和地说：“那是我歌词创作起步之作，一部习作，不足挂齿。”

张藜勤奋刻苦，执着求真，讲究“语不惊人死不休”的创作理念，曾多次向“军歌之父”老词作家公木学习，得到他的指教。公木说：“张藜是一位从50年代开始，从事创作的歌词作家，一直认真走着自己追求的诗歌之路，卓有成效。”

张藜的老伴儿福兰说过，张藜那些年真是苦不堪言，泡在农村十几年。一次，他一个人在大野甸子里劳动，一条垄沟这头望不到那头的影儿，干呀干呀，总也到不了头。夏锄，又热又累，晕倒在地里，等到月亮出来，夜半他才爬回住地。他常说，吃苦即享受，因祸而得福。

后来张藜创作了《东北，我的黑土地》：“东北，东北，我的黑土地。走到哪里，我都想着你。抓一把黑土能擦出油，却为啥你原来那样子贫瘠？我光着脚裸着背，在你背上犁。一条土垅五里地，三星拉到日偏西。我哭过你，我的黑土地；我喊过你，我的黑土地。哭你喊你，有谁回答？暴风雪打皱我脸上的皮，噢，只听牛喘气。”

张藜的心贴在黑土地上，张藜和黑土地连在了一起。

1992年，我在北京负责编辑《北京电视》期间，曾写《寻找词王》发表在《北京晚报》和《北京电视》上。我想重续前缘；我想分享他收

获的喜悦。读了我的短文,好几个人到编辑部来找我,问:找到了张藜吗?词王在哪里?

作曲家许镜清配乐的1986版的《西游记》一直在热播,他想找张藜为他写歌词。

《寻找词王》发表后的第12天,张藜找上门来了。这才知道,从《北京电视》编辑部门口靠左向前拐个S弯,徒步10多分钟就到张藜家了。从此,我们接上了关系。他经常来编辑部坐坐,也带我上他家串门儿。一次,正赶上周末,看到了张藜老伴儿福兰,见到了他们的宝贝女儿和姑爷。宝贝女儿露露从小开始学琴,已是亭亭玉立的小提琴家了。露露的丈夫是一位风度翩翩的青年才俊——作曲家肖白。一家人欢声笑语,其乐融融。这是一次难忘的相聚。

张藜为好多电视剧写过歌词。其中为《篱笆·女人和狗》《辘轳·女人和井》《古船·女人和网》农村三部曲创作14首歌词(由徐沛东谱曲)最为出名。许多歌唱家竞相演唱,受到全国观众的热烈赞誉。

为大连电视台制作的农村三部曲写词,张藜特别用心用功。他说,他们来北京找我,要接我回家乡。我这个大连生、大连长的游子,走到哪里,一闭上眼睛就回到了自己的故乡。

“星星还是那个星星,月亮还是那个月亮,山也还是那座山,梁也还是那道梁,碾子是碾子,缸是缸,爹是爹来娘是娘……”

对故乡深深思恋,对父老悠悠情深。歌词中的每一句,每一段,都浸润着张藜的缕缕乡愁。

张藜说:“我写《篱笆·女人和狗》的主题歌时,苦心琢磨的是那道篱笆墙。后来写《辘轳·女人和井》,我苦思愁闷了一个半月,主题歌词集中在那口井上。好家伙,他们有经济脑瓜,把两部剧的歌又编一起,发行了2000万,赚了一大笔钱,自然给我的稿酬也有了一些优厚。发第一部才得1000多元,第二部合集正赶上著作权法公布,我得了28000多元,上税达5000元。”

张藜写歌词不是人们想象的那么顺畅,一提笔就来神儿。上面提到的一些歌词浸透着他的人生经历。他在给我的信中说:老弟,在写这几首词时,不知推翻了多少方案。写好,推翻;推翻又写推倒重来。整整3个月没有痛快过,后来才算过关了。

张藜还为电视连续剧《半边楼》写词6首,为《女人不是月亮》写词8首,为《荒路》写词7首,为《关公》写词6首,还为《趟过男人河的女人》《油瓶子怕摔》《走出沼泽》《难圆的梦》《大雪小雪又一年》《武则天》等几十部电视剧写过主题歌。有的电视剧因为拥有艺术感染力很强的主题歌而让人难忘,从而提升了作品的质量,起到了四两拨千斤的良好作用。

20世纪80至90年代是张藜歌词创作的高峰期,成绩斐然影响面大。乔羽为其歌词集《相思潮》作序;晓光发表专论《谢谢你,生活》。同行们赞誉张藜的人品和作品。有人说,乔羽、闫肃、张藜是中国词坛的三驾马车。他们的词作经作曲家谱曲经久传唱,受到几代人的欢迎。

“我们亚洲,山是高昂的头;我们亚洲,河像热血流;我们亚洲,树都根连根;我们亚洲,云也手牵手;

莽原缠玉带,田野织彩绸,亚洲风乍起,亚洲雄风震天吼……”

1990年9月,万众瞩目的第11届亚运会在北京召开。由张藜作词,徐沛东作曲,刘欢、韦唯演唱的《亚洲雄风》穿越高山大河,穿越莽原田野,在亚洲的上空久久回响。

张藜到北京后的20年间,出版的作品集有《歌诗之路》《相思潮》《张藜歌诗三百首》《张藜歌诗评论集》《草原上有个美丽的诗说》。

据《北京晨报》官方微博报道:2016年5月9日,张藜在北京复兴医院因病去世,享年83岁。

2016年7月30日,央视中文国际频道周末版“走进中国文艺,重温经典记忆”活动中邀请张藜夫人福兰在嘉宾席中央就座。其他嘉宾为金兆钧、甲丁、李光曦、李谷一。这期向经典致敬的人物就是已故著名词作家张藜。

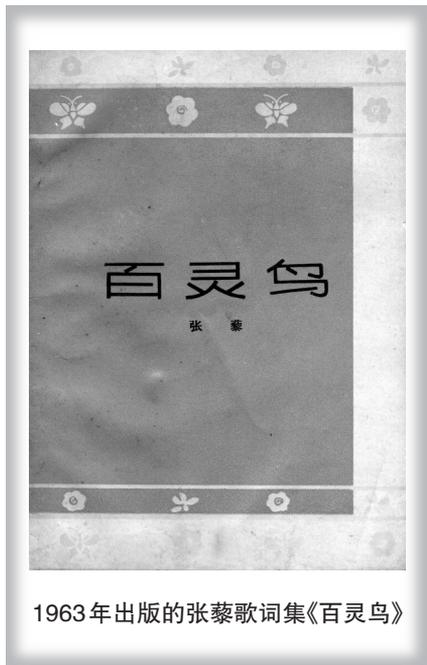
活动现场,著名歌唱家李谷一演唱了《我和我的祖国》。这首歌原唱就是李谷一,唱了几十年。她说:“我非常喜欢这首歌,每唱一次都激动不已。”

张藜作词的《鼓浪屿之波》由李光曦演唱。他说:“1983年谱成就由我首唱,如今已过去33年了,每次演出观众都点这首歌。”

张藜作词《久别的人》(由徐沛东谱曲),当年选中18岁的女孩白雪演唱,现场也由白雪演唱。

“生活是一团麻,那也是麻绳拧成的花;生活是一根线,也有那解不开的小疙瘩;生活是一条路,怎能没有坑坑洼洼;生活是一杯酒,包含着人生酸甜苦辣。生活是七彩缎,那也是一幅难描的画;生活是一片霞,又常把那寒风苦雨洒;生活是一条藤,总结着几个苦涩的瓜;生活是一首歌,吟唱人生悲喜交加的喜乐年华。”这首《篱笆·女人和狗》的主题歌由女歌唱家衡越当场深情演唱,博得阵阵掌声和欢呼声。

活动结束后,嘉宾们拥上前来,歌迷们拥上前来,满含深情地向经典致敬,向张藜致敬! 🍷





刘短腿逸事

● 郝国忱

屯子里的人七拐八拐的都能扯上亲戚,也说不上是怎么论的,我管刘短腿叫二叔。刘短腿个头小,可能连一米五都不足。人们说,他坐着和别人一样高,矮是矮在腿上了。不知是谁就给他送了个外号:刘短腿。

每年正月办秧歌,刘短腿都踩着高跷扮傻柱子,脸抹得黑黑的,扎个朝天辫,辫梢上挂着个铜大钱,逗极了!他个小,从来都是仰着头看别人,踩上高跷就比别人高了。他说,只有这个时候才能居高临下看大家,人头齐刷刷地随着鼓点跃动,格外是好看。

刘短腿虽然个小,干活却是一把好手。铲地、割地、滤粪、打草,样样农活都干得比别人快、比别人好。而且,他脑瓜活,嘴会说,不管什么年月,小日子过得都比别家宽余。

据说,他的头一个未婚妻嫌他个小,刚颁布新婚姻法就和他解除了婚约。两个人去乡里办手续,搭

的是我爷爷的顺路车。爷爷回来讲:“这小短腿,真有一套!女方本来是去跟他离婚的,让他浑和得像是去结婚登记一样。一会儿问人家姑娘冷不冷?一会儿问人家坐在车耳板上行不行?姑娘冷着脸,直劲用眼睛剜他。他满不在乎,笑呵呵地说:‘离了,咱不是也订过婚吗?人堆里,还比别人近吧?’说得姑娘哭笑不得。好马出在腿上,好汉出在嘴上。姑娘准得有后悔那天。”

真照爷爷的话来了。那姑娘重新找了一个大个子男人,结果是个傻大个。日子过得穷嗖嗖的,要啥没啥,和富裕的刘短腿家相比,天上地下。

刘短腿是个能人,娶了个十分贤慧的媳妇,儿女成行。在那等穷年月,也照样把小家过得殷殷实实,让全村人羡慕。

那年冬天,刘短腿突然不见了,直到过年时候才回来。人们暗自猜测着,他准是又跑车板儿去

了。跑车板儿就是倒腾买卖,那时候叫“偷机倒把”,官家一再打击。

那天,刘短腿来到我家,坐在炕上,眉飞色舞地讲起了他这趟出行的传奇经历。他兜里只有30块钱,先是去内蒙,买了15斤马尾巴,背到河南,15块一斤卖给了制罗的,大赚了一笔。又用这笔钱买了一批红枣运往安徽,一倒手就挣了500多块。那时候,一个好劳力在生产队起早贪黑干一年,才挣90块钱。500块是何等惊人的数字呀!

刘短腿说,去内蒙他搭了一个大块头的伴儿。正赶上暖冬,草原上的积雪全都化成了白色泥膏状,踩上去水唧唧的。他就与同伴商量:“咱不能俩人一块湿,到地方得有一个人出头张罗办事呀,我背你走吧。”

同伴低头看看他那小个,连人家的肩头都不到,就说:“你个头那么小,怎么能背得动我呀?还是我背你吧。”说着,就把他背了起来,轻轻松松地走出了草原湿地。他闹了个干脚,走到哪都是他张罗在前。刘短腿讲这些的时候,两眼闪着得意的光芒,其实他是有意在显摆他的狡黠。

同伴嫌马尾两块钱一斤太贵,不肯买,他就自己买了15斤。他知道,马尾是织罗底的最好材料,一个人背着马尾,扒上火车去了河南。河南制罗的工匠多。

要找制罗的工匠,得先找中介人。中介人是个驼背老头儿,他敲开老头儿家的门,老头儿还没吃饭呢,现拿一捧苞米去碾子上破糗子。破完糗子回来再熬苞米粥。喝完粥才领他去了罗匠家。卖完马尾,他给了老头儿两块钱。老头乐得直夸东北人大气。

30元的本钱一下子翻成了200多元。本该打道回府了,他突然又听说,河南的大枣运到安徽,价格能翻倍。他就把赚到的这笔“巨款”全都买了大枣,足足装了十多篓。

要过条河,他遇到麻烦了。一个人只准带一篓,多了不让带。他就央求一同等船的人帮着往船上

带。一个外乡人，和谁都不认不识，怎么求得动啊？在别人看绝对办不到的事，在他那根本就不算事儿。花说柳说，外加塞小费，十几篓大枣全都带上了船，运到安徽，实实在在地又大赚了一大笔，这才腰包鼓鼓地回家了。

“偷机倒把”，在当年的文艺作品中，全被描写成反面人物。刘短腿在村里人的心目中，却是一个了不起的大能人。都夸他脑瓜和常人不一样，转得快。

我们村有个哑巴，极聪明，虽然不会说话，却什么事都明白。他谁都不佩服，单单佩服刘短腿。一次，哑巴的妈得了急病，乡邻们赶着马车连夜往县医院送。突然，两道明亮的车灯在背后射过来。大伙说：“若能搭上汽车就快了。”

那时候，汽车司机“牛”得很。百姓拦车，人家根本不停。

刘短腿说：“看我的。”他把马车横到了路中间，又叫又喊，做出马受惊牵扯不住的样子。

有马车拦着，汽车自然过不去，就停下了。

刘短腿迎上去，又递烟又说好话，没用几分钟，竟然把司机说动了。病人搭上大汽车，一直给送到县医院。哑巴翘着拇指夸刘短腿能耐。

那时候，农民处在社会最底层。干部当农民叫下放，知青当农民叫下乡，工人当农民叫遣返。刘短腿不甘心一辈子当农民，他想当个工人，纯牌儿的主人翁，老了之后能享受劳保待遇。谁也不知他走了什么门路，竟然进了蛤蟆沁农场，真的当上了工人，捧上了铁饭碗！

9月的一天，他要搬家去蛤蟆沁。蛤蟆沁离丰库不到10里路。丰库有火车站。那年4月，“文化大革命”由文斗变成了武斗，我就离开大学校园回家放牛了。离校时间过长，又怕学校开除我，就想回校看看。正好搭刘二叔的搬家车，到丰库上火车。

早晨天一放亮，我们就上路了。大马车在公路上忽忽悠悠地跑着，一直跑到天黑才到蛤蟆沁。

刘二叔刚来，家还没安，只好把我送到了我的一个姓苟的姨家住下了。谁也不知道火车几点到丰库站，只知道很早。第二天起大早吃完饭，姨夫就送我去丰库赶火车。

10里路全是荒草埋径的大甸子。夜晚下了雨，草上露水极重。姨夫和我露湿了半截裤腿。我们跑到丰库村东，就见火车喷着烟过去了。赶到车站的时间是早上6点半，下趟车要等到晚上6点半。姨夫让我跟他回去，我说什么也不干。这个姨家我不熟悉，不愿再给人家添麻烦。

姨夫走了。我一个人坐在候车室里等。那次我才知道，一天的时间有多长！

小车站不大，等车的人只有我一个。那年月，看书是容易惹祸的，所以我根本没带书，就那么坐在长条凳上，一分一秒地挨。挨了好长工夫，抬头看看墙上的挂钟，才过了半小时。站起来去院子里遛，遛了半天，回到候车室一看，才20分钟。又坐在凳子上，闭着眼想事，把我见到的、听到的和刘短腿有关的事，细细地过了一遍“电影”。睁开眼一看，也只用了半小时。

时间对于生命，无疑是最最宝贵的，而在那种时候，却成了折磨人的酷刑。我又去院子里遛，边遛边想着，这事儿若是让刘二叔遇上，他会怎么办呢？他一定会跟着姨夫回去。即使不回去，他也会推开一户陌生人家的门，先是说讨碗水喝，喝上水就天南地北地侃。说到共同认识的人，哪怕是共同去过的地儿，他也会立刻拉近距离，生人变成了熟人，最后还兴许混顿小酒。酒足饭饱之后，来到车站，车也快开过来了。

刘二叔说：天下没有陌生人，只有不会交往的人。真的，昨天午饭我们就是在路边的一户陌生人家“蹭”的。他又是大哥又是大姐地叫着，叫得那对农民夫妻像遇到了久不上门的老表亲一样，把腊肉炖豆角、新苞米面饼子全都端上来了。刘二叔把他车上带的小鱼也炖上了。大家吃得又香又温暖。

刘二叔走到哪儿，哪儿就是热乎乎的家，绝不会像我一样，蹲在路旁受冷风。

往好了说，我这是宁肯自己遭一天罪，也不肯给别人添一分钟的麻烦。往真了说，我这就是没有交往能力。父亲常拿刘二叔教育我：“在外面混生活，得随和、浑和，别端着、绷着，别下不来、抹不开、过不去。”人家刘二叔就像坦克车一样，自己给自己铺路，多烂的泥道都能通过去。我却会因为张不开嘴，常常把自己撂在半道上。

孤寂独处，是反思人生的最佳时候。我反思了足足12个小时，好歹挨到了日吻西山，火车终于喷着白烟开来了！

现在想来，若讲对子女的教育，父亲是最成功的。我家没人会抽烟，父亲却年年种一大片烟，专供来人去客抽。常年烟簸箩摆在炕上，热水壶灌满水。走南闯北的，说古论今的，都爱来我家唠嗑。

那时候没电视、没电脑，唠嗑是最常见的精神大餐。大人们唠嗑，小孩就在旁边听着。常常是我们一家人还没吃完饭，来唠嗑的人就到了。

听大人唠嗑，开阔了我们的眼界，更让我们明白了许多做人的道理。那个年代，考大学如同考状元。那么一个偏远的小村，我们兄弟姐妹八个，四个上了大学，两个上了专科。没花钱请过家教，更没上过补习班。

父亲70岁的时候，靠着子女住进了县城的楼房。没过一年，刘短腿也住进了县城。父亲羡慕地说，人家有劳保，是捧着铁饭碗退休的。我暗自揣测，可能就是那铁饭碗绊住了他，否则，凭着他的智慧和能力，早该跃入亿万富豪的行列了。

还像在老家一样，他常去我家找父亲唠嗑，说话还是那么风趣，可惜我却一次都没遇到。

父母去世已经5年多了。再去长岭就是回老家给父母上坟，很少到县城，见到刘二叔的机会就更少了。☹

亦师亦友朱春雨

●王曦昌

近几天归拢书架上的图书，在朋友赠书的书架上，我看到了朱春雨送我的几本大作，有《沧桑小户》《绿荫》《亚西亚瀑布》……睹物思人，人早已驾鹤西去……

我跟朱春雨相识在1976年的春季。那时候，我在东北师范大学中文系读书。一天上午，我收到了一封信，是从吉林人民出版社发来的。启封一看，给我写信的人是解厚春。解厚春这个名字我是知道的，因为他在《吉林文艺》1975年2月号上发表的短篇小说《工宣队长》、9月号上发表的《小院风波》给我留下很深的印象。解厚春在信中让我有时间去吉林人民出版社找他。吉林人民出版社的办公地址距离我们学校很近，就在人民大街（那个时候叫斯大林大街）与自由大路交会处的北面500米左右的地方。

一天下午，没有课，我就去了吉林人民出版社。初见解厚春，并不感到陌生。他高高的个子，穿着蓝色涤卡制服，浓密的黑发遮掩半个额头，有点水蛇腰，人很朴实。他是东丰县人，因为在文艺期刊上发表了几篇较有影响的短篇小说而小有名气。当时省里的一些意识形态单位，有个新的举措，即：文学艺术或者新闻出版单位，都要“掺沙子”。所谓的“沙子”，就是从工农兵中选拔一些骨干人员充实到意识形态部门工作。解厚春当时在东丰县，他作为知识青年代表，被充实到出版社工作。后来，



有一部分“沙子”就留在了省城工作，但不知道什么原因，在“文化大革命”结束时，解厚春回到了东丰县，这是后话。

解厚春跟我说，吉林人民出版社为了庆祝“文化大革命”十周年，正在编辑一本小说集。小说集的名字叫《战鼓急——吉林短篇小说选续集》，其中选了我发在《吉林文艺》（1975年8月号）上的短篇小说《地瓣》，让我把《地瓣》再修订一下。这突如其来的好事我有些意外，当即欣然接受。这样，一来二去，跟解厚春就熟悉了。因为解厚春就住在吉林人民出版社后面的出版局招待所，而此处距离我们师大的三舍又特别近。这样，晚上一旦没事，我就去解厚春的住处闲聊。而此时，朱春雨也住在省出版

局的招待所。他正在修改他创作的第一部长篇小说《大业千秋》。这样，我跟朱春雨也认识了。那个时候朱春雨也就是40多岁，人很精神，中等身材，特别健谈。他给我的第一印象就是脑袋特别大。我想，这样的大脑袋，肯定装很多鲜为人知的传奇故事。

当时，朱春雨在吉林省已经是比较有名的作家。“文化大革命”前，他曾经在长春电影制片厂工作，而且在《人民文学》上发表过文学作品，后来，被下放到松江河林业局做宣传干事。1972年《吉林文艺》创刊后，他连续在《吉林文艺》发表《金色的年轮》《阳山翠》《步云岭下》等散文和短篇小说作品，我都仔细拜读过。

那时候全国文学期刊少，每次读新出版的文学期刊，我都从第一页读到最后一页。

跟朱春雨认识后，朱春雨让我给他借书。他第一次给我开的书单是女作家刘真的《长长的流水》、塞万提斯的《堂吉珂德》。当时从学校图书馆借书很难，很多图书都被打上“封、资、修”的印记而不能开放上架借给学生阅读的。师大的图书绝大多数都存放在外语系的地下室里，随便地堆放，没有整理上架。幸亏我有幸认识了正在负责清理地下室图书的李老师，我还可以偷偷摸摸地借到一些其他学生看不到的“禁书”。我到学校的书库，跟正在整理图书的李老师说我想借《长长的流水》和《堂吉珂德》。李老师找了好半天，才从库

里堆积的书里找到这两本书。李老师很严肃地对我说,这里的书,你拿出去只能自己看,千万别借给他人看。我说,我不会借给别人看。实际上我是在欺骗善良的李老师。我也不好意思,但我不这样做,我就没法完成朱春雨交给我的任务。因为自从跟朱春雨相识后,我特别想为他做点事情。后来,朱春雨让我给他借果戈里的《死魂灵》《希腊神话和传说》……每次他写出书单,我都竭尽全力,尽力满足他的需求。另外,凡是朱春雨让我借的图书,我等他还给我以后,我也借机会看一遍。我想,像朱春雨这样的大作家,不会看一些没有用的书,所以,他喜欢读的书,我一定要读的。这样,在朱春雨的引领下,我跟着读了一些中外比较有影响的名著。如果不是他给我列出书单,有的名著,我在当时肯定是不会读的。因为当时在我有限的阅读视野中,我对世界文学名著的书名知之甚少。

跟朱春雨熟悉了,我去省出版局招待所的次数就多了起来。我基本上是晚饭后过去,如果是天气好,解厚春、朱春雨我们三人就沿着人民大街往南走,一直走到南湖公园。一路上天南海北、古今中外什么都聊,每个话题,我都感兴趣,尤其是朱春雨谈文学创作的体会,我至今仍铭记在心。他说,文学创作没有什么秘诀,要说有秘诀,也是老生常谈,就是多读经典名著,对自己喜欢的作家作品,要精读、反复读,读来读去,自己就能悟出一些道理;其次就是勤练笔,有成就的作家,没有一个是懒惰的。还说,搞文学创作,兴趣是很重要的。一席话,让我获益匪浅。

1976年夏季,我们1973级工农兵学员临近毕业。就在这个时候,学校党委请回来一位“批林批孔”时返乡当农民的反潮流人物给全校应届毕业学员做讲用报告。当天的会议礼堂及校园的显眼处张贴的标语口号是“做缩小三大差别的促进派,同传统观念彻底决裂”。有很多学员在榜样的激励下,当晚在学校党

委大楼前就以大字报的形式,向学校党委提出申请,毕业后支边去西藏、去新疆,到最艰苦的地方去,同传统观念彻底决裂。有的工农兵学员申请到农村去当农民,不挣工资挣工分……一时间,校园内掀起了毕业生报名去西藏、新疆、去农村当农民的热潮。学校党委以积极的态度支持工农兵学员同传统观念彻底决裂,做缩小三大差别的促进派,并临时做出决定,凡是校党委已经批准报名去西藏、新疆或者到农村做农民的工农兵学员,没有入党的,马上批准加入中国共产党,没有预备期。

在“做缩小三大差别的促进派,同传统观念彻底决裂”的大潮流的影响下,我也萌生了去西藏的念头。我先是跟朱春雨商量。朱春雨说,应该去,西藏是神秘的世界,最适合搞文学创作的人去体验生活。你去了,只要坚持每天都记笔记,积累创作素材,将来对你写小说大有好处。还说,他认识在西藏部队服役的军旅作家杨星火,他可以给杨星火写一封推荐信,让我到西藏后去找他。我当时很激动,很想报名。这时候,大哥来长春看我,我把我想去西藏的想法跟他说了,他不同意。他说西藏气候特

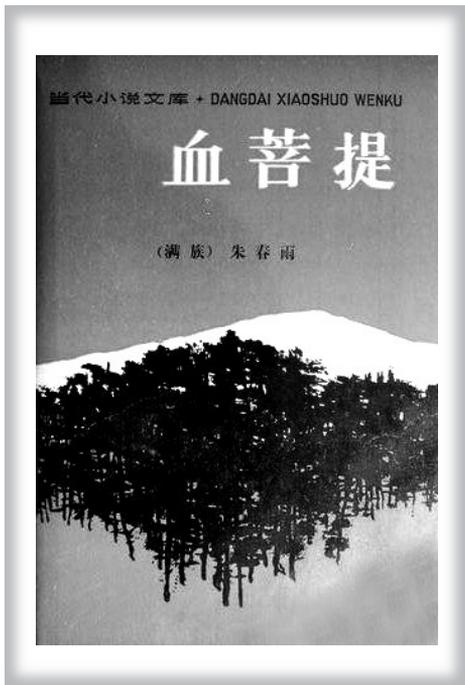
殊,空气稀薄,一般人去了那里,都有高原反应,不是谁都适应得了。此外,西藏离家太远,千山万水,回到内地一趟太不容易了,还是不去好。最后,我还是听了大哥的话,没有去西藏。朱春雨知道了我的决定后,很是惋惜,说,要是我,绝对不会放弃这么好的去西藏体验生活的机会。当时毕竟年轻,而且对西藏人文环境、自然环境知之甚少,最根本的是缺乏冒险人生的勇气,最后的结局只能是选择接受学校的派遣。

毕业时,根据学校的分配,我先去了四平地区人事局报道,然后被分配到伊通县委组织部待分配,那时候伊通县没有人事局。离校前夕,我跟朱春雨和解厚春告别。我们三个人在一家饭馆还撮了一顿。朱春雨请客。

1977年12月,吉林人民出版社出版了朱春雨的第一部长篇小说《大业千秋》。此部长篇小说出版时,虽然“文化大革命”已经结束,但在出版前经过反复修改,而且遵循的是“三突出”的创作原则,所以,《大业千秋》在思想内容及艺术手法上,基本上没有摆脱“三突出”创作原则的桎梏。书中的诸多遗憾,只能给当时的创作背景提供佐证了。

大约在1980年,我听说朱春雨穿上军装了,是中国人民解放军第二炮兵部队文化部文艺创作室,专门搞文学创作,实际上他入伍是在1978年岁末。中年从军,虽然是文职,但在当时的大背景下,也算是个奇迹。

1984年的冬季,朱春雨出差到吉林省,专程下车到四平,看望我跟解厚春。此时,我已经调到四平地区戏剧创作室工作,解厚春也在《松辽文学》杂志社工作。老朋友见面,分外高兴,说了一些他调到二炮后的一些工作经历和最近的创作计划。他雄心勃勃,要写的东西很多。此时,继他在出版长篇小说《大业千秋》之后,又在人民文学出版社出版了长篇小说《人海里》(1982),在解放军文艺出版社出版



了长篇小说《太阳依然在故乡》(1982)、中篇小说集《绿荫》(1982),1984年在人民文学出版社出版了80万字的长篇小说《山魂》(上下卷),同年在花山文艺出版社出版了中篇小说集《白鹤浦》。仅仅6年时间,他出版了这么多作品,算是高产作家了,其中中篇小说《沙海的绿荫》获1982年全国优秀中篇小说奖和1983年第一届解放军文艺奖。

他这次给我跟解厚春带来了他签名的中篇小说集《绿荫》。这之后,我跟朱春雨虽然没有再见过面,但在媒体上一直能看得到他在文学事业上不断前进的脚步。1985年朱春雨在江西人民出版社出版了长篇小说《沧桑小户》,1986年在人民文学出版社出版了长篇小说《亚细亚瀑布》,当年荣获第二届解放军文艺奖。我知道他很忙,但他每次出书,都不忘记赠我样书。1989年,朱春雨在作家出版社出版描写满族巴拉人生活的长篇小说《血菩提》,此书1993年荣获满族文学奖。《血菩提》是朱春雨创作的最有文学及文化价值的作品,可以说,是朱春雨长篇小说创作的顶峰。《血菩提》推开沉重的历史之门,向世人全面展示了“浪漫的满洲”中的一支——巴拉人的过去与今天,把这个微小的部落放到整个时代的大环境中来写,真实地再现了当时的历史人文景观。这里,富有地方色彩的语言描述与独特的叙述方式都得到全面的发挥,作者对于人物刻画的独到理解也在成功的人物塑造中表现得淋漓尽致。可以说,《血菩提》既是满族作家朱春雨的代表作,也是当代满族文学中具有代表性质和独特价值的一部杰作。

2003年12月,我在媒体上看到了朱春雨去世的消息,这年他才64岁。当时心里特别难受,我知道他还有很多的创作计划没有完成。但愿他的在天之灵,能感知到有那么多的认识他的朋友一直在怀念他,并把阅读他的作品,当作跟老友的又一次重逢。☹

这辈子,与笔结下了不解之缘。

1956年上小学,母亲用做衣服剩下的布头儿,给我缝制了一个手提的书包。书包里放置了两本练习簿,是用买来的两张大白纸裁成32开然后用麻绳装订而成的。书包里还有一个新买的木制文具盒,盒盖是推拉式的,里面放了一块橡皮、一把铅笔刀和两支削好的铅笔。我就是拎着这个书包高高兴兴地走进学堂的。

铅笔越用越短,最后握不住了,但里面还有一寸多长的笔芯,扔掉了觉得可惜,便用铅笔刀劈开铅笔,取出笔芯,夹在硬纸卷里,捆结实继续使用。这有点像原始的“自动铅”,但它一点儿都不“自动”。稍一用力,笔芯就缩进去了;笔芯用短了,还得重新捆绑,挺麻烦。后来,用上了一端带有橡皮的铅笔,这在铅笔里面算是高档的了。

上高小后,开始用蘸水钢笔。蘸一下墨水,写几个字,也挺麻烦。那笔尖儿很便宜,但都非常不禁使,不是断尖儿就是劈叉,所以,文具盒里必须多放几个笔尖儿,以备随时更换。

那时自来水钢笔早就有了,不过小学生似乎不能使,因为字写错了没法改,另外价格也贵。印象中,那时的干部都喜欢穿四个兜的中山装,下面的两个兜是吊兜,上面的两个兜是暗兜。不管有无文化,不管是否使用,左侧的暗兜上必定别着一支钢笔,也有别两支的。这是当时干部的“标配”,也是一种时尚,显示着与众不同的身份。缘此,我们那个地方后来流行一个歇后语:“黑瞎子别钢笔——硬装山区老干部。”东北人管黑熊叫“黑瞎子”,因为黑熊眼睛小,从远处看,那对小眼睛就像瞎了似的。

上初中后,开始使用自来水钢笔,笔尖儿都是镀金的,因为相对便宜。用纯金笔尖儿做成的金笔,不仅价格贵,而且据说不禁使,因为纯金硬度不如镀金,易磨损。

初中毕业后,史无前例的“无产阶级文化大革命”席卷而来。既然是“文化大革命”,当然离不开

笔,各种笔全派上了用场:用钢笔写批判稿,用毛笔写大字报,用排笔写大字块,用铁笔刻钢板。那时候会写毛笔字的人很少,是稀缺的“香饽饽”。陈老师毛笔字写得好,

许多同学请他抄大字报,成了大忙人。我曾用毛笔写过大字报,写完自己看着都别扭。用铁笔刻钢板我也试过,但效果不佳。那时,我们学校的几个红卫兵组织都办有小报,受条件限制,不能铅印,不能打印,只能油印。我们办的那张小报只有8开大,不定期出版。田玲申同学负责刻钢板,我给他当助手,负责油印。他在这方面是个高手,刻写时用力平稳,字迹清晰,一张蜡纸能印200多份。钢板两面均可用,一面是平纹,一面是斜纹。田玲申善用斜纹,刻出的字笔画多向两边倾斜。

“复课闹革命”时,学校把学生归拢回学校,但并未正经上课,整天无所事事。一天,我又来了练字的“雅兴”,在一张废纸上写下毛泽东的诗句:“军民团结如一人,试看天下谁能敌。”字写得龙飞凤舞,颇有狂草的样貌。放学时,我没收起那张纸就走了。

负责清扫教室的同学在课桌上发现了那张纸,时刻绷紧的阶级斗争弦让他发现了问题。由于是连笔字,那个“如”字和“一”字连在了一起,把那个“一”弄得有点像“二”。说“军民团结如二人”那可不仅是篡改了“最高指示”,而且有与最高领袖唱反调的嫌疑。于是,他将那张纸交给了负责管理我们这届学生的郝老师。

郝老师真挺“好”。他一看那张纸,便认出是我的字儿。他不怀疑我对最高领袖的忠诚,认为我没有“唱反调”的动机。再说,把那个“一”认定为“二”也过于勉强。第二天,郝老师将我叫到他的办公室,把那张纸给了我,并嘱咐我以后不要乱写“最高指示”,免得惹来麻烦。

这件事儿,让我内心大为震撼。不经意间,我差点成了“现行反革命”。“文革”期间,因口误、笔误而被判入刑甚至掉脑袋的案件时有

与笔结缘

●程 晓

耳闻,联系到邓拓、吴晗等知名人物因写书写戏而遭批判的事实,不仅暗想:笔也会遭灾惹祸的。

到“广阔天地”接受“再教育”时,因为给《吉林日报》的子报《红色社员报》投过稿,我被发展为“工农兵通讯员”,与笔并未绝缘。

1970年春入伍,先是在新兵训练队办简报,后又进报道组写材料,笔成了我须臾不可离身的“文器”。

支队报道组组长黄家柱是上海名校格致中学的毕业生,见多识广,写一手漂亮的钢笔字,且擅长书法。一次谈到钢笔,他说最好用的还是金笔,感觉不一样。忘记了是不是试用过他的或别人的金笔,手感确实与铤金笔不一样,有一种难以言表的柔润与流畅。还是听黄家柱说的,论质量,上海产的“英雄”金笔首屈一指,别的牌子无法与其相比。当时名气最大的就是“英雄”100,据说是出口产品,制作精良,可与美国的“派克”媲美。于是,我萌生了购买一支“英雄”100的“野心”。可是,我几乎跑遍了长春市所有的大商店,也没见着“英雄”100的“身影”。售货员说,“英雄”100给的指标少,买的人多,早就断货了。

退而求其次,我买了一支北京产的“金星”牌金笔。

1972年,我和报道组的同事到长白县出差。长白县是吉林省的一个山区小县,只有5万多人口。全县的村屯散落在长白山南麓靠近鸭绿江边的23条山沟里,地名也多叫多少道沟。从临江下火车换汽车去长白县,直线距离没多远,却需要在盘山公路上转悠两天,中间要在八道沟公社住一宿。那天车到八道沟也就下午3点多钟,待着没事儿便到供销社闲逛,居然在卖文具的柜台里意外发现了两支“踏破铁鞋无觅处”的“英雄”100。大喜过望之余赶忙问价钱,说是7块1毛钱。虽然心里觉得贵了点,但我们还是赶紧掏钱把两只笔都买了下来。售货员说,供销社就进了这两支,摆了好几年了也没人买,都嫌贵。

在那样一个连吃饭都成问题的年代,花7块多钱买一支笔确实需要掂量掂量。

这支“英雄”深灰色,金属笔帽,放在一个锦盒内。与那些并排躺在一个大盒子内的普通钢笔相比,一看便知身价不凡。这支笔放了好长时间没舍得使,直到那只“金星”实在没法用了,它才出马效力。

那个年代,长春市的各大商店都有修理钢笔的摊位,一般设置在邻近楼梯口处,钢笔出了毛病可以到那里修理或换件儿。我的那只“金星”就曾换过一回“胆”。最终“退役”时,那只“金星”的笔尖儿被修理部回购,给了我两块钱,说是国家交给的任务。

1986年从部队转业又当上了期刊编辑,与笔走得更近了。按惯例,编辑处理稿件得用红墨水,用以区别原稿上蓝色或黑色的笔迹。编辑行当有个专业术语叫“对红”,盖源于此。由于工作需要,红油圆珠笔和红墨水软笔成了案头必备工具。编辑之余,我还时不时地写点小文章,用的是钢笔或圆珠笔,其中包括大名鼎鼎的“派克”。再后来,中性笔异军突起大有“横扫千军如卷席”之势,曾经显赫一时的“英雄”们无可奈何地走进了昨天的历史。

如今,年轻人全在键盘上敲字,不仅速度快,而且修改便捷,通过邮箱发送,可以直接上传,大大提高了工作效率。

不过,我至今仍固执地用笔写字。为啥?我自己也说不清。也许,仅仅是蕴藏心底的那份对笔的不解情缘。☹

● 黎焕然



60年夫妻情深

他们是一对平凡的夫妻，夫妻二人都是普普通通的工人，相亲相爱，相互扶持地一起走过了60年。他们又是一对极不平凡的夫妻，60年间，夫妻二人命运坎坷，共同经历了失女的打击与病痛的折磨。如今，夫妻二人双双身患癌症，却谁都不愿意放开对方的手先行离世。他们一直都在坚守着与对方的承诺，珍惜着一起生活的每一天、每一刻，与病魔艰难地斗争着……

之前曾经听说过这样一则故事：“有一对老夫妻，年轻时他喜欢吃鱼头，她喜欢吃鱼尾。每次两人一起吃鱼时，他总会第一时间将鱼头挟给她，而她会第一时间将鱼尾挟给他，幸福静静洋溢在彼此脸上……”

多年后，两人白发苍苍，经不住岁月蹉跎的他先走一步了。她看着他留下来的蓝色日记本，一页一页仔细地翻着，渐渐地眼睛湿润了。她看到他写他们吃鱼时最深刻的感受是：亲爱的又给我挟了鱼尾，看着她津津有味地吃着挟给我的鱼头和自己碗里厌恶的鱼尾，我感到满足、幸福，只要她开心，我愿意一辈子吃鱼尾……

他最爱吃鱼头，却一辈子吃着鱼尾；她最爱吃鱼尾，却一辈子吃着鱼头。而这则故事，也正是今天这对夫妻的写照。

牵手，就是一辈子

这对夫妻家住铜山区徐州电厂生活区。丈夫蔡景富今年已81岁高龄，小他3岁的妻子王玉华也78岁了。在他们面积不大、简朴而干净的家里，记者采访了这对已经身患重疾的老夫妻。由于身体的原因，78岁的王阿姨只能半躺在沙发上接受采访。

王阿姨告诉记者：“我的老家是贾汪青山泉的，18岁那年，经亲戚介绍我认识了丈夫蔡景富。那时候的他在一家农机厂工作。我看他人忠厚老实，长得也帅，一眼便相中了。于是，1957年的秋天，我们便结婚了。”

王阿姨性格活泼开朗、爱说爱笑，丈夫蔡大爷却是那种老实文弱、做事慢条斯理的性格。没想到他们俩生活在一起，还非常和谐。王阿姨接着说：“从结婚到现在60年了，我们几乎没吵过架，没红过脸。刚结婚的时候，我们家的生活非常艰苦，他在工厂上班，我就在生产队干活，没日没夜，为了我们的小家，为了我俩的幸福生活，不停地劳作。记得那是我们结婚两三年后的一天，我发现自己怀孕了。丈夫蔡景富听到这个消息后，也很兴奋。他当时劝我不要在生产队干活了，回家歇着。可是我只在家歇了几天，

天天看着他为了养这个家不停地操劳，又想着孩子出生后也需要用钱，所以我瞒着他，又去生产队干活了。那时候，生产队的活很重，天天挖河、拾泥……干了半个月后，由于我过度劳累，流产了。当时医生告诉我，从此不能生育了。”

任凭道路艰险，始终不离不弃

说到这一段时，王阿姨脸上仍有愧疚之色。孩子没有了，而且自己再也不能生育了，王阿姨总感觉对不起丈夫。她曾向丈夫蔡景富主动提出离婚，但他却断然拒绝。他说：“从你答应要嫁给一贫如洗的我时，我就发誓要一辈子对你好。你不能生孩子，我们可以领养。”

不久他们夫妻俩收养了一个女儿静静（化名）。静静刚到他们家的时候，还不满1岁，孩子不仅长得漂亮，也非常乖巧懂事。于是夫妻俩对这个女儿视如己出，将全部的爱和精力都用在孩子身上。一家三口生活得幸福快乐。

可是好景不长，静静长到12岁的时候，摔伤胳膊，患上了败血症。夫妻俩带着孩子东南西北地四处求医，但仍旧没能挽回孩子的生命，那个乖巧懂事的女儿还是离他们夫妻而去。这对他们又是一次沉重的打击。之后的一段时间，夫妻二人相互安慰、相互扶持地度过了那段最痛苦的时光。

陪伴是最长情的告白

幸福而平静的日子并没有一直持续下去。到了2002年时，年近七旬的蔡大爷在一次体检中查出右肾长有肿瘤。王阿姨为了让老伴儿能安心治疗，对他隐瞒了真实病情，说他右肾长了个良性的肿块需要切除整个肾。在长达几个月的治疗过程中，她始终陪在老伴儿身边。把担忧埋在心底，在老伴儿面前始终表现得乐观坚强。每天都坚持为蔡大爷读书读报，还经常讲一些笑话逗他开心，对蔡大爷照料得无微不至。

由于王阿姨的悉心照顾，蔡大爷身体很快就恢复了。可是，等蔡

大爷出院时,王阿姨却瘦了十几斤。妻子无微不至的照顾,成了蔡大爷心中最感动并支撑他好好活下去的信心。看着不眠不休辛苦照料自己的妻子,蔡大爷动情地说:“为了你我一定要好好地活下去。”

尽管两位老人在生活中处处当心,但到了2012年,蔡大爷唯一的一个肾也出现了慢性肾炎、肾衰竭的问题。祸不单行,2012年年底,王阿姨也查出患了肺癌。面对这样的噩运,王阿姨首先想到的还是自己的老伴儿。在王阿姨做肺部穿刺的前一天,她把当年蔡大爷的肾癌诊断书以及家中的钥匙存折等一一交给了老伴儿。临进手术室前,看着老伴儿孤独而无助的身影,王阿姨坚定了自己的信念,无论遇到什么情况,都不能轻易放弃自己的生命,哪怕能多陪老伴儿一天、一小时都是好的。

也许,就是因为二老这种相互依存、相互陪伴的坚定信念,让他们闯过了一关又一关,一次又一次地战胜了病魔。

从手术室出来后,王阿姨深情地对蔡大爷说:“当年我之所以隐瞒你的病情就是怕你胡思乱想不肯好好治疗;现在我自己也身患癌

症,也许不能陪你继续走下去了。”蔡大爷紧握着她的手说:“其实我一开始就清楚自己得了癌症,只是我担心你受不了这个打击才没有告诉你。我患病时你一心一意照顾我,我能恢复成这样连医生都说是个奇迹;现在你得了癌症,我也要陪你创造一个奇迹。有你在我才生活的动力,你一定要为了我好好治疗。”

执子之手与子偕老

2015年下半年王阿姨的右膝关节因骨膜坏死疼痛异常,行走困难。看着痛得睡不着觉的老伴儿,经过四处打听,蔡大爷听说在铜山新区有一种中医疗法对此有效。他设法筹措1000元钱带着老伴儿去治疗。蔡大爷强忍着晕车带来的恶心呕吐,每天来回坐车将近5个小时陪同老伴儿前去治疗。王阿姨也不忍心看着丈夫为了自己受苦,几次想放弃治疗腿疾,蔡大爷却宽慰她说,自己能挺得住。如果她的腿不痛了能睡着觉了,他夜里也能好好休息,对他自己的身体也有好处。就这样,通过一段时间的治疗,王阿姨的腿痛终于得到了缓解,他晚上也能睡个好觉了。

两位老人每隔一段时间就需要住院治疗。每次放疗、化疗的痛苦,都会让老人苦不堪言,但是,两位老人谁也不愿意放弃生命,都舍不得离开对方,不愿留下老伴儿孤独地生活。就这样他们相互鼓励、相互陪同、相互照顾着与病痛作斗争。

从2012年到现在,两位老人的医药费已经花去了60多万元,家里的积蓄早已空空如也。现在两位老人只能靠蔡大爷每月仅有的3000多元养老金生活。除了治疗必需的费用,老人把每天的生活费降到了最低,每回住院都带上炒面、挂面和一些蔬菜充当早饭和晚饭,住院期间两位老人伙食费控制在每日10元以内。当王阿姨因化疗需要增加营养时,蔡大爷只能去为她买来一些小鱼熬成鱼汤为她补充营养。

虽然两人的病情都在不断地加重,但他们依旧乐观地对待生活,从不抱怨命运对他们的不公,他们还经常开导那些因为患病而想不开的人。对于两位老人来说没有什么比能够相互厮守更为重要,因为他们都是为了对方而选择坚强地与疾病抗争。两位老人用他们的行动为我们诠释了什么是执子之手与子偕老。☺

老年夫妻婚姻和谐应注意5点

● 常友伟

注意感情的培养和更新。老年夫妻在感情处理上,常犯的一个错误就是过分务实而缺乏想象力,每日被柴米油盐等琐事所淹抗,过分淳朴而光泽不足,常常为呆板和沉闷的生活所窒息。老夫妻之间的感情和年轻夫妻有所不同,更需要感情培养,不时注入新的生活情趣。

互相尊敬、互相体谅。既然已经在一起生活了几十年,就要多念对方的好处,多看对方的优点,无论大事还是小事,都应当注重对方的意见。即便对方出现过失,也应当耐心、克制、体谅,不要为了小事而喋喋不休。相反,如果不注意尊重对方,什么都是自己说了算的话,对方难免会觉得自己临到老了还要受气,于是也会争气「翻身」,许多不必要的纠纷就由此产生。

应加强沟通交流。老夫老妻虽然在一起很多年了,相互之间也很了解对方,但是沟通交流还是不可以缺少的。因为老年人经历更长期退休等事情,心理状态会发生变化,及时与老伴儿沟通可以避免很多问题的产生。

克服自己性格的缺点。很多人上年纪之后,就会表现得十分孤癖和固执,听不进别人的劝解,有时候甚至到了偏执的程度。这样的老年人往往闹得夫妻关系不和谐,给对方心理造成不小的伤害。所以老年夫妻一旦发生冲突,双方都要克制自己,不要总是急于辩明是非,一旦有一方表现出大度,另一方也不会纠缠不休,这样罩在两人头上的硝烟也就很快散去了。

适当进行性生活。老年夫妻不能享受性爱有两个最大的障碍:一个是心理方面的顾虑。受传统思想的影响,年龄较大的人往往比较保守,认为年纪大了就应该停止性生活。另一个就是身体方面的问题,对性的要求降低,还经常患有一些阴道和尿道的疾病等等。其实老年人应打消心理顾虑,性生活和年龄没有必然关系,适度的性生活反而对身心有益。老年人的性活动是多方面的,并非单纯指做爱,还包括彼此倾诉情感、相互关心、爱抚、体贴等,一系列的性爱活动可以成为老年夫妻感情交融的重要手段。☺



日前国家卫计委召开专题新闻发布会,介绍2017年深化医改重点工作任务。国务院医改办专职副主任、国家卫计委体改司梁万年司长表示,2017年的医改重点工作主要是围绕基本建立分级诊疗、现代医院管理、全民医保、药品供应保障、综合监管等5项基本医疗卫生制度框架。今年工作任务分为需要研究制定的文件和推动落实的重点工作两大部分。

需要研究制定的文件。列出了2017年要制定出台的医改重要政策文件,主要包括推进医疗联合体建设和发展、建立现代医院管理制度、加强医疗卫生行业综合监管等14个政策文件。

需要推动落实的重点工作。主要围绕5项基本制度建设,提出56项具体重点工作任务。

在分级诊疗制度建设方面,主要任务包括:进一步扩大试点范围,分级诊疗试点和家庭医生签约服务扩大到85%以上的地市;全面启动多种形式的医疗联合体建设试点等工作。

在现代医院管理制度建设方面,主要包括:扩大县级公立医院综合改革示范范围,启动城市公立医院改革示范工作;全面

推开公立医院综合改革,所有公立医院全面取消药品加成(中药饮片除外)等工作。

在全民医保制度建设方面,主要包括:完成城乡居民基本医保制度整合,实行“六统一”政策;推进建立以按病种付费为主的多元复合型支付方式,选择部分地区开展按疾病诊断相关分组(DRGs)付费试点等工作。

在药品供应保障制度建设方面,主要包括:进一步扩大短缺药品定点生产范围;培育集中采购主体,鼓励跨区域联合采购等工作。

在综合监管制度建设方面,主要包括:推进医保智能监控系统应用;落实处方点评等制度,指导地方对辅助性、营养性等高价药品列出具体清单,实施重点监控等工作。

在统筹推进相关领域改革方面,主要包括:继续开展全科医生培养,培养全科医生2.5万人以上,继续组织实施全科医生特岗计划,新增7万名左右医师参加住院医师规范化培训,推进专科医师规范化培训制度试点;人均基本公共卫生服务经费财政补助标准提高到50元等工作。

(杨楠)

城乡居民医保并轨进入冲刺阶段。截至目前,北京、天津、河北、内蒙古、上海、浙江、江西、山东、河南、湖北、湖南、广东、广西、重庆、云南等24个省市区对建立统一的城乡居民医保制度进行了总体规划部署或全面实现整合,并将管理部门统一划归至人社部门。

我国基本医疗保险制度曾长期呈现为多元分割运行体制,在制度分割上表现为职工医保、城镇居民医保和新农合分立运行,在基金分割上主要表现为市县统筹,风险分摊范围有限。而整合城乡医疗保险制度、发展更加公平的医疗保险体系,打破城乡户籍制度对医疗保险制度的制约,可以使医保体系在政策制定、管理运行、经办服务等方面摒除城乡户籍因素,剔除户籍制度所承载的医疗保障功能,缩小城乡居民医保差距。

城乡居民医保并轨被列入2017年医改重点工作,根据已经确定的时间表,这项工作将于年内完成,届时将实现覆盖范围、筹资政策、保障待遇、医保目录、定点管理、基金管理“六统一”政策。而由于并轨实行报销范围“就高不就低”的原则,城乡居民待遇普遍提高,不少地区用药目录得到大幅扩容。

专家称,医保合并不是简单的机构合并,关键是明确功能、整合职能、理顺机制,实现控费目标的同时,规范医疗行为。

(李唐宁)

24省修城乡医保已归口至人社部门管理
年内城乡医保全部实现并轨

国资转社保将有重大进展

作为养老保险顶层设计的重要政策之一,“划转部分国有资产充实社保基金”的路线图正在成型之中,今年有望取得大进展。社保基金会理事长楼继伟日前作报告时表示,2017年将进一步扩宽社保基金投资范围,并推动完善划转部分国有资本充实社保基金实施方案按期出台。

社保基金由三部分组成,最大部分为全国社保基金权益,即为未来基本养老金缺口准备的战略储备基金。专家表示,划转部分国有资产充实社保基金的前提,是要对历史债务进行精算,责任要分清楚、缺口要算清楚,这样才能保证划转具有科学性。另外,要有一个完善的方案,国有企业本身要持续稳健发展。

(郭晋晖)

★银杏树下★



一位老人写给自己的10句话

事业单位技术人员创业「留职不停薪」

日前,人社部发布4项政策,支持鼓励高校科研院所专业技术人员创新创业。未来高校、科研院所专业技术人员离岗创新创业,可在3年内保留人事关系,离岗创业期间保留基本待遇。

人社部明确,事业单位专业技术人员到企业挂职或者参与项目合作期间,与原单位在岗人员同等享有参加职称评审、项目申报、岗位竞聘、培训、考核、奖励等方面权利。合作期满,应返回原单位,事业单位可以按照有关规定对业绩突出人员在岗位竞聘时予以倾斜;所从事工作确未结束的,三方协商一致可以续签协议。

中国劳动学会副会长苏海南表示,支持和鼓励事业单位专业技术人员创新创业的一系列新政策,是对过去管得过多、过死的旧有的人事管理制度的一个改革。“当前我国老龄化趋势日益加深,传统的人口红利正在消失,需要研究如何拓展制度性人口红利。”苏海南说,此次意见发布的一系列政策解除了事业单位人员创新创业的后顾之忧,起到了“托底”的作用,有利于让专业技术人员到市场上打拼,同时,离岗创业有一个期限,期满后返岗,也避免出现离岗后创业不成面临失业的问题。 (文斋)

们的生活。在孙辈教育的问题上,千万不能以“有经验”自居,应尽量按照孩子父母的观点去带孩子。小夫妻吵架,更不要马上去批评,如果实在要批评,只能批评自己的儿子或女儿,而不是儿媳或女婿。

7.停止唠叨。年轻人最反感中老年人反复叮嘱一件事情。有些事孩子们心里清楚,自己有谱,咱们就别总唠叨了。

8.停止存钱。有些中老年朋友喜欢每天都看看自己存折上的数字,认为自己能省下更多的钱,就是开心的事。可是,省下那么多钱干什么呢?辛苦一辈子的我们真的要对自己好一点。在自己能力范围内,不要太在乎一件衣服多少钱,一颗白菜多少钱,要舍得花钱。

9.停止盲目攀比。别跟人家比收入、比房子、比子女。要比,就比谁的老年生活过得舒心、快乐,比身体健康、多活几岁。

10.停一下,深呼吸吧。无论你现在在干什么,这一天过得怎么样,你都需要好好停一下深呼吸。不如现在就歇一歇,停下来,深呼吸,犒赏犒赏自己。 (宗贺)

(宗贺)

1.停止回忆过去。这一代人多多少少都吃了一些苦。好在现在的生活已经越来越好了,还有一些闲钱、闲情去做自己喜欢的事。因此,中老年朋友不要一味地沉浸于过去的回忆中,而要积极乐观地向前看,过好晚年每一天。

2.停止生气。现在孩子已经长大了,有自己的想法了,我们不能再像以前那样打骂孩子了。我们可以运用经验和智慧为儿女提供参考意见,并保持幽默慈爱的态度,不要因儿女不接受意见就生气或唠叨,以免关系紧张。

3.停止抱怨。每个人都有烦恼的事情,有时候也想跟别人倾诉,这可以理解,但要注意你抱怨的频率,否则会招人烦。

4.停止浪费时间。时间不等人,我们更没有办法浪费时间了,想做什么就去做!

5.停止孤独。无论是与子女同住,还是和老伴儿两人生活,都要做到精神独立,千万不要一天到晚就围绕着家里的几个人生活,老人应有自己的朋友圈和兴趣爱好。

6.停止多管闲事。老人不要凡事都以自己为中心,给儿女一定的生活空间,不干涉他

2020年基本形成智慧健康养老产业体系

《智慧健康养老产业发展行动计划(2017-2020年)》提出,到2020年,基本形成覆盖全生命周期的智慧健康养老产业体系,建立100个以上智慧健康养老应用示范基地。突破低功耗、微型化智能传感等核心关键技术,丰富智能健康养老服务产品供给。发展健康管理类可穿戴设备、便携式健康监测设备、自助式健康检测设备、智能养老监护设备、家庭服务机器人等。同时,创新发展慢性病管理、居家健康养老等健康养老服务模式。 (黄鑫)

多地提高城乡居民基础养老金

近期,上海、内蒙古宣布提高城乡居民养老保险基础养老金。今年以来至少已有8个省份提高了这一标准。其中,多个省份明确提出,有条件地区可在全省统一调整的基础上自行提高基础养老金。

近期,上海在提高企业职工退休人员养老金的同时,也调整了城乡居民基础养老金标准,每人每月增加养老金100元,调整后,城乡居民基础养老金标准为每人每月850元。内蒙古近日也下发通知,自2017年1月1日起,城乡居民养老保险基础养老金提高20元。经过此次调整,基础养老金达到每人每月110元。

除了近日宣布上调的上海和内蒙古,今年以来,至少还有河北、河南、宁夏、青海、浙江、江苏等地也提高了城乡居民基础养老金。河北城乡居民基础养老金由每人每月80元提高到90元;河南基础养老金最低标准由每人每月78元提高到80元;宁夏城乡居民基础养老金最低标准从每人每月115元提高到120元;青海由每人每月140元提高至每人每月155元;浙江由每人每月120元调整为135元;江苏由每人每月115元提高到125元。 (李金福)



老年保健食品市场乱象

今年的“3·15”，陈力过得异常心酸。她年过六旬的父亲陈正林，为保健食品花尽数万元积蓄，最终含恨投海自尽。

“去年以来，他们骗我买了6万余元的保健品，说让我和老伴儿可到云台山、西安旅游，至今一个地方也没去……还让我瞒着家人和他们签了协议，最后把协议和几万元钱取走。我再也不去上当了……皇冠会员陈正林。”

拿着父亲的遗书和几张保健食品购买收据，陈力和丈夫向派出所、公安局求助。“保健品公司和他(陈正林)签了协议，还不让他告诉家里人，后来协议和发票等都被收走了，投诉也缺乏有力的证据。”陈力告诉记者，事发后，保健品公司表示欲与家属协商解决。

国家统计局数据显示，2009年~2015年，我国保健品市场规模逐年扩大，其中，老年人成了保健食品领域最主要的消费人群。长期以来，不少保健品销售商抓住老年人的心理特点，以次充好，随意加价，并通过各种途径展开洗脑营销，以致不断有老年受害者深陷其中，市场乱象备受诟病。

看到陈正林的遗书，陈力和丈夫深感懊悔，他们当初觉得“这些人(保健食品销售人员)整天去公园转

悠，逮着老人唠家常，还时常送鸡蛋、水果，应该是替我们尽孝，不像是骗钱财”。

和陈正林相比，浙江嘉兴的管英东似乎“幸运”一些。几个月前，这位长期购买保健食品的老人，踏上了某保健品公司组织的千岛湖之旅，不料却在途中突发脑溢血死亡。据了解，这家保健品公司所在的商业大楼同时驻扎着不下10家各类保健品公司，天天组织老人络绎不绝地来“开会”，有“养生大楼”之名。

一位位老人的离开，并没有阻止其他沉迷于“听课拿礼物”的老人走向保健品公司的步伐。从发传单、打电话，到开养生讲座、听课送礼、买产品送旅游……在这个“洗脑”式的保健食品营销生态中，缺乏分辨能力、贪小便宜且患有慢性病的老人往往成为主要的推销对象。

在陈力得到的一份保健品公司内部人员的工作表上，老人们的姓名、手机、领取礼品等信息一览无余。下方备注：“请会人太少(即推销者拉来参与保健产品推销会的老人太少)，确定要提前打电话，保证人越多越好。”日程表上则写满了“预热会”和“一日游”“二日游”等安排。

“我们请老年人之前会调查他

们得哪些病比较多，推销时，放大老年病的可怕性，什么病常见就说治疗什么。”去年曾在华夏老年网从事保健食品推广的闫小雨向记者介绍了他们两种主要的推销套路：“一种是按照公司提供的一大串名单，给老人打电话邀请，免费送礼，并让其填个人信息表。还有一种是发传单，宣传去周边旅游，其实就是把他们骗到一块儿推销东西。”

闫小雨透露，在“做客情”(业内行话，即先与老人拉近情感，再进一步获取个人信息套取病史，趁机邀其参加推销会)阶段，推销人员往往会先通过聊天询问老人身体状况、有没有保健意识、退休单位等情况，符合条件的才会让他们报名，而“旅游才是重头戏”，这样既便于“获得老人的信息”，又可以“发展新顾客”。根据他们的经验，在经过感情铺垫后，“有退休金、买过保健食品的老人最好下手，尤其是夫妻俩一起去的”。

保健品公司通过营销“套路”，一步步弱化老年群体对各类保健产品的分辨能力。恰如央视“3·15”晚会曝光的那样，武汉乐百龄生物科技有限公司、湖北国创伟业生物技术公司等5家保健食品销售公司，都“精准”地抓住了老年人的弱点，以最为普遍的“会销”方式(通过各种途径获取消费者的资料，分析整理后建立数据库，再运用组织会议的形式，对筛选出的目标消费者进行针对性的营销)兜售保健食品。威海艾维尔生物科技有限公司甚至采用大数据分析，发现利用“分批送鸡蛋”的办法，最容易“哄”老年人来参加推销会。

中国消费者协会律师团律师高警兵表示，健康讲座骗局涉及侵犯老年消费者的知情权、财产权，更有甚者，严重侵犯消费者的生命健康权。

“有病乱投医，对于保健食品的认知太缺乏，是这些事件层出不穷的根本原因”，青岛郑育龙营养中心院长郑育龙说，目前市面上的保健食品销售形式多样，老人很容易被利用，因此儿女们更应多关心父母的老年生活，打破交流隔阂。●

抚养费是否会随着物价上涨而调整?

【案例】我与前夫于2009年初离婚,约定孩子归我抚养,前夫每月支付抚养费360元。2012年,因孩子学习活 动不断增多,在法院的调解下,前夫将抚养费增加至500元/月,直至孩子年满18周岁。但现如今,物价不断上涨,前夫的工资也大幅上涨至5000元/月,这时,我还能再向法院起诉要求前夫增加抚养费吗?

【律师分析】《婚姻法》第三十七条规定:“关于子女生活费和教育费的协议或判决,不妨碍子女在必要时向父母任何一方提出超过协议或判决原定数额的合理要求。”这里有两个关键词——“必要时”和“合理要求”。

最高人民法院《关于人民法院审理离婚案件处理子女抚养问题的若干具体意见》第十八条规定:“子女要求增加抚养费有下列情形之一,父或母有给付能力,应予支持:1.原定抚养费数额不足以维持当地实际生活水平的;2.因子女患病,上学,实际需要已超过原定数额的;3.有其他正当理由应当增加的。”

同时,鉴于你前夫收入较之前有较大幅度的增加,适当增加抚养费对儿子抚养方面支出,更有利于其教育与成长。因此,要求再次增加抚养费属“合理要求”。☺ (李霞)

未婚同居生子应由谁抚养?

【案例】我和男友未领结婚证,同居多年并生育了一个孩子(现孩子已半岁)。现在我们因为感情问题分手,孩子应由谁抚养?

【律师分析】《最高人民法院关于人民法院审理未办结婚登记而以夫妻名义同居生活案件的若干意见》第九条规定:“解除非法同居关系时,双方所生的非婚生子女,由哪一方抚养,双方协商;协商不成时,应根据子女的利益和双方的具体情况判决。哺乳期内的子女,原则上应由母方抚养;如父方条件好,母方同意,也可由父方抚养。子女为限制民事行为能力人的,应征 求子女本人的意见。一方将未成年的子女送他人收 养,须征得另一方同意。”

因此,鉴于你们的孩子尚在哺乳期,结束同居关系后原则上应由女方抚养。如父方条件好,且母方同意,你们也可以在照顾子女利益的前提下协商解决。☺

(杨青焯)

遭遇家庭暴力,无过错方能否提出离婚损害赔偿?

【案例】我和丈夫结婚两年多了,对方每次心情不好就找我吵架,经常对我实施家庭暴力。请问我能否提出离婚损害赔偿?

【律师分析】离婚损害赔偿,是指夫妻一方有过错而导致婚姻家庭关系破裂,一方要求离婚,那么离婚时



对无过错的一方所受的损失,有过错的一方所应承担的一种赔偿责任。

《婚姻法》第四十六条规定,有下列情形之一,导致离婚的,无过错方有权请求损害赔偿:(一)重婚的;(二)有配偶者与他人同居的;(三)实施家庭暴力的;(四)虐待、遗弃家庭成员的。

家庭暴力是我国《婚姻法》和《反家庭暴力法》明令禁止的违法行为,一方实施家庭暴力,侵犯另一方配偶的人身权益以致造成了人身伤害。一方因为不堪忍受家庭暴力要求离婚的,可由有关部门进行调解或直接向人民法院提出离婚诉讼。而因家庭暴力起诉,经调解无效,应准予离婚。

值得注意的是,无过错方作为原告基于《婚姻法》第四十六条规定向人民法院提起损害赔偿请求的,必须在离婚诉讼的同时提出。☺ (陈中伟)

超市销售商品存在虚假宣传,消费者能否请求赔偿?

【案例】上个月我到某超市购买了由某保健美发企业生产的发膜一盒,该超市的宣传海报、店长推荐指示牌及发膜外包装都标示“产品行业领先,创新植物保健科技,富含天然营养精华,能彻底保护秀发免受伤害……”但使用后,不但没有宣传所描述的效果,而且发质受损。请问本人是否可以起诉该超市虚假宣传并请求赔偿?

【律师分析】我国《广告法》第四条规定:“广告不得含有虚假的内容,不得欺骗和误导消费者。”《消费者权益保护法》第二十条规定:“经营者应当向消费者提供有关商品或者服务的质量、性能、用途、有效期限等信息,应当真实、全面,不得作虚假或者引人误解的宣传。”第五十五条规定:“经营者提供商品或者服务有欺诈行为的,应当按照消费者的要求增加赔偿其受到的损失。”该超市作为销售者,应当对所售商品的质量负责,并依法依规进行宣传。由于其未对所售商品质量进行售卖前的审查义务,并且涉嫌误导消费者作出不真实的广告促销意思表示,造成了消费者损害。您可以向人民法院提起诉讼请求相关赔偿。☺ (任禄荣)

● 陈 璞



关于梦的对与错

梦对我们来说是最平常的一件事了,每个人都曾享受过美梦,也都遭遇过噩梦。下面有一些关于梦的说法,你能辨别其中的对错吗?

每个人都会做梦 错

澳大利亚的研究者进行了一项调查,约33%的受访人员说自己从不做梦或者极少做梦。但研究人员对这些人的睡眠状态进行检测,发现他们只是因为不记得梦境而以为自己没做梦。

当人做梦的时候,会进入一种“快速眼动”(又称REM)的睡眠阶段,但没有证据表明,处在这一睡眠阶段就一定会出现梦境。在极少数的情况下,当大脑受损,有可能会影响到部分功能的正常发挥,所以人没有办法做梦。比如有一种由于脑溢血、脑血栓或者阿尔兹海默症等脑损伤引起的疾病,叫做“查-维综合征”,这种病最明显的症状就是梦境缺失。

每个人都能记得梦境 错

许多人都有过这样的经历,当从梦中突然醒来,对梦的记忆却像指尖穿过的细沙,一点点消失不见了。有一些人可能一辈子都记不住一个梦,也有人能将梦境记得非常清楚,科学家们通过大脑扫描向我们揭示了其中的原因。

那些容易记住梦境的人大脑负责集中注意力的部分会非常活跃。他们在清醒的时候,往往也会对周围环境有很深的印象,比一般

人更具观察力。也就是说,不管是清醒的时候,还是在睡梦中,注意力集中的人在记忆方面会表现得更好。

有些盲人在梦里可以看见图景 对

有些盲人在梦中可以看得见,即使其中的一些人可能生来就盲,从未在真实世界中有过视像。丹麦科学家进行了一项研究,对比视力正常人的梦与生来看不见的盲人梦境,发现前者通常都能在梦境中看到图景,而后者有21%的概率可以在梦中看到图像,更令人惊奇的是,他们看到的图像常常还是有色彩的。不过,他们梦中看到的景象通常比视力正常的人所见的模糊,而且梦境出现的时间不足正常人做梦时间的1/5。

先天性的盲并不意味着这个人的大脑视觉中心不会发挥作用。科学家通过观测大脑中负责视觉部位的脑电波,发现某些盲人在梦中大脑的视觉区域活动明显。视觉中枢的活动可能是受听觉和触觉这些其他感官的神经脉冲影响,从而产生丰富的活动。之前就曾有科学家做过实验,发现即使那些一辈子什么都没看见过的人,也有能力通过大脑构建图像。有些盲人醒来后甚至能够凭着记忆粗略记录下梦境的草图,他们的梦中有人、风景,还有各种其他物体。

病人在接受手术的时候会做梦 对

澳大利亚科研团队进行的一项

调查表明,在接受麻醉的外科手术病患中,25%的人会在手术台上经历梦境。这样的梦多数情况都非常美好,比方说梦见自己在度假或者和家人一起进行愉快的活动。基本上不会涉及到手术刀或者血这些跟手术相关的场景。

在大多数情况下,麻醉剂能够抑制人的思维活动,所以接受药剂后,病人就被限制在梦境的世界里,飘飘欲仙,感受不到肢体发生的变化。但是如果中间出了岔子,那就十足是一场噩梦了。据统计,每1000例麻醉手术中会有2例麻醉失败。这个时候,病人在整个手术过程中处于清醒状态,他们能够意识到医生正在切割或者灼烧自己身体的某个部位,听到医疗器械的碰撞声音和医生、护士的谈话内容,这个时候他们处于半梦半醒之间,清醒后也能清楚地记起手术过程中自己感知到的内容。最坏的情况是,有人不仅会在手术中感知到听觉和嗅觉刺激,还会经历巨大的疼痛刺激。出现这样的灾难主要是因为麻醉剂剂量不足,或者患者身体对麻醉剂有免疫作用。

人会混淆梦境和现实 对

健康的普通人偶尔会出现混淆梦境和现实的情况。一大半做梦的人都有过这样的经历,明明记得自己在现实中做了某件事,或者看到了某个场景,但是后来发现记忆中的那种情况并没有实际发生过,可能只是因为自己混淆了梦境、想象和现实。

对健康的人来说尚且如此,对一些身体存在问题的人来说,梦境和现实的边界就更加模糊了。人的大脑中有一个叫做PCS的皮层,它是在胎儿发育的后期形成的,能够保证人体有能力区分想象和现实,然而有27%的胚胎在发育过程中没有顺利形成这一皮层。没有这一结构的人,很容易凭空臆想出一些场景,出现幻视或者幻听,并无法将这些情况与现实区分开来,所以这些人更容易患上精神分裂这样的疾病。●

烹饪在人类社会中无处不在,从北极因纽特人到北撒哈拉沙漠的捕猎、采集者。这是人类历史上一项具有变革意义的伟大发明。然而,烹饪究竟于何时何地开始?

烹饪不能没有火(有赖于科技的发展,现代的电磁炉确实没有火了),因此寻找人类控制火的证据可以帮我们找到答案。根据考古记录鉴定人类点火的证据是比较棘手的,证据一部分随着烟雾飘飞逝去,而余烬则难以从自然火中区分。因此,考古学家们进入洞穴中寻找迹象。他们在南非北开普敦省的奇迹洞(一个远古人类洞穴)中找到了火燃烧后的灰烬的痕迹。这一证据表明远古人类至少在100万年前就能燃火了,这正是现代人类的直接祖先直立人所在的年代。考古学家还在这里发现了烧过的骨头碎块,说明直立人烤过肉类。

灶台的出现为人类烹饪的开端提供了更进一步的证据。在英格兰东南部,考古学家找到了最古老的灶台遗迹,距今40万年。考古学家还在25万年前的尼安德特人的许多居住地发现了灶台,一些灶台中还留有烧过的骨头。通过分析尼安德特人的牙菌斑,考古学家发现,他

们会用香草为食物增味。但考古学家无从得知他们是否已经形成了烹饪的习惯。

现代人类开始烹饪的最早证据是一批烹饪器皿——陶盆,距今2万年。那时第一批陶盆在中国制造,陶盆外侧的焦痕和油烟显示出它们是烹饪的器皿。

但以上证据并未展示出人类烹饪的清晰画面,我们还需要从其他地方寻找线索。

在大约190万年前,古人类的身体开始发生一些重大改变。直立人(距今180万~50万年前)与其祖先相比,具有较小的牙齿和身体,以及较大的脑部。灵长类动物学家理查德·兰厄姆提出了一项尚有争议的假设:这些变化都是因为吃烹饪过的食物而产生的。这就意味着烹饪从190万年前就出现并大规模应用了。兰厄姆甚至相信,正是烹饪促使人种世系从类人猿(450万~100万年前)开始分叉,如果没有烹饪的食物,智人(包括3万年前的尼安德特人和现代人类)就不会出现。

因为脑部变大需要补充脑部能量,身体必须提供足够的热量,而生吃食物吸收的热量有限,所以可能

会需要花费几乎一整天觅食和进食。黑猩猩差不多每天都连续不断地觅食,大猩猩和猩猩则一天花费9小时进食。而我们现代人的大脑是黑猩猩的两倍大小,如果只吃生的食物,要吃更长时间。而且由于未加工过的食物难以消化,我们的肠道又太小,无法让食物在肠道中停留足够长的时间充分消化和吸收。加上食物中的细菌未被除灭,细菌在肠道内会与肠道抢夺食物,致使吸收严重受限。

小型牙齿和下巴也使人类无法生吃食物。它们太小,无法磨碎大量生硬的植物或肉类。与能人(250万~180万年前)这样的早期远古人类相比,现代人类、尼安德特人和直立人的牙齿相对于他们的身体而言都较小。兰厄姆认为,他们这些形态上的特征正是190万年前烹饪兴起的结果。

加热会软化食物,因此咀嚼的时间缩短。烹饪过程改变肉和蛋的性质,使蛋白质的结构便于被消化道内的酸和酶消化。加热也会使食物释放更多热量。在实验中,老鼠吃烹饪过的食物比生吃同量食物长得更胖。加热的食物也更安全。腐肉含有大量病菌,经火烤之后病菌会被除灭。烹饪还有一个好处是让原本无法食用的食物变得可食用,如土豆这样的块茎类食物,生吃可能会中毒。吃熟食也节约了许多觅食和进食的时间,多出的时间可以用来做更有意义的事情。烹饪过的食物往往更美味,虽然我们无法得知我们的祖先是否能品尝到熟食的美味,但对猿的研究发现,它们更喜欢烹饪过的食物,大多数时候都会选择烤过的土豆和胡萝卜。

无论烹饪于何时发明,它都成为了人类文明中最多样、最具创造性的元素,也是界定文化特色的重要方面。我们用花样繁多的技巧和工艺烹饪成千上万种食材,包括动物、植物、真菌和水藻。我们花费在计划和制作食物上的时间远远超过了食用本身,但人类乐此不疲,享用美食一直都是人类生活中的重要内容。☺

烹饪:想不到的进化利器

● 彭天乐



● 刘润生



日本人的委婉

记得以前有一天,住在东京西新宿的台湾朋友请我和一位叫则子的日本朋友到家里吃饭。我炒菜的时候,忘记开抽烟机。则子看到之后,并没有直接说你忘记开抽烟机了,而是委婉地说:“是不是抽烟机坏了呀?”我说:“对哦,还没开呢。”刚伸手要按按钮,她比我还快,马上跨步过来帮我打开抽烟机,然后说:“太好了!没有坏呢。”我跟她说谢谢之后,她还眉开眼笑对我说:“刘先生做的菜很香,所以让抽烟机把这些香味送出去,让邻居们也闻一闻。”

我顿时被她的教养折服了。指出他人的疏忽还能如此艺术,非常值得学习。

与世界上其他语言相比,或许日语最大的特色就是暧昧和委婉了。

在日本,关于暧昧有一个很经典的故事。夏目漱石在东京大学做英语教师的时候,有一节课让学生翻译 I LOVE YOU。学生把 I LOVE YOU 直译成“我爱你”。夏目漱石看了之后说,日本人是不会这么说的,应该意译为:“月色真美啊!”

为什么“我爱你”不能直接说呢?在日本人看来,像“爱”这样分量太重的东西,不会轻易说出口。夏目漱石认为,若眼中有爱,阴晴圆缺都是美。能一起欣赏月色,沉醉于月色之美,已经足够表达这一爱意。

日本人说话暧昧的原因,众说纷纭。但最根本的原因,还得从日本的地理人文中去寻找。

日本是一个岛国,资源缺乏,多灾多难,需要人与人之间团结协作才能保证安定的生活。为了处理好人际关系,只有尽量使用委婉而温和的语言,才能避免得罪他人,破坏团结。

另外,在文化上,由于受到中国儒家文化的影响,日本人崇尚“和为贵”,与中国儒家文化推崇“君子和而不同”有所差异。中国人是强调,即使有不同,也不要伤了和气。日本人则是比较片面维护“和”,所以每个人会刻意隐藏“不同”,不鼓励直接表达观点,给自己和他人留有余地。

还有,日本是一个比较“单一”的国家。单一民族,单一语言,单

一文化。历史上闭关锁国,天皇万世一系,缺乏朝代变迁,是一个相对比较静态的社会。因而通过语言表达思想和进行交流,有着独有的特定的语言符号和体会。这种地理人文环境所塑造的日本社会,就像一个大家庭,这个家庭中的伦理、观念、价值,只需借助约定俗成的语言、以心传心即可交流。就像一对老夫妻,丈夫吃完晚餐往摇椅一坐,吱一声:“那个……”妻子立即会意,把报纸递了过来。外人却不知道他“那个那个”的是什么。

这种上千年历史中沉淀下来的用特定语言就能交流的能力,日本人称之为“读空气”,近似于中文的“察言观色”。

在日本的外国人,经常无法体会日本人这种话中有话的委婉与暧昧。比如上司要辞掉一名员工,他不会直接说,他可能在员工要下班的时候对他说:“辛苦了!一直以来你为公司做了这么多,我们真的非常感谢。”或者对员工说:“公司最近任务不是很多,以后你不用天天来上班也可以的哦。”

如果是日本员工,他就能意会到上司跟他说拜拜了。如果是外国员工,可能还觉得这个上司真够人情味。

日本人生气的时候,一般也不会直接把脾气发泄出来,所以钝感的外国人可能还觉得一团和气。但日本人之间,通过“读空气”就知道对方生气了。曾经看过几位日本朋友用中文和日文分别表演了同一个话剧,话剧中有个上门讨债的情节。中文版的这个情节两位演员已经吵翻了天,日文版却好像在正常聊天。我问那位演上门讨债的日本朋友更喜欢哪一种版本,他说喜欢中文版的,可以发泄。说完就大笑起来。

日本人的暧昧,有时候是一种教养的体现,有时候也会导致对问题的模糊处理,没能直捣问题本质。如何做到“和而不同,斗而不破”,对于日本人来说,一直是一个苦恼的问题。●

家庭护理员伊尔梅利40岁左右,看上去温和而不失干练。13日中午,她如约来到芬兰首都赫尔辛基约尔马老人的家里,带来专门为老人准备的午餐,以及凭医生处方在药店购买的药品。

与老人打过招呼后,伊尔梅利掏出日志,查阅老人健康状况、护理情况、家庭服务项目和注意事项。她告诉记者,每个护理员和护士上门为老人服务时,第一件事就是查看这本日志,了解老人护理基本情况,以免发生错误。

年近九旬的约尔马坐在沙发上,戴着助听器看电视。见到伊尔梅利,约尔马显得非常开心。他说,护理员来访的时候是他一天中最快乐的时刻,希望他们能多陪他一会儿。

伊尔梅利为老人量了血压后,将带来的午餐放进微波炉加热,服侍老人用餐。这一天的午餐是土豆泥配素丸子、两片全麦面包、一小盒切得细碎的胡萝卜生菜奶酪色拉,还有几片薄薄的苹果和半根香蕉。

约尔马用餐间隙,伊尔梅利将带来的药品按每次服用的剂量放入分药盒里,以便老人按时按量服用。约尔马用餐后,伊尔梅利帮老人擦了嘴、洗了脸,并将餐具收拾起来,把餐桌擦干净。然后,她帮老人服下中午的药,滴了眼药水。最后,在护理日志上记录了这次护理的情况。

至此,伊尔梅利完成了一次日常家庭服务。傍晚,将有另一名护理员来为约尔马送晚餐,帮他服用

晚上的药。

照顾像约尔马这样的高龄老人的起居,每天会有不同的护理员到访3至6次,每次约15至20分钟。

在芬兰,养老是一种由全社会共同承担的责任。为使老人在自己家中颐养天年,各地政府社会福利部门都会为他们提供尽可能细致周到的家庭服务。以赫尔辛基地区为例,家庭服务分为照料日常起居、餐饮、保洁、保健护理等几个方面。其中,照料日常起居的具体内容包括:洗漱、洗澡、剪指甲、换尿不湿、穿脱衣服和洗衣,以及陪老人外出等。保健护理则细化为观察疼痛、记忆力和情绪状况,进行血压、血糖检查和医学身体检查,必要时与其他服务团队取得沟通等。

近年来,芬兰一些城镇开始尝试将老人肢体功能障碍的康复治疗由医疗机构转入家庭服务范畴,即缩短患者住院时间,将后期康复治疗安排在家中,理疗师定期上门服务。结果表明,这种“家庭康复”模式不仅受到老人欢迎,还可以为地方政府节省开支。●

芬兰老人可享受周到的家庭服务

●李骥志

英国:买房不如买树林

●牛鸿译

就在中国人还在疯狂买房的同时,国外已悄然兴起了一股“买林热”,人们在自己买来的树林里享受野趣,让孩子们自由玩耍,让身心都得到放松。

身居城市,房子是蜗居,还贵得离谱。拥有自己的一片树林这个想法听上去可能不现实,不过比你想象中的要便宜得多。

一片迷人的阔叶林面积为5英亩,林间长满了风铃草,离城市谢菲尔德有半个小时车程的距离,售价15万英镑。而南威尔士河岸的一片阳光充足的成熟橡树林市场价为1.85万英镑。

当然,许多人购买树林是为了获取林地上丰厚的产出物,不过也有很多家庭购买树林是为了在林子里修建斯堪的纳维亚风格的小木屋,欣赏野生动植物,在附近的河里钓鱼,单纯地享受归隐自然的乐趣。

在树林里修建民居必须获得建筑许可,但得到建筑许可又十分困难。不过还有很多其他方式来享受这片空间。

树屋、艺术空间、宗教仪式和自然墓地等都可以获得许可。森林资产管理公司的工作人员艾德·米德茂尔告诉我:“人们购买森林时常常会提到野生动植物,对于他们来说这是很重要的一点。人们可以收集柴火、制作工艺品、觅食等。”

来自剑桥郡的乔纳·戴斯尔伯格及其家人购入了一0英亩的高地阔叶林和西威尔士的一片针叶林,就是为了与自然更亲近。

他表示:“我们会和孩子一起到这里扎营,有时候还有孩子们的小伙伴儿。能拥有这么大的空间,把烦恼都抛在一边,孩子们还能尽情地玩耍,这种感觉棒极了!只要我们身在树林,就不会有人抱怨。”

“远离一切,静坐着聆听溪水潺潺的声音,抱着一本好书在篝火旁阅读,真是美好啊!而且最棒的就是手机再也不会响了!”

艾伦·德斯伯洛夫也购入了康沃尔郡一片15英亩的树林,想作为遗产留给孙子们。远离手机、电、自来水和电子设备真是值得开心的事情,这是他们的意外收获。艾伦和妻子想办法在树林里找到了英格兰风铃草和野生蒜,这让他们想起了年轻的时候。

树林的拥有者都表示,进行维护是很累人的事,但却有益身心健康,维护结果也能够感受到。甚至有人在树林里建立了森林学校,让孩子们爬树,以安全的方式与自然相处。他们表示:“所有的孩子都应该享受田园风光,这样才能茁壮成长。”

买树林就像买房子一样,虽然拥有者不能一直住在树林里,但一年呆80天还是允许的。●

● 韩少功



人言有多可畏？

从前有一个张家，时运不济，父亲早故，又遭火烧与水淹，家里穷得叮当响。这一家有三个儿子，都长得虎头虎脑，眨巴着可爱的大眼睛。但母亲掐指一算，全家收入只够一个人上学，于是狠狠心，将机会给了老大。

“你记住，”母亲在村口送别老大时说：“全家勒紧肚皮供了你一个。你在城里好好读书，若有出头之日，不要忘了两个兄弟。”

老大咬住嘴唇，点了点头。

留下来的老二、老三虽然有些失落，偷偷叹一口气，但也没有多言。他们觉得事情别无选择，于是按母亲的安排，一个去种地，一个去砍柴烧炭，都干得十分卖力。他们知道，只有多挣钱，让大哥学业有成，全家才有希望。

如果这个村子里人都穷，大家会觉得这事顺理成章。不巧的是，这村居然还有个李家，牛肥马壮，地广田多，还开了油坊和染坊，高门大宅里经常飘出肉香。

他家三个儿子都在城里上学，遇到学校放假，便穿着皮鞋、戴着墨镜、哼着小曲回了村。这就有了点麻烦。比方，他们会对张家的老二、老三说：“你们只有老大去读书，这事通过了民主程序吗？”

张家两个娃娃茫然不知，面面相觑。

“你们愚蠢吗？不是。你们懒惰吗？也不是。你们是来历不明的野种吗？更不是。人生而平等，为

什么只有你家老大读书，而你们在这里做牛做马？多不公平呵！”

张家老二说：“我们家没那么多钱……”

“没钱就什么都不讲了吗？天外奇谈！是可忍，孰不可忍！要是把你家老大读书的钱拿来平分，你们至少可以穿上皮鞋。”

张家老三说：“妈说，皮鞋没有布鞋好……我家和你家不同……”

“是不同，但最大的不同，是你们缺乏独立思考，总觉得爹妈放屁也是香的。就凭这一条，你们一辈子活该受穷。”

启蒙者恨铁不成钢，摇头叹气地走了。

张家老二倒没什么，只当一阵风过耳。倒是老三有点动心，他一直暗中羡慕李家少爷们的皮鞋。

想到伤心处，他不好好砍柴烧炭了，不但对母亲拒交炭款，而且成天闹着要支钱，要查账，要分家散伙，还有宁做李家犬不做张家人一类恶语，气得母亲火冒三丈扇了他一耳光。

事情到这一步，他的委屈更有根据了，捂着脸去李家诉苦时，启蒙者看看他脸上的红肿，都十分同情和愤慨。他们对张家远远投去鄙夷的目光。

一晃好些年过去了。张家老大学业有成，果然有出息，打下一片天地，连李家人也刮目相看，想同他联手做生意，经常请他吃吃饭，喝喝茶。

但老大没忘记已故母亲的嘱托，把两个兄弟接到城里，陆续为他们找到生计，还分别盖上了房子。老二很感激，老三却嘟嘟囔囔，对房子并不满意。在他看来，房子不够大也不够高，特别是式样不时髦，没用上琉璃瓦和大理石板。何况过去的时光不可追回，一座房子能抵消他多年来砍柴烧炭的委屈和痛苦吗？能抚平他内心中累累伤痕吗？

他相信，如果当年母亲是送他读书，眼下他肯定比老大更了不起。

“好日子你一直过着，大好人这下你也做了。”老三对老大冷笑一声：“你又有钱财又有善名，左右逢源，好处占尽呵！”

老大听出话中有音，说不出什么，闷闷地走了。

老大在街上遇到李家三兄弟，黑黑的脸色引起了对方注意，在一再追问之下，只好道出原委。三位老校友都同情他，大有天下精英是一家的深情厚谊。

其中一位大声说：“你怎么这样傻呢？以前我邀你来入股，你不入，要省钱，原来就是要做这些傻事呵？凭什么说你欠他们的？当初你妈让你读书，肯定是你读得好，他们读得赖。退一万步，他们为什么不能自学成才？”

老大支吾：“当年我是读得好一点，但话不能这样说……”

“还能怎样说？人生而自由，自由就是优胜劣汰。谁落后，谁活该；谁受穷，谁狗熊。”

“你言重了，老三今天只是对房子不太满意……”

“那是仇富，想吃大锅饭。”

“我去想办法把房子再做好一点就是，他不就是要琉璃瓦吗……”

“可怜之人必有可恨之处，你连这个道理都不懂呵？你这是保护落后，鼓励懒惰！”

李家三兄弟还说了一大堆，包括人情网、大锅饭、道德理想主义十恶不赦，祸国殃民等等。这些话听上去不无道理，让老大思前想后，几天来无心茶饭。

李家人这样说说也罢了，要命的是张家老大有一个儿子，还未学

成立业,就在歌舞厅同李家三位爷混熟,听来听去也动了心,每次回家就埋怨父亲是木瓜脑子,跟不上时代潮流。

这儿子早就不喜欢两个叔叔,觉得这两个臭乡巴佬,特土气,特笨蛋,特不要脸,简直是血吸虫。如果不是给他们找生计盖房子,父亲对儿子何至于这样出手小气……

他把李家的说辞照搬一大堆,见父亲仍默然无语不为所动,便跺着脚威胁:“那好,你既无情,我就不义。你把银行存折交出来,我同你分家,从此井水不犯河水。”

“你还反了?”

“你心里没我这个儿子,我心里就没你这个爹。”

“你姓张,你是张家人,这是你的家!”

“我爱这个家,可谁爱我呢? 实话同你说,我明天就到李家做儿子去!”

父亲脸色大变,一时胸堵气结,扇了儿子一耳光,把他扇到墙角去了。事情到这一步,儿子的委屈更有理由了。

他捂着脸去李家诉苦时,李家三兄弟看看他脸上的红肿,再次表示同情和愤慨。他们再次对张家远远投去鄙夷的目光。

就这样,张家多年来不平静,似乎永远是个问题家庭。即使张家人后来都富裕了,体面了,出人头地了,但好吃好喝有说有笑也无法使这一家洗脱历史污名。

连张家一代代后人回忆往事,也觉得脸上无光,也承认往事不堪回首,比方扇耳光肯定是不文明和反人性的吧——丢人,实在丢人呵。可耻,实在可耻呵。

至于李家以后的情况,我不知道,只能按下不表。我当然希望李家不要出现夭折,不要出现火灾和水灾,不要遭遇癌症和瘫痪,不要有人吸毒与坐牢……总之,我希望这一家诸事顺遂,洪福齐天,财务状况永远良好,千万不要出现多个孩子只有一份学费的现象,否则我不知该对他们怎么说了,更不知张家人反过来对此会怎样启蒙和拯救了。☹

今天的收藏,已经大大背离了收藏的原旨,基本上成了商业的博弈。所有人的说法都是“未来可以升值”,社会各角度都以“他是否买了贵东西”为标准。我有时也理解别人的世俗观,但也不愿意收藏界变成一个彻头彻尾谈钱的领域。

其实我能感受到功利对我们严重的伤害,甚至对民族文化、民族精神和民族信仰的伤害。既然如此,就按照过去的说法:穷则独善其身。这个“穷”是指精神上的。这社会是一个精神贫穷的社会,但我一定要独善其身,不同流合污。

人是要妥协和自卫的,妥协是为了下一步的成功。尺蠖(huo)之曲,以求伸也——但今天的年轻人,第一,不愿意退回来、软一下;第二,又没有前进的能力。

我们常说“励志”,但励志的标准是很高的,很多成功人物背后往往有特殊的因素,如果把他们当作全社会的励志标准,普通人就会认为上升通道不够——问题是,你通到哪一站算够呢? 人光有自我判断还不够,你觉得你行,但具体的事儿你做不来。然后就会埋怨:团队不好、环境恶劣、潜规则盛行。那别人怎么能够生存呢? 我觉得这是个社会的问题——每个人的目标过高,就跟唱歌似的,调子一起高了,谁都唱不上去。

有一种说法是:“中国文化很多成不了体系,不像一棵树,而是永远像同心圆一样。”同心圆的“心”是什么? 儒家思想。汉代以后,儒家就确立了老大地位,却没有老二,中国文化就没有“老二文化”。

中日韩三国都在儒家文化圈,但侧重点不同:日本侧重忠,韩国侧重孝,我们侧重义。讲义气、两肋插刀,但不幸的是——现在刀插向别人。

日本人由于忠诚,社会管理成本极低。经济危机时,日本的很多企业员工愿意减薪一半跟老板渡过难关,我们可能吗? 地震时,人家发放矿泉水,只需要一个人,我们就得严阵以待,以免哄抢。讲究孝道,跟韩国不能比。你看韩国电视剧,每个人进屋第一件事要向长辈请安。我们的电视剧里,永远是儿女跟爹妈大喊大叫,少有社会秩序。

我们老说中国法制不健全,其实是个误读。我们在秦汉时期有非常严谨的法律,为什么在漫长的极权社会中不能得以实施呢? 因为用不上,仅道德一项就能把社会治理得很好。当你用一道铁丝网就能拦住人,就犯不上筑一道高墙;当你用一根绳就能拦住人,就犯不上用铁丝网;当你划道线就能拦住人,就犯不上拉那根绳。在国外的机场,地上划条线,没有人会逾越;在中国就得拦着,那成本多高啊。社会若没有忠又没有孝,就剩下一个功利的“义”时——当我跟你讲义气的时候是求回报的,那我们这个国家怎么治理? 完全靠法制? 一个完全靠法制治理的国家是最没有希望的。☹

在功利时代,穷则独善其身

○马荣都



愚昧荒唐配冥婚

【原文摘录】河南林州某村的元家用3万元“彩礼”，从某地给已故儿子“娶”回一个“鬼妻”。当元家人刚挖开元某坟墓准备与“女尸”合葬时，摆在旁边的棺材里突然传出一阵拍击声。打开棺材时让所有人大吃一惊：“女尸”竟然复活了！众人赶快报警。经警方深入调查，竟破获了一个以收留智障女进行贩卖的犯罪团伙。元家买的“鬼妻”是个聋哑智障者，被服用大量镇静药后装进棺材里冒充死尸卖了。6名嫌犯已被抓。

——摘自《大河报》

【点评】不知从何时起，“配冥婚”的愚昧迷信活动又开始在一些农村沉渣泛起。有的花钱买尸，有的掘坟盗尸，更有甚者，竟将活人麻醉后冒充尸体出卖。上文中提到的智障聋哑人，或因药力不够，或因买家挖坑太慢，才免遭被活埋，竟奇迹般地得以死里逃生。若想根绝此类恶俗，制止违法犯罪，除了要严格执行“提倡火化、杜绝土葬”的殡葬制度外，还要依法对“配冥婚”这类迷信陋习加大打击、惩罚力度！这正是：愚昧荒唐配冥婚，活人折腾死去人。侮辱尸体也违法，莫让恶俗乱乾坤！（何大壮）

喝多也能开车走

【原文摘录】中南民族大学化学与材料学院副教授王利华日前研发了一种“不醉酒”。据王利华介绍，喝醉酒主要是酒液下肚以后，乙醇进入血液，并在全身循环，从而影响大脑意识，此时驾车就有“醉驾”风险。在白酒里加入他研发的物质后便成了“不醉酒”。此酒喝下去后，在胃里形成“凝胶”，大部分乙醇被固定，可控制乙醇进入血液的时间和量。在参加测试的9人中，90分钟后，只有1人血液中的酒精含量达到“酒驾”。

——摘自《楚天都市报》

【点评】早在20多年前，长春市就有人“研发”出一种为贪酒司机解忧的“太白乐”。广告说：大量饮酒后服用“太白乐”可解酒并且检查不出酒精含量。有人曾写过一篇《太白未乐我先乐》的短文为其“推介”，想必这“不醉酒”的研发目的肯定与“太白乐”有相似之处，为“酒驾”护航。不管此项发明真伪，都不宜提倡。这正是：教授研发“不醉酒”，司机乐得直拍手。只怕“不醉”是谎言，此种发明实堪忧！（米沙子）

出狱犹如衣锦归

【原文摘录】山西“黑老大”程幼泽（绰号程三）刑满释放当天，有180余人、50辆豪车前往晋城监狱迎接。20余名黑衣人在监狱管教楼前列队欢迎，并在沿途燃放鞭炮及礼花炮。参与程幼泽“高调出狱”策划组织的狱警张宏庆，到酒店参加其出狱接风宴请时，还碰到了监狱同事王鹏和郜晋鹏两人。此事件被当地检察院以聚众扰乱社会秩序罪提起公诉，法院公开审理了此案。涉案狱警王鹏被逮捕，违纪狱警受到不同处理。

——摘自《法制晚报》

【点评】一个三进三出大牢的“黑老大”，为啥要演出一幕“高调出狱”的闹剧？原因不外以下两点：一是向法律示威，老子出狱后还是一条“好汉”！二是考验过去的随从，对昔日的老大是否仍然效忠。但是，法律是绝不容许挑战的，不但他自己马上就成了“四进宫”，而且还连累他的“铁哥们儿”都栽了进去。这还不算，就连他在狱中收买的“内奸狱警”也一起锒铛入狱了！这正是：黑帮老大确实黑，出狱犹如衣锦归。鞭炮庆祝列队迎，敢问向谁来示威？

（白中发）

【原文摘录】湖南人大代表李福坤占用一亩土地为自己修建“活人墓”一事，被村民举报后，李雇人用黄泥将墓碑掩盖，并在墓园外挂上了“健身乐园”的牌子。村民见国土、民政部门“调查”后没有反响，继续上告。记者看到，墓地里除八仙、石马、石龙、华表等石雕外，还有一座刻有李福坤名字的盛世塔。墓碑上刻有“李公福坤……湘潭市十二、十四届人大代表、湖南省十一届人大代表。连续10年被评为“优秀代表……”

——摘自《中国青年报》

【点评】一个连续10年被评为“优秀人大代表”的人，竟占用村里一亩土地为自己修“活人墓”，墓园里布满了石龙、石象、石马、石塔、华表等，其奢华程度不禁令人想起古代封建帝王的陵园，只不过规模不及帝王陵寝那么宏大而已。此事被披露后，引起舆论一片哗然。人们不禁要问：人大代表，应该为人民办事，做人民的代言人，怎能做出这样荒唐的事情？这正是：荒唐荒唐太荒唐，人大代表学帝王。修陵占地露真相，死后也想还风光。（刘关张）

人大代表学帝王

1

吾日三省吾身,既是修炼自我的座右铭,又是改造社会的入门证。自己浑身不干净,总张罗帮别人洗澡,哪有开口动手的资格?

2

无须对眼前所有的事执著地探本溯源,寻根究底,一个清醒、正常的人所要知晓的世界不过是沧海一粟,更何况还有知人知面不知心的人间迷境存在。

3

“万物有灵”是所谓超自然的力量在人心中的倒影,心有灵犀一点通,拜物教的神秘竟在今日被人膜拜,现代迷信仍然与高科技并肩站立。

4

傲慢的僵硬与冰冷,在戏谑的氛围中坍塌,成为扭曲的畸形魔块,它在自求讥讽。

5

遗憾是心的苦涩,它可能被深埋、掩藏乃至冲淡,却很难消失。只要触动一点儿根须,就会立刻渗血隐痛。

6

一个人的尊严不等于所谓“面子”,面子是给人看的东西,尊严是自己内心的高贵与优雅,它与别人的褒贬无关。

7

有的事看得清晰却弄不明白,可见人的心力重于眼力。

心力是人经历、阅历与智力之和。

8

有时人的倦怠与疲劳,不是身体原因,而是精神因素——对所做的事情没有信心,看不到前途。

9

身寒可以多穿衣解决,心寒只能问自己答案:付出的血汗何以莫名其妙地消失?

10

请修缮性格的窗棂,它承受阳光和风雨,映现形象与品质,是人生得失成败的血流与筋脉。

11

只言片语的性格概括坑害了许



多人,譬如“刚强”也许是“固执”,“温柔”也许是“懦弱”,“豪爽”也许是“粗野”,诸如此类。因此,性格要有登堂入室、条分缕析地解剖,更需去伪存真、自清自醒地研习。

12

性格形成习惯,习惯决定命运。清醒地剖析自己性格的利弊得失是走向人生成功之路的第一步。

13

思维是智商的田垄,性格是情商的河流。聪明绝顶却寸步难行的悲剧缘于情商的偏狭,纵横天下却一事无成的玩笑来自智商的低下。

14

人说:江山易改,本性难移;我说:性格迷蒙,江山免谈。

15

身体的好坏决定生命的长短,心性的优劣主宰生命的成败。

16

对名利越是在意,越容易失意,有时大意一点,往往会意外地有一番洋洋得意。所以,对什么都不要刻意强求。

17

在紊乱嘈杂的世界里,给自己

添一份闲静幽深的情调,恰如炎热灼烤下寻得些许清爽凉意,好一番人生感动。

18

人对生长的环境与机缘充满幻想,其实,最应扪心自问的是:除了索求与享用,你为这个世界创造了什么?你给予他人几多温暖?

促进社会美好的是众志成城,而非仅仅是一私羽丰。

19

道德从人心灵上提升品格,法律在人眼睛里威慑罪恶。

20

不知羞耻的人攀不上高贵,高贵的首要标准是心地善良。

21

莫贪恋生活表面的缤纷亮丽,真实的美好埋藏在岁月的底里,需要用人性加汗水去发掘与采摘。

22

“非……不可”是一个诡异的誓咒,它在与自己赌气、向本我叫板,给人的动力不会持久,而且还可能引人偏邪。正确的态度是:非,不可。

23

所谓“争气”并非非理性之举,而是情绪性参与生活,试看:扬眉吐气、趾高气扬、颐指气使等,谁能说得清他们之间“气”的差异?

24

“活个样儿让你看看”——这是很小气的心理。人有各自的生活,何必褊狭地攀着别人的顺逆荣辱、盯着他者的心情脸色而决定悲喜?有板有眼、风雨无涉地过自己的日子吧。

25

飘零落叶提醒人别多聚少,心情空落萦绊;惟有书页送人博大精深,精神富足安详。

26

沉住气:脚踏实地,不浮不飘,深沉隐伏,内蕴刚强。

27

沉住气的大敌:听风是雨,一触即跳;小进大笑,一得即骄;从众跟风,一哄即起;浅薄虚蹈,一说即傲。☹

人为何(八)

●杨庆祥

202.人就是人的世界,就是国家、社会。

人的活动总是社会历史的活动,人所具有的一切,都是社会活动的结果,是社会文明成果向个人的内化和转化。在这种转化中,个人也推动了社会的发展。马克思恩格斯有句最著名的名言:“人并不是抽象地栖息在世界以外的东西。人就是人的世界,就是国家、社会。”

——《马克思恩格斯全集》卷1,人民出版社,1972年版。

203.人是意识形成和智力发展的产物。

人类根本的功能有两方面:一是人类意识的形成,一是人类智力的发展。这两方面都是社会劳动的产物。

恩格斯把“越来越清楚的意识以及抽象能力和推理能力的发展”看成是“完全形成的人”的两个基本标志。

——《马克思恩格斯选集》卷3,人民出版社,1972年版,第512页。

204.人既是自然界进化的产物,又是社会劳动的产物。

人既是自然界进化的产物,又是社会劳动的产物。在人成为人的全过程中,劳动起着决定作用。

恩格斯说,“劳动”是整个个人生活的第一个基本条件,而且达到这样的程度,以致我们在某种意义上不得不说:“劳动创造了人本身。”

——《马克思恩格斯选集》卷

3,人民出版社,1972年版,第508页。

205.人是历史的产物。

人的存在经历了漫长的历史过程。

“人的存在是有机生命所经历的前一个过程的结果。只是在这个过程的一定阶段上,人才成为人。”

从人的最后结果来说,人也是历史的产物。

——《马克思恩格斯全集》第26卷,人民出版社,1971年版,第545页。

206.人既有独特特点,又有共同点。

每个人,既有独特的特点,又有“一般人”的共性。

“一切人,作为人来说,都有某些共同点。”

理解的重点是:从“一般”引出“普遍”,“一般”指个人的存在,“普遍”则是“一般”的“共性”。

——《马克思恩格斯选集》第3卷,人民出版社,1972年版,第142页。

207.人是有生命的个人存在。

马克思恩格斯在《德意志意识形态》这部历史唯物主义重要著作中写道:“人类历史的第一个前提无疑是有生命的个人的存在。”

这里有两个重点值得注意:第一,是“有生命”,即活人。第二,是“个人”,而不是“人类”。

——《马克思恩格斯全集》第3卷,人民出版社,1960年版,第23页。

208.劳动是人类全面发展的动力源。

劳动是人类发展的动力源。人类的历史,就是人类通过劳动而诞生和不断发展的历史。人在劳动中,不仅改造客观世界,而且也同时改造自己。

人类的五官感觉的形成是以往全部世界历史的产物;人的思维的最本质和最切近的基础是人所引起的自然界的变化;人的智力是按照人如何学会改造自然界而发展的。

人类学家摩尔在《古代社会》一书中把人类社会由低级到高级,由不完善到比较完善的发展过程划分三个时代:

(1)蒙昧时代;

(2)野蛮时代;

(3)文明时代。

恩格斯肯定了这种分析的合理性,并作了进一步的解释。恩格斯说,蒙昧时代是以采取现成的天然产物为主的时期;野蛮时代是学会经营畜牧业和农业的时期;文明时代是学会对天然产物进一步加工的时期,是真正的工业和艺术产生的时期。

总之,人“是什么样的,这同他们的生产是一致的——既和他们生产什么一致,又和他们怎样生产一致”。

——《马克思恩格斯全集》第3卷,人民出版社,1960年版,第24页。

209.人是目的和手段的统一体。

人是目的还是手段,这个问题首先是康德提出来的。

马克思认为:“(1)每个人只作为另一个人的手段才能达到自己的目的;(2)每个人只作为自我的目的(自为的存在)才能成为另一个人的手段(为他的存在);(3)每个人是手段的同时又是目的,而且只有成为他人的手段才能达到自己的目的。”

马克思上述表述说明人与人之间互为目的,互为手段,概括而言即:“我为人人,人人为我。”

——《马克思恩格斯全集》第

46卷上,人民出版社,1979年版,第196页。

210.人之为人在于人的社会特质。

马克思认为,特殊的人格的本质“不是人的胡子、血液、抽象的肉体的本性,而是人的社会特质。”

——《马克思恩格斯全集》第1卷,人民出版社,1960年版,第270页。

211.人不是生产财富的机器。

时间是人类发展的空间。一个人如果没有一分钟自由的时间,他的一生如果除睡眠饮食等纯生理上的需要所引起的间断以外,都是替资本家服务,那么,他就连一个载重的牲口还不如。他身体疲惫,精神麻木,不过是一架为别人生产财富的机器。

——《马克思恩格斯全集》第46卷上,人民出版社,1979年版,第392页。

212.人始终处于全面发展全面性的过程中。

人不是在某一种规定性上再生产自己,而是生产出他的全面性;不是力求停留在某种已经变成的东西上,而是处在变易的绝对运动之中。

人以一种全面的方式,也就是说,作为一个完整的人,占有自己的全面的本质。

——《马克思恩格斯全集》第46卷上,人民出版社,1979年版,第486页。《马克思恩格斯全集》第42卷,人民出版社,1979年版,第123页。

213.人能动地、现实地发现自己。

人的主体性价值和客体性价值,在一定阶段上只是作为潜在价值而存在。但通过一定途径和形式,潜在价值才会转化为现实。

马克思说:“人不仅像在意识中那样理智地复现自己,而且能动地、现实地复现自己。”

——《马克思恩格斯全集》第42卷,人民出版社,1979年版,第97页。

214.人是自我劳动的结果。

马克思指出:“黑格尔的伟大之

处就在于,把人的自我产生看作是一个过程,把对象化看作失去对象,看作外化和这种外化的扬弃;因而,他抓住了劳动的本质,把对象性的人、现实的因而是真正的人理解为他自己的劳动的结果。”

——《马克思恩格斯全集》第42卷,人民出版社,1979年版,第163页。

215.人是从鱼发展而来。

阿那克西曼德认为:“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。”这一观点是他在公元前6世纪提出的。

恩格斯认为它符合现代进化论自然科学观点。

——《马克思恩格斯全集》第21卷,人民出版社,1992年版,第563页。

216.人同动物区别是从人开始生产生活资料时区别开来的。

“可以根据意识、宗教或随便别的什么来区别人和动物。当人们自己开始生产他们所必需的生活资料的时候,他们就开始把自己和动物区别开来。”

——《马克思恩格斯选集》第1卷,人民出版社,1995年版,第67页。

217.人既是历史剧的作者又是剧中人。

人的本质说明,人在社会历史发展中是一身二任的。即人是能动和受动的统一。马克思主义的观点是:“把这些人既当成他们本身的历史剧的剧作者又当成剧中人物。”

——《马克思恩格斯选集》第1卷,人民出版社,1995年版,第147页。

218.人是一切社会关系的总和的提出过程。

“人是一切社会关系的总和”的提出是马克思关于人学的认识的深入发展的体现。

这一论述不是在《关于费尔巴哈的提纲》才第一次提出的。早在马克思的第一篇论文《博士论文》中,马克思引用伊壁鸠鲁的原子论就是为了说明获得人的特性,只有

在社会共同生产条件下才有可能。

在《黑格尔法哲学批判》中马克思又写道:“人永远是这一切社会组织的本质,但这些组织也表现为人的现实普遍性,因而也就是一切人所共有的。”但相比较而言,《提纲》的论断更明确和准确,明示了“社会关系”的概念,明确了人的本质的“社会关系”。

——《黑格尔法哲学批判》引自《马克思全集》第1卷,293页。

219.人是一切社会关系的总和。

在《关于费尔巴哈的提纲》中,马克思指出:“人的本质不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上,它是一切社会关系的总和。”

——《马克思恩格斯选集》第1卷,人民出版社,1995年版,第56页。

220.人类的历史是劳动史。

恩格斯说:“在劳动发展史中找到了理解全部社会史的钥匙。”

——《马克思恩格斯选集》第4卷,人民出版社,1995年版。

221.人通过劳动产生意识。

人通过劳动,“即改造无机界,证明了人是有意识的类存在物”。

——《马克思恩格斯全集》第42卷,人民出版社,1979年版,第96页。

222.人是通过人的劳动创造出来的。

“人是唯一能够由于劳动而摆脱纯粹的动物状态的动物——他的正常状态是和他的意识相适应的,而且是要由自己创造出来的。”

——《马克思恩格斯全集》第20卷,人民出版社,第535页。

223.人存在的基本前提是劳动。

“这种活动,这种连续不断的感性劳动和创造、这种生产,是整个现存感性世界的非常深刻的基础,只要它哪怕只停顿一年……不仅自然界将发生巨大的变化,而且整个人类世界……的存在也就没有了。”

——《马克思恩格斯全集》第3卷,人民出版社,1960年版,第50页。☉

○ 郑有义

寻找云淡风轻



对于灯红酒绿的闹市喧嚣、摩天大楼的炫目挤压几乎是一种本能的厌倦。我更喜欢故土的林野田园与那云淡风轻的山水。几十年来,从部队到地方,从省城到京城,变化多多,阅历多多,此情始终终无改。

我一直以为,只有在这样的地方,寄情山水,才能多一些云淡风轻,才能少一些世俗状,少些尔虞我诈,多一些清新质朴与宽厚的芬芳。待我有机会更多地游历于名山大川、峡谷湖泊、喷泉飞瀑、林莽草原的时候,我更确信,寄情山水,确有陶冶情操、荡涤灵魂的功效。于是,我的古玩架上,便有了许多诸如秦皇陵的兵马俑、青岛贝雕、大连珊瑚、海南椰童、岳阳扇、蓬莱八仙过海处铁拐李的葫芦、杭州灵隐寺的木鱼、陕北的腰鼓之类的东西,无一名贵,却因记录了我游历的足迹,寄托了山水的情怀而赏玩珍惜不已。

近年来,世俗心、功利心日见淡泊,这也许是沧桑岁月之故,我却更愿将之归于山水的陶冶和大自然的恩泽。

在山东崂山,这个著名的道教圣地,秦皇汉武、历代帝王无不渴望在这一“灵仙宝地”得到长生不

老的仙丹。那一年,我专谒崂山。待我奋力登上崂山极顶狮子峰,自觉眼前豁然一亮,好一世外洞天!只见奇石嶙峋,古木参天,绿树白云间隐着飞檐古刹。遥望对面山中,丘处机仙洞,孤悬山腰,神秘静谧,吐烟纳霞,险奇幻变。一种前所未有的震撼使我失声叹道:“惟此山可成仙,成仙非此山!”我的影集上,便有了题为“登此山方知确有仙,仙即人,人亦仙”的存照。几乎是在那一刻便使我幡然顿悟:世人之所以屡有烦恼,大抵由于参照系的错位所致。在人们自处的时候,在其还没有读懂个人在万亿年历史演进中,在博大无垠的大自然中的位置的时候,其人性的弱点与劣根性使然。当他直面大自然,以历史为坐标,才会顿悟其有限,从而参透自己在社会历史、在大自然与生活的位置而洒脱而豁达而宽厚起来,常品此理,便会对生活有一全新的看法,我常常得益于此。

在号称“东方夏威夷”的海南亚龙湾,我则感受到另一种冒险的快感。那是一片绵长无垠的蔚蓝色海湾,朋友租来摩托艇,这是一叶长不足两米、宽一米、单人驾驶的机动小舟。因从未驾驶过,上艇

时便连连将艇扣翻,几次折腾后,刚刚顺手,那小艇便一头冲向茫茫大海。时已暮色沉沉,大海一片寂寥空旷,惟远处小岛在暮色中隐隐可见。孤舟闯夜海,虽身着救生衣,一旦艇翻,大约只有喂鲨鱼的选择了。彼时竟毫无恐惧,开始还只在近海沿岸往复,渐至兴起,禁不住突然加大油门,那艇便箭一般劈向黑沉夜幕,射向远海,雪白的海浪似雨帘环成一道屏障,如暮海上的一道闪电。岛渐近,岸渐远,海浪如黛色的群山,疾速扑来,掠空而去。油门加至极限,那艇直在浪尖上飞驰窜跃,吓得朋友呼叫救生员赶紧跟随,闹了一场小虚惊。那份刺激,那份空前绝后的冲动与快感,实为平生之意外收获。

游历山水,寄情大自然,是高层次的文化活动,高层次的精神享受,须积累些更多的文化、文学、审美修养,才会心神相融,真得其趣,否则,只会有“我去过了”的经历,甚至是如许多游客“长城只不过是堆乱砖头”之类的失落,那可真糟踏了山水。最好要粗知一点关于古代建筑、园林、雕塑、书法的艺术,甚至一些佛教、道教的基本常识及掌故,方能触景生情,“登山则情满于山,观海则意溢于海”,深切感受山山水水出神入化之神韵,民风民俗积淀之蕴涵,物我交融,天人合一,在欣赏中得到美的享受与乐趣。我去宁夏六盘山、岩画贺兰山、苏州花山、海南东坡书院、文笔峰等诸多山水,无不感受到那独具的厚重文化气息而流连忘返。

我总不忘品尝各地的名点与小吃。南京孔庙的小吃,一盏点心一支小曲,小曲是颂此盏小吃的名、源与特点,兼以祝君如意之类,真是清新而有韵味得很,西安的泡馍,兰州的拉面,山东的煎饼,天津的狗不理,乃至广东的大排档等,都别有风味,一定不要忘记舌尖上的吃文化。

当然,旅游的同伴极重要,须品位与情趣相近,方可倍增游兴,否则,干脆天马行空,独具情调,更有一片风光。☺

我的姥姥很有意思，一箱苹果，她专门挑烂掉一小块儿的吃。她耐心地用水果刀把烂掉的那一小块削去，然后再津津有味地吃掉剩余的果肉。等到第二天，原来好好的苹果又有一只烂掉了一小块，姥姥依旧如法炮制，吃掉这只烂苹果。结果呢，一箱苹果像是跟姥姥做游戏一样，一只只陆续烂掉，然后粉墨登场，被姥姥吃掉。就这样，满满一箱苹果吃到最后，姥姥竟然没有吃过一只完好的苹果。

我们都笑姥姥，告诉她应该先吃最好的。姥姥却说：“我呢，是想把最好的留在最后吃。你们想啊，烂了一块的苹果如果不赶紧吃掉，就全烂完了，糟蹋了。”我们反驳说：“您这样吃法，好苹果也放烂了，损失更大。”姥姥说：“我就是想把最好的留到最后嘛。”姥姥的这种可笑的逻辑，让我们无言以对。

我的妈妈好像完全继承了姥姥的衣钵，也习惯“把最好的留在最后”。那年，我花了1000多块钱给她买了一件羊绒大衣。这是我妈所有的衣服中最贵的，她也最喜欢。这件羊绒大衣不论颜色和款式，都特别适合她。妈妈平时舍不得穿，只有在最隆重的场合才穿一次。几年的时间，妈妈只穿过三次，一次是妹妹结婚时，一次是出席表弟的婚礼，还有一次是我们去看望天津的亲戚时。每当她穿上这件羊绒大衣，都会赢得别人的赞美。越是这样，妈妈就越珍惜这件衣服；越是珍惜，就越舍不得穿。

几年过去了，如今羊绒大衣已经过时，没几个人穿了。而且妈妈那件羊绒大衣的颜色和样式也不合潮流了，如果穿出去，别人一定以为是古董呢。妈妈却一直把自己最心爱的衣服收藏得好好的，偶尔抖出

来，无比惋惜地说：“1000多块钱的衣服，才穿了三次。”我说：“谁让你总是把好东西留着呢，留到最后没价值了吧。”母亲叹口气。

其实，姥姥和妈妈没能明白一个道理，有些东西，会随着时光的流逝而贬值，如果不充分利用，就是一种浪费。她们以为自己足够节俭，却因为这种畸形的节俭，丢失了很多不该丢失的东西。

我周围有很多人，一辈子过度节俭，把钱都攒起来，舍不得花一分。钱对于他们来说，最有价值。他们总是把最有价值的东西留着，想留到最后再花，谁知，那些钱却慢慢贬值。最可叹的是，有些人还没有来得及花这些钱，就突然离开了这个世界。

别把最好的留在最后，吃的、穿的、钱等等，都会在时光的逝去中慢慢丧失原来的价值。除了这些，还有很多会在时光中贬值的事物，比如青春。有的人在年少时，不充分利用青春的价值，让青春焕发应有的光彩，以为反正大好时光在手，留到最后也无妨。恍惚间，青春走远，一去不回，荒废的青春，已然成为一只烂掉的苹果，一件过时的衣服。

别在秋天寻找春风的足迹，也别在冬天寻找秋月的影子，在适合的季节享受最美的生活。☺

别把最好的留到最后

● 马亚伟

人生最浪费时间的四件事

● 李 涣

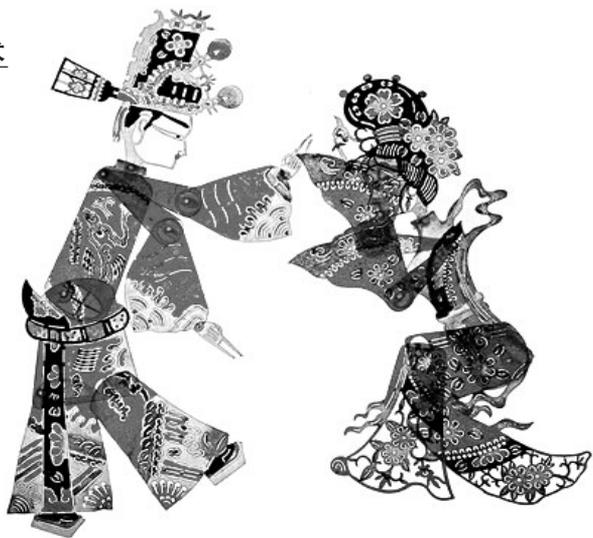
担忧。庸人自扰是为难自己，让自己每天神经紧绷、忧心忡忡只会使自己身心俱疲。生活里总会有变数、总会有风雨，任谁都无法提前预知一切。所以，让自己焦虑烦恼不如让自己释怀轻松地过每一天，顺其自然，淡定坦然地面对一切，不要让担忧禁锢你的身体、束缚你的内心。

抱怨。充满抱怨的人生会与快乐渐行渐远。对环境不满、对别人不满、对命运不满、对现实不满，最后对自己的选择和决定不满……抱怨会削弱你奋斗的力量，会阻碍你前行的脚步，会让你陷入负面情绪无法自拔。试着让自己勇敢坦然地面对一切风雨，接受自己做出的每一个决定。即使这个过程充满艰辛，但也不要轻言放弃，更不要裹足不前、自怨自艾。

埋怨。遇事先责备别人，不顺先埋怨条件，这是一种消极被动的人生态度，是一种缺乏担当的表现。埋怨根本于事无补，只会让你看不清自己的问题、意识不到自己的错误。聪明的人会懂得先反省自己，从自己的身上找答案，只有用这种积极的态度去面对生活中遇到的问题，才能够让你吸取教训、增长经验，让你在今后的生活中越走越顺利。

比较。生活重要的是自己。自己觉得快乐不快乐，满足不满足，幸福不幸福，才是正理。不要陷入跟别人不断地比较之中，不要因为别人扰乱了自己的步伐。每个人都自己的机遇和福分，也会遭遇自己的坎坷和波折，不要拿别人的成就荣耀与自己比，不要盲目追随、模仿别人的生活方式而忘记了自己的初衷和追求。多倾听自己的内心，多思考自己的需要，走自己的路，过自己的人生。☺

民间艺术



井方皮影

● 王乘风

曾经,乡村的夜因它而丰富多彩,乡村的人也因为它而神采飞扬。它是当年的一个盼望,却是如今的一个念想了。

无需老戏台,只一块简单的屏幕,便是一界红尘,戏里乾坤。它叫皮影戏,也叫驴皮影。能记起皮影戏的都是上了年岁的人。在他们的记忆中,乡村的黄昏,月淡白,柳丝垂,鸡上架,狗回窝,一切都是那么安静。男人放下锄头,女人抱起孩子,前后脚赶着奔向村口的广场。皮影戏,几十个人物做成皮影,装在箱子里挑起就走,所以那时也把皮影戏称为“一担挑”。一到农闲时节,就会有人把皮影戏请来村里演出。有皮影戏的夜就是乡村的节日,男男女女,老老少少,盛装而来。当胡琴声响起,锣鼓点敲起,吵吵嚷嚷的人群立马静得只剩下风声,好戏开场了。一块小小的屏幕,让被俗世裹挟的人有了片刻的浪漫与遐想。而那被演绎出来的才子佳人帝王将相,让乡村的夜空流淌着典雅的味道。

知道皮影戏的人越来越少,能演皮影戏的人就更少了。乾安县凤字村的李永福老人就曾经是一位皮影艺人。李永福41岁那年,家住辽

宁海城的大师兄送给他一箱子皮影道具,从此他与“影灯”结缘。

“那时候一到农闲,就有生产队来请,演一场给我们每人5块钱,看的人可多了。小孩子们很奇怪,这些小纸人怎么会动,还会说话,看着看着就跑到台后来我们。那时候,我们觉得很骄傲,因为有人崇拜。”

李永福回忆起当年,依然自豪。当年,放下正干得好好的生产队长,挑起挑子走乡串屯,为了生活,也缘于喜爱。每到一个村子,都把他們当上宾招待。李永福每次看到乡亲们亲切的眼神,就恨不得天天为他们演戏。他是班子的头儿,领着“草台班子”走遍了乾安、通榆、长岭等地大大小小的村落。说是演出班子,其实演职人员加起来不过六七个,少时只有五人。生、旦、净、末、丑,还有琴师鼓师,都是他们这几个人。

“皮影戏的唱腔讲究多,不容易唱。演的多半是忠臣奸臣的事,需要剧本,我们都是照着剧本排戏。”直到现在,李永福还保留着当年的唱本,有《卧凤山》《梅花亭》《血水河》等。他们就靠着这些民间流传的唱本,给乡亲们演爱恨情仇的故

事,传播真善美,鞭挞假恶丑。有时候,演到动情处,演员在后面一边唱一边落泪,而台下也是唏嘘一片。

台上有情,台下有义。凡是演出的日子,李永福的演出班子都不愁没饭吃,乡亲们喜欢他们,以能请到他们到家里吃饭为荣。

“可惜了,这东西现在没有人看了,我那个箱子也好几年没动过了。有时孩子嫌碍事想扔掉,我拦着不让动。这是我的一个念想。”

翻动箱子时,李永福的眼圈红了,不知他是心疼一种民间艺术的消亡,还是追忆再也回不来的似水年华。他尤其珍爱那些线装的剧本。他说,对这些书有特别的感情。有时捧起书,一页一页地翻着,仿佛穿越迷离的时光,感觉那戏里的人就又活了过来,在阳光下粉墨登场。

或许在戏中人物的故事里寄托了自己的情怀,或许虚拟的疆场上可以淋漓尽致地宣泄男人近乎本能的野心血性,几十年来,李永福的人生就是一半舞台一半真实的生活,有时几乎分不清是自己在戏里,还是自己的人生就是一台戏。老来,忆当年,亦无他,无非是“桃李春风一杯酒,江湖夜雨十年灯”。

与皮影戏“分手”的这些年里,他也老了,有时他会在面对自己日渐苍老的容颜时,情不自禁地唱一句:“少年子弟江湖老,红粉佳人两鬓斑。”而他最听不得的则是王宝钏在寒窑里那句凄婉的拖腔:“老了,老了,十八年老了我王氏宝钏。”

都说人生如戏,戏若人生。人生的舞台没有永远的主角,也没有不散的筵席,所谓风水轮流,也只在河东河西之间。大河奔流,不舍昼夜,岸上的人看到的只是惊涛拍岸,卷起千堆雪。雪浪花,一点点回音,穿过千年光阴隧道,响在李少红执导的《大明宫词》里。

女:(声音千娇百媚)这位官人,明明是你的马蹄踢翻了我的竹篮,你看这宽阔的道路直上蓝天,你却非让这可恶的畜生溅起我满身泥点,怎么反倒怪罪是我的错误?

男:(声音轻柔,充满真情)您的



文化杂谈

红了樱桃

● 杜日新

古代的一位词人慨叹岁月的进展：“流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉。”

樱桃常见的以红色居多，也有紫、黄、白等各种色彩。如果将各色的樱桃混合摆放，配上它们的长梗犹如断线的珍珠，姹紫嫣红，光华四射。

“樱桃好吃树难栽，小曲好唱口难开”，几乎是人人会说的俏皮话。这说明樱桃在中国历史悠久。樱桃与我们常见的西瓜、番茄、胡桃、石榴不同，是地地道道的原产神州的水果，所以又称为“中国樱桃”。樱桃之所以叫“樱桃”，是与那种美丽的鸚鵡鸟有关系，它常被鸚鵡所含食，又被叫成“含桃”。后来由于汉字的偏旁演化，樱桃树属于木本，才流行为“樱桃”。

这种水果早在我国的儒家经典中就有记载，而且登上大雅之堂。《礼记》中说“羞以含桃，先荐寝庙”。这句话的“羞”是进献的意思，“荐”是“祭祀”，“寝庙”是供奉祖宗的地方。其大意是樱桃熟了先进献寝庙来祭祀祖先。在两千多年前司马迁撰写的《史记》中有皇帝以樱桃祭祀宗庙的故事：西汉孝惠帝刘盈趁大好春光到郊外出游，大臣孙叔通献策说，古时就有以樱桃祭祀宗庙的仪礼，那么陛下何不顺便采摘些樱桃供奉呢？皇帝采纳了他的意见。

由于樱桃这种水果其形小而圆、其味甜而酸，长得玲珑晶莹，又成了古代皇帝宴席上的果品。东汉明帝刘庄在月色之下大宴群臣，席间端来以赤玉之盘盛着的红色樱桃。溶溶月色照得盘果一色，臣子都以为是一个空盘。

又由于樱桃品格高贵，颜色美好，其味香浓，也成了诗人常常吟咏的果品。王维、陆游、杨万里的作品中，都可以见到樱桃的身影。李白见到一种白樱桃，写道：“红罗袖里分明见，白玉盘中看却无。疑是老僧休念诵，腕前推下水晶珠。”白居易有一次吃红色的樱桃，就写诗称道：“琼液酸甜足”，“暖作腹中春”，其形状“如珠未穿孔，似火不烧人”。

也是这位香山居士，还把樱桃比喻人长得俊美。白居易家中的两位女子，一位名叫樊素，生得小口弯弯，歌喉婉转；一位名叫小蛮，身材苗条，舞姿翩翩。白居易曾作诗：“樱桃樊素口，杨柳小蛮腰。”至于民间也形容美女“樱桃小口”“杨柳细腰”则由来已久，不知与白居易孰先孰后。☺



错误就是美若天仙，您婀娜的身姿让我的手不听使唤，蓬松的乌发涨满了我的眼帘，看不见道路山川，只是漆黑一片；你明艳的面颊让我胯下的这头畜生倾倒，竟忘记了他的主人是多么威严。

女：（异常娇媚，更加诱人）快快走远点吧，你这轻浮的汉子，你可知调戏的是怎样多情的一个女子？她为了只见过一面的丈夫，已经一掷三年，把锦绣青春都抛入无尽的苦等，把少女柔情都交付了夜夜空梦。快快走远点吧，你这邪恶的使臣，当空虚与幽怨已经把她击倒，你就想为堕落再加一把力，把她的贞洁彻底摧毁。你这样做不怕遭到上天的报应……

男：上天只报应痴愚的蠢人，我已连遭三年的报应。为了有名无实的妻子，为了虚枉的利禄功名。看这满目春光，看这比春光还要柔媚千倍的姑娘……想起长安三年的凄风苦雨，恰如在地狱深渊里爬行。看野花缠绕，看野蝶双双追逐，只为了凌虚中那点点转瞬依恋，春光一过，它似就陷入那命中永远的黑暗。人生怎能逃出同样的宿命。

曾经，皮影戏也和京戏一样，流行于民间。可是后来，京戏从进京到进宫，最后发展成了国粹艺术；而皮影戏的舞台却在乡野间越来越小，当电讯业如一系列呼啸的火车驶进百姓生活时，精巧的皮影戏被淹没了。

兴于民间，隐于民间，也许是皮影戏的宿命。戏曲种类的兴替是一种文化现象，文化现象反映时代风貌。当科技时代到来，手工艺术被冲击、被冷淡，甚至被遗忘似乎是历史的必然。那一代艺人怀抱技艺进百家门、吃百家饭，月下独酌、幕后清唱，只能是一个略带温情的回忆了。聊可慰人情怀的是，联合国教科文组织在2011年宣布把中国皮影戏列入“人类非物质文化遗产代表作名录”，这让亲眼看到过皮影戏的那一代人稍感安慰。而年轻的一代，却只能从前几年热播的宫廷戏《大明宫词》中一睹皮影戏的风采，领略这项艺术的文化魅力了。☺



人间草木都是情

● 宋殿儒

春天来了,我最想念的是人间草木。万物复苏,百草泛绿的日子里,母亲会带领我们几个娃儿来到春情荡漾的田野,点种庄稼,点种泛青的希望日子,使我们的生命能在春天开花,能在后来无尽的日子里长大结果……

而我们却从来没能知道草木才是我们的亲人。草木没有话语,而草木却真实地养育了我们。我们身上穿的,我们嘴里吃的,我们寒夜里的归宿,我们病倒时的救星……哪个不是来自草木这位母亲的爱抚……

记得,当年母亲常在我耳边念叨着一句话:“人活一世,草木一生;人非草木,但草木所养。”那时候,我经常随母亲下地。每当我无视那些庄稼,肆意庄稼田里玩耍时,母亲就会教训我,说我早起吃的白馍就是这些庄稼结的,没有她们,我们无法生存……

每当我用小刀子乱割乱划拉别人家的果树时,母亲就会教训我,说我是个不懂孝顺的败家子。妈妈说人间里的所有树木都是人的兄弟,人的恩人,是她们用乳汁,用籽实养育了我们。没有果树我们哪有果子吃,没有木材我们哪有遮风挡雨的房屋和家……

母亲是个粗人,没有文化,不能用深奥的理由来证明草木的重要和尊贵,可是,母亲的简单话语却在我幼小的心里种下了热爱草木的种子。

其实我们的古人早就把草木当做了至尊大人。《诗经·小雅·鹤鸣》说:“乐彼之园,爰有树檀。”我们启

蒙的智慧是从草木里来的,人类最早的乐园就是树上的那个巢和地上的那些草。我们最早的食物就是草木上的那些果。出生在菩提树下的释迦牟尼也曾在菩提树下大彻大悟,为这个世界悟出了“丛林哲学”。

我们数千年的中华文明史上,一直延续着时令“食草”的习俗。清明节人们都要吃些荠菜、白蒿,端午节人们都要吃艾草和门前插艾插柳……其实这都是古人告诫勿忘草木恩德的一种传承,一个交代。2500多年前的《诗经》曾记载有人们热爱植树:“树之榛栗,椅桐梓漆。”说的是卫文公徙居楚丘,始建城市,打造宫室,种有榛、栗、椅、桐、梓、漆的树。那时人们植树既是美化环境,更是方便使用,没有树木花草不是家,没有树木花草不成宫。当时,在黄河流域广大地区,人们都喜欢大规模栽种桃、李、枣和桑树。先人把桑与梓栽在墙旁宅边,以供养蚕,维持生活,并作为遗产留给子孙,促进了当时桑业的发展。《魏风·十亩之间》这样记载:“十亩之间兮,桑者闲闲兮,行与子还兮。十亩之外兮,桑者泄泄兮,行与子逝兮。”这是说一群采桑的人,在晚上准备回家时相互呼唤,一同回家,谈论着收获,洋洋得意、从容不迫的样子。更深一层的意思是说,这些采桑的人归隐田园享受草木给予的生存之乐。孔子周游列国时,是先栽好一棵柎树,而后才出家门的。庄子在“木雁之间”也曾开拓出中庸之道,他看见孟子的故园乔木之深,知道该回家了。在庄子的心里,其实草木就是

家,就是亲人。

艾略特说:村庄是一个人的归宿。而村庄的组成正好是人和草木。诺瓦利斯也说哲学原就是怀着一种乡愁的冲动到处去寻找家园,寻找自己的草木。举头望明月,只是因为看见了月亮里的桂树。吴刚天天伐树,嫦娥看见树天天在生长。低头思故乡,记忆的村庄里长满了生生不息的人和生生不息的草木。

草木无法选择生长的地点,草木是无数机缘的结晶,它只能顺应自然、调节自身、冲破障碍、顽强生长。草木一生的努力只是为了把自己的美丽张扬到极致,把人的世界注满温情,让人类繁衍茂盛下去……

在我的家乡,草木都几乎挺拔在历史和缘分的天空之下,鸟和蝉都会放喉鸣叫飞向草木的碧绿,阳光也会荡着秋千,在树和花草之间散开,放出草木的琐屑沉香。草木枝叶会托着蓝天的嘴唇,根会拥着爱情的胳膊,日日瞩目着我们人。而草木下走过的每一个人,都几乎有着关于草木抚养的故事。人的故事会张扬,但草木的故事没几个人提起。草木从来不会说话,可草木从来没有丢下我们,平淡执着地坚守着一个母亲的责任,春日复苏,夏日旺长,秋日献果,冬日休眠……用“草木一生”来演绎“人活一世”的人间烟火。

今天,我们越来越重视环保,重视大自然的恩施。这也许就是人类知恩图报的开始。我们是讲究道德规范的动物,报答母亲的养育之恩是人类道德最起码的一个环节。既然我们今天有了悔改之心,朝着母亲的怀抱冲去,坚信一定会在不远的将来,草木母亲会重新拥戴我们人类这个宝贝儿子。草木一秋,人生一世。我们生于凡尘,归于草木。让生命长出绿树艳花,歌鸟飞扬,是一件多么惬意而伟大的事啊!当我们人的身体与草木结盟成为一体,大地上就永远不会消失绿草鲜花,生命就会成为永恒。我们子孙后代日子幸福美满也将会沿着我们的身体力行成为永远。☺

看见过两棵树。那两棵树直到清明过去一周才隐隐地露出些绿意来,清瘦的树干,稀疏的小枝,隐隐透着寒意,像留在春天深处的最后一抹雪,有倪瓒画里的简净和澹泊。

在春天的深处这样寒素的树,身上有一种临大事而有静气的从容。

跟人类的呼朋引伴相比,树的世界多少是有些疏离的。它们在季节里的变绿变红还是变黄,都有些各自为政的感觉。枫杨绿得早,水杉绿得晚,栾树不知道是在什么时候醒来,我们是直到初秋见到它满树都是成簇的黄色小碎花,才想起它在那里。

但大多数的树到了夏天就不大会被人看见了。到处都是绿,人在很多时候不会注意绿也有浓淡疏密,反正都是绿,连那些对节气物候异常敏感的人,也会在春天一次次新芽的惊喜之后渐渐习以为常。

在人的眼里,一棵树和另一棵树差不多,不动声色,开花结果,叶子颜色和果子的形状也可以忽略不计。人会眉开眼笑怒气冲冲,树却没什么表情,它们通常跟同一家族的其它树共用一个名字:马褂木、橙果海棠或者紫叶李。但一个细心的人知道,树也是有属于自己的心情的。初夏时节,有人问起:那些在同一片土地上按相同节气生长的同一品种的树,结出来的果实味道为什么会差那么多呢?某博物人士回答说:这取决于树的心情。所以紫叶李的果实成熟的季节,我在校园里遇到每一棵果树时都会在树下满

地野花的草丛中捡一粒来尝尝:这一棵是略显酸涩,下一棵树的是清甜。情节无从知晓,但一棵树的心情是这样深埋在果子的味道里。鸟在满地的果子中跳来跳去,东啄一口,西啄一口,早就读懂了树的心事,只有人还不知道一棵树的心情,除非他们愿意弯下腰来在树下的草丛中捡一颗熟落的果子,轻轻地咬一口。

比心情更让人深感震动的,是它们还会有深深埋藏着的故事。一棵树要是在夏天里有自己的故事,它说出它们的方式才是真正的委婉和沉静。

最早意识到这点,是在清理一只陶的花盆时。那只花盆在前一年的春天曾经长出过一棵小小的构树。这原本是应该惊喜的,但从第一天辨认出它是一棵树而不是普通的野草花时,我就开始时时生出些无力感来:除了像养花那样定期浇水施肥我不知道该怎么在花盆里养活一棵树。

这并不影响它在整个夏天的疯长。有一段时间,我曾经无端地想着它可以一直这样长下去了,盆景不也是一棵树长在盆里吗,或者树都是可以随遇而安的也说不定呢,植物总是默默地呈现它的各种品质给我们惊喜不是吗,我于是在无所适从中退到一边盼望奇迹的出现。但冬天之后,它没有再发芽。

倒出盆土时发现,它居然长出过这么多的根,一圈一圈的卷绕在花盆里,长成花盆的形状。一棵树

曾经这样努力地寻找出路,用它自己的方式,但终于没有找到——它怎么可能找到?所有的这些努力都是在泥土之下的黑暗中默默完成的,但那些根的形状说出了它的秘密,它曾经独自在黑暗中的惊心动魄,因为感知到困境而寻找出路但终于没能找到——它沉默不语的一生里原来有过这样的努力和放弃。

人类的秘密有时如蚌腹之砂,层层磨砺之后化为一粒珍珠,打开时仅有温润可人,时光里的辗转隐痛都不复可见。而那些没能在时间的打磨中化蛹为蝶的部分,却是另一种形态。我生活的小区里,有个中风之后神智和手脚一并变得失控的老人,经常步履蹒跚着在阳光下大声斥骂着谁,口齿严厉地宣泄着大约压抑很久的秘密,情节具体,指名道姓。

人类靠自己守口如瓶来守住一生的秘密原来并不可靠,那些密不示人的爱恋和长久压抑的怨恨或者在某一天就这样在明亮的阳光下奔涌而出,那样的场景总是让人觉得异常的惨烈。

跟人相比,树的无声无息里有着不易察觉的智慧,它们像是用一种只有少数人才能读懂的文字写下的记录——那些能读懂的人是真的懂了,会因此生出些读懂之后的相惜和静默;读不懂的人即便是路过,也什么都看不见。

那些从未被倾听的故事,会耐心地等在泥土里,然后一圈一圈地长成年轮,从树根到枝梢,每一圈都是记忆。很多年之后,一个专注的工匠会在锯末纷飞中看见深藏已久的好看的纹。他会在反复比划之后挑一个最好的角度让那些木纹成为隐藏在木器中的画,然后,在某一天的晨光里,另一个晨起伏案读书的清静之人,会看见它们。

在盛夏的喧嚣之外,一棵树的沉默里可以有着无数这样古典而丰盈的品质,它们在时间里慢慢沉淀。

跟它们的静默相比,人类转瞬即逝的雄辩滔滔很多时候真的不值得一提。☹



● 李 玫

树不会被夏天淹没

停不下来的恐惧

● 戈舟



那时候,他刚刚成为一名年轻的眼科医生。和他同时分配来的,还有他日后的妻子。当时医院里有一个年仅8岁的肺癌患者。这个男孩的右眼有轻微的斜视,他的父母要求在治疗肺癌的同时,顺便也把孩子这个微不足道的瑕疵纠正过来。

这一次是他们首次合作,他主刀。手术进行得很顺利,整个过程完全合乎规范。当那个孩子被推出手术室后,医生对自己的女搭档做出了一个胜利的手势。

但是,当天中午医生就发现了问题。他们去病房探视那个孩子的术后反应,孩子刚刚从麻醉中苏醒,双眼都被绷带扎着。他很坚强,只对医生说,叔叔,我有些痛。医生还表扬了他,说他真是一个勇敢的男子汉。可是,渐渐地医生就惊恐起来,因为他注意到这个孩子总是下意识地伸出左手去捂自己的左眼。这个细节显然也被那个女同事注意到了。他们从病房出来后,医生看到这个女同事的整张脸都是煞白的。两个人都从对方的神情中得到了一个可怕的暗示:他们有可能犯下了不可原谅的错误——把本来应当开在男孩右眼的刀开在了男孩的左眼。

这件事太荒诞了,以至于他们谁都不敢主动开口去证实一下。整个世界一下子变成了一块巨石,压在他们那两颗小小的心脏上。本来这种手术三天后就可以去掉绷带了,但是,作为手术的实施者,他们找出了许多借口,无望地推延着那一刻的来临。

然而,男孩眼上的绷带早晚要被揭开,随着那个日子的临近,医生陷入了某种病态的亢奋。他的一切行动都变得迅速了,行走如风,有时候走着走着就不由自主地小跑起来,他觉得这样似乎才能摆脱掉什么。终于在一天夜里,医生敲响了那个女同事宿舍的房门。当她打开门的一瞬间,就被医生几乎要扑倒般地抱住了。医生紧紧

抱着她说:“我们逃跑吧!”这句话让她看清了自己的绝望。原来在她的潜意识中,逃跑这个欲望也已经变得十分强烈,所以她才会在那几天里漫无目的地整理起行装,把自己的宿舍搞得一片狼藉。

这种可靠和真实的拥抱支撑住了他们。他们开始镇定下来了,并且在第二天就在大家面前公开了他们之间的恋人关系。他们的手挽在一起,紧紧地依靠着,有一种梦幻般的依赖感。他们安静地等待着一个日子的来临。但结果却出乎意料。那个男孩的病情突然急转直下,癌细胞以令人震惊的速度转移到了其它器官上,他眼上的绷带还没有打开就死在了医院的急救室里。悲痛令那孩子的父母忽略了这个不重要的伤口,直到这个孩子的尸体被烧成了灰烬,他们也没有去鉴定那道伤口的位置。这似乎是一个侥幸的结果,一个性质恶劣的事故被一个男孩的天折掩盖了。但医生显然不能因此心安理得,他的女同事也不能。后来,他们结婚了。

但是有一件事情,他一直没有告诉妻子。那是个秘密——那个男孩的尸体被拉走之前,他曾经去过医院的太平间,去看那个男孩。他掀起了他脸上的白布,看到他如同睡去了一般恬静。他找到了那个伤口,它恢复得很好,也许再长一长,就会和预期的一样不会留下任何痕迹了。这个伤口的位置并不像他们已经认定的那样处在一个错误的位置上。他甚至用自己的双手在心中判断了一下左右,结果是,那个伤口的位置的确是正确的。它在右面,不在左面。

但这个事实没有带给医生丝毫的喜悦和欣慰,他觉得整个人都丧失了力气。男孩生前左手的动作,也许只是一种无意识的行为,也许,只是牵拉后的眼外肌令他感到了左眼不适,但是他的这个小动作,却改变了两个人的性格和命运。一切只是因为他们心中与生俱来的莫须有的恐惧。●

● 饶平如

盼来世再续姻缘

grow

美棠初病时,有时讲话前言不着后语,有时则显得不通情理,性情乖僻。我总以为那是老年人性格上的变化,不足为怪。直到有一天,她躺在床上对我说:“去拿把剪刀来,这被子太大了,我要把它剪小一点。”我方才大吃一惊:她是真的糊涂了。

又一日,家中只有我与美棠两人。下午五时许,美棠忽然喊起了舒舒。我告诉她舒舒去上班了,她并不信,进而起身一间间屋子找去。找不到,她便坐在客厅沙发上,说我故意把舒舒藏了起来。我登时觉得,美棠恐怕永远也不可能恢复她的正常思维了。想到这里,我不由绝望至极,一面打电话把儿女们都叫回来,一面禁不住坐在地上痛哭。

一天晚上,美棠突然说她想吃杏花楼的马蹄小蛋糕。家附近没有,我就骑车去更远的地方买。可等我终于把蛋糕送到她枕边时,她又不吃了。我那时年已八十七,儿女们得知此事无不责怪我不该夜里骑车出去,明知其时母亲说的话已经糊涂。可我总是不能习惯,她

嘱我做的事我竟不能依她。

又一次,美棠忽然向我要她的一件黑底红花旗袍。可是并没有这样一件旗袍——又或许许多年前她曾有过,此时在陈旧的记忆深流里忽地泛起。我便找儿女们商量,是否找裁缝找布料重新做一件黑底红花的旗袍来,儿女们坚决反对。也果如他们所言,未等我放下此事,美棠自己就忘得一干二净,再也没提起过它。

美棠病重后,精神很差,终日昏睡,有时醒来,思维也很混乱,会把身上插的针管全都拔掉,非常危险。没有办法,我们只好关照护工晚间要用纱布把她的手固定在床侧的栏杆上。每当我们探视完毕,刚刚离开病房,就听见美棠的喊声:“莫绑我呀!莫绑我呀!”闻之心如刀割。

美棠晚年听力本已减退,平时依靠助听器。到了病重不再使用助听器,我便多用文字与图画与她交流。有时她看了以后,似能有所反应。

有一天,美棠忽然醒来,好似很清醒。她对女儿说:“你要好好

照顾你爸爸啊!”说罢便昏昏睡去。

2008年2月6日,是那一年的除夕。孩子们商量着把母亲接回家过春节。顺曾提前向医院里借了小床。小年夜那天,我们带她回家。乐曾把小床架在他的大床之上,床侧支起衣架和晾衣杆,挂满了她的针管。夜里他就睡在母亲的病床旁。我们和她一起在家过了春节,她仍是昏睡或是意识不清地吵闹。情况不好,年初八,也只能把她送回医院治疗。我们曾经一起度过那么多相聚时圆满的与离别时期节的节日,从未想过会终有一个最后。

3月19日上午,我到医院去看美棠,女儿在旁。约10点,忽来了一群医护人员对她施行抢救。起初她的眼睛闭着,后来偶然睁开,看了一会儿,也许看见了人群后的我。我见她右眼眶渐渐变得湿润,缓缓淌下一滴眼泪挂在眼角。几秒钟后,美棠走了,神情安详。

年少谈恋爱的时候,我们都衣食无忧。那时美棠便同我讲,情愿两人在乡间找一处僻静地方,有一片自己的园地,布衣蔬食以为乐。当时或只是少年人的浪漫。那时候我们也不知道田园牧歌里的旧中国已经走到了尽头,只以为我们可以像《浮生六记》里那样“买绕屋菜园十亩,课仆姬,植瓜蔬……布衣菜饭可乐终身,不必作远游计也”。

人到中年,分隔两地,家计维艰。她又嘱我一定当心身体不要落下什么病痛,等孩子们独立了她要一个人来安徽陪我住。“我们身体好,没病痛,老了大家一块出去走走,看看电影,买点吃吃,多好。”她原是这样天真爱玩却也要求不多的一个人,两个人能清平安乐地在一起就是她操劳奔忙几十年里的寄望。

渐至晚景,生活终于安定。我得上天眷顾,虽曾两度急病手术,但恢复良好,身体康健。美棠自己却落下病痛,多年为肾病所累,食多忌口,行动亦不便。她对生活那样简单的向往,竟终不得实现。他生未卜此生休,徒叹奈何奈何。☹

●【美】玛丽·卢·克杜勒



一个7美元的梦

“求购：小提琴，无力出高价。有意出售者请打电话给……”

为什么我偏偏要注意到这则广告呢？就连我自己也不清楚。我平时是很少看这一类广告的。

我把报纸摊在膝上，闭上眼睛，往事便一幕幕浮现在眼前：那时全家人备尝艰辛，靠种地勉强度日。我也曾想要一把小提琴，可家里买不起……

我的两个孪生姐姐爱上了音乐。哈丽特·安妮学弹祖母留下的那台竖式钢琴，而苏珊娜学拉父亲的那把小提琴。由于她们不断地练习，没多久，简单的曲调就变成了悦耳、动听的旋律。陶醉在音乐中的小弟禁不住随着节奏跳起舞来，父亲轻轻地哼着，母亲也吹起口哨来，而我只是注意听着。

我的手臂渐渐长长了，也试着学拉苏珊娜的那把小提琴。我喜欢那绷紧的琴弓拉过琴弦所发出的柔美圆润的声音。我多么希望能有一把琴啊！

那一年，收成不好，可我还是急不可待地问道：“爸爸，我可以有一把自己的小提琴吗？”

“玛丽，你用苏珊娜的那把不行吗？”

“我也想加入乐队，可我们俩不能同时用一把琴呀。”

父亲的表情显得很难过。那天晚上，以及随后的许多夜晚，我都听到他在全家人晚间祈祷时向上帝祷告：“……上帝啊，玛丽想要一把自己的小提琴。”

一天晚上，父亲在给他俄亥俄州哥伦布城的朋友乔治·芬科尔写信。父亲说，芬科尔先生是一位优秀的小提琴家。

过了几个星期，父亲收到芬科尔的回信。父亲看完信问我：“玛丽，你想和我一起去看望芬科尔先生吗？”

“当然想。”我回答道。

我们按响了芬科尔先生家的门铃。“请进！”他和父亲亲切地握手，两人马上攀谈起来。

“玛丽，我早就听说过你的一些情况。你父亲为你准备了一件礼物，定会叫你大吃一惊。”说完，芬科尔先生把我们领进客厅，拿出一个箱子，打开后拿出一把小提琴，便开始拉了起来。乐曲忽而高

亢嘹亮，忽而又似瀑布飞泻。奏完一曲，他转过身来对父亲说：“卡尔，这是在一家当铺里找到的，才花了7美元，是把好琴。这下玛丽可以用它演奏优美的乐曲了吧。”说完他把琴交给了我。

看到父亲眼里的泪水，我明白了一切。我终于有了自己的琴了！我轻轻抚摸着琴，激动得气都透不过来了。

我们回到家，一进门，所有人的目光一齐投向我。看到父亲朝母亲挤眼，我才恍然大悟。我明白了原来是他们一起设下的“计谋”，帮助我得到了小提琴。

随后几个月里，我天天坚持练琴，感觉抵在颊下的那温暖的琴木就像我身体的一部分。

加入学校乐队的时候，我激动得浑身发抖。首次公演是学校演出的小歌剧，当时我的心狂跳不已，礼堂里座无虚席。父亲和母亲也都看着他们的小女儿，唇边挂着自豪的微笑。他们的小女儿怀抱着她那把珍贵的琴，想让全世界的人都来赞赏它。

岁月似乎过得更快了，两个姐姐双双毕业后，我便坐上了首席小提琴手的座位。

两年后，我也完成了学业，把珍贵的小提琴放回到琴箱里，步入了成年人的世界。先是接受护士培训，然后是结婚。在医院工作的几年里先后生育了四个女儿。

以后的许多年，我们每次搬家，我都带着这把琴。每次打开行李布置居室时，我都要小心地把琴存放好。我仍然非常珍爱它，且对自己许愿，不久以后还要用这把琴演奏几支曲子。

我的几个孩子没有一个喜欢小提琴的。后来，她们相继结了婚，离开了家。

现在，我把这则引起我童年回忆的广告又看了一遍，心想：“一定把我的琴找出来。”

我在壁橱深处找出了琴盒，把小提琴拿出来。我的手指轻轻抚摸着金色的琴木，令人惊喜的是，琴弦仍然完好无损。我调试了一

守住秘密

●周海亮

女人去世以前，一遍遍喊着女儿的名字。她已经神志恍惚，声音低得连自己都听不见。后来她发不出一点声音，她的嘴张张合合，泪如涌泉。男人俯下身子，说我知道，我都知道。她握着女人的手，亲吻女人的手，任那只手慢慢变凉。

刚满一周岁的女儿，住在乡下奶奶家。一周岁的她不懂生死离别，不知道识图本上可爱的蓝色大货车，可以让自己失去母亲。

一个月以后，男人去乡下接女儿回来。在公共汽车上，他对女儿说，妈妈出差了，去了很远很远的地方，那是地图上找不到的地方……她需要很长时间，才能回来。他扭过脸去，看着窗外油菜花染黄了天际，任泪水无声滑落。

男人为女儿讲故事，洗衣服，做饭，买玩具；男人去幼儿园接送她，不忘在头上插一根天线，扮成外星人，逗女儿开心；男人带她去动物园和游乐园，将她扛在肩膀上，风一般奔跑。男人努力让女儿忘掉妈妈，努力让她的童年充满阳光。可是女儿总会歪着脑袋，一遍遍问他，妈妈什么时候回来？

不断有人给男人介绍女朋友，出于敷衍或是礼貌，男人只是匆匆见上一面，就再无瓜葛。几年来，几乎每个夜里，男人都在想她，想她的温柔善良，想到泪流满面，想到肝肠寸断，想到白了头发。那天早晨，男人发现镜子里自己的鬓角竟然如同霜染。这时的他，不过三十多岁。

他知道女儿也想妈妈。他也知道，女儿的记忆里，妈妈不过是一个模糊的影子。她想妈妈，只因为她羡慕别的孩子有妈妈，她觉得自己也应该有一个妈妈。

妈妈去很远很远的地方了……也许，她很快就会回来。男人这样说，奶奶这样说，邻居这样说，幼儿园的阿姨这样说，每个人都这样说。说这话时，他们的心中充满了不安和自责。

终于，女人的姐姐从遥远的城市赶来。她劝男人再娶一位妻子，她说你和姐姐，不可能永远这样生活下去

……找个人一起过日子吧——照顾好姐姐，不正是姐姐妈妈临去前的愿望吗？男人说不出话，低了头，红了眼圈。是啊！照顾好姐姐，不正是女人的愿望吗？何况，他有权力永远欺骗自己的女儿吗？可怜的姐姐，已经4岁了。

男人真的遇上一位好女人。女人安静内敛，优雅善良。女人陪他散步，陪他

聊天，给他洗满盆的衣服，在幼儿园门口，偷偷看两眼姐姐。男人不想让她过早与女儿交流，他不知道，当多年的谎言揭穿，女儿脆弱幼小的心灵将遭受怎样一种天崩地裂的痛苦？那就再等两年吧，等女儿再大些，他想把所有的一切都告诉她。

那天，男人笑着对女儿说，妈妈就要回来了，不过妈妈瘦了……姐姐，你还能想起妈妈的样子吗？女儿歪着脑袋想了很久，摇摇头。男人轻轻地笑了，有些心痛，也有些欣慰。

女人拖旅行箱进了屋子，冲正在玩的姐姐张开双臂，招呼她过来。姐姐愣着呆在原地。男人说，姐姐，不认识妈妈了么？姐姐仍然不肯上前。男人说，快叫妈妈啊！姐姐冲上前去叫一声妈妈，扎进女人的怀里。女人的眼睛里，包含了泪花。

吃过午饭，女人随姐姐去她的房间。姐姐说，我知道你不是妈妈，你是妈妈的朋友吧？女人一愣。姐姐认真地说，妈妈已经死了……以前奶奶和爷爷说这事被我听到了，只有爷爷奶奶还有我知道妈妈死了，现在，还有你也知道了。妈妈在我1岁的时候就死了，她回不来了……可是爸爸，一直不知道这事，他还以为妈妈在很远的地方出差呢……

听到这里，女人已经说不出话来。姐姐说，如果你能对我好，能对爸爸好，我就同意你做我的新妈妈。姐姐拉过女人的手，勾起她的小指，非常认真地说，这是我们之间的秘密，千万不能让爸爸知道妈妈死了……如果他知道了，他一定会很伤心的……

下琴弦，紧了紧弓，又往干巴巴的马尾弓上涂抹了点松香。

接着，小提琴又重新奏出了那些铭记在我心中的最爱的曲子。也不知拉了多久，我想起了父亲，在我孩提时代，是他竭力满足我的一切愿望和要求，而我却不曾感谢过他。

最后，我把小提琴重新放回盒子，拿起报纸，走到电话旁，拨通了那个号码。

当天晚些时候，一辆旧轿车停靠在我家的车道旁。敲门的是一个三十来岁的先生。“我一直祈祷着会有人答复我登在报纸上的那则广告。我的女儿太希望有一把小提琴了。”他一边说，一边看我的那把琴。“要多少钱？”

我回答说：“7美元。”

“真的吗？太便宜了！”他这一问，使我想起了父亲。

“只要7美元，”我又强调了一

遍，接着说：“希望你的小女儿也会像我过去那样喜欢它。”

他拿着琴转身走后，我透过窗户看到他妻子和孩子们正等在车子里。他快走到车边的时候，突然车门打开了，一个小姑娘迎着父亲双手托着的琴盒跑过来。

她紧紧抱住琴盒，接着双膝跪在地上，打开琴盒，轻轻抚摸着夕阳辉映下的那把琴，然后转过身，搂住了面带微笑的父亲。



●孙玉良

祖孙之间

孙女媛媛与孙子越越是龙凤胎姐弟俩，现在还不到三岁半。姐姐比较文静，口齿伶俐能说会道，懂得心疼人，每天早晚都要提醒奶奶吃药，帮奶奶捡碗。越越性情活泼好动，从两岁左右就开始淘气了。我在电脑前弄稿子，他不时跑进来在键盘上乱敲一气转身就跑。卧室通阳台的窗开着，他有时跑到阳台抓起菜篮里的圆葱或土豆，边笑边朝我乱抛乱掷。刚要训斥，他已笑嘻嘻地跑掉。

一次吃蛋糕，他将脸凑近蛋糕大吃特吃，蛋糕将他的一张脸弄成个花蝴蝶。

我说：“越越，照照镜子去。”他怔了一下就明白怎么回事了。他没去照镜子，而是跑过来抱住我，但不是亲，而是往我的衣服上乱蹭一气。他的脸是干净了，我的衣服却被蛋糕渣涂得五颜六色。看他有多淘气！

一次，姐姐在垫子上玩一种对蛋的玩具，他从姐姐手里抢去一半扔掉。姐姐跟他要，他不但不给反倒伸出脚来让姐姐闻他的臭脚丫。我制止说：“越越，你不要欺负姐姐！”他一听就嬉笑着跑过来，将

脚丫伸到我嘴上。这种嬉闹式的调皮让人哭笑不得，我只好躲进里屋。没想到他又追将过来，不依不饶不闻不行。我只好捧起他的小脚丫亲了一口方罢。为了不受干扰，我只好将屋门反锁。这也不顶用，他会在门外用小屁股一撅一撅地撞门，不开门他就“咚咚咚”地撞个没完没了，只好放他进来继续捣乱了。

一次，越越在厅里咚咚咚地跑来跑去，我说：“越越，别乱跑乱跳了，这样子楼下会有意见的。”他又使劲跳了几跳才算安静了下来。他坐到沙发上问我老伴儿：“奶奶，我好吗？”越越希望得到别人的夸奖。老伴儿生气地说：“好个六！总在屋子里乱蹦乱跳的，一点不听话。”

越越问：“奶奶，‘好个六’啥意思呀？我不懂。”

我说：“‘好个六’就是六个‘好’的意思。”

“六个好，就是说我很喜欢很好很好，非常好非常好非常好的意思吧？”

老伴儿说：“你要是听话就是好孩子，不听话就是坏孩子。”

孙子马上回敬：“你要是说我

好，你就是个好奶奶；你要是说我不好，你就是个坏奶奶。”刚满3岁的越越就这样难对付了。

用不着你的时候，越越说话很霸道，用得着你的时候，也会客气地说：“爷爷，我的老爷车轮子坏了，你帮我拿胶粘一粘好吗？”

“爷爷，我的托马斯电池没有电了，你给我买三节电池好吗？”

一个星期天下午，越越跟姐姐玩的时候，不知怎么又把姐姐弄哭了。我生气地问：“越越，又欺负姐姐是不是，向姐姐赔礼道歉去。”他不但去道歉，反而拿拖鞋朝姐姐丢过去。

“你也太放肆了！”我拿条毛巾在他屁股上拍了一下。这次他认识到是自己错了，就走进卫生间，蹲在里面哭了几声。姐姐又心疼弟弟了，她走进卫生间去哄弟弟，过一会儿，两个一起出来了。

我安抚他说：“越越，有错误改正就是好孩子，玩去吧。”我以为事情已经平息，就回屋弄电脑。越越跟了进来，他笑嘻嘻地拉起我的手说：“爷爷，你跟我过来。”我以为他要我帮他拿好吃的，就跟着他走。没想到这小子竟然把我领进了卫生间：“爷爷，你犯错误了，你蹲下。”

“爷爷犯什么错误了？”我问。

“你打了我的屁股一下，你要记住，你要改。”

越越两岁左右的时候，一次把姐姐欺负哭了，我说：“越越，你犯错误了，到卫生间站10分钟去。以后谁犯错误都要到卫生间站10分钟。”他乖乖地进去了，但至多呆了一分钟就出来了，再也不肯进去。这次，他拿拖鞋往姐姐身上扔是错误，就自觉地蹲进去惩罚自己。但我拍了他屁股一下也是错误，也应该蹲进去闭门思过。看，3岁的孩子已经跟大人要平等了。

一个星期天晚饭时，越越在姐弟俩专用的小餐桌上用积木搭房子，老伴儿让他把积木收拾起来准备吃饭。越越挪动积木时小房子倒了。我过去帮他收拾，他却耍起小毛驴脾气大喊大叫：“不用你动

不用你……”我说：“你再闹就别让我帮你修车了，也别让我给你买电池了。”他不但不听，反而摔打着玩具喊叫得更欢了。越越特崇拜警察，因为警察能抓小偷，他一见到穿警服的人就跟人家拥抱一下。我决定利用这一点来教育他，我说：“越越，你不是喜欢警察吗？警察都是帮别人做好事的，你要学习警察叔叔为人民服务，而不应该大喊大叫地无理取闹。”

他端起饭碗吃了几口，又放下了。大约过了10分钟，他含着眼泪过来了，用低得勉强听得见的声音说：“爷爷……对不起……”

这是越越第一次向我道歉，“对不起”仨字说得那样真诚，感动得我一下子把他抱了起来：“越越，爷爷说不给你修车不给你买电池，那是说着玩的。爷爷亲你爷爷爱你。车坏了爷爷还给你修，托马斯没电了爷爷还给你买电池。好吗？”

一场祖孙之间不大不小的冲突总算缓和了下来，他还不时地跑过来从背后抱住我表示亲热：“我

喜欢爷爷，我爱爷爷。”

晚上看电视的时候，越越站到

我面前说：“爷爷，我想哭。”

“为什么想哭啊，越越？”

“那天你说我的时候，我还想打爷爷来……”说着，将胳膊一抡做了个打的动作。不错，他淘气时我说他，他有时候就抡一下小手做个打的动作，或抬腿做一下踢的动作，但不是真打也不是真踢，只是表示一下他的反抗心理。他现在后悔了。

我说：“错了改正就好，以后我们谁都不欺负人，大人不欺负小孩，小孩要尊敬大人，我们要互相帮助，好吗？”

小孙女适时接过话头说：“我们都要好好玩儿。爷爷奶奶还有爸爸妈妈，我们大家都是好朋友。”

孙子说：“以后，你们大人管好你们大人的事。爷爷管好你的写作，不要管我们小孩的事情。”然后转脸问大家：“我说得对不对呀？”我们都笑起来：“这小子，还挺会煽动的呢！”

晚饭后到外面散步。我牵着

越越的手走路时他说：“爷爷，你以后不要总说我，我们小孩不是不懂事吗？我和姐姐有事（闹矛盾）我俩自己到屋里去说，你们不要总管我们小孩的事情，好吗？”

一个3岁半不到的孩子，竟然说出这样一番话，说明他已经动脑筋想事了。他做错了他会向你认错、道歉。你忽视了他的存在，他会问你：“为什么不理我，你给我一个理由。”你错怪了他，他会指出：“爷爷（或奶奶），你错了。你要记住，你要改。”他不但要求跟大人一样平等，要求能得到大人的尊重，他还要求独立地处理跟姐姐的矛盾。其实姐弟俩的感情非常好，可谓形影不离。两人玩儿时有点小冲突，你推我一把我碰你一下是难免的。女孩娇气爱哭，她一哭弟弟就得挨训。这种小事，姐弟俩完全可以通过交换意见自行解决，无需大人过多干预。现在，越越就提出这一要求了。面对想事这样深的孩子，你还能总对人家摆爷爷的老资格吗？还能总把人家当成无知的小娃娃来对待吗？

厨房里的婆媳情

● 管洪芬

周末，和孩子在家，电话突然响了。是婆婆打来的。婆婆说：“忘了吧？今天是你的生日呢。我买了些菜，待会儿来这儿吃饭吧。”听着婆婆的话我忽然一怔，我的生日？抬头看了一下手边的台历，还真是我的生日呢。正暗自思忖，一旁的女儿已经拍着手在喊：“妈妈，妈妈对你真好，你都忘了生日了，奶奶却记得！”

我的心蓦然间温暖。不再迟疑，不再等待，赶紧带女儿去了婆婆家。才进家门，我便闻到一股特有的香味。我一下子笑了。那味道我多么熟悉，那是我最喜爱的红烧肉的味道啊！说起这红烧肉，我不由得陷入回忆。想起刚结婚那会儿，因为怀揣着一份拘谨，还有心底对美的一份执着，即使那么喜欢吃红烧肉，依然会极力克制自己不去染指。只是，偏偏红烧肉是婆婆的拿手菜，于是每一次看到那盘红烧肉上桌，我都会嘴馋得咽口水。也不知道是不是被婆婆发现了我的这个小表情，那时候，婆婆经常主动把红烧肉夹到我碗里。我说在减肥呢。婆婆说：“女人胖一点儿有什么关系！女人稍胖一点儿，身材也显得好。”可能是看我依然迟疑，婆婆又道：“放心，只要是合理的饮食搭配，没那么容易胖的。”

不知道是受了那红烧肉的诱惑，还是婆婆那言语的诱惑，反正那天我破例了——吃上一块红烧肉，真有一种口舌生津、口齿留香的感觉。或许也是从那时开始，因为佩服婆婆的厨艺，我爱上了下厨。通常，婆婆掌勺，我在边上打下手，悉心学习厨艺的同时，更是深深地沉浸在那份亲情里。

而今天，看着婆婆一个人在厨房忙碌的样子，我更是感动不已。喊一声“妈”，给她递上需要的调料。婆婆笑了，说：“不用你帮忙，你是寿星呢！好好地歇着，待会儿尝尝妈给你做的几道新菜！”

我几乎是被婆婆推搡着出了厨房。坐在客厅，看着电视，我的心暖暖的。我想，以后，我一定要常常给婆婆做上几道好菜，向她汇报厨艺的同时，更让她享受到别样的快乐和温情。



●常怡勇

夏季高温你会防中暑吗

41℃时极易中暑

据研究,30℃是人体最佳感觉温度。当气温达到39℃时,极易发生心脏病猝死的危险;到了40℃,人必须到阴凉的地方或想法降温;气温达到41℃,就极易发生中暑。

根据症状轻重,中暑可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。先兆中暑主要表现为头昏、头痛、口渴、多汗、心悸、全身疲乏、注意力不集中、动作不协调等,体温正常或略有升高,但还能勉强坚持工作。轻症中暑是出现先兆症状后,被迫停止工作,还会出现面色潮红、大量出汗,同时脉搏加快,肛温升高达38.5℃以上。重症中暑是被迫停止工作,短时休息不能恢复,体温明显增高,可达40℃甚至还高,可能出现昏迷、抽搐、痉挛、脑水肿,易有生命危险。

三种情况易发生中暑

一是高温、强热辐射作业。如炼钢、炼铁、炼焦车间,机械制造业的铸造、热处理,玻璃、砖瓦工业的炉窑等,这些生产场所的特点是高温、热辐射强度大,而相对湿

度较低,形成干热环境。

二是高温、高湿作业。如印染、造纸、深矿井作业等,其特点是高温、高湿,而热辐射强度不大,相对湿度较大,形成湿热环境。

三是夏季露天工作。夏季在农田劳动、环卫作业、建筑、码头搬运等露天工作中,除受太阳的辐射作用外,还受被加热的地面和周围物体放出的热辐射作用。露天工作中的热辐射强度虽较高温车间为低,但其作用时间较长,加上中午前后气温升高,也会形成高温、热辐射的作业环境。

中暑应急处置“六字法则”

一移。迅速将病人移至阴凉、通风的地方,同时垫高头部,解开衣裤,以利呼吸和散热。

二敷。可用冷水浸湿毛巾敷头部,或冰袋、冰块置于病人头部、腋窝、大腿根部等处。

三促。将病人置于4℃到18℃水中,并按摩四肢皮肤,使皮肤血管扩张,加速血液循环,促进散热。待肛门温度降至38℃,可停止降温。

四浸。将患者躯体呈45°仰角,浸在18℃左右水中,以浸没乳

头为度。老年人、体弱者和心血管病患者,水温不可过低以免不能耐受。

五擦。4个人同时用毛巾擦浸在水中的患者身体,把皮肤擦红,一般擦15分钟至30分钟,即可把体温降至37%至38%,大脑未受严重损害者多能迅速清醒。

六服。取十滴水2滴到3滴,加适量温水灌服,或内服仁丹两三粒。严重患者在做上述处理的同时,应拨打“120”急救电话。

预防中暑五措施

出行有备。最好避开上午10时至下午4时这个高温时段;外出时要打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,最好涂抹防晒霜;带上充足的水;适当带些十滴水、仁丹、风油精、藿香正气水等防暑降温药,以备应急之用。

重点人群巧应对。年老体弱者是中暑的高发人群,更要避免长时间在高温环境或烈日下活动和行走;孕、产妇应尽量减少外出活动,散步或上街购物时要避开高温时段;尽量减少儿童和婴幼儿的户外活动并注意补充水,最好喝一些淡的盐开水,但不要猛喝冷饮。在空调室工作的人一旦出现停电或者在室外待的时间过长,也会出现中暑。这群人应每天抽出一定时间到室外活动,主动适应自然气温。

别等口渴才喝水。根据气温高低,每天应喝1.5升至2升水。出汗较多时可适当饮用一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。

睡眠充足。充足的睡眠,可使大脑和身体各部分都得到充分的休息。但睡眠时应注意不要躺在空调出风口或电风扇下。

补充营养。高温环境里人体内蛋白质新陈代谢加快,耗能增多,蛋白质供应需相对增加,应多食用豆制品、蛋类,多吃含钾高的新鲜蔬菜和水果,如桃子、李子、杏子、草莓、荔枝等水果,还有芹菜、毛豆、大葱等蔬菜。另外,多饮茶既可防暑又能补钾。●

这些做法让营养跑掉

烧菜时煮得过久。青菜中的维生素C、维生素B都怕热、怕煮。据测定,旺火炒的菜,维生素C只损失17%,若炒后再焖,菜里的维生素C损失高达59%。

炒绿叶菜放醋。叶绿素能保护胃黏膜,促进肠道功能,具有很强的消除感染的能力,还能增强心脏功能。可如果在炒绿叶菜时加醋,醋中含有的乙酸就会将蔬菜中的大部分叶绿素破坏。要想保留更多的叶绿素,炒菜前还要将蔬菜用热水焯一下,再迅速用凉水降温。这是因为蔬菜中有一种叶绿素酶,会破坏叶绿素,将其加热到90℃以上,它就会失去活力。可加热时间过长,又会使蔬菜变色,所以,要用凉水降一下温。

烧菜时不加盖。烧菜、熬菜若盖锅盖,蔬菜中的维生素B只损失15%~20%。如不盖锅盖,就要比盖锅盖多损失2倍~3倍。蔬菜中的维生素C、维生素A,也会因未盖锅盖而大量流失。

做菜先过油。做地三鲜、干煸豆角等菜肴时,很多人喜欢先将食材在油里过一下,捞出来再炒,这样做出来的菜色泽明亮、气味香浓。但这种烹调方法会导致摄入的油脂超标,破坏蔬菜本身的营养,同时还可能产生致癌物。

丢掉维生素最丰富的部分。例如豆芽,人们为配菜只吃芽,而将豆瓣去掉,事实上,豆粒中含维生素C比芽的部分多2倍~3倍。有的人做饺子馅,把菜汁挤掉,这样维生素C会损失70%以上。☹

(来舟)

负面情绪“偷走”营养

很多人都知道,正面的情绪会给身体健康带来益处,甚至在对抗疾病的时候,正面情绪也能起到不少积极作用,那么,与之相反的负面情绪呢?又会给人体带来哪些影响?

其实,负面情绪不仅会影响身体健康,还会阻碍体内营养元素的吸收,使人的体质下降,甚至“偷走”人体所需的营养成分。

在紧张状态下,人们常常会出现心跳加快,血流加速的症状,这会使身体消耗大量的氧和营养元素。与此同时,人体还会产生比平时更多的废物,而要排出这些废物,内脏器官就必须加紧工作,这又会大量消耗氧和营养元素,从而造成恶性循环。

长时间处于抑郁状态的人,中枢神经系统指令的传出会受阻,使胃中分泌的消化液大量减少,导致人的饥饿感难以形成,进食量随之减少,继而会使营养元素在体内的吸收效率降低。

经常发怒的人,内分泌系统功能会失调,这会引发胃及十二指肠炎症或溃疡,导致体内营养元素的缺乏。☹

(李强)



关节炎 多泡脚

●李慧阳

风湿性关节炎患者的膝关节疼痛、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。☹



膝关节疼痛治疗要趁早

●查振刚

膝关节是全身最大的关节之一,在人体中身兼“重”任,在承受几乎全部体重的同时,还要担负起腿部的各种运动任务。步行、跳跃、登山都离不开膝关节,日积月累,膝关节容易磨损、退化,如果日常生活中不注意保护,膝关节很容易产生疼痛、肿胀,甚至变形、活动受限。在我国,膝关节疼痛在中老年人中十分普遍。

然而,膝关节疼痛的原因有很多,包括骨关节炎、类风湿性关节炎、滑膜炎、半月板损伤等,其中最常见的是骨关节炎。骨关节炎俗称骨质增生,主要表现为关节软骨退行性病变和关节面边缘继发骨质增生(也就是常说的骨刺),中老年人尤其是女性比较多见。其发病与年龄、肥胖、干重体力活、过度运动、不合适的锻炼、遗传因素等都有关。全身多关节都可累及,主要是膝关节、髋关节、手指小关节、肩关节、脊柱小关节。在我国,膝骨关节炎最常见。

对于膝骨关节炎,有人表现为膝关节持续钝痛,有人会出现关节肿胀,也有人表现为活动时突然剧痛,出现“打软腿”现象。关节疼痛的特点是活动增多时加重,休息则减轻,也有的人表现为夜间痛。关节痛最初为发作性,诱因常常是受凉、过度劳累或轻微扭伤等。有的人患病初期一两年才犯一次,随着病情加重发作越来越频繁,最后变成持续性疼痛。

中老年人出现膝关节疼痛时,应及早到正规医疗机构进行规范、有效的治疗。首先,注意保护关节软骨,在日常生活中应做到“三不要”,不要登山、不要打太极,不要负重上楼梯,避免膝关节的负荷过大而加重病情。此外,要保持合适的体重,防止身体肥胖加重下肢关节的负担。一旦体重超标,要积极减

肥,注意调节饮食,控制体重。

对膝骨关节炎的患者而言,游泳和散步是最好的运动,既不增加膝关节的负重,又能让膝关节四周的肌肉和韧带得到锻炼。其次,仰卧抬腿、空蹬自行车,都是患者最好的运动。如果关节疼痛比较明显,可以口服消炎镇痛药,软骨补充剂,也可进行关节腔注射,补充润滑剂。早期的骨关节炎若能采取规范治疗,可有效减轻症状并延缓病情发展。

但遗憾的是,不少患者对此缺乏正确认识,以为只是受冷,自行穿个护膝,绑个暖水袋,疼痛严重时吃些止痛药,以为可以扛过去,结果疼痛却越来越严重。如果对骨关节炎不加以重视,到了晚期,软骨磨损会十分严重,导致膝关节变形,成为O形腿或X形腿,甚至引发其它并发症,严重影响生活质量。此时要想解除病痛的折磨,唯有手术治疗。因此,中老年人出现膝关节疼痛应引起重视,及早治疗。☺

有些小习惯防病又养生

健康的关键在于养,养的关键在于动。在我们日常生活中,一些举手之劳的小动作、小习惯对于调身养性、抵抗疾病、增进健康大有益处。

按耳门防耳鸣。耳门附近有耳门穴、听宫穴、听会穴,临床上针刺、点压这几个穴位可防治耳鸣、耳聋。平时,我们可以将两手掌同时紧压左右耳门,以出现酸胀感为度,持续5分钟、10分钟为宜,这个方法具有清窍开利,促进局部血液循环和营养代谢的作用,可有效预防耳鸣、耳聋。在按压耳门的同时用双手的中指和食指叩击后脑,可以起到醒脑开窍的作用,能防治头痛、头晕等。

抵上脘促消化。吃完饭并用清水漱口后,保持坐位,用舌尖抵压上脘数次,使唾液分泌增加,然后将唾液缓慢咽下,这样既能促进消化功能,还能改善中风等引起的吞咽困难。

屏呼吸助健康。傍晚时分,找一个安

静的地方闭目养神,然后用鼻子深吸一口气屏住,再慢慢吐出,休息5分钟后,再重复此动作5次、10次。这是医学上的一种调气方法,能调节身体功能,改善呼吸,对于缓解慢性支气管炎很有帮助。

暖背部抵风邪。背部是风寒邪容易侵犯机体的常见部位之一,在天凉时候一定要注意背部保暖。当背部发僵、发紧,甚至有酸胀感觉时,说明背部受凉。此时,可以拔拔火罐,还可以将红花、千年健、桃仁、防风等药物用布包裹后放入水中蒸煮,待水温适宜时,将毛巾浸湿后敷在背部。

常扩胸护心肺。两拳紧握,两侧上肢同时向外、向后伸开,连续做5次为一组,每天重复3组、4组。

还有一种方法,将手掌伸开,五指合拢,从两肋往胸口擦去,以擦拭部位感到发热为度,既能保护胸壁肌肉,还能增强心肺功能。

●博恩

运动虽可强身健体,但患有疾病的人,特别是那些慢性病患者,不适当的运动反而会加重病情。因此,慢性病患者需选择适宜的运动方式。

哮喘。跑步、球类、骑自行车等皆可诱发哮喘,医学上称之为运动性哮喘。而游泳、棒球、散步、太极拳等运动可改善症状,尤其是游泳和散步更为适合。因为游泳时,不会因气温升高而使呼吸道水分减少。游泳时的水平运动还会减轻呼吸道的负担,加上游泳池环境清爽、空气新鲜、负离子多,有利于病情向好的方向转化。

高血压。适于散步、骑自行车、游泳等运动,这些项目均为动态的舒张性运动,可通过全身肌肉的反复收缩,引起血管的舒张和收缩,促使血压下降。运动量以心脏负荷的50%左右为宜,即运动时脉搏保持在110次/分左右。每天一次,每次30~60分钟。

心脏病。健康人要提高心脏功能,宜采用较大的运动量,运动时脉搏至少达到135次/分以上并持续15分钟才有效。但如果已患心脏病,则应谨慎,要根据心功能受损程度来选择运动形式及运动量。一般来

说。一、二级心功能不全的轻症心脏病病人,可从事散步、打太极拳、医疗体操等运动,运动时脉搏限定在104~120次/分;三、四级心功能不全或心绞痛发作频繁的病人,不宜采用体育活动,要以休息为主,或者是适当做一些气功等保护性的轻微活动,原则是以不增加心跳次数为度。

糖尿病。此病特别适合于运动。临床医生报告,不少轻型糖尿病人只需坚持体育锻炼,并注意饮食控制即能控制病情。运动宜坚持从小到大循序渐进的方式,从轻微活动开始,逐

渐提高运动强度,如散步、划船、跑步皆可。但注射胰岛素后和饭前及患有心脏痛时,不要运动,以防发生低血糖或加重并发症。

肥胖。散步、做健美操、游泳、骑自行车等温和锻炼方式有助于减肥。以散步为例,饭后7分钟开始,以每小时4~6千米的速度持续20分钟,即可收效,饭后2~3小时再追加一次(20分钟左右)效果会更好。至于肥胖儿童,以运动强度为最大耗氧量的50%,每天1小时,以长跑为主,配合球类、弹跳等为孩子所乐于接受的方式为佳。☺

运动健身因病而异

●王永兰

夏季来临,你是否觉得饮食毫无胃口,没有食欲? 营养专家说:夏季吃豆胜过吃肉。

毛豆,缓解疲劳。毛豆富含植物蛋白、B族维生素、植酸、低聚糖以及钾、镁、铁等微量元素,膳食纤维含量也很高。它有助控制血糖和血脂,能缓解夏季的疲惫感、补充体力,预防贫血等。毛豆与花椒、大料等调料一起煮,滋味鲜美,是一道不错的下酒菜。但要注意,一次不要煮太多,以免变质,吃不完的煮毛豆要及时放进冰箱里。

红豆,补钾消肿。研究表明,红豆含有多种营养物质,在夏季特别能补充流汗丢失的钾,红豆尤其适合心肾功能不好的人吃。红豆煮汤、熬粥均可,也可以和绿豆一起熬煮。红豆还可以与大米一起煮红豆饭,能增加粗粮的摄入量。夏季的中期气温逐渐上升,以健脾为主,适宜多吃红豆、红腰豆。

豌豆,改善情绪。夏天出汗会使得体内B族维生素流失加速,进而心烦意乱、情绪不好,而豌豆就可

夏季吃豆胜过吃肉

●刘云元

成为夏季“开心豆”。人们在夏季容易脾胃功能失调、食欲不振、拉肚子。中医认为,豌豆归脾、胃经,具有止泻痢、消痈肿、健脾胃等食疗作用。建议豌豆要与钙含量较高的食物搭配着吃,比如香菇炒豌豆、豌豆牛肉粒等都不错。

蚕豆,益气健脑。蚕豆,它除了富含蛋白质、膳食纤维、钙、磷、钾、B族维生素、胡萝卜素等营养素,还含有磷脂和胆碱,有一定的增强记忆和健脑作用。蚕豆可以用来焗炒、与鸡蛋煮汤、熬粥等。

扁豆,健脾祛湿。扁豆健脾祛湿、养胃下气,能解毒、消水肿,正好“对症”气温高、湿气重的天

气。扁豆也是膳食纤维的“大户”,平时精米白面吃多了的现代人,如果有便秘上火的症状,不妨适当吃一些扁豆。扁豆焖面、干煸扁豆、扁豆肉末都是不错的菜肴。需要注意的是,扁豆如果煮不透,很容易食物中毒,大家在烹饪时要多焖一会。

绿豆,清热解暑。绿豆皮中含有大量抗氧化成分,如类黄酮、单宁、皂甙等,绿豆中还有生物碱、豆固醇以及大量膳食纤维等。因此,绿豆尤其适合夏天食用,可以煮汤或熬粥,做成绿豆沙冰镇也可以。绿豆荷叶粥还可消热疮、去红肿、止痱子。☺





退休后,收获另一种精彩

3年前,带着无限的留恋和不舍,我含泪挥手告别了孩子们,离开了我心爱的三尺讲台,离开了我为之奋斗了36年的教学岗位。回忆起这36年,我兢兢业业、一丝不苟,曾经荣获“山东省优秀少先队辅导员”“市级骨干教师”等称号。早在1992年,我就被评聘为小学高级教师,当时的老校长骄傲地告诉我,我是全县年龄最小、教龄最短的参评教师。回想那时,每天都在忙碌中度过,那时孩子小、自己的身体又不好,但这都没有难倒我,因为,我喜欢和学生们在一起。然而,当退休后一下子闲下来时,我感到寂寞、失落、心慌,以至无所适从,整天沉浸在痛苦之中,加上儿女都不在身边,真有点雪上加霜的感觉。

在文字中寻找乐趣

在那段难捱的时光里,儿女不断地将一本本好书推荐给我。几十年来忙完工作忙家务,还真没有这么大块的时间来好好读闲书。周国平的散文、严歌苓的小说、张爱玲的

文集、余华的小说,都让我如饥似渴。《平凡的世界》里的故事、人物,仿佛让我看到了年轻时的自己;史铁生的《我与地坛》,更是让我懂得了面对困难和逆境要坚强……在那段疯狂读书的日子里,我仿佛才真正领悟到“字里乾坤大,书中日月长”的内涵。我慢慢地从苦闷中走了出来,并且渐渐意识到,自己的教师生涯已画上圆满的句号,往后就该好好休养,开启属于自己的新生活了。

后来,我慢慢试着写点小文章。读书让我开阔了视野,练笔则让我拾起美好的回忆。我回忆童年,追忆友情,怀念亲人,重拾过去,生活中的碎片慰藉着我的心。作为一个教了几十年小学数学的人,我一度在文字方面缺乏自信。在孩子们的鼓励下,我才有勇气将《过年》《雪花中的记忆》等几篇小文发到朋友圈,得到了亲朋好友几十个点赞,这给了我莫大的鼓舞。

散步带来通体舒畅

30多年的教师生涯让我落下

了不少职业病。退休后,在爱人的督促下,每天我都按时锻炼身体。结合自己的实际情况,我选择了适宜自己的散步运动。我最喜欢去小区附近的大学里面散步。校园里车少、安静、绿树葱茏,有浓浓的文化气息。而且看到一张张年轻充满活力的脸庞,自己的脚步都变得轻快起来。我和爱人还经常从自家小区走到环城湖,来回有十多里地。一大圈走下来,微微出汗又不至于太累,真是通体舒畅。

有一年秋天,阴雨连绵,糟糕的天气给人们带来了诸多的不便,可我们的锻炼计划总不能因此而改变啊!就这样,我们打着伞开始了雨中之行。路上遇见80多岁的邻居大爷,已早早开始了健身运动。他是一位退休干部,身子板特硬朗,平时走在人群里,步履矫健,满面红光,看起来就像60来岁的人。我们互相打气,继续快乐地前行,立志将锻炼坚持到底。

这样规律的生活让我觉得每天过得充实、有序、轻松、愉快且自由自在。追求健康,既不能求神佛保佑,也不能靠吃营养品,只有掌握科学的保健知识,并且拥有好的心态,才能如愿。

从十字绣中找到了快乐

听一位朋友说,十字绣可以消磨时间,也能锻炼人的耐性。年轻时我绣过花,可从来没绣过十字绣,要不就先学着绣一幅吧!我先选了一幅换线少、纹路也清晰的图画。一有空我就绣,绣错了再拆,慢慢地我找到了规律。在不到一个月的时间里,我完成了第一件“作品”。这幅图让人一看就感到心胸豁达——硕大的“和”字占据了大半面,左边有一簇紫红色的荷花相伴,并有4句话——“世上谁能无有过,莫为小事动干戈。和与人交受众敬,百忍堂中有太和。”不但赏心悦目,而且还蕴藏着做人的道理。

后来,我又完成了难度较大的“幽香清远”和“八骏奔腾”。这两幅图案,在技艺上有了更高的要求,出现了钩边、半针绣、四分之一绣及四

分之三绣。我没有退缩,经过3个月的穿针引线,栩栩如生的两幅画面又展现在了我的面前。

为了避免长期低头,我每绣一会就起来活动活动,把它当成一种爱好,而不是必须要完成的任务。回想那段时光,十字绣给了我信心和力量。50多岁了,凭着一股对新事物的爱好之情,经过不懈的努力,体验了成功的快乐。古人强调“心灵手巧”,说明多动手,就能达到健脑的效果。此外,用针线作画,也是培养审美情趣的方式之一。更重要的是,完成了作品,得到亲朋好友的赞扬,也增强了我的自信心。

种菜让我乐在其中

这几年,每逢清明前后,我们都会在乡下老家的院子里种上各种青菜。由于播种适时,再加上我经常修枝、除草、捉虫,这些蔬菜长势喜人。绿油油的鸡毛菜、上海青,翠绿的玻璃生菜,还有紫灵灵的茄子……新鲜又水灵,天然又美味。我们经常一大家子十几口人欢聚在一起,饭桌上好几道菜的食材都是自己亲手种植的,五颜六色、争奇斗艳。品尝着无公害的自种菜,海阔天空地聊着天,祝福着全家人健康和美,真是幸福之至。

我总是喜欢和别人分享自己的劳动成果,左邻右舍来了——给你两个小南瓜,炒瓜丝可好吃了;今天丝瓜摘得多,你拿去尝个鲜儿;这把豆角你带走,做个凉拌菜可爽口了。街坊四邻也常常光临我家的小菜园。当他们带着自己喜欢吃的蔬菜,走出院子的时候,总会留下一串串啧啧的赞许伴随着朗朗的笑声。我始终把种菜当作一种乐趣,看着一颗颗小种子争先恐后地从土里钻出脑袋,一切都充满了生机。迎接一个个生命从稚嫩到成熟的蜕变,既锻炼了身体,又收获了劳动果实,还陶冶了情操。

退休以后,我收获了另一种精彩。其实,年龄只是一个符号,退休只是一个节点,心态才是让生命有长度、有宽度、有厚度的关键。☺

一次宴会上,坐在我右边的老太太手机响了,她语调轻快地接电话:“一切都安排好了吗?很好,很好。记着提醒旅行社,给我安排一张轮椅啊!”收线之后,转过头来,微笑着对我说道:“我下个月到法国旅行。”说这话时,这个年过七十的老太太,眸子是万里无云的清亮。

她说自己骨子里滋生着“旅行的菌”,如果长时间不出远门,便坐立不安。“就算得坐轮椅,我还是要看世界!”她精神抖擞地说。

席间有人调侃:“她呀,是花钱专业户呢!”她笑着应道:“钱是带不走的東西,不花怎么体现它的价值?人生最惨的事,莫过于人在天堂,钱在银行,儿女在公堂啊!”顿了顿,又正色道:“如果我走后留下一大笔钱,儿女们会被白花花的银子宠得一无是处。现在,我出门旅行,家中大大小小的成员热热闹闹地一起玩,开销全由我负责,钱花得多痛快啊!”这时,有人悄悄地跟我说“这老太太其实常常以匿名的方式,给教育机构捐钱。”

坐在我左边的老太太,穿着优雅的套装,蓬松的头发染成了俏皮的褐色。她问我:“你猜猜我多大年纪了?”我端详她一会儿,问道:“有70了吗?”她一听,高兴地笑了起来:“嘿嘿,我嘛,82岁了!”哎哟,我失态地叫了一声,左看看右她都不像个八旬老妪啊!

问她是如何保养的。她幽默地说:“快乐啊,快乐就是我的美容剂!”她每周为孤儿院或老人院筹款做义工。“我煮的咖喱鸡、罗汉斋、酱卤肉啊,大家都叫好呢!每回煮上百人分量,筹得不少款项呢!做善事,心里高兴,才能越活越带劲儿。”她顿了顿又说:“孩子老劝歇歇,我说,等我长眠了,不就永远地歇着吗?”

坐在我斜对面的老太太最“年轻”,刚过70岁。她与儿孙同住,三代相处愉快。别人探问秘诀,她云淡风轻地说:“不该管的事,什么都不管。孩子都是中年人,还管个啥呢?孙子那一代是好是坏,有他们的父母管着,根本不用咱操心。”

这3位暮年一族,把生活过得快乐又潇洒。快乐,是因为她们深谙暮年的“三不要诀”:“不省钱、不等梦、不管事”;潇洒,是因为她们顺应“双放”心态:“放手、放心”。有了这种收放自如的睿智心态,她们才能在人生的秋天,让挂在树梢的叶子闪出了耀目的金黄。☺



时尚的暮年一族

●郝阳

启功原来是个“段子手”

启功不仅是位书画大师、鉴定大师、文字学大师，他还是位“幽默大师”，即俗称的“段子手”。

鸟乎

亲朋好友见到启功先生总是关切地问：“您最近身体如何？”先生常回答：“鸟乎了。”不明就里的人总是莫名其妙地追问：“何谓鸟乎？”先生则笑眯眯地答道：“就是差一点就鸟乎了！”

博导

上世纪80年代初，启功先生创建北师大文献学博士点，并被评为博士生导师，简称“博导”。寒暄之际，好事者多称其为“博导”。

先生总云：“我不是那个‘博导’，而是那个‘驳倒’，一驳就倒，不驳也倒。”闻者在笑声中不由地联想到1957年那段被打倒的风波。或云：“我连中学都没毕业，哪知道什么博士、博导，我只知道‘果导’。”——“果导”者，治疗便秘之药也。

出与进

一次某位客人来到启功先生家做客。进门落座后，先生照例礼让茶水。客人为免先生劳顿，便客气道：“您别麻烦了，我出门从来不喝水。”先生应声道：“你这不是‘进门’了吗？”

部长开飞机

中国书协换届，启功先生推荐某先生出任书协主席。有人不解，问他：“某先生会写字吗？”启功先生反问：“航空航天工业部的部长会开飞机吗？”

您姓阎吗

有人来访，见到启功先生就说：“您老精神真好，一定会长命百岁的。”先生立即反问道：“您姓阎吗？”问得来人一时摸不着头脑。先生又徐徐道来：“阎王爷才知道我能活多大，您怎么也知道？”说得来人与在



座的都笑了起来。

倾倒之印

一次，启功先生为别人题字后，照例落款、用章。不料钤印时颠倒了，旁观者无不惋惜，也不便请先生重写一幅，只好劝慰：“没关系，没关系。”先生笑而不答，又拈起笔在钤印旁补上一行小字：“小印颠倒，盖表对主人倾倒之意也。”于是举座重欢。

挥泪斩马谡

有一位先生，当年批判“右派”时批启功先生很积极，后来见到启功先生觉得很不好意思。启功先生反而安慰他说：“那个时候好比在演戏，让你唱诸葛亮，让我唱马谡，戏唱完了就过去了。”

饭店与公厕

启功先生的书法名声鹊起、风靡全国后，到处都是他的题字，机关、学校、商店、风景名胜，随处可见。有些很小的单位也找先生题名，以壮声威，假冒的题字也随之而来。然先生尝言：“我最爱题的还是饭店、饭馆，总可以借机吃它一两顿。”又自叹道：“就差公厕没找我题字了。”

痔疮与口疮

某饭局，有人闲谈起治病的笑话，云：“有些外科技体上的小病宜

于将身体倒置，如腰疼者可以多倒行，又如长痔疮者可以每天倒立若干时间，则肛门附近的瘀血便可散开。”听至此处，启功先生不紧不慢地笑云：“痔疮倒是散开了，该长口疮了。”一座为之喷饭。

不花钱也行

启功先生与一个朋友到无锡游览，朋友用高价买了条丝绸内裤穿，并对启先生说：“虽然很贵，但穿着真舒服，真轻便，穿上就跟没穿一样。”先生应声说：“我不花钱也能得到这样的效果。”

看完请回

一位画商到启功先生家叩门拜访，想得到老人一件墨宝。但此商人誉甚不佳，启功先生久有耳闻，便走近廊前，打开灯后，隔着门问商人：“你来做什么？”商人说：“来看您。”先生贴近门窗，将身体不同方向一一展示给对方看，然后说：“看完了，请回吧！”画商有些尴尬，嗫嚅着说：“我给您带来一些礼物。”老人幽默地说：“你到公园看熊猫还用带礼品吗？”

生祠

时下流行为名人建各种纪念馆、艺术馆，甚至有人自己筹建。启功先生大不以为然，讽其为建“生祠”，并云建“生祠”者能有好下场吗——盖魏忠贤等人才这样做。

由于先生威望高，在很多场合都被安排在上座，先生又常自叹曰：“朝朝居首座，渐渐入祠堂。”表情十分沮丧。

西泠小掌故

西泠印社在赵朴老逝世后，公推启功先生担任社长，时先生已辞去中国书协主席之职。某年印社举行例会，先生与中国书协某位继任掌门领导共同与会。会上先生发言，自然屡屡提及“西泠”如何如何，不料那位书协领导却在一旁好心地为先生纠错，小声说道：“是‘西冷’呀。”先生应声道：“你冷，我不冷。” (赵仁珪 章景怀)