

# 人为什么要旅行

● 韩皓月

旅行让人焦虑。人不得不承认,很多时候会为了旅行而旅行,在某一个节假日到来的前些天,会在几个目的地名字之间徘徊、犹豫,会不断尝试给自己寻找出发的理由,也总是在最后一刻才能确定想要去的地方。

但旅行也让人愉悦。在天将要黑的时候,趁着夜色,开车潜入到一个完全陌生的市镇。住下,寻找一个餐厅,在或热情或警惕的眼神里,喝下一杯酒,回到酒店的房间,昏昏睡去,在穿透窗户的阳光中醒来,宛若新生。

旅行的目的为了看风景,然而就我个人来说,所有著名的风景,到达之后要么是大失所望,要么是心有惆怅。在我的记忆里,最好的风景永远是无名的、偶遇的、私人的。记得有一次在一处幽远的山谷,看到黑与白的云在山谷中开水一样沸腾,那种震撼远胜过此前看到过的一切美景。

最好的旅行,是在路上的过程,开着车穿越一座山与另外一座山,在某个高速公路段,两侧的山景美到令人窒息——恰好的天气,恰好的速度,恰好的音乐,以及恰好的心情,那一瞬间你会觉得活着的真实感,以及生而为人的自由感。对了,我们旅行是为了寻找自由,如果一段旅行找不到自由的感觉,那还不如困在原地。

有了孩子之后,每年的暑假与寒假成了固定的旅行时间。孩子的快乐成了家长的快乐,而快乐的来源就在于走出去,在一走一回之间,体会外面的精彩与家的舒适,这种比对,对于孩子的成长尤为重要。

美国有位作家叫比尔·布莱森,写过一本记载童年时与父亲一起旅行故事的书。在他的笔下,父亲是个热爱出门但又糊涂的中年人,在高速路上时常搞错出口,寻找目的地经常阴差阳错,为了节省几个钱闹了不少笑话……他在书中尽情调侃自己的父亲,但谁都知道,他在感激父亲策划的旅行给他留下的深刻记忆。

“一个人的行走范围,就是他的世界”,这是北岛说过的一句话。一个人的世界会有多大,某种程度上真的取决于他到过多少地方。到过,看到,了解,就标志着这个地方真正住到了心里,成为心里的一个领地,在回忆与遐想中,你可以随时降临这个地方,一切如昨,栩栩如生。

关于为什么要旅行,有着很多种说法,而我觉得,旅行除了能带来自由感之外,还能有创造力,人在旅行中创造出来的最美感觉叫“希望”。在路上,每一天都是新的,而“新”,恰恰是“希望”最大的外在特征。●

# 中共吉林省委老干部局主办

# 夕阳红

赵向东

## 【上半月刊】

2019年第1期（总第376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 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 刘春光 刘栩岩  
孙文昌 张永学 张永昆 张克龙  
张庞博 张英华 肖士国 苏野  
邱艳波 金波 侯昭柏 宫立武  
赵维军 郝国昆 秦秉智 耿月梅  
高峰 高兢 谭龙 魏立田

社长 刘春光

总编辑

执行主编 王岩

美术编辑 李明昕

欢迎补订2019年度《夕阳红》杂志

一年一度的期刊征订工作尚在进行中。感谢省直和各地老干部工作部门对本刊发行工作给予的一贯支持和帮助，感谢本刊新老读者对本刊的厚爱和垂注。团体订阅请与本社联系，零散订户请到当地邮局办理（订刊代号：12-204）。电话：0431-85593982。

## 夕阳·晚晴

- 01 夕阳视点 人为什么要旅行 /韩皓月
- 04 中华儿女 奋斗到最后一息的朱英国院士 /肖珊
- 06 带走一个时代的考古大家张忠培 /冯群星
- 08 金秋红叶 陈忠革：心底无私霞满天 /赵迎华
- 10 改革开放40年 改革开放40周年感悟 /王云坤
- 11 改革开放40年的一些感悟等2篇
- 12 我看改革开放40年 /张岳琦
- 13 我看农村改革新成就等3篇
- 14 夕阳风采 “夕阳”群像 /王岩
- 20 工作动态 聚焦精准主题 纵深推进服务 /钟和初
- 21 完善机制 精准施策 /边吉
- 22 名人逸事 冯·卡门和钱学森：有个性的师生等2篇
- 23 程砚秋与罗瘿公的一段梨园佳话等2篇
- 24 张伯苓以身作则等2篇
- 25 赵树理“折磨”年轻人等2篇
- 26 回首往事 一个涉黑青年的悲剧人生 /孙玉良
- 28 我咋跑这儿来了 /刘晓雨
- 30 夕阳恋歌 我和老伴儿的三离三复婚 /辛夷则
- 31 耄耋老人跨越一甲子的爱情长跑 /胡梦碟

## 学习·探索

- 32 夕阳红月报 练内功 补短板等5篇
- 34 民生话题 孤独的极致便是老无所依 /晓仙
- 36 法制生活 遗嘱主要有哪些形式等4篇
- 37 知识大观 老年人大脑也能长出新细胞等3篇
- 38 环球漫游 外国人退休后在干嘛等2篇
- 39 德国人开着“家”去旅行等2篇

## 世相·品评

- 40 世态百味 与邻为善等2篇
- 41 说三道四 小圈子里的“著名”等2篇



- 42 人生感悟 不懂我的苦,就不要劝我大度 /刘学敏  
 43 沉默,是最体面的教养等 2篇  
 44 哲理情思 “我笑有因真可笑” /吕钦文

- 61 经常举举手通经络排毒素 /李宏伟  
 62 3年前体检正常,3年后心梗死亡,元凶竟是这道家常菜  
 /刘丽娟

## 文化·生活

- 46 文化茶座 徐悲鸿的马到底厉害在哪里 /马志龙  
 47 寄情书襟怀 游艺写高致等 2篇  
 48 作品选刊 我的怀旧途径 /五柳千夫  
 50 手中的黄豆 /王宗仁  
 51 狗的哲学 /马德  
 52 百姓故事 一甲子的凝视 /蔡怡  
 53 该服老时就服老 /赵畅  
 54 人间真情 有母亲在的地方,就是家 /贾平凹  
 56 代际之间 上一代不会倾吐,下一代无心体会  
 /龙应台

- 63 猪油为何被评为健康食物/王瑾夏  
 64 怎样延缓血管老化等 2篇

## 养生·娱乐

- 58 生活百科 睡眠不足 让人孤独等 3篇  
 59 老年人应学会识别危险标志等 3篇  
 60 养生之道 癌细胞的自述:我是可以被预防和治愈的  
 /王会光

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  
 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  
 每期待价: 6.00元



## 奋斗到最后一息的朱英国院士

● 肖 珊

朱英国院士是著名遗传学家和水稻生物学家、我国杂交水稻研究的先驱、我国杂交水稻事业的重要奠基人之一，为我国粮食安全、杂交水稻种质创新、生命科学和生物技术人才培养做出了巨大贡献。

### 先生虽逝 风骨永存

2013年7月22日，习近平总书记在杂交水稻国家重点实验室武汉大学鄂州试验基地视察时，感谢朱英国团队做出的贡献，希望他们“继续努力，科技兴农”，并作出了“粮食安全要靠自己”的重要指示。

这个种了50年水稻，一生心系国家粮食安全的“泥腿子院士”走了。直到去世前的最后一个晚上，病床上的他还在辅导学生，并殷殷地嘱托学生：“你们要以国家的粮食安全为己任。”

即将读博的罗肖隰，陪伴恩师走过了人生最后一程。8月9日凌晨，病房外，朱英国抢救无效辞世的噩耗袭来时，罗肖隰完全不敢相信：每餐把大部分饭菜留给他、总是慈

爱地笑着、喜欢和他聊实验、晚上睡前跟他说“辛苦了”的老师，永远地走了。

罗肖隰的眼泪无声地滴下来。东方未白，他坐车去了鄂州实验基地，继续观察水稻生长情况，测量表型性状的数据。这是内心中他和恩师的告别，也是约定。

“老师走了，感觉像丢了魂。”校博士后工作站34岁的高峰双手捂面。他从2008年跟着朱英国硕博连读，2015年底毕业。那时，朱英国已查出患有骨髓再生方面罕见的疾病。高峰介绍，导师在与疾病斗争的两年多时间里，依然坚持到实验室工作，为杂交水稻重点实验室建设、2011协同创新中心建设、鄂州基地建设以及研究生培养呕心沥血，常使人忘了他是个病人。

“恩师以身作则，把粮食安全看得比什么都重要。作为弟子，我们要继承恩师的衣钵，把这种精神发扬光大，薪火传递下去，完成恩师的心愿。”罗肖隰在实验间隙给记者发来的这条短信，是他内心对老师的

承诺。

### 不忘习总书记的嘱托：“科技兴农，粮食安全要靠自己”

鄂州市杜山镇东港村，131亩水稻实验田绿波荡漾，这里是杂交水稻国家重点实验室武汉大学鄂州实验基地。以朱英国为首的研究团队，在此进行水稻杂种优势机理、杂交水稻种质创新与基因发掘等多项研究。时间回放到2013年——

2013年7月22日下午，习总书记考察湖北期间，专程前往鄂州水稻基地视察，看望朱英国。

“抛秧用不用秧盘？农民喜不喜欢抛秧？机械化程度怎么样？”在田间地头，总书记向朱英国提出了一个个细致的问题，这些都是农民关心的问题，也是生产环节中的重要问题。这让朱英国看到了总书记对我国粮食安全的关心、对广大农民的悉心关切、对农业高新技术创新的期待。

当听说朱英国培育的杂交稻良种推广种植面积已在亿亩以上，尤其是珞优8号水稻，已连续7年被湖北省列为水稻主导品种，连续4年被国家农业部评为长江中下游主导品种，累计推广2000多万亩时，总书记十分高兴，“您辛苦了！感谢你们做出的贡献，希望各位继续努力，科技兴农，粮食安全要靠自己。”

总书记的话让朱英国深受鼓舞，既感到振奋，也感到沉甸甸的责任。他说：“我们首先要创新育种，农业上的核心技术，我们要自己创造。一定加快杂交水稻种植创新的步伐，保证我国杂交水稻走在国际前列。”

### 用一生履行心底的承诺：让天下苍生不再挨饿

朱英国1939年出生在罗田县河铺镇的贫寒农家，少年时代刻骨铭心的挨饿经历，目睹因粮食引发的悲剧，让他立下志向：让天下苍生不再挨饿。

1959年，朱英国填写高考志愿时，三个志愿全部填着“武大生物系”。如愿录取后，他选择了植物遗传专业。5年后，朱英国毕业留校，专注于水稻科研工作。

幼时志向的种子,在大学的土壤里长成理性的科学精神。大学里,他常听高尚荫、孙祥钟、余先觉、何定杰、公立华、杨弘远、周嫦、汪向明等老师的课程和讲座。除了习得专业知识,还继承了一种朴实而坚韧的精神。这种精神是科学之光,照耀和指引着朱英国和他的后辈弟子们。

1964年,朱英国参加了汪向明教授领导的水稻生育期遗传教育部重点教研组,开始水稻遗传研究。当时,培育杂交水稻主要是在田野里做试验。要培育出稳定、成熟且能大面积推广种植的水稻新品种,必须反复做育种试验,而育种只能在春天进行。为了追赶农作物生长所依赖的季节,加快水稻育种科研的进度,朱英国把目光投向了海南岛。

1971年11月,朱英国和同事用1000多个套袋带上全部种子材料奔赴海南。1972年4月,上千个组合收割分类后,他们摘下一粒粒稻谷,剥去谷壳,带回湖北转育,秋后又继续转战广西南宁。

秋风乍起,奔赴广西南宁;寒冬来临,又转战海南岛;直到次年春天,才揣着希望的种子返回湖北。一年年,马不停蹄地追逐田野的春天,朱英国调侃自己是“水稻候鸟”,一年过三个春天。

追逐春天的脚步,听起来充满“诗意与远方”,但团队中人无不深知其苦。毒辣的太阳烤着后背,汗水糊满了脸,朱英国和助手们蹲在稻丛间,小心翼翼把住穗头,剪颖、去雄、套袋、授粉、封口,每个细节都一丝不苟,直到又饿又乏才收工。

白天在田里劳作,收工后自己捡柴做饭。禾苗的天敌是田鼠,为了保护禾苗,他们把铺盖搬到田埂上,每天晚上拉电网、撒鼠药、放夹子,彻夜与田鼠激战……一个春天,这样的日子有两个月;一年中,这样的日子有六个月。

两年后,他们利用红芒野生稻与莲塘早杂交,培育出中国新的细胞质类型“红莲型”不育系。这项成果获得1978年全国科学大会奖。

1973年,湖北省成立了水稻三系协作组,朱英国被任命为组长。不到40岁的朱英国,成为湖北省杂交水稻育种研究的领军人。

1984年3月,经过大海捞针般的寻觅,农家品种马尾粘中一棵不育株被他和助手发现。又经过3年繁复的杂交试验,马尾粘细胞质雄性不育系终于成功培育出来,它就是“马协A”。

“马协A”的问世,拓宽了当时杂交育种的理论视野,2002年获国家技术发明二等奖。同年,朱英国团队选育出“红莲优6号”,获湖北省科技进步一等奖,以后又培育了“珞优8号”等,均通过国家、湖北等省市品种审定。

2007年9月17日,在湖北省农业科技创新中心试验示范现场的实测中,“珞优8号”创造出亩产823.4公斤的纪录,跨入了超级稻行列,成为朱英国奉献的又一硕果。

马协型和红莲型杂交水稻,作为朱英国的两大科研硕果,有效地防止了单一细胞质来源给我国粮食生产可能带来的潜在风险,为保障我国的粮食安全做出了不可低估的贡献。

目前,红莲型杂交稻累计推广已经超过1亿亩,湖北省农业厅已将“珞优8号”列入全省水稻主推新品种,还在湖南、河南、江西、安徽、浙江、福建、广西等地推广种植,红莲型杂交稻成功走向全国,走向世界。

在“一带一路”沿线的很多国家,如菲律宾、越南、斯里兰卡、孟加拉国、莫桑比克、印度尼西亚、马来西亚、巴基斯坦等,红莲型杂交稻比当地品种增产20%至50%,认可度越来越高,种植面积增幅很大。

中国杂交水稻走向世界,具有重大意义。目前中国的杂交水稻技术处于世界领先地位,而且中国是全球第二大经济体,这是中国的大国责任和义务。“楚国种,天下用。”对朱英国团队来说,帮助“一带一路”沿线国家提高水稻产量,也是在为维护世界粮食安全贡献中国力量。

谈到为什么痴迷于水稻科研工作,朱英国说:水稻作为主要粮食作物,养活了我国60%的人口,是我国经济命脉之一。“我是农民的儿子,深知农村生产力的落后以及农民生产与生活的疾苦,我要为改变农村落后面貌尽到自己的力量。”

### 要让水稻事业后继有人: 像培育稻种那样搞好传帮带

肖海军说,导师有两件事放不下:水稻事业、科研团队。认识朱英国的人,都说他平易近人,脸上总带着笑意。他选择弟子没有条条框框,学生有求学的诚意、能吃苦,他就一心一意带在身边培养。朱门弟子中,大师兄、生命科学学院教授杨代常的故事很有代表性——

1975年,在湖北省沔阳县杂交水稻的培训与推广中,朱英国发现当时不到20岁,连初中都没毕业的杨代常非常执著地钻研技术,很有自己当年的那种拼劲,是个难得的好苗子。1985年,武汉大学招收首届插班生,在朱英国的极力帮助和鼓励下,杨代常考入武大,一路成为朱英国的第一个硕士生、第一个博士生。毕业后在美国、新加坡和菲律宾等国学习工作,成为美国加州一家生物技术公司的首席科学家和实验室主任。

2005年,朱英国电话催促他回国发展,杨代常毅然放弃美国的一切,回到母校武汉大学。“我深知,我要回去,要用我学到的知识去回报我的祖国,回报我的老师,尤其是要回报朱老师这么多年一直以来对我的培养。”杨代常说。

杨代常办公室的大演示板上经常会留下诸多实验数据,大部分时间他都是在实验室度过,然后回到办公室,继续与研究团队做技术研讨。这样的习惯正是朱英国在他的成长之路上留下的深刻烙印之一。

2014年初,朱英国凭借“两系法杂交水稻技术研究与应用”获得国家科技进步特等奖,杨代常也同时获得国家技术发明二等奖。

翻开朱英国留下的工作日志,2012年1月1日这一天写着:“培养

人才是我们的职责,上午与胡骏交谈,希望他继续以百折不回的精神,完成基础研究任务,多发论文。”

2001年胡骏进入朱英国实验室读博士,在导师的指导下,对红莲型杂交水稻的基因进行了逐一检测。2011年12月,胡骏以第一作者身份,在国际植物学界顶级期刊《植物细胞》发表论文《红莲型杂交水稻育性恢复基因的分子机理》,揭示了红莲型杂交稻的育性恢复机理,并提出恢复基因分子复合体模型,推进了育性恢复机理的认知。胡骏这一重要论文的发表意味着,朱英国团队在红莲型杂交水稻育性分子机理方面的研究,继续走在整个世界的最前列。

目前,朱英国一手带出的红莲型杂交稻研发队伍形成了三支力量:以他的学生何光存、杨代常、胡骏为代表的基础研究队伍,以朱仁山、余金洪为代表的研究队伍,以及由深圳一家民营企业为主要代表的市场推广队伍。

同时,朱英国还常去农村,给农民作栽培技术培训。他认为,目前对于“80后”“90后”新农民来说,农村仍然是“广阔天地,大有作为”,前提是不能满足于祖辈传下来的有限经验和常识,必须学习最先进的农业科学知识。

他认为:“‘三农问题’要得到根本改善,应该从农业院校做起,从我们这些为农民服务的科学工作者做起。”基于这一出发点,他积极为农业发展献计献策,通过科技讲座培训,培养了一大批农业科技骨干;在湖北、云南、江西、海南、福建、安徽等地建立了15个院士工作站,为当地农业科技创新和经济发展做出了重要贡献。

全国先进工作者、国家级有突出贡献的专家、国家“973”计划先进个人、全国师德先进个人、湖北省劳动模范、袁隆平农业科技奖、改革开放30年影响湖北30人……这位老先生的履历表上,闪光的荣誉何其多!不说这些闪耀的光环,其实人们在一日三餐、一粥一饭之间,早已默默地记住了他。●



## 带走一个时代的考古大家张忠培

张忠培,著名考古学家,湖南长沙人。1952年考入北京大学历史系考古专业,后师从苏秉琦做副博士研究生。毕业后创建吉林大学考古专业,曾任故宫博物院院长、中国考古学会理事长等。出版过《元君庙仰韶墓地》《中国北方考古论集》《中国考古学:走近历史真实之道》等国内外影响力的专著,长期求索中国考古学之道,毕生为中国考古文博事业的发展做出了突出贡献。

少年时,他于乱世之中早早得到家国天下的思想洗礼;青年时,他在北京大学“中国考古第一班”获得学术滋养;中年时,他一手创建吉林大学考古专业,后担任“上不负祖先、下对得起子孙”的故宫博物院院长;晚年时,他仍活跃在各类考古活动中,并用纸笔写下数十万字的平生思考。

中国考古学肇始于1921年,迄今历史不到百年,他投身其中65年。他就是考古大家张忠培。2017年7月5日,张忠培因病在京逝世,享年83岁。

正如一副挽联所写:他的离开,“带走了一个考古时代”。

### 一生敢为天下先的“张大帅”

1934年,张忠培出生于湖南长沙。三年之后,卢沟桥事变,日军铁骑进犯中国。次年“文夕大火”,长

沙全城沦为焦土,三万余人丧生,张家宅邸也化为灰烬。此后直到抗战胜利前,长沙四次沦陷,张忠培经常要随家人到乡下避难。

他在战火纷飞、国难家仇中度过少年时代,家国情怀早已深植心中。“小时候想当军阀,带兵打仗”,晚年接受采访时,张忠培说:“和平时期来了,我就想好好做学问,从历史中寻找指向中国未来的理论。”抱着这样的信念,他于1952年考入北大历史系。

“倔、直白,敢为天下先。”在大儿子张晓悟看来,父亲身上那种湖湘人士特有的性格气质,就像他的一口湖南乡音一样,一生未改,始终鲜明。

1958年在陕西华县元君庙遗址所做的墓地分期工作,成为张忠培学术生涯的重要转折点。他一改以往考古以一座房屋或一座墓葬为单位的做法,而是把整个墓地作为发现对象和研究单元,搞清了元君庙墓地的社会组织 and 性质。这被海外学者称为打破了“硬套社会发展规律的怪圈”。

“以物论史,透物见人,替死人说话,把死人说活。”此后,张忠培更坚定了以材料为研究基础的学术路线,提出“让材料牵着鼻子走”。

1961年研究生毕业后,张忠培被分配到吉林大学任教。1972年,

他创立吉大考古专业。学生们私下里喊他“张大帅”，因他做事有远谋、顾全局、肯吃苦、能打硬仗，身在东北办学，却是全国考古学科建设的大将。在张忠培的带领下，吉大在全国高校考古专业的竞争中脱颖而出，培养和输出了大批考古学人才，学界地位仅次于北大。

对中国考古，张忠培的确拥有“大帅”一般的雄心与战略。自1958年以来，他先后在陕西、吉林、黑龙江、河南、山西、湖北及内蒙古等地主持大规模的考古研究工作。

“他说过‘要做时代的掀浪人，不要做时代的赶浪人’。”张忠培学生、复旦大学教授高蒙河说。

### “使尽吃奶之力”的故宫院长

1987年，张忠培被国务院任命为故宫博物院院长。“我是搞史前研究的，和故宫搞明清研究离得十万八千里。”从走南闯北的研究者转变为坐办公室的管理者，张忠培一时还不太习惯。但他决定服从组织安排，做好故宫的“后勤部长”。

故宫博物院院长单霁翔曾撰文说，在任短短两年时间里，张忠培“锐意改革，积极创新，在博物馆的制度建设、体制改革、文物保护和总体规划等方面提出许多新理念和新做法”。

由于历史原因，故宫博物院的一些文物建筑长期被外部单位占用。当时，除故宫博物院，还有14个单位在故宫内办公，严重影响了故宫格局的完整性。故宫的文物，超过20万件被其他单位占有。张忠培为此四处奔走。他曾自述，“为了故宫能成为完整的故宫，我使尽吃奶之力”。

据媒体报道，1988年，在张忠培主导下，故宫博物院聘请一家律师事务所担任法律顾问，后专门成立了法律处。他还在全院推行岗位责任制和“一院多治”的体制，推动故宫管理从传统向现代转型。

离开故宫院长之位后，张忠培将工作重心转移到考古和文物保护上。恰逢上世纪90年代改革开放，

鉴宝类电视节目风行一时。有不少机构请他去搞鉴定，甚至挂个名就有钱拿，但他都拒绝了。

“文物鉴定可以谈其历史的、科学的、艺术的价值，但不能谈钱。”早年，他对媒体这样说，“在我眼里，有些文物就是无价之宝”。

中国考古界向来有传统，做考古的人，原则上不参加私人或商业鉴定活动。张晓悟回忆，父亲也曾屡次呼吁，文物考古专业人员不要参与市场的文物鉴定工作。

那些年，基础建设常与考古遗址相“冲突”。2002年，湖南龙山县里耶镇出土了2.5万枚秦代简牍，是此前中国出土秦简总量的6倍，举世震惊。但一个很大的水利工程要经过里耶镇。作为国家文物局的考古专家组成员，张忠培建议工程给文物让位——如今，里耶镇已成湖湘风情文化旅游小镇。

张忠培一生中，这样的事屡见不鲜。2003年，广州大学城施工时，一批文化遗址险些被毁。正因为有张忠培等老专家依法依规为文物保护“撑腰”，大学城南汉二陵、北亭村包括北二环的文保工作最终得到认可。其中，南汉二陵的考古工作被评为“2004年中国十大考古发现”之一。

“我站着跟躺着差不多，也不用唯唯诺诺的”，个头不高的他曾这样自嘲。有人说，在任何场合都敢于直言的他，就像是文物的“保护神”。

### 晚年让学生害怕的“监工”

湖湘人士气质鲜明的另一面，体现在张忠培对后辈的严格要求上。上世纪90年代，国家文物局办考古训练班，请张忠培过去带队实习。有学生回忆，学员在探方里做发掘工作，他就上面转来转去当“监工”。从探方里望上去，“像有老虎在盯着”。

除了考古发掘本身，张忠培也特别重视做考古报告。他认为，报告是实物性的国家档案。“考古不写报告，等于花钱买破坏，比盗墓贼还坏。”若有学生不好好写报告，挨批是免不了的。

即便到了晚年，他仍然让学生“害怕”。张晓悟回忆称，在家里看到父亲和来客谈工作，没有听过他讲什么奉承话，“多是训人的话”。

2014年，张忠培开始以“中国考古学”为主题，着手三卷书稿的写作和编选。这三卷书稿分别以“走出自己的路”“说出自己的话”和“尽到自己的心”为名。

复旦大学教授高蒙河是张忠培这三卷书稿的主要助手之一。每次前往张家沟通，他都要带着问题。“只说好不好，还得说哪里不好。你提不出问题来，他就不高兴，说你不好好读书。”高蒙河说，聊得高兴了，他会四指并拢，连连敲着桌沿叫好。偶尔聊到关键处，则会点起一支烟，于烟雾缭绕之中，略作沉思后解答。

从1955年撰写考古文章开始，张忠培共发表学术论文和研究报告250余篇，出版学术专著等20余部，总字数超500万字。他不用电脑，所有的底稿都是一笔一划写就。“他的精神和思路堪比年轻人，有时候跟学生谈得高兴，一晚上都不睡觉。”张晓悟说，父亲少有烦恼，若有，皆来自工作。去世前几天，张忠培在家人面前还叹气，说是集中不了注意力，没法再看书了。

张忠培学生、吉林大学教授赵宾福回忆，他最后一次见到恩师，是在2017年4月举办的“2016年度十大考古新发现”评审会上。与老师一同做评审的赵宾福注意到，尽管需要吸氧，老师仍每日认真听取汇报，发言声音洪亮。每每遇到问题他就打断发问，绝不含糊。

7月3日早上，被病痛折磨许久未能休息好的张忠培，难得地睡了个好觉。起床时精神很好，与家人一同早餐时，他笑着说：“梦里有好多人找我，叫我解决问题。”

这辈子，我不谋官，不谋利，不惧权威。我不为会议写文章，不为稿费写文章，不为职称写文章。想说话了就说，该发火的时候就发。不看任何人脸色，也不看钱的脸色，这就是我的追求。

——张忠培



## 陈忠革：心底无私霞满天

夜幕降临，琿春街夜市开始喧闹起来。夜市尽头，司法大厦8楼的一间办公室依然灯火通明。一般情况下，此时是陈忠革备课和整理资料的时间。

普通退休干部陈忠革在吉林市有很高的知名度。他身上的名头和荣誉，用4号字、一张A4纸恐怕也打不完。在众多身份中，“草根宣讲员”这个称谓是他的最爱。

### 60岁 他成为义务宣讲员中的一名新兵

2003年，是陈忠革生命中的重要节点。

那一年，他从吉林冶金建设公司退休。从“单位人”变成“社会人”，很多人需要有个自我调适的过渡期。陈忠革没有。因为他早已为自己的退休生活规划了新的方向——普法宣传。

说起普法宣传，这颗种子生根发芽缘于一个偶然事件。陈忠革在吉林冶金建设公司工作时，一名青年工人偷单位东西被保安抓住。被抓现行后，这名工人不服气，和保安撕扯并且大喊大叫。负责青工教育工作的陈忠革得知此事，找到那名工人，和他谈了小半天，专门为他讲解相关法律知识。那名工人原本不懂法，听了陈忠革的话后，认识到自己错了。这件事

对陈忠革的触动很大。

“为让不懂法人的学法、懂法、守法，必须加大普法力度。”陈忠革说干就干。从那时起，他就买来大量书籍，开始自学法律，遇到不懂的问题还去司法局、高校请教专家学者。

昌邑区新华街道东厂宅社区是个老旧小区多、老年人多的社区。陈忠革的家就在这里。退休之初，他只想在社区里做个义务宣讲员，给老人们普普法、讲讲课。让他没想到的是，这节课讲着讲着名声就传了出去。主动找他预约讲课的社区、单位越来越多，陈忠革的宣讲半径很快从社区扩大到昌邑区直至全市，宣讲内容也从法律扩展到党史、国家大政方针等方面。

### 刻苦钻研“背讲”功夫为他圈粉无数

对于邀请，陈忠革的态度是来者不拒、欣然应允。由于他坚持的是“订单式”宣讲，邀请者的需求又五花八门，这给陈忠革的备课提出很大挑战。

课上讲得好不好，关键看课下功夫下得够不够。陈忠革更加刻苦地钻研法律法规、学习党的方针政策。从党的十六大到十九大，从三个代表重要思想到科学发展观，再到习近平新时代中国特色社会主义思想，

陈忠革写满70多本读书笔记。市里举办政策理论方面的报告会、辅导会，但凡有时间，他准到。2017年省委宣讲团来吉林市宣讲，他上午还在昌邑区作辅导，下午就赶到会场。他听讲座，总是边听边做笔记，旁边还得支上个录音设备。

陈忠革常说，要给别人一杯水，自己先要有一桶水。

每天都给自己设定好一个小目标。为了完成既定目标，陈忠革制定了一份作息表：每天早上4点起床，晚上做完当天的事才可以睡觉。而这个限定常常使他晚上十一二点才能休息。

作为老人，背下法律法规的某条款已实属不易，背下60部法律法规、党和国家各项大政方针和上千场的宣讲稿，陈忠革不断刷新人们对记忆力的认知。面对众人好奇的目光，陈忠革总是笑笑说：“我的记忆力也不好。一遍两遍背不下来，十遍八遍总差不多吧？”为了记得扎实，陈忠革还总结出三个记忆法——逻辑记忆法、形象记忆法和历史记忆法。

看似轻描淡写的回答，其背后蕴含的是持之以恒的勤奋和纯净无私的追求。

15年来，陈忠革每天都像一个备考的高三学生，不仅早上4点就起床晨诵，还利用一切能够利用的时间学习、背诵。无论到哪儿，陈忠革总是随身带着一个沉甸甸的公文包，那里面不仅有上课要用的资料，也有他要背诵的书籍。只要有空闲，他就会取出书，拿出笔记本，忘我地写写划划。

“课上有笑声，课后有掌声。”是高新街道水工社区党委书记丁慎城对陈忠革宣讲课的评价，也是大多数听过他讲课的人最直观的印象。

理论宣讲，最重要的是要把党的政策声音转化为推动工作的思路举措、转化为党员群众的行动自觉。因此，在宣讲时，他从不照本宣科，总能将基本理论、政策法规与实际工作、生活结合起来。在街道社区宣讲，他结合街道社区的工作实际，明确了社区应承担的五项职能



和构建和谐社区的六个目标；在企业宣讲，他突出强调企业在转变经济发展方式、提升自主创新能力上应主动作为；在学校宣讲，他联系广大师生的思想实际，把办好人民满意的教育讲得深入透彻，通俗易懂……

因为善于融入身边的事例，能将生硬的法律条文和政策理论讲得生动活泼，再加上他独树一帜的背讲方式，令他“圈粉”无数。

仅2018年上半年，高新区高新街道长江社区新时代传习所就邀请陈忠革去讲过三次课。“陈老师讲课，声音宏亮、语言接地气。引用方针政策，他能不差毫厘地背诵出来，令人赞叹！”说起陈忠革，长江社区党委书记李淑梅满脸的敬佩。

“老陈宣讲最大的特点是与时俱进。”陈忠革的老搭档张少令说，党的十九大开幕当天，陈忠革受邀到长春一家企业讲安全知识。在作辅导之前，他收听收看了十九大报告，并迅速整理成讲义。当天下午，他就给这家企业的员工作了学习贯彻十九大报告的辅导。

之后，陈忠革、修保、刘凤英、柴景林、张少令等道德模范，自发成立了吉林市道德模范传习队，借助遍布全市的新时代传习所这个大平台，在全市宣讲十九大报告、习近平新时代中国特色社会主义思想。他

们传理论、传政策、传法律，还把美德传遍江城大地。这个传习队至今已开展了近百场讲座，陈忠革作为绝对主讲，场场不落，他与道德模范们一起，为新时代播撒下希望的火种。

### 15年如一日 他既是宣讲员又是排忧解难的“消防员”

陈忠革出去做宣讲，有个“两不”原则：讲课不用照稿，来去不用接送。无论冬夏，一个斑驳的公文包，一辆陪伴他二十多年的二八式凤凰牌自行车，是他出门的“标配”。就是这位装扮看起来有些土气的老人，却是电脑应用的高手。

没退休前，陈忠革对电脑应用并不多。当上义务宣讲员后，他更新了家里的电脑，陆续购买了刻录机、扫描仪、打印机、录像机等一批影像处理设备。备课做个PPT课件，对他来说早已是小菜一碟。

为给吉林市的安全工作留下更多的影音资料，他不仅每天将相关新闻拷贝下来，还熟练使用影音处理软件，将它们分门别类制作成光碟无偿送给相关部门。而这些资料无数次在重要场合发挥了重要作用。

在坚持宣讲主业的同时，陈忠革不知不觉干起了“兼职”——化解矛盾、解决纠纷。因为每次讲课，他都会把电话号码留给听众，渐渐地他的电话就成了法律咨询热线。

一次，听过陈忠革普法课的一位老人遇到了难事，找到他，求他给出主意。原来，老人的儿子下班骑摩托车撞到路边护栏上，不治身亡。老人找到儿子单位，单位说不属于工伤。老人想把儿子尸体抬到单位，迫使单位给报工伤，问陈忠革这样做行不行。

陈忠革立即制止了老人的想法。他告诉老人，按照《工伤保险条例》规定，上下班途中，受到非本人主要责任的交通事故或者城市轨道交通、客运轮渡、火车事故伤害的应当认定为工伤。老人儿子骑摩托车撞到护栏上，是自己的责任，确实不能算工伤。陈忠革建议老人，可以到儿子单位把家里困难的情况说一说，相信儿子单位会从人道关怀的角度帮他一把。后来，老人儿子单位和职工筹集了30万元，帮助老人渡过难关。一场可能发生的纠纷化解了，事情得以圆满解决，双方都非常感谢他。

还有一次，昌邑区东厂宅社区一个邻居找到陈忠革，说妻子因为他喝大酒和他闹离婚，求陈忠革帮助说和说和。陈忠革先和邻居约法三章，要求他真心改过，必须戒酒。之后，陈忠革找到邻居的妻子，先是按照《婚姻法》，逐条说明他们不符合离婚的条件，然后又入情入理地解劝。后来，陈忠革把两人找到一起，让他们各自找了自己的毛病，表示了改过的决心。这样，一个即将破碎的家庭又重归于好。

这样的事例不胜枚举。

“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人。”这是陈忠革常常用来激励自己的诗句。他常说，对于一位老人来说，还有什么比时间更珍贵的呢？他起早贪黑，进社区、进机关、进企业、进学校，像一颗火种，燃烧自己照亮别人。如果把16年的坚持，量化为陈忠革人生这一阶段的一份答卷，每年上百场的宣讲，每年制作数百张资料光碟，化解一个又一个矛盾，这个成绩用优秀来评价当之无愧。而这张答卷上面，赫然镌刻着的是一位老人的担当、无私和博爱的情怀。☺



解答社区干部提出的法律问题

编者按：

按照中央组织部老干部局《关于在离退休干部中开展“我看改革开放新成就”专题调研的通知》要求，吉林省精心安排，狠抓落实，认真组织开展了系列专题调研活动。活动得到全省广大离退休干部大力支持，老同志们积极响应、踊跃参与。调研中，老同志们怀着强烈的使命担当和对祖国的深厚感情，客观深入地谈认识、讲体会，盛赞改革开放以来国家经济社会发展所取得的显著成就。本刊从中遴选一些省级老领导的忆往昔、谈变化、抒情怀，热情讴歌改革开放以来党和国家事业发展所取得的辉煌成就的言论，以表达老同志对40年改革开放成就的喜悦心情和精神风貌。

## 改革开放40年 吉林省离退休干部畅谈 “我看改革开放新成就”

### 改革开放40周年感悟

●王云坤

1978年12月18日，党的十一届三中全会作出了我国改革开放的重大决策，开始了中国特色社会主义道路的艰难探索。所谓改革，即是调整上层建筑适应经济基础，调整生产关系适应生产力发展；所谓开放，即是打开国门，放开市场，步入全球一体化发展的方向。40年过去了，我们伟大的国家发生了翻天覆地的变化，取得了盖世成就。

40年改革开放的历史，我是亲历者、参与者、实践者，体会十分深刻。改革从农村到城市、从试点到全面铺开、从经济体制改革到全面深化改革，党和人民用智慧和汗水谱写了国家和民族不懈奋斗、砥砺前行伟大历史篇章！中国人民、中华民族从此告别了贫穷落后，在向民族复兴的道路上继续前进。在纪念改革开放40周年的今天，我们深深地感谢邓小平同志！感谢为改革开放呕心沥血的先驱者们！感谢为继续改革开放扛大旗、带领全体中国共产党人和中国人民奋勇拼搏

前行的习近平同志和以习近平同志为核心的党中央！

改革开放40年，我的主要感悟有三条：

一、40年来，党团结带领我国人民以大无畏的革命精神，不断探索，不断解放思想，破除“两个凡是”，走出“姓资”“姓社”旧思维定势，坚持“三个有利于”标准，从实际出发，中国特色的社会主义道路越走越宽广。

二、40年改革开放之所以取得伟大成就，是我们党既坚持实践中不断与“左”的“右”的思想倾向作斗争，排除意识形态中的各种错误干扰，高举科学社会主义旗帜，坚持实事求是原则，坚持中国共产党领导，坚持公有制为主体，坚持共同富裕的中国巩固马克思主义指导地位，又根据我国实际和时代发展要求，不断推进马克思主义中国化，形成了包括邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、特别是十八大以来形成的习近平新时代中国特色社会主义思想

社会主义思想在内的一系列思想理论体系，回答了一系列重大理论和实践问题。这为40年改革开放、为今后继续改革开放提供了强大的理论支撑。这是中国特色社会主义现代化建设的行动指南，是党和国家最宝贵的财富。有了这个思想理论，我们就能无往而不胜。

三、40年来改革开放实践，是我们党领导的第二次伟大革命，不仅“深刻地改变了中国，也深刻地影响了世界”。中国特色社会主义最本质的特征是中国共产党领导，中国特色社会主义制度的最大优势是中国共产党领导。办好中国的事情关键在党。改革开放本身就是我国社会主义制度的自我完善和发展。坚持党的绝对领导，保证党中央的绝对权威和集中统一领导，不断完善党的领导体制机制，是改革开放成功的前提。一个时期里，党内腐败现象滋生蔓延比较突出，党和人民忧心重重。十八大以来，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，加大了从严治党和反腐败斗争的力度，取得了阶段性的重大胜利。这再一次证明，我党能够自我完善、自我革命，通过党的自我革命保证党领导的社会革命。从严治党必须永恒坚持，这是一条颠扑不破的真理。只有这样，才能保证我们的党长期执政。●

中国改革开放今年40年了。我工作了50年,其中35年是处于改革开放时期,我感到很自豪。我退休已经5年了,老有所悟,因而写下以下的话:

1.党的十一届三中全会开启了中国改革开放的新时期。改革开放彻底改变了中国的面貌,使人民富起来、国家强起来。今天中国所以能发展到这样,改革开放是关键之举。一定要充分认识和深入宣传改革开放的意义。

2.改革开放是中国特色社会主义理论的重要组成部分,是马克思主义中国化的伟大探索,是中国复兴的必由之路。改革开放是国家确定的发展路径,不是发展的方法、手段;是党制定的路线、方针,不是权宜之计的政策、措施,一定要坚持改革开放不动摇。改革只有起点,没有终点。改革开放永远在路上。

3.改革开放源于思想路线的创新。党的思想路线是一切从实际出发,理论联系实际,实事求是,在实践中检验真理和发展真理。必须坚持这条思想路线,积极探索,大胆试验,开拓创新,创造性地开展工作,不断研究新情况,总结新经验,解决新问题。要尊重群众的首创精神,允许改革犯错误,但不允许不改革。

4.改革开放的成绩与效果是全局性的、主要的、根本的,是不容置疑的;改革开放的问题与欠缺是局

部性的、枝节性的、次要的,是认知各异,可以讨论的。改革开放产生的问题与欠缺,根本原因是对中国实现共产主义理想的认知探索与创新实践的不完善问题,是社会发展中解决了老问题,又产生新问题,反复循环交替出现的结果。发展如果没有问题,社会就失去了动力。只要我们的认知不出现大的失误,措施又是正确可行的,社会发展中的问题都是可以解决的。这一点我们要有信心。

5.科技是第一生产力,人力资源是第一生产要素,在解放生产力、激活人力资源潜力方面,如果社会主义超过了资本主义,就能证明社会主义是比资本主义更为进步的社会制度。生产资料所有制改革的目的是,就生产环节而言,是提高生产资料使用的效率和效益;就社会范畴而言,是资源配置的公平、合理、安全与可持续。因而,发挥市场配置资源的基础性作用(而不是使市场在资源配置中起决定性作用),发挥

国家调控社会的主导作用(而不是更好发挥政府作用),是完全必要的。因此,国家实行社会主义市场经济是不能动摇的。

6.全面深化改革,必须坚持党的十八届三中全会通过的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》确定的“全面深化改革,必须立足于我国长期处于社会主义初级阶段这个最大实际,坚持发展仍是解决我国所有问题的关键这个重大战略判断,以经济建设为中心,发挥经济体制改革牵引作用,推动生产关系同生产力、上层建筑同经济基础相适应,推动经济社会持续健康发展”。

7.全面深化改革,要坚决避免把利己、交易、获利的市场机制原则,引入到公共服务领域、引入到人生观价值观的培养与树立、引入到社会价值评价与导向中去。当前,社会存在的种种弊端,都源于市场机制的“泛化”,进入了它不该进入的领域。☹

## 改革开放40年的一些感悟

● 洪 虎

## 我的改革开放40周年感悟

● 高 文

我是“九三”抗战胜利后参加革命的“天亮”干部,已是90岁的老人了。在73年的革命实践中看到了在伟大的中国共产党领导下,中国人民已从黑暗走向光明;从战乱走向和平;从封闭走向开放;从贫穷走向富强。1978年,邓小平同志向全党提出中国要走向“改革开放”的道路。在过去的40年实践中,全国人民和世界各国领导人及广大外国朋友都已经

从实践中看到了中国经济发展真快;城乡面貌变化真大;工业交通、财贸金融、科技政法、文化教育、体育等多条战线成绩真显著。中国人民站起来了,富起来了,强起来了。广大人民生活衣、食、住、行都有了保障,而且不断有新的改善和提升。可以说做到了生活美满,家庭幸福。这里特别值得提出的是党的十八大以来,在以习近平总书记为核心的党中央提出的“一带一路”已在全国和国际经济发展中取得了辉煌成就。在党的建设和思想路线上的全国反腐倡廉活动已取得了可喜的成果。让我们在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下,为新时代、新作为,谱写新篇章。为全国人民早日全面实现小康和建设幸福美好吉林不断做出新贡献。☹

## 我看改革开放40年

●张岳琦

改革开放40年,是中华民族历史上一段极其重要的时期。我们有幸生活在这一历史时期,目睹了震惊世界的中国巨变。1978年,中国的经济总量只有一千多亿美元,人均GDP更是在世界倒数几名之内,属于世界上最贫穷国家之列。那时很多东西中国不能制造。看到日本产的彩电、收录机、傻瓜相机都觉得新奇。人民生活艰苦,使用粮票油票,食品和日用品限量供应。当时我在省委机关工作,也是经常吃不饱。2017年中国的GDP已经达到12万亿美元以上,增长了80多倍,陆续超过了法英德日等发达国家,跃居世界第二。人均GDP也达到了中等收入国家的水平。国内一些最富裕的地区甚至达到了发达国家的水平。即使是最贫穷的地方也都大有改善,实现了几千年来穷人渴望“有吃有穿”的梦想。许多人购物靠手机,出行坐高铁,生活的现代化程度超过了那些老牌发达国家。中国现在建成了世界上最大规模的交通设施,最强大的电力系统,最完备的工业体系,什么都能造。最先进的超级计算机、隐形飞机、航母、太空飞船、深海潜航器、人工智能产品等等,都能生产。中国的发展已在高速路上,潜力巨大,前景光明。

放眼全球,看看这40年其他地方发生了什么。一些国家政局频繁动荡,有的搞颜色革命,有的搞什么“之春”,有的搞休克疗法。实践证明都不行。有的国家被搞成了一堆垃圾(奥巴马说的)。印度是走西方道路比较成功的。它40年前GDP规模和中国差不多,现在也被中国远远抛在后面,中国2017年GDP相当于印度的4.7倍。

风景这边独好,为什么?说明

中国特色社会主义之路走对了,改革开放之路走对了。粉碎“四人帮”“文革”结束之后,中国上上下下形成了一个共识:必须改变,日子不能再照老样子过下去了。出现了“改革开放”这个概念。怎么改,并没有现成的经验,全世界都没有。西单民主墙上主张照学西方的意见很多。邓小平及时提出了“四项基本原则”,主要是必须坚持党的领导。大的方向就确定了。改革不是照搬西方体制,而是要从中国的实际出发,走有中国特色社会主义道路。

我们坚持中国共产党的领导,党坚持为人民服务。干部的选任,坚持德才兼备,看工作实绩,不是靠炒作忽悠拉选票。所以各级领导干部对工作基本上都是内行。党中央为国为民谋划大局、谋划长远,全面领导,地方党组织兢兢业业抓当地发展。西方的地方官不管经济,也不用亲自去救灾扶贫蹲点。中国的地方官对政治、经济、文化、治安、稳定、民生等等要全面负责。这是两种体制的不同。改革开放以来,各个地方争先恐后地发展,蔚为壮观,形成了一日千里的局面。

改革开放之始,小平同志就提出全党工作要转到以经济建设为中心的轨道上来,发展是硬道理,同时强调稳定压倒一切。整个改革开放的历程,都遵循了小平同志的这个指导思想。当时东德人往西德跑,广东人往香港跑,社会主义国家都出现了危机,为什么?就是因为你的经济落后对方一大截。经济搞好了,财大气粗,许多问题迎刃而解。而要把经济搞上去,必须有一个稳定的社会环境。小平说,如果总是动荡不安,那就什么事情也办不成。

中国改革是渐进式的。不是一

开始上面就搞好一个全面完美的方案,通过立法,下面照办就行了,而是摸着石头过河,大家一起来创造。小平说,要几亿人都动脑筋。改革步骤是先易后难。戈尔巴乔夫先搞政治改革,中国有些知识分子叫好,说看人家戈尔巴乔夫多有气派,一上来就搞多党制,不像中国只是修修补补。很快苏联就解体了,叫好的人沉默了。中国的改革先从经济入手,经济改革又先从农业入手,实行联产承包,发展乡镇企业。很快农村面貌变了,全国人民的吃饭问题也基本得到了解决。工业改革不像苏联那样先搞国有企业,而是先发展个体户、私营企业,以及外向型的“三来一补”经济。因为当时国家财政收入基本靠国企,必须先稳住这一头。等到私营经济发展到一定程度,比重占到大约一半,才着手进行国企改革。在地域上,先沿海后内地。在大面积推广之前,先搞特区,先搞试点。所以中国改革开放的步伐既快又稳。

经过40年的不断探索、完善,中国形成了在党的领导下,政府能够调控,以市场为导向,多种所有制经济共同发展的体制。实践证明,它能有效应对各种危机,保证国民经济快速、高质量发展,民生不断改善。现在说中国体制不行的,越来越少了,担心中国扩大影响力的增多了。他们害怕人们相信中国、亲近中国而疏远他们。这种情况也正说明了中国改革开放的成功,说明中国改革开放形成的体制、制度具有优越性。

现在国际形势风波不断。我们要沉住气。要坚定地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,在40年改革开放辉煌成就的基础上,继续努力奋斗,做好我们自己的事,加快实现中华民族伟大复兴的中国梦。不要相信那些抹黑中国的忽悠,一定要坚持习近平总书记提出的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。我觉得,通过纪念改革开放40年,人们的这些信念一定会更加坚定。●

## 我看农村改革新成就

●赵家治

农业改革开放40年,取得了伟大成就,积累了宝贵经验。农业机构改革、经营体制改革、科技创新、市场机制改革和农业投资改革,农村发生可喜的变化。农业经济呈现高度商业化,主要农产品供给由长期短缺变成总量基本平衡,出现结构性、地区性相对过剩。农业发展从追求产量最大化向提高质量、追求效益最大化转变。经营方式由巩固家庭联产承包到发展规模化经营,数以千万计的农场,生产丰富多样的高价值商品。农村家庭收入不仅依靠单一的农产品,非农就业,非农收入逐年提高,成为农民脱贫致富的重要渠道。农业增长方式从传统投入为主向资本、技术密集型方向转化,并支持更多提高生产力的投资。然而,统筹城乡经济社会发展,建设现代农业,发展农村经济,增加农民收入,实现小康社会任务依然繁重。

乡村振兴之路,靠的是干部群众同心协力撸起袖子加油干。美好生活是中国人的梦想,中国梦就是中国人的梦。人民对美好生活的向往和追求,是国家富强、民族振兴的希望和动力。坚持以人民为中心,把人民对美好生活的向往作为奋斗目标,依靠人民创造未来。我们党得民心、启民智、聚民力、谋民利,人民有理想、有信念、有道德、有智慧,就能奉献力量,乡村一定振兴,中国梦一定实现。☺

## 我为改革开放点赞

●黄燕明

改革开放已40年了,我作为亲历者和参与者,为40年来在党的领导下,我国在经济发展、政治建设、科技进步、文化繁荣、人民生活、民族团结、社会稳定、国防巩固、国际地位等诸多方面取得的令世人瞩目的成就感到无比骄傲和自豪。我坚信,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,中国必定会创造更加伟大辉煌的历史。☺

## 我为深化改革、扩大开放助力

●任俊杰

我国改革开放40年,特别是党的十八大以来在以习近平总书记为核心的党中央正确领导下,取得了翻天覆地的巨大变化。国际地位越来越高,红日东升。世界大事离不开中国。和平共处互利共赢,建立世界命运共同体深入人心。

在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,突出“四个意识”,坚定“四个自信”,成绩巨大,人人称赞。

坚持从严治党,反腐倡廉,刮骨疗毒。反腐利剑永远悬在全党头上,把党组织建成坚强战斗堡垒。

把发展当作第一要务,发展速度快,永不停步,已成为世界第二大经济体,由发展速度型,迈向质量效益型,创新驱动,有些领域和项目走在世界前边,起到引领作用。

改革开放作为发展发动机、挺进器,永不停步,凡是陈旧、阻碍发展的思想、体制、制度、法律、法规一律改革废除。改革开放永远走在路上,无尽期。开放大门永远开着,越开越大。上海进口博览会100多个国家参加,几千家企业参展。我们反对贸易保护主义、单边主义,共同发展、富裕繁荣,得人心,顺民意,自由贸易已成不可阻挡的潮流,大势所趋。

吉林省委在以习近平总书记为核心的党中央领导下,多方面事业取得巨大成绩。对总书记来吉林视察和在东北三省领导干部座谈会的重要指示学习深,速度快,落得实,开花结果。老企业转型升级,创新产品,大有好转。小微企业民营经济成批开业。第三产业每年两倍数增长。特别是省委领导同志带队学习江苏浙江、广东等沿海发达省市经验,对口合作,招商引资,建立十几个商会,返乡兴业,效果很好。

吉林是农业大省,连续多年总产上到700多亿斤台阶,单产第一,成为国家大粮仓,吉林大米成为全国乃至世界名牌亮点。

吉林以长春龙嘉机场为主体,建成四个市级机场。高速公路基本上连通各市县。交通方便,促进发展。现在打脱贫攻坚战、环保攻坚战,前景辉煌。

我是离休多年的老党员,也有责任担当。革命征途上虽不平坦,但入党誓言、信仰永不变,意更坚。永不掉队,支持现职同志工作,在遵纪守法作风等方面带个好头。☺

# “夕阳”群像

——记通化市公开选派退休党员领导干部到村任职工作中涌现出的先进人物

●本刊记者 王 岩



对世界上绝大多数人来说,退休,意味着人生已经走进黄昏,他或者她将要离开工作、单位,回归家庭;将要安静地生活在晚年的安逸中,健身、休闲、旅游、含饴弄孙……在幸福中眺望时光消失……

在没有接触到他们之前,我对退休的认知基本上是这样的。

接触到他们之后,我才知道,这个世界上还有一种退休,那就是:退而不休,老当益壮,老牛奋蹄,不但新生活从退休开始,新事业也从退休开始,退休,是人生一段新旅程的起点,是人生大文章的新起一行,是人生大事业的又上层楼。

这种“退休”,就是共产党员的“退休”,不单单是退而不休,不单单是发挥余热,更不单单是出出点子提提意见表表态度——而是重新开始,再任新职;而是迎难而上,

迎接挑战;而是牺牲退休生活的安逸,主动到最艰苦最需要共产党员的地方去,在新的工作岗位上发光发热。

2018年11月份的一次采访之旅,让我深刻地见识到了什么是共产党员的退休生活,也让我对习总书记“爱护老干部就是爱护党的宝贵财富,学习老干部就是学习党的优良传统和作风,重视发挥老干部作用就是重视党的重要政治资源,尊重老干部就是尊重党的光荣历史”的重要论述有了更深程度的理解。

2018年11月末,《夕阳红》杂志记者和省委老干部局综合处有关工作人员一起,奔赴吉林省通化地区,对通化市公开选派退休党员领导干部到村任职工作进行采访。此次采访是结合增添正能量活动这一我省老干部工作品牌,围

绕中组部老干部局“增添正能量·共筑中国梦”主题,考察以“三个助力”(助力精准脱贫,助力乡村振兴,助力全面小康)为载体而开展有关活动的情况。

“增添正能量·共筑中国梦——助力乡村振兴”是“三个助力”活动中非常重要的一项内容,吉林省通化市以之为载体,2017年12月29日,通化市委组织部面向社会发布《2017年通化市公开选派退休党员领导干部到村任职公告》,经过报名、政审、面谈、考察、体检、公示、签定协议、任职等环节,2018年4月17日,从第一批32名报名人员中,遴选18名退休党员领导干部到村任职。此举极大地调动了退休干部的积极性,拓展了老干部发挥作用的渠道和平台,为新农村建设和发展增添了新的力量。

我们此次采访的对象,就是在

这一活动中涌现出的5名村党支部第一书记——再就业的退休党员，正是他们和他们的工作以及事迹，让我深深地感到：共产党员退休后的表现，可能更能彰显出一名共产党员的本质和与众不同。

采访紧张而密集，面对着那一张张激情洋溢、干劲十足的脸，我的眼前总是出现夕阳——一轮又大又红的太阳，庄严、骄傲、强烈，高悬在西边的天空上，把一半的天空映红，把强烈的光线投向大地和人间……

不知不觉中，“夕阳群像”这四个字，出现在了我的笔记本上。

### 李川：“党就在你们身边。”

从辉南县城出发，开车近一小时，我们来到了辉南县朝阳镇高集岗村。远远的，一位仅穿着衬衫的老人，笑意盈盈、精神饱满地站在北方初冬下午的阳光里。走到他的面前时，我看到他胸前的党徽在阳光下熠熠闪光。

这位鬓角有些斑白的老人，就是辉南县朝阳镇高集岗村党组织第一书记李川，今年63岁。2018年4月，县委组织部的一个电话，让他来到了高集岗村，“电话是我老伴儿接的，当时我想，自己身体还行，组织上又给了这样一个机会，到村里干上二年应该也没问题。”

李川退休前任职辉南县朝阳镇副镇长，他早知道高集岗村是朝阳镇出名的乱村，村的经济基础差，七八百户居民中，有近100户是低保户。这个村地处平原地区，种地是村民们的主要经济来源。全村近三千人，年轻人基本都在外打工，村的活力明显不够。

刚走马上任，李川就遇上了难题。

2018年春，辉南县发生旱情，李川到任时，正是旱情最严重的时候。广大村民急需上游水库放水灌田，因此与水库承包者出现了不小的矛盾。

“这事，说小就小，说大也能

大，但不管大小，不能让这件事耽误生产啊。”李川说。他带领村干部连夜走访了胡姓和李姓水库承包者，终于说动了他们，答应开闸放水，“下游四五十垧农田的旱情解除了，这是一件事；避免了一场可能发生的群体性事件，这是另一件事。我觉得，只要我们的工作到位，我们的百姓还是通情达理，相信政府，依赖组织的。”

李川每天到村上班要开车往返40里，油费需要50元。“不开车耽误事，开车花得有点多，多就多吧，既然接受了组织的安排，就不能耽误工作。”李川的话很实在，但实在中透出的是一名老党员的责任感。

村里有一口老井，但井水不够，村民吃水困难，百姓叫苦不迭。了解到这一情况后，李川和辉南县水利局有关人员共同努力，筹集资金帮助高集岗村打了口自来水井。井打好后，本以为吃水问题能得到根本性解决。但他们很快发现，原有自来水管已经安装10多年了，漏点很多，自来水流到户水量小而且浑浊。为此，李川特意找来专业技术人员和专业施工队维修自来水管，直到管道修好，清水流进村中的家家户户。

此时，李川来村刚好3个月，组织上每月给他2000元补助，3个月共6000元钱，他都给施工队结算维修费了。对此，李川的解释是：“村民们困难，也没有啥钱，我和老伴儿的退休金都四千多，我们的钱够花了。我的出发点就是想给村民做点实在事情，凡是我答应过的事，费用都由我个人承担。”

为改善村民与村干部、社干部之间的关系，党的生日这一天，李川带领村、社干部先后到高集岗村最困难的7户村民家中慰问。对此，李川表态，“这些困难户每家给200元，这1400元钱我自己出。”为什么要这么做，李川说：“钱不多，但要通过这一行动，告诉这些村民：这么多年共产党没忘记你们，党就在你们身边。”

有有心的村民做过统计，李川

来村这7个多月，自己已经花一万多了。岗上社姜永秋社长告诉记者：“书记刚来的时候，协调水库供水的事，社里没资金，李书记给垫了一千元钱。”村妇女主任也告诉记者：“李书记一来，就挨家挨户了解情况，看见谁家有困难就帮，村民侯启环家地势低，一下雨院子就积水，李书记自掏腰包拉来沙子，把院子给垫起来了。李书记讲究实干。”

“帮一时不能帮一世”，李川说，关键要想办法，解决百姓的脱贫致富问题。村民冯金玉是个癌症患者，需要喝灵芝泡水来治病。冯金玉自己种灵芝8年，在种植过程当中发现了羊肚菌。李川得知这一情况后，觉得有了商机——发动村民种植羊肚菌。为此，李川和徐州的专家联系，准备请他们来当地进行技术指导，先在冯金玉家搞试点。对此，李川很看好：“要是把这个项目研究成了，技术障碍突破了，一亩地平均能净收六七千元。”

说到以后的工作，李川不知不觉畅想了起来：“如果有可能，我一定把高集岗建成一个模范村。下一步我想找县水利局申请抗旱资金，维修水库。我希望在我任职期间，推动村里建立两三个正规合作社，让农民增产增收，奔向新生活。”

说到李川的工作，村支书郭广全的话比较有代表性：“老大哥的工作没的说。真是家有一老如有一宝。老大哥工作经验丰富，到村里来给我们的工作出了不少点子。到田间地头也不把自己当老人，什么活都干。”

### 王亚路：春风化雨，集腋成裘

一场大雪之后，沿路的林木纷纷穿上了白雪的衣服，收割过后的农田也银装素裹，一路穿越童话般的冬景，我们的车驶进了辉南县辉南镇松树村。

整齐的围村栅栏，写有“美丽乡村”字样的文化围墙，水泥村路

两旁是整齐的排排路灯,村委会大门旁围墙上和村委会院内,飘扬的党旗相互辉映……

这个村给人以整洁有序、朝气蓬勃之感。

戴着金丝边眼镜,身材高大的王亚路,正站在村委会门前等着我们。

王亚路原任辉南县森林经济局副局长,2017年12月退休。2018年2月他在通化市委组织部党建网看到一则消息:通化市正在开展“银发工程”活动,要从全市选出一批身体好、工作经验丰富的退休党员领导干部下村任职。得知这一消息后,他毫不犹豫地报了名。“我当时报的是临镇的一个村。报名后没几天,镇党委书记来找我,让我去松树村任职,理由有三个:一是离家较近;二是这个村是森经局的扶贫包保单位,有工作基础,上下好协调;三是松树村需要一位我这样有些工作经验的退休干部。”对此,王亚路说:“自己是老党员,虽然退休了,但服从组织安排这一党员的基本原则不会变。组织需要我到哪里,我就到哪里。”对下村任职,王亚路的老伴儿有她的看法:“她认为我都这么大岁数了,既然已经退休了,那就轻轻松松吧,组织上也不缺你一个人,没有你,有能力的干部有的是,趁身体健康精力好,经济压力也不大,四处走走,到南方养养老,享受天伦之乐,多好。”至今,王亚路也认为老伴儿说的没错。王亚路其实是有伤退休的,现在他的脖子上还有钢板和螺钉。写材料伏案一小时以上就会隐隐作痛。工作多年,终于退休了,老伴儿要过点大众意义上的老年生活,无可厚非。但内心的某种责任感,使王亚路在退休后再次成为“王书记”。2018年4月18日,正处级退休干部王亚路走马上任,成为辉南镇松树村党支部第一书记,开始了他退休后的农村生活和村支书工作。

松树村是辉南有名的“远散涣”穷村。社与社之间,班子成员之间没有形成合力,村里基础设施

薄弱,历史欠账太多,群众上访太多,在全镇15个行政村中,属于后进村。

王亚路上任松树村伊始,决定先在新农村建设上入手,打开工作局面。到村仅22天,他查阅了大量的村档案,与村委委员和多数群众谈心交心,了解大家的想法、看法,走访看望了11户贫困户,与村委会共同研究拟定了卫生环境整治、打造交通环境、发展绿色生态水稻等发展项目。

王亚路刚到松树村不久,杨家屯、孙家街就先后发生两次火警,都是因村民烧荒引起的。为此王亚路自己花钱做了一个宣传牌,上写“松树村防火宣传车”,挂在村里的车子上,买来高音喇叭自己录上防火宣传语,他一天两次开车,在村里6个社走一遍进行防火宣传。在王亚路的“宣传攻势”下,松树村全境再无火灾,全村没有一户人家再烧秸壳、秸秆。对此,王亚路笑称:“是制造了点噪音,但想要的效果有了。”

为了发挥村党支部的作用,加强党群干群凝聚力,王亚路颇费了一番心思。

2018年5月9日,他带领辉南镇松树村党员干部去包保结对单位辉南县森林经营局参加2018年龙湾杜鹃花节开幕仪式,同时瞻仰大龙湾烈士陵园,缅怀抗联先烈曹亚范、金伯阳的英雄事迹。在这一过程中,王亚路亲自讲解,进行革命英雄主义教育,让农民党员们接受心灵的洗礼,激发他们振兴乡村、建设美丽乡村的工作热情。此举极大地增强了基层党支部的凝聚力,从那之后,党员们踊跃参加支部会议,自觉团结在支部大家庭中。

为了增强村民的团结意识,加强村领导班子的凝聚力,在镇委、镇政府、包保单位的支持下,2018年6月30日,辉南镇松树村首届农民趣味运动会正式拉开序幕。全村6个社将近200名农民运动员参加了挑担、钓鱼、运粮、四人五足等10个项目的比赛。赛场上,村民

们你追我赶,气氛热烈,掌声、笑声不断,一派社会主义新农村的新气象。在王亚路的带领下,村民们齐声高喊:“精诚团结,乡风文明,振兴松树,为辉南争光。”运动会在整个辉南县引起了强烈反响,《通化日报》对此作了专门的报道。

松树村变了,但王亚路并不满足于,他趁热打铁,推出了“看望贫困户、走访老党员,送温暖、送党徽、送誓词活动”。端午节这天,王亚路自己出钱买来鸡蛋、粽子,和村委会成员一起走访贫困户家庭,很多贫困户感动得流下了热泪,“这么多年,党没忘记我们。”建党97周年之际,王亚路和村支部委员,揣着党徽和慰问信,拎着四样水果慰问村中老党员、困难党员家庭,把组织的温暖送入老党员的心中。

习总书记强调:“基层党建工作是非常关键的。”为加强党建工作,王亚路与党员干部们谈心,召开会议统一思想,学习上级政策和贯彻文件。“七一”时,王亚路围绕《如何做一名合格的农村党员》一文,组织党员上党课,重温入党誓词,并发展了3名新党员。他还建立了村党员干部学习制度,要求党员们记学习笔记,建党建微信群,在微信公众号上布置学习任务,开展干部作风大整顿,学习郑德荣先进事迹等等。2017年,辉南县委组织部考核工作,在辉南镇15个村中松树村排名倒数第二,王亚路来松树村后,2018年排名第五,提高幅度惊人。

王亚路强调,他的工作,大多都是从小处着手,从细部入手。下村只有短短7个月,村里的百姓没有不认识他的,村里、屯里到处都有他的身影。自觉自己缺乏农村工作经验,他虚心向当地干部学习,并坚持每天记工作日记;和老伴儿一起打扫村里卫生;为防止出现小山洪,下雨的时候,他每天晚上都要到水库去看一看;为准备农民趣味运动会,他和老伴儿一起置办道具奖品;村里的养鸡场造成水源污染,他多方协调,最终解决了这一问题;他还在省林业厅争取到



了40万元资金,搞“绿美村屯”行动,在孙家街栽树、栽花,建围墙、围栏,装路灯,建边沟、休闲广场……

这一切,群众全都看在眼里,村书记李思山说:“王书记给我们带来了活力,也带来了实实在在的效果。这样的好干部多下来几个行。”村委会副主任刘艳说:“王书记把村当家,把我们团结在一起,在维稳建设、扶贫拓展、党建提升各方面有了很大的进步。”村会计赵泰武说:“王书记来的第一句话是‘我要把我积攒42年的经验送给松树村的老百姓,为松树村老百姓做点实事’,这句话我至今难忘。”

说起未来,王亚路信心满满,他还要重修那条早该修的连村路;还要把村里的水库修好;去森经局扶贫办争取下拨5万元,支持松树村搞水库养鱼;准备去柳河参观考察,带领村民种植黑果花楸,开发大提子、元枣子项目,退耕还林……

### 张玉强:凝聚党员心,有组织就有一切

雪依旧很大,在飘飘扬扬的雪花中,我们来到了辉南县楼街朝鲜族乡龙光村。

龙光村的牌楼里村路两侧,是一排排蓝色彩钢房,这是一个整洁而规范的朝鲜族村落。村党支部第一书记张玉强,个子不高,很结实,黑红的脸庞,看上去淳朴而健康,说起话来粗声大嗓,非常豪爽。

张玉强原任职辉南县板石河镇(现楼街朝鲜族乡)副乡长,主任科员,现年62周岁,已经退休2年了。此次响应组织的号召,重回农村工作岗位。

来龙光村前,有人对他说:“你胆子真不小,敢上这个地方来。”张玉强还以为是朋友和他开玩笑,来了之后,大大吃了一惊,“这个村的领导班子基本处于瘫痪状态,没有村书记也没有村委会主任,工作起来语言也是个问题,工作难度真不小。但你是代表组织来的,多难,

工作都得开展下去。”张玉强的声音中有某种天生的执拗。

张玉强下村,第一件事就是狠抓班子建设,他用了半个月时间健全了“三委”班子。通过民主选举产生村委会主任,然后通过这名村主任,沟通当地百姓,让村民了解民族政策。很快,村里每一家的情况,张玉强都了然于胸。张玉强也有了干工作的底气。

龙光村楼街朝鲜族乡是县里三个朝鲜族村之一,是全县最大的少数民族村,同时也是一个以劳务输出为产业支柱的示范村。全村总人口1646人,5个自然屯,外出务工人员高达820人。全村党员总数是52人。外出的党员46人,只有6名党员在村里,因此,村里的党建工作基本上处于停滞状态。三会一课制度、民主生活会等组织生活都没有,无法发挥党支部的战斗堡垒作用。为此,张玉强用了两个月时间,补齐了52名党员的党员档案,规定留村党员和村“三委”成员每个月必须开一次支部会。张玉强还通过村委会主任、组长,与在外务工的党员们取得联系,要求他们至少半年要与组织联系一次。一个月的时间内,很多在国外务工的党员都纷纷地给他打电话报到,大家都很兴奋。有一天早上,有6名党员从韩国给他打来电话,其中一名叫张太万的党员激动地说:“张书记,我是龙光村党员张太万,我向您报到。”

46名党员重回组织怀抱,让他们感到十分温暖和振奋,党组织的凝聚力得到了加强。张玉强说:“现在,在外和留守的党员的党费都交齐了,组织生活也开展起来了,发挥党员的先锋作用落到实处了。今年县委组织部来考核,我们村打了全县的最高分儿,99分儿。”

因为各种原因,承包商拖欠新兴屯村民3年包地款,村里百姓不断上访告状,张玉强亲自出马与承包商谈判,将承包金一分不少要回交到有关农民手中。在此基础上,他计划将村内所有土地集体承包

出去,以减少承包矛盾,此举措也得到广大村民的认可,工作开展得十分顺利。

说起下村后的工作,张玉强谦虚道:“也没什么,尽量做点实事吧,哪怕都是些小事。”张玉强下村前,全村路灯两年不亮,群众反应强烈,张玉强为此多次沟通有关部门,现在全村42盏路灯已全部修好,群众非常满意;张玉强在县民政局争取资金5000元,对关家店屯老年协会广场和房屋进行改造,通化市老年协会现场会、辉南县全县党务工作会等,先后在这里召开;配合上级投资改建龙光村大胜堡村屯,修建了路边沟、砖墙1800米;在盛兴屯村部所在地新建停车场一处,目前正在施工中;配合上级要求拆除占道的破旧房屋、仓房16座,围墙200延长米……

家住板石河镇的张玉强,每周五个工作日,天天花6元车费坐小客来村里上班,有事儿的时候,双休日也来。“组织给了这个机会,我就一定要干好,这个工作体验,也是以前没有过的,我真没想到,这一生,能在退休后还有干事业的感觉。”张玉强豪爽淳朴的话语,让我们看到了松树村美好的前景和希望。

### 仲吉禄:低调的好干部

柳河县三源浦镇德兴村是一个小村庄,看起来有些贫困落后,白雪覆盖下的片片山坡就是农田,村中多是老式的民居。村党支部第一书记仲吉禄为人低调、说话诚恳。见到我们,他不住地说:“真不想接受采访,下村任职,就是想为村民办点实在事,再说,这又不是我一个人的功劳……”

德兴村距三源浦镇20公里,属于偏远村,全村667人,一半的人外出打工了,留村368人。全村共有党员27人,留村12人。现在,村里没有年轻人,留村最年轻的也近50岁了,因此没什么壮劳力。全村共有田地1028亩,算起来,人均不到3亩地,村里的经济基础可想而知。“德兴村属于半荒山区,当

地百姓称之为兔子不拉屎的地方。土地贫瘠，土层下面都是石头。无霜期仅125天。”随行的县委老干部局同志介绍说。

仲吉禄退休前任职柳河县社区管理服务中心副主任。经县委工委的推荐、组织部的批准，4月16日，仲吉禄到德兴村报到，成为“仲书记”。

“说实话，这里还真是贫穷落后，村里人员混杂，村干部间关系紧张，全镇评比倒数第三名。村民的经济收入，除了种地就是外出打工，春天妇女挖山野菜，就算是这里最大的创收手段了。”仲吉禄承认，刚来时也有点挠头。“后来我想，我就是从农村出来的，在农村工作了很多年，当过村书记，当过村委会主任，难道还能在这里跌跟头？”

下村后，仲吉禄抓的第一件事是班子建设，先是和有矛盾的各方人员单独谈话，把他们的家属也请来谈心，请吃饭都是他自己掏钱。在仲吉禄的调解下，村干部们现在团结一心，工作效率大大提高。

德兴村基础设施薄弱，仲吉禄动用自己的人脉关系，多方筹措资金20余万元，为村里改善了有关基础设施。

北大河从村中穿过，多年来，河岸两边就是百姓的垃圾场，多年的垃圾透迤在河两岸，长达2公里，环境污染极其严重，百姓的正常生活受到了极大影响。为此，仲吉禄多方化缘，筹集来两万元，然后亲自动员村民，清除垃圾，仅用一周的时间，村里面貌焕然一新。仲吉禄下村10天后，就为村里协调安装了60盏路灯，做到了村亮化全覆盖，这两件事，得到了村里百姓一致认可。

德兴村一直有一个棘手的问题没能解决，就是百姓吃水的问题。冬天蓄水池上冻，百姓吃不上水，不乏各种埋怨声。有时候，得到6月份的时候，才能大量地吃上水、用上水。仲吉禄为此想方设法，发誓一定要解决这一问题。在县里有关部门和地方专家都没能

拿出好方案的情形下，仲吉禄自己选址，发动村民，开挖一个两米宽、一米二深的蓄水池，挖到一米深的时候还都是石头，再接着挖下去。终于挖出了泉眼。困扰村民多年的吃水用水问题就这么解决了。

2018年7月雨季时，县人大有关人员来德兴村调研，发现村部用房还是上世纪70年代盖的老房子，外面下大雨，屋内下小雨，满地积水。仲吉禄忽然觉得，“做这做那，你村部都不像个样子，这说不过去。”他多方筹集资金，在上级部门支持下，8月18日正式动工，用两个月时间，修建了一座230平方米的新村部。在这两个月中，仲吉禄设计图纸，购买建材，雇佣人力，做占用民房的协调工作，每天监督工程的进展，忙得常常回不去家。

下村后，仲吉禄时刻不忘自己是一名党教育培养多年的老党员，他十分重视加强党支部班子建设，建章立制规范党员行为，开展“三会一课”，大力推进党建工作。下村后的第一时间，仲吉禄就先后召开支委会、党员大会、居民代表大会，让基层党组织发挥应有的先进作用。党的生日那天，仲吉禄召集全体党员上党课，重温入党誓词，带领他们在村里栽花种草，美化环境，度过了一个有意义有内容的党的生日。

仲吉禄下村7个月，为村民创收十二三万元。他说：“肥水不流外人田。村里搞建设，我都雇村里的人，困难户、特困户优先。清理垃圾、挖蓄水池、盖新村部，都让村里百姓自己干，让村民既能建设自己的家乡，又能通过劳动挣工钱搞创收，何乐而不为。”

短短7个月时间，仲吉禄草草一算，自己已经给村里花了一万多元。对此，他说：“我做事的原则是三个对得起，对得起组织，对得起百姓，对得起良心。在村里工作，有时候需要你花钱，那你就得花，有时候，这也是村官的分内事。”

说起下一步的工作，仲吉禄打开了话匣子：“办公设备要新进一些；村部的院子要铺沥青；北大河

清理出的垃圾要找一个地方安顿好，要搞一个露天的垃圾填埋场；还要想办法做一个小型的产业，让村里有稳定的创收渠道。”

让仲吉禄评价自己的工作，他想了半天，说：“我任职这段时间，不给村里留外债，能做到心里坦然就好。”村书记吕刚抢着说：“仲书记来了之后，村里变化很大，自来水、路灯、清理垃圾，都是大事。新盖的村部，是书记找来的资金。仲书记太低调，这样的干部，不管官大官小，就是党的好干部。”

### 张全才：改善民生和环境，农村工作就有了方向和重点

11月21日下午，在通化市委老干部局、通化县委老干部局有关同志的陪同下，我们来到了通化县西江镇岔信村。

这是一个基础建设讲究、大气的通化地区特有的山村。画有岔信村村标的大门，船形的村部广场，波浪墙，水乡文化墙，村部的门口小桥旁，还有一个高6米的大型水车，景观非常别致。村党支部第一书记张全才书头脑清晰，非常干练，聊起工作侃侃而谈，仿佛有说不完的话。

我们刚到，就赶上村会计向张书记汇报工作，说村里电费欠了1万元，村里没钱暂时交不上。张书记一摆手，说：“这1万元钱我先垫上，等以后有钱再说。”会计看着我们，有点不好意思地说：“张书记来我们岔信村两年，已经先后给村里垫了20多万元了。”

岔信村党支部第一书记张全才，从通化县林业局局长的位置退休后，接受县里安排，先在二密镇大连川村担任村支部书记兼村委会主任，2016年8月又到西江镇岔信村担任村党支部第一书记。

“通化县聘用有一定农村工作经历的退休干部担任村党支部书记，我第一批就被选中了。组织主要考虑到我有农村工作经验，我18岁就在乡里工作，36岁做乡镇党委书记。基层的工作我几乎都

做过。退休后又上岗,还是到村里工作,家里也有看法,老伴儿身体不太好,孙辈也要照顾。但是既然组织信任,我觉得我还能做点事,就这么下村工作了。”

“新农村建设从什么入手?我觉得还是要先抓好村班子建设,选一个对的村班子的带头人——村党支部书记,有了好的带头人,就像有了线头,农村工作就能开展起来了。习总书记说:人民对美好生活的向往,就是我们的奋斗目标。对农村工作者来说,农民的生产生活需要,就是村支部书记的工作方向和重点,我觉得这符合总书记的伟大论断。”张全才这样定义他的工作。

岔信村位于通化县南部,西江镇北部,全年有效积温可达3000度,无霜期147天,素有通化县“小江南”之美誉。全村共200多户,700多口人,2200多亩耕地,其中水田200多亩,有发展特色产业的天然优势。

上任后,张全才先后召开了村“三委”班子、全体党员、村民代表会议,分析村情、商讨发展、明确了岔信村最紧要的三件事:一是村里穷,集体经济一穷二白的原因,是因为没有林地更没有机动地,无法开展公益事业;二是平地水田少、山坡地多,种玉米收入有限,百姓生活难以得到本质性的改善;三是岔信村的漏底河区域,环境脏乱差,村民生活环境难以改善,生活质量难以提高。

“经过走访,我们知道村民最关心的事是什么了:一是怎么能富起来。二是怎么能有一个清洁美丽的居住环境。”张全才说。

张全才决定从调整产业结构、增加农业效益、土地效益上做文章。通过调研,结合岔信村自然条件,决定发展平欧大榛子产业。2016年8月,村里租了三辆大客车,全村140多人,每户出一个代表,集体到辽宁省桓仁县五里甸镇老黑山村参观学习他们的“一村一品”发展平欧大榛子的生产经验。“通过学习,我们了解到,平欧大榛

子在一般的地都能栽,省工、省钱、效益高、好管理。每亩苗木投入只有700元左右,前三年可搞林粮间作,种大豆。大榛子四年见果,八年盛果期亩产可达500斤左右,按每斤10元计算,亩产值可达5000元,目前大榛子还处于供不应求阶段,未来大榛子深加工将是朝阳产业,鲜果暂时销售不完,还可以保存干果,深化销售。”说起项目,张书记头头是道,深入细节。

参观回来后,岔信村当即成立了“通化县果香平欧大榛子专业合作社”,共推广平欧大榛子4200多亩,辐射了9个村,为村民致富奠定了坚实的基础。为此,百姓编了一段顺口溜:“岔信村是漏底河,平地少来山地多。种大苞米不挣钱,要想致富没有辙。村里成立合作社,两亩榛子一万多。一茬受益三十年,百姓心里乐呵呵。”

这还是第一步,下一步,张全才打算继续扩大产业规模,由现有的4200亩扩大到10000亩,进一步搞好种植生产,建设一个1000平方米的大榛子苗木和榛果储藏库,并在此基础上,通过招商引资建立一家平欧大榛子深加工企业,推行企业带动合作社、合作社带动农户的一条龙发展模式,把平欧大榛子项目进一步做大做强。让传统农业转型,让村集体和老百姓增加收入。

“绿水青山就是金山银山”,习总书记一句话,说出了环境建设的重要性和本质。为改善百姓的生产生活环境,岔信村2018年对全村的边沟、围墙、住房、仓房统一进行水乡风情改造,建设水乡文化广场、船型广场,打造了水乡第一泉。为此,张全才向上争取了资金,在村里河道开展了小流域治理,通过管道将河水引来形成“水乡第一泉”,泉水顺船边而下冲转6米多高的水车,景致壮观迷人。全村的围墙也全部按照水乡文化墙的特色进行了改造,将村子建成独具风情的北国水乡。2018年,岔信村共接待了包括国家级、省级参观团60多批。

在工作中,张全才深刻地认识到,不管是搞产业,还是新农村建设,最终的目的都是让老百姓获得更多的幸福感和获得感,为此,他随时调整工作重心,帮助群众解决实际生活困难。

2018年2月2日,农历腊月十七,还有7天就过小年了,由于2018年特殊的干旱和低温,岔信村的自来水断水了,仅剩的几个压水井也都干了,村民只好到几里地外的山沟中去挑水吃。为保证村民春节期间能吃上干净的水,张全才个人垫付3万多元钱,为村民打了一眼160多米深的水井,并安装了抽水设备,让村民们在小年前吃上了干净的深井水。

说起垫付资金,岔信村原村委会主任、现任会计深有感触:“张书记自己花钱,从村里百姓那买来19亩菜地,建广场、建大榛子合作社的榛子储藏库。村里是给打了欠条,不过现在也没有还上。绿化设计费,张书记垫了1万元;打160米的深井,张书记垫了3万元……”

“三个助力”活动开展以来,全省广大老同志、老干部,充分发挥广大离退休干部的政治、经验和威望优势,助力脱贫攻坚、助力乡村振兴、助力全面小康,在推进“四个全面”、促进社会和谐、弘扬先进文化等方面做了大量工作。通化市这五位退休后再上岗的村官,让我们印象深刻,让我们真正理解了习总书记“老干部就是党的宝贵财富”这一光辉论断,也实实在在地见证了退休党员干部在基层发挥的正能量。

采访结束了,五张脸上的笑容却一直萦绕在我的心中,久久不能散去。我不禁想到,在全中国,像他们这样退休后又走上了新的工作岗位的老党员、老同志,又有多少呢?有无数这样的老同志锐意进取、无私奉献,有无数夕阳祝福和照耀我们的家园,这样的中国,怎么能不蒸蒸日上,盛世华章?

我对中国共产党党员这六个字,有了更深的理解。☺

编者按:为深入贯彻落实全国老干部局长会议精神,不断提高服务质量和水平,吉林省委老干部局在全省各级老干部工作部门中广泛开展“精准服务年”活动,通过把握“四个精准”,即精准落实生活待遇、精准解决实际困难、精准加强精神关怀和精准推进学习活动阵地建设,切实为老同志办实事做好事解难事,把服务工作做得更细、更深、更实、更准。



## 聚焦精准主题 纵深推进服务

——吉林省委老干部局开展“精准服务年”活动

○钟和初

吉林省委老干部局用心谋划、认真部署,通过精心设计活动内容,区分形式分类施策,切实强化推进措施,不断推进“精准服务年”活动深入开展。

### 一、高位谋划,深度研究,精心设计“精准服务年”活动内容

吉林省委老干部局聚焦中央要求,树立精准服务理念,全面安排部署“精准服务年”活动。一是高位推动。在2018年初召开的全省老干部局(处)长会议上,对开展精准服务工作做出具体部署,重点包括精准落实生活待遇、精准解决实际困难、精准加强精神关怀、精准推进学习活动阵地建设四个方面,通过落实“四个精准”要求,开展“精准服务年”活动。二是广泛调研。深入全省9个市州、2个扩权强县试点市,采取座谈与实地考察相结合的方式,深入了解各地各部门开展精准服务工作的好经验好做法,研究重点难点问题。三是精心设计活动内容。立足老同志实际,印发活动实施方案,对在全省各级老干部工作部门中开展“精准服务年”活动提出具体要求,确保活动有实效,工作有提升。

### 二、注重内容,区分形式,确保“精准服务年”活动全覆盖

为开展好“精准服务年”活动,吉林省重点把握“四个精准”活动内容,区分不同形式,确保活动惠及全省广大离休干部。

第一,在内容上把握“四个精准”。一是精准落实生活待遇。抓好离休干部生活待遇政策的落实,全面落实离休干部离休费、医药费保障和财政支持“三个机制”,重点抓好离休干部护理费、公用经费标准提高的落实。对易地安置和长期异地居住的离休干部,做好调查摸底、统计认定和走访慰问工作。二是精准解决实际困难。及时解决离休干部的特殊困难,重点向困难企业倾斜,向农村倾斜。及时回应老同志的关切,解决好离休干部日常生活中遇到的难题。三是精准加强精神关怀。结合走访慰问、开展活动等方式,建立健全老同志经常性沟通交流机制。建立定期谈心制度,通过多种方式同他们沟通交流,听取意见建议,让老同志始终保持心情愉悦。四是精准推进学习活动阵地建设。积极争取党委、政府的重视和支持,加大投入,不断改善活

动学习条件。抓好经常性、有吸引力的学习活动,合理设置学习内容和活动方式,让广大老同志老有所学、学有所得。

第二,在形式上分类施策。精心设计载体,开展四项活动。针对居住城镇离休干部,推动社区离退休干部学习活动场所建设活动,重点解决居住城镇老同志“四就近”服务问题,构建老同志“十分钟生活圈”。针对居住农村离休干部,开展“三重”包保活动,落实老干部工作部门、乡镇党委、村(社区)党支部三级包保责任书规定的包保责任,重点解决居住农村、边远地区的老同志老有所医、老有所乐等问题。针对有特殊困难的离休干部,开展“一人一策、精准帮扶”活动,重点解决离休干部因病、失能以及家庭、住房、突发事件等因素造成的特殊困难。针对日常生活遇到难题的离休干部,开展“登门入户解难题”活动,重点解决老同志日常生活中的难题。

第三,在措施上强化覆盖。一是依托信息手段,强化数据支撑。一方面,加强与离休干部服务管理单位及亲属子女沟通,实现离休干部基本信息动态化管理。另一方

面,建立并完善特困离休干部信息库,根据特困离休干部的困难程度动态调整帮扶力度。二是印制《离休干部服务手册》。全省统一印发《离休干部服务手册》1.3万册,详细记录离休干部个人信息、基本状况、存在困难等情况,实行老同志服务登记一人一册。老干部工作人员详细记录老同志服务需求、解决方式及办理结果。三是建立完善结对联系离休干部责任制度。老干部工作人员结对联系离休干部,定期进行电话沟通,根据实际情况设立“走访老干部日”,开展上门走访,通过召开工作例会等形式对联系服务情况进行汇报交流。四是做好同医疗机构保障对接。协调各社区医院责任医生与离休干部开展结对服务。加强与医保定点医院就医服务对接,建立完善医护人员与老同志沟通互动机制,健全完善离休干部就医绿色通道,为老同志提供健康咨询、心理疏导、紧急救治、医养护理等服务。

### 三、强化领导,加大投入,全力推进“精准服务年”活动深入开展

一是落实责任。各地各部门积极落实抓“精准服务年”活动的安排部署,层层落实责任,推动“精准服务年”活动深入开展。积极制定具体措施,全面了解离休干部服务需求及特困离休干部基本情况,按要求抓实抓好《离休干部服务手册》填写记录工作。

二是加大投入。省财政下拨2800万元作为支持困难市县实施离休干部“两费”保障机制的专项资金,确保离休干部离休费和医药费足额发放。针对离休干部的特殊困难,省财政拿出800万元资金用于解决离休干部的特殊困难,各地各部门目前根据实际正在增加配套资金。

三是狠抓落实。通过电话督查、召开推进会、实地走访等形式,定期调度“精准服务年”活动开展情况,检查《离休干部服务手册》填写情况、特困离休干部信息库更新情况,总结宣传典型经验,确保“精准服务年”活动的各项任务真正落实到位。☺

长春市高度重视特困离休干部帮扶工作,认真解决他们的特殊困难,努力让他们晚年生活安心、舒心、暖心。

#### 一、加强组织领导,建立健全机制

(一)成立领导小组。成立了特困离休干部帮扶工作领导小组,形成了主要领导亲自抓、分管领导全力抓、责任处室具体抓的工作格局。

(二)建立帮扶机制。2010年,市委组织部、市委老干部局、市财政局联合印发了《关于建立特殊困难离休干部帮扶机制的实施意见》,市本级设立帮扶资金30万元,主要解决因离休干部本人生活、医疗、住房等方面造成的困难,兼顾家庭等原因造成的困难。利用各种社会资源,帮助有特殊困难的离休干部解决实际困难。

(三)建立信息档案。通过开展“登门入户解难题”活动摸清特困离休干部底数,建立特困离休干部数据库并存档。把易地安置和长期异地居住的离休干部列入重点登记范围,结合走访慰问进行调查。加强信息动态管理,每年对特困离休干部信息重新采集一次。

#### 二、坚持分类施策,细化帮扶措施

(一)开展资金帮扶。将特困离休干部划分为常规帮扶和生活极其困难帮扶两种类型。每年投入常规帮扶资金150万元左右,帮扶生活困难离休干部350多人次。针对离休干部中生活极其困难、情况极其特殊的,开展极困帮扶,资金标准为每人3~5万元。

(二)开展医药帮扶。长春市连年提高离休干部医药费统筹标准,目前为3.6~4.4万元,离休干部医药费超支部分由财政兜底。易地安置和异地居住离休干部定点医院由1个增加到3个,每人每年按照1000元标准在当地进行健康体检。对于因患有重大疾病或危重病症抢救承担高额自付医药费用,造成家庭生活特殊困难的离休干部,及时启用医疗预备金,缓解经济压力。

(三)开展住房帮扶。一是为在城市居住的申请廉租房。积极争取政策照顾支持,先后为22名离休干部申请了廉租房。二是实施居住农村离休干部住房改善提升工程。2017年全市共投入资金34.7万元,为15名离休干部修缮了住房。

(四)开展实物帮扶。根据离休干部的实际需求,因人而异、量身定制帮扶措施。如为长期生病卧床或行动不便的离休干部购买病床、轮椅等。同时,还采取微心愿、帮助离休干部子女免费参加就业培训等办法,为离休干部排忧解难。

#### 三、规范帮扶流程,发挥资金效用

(一)健全申报审批程序。每年由特困离休干部本人或家属提出书面申请,经服务管理单位审核后,报市委老干部局集中研究审批。对个别因突发事件等原因造成离休干部生活有特殊困难的,可随时申报审批。

(二)规范使用帮扶资金。市里和各县(市、区)均将特困离休干部帮扶资金纳入财政预算,按年度划拨到老干部局,专款专户,专人管理,专款专用。

(三)加强资金使用监管。一方面,加强同离休干部管理单位的联系;另一方面,加强对已发放资金的监管。☺

完善机制  
精准施策  
——长春市老干部局特困帮扶见实效  
边吉

● 卞毓芳

钱学森(中)与冯·卡门(右)



## 冯·卡门和钱学森：有个性的师生

1936年8月,钱学森从美国麻省理工学院研究生毕业。按理说,他应该留在麻省理工学院继续读博,但这时出现了障碍:缘于种族歧视,美国的飞机制造厂不许钱学森去实习,这就意味着他无法继续深造。经过慎重抉择,他决定改投加州理工学院,那里有他敬重的冯·卡门。

冯·卡门是驰名世界的空气动力学教授,时任加州理工学院航空系主任。

但是,钱学森与冯·卡门素不相识,又无人可作引介,怎么办?钱学森决定毛遂自荐。天才是不需要转弯抹角的,自信就是他们最好的通行证。

1936年10月,钱学森与冯·卡

门会面。钱学森先作了自我介绍,然后开始讲他对航空航天的认识,仿佛他不是来拜师的,而是来向冯·卡门描绘共同奋斗的前景的。冯·卡门开怀大笑,他被钱学森的远见、渊博和果敢打动,当场破格录取他为博士研究生。

1939年6月,钱学森获得航空和数学双博士学位。此外,他还创立了一种计算高速飞行中的机翼表面压力分布情况的科学方法,被命名为“卡门-钱学森公式”。冯·卡门对钱学森取得的成就十分欣慰,他坦言:“钱学森的天资是极为罕见的。”“人们都说,是我发现了钱学森,其实,是钱学森发现了我。”

钱学森和冯·卡门都很有个性,

这里讲两件事,略窥他俩的风采。

有一次,钱学森作报告描述航空航天远景,台下一位老人举手发言,对他的某些观点进行驳斥。钱学森坚持己见,两人针锋相对,互不相让,爆发了激烈的争吵。老人走后,一直在旁默默观战的冯·卡门走上前来,对钱学森说:“你知道刚才那位老人是谁吗?”钱学森摇头。冯·卡门说:“他就是冯·米赛斯啊。”“冯·米赛斯?”钱学森一脸惊讶,原来他就是那位大名鼎鼎的力学权威!冯·卡门面露诡谲的笑,问:“如果你知道他是谁,还敢和他辩吗?”“怎么不敢?”钱学森回答,“在学术问题面前人人平等,这是您一贯教导我的嘛。”

还有一次,钱学森写了一篇文章拿给冯·卡门看。冯·卡门认为他的观点是错的,钱学森就和冯·卡门辩论起来。辩到后来,冯·卡门大发雷霆,把钱学森的文稿扔到地上,拂袖而去。然而,第二天凌晨,钱家的门铃骤然响起。钱学森感到奇怪,谁这么早登门?开门一看,是冯·卡门。但见他脸涨得通红,迫不及待地声明:“我想了一夜,终于搞明白了,昨天你是正确的,而我错了。”说罢,给钱学森深深地鞠了一躬。这一躬,让我们知道钱学森有多了不起,也让我们领略到冯·卡门的气度。☉

## 郭沫若妙对免罚

● 杨庆成

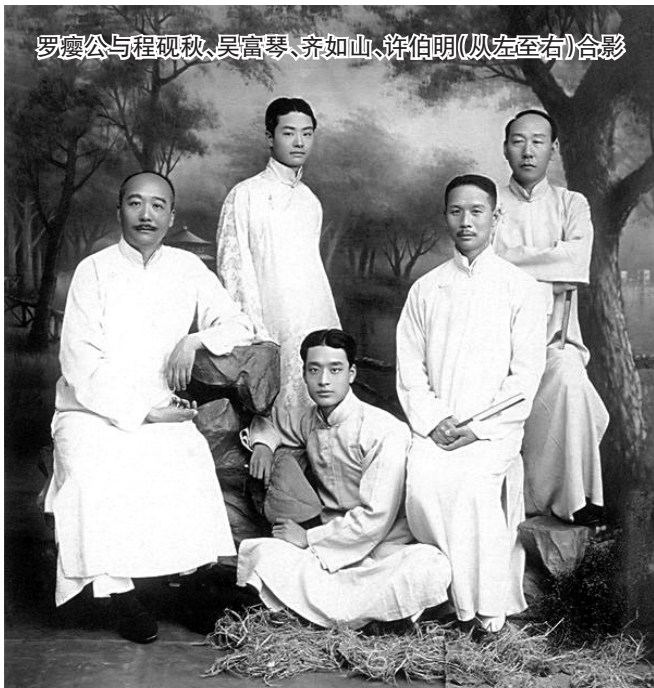
郭沫若8岁那年,私塾旁边寺庙里的桃子熟了,他和小朋友们一起爬进去,专挑熟透的蜜桃偷摘了吃。不到半天工夫,树上的蜜桃几乎都进了他们的肚子里。老和尚发现后非常生气,却也没有办法,于是就去找私塾先生告状。先生痛感自己没有教育好学生,一边向老和尚道歉,一边追问是谁带头所为。结果却无一人承认。

晚上,先生躺在床上越想越生气,他明白在这群孩子中,就数郭沫若最顽皮,十有八九是他挑头去偷的桃子。于是,就想用对对子的方式来惩罚郭沫若,以起到『罚一儆百,警告他人』的教育目的。

次日刚上课,先生就挖苦讽刺地口出上联对学生说:『昨日偷桃钻狗洞,不知是谁?』说完,就向学生们声明:『只要有一人对得出来,就可以全部免罚,不打板子。』学生们你瞅瞅我,我瞅瞅他,过了好一会儿也没有一个人能对得上来。

于是,先生敲敲郭沫若的桌子,点名让他来对。此时,郭沫若心中已想好了答案,他『嗖』地站起来脱口对道:『他年攀桂步蟾宫,必定有我。』

攀桂,义指折桂,蟾宫即月宫。传说月中有桂树,古代文人常把『折桂蟾宫』比喻为科举及第。郭沫若对答的下联可谓是一语双关:昨天偷桃子的有我,将来金榜题名的也有我,表达幼小的他志存高远。先生见对联如此工整天衣无缝,怒气顿消。结果,所有偷桃学生统统免了戒尺之罚。☉



罗瘳公与程砚秋、吴富琴、齐如山、许伯明(从左至右)合影

## 程砚秋与罗瘳公的一段梨园佳话

● 赵 瞳

京剧四大名旦之一程砚秋原名承麟，出身于一个没落的旗人家庭。父亲故去后，家里生活每况愈下。6岁那年，有人介绍他去荣蝶仙门下学艺。早年间，学唱戏是个苦差事，字据上甚至要写上“打死投河上吊概不负责”。荣蝶仙是出了名的严师，总怕他练功偷懒。练跷功时，荣蝶仙把一根两头都削尖了的竹筷子扎在他腿洼子上，一弯腿就得挨筷子尖扎。成名后的程砚秋回忆起启蒙老师，仍然十分尊重，其实熟悉梨园往事的

人都知道，荣蝶仙并不真心待他。

1916年前后，程砚秋遇到了京剧剧作家罗瘳公，命运才开始转折。当时，程砚秋虽然只有十二三岁，但是罗瘳公看过他的演出后，惊为天人，并断言他一定能成为与梅兰芳比肩的大师。男孩子青春期都面临变声，这一时期如果休息不好，很可能把嗓子唱坏。可变声期的程砚秋，白天练功，晚上去丹桂园演出，空闲时候还要帮荣蝶仙料理家务。一天晚上，他唱完《武家坡》后一下子倒嗓了。可巧这时候，上海又有人约他去演出，并许以每月给六百元包银。荣蝶仙当然主张让程砚秋去，可是罗瘳公认为这样会毁了他的前程。于是，罗瘳公赔了荣蝶仙700元钱，为程砚秋赎了身。

从荣家出来后，罗瘳公专门为程砚秋设计了课程：上午跟武旦阎岚秋学武把子，然后吊嗓子；下午跟昆旦乔慧兰学昆曲身段；晚上到王瑶卿家中学戏；每周一三五罗瘳公带他去看电影，让他了解更多艺术手法。除此之外，罗瘳公还亲自教他临摹书画，为他讲史说戏，教他诗词歌赋。程砚秋天赋极高，又得到罗瘳公的精心培养，很快便表现出与一般戏曲演员不一样的儒雅气质。

对于罗瘳公的栽培，程砚秋一直铭记在心。晚年，罗瘳公女死妻狂，晚景凄凉，幸得有程砚秋知恩图报，料理后事。程砚秋在日记中写道：“当甲午之岁，挾东师罹肺疾，养痾于德国医院，卒以瘵死。治疗、治丧诸费皆玉霜独任之。未匝月，挾东师妻死于病，玉霜又力任之。每当春秋祭日，玉霜具香茗名酒奠挾东师墓于万花山，断碣乱草，纸灰飞扬，怆然于怀，爰赋诗以凭吊焉。”悲怆之情，跃然纸上。

罗瘳公病逝后，程砚秋停演数月，为罗举行了隆重的葬礼，又素服一年志丧。他还专门拜访西湖畔的陈三立老人，求得老人手书“诗人罗瘳公之墓”七字。程砚秋与罗瘳公成就了一段传颂百年的梨园佳话。☺

## 陈景润藏情书

● 吉星兆

作家徐迟深入中国科学院数学研究所对陈景润进行采访后，写出《哥德巴赫猜想》，刊登在1978年第一期《人民文学》上，立刻在文坛引起轰动。两个月后，徐迟和责任编辑周明又去中国科学院数学研究所了解情况，发现陈景润的生活、工作条件发生巨大变化，已经拥有自己宽敞的办公室。在作品的影响下，陈景润接连不断地收到很多全国各地的读者来信，他用几个塑料袋装着放在办公室。

徐迟无意中在办公室里看到，其中有一口袋信件显得与众不同，不仅另外放在房间的最里面，而且上面还覆盖着几份杂志，似乎有意隐藏。徐迟怀着好奇心，问陈景润：“那个口袋中的信件，你为什么另外放在里面？”陈景润说：“那个口袋中的信件，装的都是各地姑娘写来的情书，有的表达了对我的爱慕之情，有的表示愿意为我洗衣做饭打扫卫生，有的甚至于提出要跟随我终身在一起生活……我担心别人看到她们的情书不好，因此只能另外放在最里边保存起来。”

徐迟善于通过现象看本质，听了陈景润的详细解释，马上向他竖起大拇指。在回来的路上和周明聊天时，徐迟说：“陈景润非常善良，有保护女孩的心。善良并非说出来的，而是用行动体现的，一个人是否心地善良，只要凭借很小的事情，就可以清清楚楚地看出来。”☺

## 张伯苓以身作则

● 佟雨航

张伯苓(1876~1951)是我国当代著名的教育家,1918年,他留学归国后创办了南开大学并亲自担任校长。在学校教学中,张伯苓积极倡导“以身作则的‘身教’”。

一天,张伯苓在操场上看到一名男生在吸烟,他走过去严厉地批评那名男生:“你难道不知道吗?吸烟有害身体健康,今后你必须要戒掉它。”那名男生斜着眼睛看了看张伯苓被烟熏黄的手指,反将一军说:“难道光是学生吸烟会对身体健康有害,校长吸烟就对身体无害了吗?”张伯苓看了一眼自己被烟熏黄了的手指,又下意识地摸了摸揣在兜里的那包吕宋烟,一时尴尬得不知说什么好。

回到校长室,张伯苓想:正人先正己,要想让学生戒烟,首先自己必须戒烟。可自己已经吸了20多年



的烟,还真从没想过要戒掉,但这次为了给全校学生做个榜样,也只有拼了。

第二天,张伯苓把他家里和校

长室收藏的吕宋烟全部找了出来,竟然包了很大的一包。上午最后一堂课临下课时,张伯苓拎着那一大包吕宋烟和陪伴他多年且非常喜爱的一支烟袋杆,来到食堂门前的一块空地上。当看到学生们陆续走出教室向食堂而来时,张伯苓“刺啦”的一声划燃了一根火柴,然后扔到地上那堆淋了煤油的吕宋烟上。霎时,那堆吕宋烟燃起熊熊大火,不一会便化为了灰烬。

之后,张伯苓又当着广大学生的面,取出那支跟了他十几年的烟袋杆,双手用力一折,精美的烟袋杆便“咔嚓”一声拦腰而断。张伯苓指着地上吕宋烟的灰烬和拦腰折断的烟袋杆,诚恳地说:“吸烟有害身体健康,从此以后,我这个‘老烟枪’与诸位同学共同戒烟。”看到这里,学校里那些吸烟的同学都异口同声地说:“校长,您放心吧,我们跟您一起戒烟。”

张伯苓果然说到做到,那以后,学校的老师和同学们再也没看到过张伯苓吸烟。看到校长身体力行做戒烟的榜样,没多久,南开大学的校园里再也看不到一个吸烟的学生了。☺

李苦禅小时候,曾经去看民间艺人在庙宇的粉墙上作彩绘,他们那精湛的技艺深深地吸引了他,从此他迷上了绘画。但他是穷人家的孩子,根本没有钱买纸笔,他就用小木棍在地上练习画画。

功夫不负有心人,李苦禅的画技不断进步,后来他还考上了北京国立艺专。能够在这样的高等学府里深造,是李苦禅梦寐以求的事,但那笔数目不菲的学费和生活费却让他犯了愁。

一天,李苦禅碰到了过去的朋友丁五,交谈中他了解到了丁五现在以拉洋车为生。李苦禅灵机一动,他说:“丁哥,你帮我租一辆洋车,好吗?我也想干这行。”

“那怎么行!哪有大学生拉洋车的?”丁五说。

“没事儿,我有的是力气,为了求学我什么苦都能吃,你就帮帮我吧!”

丁五见李苦禅一片诚心,就答应了他。这下李苦禅高兴了,不用再为学费和生活费发愁了。

## 李苦禅拉洋车

● 吴振波

以后他一面按时上课,一面拉洋车勤工俭学。

有一次,李苦禅拉洋车遇到了齐白石老先生,老人这才知道他的生活这么困难。当天,老人就让李苦禅退掉洋车,搬到自己家去住,并挑选一些李苦禅的画亲笔题了字,拿到书店卖掉,以资助他上学。

在北京国立艺专的四年里,李苦禅过着清苦的生活,一天三顿只靠粥充饥。可是艰苦的条件丝毫没有动摇李苦禅学习的决心,他以优异的成绩毕业,后来成为我国著名的画家。☺



陈登科写了一篇小说《活人塘》，他自信满满地带着《活人塘》去北京拜访赵树理，请赵树理为自己的作品把脉。在北京文联见到赵树理时，他正在埋头写作。陈登科说明来意后，赵树理从书桌后绕到陈登科面前，拿过手稿，足足看了十来分钟，然后皱了一下眉头说：“稿子你留下，你再留个电话给我，到时候我通

知你来取稿。”陈登科很激动，当即留下了联络方式。

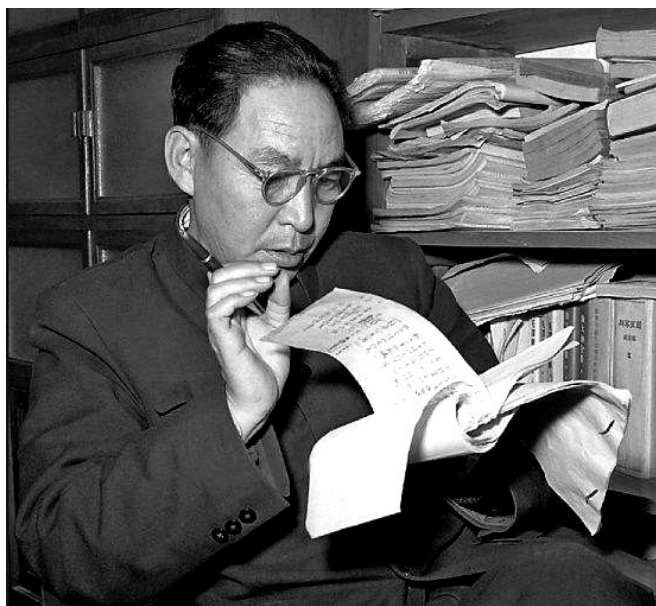
陈登科在招待所里一直等赵树理的电话，可是很长的一段时间里，赵树理从未主动联系过陈登科，反倒是陈登科连续跑了赵树理的办公室十来趟，每次赵树理都说：“正在看，那是个长篇，需要时间，你不要着急啊。”到了第十次的时候，赵树理终于拿出了那本手稿，说：“你这部小说好长哦，我足足看了一个月呢。”说完，随便翻了其中的几页，陈登科看到每页上都用红笔做了圈圈点点。赵树理笑着说：“你不要介意我弄脏了你的手稿，其中只是我的一点个人看法，也不一定对，权当参考意见吧。”

赵树理让陈登科跑了十趟取稿的事，在北京市文联不胫而走。一位同事开玩笑地问赵树理：“老赵，你给人改稿子，让人家跑了十趟，这不是折磨人吗？”赵树理说：“你说到点子上了，我就是‘折磨折磨’他。”同事很惊讶：“你这何必呢？年轻人写点东西不容易呀。”赵树理说：“正是因为他年轻，写文章不容易，我才要让他多跑几趟。你想啊，一个年轻人，写出了一部长篇，肯定有些心高气傲，我让他多跑几趟，他就会想，是不是我的作品还有很多不令人满意的地方呢？这样一思考，他就会谨慎对待自己的作品，不会急于求成，才会在思考中不断完善。”

后来，经赵树理的推荐，陈登科的《活人塘》成功发表。在一次文艺座谈会上，陈登科深有感触地说：“没有赵老师，就没有我的处女作。他让我跑了十趟办公室，看似‘折磨’，实则是对我的警醒和关爱，写作不要急于求成，多经磨砺，你的作品才有厚度，才会得到读者的认可。”

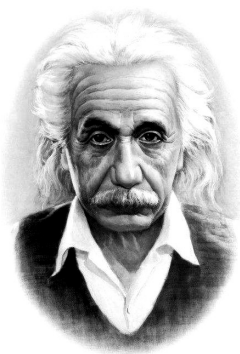
## 赵树理“折磨”年轻人

● 郝金红



## 爱因斯坦逃学记

● 安琪



四五岁时，爱因斯坦有一次卧病在床，父亲送给他一个罗盘。当他发现指南针不断地指着固定的方向时，感到非常惊奇，觉得一定有什么东西深深地隐藏在现象后面。

他一连几天很高兴地玩这罗盘，还纠缠着父亲和雅各布叔叔问了一连串问题。尽管他连“磁”这个词都说不好，但他却顽固地想要知道指南针为什么能指南。这种深刻和持久的印象，爱因斯坦直到9岁还能鲜明地回忆出来。

1895年春天，爱因斯坦16岁了。根据德国当时的法律，男孩只有在17岁以前离开德国才可以不必回来服兵役。由于对军国主义深恶痛绝，加之独自一人呆在军营般的路易波尔德中学已忍无可忍，爱因斯坦没有同父母商量就私自决定离开德国，去意大利与父母团聚。

但是，半途退学，将来拿到文凭怎么办呢？一向忠厚、单纯的爱因斯坦，情急之中竟想出一个自以为不错的点子。他请数学老师给他开了张证明，说他数学成绩优异，早已达到大学水平。又从一个熟悉的医生那里弄来一张病假证明，说他神经衰弱，需要回家静养。爱因斯坦以为有这两个证明，就可逃出这厌恶的地方。

谁知，他还没提出申请，训导主任就把他叫了去，以他败坏班风，不守校纪的理由勒令退学。爱因斯坦脸红了，不管什么原因，只要能离开这所中学，他都心甘情愿，也顾不得那么多了。

他只是为自己想出一个并未实施的狡猾的点子突然感到内疚，后来每提及此事，爱因斯坦都内疚不已。大概这种事情与他坦率、真诚的个性相去太远。



## 一个涉黑青年的悲剧人生

● 孙玉良

2000年9月份,吉林省高级人民法院对曾引起全国性轰动的梁旭东黑社会团伙犯罪案进行了宣判,笔者到法庭参加了旁听。该案涉案人员近60人,查实的案件70余起,计有持枪杀人、绑架、敲诈勒索、伤害、寻衅滋事、组织聚赌、组织卖淫等15项罪名。由于涉案人员众多,案情复杂,“梁案”的侦破、审理时间长达2年半,宣判决书长达256页,规模不亚于一部长篇小说。“梁案”虽然早已结案,但其中值得深刻反思的东西不少。仅拿一个叫王伟的年轻人为例,看他是怎样一步步走向罪恶深渊的。

王伟,时年25岁,黑龙江省鸡西市人,1995年6月流落到长春来打工,在一家洗车场当洗车工。1995年末,因为不正经干活被洗车场开除了。他在万宝街一带流浪时,正巧碰到了驾车而来的梁旭东,就招手拦车向梁求职。他之所以认识梁旭东,是因为梁经常到王伟所在的洗车场洗车。对于王伟的求

职,梁旭东的答复痛快得出乎王伟的意料,他只问了这样一句话:“给你一把片刀,你敢不敢砍人?”求职心切的王伟连想也没想就回答说:“我敢!”梁旭东说:“我用你了,上车吧。”就把他拉到圣罗兰夜总会。

圣罗兰夜总会是梁旭东的六家企业之一,也是团伙活动的黑窝点,他的手下于永红在这里当经理。梁把王伟交给了于永红,让王伟叫于永红大哥,一切行动都要听从于的指派。当天晚上,梁旭东和于永红带王伟出去吃烧烤。当然,这不是单纯的吃饭,而是给他上入伙的第一课:宣布“家规”。于永红说:“公司的规矩主要是两个字:忠心。公司的所有人都要团结一致,要面对社会弄钱;有不服的就干倒他,就是进去(指被公安局拘捕)也不准乱说。违犯这个规矩,要剁手剁脚。”这个规矩让王伟颇感意外,这不是黑道的规矩吗?但是考虑到自己的窘境,也就认可了。王伟就这样上了梁旭东黑社会组织的贼船。

以寻衅滋事为职业的于永红经常带王伟上街,充当他的随从和打手。他对王伟的要求很简单:“遇事的时候,让你打谁就打谁,让你骂谁就骂谁。”

一天,于永红到浴池洗澡时,与一个叫刘明的人口角了几句。回来后,他让王伟到那家浴池去收拾刘明。王伟立刻打车匆匆赶到那里,在浴池洗澡的有十几个人,王伟并不认识刘明,就喊了一声:“刘明——”刘明应了一声,王伟过去就是一块砖头,将刘明打休克后转身走掉。

一天,于永红在外面给王伟打电话说:“大虎(王伟的绰号),马上过来,我在文化宫门前等你。”王伟一想,无非还是打仗,就去了。于永红带着团伙的另几个打手等在那里。原来,是他们团伙的一个成员在一家游戏机店赌钱,输了1万多块。于永红带领他们去找游戏店的老板往回要钱。老板不肯退钱,其中的一个就掏出手枪对准了那家老板:“不给钱现在就打死你!”在枪口的胁迫之下,游戏厅老板乖乖将对方输掉的钱还给了他们。

王伟跟着于永红等团伙成员在社会上不断地制造殴斗寻衅事件,以这种行为来打击、压服社会上的对立面,敲诈钱财,扩大自己团伙的影响力,时间一长,王伟就感到厌倦了。打仗是双方都受损的事,你打了别人,自己也往往被打得鼻青脸肿。打完仗,什么报酬都得不到,每个月还是500元的工资。有一天,他疑惑地问于永红:“大哥,我来打工是为挣钱过日子,你怎么总让我去打人啊?”于永红听了破口大骂:“X你妈的,你要谋反啊!要你来干什么你不知道吗?”吓得他再也不敢吱声了。

逐渐地,王伟被团伙熏染得由厌倦犯罪变得习惯于犯罪了,甚至,他感到这也是一种挺刺激的生活方式。平日里他刀子不离身,随时准备对别人拳脚相加,甚至见点血。由于他的表现越来越让团伙的头头们满意,一些重大的犯罪活动也让他参与了。1996年7月,梁旭东以

与金鹏公司合伙做生意为名，到长春市一家城市信用社要求贷款180万元。由于条件不符规定，被信贷科长朱某（女，50多岁）拒绝。心狠手辣的梁旭东决定用暴力手段来达到目的。他对于永红说：“你带大虎去教训她一下。”

第二天早上，于永红带着王伟等几个人开车对朱某进行尾随跟踪，每天早晚到朱家附近潜伏寻找下手的机会。第三天傍晚，朱某晚饭后只身一人出来散步，已等得急不可耐的王伟拿块砖头赶过去，一砖头将她砸倒在地。

朱某这次受的是轻伤，住了一个多星期的院就上班了。

梁旭东见贷款仍没批下来，知道这次对朱的恐吓力度不够，令于永红再次行动，这次务必要将朱某的腿打折。这天，他们藏身在朱某家附近的一辆出租车里，等她晨练回来时，追上去用铁棍生生将朱的腿打折。

在梁旭东的一再胁迫下，这180万元的贷款终于批了下来，但这笔巨款并没用在跟金鹏公司做生意上，而是直接进了梁旭东的腰包。钱进了他的腰包，债却让鑫鹏公司来还。在这次与梁旭东的“合作”中，金鹏公司损失了200多万元。

王伟在犯罪的泥潭中陷得越来越深，但令他始料不及的是，在他戕害别人的同时，一场酷烈的戕害也在等待着他，而且这种戕害来自于团伙内部。

1996年冬天，王伟跟圣罗兰夜总会的一个前台女服务员谈恋爱了。于永红知道后立刻给两人下了禁令：“你俩不能处对象，在公司内部处对象影响不好。”两个年轻人不想切断情丝，又不敢违拗于永红的旨意，便将明里来往改为暗里相处了。一天晚上，喝多了酒的王伟要跟女方睡觉，但被女方拒绝。一时冲动的王伟掏出一把小刀照自己的左大腿刺了一刀。到医院包扎完后，王伟的酒也醒了，他感到自己要惹出麻烦了，就嘱咐女孩说：“这事千万别让于永红知道啊。”

但十多天后，于永红还是知道了，就找王伟谈话。“你的腿怎么了？走路一瘸一拐的？”王伟说：“前几天跟一个不认识的人打仗打的。”于永红听了勃然大怒：“你还他妈的跟我撒谎！撒谎该知道怎么做吧？你违犯家规了，你看着办，不然明天就是个事！”

王伟心烦意乱地回到住处。看来，“家法”这一关是躲不过去了。与其让别人执行，还不如自己动手。他上了街，到一家商店买了一瓶烧酒，回来全喝了，趁着酒劲，他掏出那把打仗用的卡簧刀，一咬牙“咔”的一声，他左手小指的第一节应声而落。

经历了这一系列的事情后，王伟感到这里不能再呆了，为了那几百元钱，付出的代价实在太大了。自残后的第四天王伟不告而辞，他去了德惠市的一个叫岔路口的小镇，在那里租了一间房子住了下来。

对王伟来说，这本来是一个脱离贼船的好机会，年轻，身体又好，完全可以靠自己诚实的劳动来过一个正常人的生活。但是，在黑社会团伙里混了一年多的王伟，除了打仗别无所长，农村生活的艰苦和单调又使他贪恋起城市的奢华来。思来想去，最终还是选择了回圣罗兰夜总会当打手这条路。他给于永红打了个电话。他怀着忐忑的心情问：“红哥，现在公司怎么样了？我想回去。”于永红在那边说：“挺好的，你回来吧。”

听了这话，王伟心中还热辣辣地温暖了一阵，就回去了。

“你知不知道自己犯了什么事？”在夜总会的一间包房里，于永红和杜老三（梁旭东的保镖）等三人对王伟执行家法。王伟战战兢兢地说：“我错了，我离开公司这么久，也没跟大哥们打招呼。”“知道了就好，手伸出来！”王伟就把左手的小指伸出来放在桌子上。于永红他们三个人轮流用一把奶头锤子往王伟自残过一次的左手小指上砸，在王伟的惨叫声中，他的左小指第二节被砸得稀烂。

“上医院去包扎一下。”于永红

吩咐完，就和杜老三向梁旭东汇报“家法”的执行情况。梁旭东这时正在夜总会的游泳池里游泳。他听完汇报后生气地说：“执行家法就这么轻？手指头都没掉，这不是唬弄我吗？不行，还得重来！”

于、杜二人立刻赶到医院，在外科手术室里找到了王伟。这时候，医生正在给他缝合砸伤的手指，还差几针没缝完呢。于永红说：“行了，不用缝了，马上回公司有事。”他们三人又回到刚才执行家法的包房。于永红说：“刚才的家法太轻了，还得重来一次。”跪在地上的王伟又将那只刚包扎上的左手放到桌子上。这回的执行者是杜老三，他手持一把菜刀，只听“啪”地一声，王伟的无名指被齐根砍下，王伟疼得当场昏死过去。

于永红和杜老三两人用一张旧报纸将王伟的断指包了，拿去给梁旭东验看。还泡在游泳池里梁旭东验看了王伟的断指后点点头，表示对这次执行的“家法”很满意。然后对于、杜二人说：“大虎的这根手指头别扔掉，拿酒泡上，也好让大伙知道违犯家规是怎么回事。”

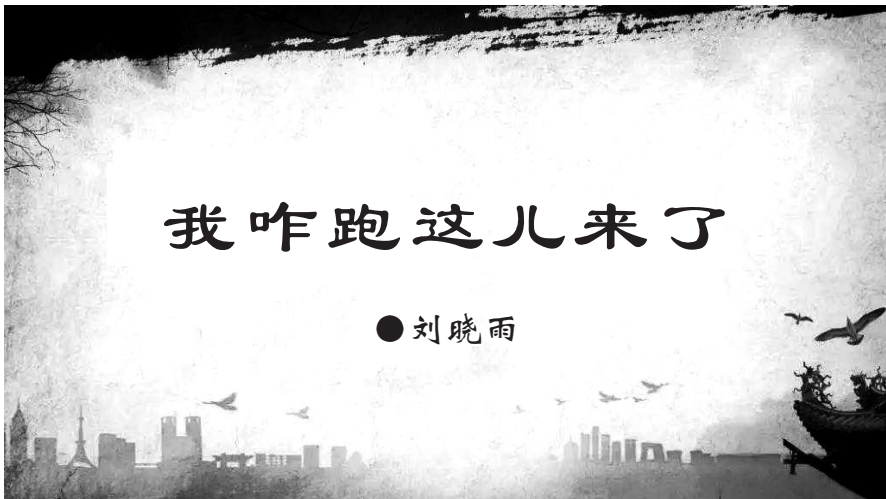
令人悲哀的是，三次被执行家法，十根手指只剩下八根半的王伟，在不到半年之后，又参与了对另一个同伙执行家法，将这个同伙的腿打折。这时的王伟，不仅变得毫无怜悯之心，而且对于残害他人有了一种报复感与满足的快感。这样，在不久之后成为杀人犯也就不足为怪了。

1997年7月22日晚上，王伟跟圣罗兰夜总会的几个人到一家迪士高舞厅跳舞，因为出来进去的次数多了，保安让他们出示门票，他们就跟保安人员争吵起来。“给他们点颜色瞧瞧！”王伟随手掏出了卡簧刀，对方见了就去夺刀。在双方厮打、追逐的过程中，王伟用刀连续刺伤两人，刺死一人，这时的他年仅22岁。

在这个组织严密、等级森严的黑社会犯罪团伙中，王伟只是一个处于底层的小角色，而且他既是一个伤害他人的罪犯，又是一个被伤

害的牺牲品。王伟悲剧的酿成,误上贼船自然是重要原因,而另一个不可忽视的因素则是他的愚昧无知。从他的履历表上看,他仅读过小学,又务了几年农,之后,就成了社会上的无业游民了。十几年过去,他连在小学时学过的那点文化知识也忘得一干二净。在法庭上,他看不懂手中的刑事起诉书,得审判长一条条地读给他听。在年轻女律师给他做辩护之后,他对女律师的感谢话竟然是:“天下总有有情人。”被坐在旁听席上的人嗤之为“说流氓话”。无知使他不懂法,他以为在共和国的土地上逞强倚势为非作歹可以不受惩罚;无知使他丧失了自己的尊严和意志,团伙的头头让他打谁就打谁,让他骂谁就骂谁,在他的身上,只剩下了任人驱使的动物性本能;无知使他是非不辨善恶不分,对于被他伤害的无辜者,他毫无歉疚之心,对于几次戕害他的黑社会头子梁旭东,却仍然忠心耿耿;无知使他蒙蔽于虚伪的“义气”二字,在法庭上,他对梁旭东的罪行百般包庇辩解,但自称最讲“义气”的梁旭东,却把所有的罪责都推卸到他手下人身上,也包括推卸到王伟的身上,以图减轻自己的罪行;无知使他为虎作伥,他被无端地执行“家法”之后,他又参与用“家法”对同伙进行残害……

在“梁案”中,不仅从王伟的身上可以看出无知和愚昧导致了犯罪,从其他案犯身上也可以得出这一结论。这次被判处20年徒刑以上的重刑犯11名(其中死刑7人,无期徒刑1人,20年徒刑3人),文化程度普遍低下,初中文化和小学文化各占5名,也包括梁旭东在内。梁旭东在他的履历表上,将父母“退休”二字都写成了“退休”。并且这些重刑犯们在猖獗作恶的时候,年龄多在30岁以下,团伙成员中年龄最小的被捕时年仅16岁。可以说,梁旭东黑社会犯罪团伙是一个年轻且愚昧的犯罪群体,这是值得我们深思的。当然了,导致犯罪的除了无知与愚昧,贪欲更是罪恶的渊藪。●



# 我咋跑这儿来了

● 刘晓雨

快了!  
真快!

前一个快,是说即将到来的2018年10月20日,我们要迎来中国人民大学77、78级学生入校40周年的喜庆之日。届时,来自全国各地以至全球各地的、无论是经常见面非常熟悉的还是音讯久隔面孔略显模糊的同门同窗,再次欢聚一堂忆昔论今,让我十分期待。

后一个快,是说没想到从进入人民大学校门至今倏然已过40载光阴,而在此过程中自己似乎并没有感觉到时光流逝的速度。直至今年,同学群里热议40年活动,蓦然回首才发现40年原来可以过去得如此之快。

在今年这个有特殊意义的年度,看了不少同学写的文章,有的立意高远,阐述了恢复高考对于中国崛起的重要作用。有的感慨万千,个人命运因高考而改变。我一边认同着他们的认同,感慨着他们的感慨,一边在想自己的历程,“却顾所来径,苍苍横翠微”,似乎可述者寥寥。倒是觉得踏进人大这一小步如何导引我走到今天的历程很有意思,也应该有个自我梳理吧。

清楚记得我拿着中国人民大学农业经济系录取通知书往家走那天,一方面当然是高兴,毕竟中学同学里被录取的不多。更多的却是纳闷:我怎么会这个系录取?这系学什么的?毕业后干嘛?问中学同学也没人知道。那时不像现在,学

生报考时已经对专业性质和毕业后去向作了仔细研究。

我和我班很多同学差异巨大,他们不少有插队或者兵团的经历,有的家就在农村,对农业完全不陌生。而对于我这样一个从小生长在北京机关大院的孩子,虽然见过小麦、玉米(没见过水稻,见过蓖麻),可说到农业也就知道农民伯伯汗滴禾下土了。有一天偶然看见《北京日报》,介绍北京西郊农场的情况。我当时似乎恍然大悟:以后可能就干这工作了。我要争取到西郊农场工作,离家也不远。

这个心结一直到上个世纪90年代才解开。某年,我陪同全球最大的粮食期货交易市场——芝加哥期货交易所(CBOT)副总裁去河南,车行至开封,他提出路边停车,走进麦子地仔细观看,还拍了几张合影。他说虽然CBOT是世界最大的小麦期货交易市场,但他本人是第一次走进麦田看真实的麦子。这件事让我信心十足:原来没见过农作物并不妨碍从事农业。

带着兴奋与困惑,1978年10月20日,我来到中国人民大学农业经济系报到。入学时我班平均年龄28岁,同学中年龄大者已32岁,而最小者仅16,相差一倍。今天的大学生可能难以想象这样的班级景象。不少同学在社会上摸爬滚打很多年阅历丰富,有些同学已经通读了《资本论》《反杜林论》等名篇巨著,有的已经开始在报刊上发表文

章,而我只知道这些书名而已。我唯一能比他们强的只有外语,他们不少人可以说是外语大字不识几个。

就是在这样一个班级,我开始了农业经济理论的学习,比较系统地学习了中国农业农村体制的历史沿革,知道什么叫人民公社的三级所有,什么是粮食统购统销,什么是包产到户制等等。但这些只是书本知识,缺乏感性认识的我只能靠硬记。直到大学后两年的实习,腿才真正迈进了农村。1981年全班到北京郊区怀柔实习调研,我组在黄坎村,第一次吃农民家的饭睡农民家的炕。

不过北京郊区的农村毕竟不具有代表性。1982年我一个人又拎着一个皮包跑到河南郟县农村调查,那才算是进了真正的农村。当时村支书接待我非常热情,让他爱人赶快上一碗茶。茶碗到我手后才发现没有茶叶,是四个加了糖的荷包鸡蛋。多年后有河南籍同学告诉我,按照当地风俗,那是给上门女婿准备的,令我既喜且惊。

半梦半醒间,我毕业了,走上工作岗位。

我的思绪沿着两条线慢慢地飞。

第一条线是单位的变换。

我的工作分配绝对属于专业对口:粮食部。不过我报到时粮食部已经和原商业部、供销合作总社合并成了新的商业部。而我到的这个单位如果不是老粮食工作者可能闻所未闻:粮食议购议销局。我的职业生涯启刃于此。

当时我国粮食的主体是统购统销,计划性极强,而所谓的议购议销,说白了就是在国家任务以外高价收购农民的余粮再高价出售。当时是粮食非常紧张的年代,国家想尽一切办法掌握粮源,手中有粮心中不慌。虽然议购议销规模不大,但这个经历对我可能反倒是好事,脑子里计划经济的条条框框比较少,从一开始就和市场化紧密结合。时至今日,中国的粮食基本上是全面市场化了,可以说全中国都

实现了粮食议购议销。

如果沿着这个轨迹走下去,今天的我应该是个政府官员。

可是到了1989年,国务院开始了机构改革,我们这个局一夜之间就变成了公司。我至今也不知道这次改革的原因,其实也没太关心。不过从此以后告别了公务员仕途,走进企业经营领域。

又过了几年,我们这个公司上面又成立了一个集团。之后集团上面又成立了一个国资委(开始时叫企工委)。

又过了些时日,我们这个集团又和另一个集团合并了,也就是我现在所在的单位。

回想起来,我就像一条船的船员,只管闷头干自己的事情,不知不觉间船东换了好几个,船名一会叫东方红一会叫福临门。我只是照老样子干自己的活儿。

第二条线是我的岗位经历。

如果说我乘坐的这艘大船经常换船东改船名,那我自己这条小舢板也是不断地随波逐流飘来飘去。从冰天雪地的东北穷乡僻壤粮库的玉米收购,到进口美国大豆、泰国木薯、秘鲁鱼粉、日本氨基酸;从参与建立中国第一家期货市场并连任四届理事,到创建管理中国早期的期货公司之一(这家公司前几年被我所在集团的前任老板以十几亿的价格卖出);从接手困难重重债务缠身的企业到爬出泥沼成为集团效益第一;从行政机关的优秀党员到国资委的先进个人;从伏案彻夜起草部长讲话到全力领导推动所在集团饲料工业布局(该业务目前仍然是我所在集团的重点业务之一)。我甚至还管理过风险控制和安全生产工作。

我对所有这些工作都非常热爱并倾力投入,个人价值的体现也与此密不可分。凯撒在罗马元老院说过著名的六个字三句话:来了,见了,胜了。我只能说:来了,见了,玩过了。

实际上,无论是在我班还是本届同学里,有大官,有大款(企业家),有大腕,有大咖,有的同学可以

说是我国某些领域的权威,从任何方面我都不属于突出者。在此除了借入学40年之际自我梳理一下轨迹历程,更多的是想解开自己心中的迷惑。

我,一个北京机关大院生长的孩子,怎么就进入了中国人民大学农业经济系?怎么就在这些优秀老师的教导下,在这么多优秀同学的影响下学有所成,从基本不懂到略知一二?怎么职业生涯就与粮食、饲料这样听上去很土的工作,同时与期货、进出口这样好像挺炫的工作密不可分?怎么就能混迹于粮食协会、期货协会、饲料协会当理事当会长、副会长?怎么就能在行政机关、期货、粮食收储、进口贸易、饲料工业甚至风险控制、安全生产这些差异很大的角色中换来换去?

这些事情在当时无暇细想,今天回顾确实不免感慨。我的工作好像应了苏轼那句诗:人生到处知何似,应似飞鸿踏雪泥。泥上偶然留指爪,鸿飞哪复计东西。

归纳一下,40年前在接到农业经济系录取通知书时虽然略感意外,40年后回顾起来,这是我的幸运。人民大学农经系让我懵懵懂懂踏进了农门粮门,但是这个学生毕业后所作所为对国家社会有益,个人价值也有所体现。我咋跑这儿来了好像并不重要,我想不出有更好的过程和归宿。

我就这样跑这儿来了。

当年的意外是今天的庆幸。

文天祥诗“辛苦遭逢起一经”,悲壮而苍凉,我辈难以望文丞相之项背。

请允我傻傻地模仿一句:农门粮径起一书——中国人民大学农业经济系的录取通知书。

衷心感谢中国人民大学农业经济系。☺

(刘晓雨,1959年生于河南郑州,长于北京。1978年高中毕业后考入中国人民大学农业经济系。毕业后先后任职于国家机关和央企,长期在粮食贸易、期货、饲料领域从事经营工作。)



## 我和老伴儿的三离三复婚

● 辛夷则

### 我们的金婚显得很尴尬

刚刚去参加了一个老同学的金婚庆典,请了主持人,两个人还穿了礼服,和办一次婚礼差不多。看着还是挺让人羡慕的,想当初,我们这些人结婚时都是一样的,什么也没有,家用电器,还真就是手电筒。现在,都成老头儿、老太太了,想想当年都是这么艰难地一步步过来的。他们这么一办,弄得老同学们也有动心的,算着自己结婚多少年了,是不是也该办金婚了。

我在这样的场合,是百感交集。要算起来,到今年12月份我也算是结婚50年了。我们两个人,离了婚又复,复了婚又离,在婚姻里三进三出,按说真不像我们这个岁数的人过的日子。到现在,两个七老八十了,应该还都算是单身,不在一起吧,彼此惦记着,到了一块儿,又吵。这些日子,她腰不好,我陪着她针灸、按摩,看她还挺认可我的“服务”,我就跟她提了一句:“过些日子,咱也弄个金婚庆典吧。”她情绪不高,和我说:“咱俩这总断片儿的婚姻有什么可庆祝的。再说,我们这还能算金婚吗?光剩给别人看笑话了。我这辈子,自己都觉得可笑。”其实我心里倒不一定非要办个庆典,就是想,好歹我们结婚也50年了,还是复了吧。都“奔8”的人了,还能一起待多久啊,能做伴儿走到最后,别留什么遗憾。

### 彼此不包容是婚姻硬伤

我的原配爱人是我当初执意追来的。那时,她是公交车的售票员,因为我老坐那路车,所以就认识了。在那个时候,我觉得穿着工作服,梳两个长辫子的她又漂亮又直爽,特别好。可我妈不乐意我找个“卖票的”,她看上的是我们邻居家一个在国营饭店当服务员的姑娘,按我妈的话说,那个工作“实惠”。我坚持要娶自己喜欢的姑娘,最后我胜利了。

我们结婚的时候,在我们家两间平房外边又接了一个小房子,除了放一张铁架子床,两个箱子,什么也放不下了。我们那个年代,日子就是那样。你听现在办金婚的老夫妻都是说怎么从苦日子过来,一路相伴到老的,一定是相互体谅,得能忍。我们两个吧,虽说有感情基础,可都太自我,再加上我妈对我老婆从一开始就有成见,两个人的关系也很僵。我老婆可能是职业特点造成的说话高门大嗓,还爱怼人。婆媳间三天两头闹别扭。后来,我们有了孩子,因为我老婆工作性质,早班凌晨就走,晚班半夜三更才回来。孩子就得让我妈照顾着,我妈天天抱怨她这个工作。我每天接送她,休息不好,也开始抱怨她这个工作。我们之间的矛盾就越来越多。从矫情,到动手儿……从我们两个闹,到后来

她家里人跟着一起闹……

我们就这么折腾了十几年,到上个世纪80年代初,我妈生病了,家里人都嫌我老婆照顾得少。说实话,她确实是工作太累,时间又不随便,再加上本来婆媳关系就差,所以对我妈关心不够。我当时对她意见很大,认为她对老人不尽孝道,还把钱管得特别死,不让我给老人花钱。于是,我们的矛盾大爆发,最后闹到离婚。在那个年代,离婚可不是好办的事,是件丢人事。我们两个人都拧,那时也不太懂婚姻中需要包容和理解。结果,不论别人怎么劝,还是把婚给离了。

### 分分合合都因太自我

我们第一次复婚是在上个世纪90年代初,那时她下岗了,日子过得不好。我离开她以后,也总觉得生活上处处不适应,毕竟一日夫妻百日恩,所以我们就复婚了。两个人重新回到一个家庭中,实际上,彼此的性格和处理问题的方式都没有变化。所以,过了没有多久又开始争吵。

我们的战争焦点已经从原来的婆媳关系、孩子照顾等问题发展到了彼此猜忌。毕竟分开了几年,她觉得我这些年没“安分”,复婚后还和别人有暧昧。就因这种不信任,又闹到水火不容。在一起过了三四年又离了。这回,两个人说好以后谁也不认识谁。

到了1996年,我们因为儿子要结婚,又决定复婚。其实,也还是因为真的分开了,彼此都觉得在生活上“折手”,再加上不愿意因为“单亲”影响了孩子的婚姻,就又办了复婚手续。再一次生活在一起,开始都觉得岁数不小了,可别再闹了。后来,又一起给儿子看孩子,一忙活,别的事也就放在一边儿了。

到了2010年,我们家老房子拆迁,因为补偿款的事,我老婆又不乐意了。说实在的,我心里老觉得自己对老人关心照顾不够,也让老人操了不少心,如今,年纪也不小了,日子还过得去,不要再和兄弟姐妹闹不愉快。我老婆并不同意我的想

法,她又把几十年前的事都勾起来了,说起当年我妈对她怎么不好,家里的人对她怎么看不起。事情越牵扯越多,我们吵得不可开交。最后,居然都快70岁的我们又离婚了。

### 拼凑起的50年算金婚吗

我想,现在的年轻人都没有我们这么能折腾的。我自己不是不后悔,可当事情挤对到那儿时,我真的想不出比离婚更好的解决问题的方式。

这次离婚以后,没有半年,她就和一个老头儿同居了。当时我特别生气,还下定决心这辈子再也不见她了。我自己也想再找个人,一起搭伙过后半生。不知道怎么回事,我总是找不到满意的人,总能发现别人身上的毛病。有时候静下心来想想,她其实还是有很多优点,对于她有过的委屈,我也没有真正理解过。她和那个同居的人过了一年多就分开了。虽然心里挺别扭,可又惦记着她。她当年工作比较累,后来下岗四处打工,身体早就不太好了。眼看着她都70多岁了,身体一天比一天差,我心里又觉得心疼,就时不时地过去看她。

这些年,我们没生活在一起。逢年过节时,孩子们会把我们聚在一起热闹热闹,谁要是有点事儿,彼此还是会关心。前年,我心脏不好,住院半个月。都是她天天送饭、陪床。病友们对我说:“您这老伴儿还真不错。”我出院以后,她天天要坐一个多小时的车,来给我弄吃的,叮嘱我按时吃药、关注我饮食、作息……我觉得她辛苦,让她别来回跑,孩子们也让她住下,可是她坚持不住。照顾了我近一年的时间,等我身体完全恢复后,她才来得少了。

也可能是这通折腾,她又累着了,腰病犯了,我又陪着她看病。就是这样,这两年来我们彼此照顾着,矛盾倒没什么了。到了今年,我们距离第一次结婚也50年了,我们心里都想到了要办金婚庆典。我把我的想法跟孩子们说了,孩子们也都支持。我心里想的是,这回办完金婚庆典,以后再也不折腾了,跟老伴儿好好过日子吧。☺

据新西兰天维网报道,隔了60年的时光,有情人还能否终成眷属?近日,外国老人道格和西尔玛的爱情长跑故事,感动了无数网友。对这对眷侣而言,几十年前燃起的一点爱情火星,仍可以变成熊熊烈火,照亮余下的人生。

报道称,老奶奶西尔玛来自英国,在惠灵顿一家医院工作。在几十年前的一次活动中,她遇到了道格。

虽然他们的关系稍纵即逝,但西尔玛承认,她当时感到两个人之间有种奇特的联系。

后来她去了澳大利亚,二人继续来往了几年,但还是随着时间的推移走到了不同的人生之路上。

“我爱上了他,但我压抑了自己的感情。后来我遇见了我的丈夫,而且有了三个很棒的孩子。”西尔玛说。

几十年过去,西尔玛的婚姻也早已走到了尽头。

但,西尔玛表示,从未真正忘记上世纪50年代偶然遇到的那个年轻人。而数十年后,命运真的把他们两个带到了一起。

“直到2007年左右,我才开始想知道道格在哪里。”她说。

次年,西尔玛搬到新西兰生活,希望能找到他。但一年半以后,她卖掉自己的房子,搬回了英国。

后来,她听说道格已经“去世”了,伤心欲绝。直到几年后,道格在孙女的帮助下注册了社交媒体后,西尔玛才发现他还活着。

“2013年,我偶然在Facebook上搜了他的名字,然后发现他就在那里。”

她在道格的80岁生日时送去了美好的祝福,而这成了他们全新关系的转折点。那年,她搬回了新西兰。

2018年7月,他们终于一起住进了Masterton的家中。

我们决定结婚,我们的家人都非常非常高兴。我们在7月14日结婚,那是我们认识60周年的日子,这非常非常特别。”

“我们非常幸运,我们俩的精神和身体仍然充满活力,我们还可以享受剩下来的几年人生。”☺

## 耄耋老人跨越一甲子的爱情长跑

●胡梦碟





★工作动态★

### 练内功 补短板

#### ——第七期全省老年大学工作人员培训班开班

2018年11月12日至16日,全省老年大学工作人员培训班在吉林省长春市举办。全省38个地区的老干部局局长、老年大学校长和工作人员共计44人参训,省委老干部局张永学副局长出席开班仪式并做了讲话。

培训秉承提升技能、开阔视野、促进交流的办班理念,邀请东北师范大学孙启林教授讲授国外老年教育的比较与研究,哈尔滨老年人大学校长张丽华做学校管理方面的专题讲座,并通过组织参观见学和座谈交流等活动为全省老年教育工作者搭建了“集众思,广忠益”的平台,受到各级老年大学一致好评。

省委老干部局非常重视全省老年大学培训工作。张永学副局长指出,培训是省老年大学履行对下业务指导职能的重要举措之一,5年来,共组织培训班7期,参训240余人次。自2018年度培训结束后,基本完成全省县以上大学在编工作人员轮训工作。通过培训全省老年教育工作者整体素质得到提升,办

学队伍进一步优化,对促进各级老年大学建设和发展发挥了重要作用。

张永学副局长分析和阐述了当前全省老年教育发展形势。他说,自国务院印发《老年教育发展规划(2016-2020年)》以来,各地老年大学建设日新月异,比较而言,吉林省老年教育工作尚存在发展不平衡、人力不足且专业水平不高等问题。为破解发展瓶颈,做好经常性地培训工作尤为重要。因此,要高度重视,切实增强对培训重要性的认识,以积极的姿态和饱满的热情全身心地投入到培训中来,真正做到学有所获。他强调,省校要精心谋划、探索创新,设计有效载体,确保培训工作每年都能推陈出新。做到课堂学习与参观见学相结合,论坛交流与教学观摩相结合,让大家有不自来的感叹和还想来的期待。他希望,参训人员要学以致用,回去之后发挥好骨干作用,搞好传帮带,用所学的理论和专业知识指导工作实践。☺

(孟璿)

### 农安县委老干部局举办“我为改革开放喝彩”征文、史料展

为纪念和回顾我国改革开放40年来经济社会发展的深刻变化和伟大成就,凝聚起广大离退休干部同心共筑中国梦的磅礴力量,扎实推动为党和人民事业增添正能量活动的深入开展,近日,农安县委老干部局举办了“我为改革开放喝彩”征文、史料展。共展出征文19篇,史料8件。展出的作品充分体现了老同志作为改革开放40年全程亲历者、参与者

和受惠者的独特优势,从所见所闻所思所感入手,在今夕对比中感受祖国和家乡改革发展所取得的新成果、百姓生产生活得到的新实惠。表达了广大老干部对改革开放取得巨大成就的喜悦之情和走中国特色社会主义道路的坚定信心,展示了他们为建设幸福美好新农安积聚正能量、传播好声音积极心态。☺

(赵军)

为全面贯彻落实好全省离退休干部党建工作现场会精神,推动离退休干部党建工作水平的进一步提升,日前,双辽市召开离退休干部基层党组织组建工作推进会。

此次推进会对进一步做好离退休干部基层党组织组建工作进行全面安排部署。

会议指出,新时代的老干部工作必须把坚持政治性放在首要位置。

大力加强离退休干部基层党组织组建工作,就是适应新时代对老干部工作提出的新要求。推动离退休干部党建工作水平全面提升的重要举措,对团结、教育、引导广大老干部更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,为党和人民的事业增添正能量具有十分重要的意义。

会议强调,要按照“一年打基础、两年见成效、五年基本覆盖”的总体目标任务,积极推进组建工作,确保实现“两年见成效”的目标,为全面提升离退休干部党建工作水平奠定坚实的基础。

会议要求,要组织广大离退休干部和老干部工作者认真学习全省离退休干部党建工作现场会精神,领会会议的新要求,学习“特色支部”的好经验,积极探索适应本地、本部门离退休干部党建工作创新发展的办法和途径。

会议强调,要对照先进找差距,坚持向“特色支部”看齐,在抓好组建工作的同时,全面做好离退休干部党支部的各方面工作,突出抓好政治建设、思想建设和组织建设,开展好主题党日、集体学习、形势宣讲等活动,把离退休干部党支部真正建设成为高举中国特色社会主义伟大旗帜,团结带领全体老同志紧跟时代步伐,共同为党和人民的事业发挥正能量的坚强战斗堡垒。☺

### 学精神、抓落实、促提升

——双辽市召开离退休干部基层党组织组建工作推进会

(魏标)



# 老骥伏枥志不移 不忘初心再启程

## ——通化市举办全市离退休干部党支部书记培训班

育常态化制度化、全省解放思想大讨论以及通化“绿色转型、全面振兴”活动中来,强化“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”。希望离退休干部党支部书记要充分发挥“领头雁”作用,通过健全制度、丰富活动等方式,发挥离退休干部党组织凝聚力、组织力和号召力,引导老同志珍惜光荣历史,不忘革命初心,永葆政治本色,让广大离退休干部形成一股支持、拥护全市经济社会发展的坚强力量,为建设美丽富饶幸福通化做出新的更大的贡献。

充分利用培训班之机,举办《通化市“五转”系列政策大讲堂》,“五转”办工作人员详细讲解通化市“五转”政策以及取得的成效。让离退休干部充分了解、掌握、支持全市中心工作。

市委党校校委委员、教授纪春祥作了“十九大新《党章》解读”专题辅导报告,市委党校法学教研室副主任闵彦娟作了题为“贯彻落实依法治国思想,大力推进法治化进程”专题辅导报告。在现场观摩方面,组织老书记、老同志赴通化市好帮养老服务有限公司和田园养老基地进行现场教学。

老同志普遍反映,此次培训班主题突出、内容丰富、安排紧凑、收获很大。市委老干部局副局长蒋云河主持会议,并做了总结讲话。 (王桂娟)

委、市委组织部对离退休干部党支部书记的亲切问候,向无私奉献的离退休干部党支部书记表示衷心感谢。几年来,全市老干部工作部门认真贯彻落实习近平总书记关于老干部工作的重要指示、批示精神,紧密结合老同志实际,以“一个落实、四个跟进”为总目标,以深化正能量为抓手,以提升组织力为重点,突出政治功能,全面加强离退休干部政治建设、思想建设和组织建设,不断拓展离退休干部党建工作的覆盖面和影响力,取得较好成效。全市离退休干部党支部书记、委员都是在群众中具有较高威望和较强奉献精神的老党员,在促进通化各项事业发展、社会和谐稳定、新农村建设、关心教育下一代等方面发挥了骨干、引领和示范作用。希望广大离退休干部党员充分发挥政治优势、经验优势和威望优势,积极参与“不忘初心、牢记使命”主题教育、“两学一做”学习教

为深入学习贯彻党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想,加强新时代离退休干部政治建设、思想建设、组织建设,提升离退休干部党支部书记的业务素质和履职能力,带领广大离退休干部党员增强老骥伏枥的坚强意志和志在千里的奋斗精神,做到“离休不离党,退休不褪色”。2018年11月1日至2日,通化市举办全市离退休干部党支部书记培训班。来自各县(市、区)、市直各部门和基层单位的离退休干部党支部书记110人参加培训。通化市委组织部副部长、老干部局长秦秉智出席开班典礼并作动员讲话。

此次培训通过专家辅导、经验交流、参观考察等形式,解析新时代离退休干部党建工作重点,引导老同志为党和人民事业增添正能量。

开班典礼上,秦秉智局长转达了通化市

### 抓好基层 补齐短板 强化措施 落实责任 ——公主岭市召开全市离退休干部党建工作推进会

为落实全省离退休干部党建工作现场会的精神,进一步提升全市离退休干部党建工作的质量和水平,2018年11月27日,公主岭市召开了全市离退休干部党建工作推进会。公主岭市直各民主党派主任(人秘科长)、乡镇街道组织委员、全市各基层离退休干部党支部(总支)书记共计200人参加了此次会议。

市委老干部局副局长、离退休干部党工委副书记刘建华同志主持此次会议。

市委组织部副部长、老干部局局长、离退休干部党工委书记肖士国同志,首先向参会人员传达了全省离退休干部党建工作现场会上省委组织部副部长郝国昆同志和市委书记闫旭同志的讲话精神。肖士国指出各单位要按照全省离退休干部党建工作现场会的要求,强化组织覆盖,创新组织设置,切实加强带头人和特色支部队伍建设,持续抓好、选好、培训好支部书记,进一步扩大支部创新成果和强化工作保障落实,积极探索离退休干部党建工作发挥作用的有益途径,把离退休干部的党建工作和服务工作紧密结合。

肖士国同志对全市离退休干部党建工作进行了安排和部署,他强调各基层离退休干部党组织要认真总结经验,抓基层、补短板、强化措施、落实责任,整体推进服务品牌、党建品牌、文化养老品牌、活动品牌、创新发展品牌等五个品牌的创建工作,使离退休干部党建工作再上新台阶。

肖士国同志指出五个品牌的创建工作要抓好五项工作:一是抓精准服务,通过打造“三位一体”服务老干部新模式,促进服务管理水平提升。二是突出政治引领,夯实主体责任,强化“七个统一”,打造离退休干部党建品牌。三是发挥全国老年远程教育示范区作用,加强基层老年大学和远程教学点建设,打造文化养老品牌。四是开展创先争优活动,开展“凝聚正能量,助力生态环保、助力脱贫攻坚、助力乡村振兴”等系列活动,打造活动品牌。五是加强自身建设,充分利用信息化手段做好新时代的老干部工作,打造创新发展品牌。

(于振佳)

# 孤独的极致便是老无所依

——一位空巢老人的自述

●晓 仙

李老今年70岁，老伴儿68岁。退休前，李老夫妇都是省城电子研究所的研究人员。良好的家庭环境，在培养子女的问题上，充分体现了自己的优势。

李老的两个儿子，曾经是、如今也是他们老两口的骄傲。他们都考上了北京的大学，一个毕业于中国人民大学，一个毕业于清华大学，之后继续深造并取得了高学历，如今都在北京定居。

在世俗意义上，有这样的两个儿子，对于任何家庭的长辈来讲，此生都应当算是功德圆满了。而“功德圆满”，也是李老在接受我访问时，除了“理性”这个词以外，最喜欢说出的词语。

但在我听来，这四个字从李老嘴里吐出，并不尽是欣慰的情绪，相反，多多少少还有些自我劝慰式的唏嘘。

李老的表述，在我访问到的老人中最有特点。长期的科研思维，使得他的表述极富逻辑性，但又并不显得刻板机械，反而更有一种可信的抒情力量。

结束访问后，我对他笑言：李老，您具有诗人的气质。李老哈哈大笑，说：科学本来就是有诗意的。

以下内容，根据老李自述整理

## 01

两个儿子远居北京，我们的老年空巢生活，过了将近有10年了。

起初，一切似乎都还和谐。充裕的养老金足够我们老两口安度晚年，那段时间，我们还经常出门旅游，过着逍遥自在的日子。

但是，随着时光的流逝，我们这对在抚养子女上“功德圆满”的老人，

越来越感受到垂暮生命的重荷。我们的身体一天不如一天，尤其最近两年，更是每况愈下。

我患有严重的心脏病，老伴儿患有严重的高血压。日常生活中，我们是彼此的医生，一个替另一个量血压，一个监督另一个按时服药。我们知道控制病情的重要，而且心里都很清楚，一旦其中的一个倒下了，另一个都没力气将对方背出家门，而且另一个也势必会跟着累倒。

这种担忧在去年年初得到了证实。当时，我的心脏病突发，幸亏邻居帮忙，打电话叫来了120急救车。老伴儿也想跟着急救车一同去医院，被邻居好说歹说地劝住了。邻居也是好心，担心她跟到医院去只会把自己也急出毛病来。

可是当天晚上，一个人在家的老伴儿突然感到天旋地转。依靠平时掌握的医疗常识，她理智地没有进行多余的挣扎，而是就地躺在了地板上。

躺下后，老伴儿就感觉到完全动弹不得了，整个身子已经完全不受自己的支配。她后来说，那一刻，她认为自己要完了。

就这样躺在冰冷的地板上，直到黎明时分，老伴儿的病情才渐渐缓和。她始终不敢动，更不敢睡着，她怕自己一旦睡着了，就再也不会醒过来。

等到第二天，邻居发现了她，喊来120，后脚跟着前脚，把老伴儿也送进了医院。

这件事情发生后，我们这对老夫人的空巢生活正式敲响了警钟。

## 02

我们不是没想过去北京和儿子

一起生活。以我们俩的收入，即使生活在北京，也不会给孩子们增添太多负担。

但是，北京的情况太特殊了。孩子们在“北上广”之外任何一座城市生活，我和老伴儿的晚年都不会遇到今天这样大的困难。

两个孩子目前在北京生活都算稳定，也都买了自己的房子，这样已经算是“功德圆满”了。但要说宽裕，却绝对算不上。

两个孩子买的房子都是150平方米左右，合计下来，这两套房就将近1000万了。买完房子，他们的人生基本上就被套死在那150平方米上了。

因为太不容易，孩子们的心理上，就格外爱惜自己的小家庭、小日子。这种心理，也可以说是自私，但我和老伴儿都能够理解。

我和老伴儿也想过在北京租房住，距离孩子近一点儿。可是，怎么盘算，还是不妥。

思前想后，唯一的出路就是我和老伴儿独守空巢。

## 03

刚刚退休的时候，一切都按照我们的计划进行着。我和老伴儿年年去外地旅游，在丽江，我们还租了一间民房，连续3年都在那边过的夏天，自己买菜做饭，就像居家过日子一样。

我们老两口自得其乐，孩子们也很高兴，都说自己的父母真潇洒。因为彼此无扰，我们和孩子们的关系处理得非常融洽。

但是，人算不如天算，这样的日子没有过上10年，计划就完全被打乱了。我们没有料到，自己的身体垮得会这么快。

我年轻时候搞科研，玩命加班的时候太多，身体留下的亏欠很大。这一点，算是个变量，我们没计划进去。

怎么办？只有终止云游四方的日子了，提前进入请保姆的程序。

可是，真的开始请保姆时，我们才发现自己太幼稚了。在我们的思想里，花钱请人为自己服务，就是一个简单的雇佣关系，只要付得起钱，

一切就会水到渠成。

谁能想到,如今请保姆难,居然已经是一个社会问题。我们最先找了家政公司,伺候两个老人,对方给出的要价是每月3000元。我们同意了。

购买保姆的服务,这种交易方式,远远不像我们购买其他商品那么简单。购买其他商品,基本上还有个公平原则、诚信原则在里面,但购买家庭养老服务,这里面的不确定因素就太多了。

具体的矛盾,我不想复述。总之,这个小保姆为我们提供的服务质量,远远和我们的预期不相吻合。

我们老两口也是自认有修养的人,但是的确难以容忍。于是又换了一个,每个月还多给出500块钱。但是,付出的价格逐渐抬高,获得的服务质量与预期的落差反而更大了。就这样接二连三换了四个保姆,最终不约而同,我和老伴儿都决定不再尝试这条路了。我们决定,在我们还能动的情况下,彼此照顾对方。

这里面没有不理性的因素,我们都是学理科出身的,不会感情用事。任何决定,都是经过理性推理出来的。

#### 04

没有了保姆伺候,孩子们当然很着急,可也只能劝我们再去请保姆。

他们总以为我们是舍不得花那份钱,根本体验不到这种买卖关系如今的混乱——不是你支付了金钱,就一定能够换来等值的服务。他们不知道,这种“等值”的要求,更多的还是指人的良心,是良心和良心之间的换算。

想不到的是,我们两个都闹病住院了。住院后,两个孩子都回来了。当孩子们出现在病房门口的时候,那一刻,我真的感受到了情感上的满足。那一刻,我居然有些伤心,就好像自己受了什么天大的委屈一样。

老伴儿更是哭得一塌糊涂,孩子们越安慰,她哭得越凶。好在我

还算比较克制,如果我也落泪,孩子们会感到震惊的。

我从来没有在两个儿子面前掉过泪。孩子们不会理解,他们的父母怎么会变得如此脆弱,就像我年轻的时候一样,也一定是难以理解如今的自己。

孩子们在医院陪了我们几天,看我们的病情都稳定下来了,就回北京了。他们太忙。是我让他们回去的。

有生以来第一次,我在理性思考的时候感到这么违心。

#### 05

孩子们走后,我和老伴儿突然变得特别亲。不是说我们以前不亲,是这次事情发生后,我们之间那种相濡以沫的情绪变得空前浓厚。

我们俩的病床挨着,各自躺在床上,伸出手,正好可以牵住彼此的手。我们就这样躺在病床上手拉着手,连护士看到都笑话我们,说我们比初恋的情人还要亲密。

护士说得没错,我和老伴儿年轻的时候,好像都没有像今天这样情重。这就是相依为命啊。我们手拉着手,各自还吊着液体,我觉得液体滴进我们的血管里,就融合在了一起。

我还和老伴儿开玩笑,说这种感觉真好,就好像我们两个人都输进了双倍的药物,你的我也用了,我的你也用了,我们这次住院算是赚到了。

在医院里,我和老伴儿商量了一下做出了一个决定——我们住进养老院去。

出院后,我们立刻考察了一下。有几家养老院还是不错的,比较正规,主要是管理相对严格,毕竟是有那么一个机构,为老人提供服务的人员,有组织的管理。

这样一来,就杜绝了“老人在家养老,保姆关起门来称王称霸”的可能。你要知道,老年人的状态决定了,在私密的空间里,相对身强力壮的保姆们,他们绝对是处于弱势地位的。

我们看中的那家养老院,还提

供家庭式公寓,就是一个小家庭的样式,厨房、卫生间一应俱全。我们并不需要过集体生活,每天服务员会送来三餐,自己愿意的话,也可以自己做饭,医务人员会随时巡视老人的身体状况。

当然,收费比较高,一个月我们两个人需要交纳6000块钱。这个价格,我认为是合理的,因为吃、住、医疗、保健都在里面。

入住手续我们已经办好了,现在只等养老院的通知。这家养老院的公寓房很紧张,需要排队。

去养老院,看来就是我和老伴儿的最后一站了。

也许真的是走到人生的尽头了,这段日子在家,我和老伴儿总觉得是在和什么告别,情绪上不免就有些低落。收拾收拾东西,每天夕阳落山的时候,我们老两口就坐在阳台上说一说过去的事情。

#### 06

要离开家了,我和老伴儿想了想,需要从这个家带走的,好像并没有太多的东西。除了我们的养老金卡、身份证件,好像唯一值得我们带在身边的,就只有孩子们的照片了。

人生前一个阶段积累下的一切有形的事物,我们都带不走,也不需要带走了。

你看我的手机,屏保就用的是两个儿子大学毕业时穿着学士袍的照片。我老伴儿的手机也一样,不过是这俩小子光屁股时的样子。

还有一个决定,应当算是我和老伴儿最后的决定了。这个决定我们谁都没有说,只是彼此心照不宣。那就是:如果我们中的一个先走了,另一个就紧随其后,自己结束自己的生命。我们谁都知道,自己难以承受一个人的老年,一个离世,另一个绝对无法独活。那样实在太孤独了,在孤独中,人的尊严也会丧失干净。

我不认为这是不人道的,相反,我觉得这应该是我们此生最后一个、也是最大的理性。

空巢老人,是一个严峻和现实的社会问题,而且未来一二十年可能越来越严重,不得不引起我们的关注。☹

## 遗嘱主要有哪些形式

《中华人民共和国继承法》第十七条规定,公证遗嘱由遗嘱人经公证机关办理。自书遗嘱由遗嘱人亲笔书写,签名,注明年、月、日。代书遗嘱应当有两个以上见证人在场见证,由其中一人代书,注明年、月、日,并由代书人、其他见证人和遗嘱人签名。以录音形式立的遗嘱,应当有两个以上见证人在场见证。遗嘱人在危急情况下,可以立口头遗嘱。口头遗嘱应当有两个以上见证人在场见证。危急情况解除后,遗嘱人能够用书面或者录音形式立遗嘱的,所立的口头遗嘱无效。

从以上规定可以看出,遗嘱主要包括公证遗嘱、自书遗嘱、代书遗嘱、录音遗嘱和口头遗嘱五种形式。同时,《中华人民共和国继承法》对同时存在数份遗嘱的情况下,各遗嘱的效力问题进行了规定。该法第二十条规定,遗嘱人可以撤销、变更自己所立的遗嘱。立有数份遗嘱,内容相抵触的,以最后的遗嘱为准。自书、代书、录音、口头遗嘱,不得撤销、变更公证遗嘱。

(刘 瑶)

## 患者治原有疾病费用在健康权纠纷中能否获支持

【案例】我的两家邻居,王某和邓某因为树木产生了纠纷,并发生了肢体冲突,王某踢中了邓某的胸部,导致邓某胸部等处受伤。邓某为此支付了医药费等共计9500元。邓某向王某主张赔偿,王某认为邓某以前就患有胸部疾病,因此拒不进行赔偿。想问的是,如果起诉至法院,邓某在治疗侵权纠纷所致伤害的同时治疗自身原有疾病心脏病的费用,能否得到支持?

【律师分析】根据我国《侵权责任法》第六条第一款规定:行为人因过错侵害他人民事权益,应当承担侵权责任。

第十六条规定:侵害他人造成人身损害的,应当赔偿医疗费、护理费、交通费等为治疗和康复支出的合理费用,以及因误工减少的收入。

第二十六条规定:被侵权人对损害的发生也有过错的,可以减轻侵权人的责任。

本案中,王某明知邓某的身体状况,却没有采取妥当的方式处理纠纷,导致邓某住院,所以王某存在一定的过错,其行为对邓某的心脏病复发存在一定的原因力,王某应当承担一定的责任;其次,邓某因树木与王某发生纠纷,明知自己有心脏病,还与王某争执,发生肢体冲突,导致住院治疗,其自身也应当承担一定的责任。

(郭敏娜)

## 婚姻关系存续期间能否分割夫妻共同财产

【案例】许某于2008年和王某登记结婚,婚后夫妻二人一起开了一家咖啡店,因许某有其他的工作,无暇



法制生活

顾及咖啡店的经营,故咖啡店都是交给妻子王某打理,后来许某发现王某每个月都会将咖啡店赚的钱存到她自己的银行卡里,并跟许某说咖啡店几乎没有赚钱。在许某和王某婚姻关系存续期间,许某是否可以对王某进行起诉,要求法院对财产进行分割,并要求王某按时将咖啡店的收入交给他?

【律师分析】《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国婚姻法〉若干问题的解释(三)》第四条规定明确了夫妻一方在婚姻存续期间可以请求分割财产的两种情形:一是一方有隐藏、转移、变卖、毁损、挥霍夫妻共同财产或者伪造夫妻共同债务等严重损害夫妻共同财产利益行为的;二是一方负有法定扶养义务的人患重大疾病需要医治,另一方不同意支付相关医疗费用的。上述案件中,许某的妻子王某把咖啡店所挣的钱据为己有,并对许某隐藏事实的真相,许某有权要求法院进行财产分割。

(张传增 翟羽佳)

## 能否要求法官执行被执行人配偶的财产

【案例】我的一位朋友王某因为经商找我借款80万元,约定的还款日到期后经我多次促催他始终以各种理由拒绝还款,法院判决王某一个月内将款还清。执行过程中法院没有查找到王某名下有财产,但我了解到王某妻子李某名下有一套住房,我认为这80万元属于他们夫妻双方的共同债务,我能否要求法院拍卖李某这套房产抵偿欠我的借款?如果不能我应该怎么办才能防止她转移财产?

【律师分析】被执行人以其所有的责任财产承担法律规定的给付义务,其所有的房产、存款等可被法院强制执行以偿还债务,法院在执行过程中原则上不能直接处分案外人的财产。

能否拍卖李某的房产涉及到两个事实认定,一是该房产是否是夫妻共同财产,二是这80万元借款是否属于夫妻共同债务。法院无权在执行程序中作出认定,必须在诉讼中通过举证、质证等程序方能作出事实认定,所以你不能要求法院直接在执行程序中拍卖李某名下的房产,必须另行起诉李某对80万元承担连带给付义务。当然为了保护你的利益,可以在诉中或诉前申请法院采取保全措施,对房产先行查封。

(李 辉)

## 老年人大脑也能长出新细胞

● 刘 霞

先前的理论认为,青春期后人脑的神经元会停止发育。但据英国《独立报》日前报道,美国研究人员发现,老年人仍能长出新的脑细胞,且生成速度与年轻人一样。新研究或帮助科学家开发治疗神经疾病的新疗法。

哥伦比亚大学的研究人员对28位年龄介于14岁~79岁猝死者的的大脑进行深入分析后,得出结论认为,健康的男性和女性终生都在不断产生新的神经元,老年人的海

马体(大脑的一部分,对记忆、情绪和认知至关重要)中也会继续产生神经元,且生成速度与青少年一样。

相关研究论文第一作者、哥伦比亚大学神经生物学副教授莫拉·博尔德里尼说:“我们发现,老年人与年轻人一样,都可以通过祖细胞生长出大量的海马体新神经元,且各个年龄段的海马体容量相当。这表明,很多长者保留认知和情感能力的时间或许比我们之前认为的要长。”

此外,研究人员也发现,老年人大脑中血管和细胞之间的关联更少,博尔德里尼解释称:“这可能与认知和情绪的快速恢复能力受损有关。”

最新研究发表于《细胞——干细胞》杂志上,结论与加州大学科学家上个月在英国《自然》期刊上刊载的一篇文章观点截然相反。后者认为,没有证据证明,过了13岁后人脑还会长出新的神经元。

对此,加州大学研究人员指出:“新研究对我们上个月发表的观察结果并未形成挑战——如果成年人海马体内继续形成神经元,这可能是一种极罕见的现象。”

博尔德里尼则表示,自己的团队使用了急速冰冻的大脑样本,而加州大学研究人员使用的是用化学手段保存的样本,化学保存过程可能不利于发现新神经元的形成。●

## 人体中的微塑料从哪儿来

● 金弘彬

2018年10月,在奥地利举行的欧洲胃肠病学会议上,研究人员报告称,首次在人体排泄物中检测到多达9种微塑料,直径在50到500微米之间(一根人类头发丝,直径大概是100微米)。这项研究表明,塑料能够到达人体肠胃。

研究涉及的塑料有:聚乙烯(塑料袋的主要成分)、聚丙烯(塑料瓶盖的主要成分)、聚氯乙烯(即PVC,塑料管的主要成分)等。在研究人员测试的十种塑料中,有九种在志愿者体内被检测到。所有志愿者都食用过塑料包装的食品,并使用过塑料瓶喝水。研究人员发现他们每10克粪便中就含有20个塑料微粒。

专家认为,人类摄入微塑料的过程,可能非常直接。在灌注饮料(包括纯净水、啤酒等)的过程中,微塑料会渗进饮料;大气中的微纤维也会落到自来水储水池。人造纤维制成的衣物,在洗衣机里翻滚的同时,可能已经让塑料微粒进入了水循环。包含柔珠成分的洗面奶、沐浴露,不知不觉地让塑料进了下水道。此外,每年预计有115万到241万吨垃圾,随河流入海。这些垃圾通常也是塑料。它们会逐渐分解为微塑料,海洋生物深受其害,从浮游生物到鲸类,科学家在超过114种海洋生物体内发现了微塑料。这些生物中有一半以上最终上了人类的餐桌。不仅如此,人类也能直接吸入空气中的微纤维,其中包含的微塑料可以寄居在肺部深处,导致各种疾病。●

## 计步器如何计算步数

● 边 吉

出门佩戴手环、计步器或拿手机,记录自己行走的步数,已经成为很多人的生活习惯。可是,计步器到底是怎么工作的?

中国电子科学研究院工程师廖勇说:“最开始的计步器是机械式的,原理跟摆锤一样。人在走路的时候会把那个摆锤带着动,它动一下,基本上就是人走一步。摆锤动一下,和金属接触通电,就会记一步。而现在的手机、手环里面,一般是用一个非常小的芯片,叫三轴加速度传感器。通过这个加速度传感器,可以测量手机或者是手环在三个不同方向上的加速度。然后通过对这个加速度的值进行计算,就可以大概测出走路步数。”

那么,这种加速度传感器是怎么知道我们走路步数的呢?廖勇解释道:“有一种压电陶瓷材料,根据作用在上面力的大小会产生不同的形变,由此产生不同的电压变化。它通过作用在上面的力来测量出加速度,然后通过加速度判断出人在走路时是在哪个方向进行运动的,或者说频率大概是多少。”

可是,如果用手摇晃手机,也会产生加速度,这个传感器是怎么分辨手晃和走路呢?廖勇表示,人走路的时候,频率一定是在某一个范围之内的。如果人拿着手机在晃的话,频率会非常快。●

## 外国人退休后在干嘛

● 卢佐

### 德国出租老年人

你听过“出租老年人”吗？德国柏林有一项很火的服务叫做“出租老年人”，顾名思义，德国年轻的单身家长可以租个老年人回家，帮助她们在家照顾孩子。

德国政府这项服务一出现就受到了欢迎，700多名家长等待租个老人回家。“出租爷爷、奶奶计划”不仅让负担沉重的妈妈们减轻压力，还可以丰富老年人的晚年生活，解决了许多现实问题。

### 意大利人舍得为自己花钱

要问哪个国家的老人最舍得花钱，意大利实至名归。西方国家的老人没有资助子女的习俗，他们更多的是把钱花在自己身上。

除了旅行享受生活外，意大利的老人们还很注重自己的仪容仪态。她们很喜欢给自己购买首饰、服装等，对着装打扮非常地讲究。

意大利的“六七十岁新年轻人”在穿衣打扮、外出旅游等方面是各年龄段中最肯花钱的，其消费总额占了意大利全国消费总额的三分之二。

### 美国人开房车旅行

美国人性格独立、直爽，即使退休后也依然具有冒险精神。大多数美国老年人都热爱室外活动，很多人在退休后走出家门：“去看看天下。”

夫妇俩一起开着露营车、大房车周游美国，已经成为近年来美国老人最时尚的旅游方式。

### 韩国人再就业

70岁已是古稀之年，老人们应当在家安享晚年，但在韩国却是另一番景象。现在的韩国正在刮起一番夕阳就业风潮。

韩国老龄化问题越来越严重，许多岗位空缺无人就任。司机、保安、服务员、快递员、咖啡师等基本服务行业，经常可以看见老人的身影。

### 英国人创业

在英国，退休老人除了参加志愿性的慈善机构外，不少人还开创新事业，如开咖啡馆、小饭店或是做企业顾问、开办咨询公司等。

有的老年人干脆当起“作家”，在家写作，以积极的方式丰富自己的退休生活。

### 日本人离婚

与我们邻近的日本，有个独特的“退休离婚”现象，也就是退休之后男女离婚比例升高的现象。

主要原因在于日本男人退休前

后差异太大，退休前每日忙于工作与应酬，退休之后的清闲一时难以接受。而妻子也习惯了丈夫每天早出晚归的作息，突然开始全天候朝夕相对反而产生了更多矛盾，这些矛盾直接导致了退休后离婚率的增高。

### 瑞士人储存“时间银行”

“时间银行”是由瑞士联邦社会保险部开发的一个养老项目——人们把照顾老人的时间存起来，等到将来自己老了、病了或需要人照顾时，再拿出来使用。

申请者必须身体健康、善于沟通和充满爱心，每天有充裕的时间去照顾需要帮助的老人，其服务时数将会存入社保系统的个人账户内。当申请者老了，需要别人照顾时，可以凭着手里的“时间银行卡”去“时间银行”支取“时间和时间利息”。在信息验证通过后，“时间银行”会指派义工到医院或家中照顾他。

### 波兰人爱学习

波兰的老人们退休后依然渴求学习更多的新知识，如学电脑、音乐、外语、写作等，并且视学习为一种不可缺少的生活乐趣。☺

## 英国推出食物浪费计算器 ● 石山

打开冰箱和橱柜，因为买太多而腐烂的蔬菜水果只能扔掉，这似乎是很多家庭厨房中常见的场景。英国一家食品科技公司新开发出一种在线使用的交互式计算器，可以告诉你因为食物浪费造成的经济损失以及对环境的影响。

这家名为“它是新鲜的！”公司开通了一个网站，消费者登录后首先选择家庭成员人数，然后输入每月最常丢弃的蔬果种类及数量，计算器便可显示出一年的食物浪费总量、价值以及相应的碳排放量，最后还会为使用者的消费行为打分，例如“做得很棒”还可以“应该更好”。

以一户四口之家为例，如果平均每月丢掉近50个水果和蔬菜，一年造成的浪费可能超过100英镑（约合833元人民币），由此产生的二氧化碳排放量近似于一辆家用小汽车行驶28公里。

公司创始人西蒙·李说：“当你扔掉食物时，不仅浪费了食物本身，也浪费了用于种植、运输和储存食物的时间、能源、水、劳动力和材料。”他希望借助这款计算器，可以提醒人们更加珍惜这些宝贵的资源。

英国政府资助的非营利性组织“废物与资源行动项目”指出，大约一半的食物浪费发生在家中，造成这一现象的主要原因包括消费者对食物标签及贮藏要求缺乏了解、购买过量以及食物包装过大。

联合国粮食及农业组织公布的数据显示，全球每年浪费的食物多达1.2亿吨，折合直接经济损失约7500亿美元，对人类赖以生存的自然资源造成严重危害。☹

## 德国人开着“家”去旅行

●史克



在“汽车王国”德国,近年来掀起房车旅游热潮。德国人认为,房车旅游可以零距离接近大自然,回归野性,是一种朴实无华的度假体验。

### 一个移动的“家”

家住慕尼黑的工程师托斯滕一家买了一辆房车。记者看到,这辆房车6米多长,车内就像一个10多平方米的小家,“麻雀虽小,五脏俱全”。车内分为几个功能区:驾驶室后面是休息区,可以坐在桌边吃饭,

聊天,办公,看卫星电视;靠近车门的一边是厨房,上面配有煤气灶和洗碗池,不用时可盖上玻璃罩,下方则是冰箱和橱柜;另一边则是卫生间,分为洗手间、淋浴和厕所三个部分;后面则是卧室,配有两张双人床。车里各处配有各种吊柜和抽屉,可以放杂物,除了生活用品,还有急救包等。

### 房车露营地分五个星级

德国有大约2800个房车露营地,全欧洲则有近3万个。“房车族”

可根据自己的需求进驻不同的营地。“早在1999年,德国就按照接待与服务、卫生设施和房车营位等标准设定了露营地评级。”德国露营协会专家马格莱特告诉记者,与酒店等级一样也从一星到五星。价格则从免费到40欧元不等。

### 房车旅游成经济新支柱

“开着‘家’去旅行”,越来越多的德国人以此为度假口号。德国露营协会专家马格莱特表示,三成德国人至少已经有过一次房车旅行。这与房车价格日趋实惠,露营地网络不断完善有关。与许多家庭一样,托斯滕一家四口每年也至少有两三次房车度假。托斯滕道出了德国人爱房车的原因:“哪里有美景,哪里就可以停车。”他的妻子梅兰妮表示,房车旅行的目的地一般都是森林、景色优美的湖畔等,让人接近大自然,身心愉悦。

房车旅游已成为德国新的经济支柱。德国《焦点》周刊称,德国房车旅游经济的年收入已达115亿欧元,其中33亿欧元为露营地花费,82亿欧元为车辆装备及路途花费。☺

前几天我才知道,日本工薪族老公的伙食费是每天500日元,按汇率计算,接近30元人民币,如果以购买力来比较,实际相当于18.5元人民币。

最近上EMBA课,我抓着日本男同学,不问不知道,日本夫妻间的经济学可真微妙!

我的第一个问题是:“日本男人现在还把工资交给老婆吗?”答案是:“不一定。”我问为什么,他们解释:“如果把工资交给老婆,一个月只有三万日元零花钱!”“为什么刚好三万日元?”日本同学答得很快:“不知道,从父母那一辈就是这样。”

那么,决定是否上交工资的因素是什么呢?日本同学告诉我,理由只有一个:男方的爸爸妈妈是怎么过日子的。

到底谁来管工资,就是日本夫妻之间对各自的权利责任利益最核心的取舍和交换。妻子控制工资的时候,她必须承担所有的家务和孩子的教育,自然也不会有自己的事业。而丈夫付出的代价不仅是零花钱被克扣,最大风险是很多妻子在丈夫退休时提出离婚,因为日本企业是把养老金一次性支付,这时候离婚妻子可以分到的财产是最多的,日语称为“熟年离婚”。或许是这样悲惨的案例看得太多了,所以才有了第一批不上交工资的日本勇士。



●沫兰

## 日本夫妻间的经济学

不过,据我同学说,他们身边还是有很多愿意上交工资的老公,图的就是“省心”,完全不用管家务和孩子。而像我同学这样,不上交工资的老公就要承担家务和照顾孩子。

哪里有压迫,哪里就有反抗。有“三万日元”的零花钱制度,自然就有日本男人绞尽脑汁攒“私房钱”。我恍然大悟,为什么日本上班族那么热爱加班?他们是在攒私房钱啊!☺



## 与邻为善

●刘希

那天我去表姐家串门,发现她家的二楼已经租了出去。门没有关,我能看见租客是群年轻人,二十多岁的样子,客厅的沙发都移到了中间,椅子散得到处都是。走廊上,摆着好多男式运动鞋和皮鞋。他们大声说话、打闹,把音响音量调到最大,玩得无所顾忌。我和表姐谈话的时候,常常被这些声音打断,还时不时听见他们把门摔得咣当响。刚刚装修好的房子,他们一点也不知道爱惜,摔得我心里都有些疼,何况上上下下都住了人,这样会影响人家休息。于是,我对表姐说:“楼下这么闹,你去说他们几句吧,提醒提醒。”表姐叹气:“我已经交代好多次了,这群孩子总是把我的话当成耳边风。”

中午下楼时,表姐见二楼门口放了两袋垃圾,就顺手提下楼了。我见了,有些生气地说:“那些孩子一点也不懂事,你还帮他们丢垃圾,费这个力干吗?”她却笑笑说:“没事,举手之劳而已。再说拿走了,难闻的气味也不会到处散了。”

一个月后,再去表姐家,我发现二楼静极了。我好奇地问:“那群熊孩子搬走了吗?”“没呢,今天周末,应该都在家吧。对了,今天要收水电费,我下去一趟。你不知道,这群孩子,现在可好了。”她微笑着回答。“怎么个好法?”我很疑惑,上次把房顶都快掀了,是什么原因改变了他们?“是姐夫训他们了吗?”表姐摇摇头:“没有训,孩子都有逆反心

理,越训只会越糟。你知道吗?他们会帮我换灯泡,帮我拎走楼道口的垃圾,关门时轻手轻脚,再也不像原来那样了。你都想不到现在这群孩子有多好。”反正闲着没事,我想看看这是一群怎样的孩子,便尾随表姐下了楼。

臭小子们的房间里整理得还

很整齐,见我们进来,三个小伙子热情地跟我们打招呼,又是倒茶又是拿水果,他们的电脑上正播放着歌曲,可配了耳机,难怪一点声音也没有。趁表姐去抄水电费表,我忙问其中一个男孩子:“你们怎么这么听话了?”他不好意思地指了指我的表姐:“她不仅帮我们丢垃圾,还帮我们代收快递,我们的衣服被吹到地上了,她总是好心地帮我们捡起来放在阳台上。碰上这样的房东,是我们的福气,我们还想多住几年呢,当然要变好一点。”他说得很俏皮。

我突然间敬佩起表姐的聪明来,感动于举手之劳成就的美好。别小看那些微小的行为,要知道潜移默化能量是巨大的,当举手之劳带给别人感动,便会化为行动的自觉,就能收获我们渴盼的那种美好来。

与邻为善,自己也会跟着善良起来。☺

有一句话是“忘记你过去的不得意”。不得意的事,人人都有,所谓“不如意事常八九”。怎么对付这些不如意的事呢?忘记它!

这句话的意思,不是教人忘记过去的经验教训,不是教人麻木,它的意义,要从另一个角度去寻找。人人都可能受到打击挫折,受过打击和挫折的人,他的心灵会留下伤痕。这伤痕后来大概都结了疤,但是有时候还会痛。有些人,常常不忘记自己的伤痕,常常欣赏自己的伤痕,在伤痕不痛的时候,故意碰它,好像痛起来也是一番享受。这不好。人要“忘记背后”才能“努力向前”,手扶着犁耙不能总往后看,因为人的注意力、精力都有限。

一个人如果常常为过去的失败而感伤,日子久了,会养成一种感伤的习惯,情感脆弱,意志消沉,容易变成悲观的人,看什么都是灰色的。他预料一切事情都不可能成功,因为他在潜意识里觉得,失败比成功好,灰暗比明朗好。只有失败,才能显得他品质高贵,才有机会让他自怜自爱。这种心理,叫作“悲剧主角”心理。

所以,“忘记你过去的不得意”,这句话是值得拿来高声朗诵的。人不经一事,不长一智。有了失败,才有经验;有了经验,就要利用旧的经验向前、向上去创造新的生活。好比走路,我们记得经过了哪些地方,可是我们必须一直走,一直往前走。☺

## 忘 记

●王鼎钧



交朋友的能力,即欣赏他人优点的能力。圈子里的朋友,不时有举办书画展、召开研讨会者,我则乐见其成,尿急尿频尿不尽,赶了一场又一场。素日各自忙于生计,借此机会,照个面,握个手,喋喋不休几句人畜无害的废话。社会学家格奥尔格·西美尔认为:大众运输出现后,人们对自己的外表变得越发重视,因为邂逅已成为视觉的交会。面具与包装,江湖必备利器。书画圈子外表,或光头,或长发;文学圈子外表,男围脖,女长袍。主人请客吃什么,是主人的情意;客人赴宴穿什么,是客人的敬意。

况且对于后生晚辈,宜不断激励,好马尚需配好鞍,好酒也要牛肉干。介绍来宾时,有官位者称官位,哪怕是退休前的称谓,无官位如我者,一律“著名”。著名评论家,著名美食家,著名玩家,著名社会活动家,似乎只有这样,才可显

## 蹭概念

### ●杨立新

“功能强大”的量子水,“包治百病”的量子医疗仪器……近年来,随着我国量子技术的发展,市面上出现了不少贴着“量子”标签的商品。然而,这些商品往往跟量子技术毫不相干,是强行“蹭概念”。相关部门有必要强化监管,通过整治虚假广告等手段予以规制。

这正是:

科技概念成利好,  
竞贴标签都来炒。  
不明就里凑热闹,  
虚假宣传终不妙。☹



示其规格之高,活动之隆重。官位者在位时著名,离位即淹没,或真不如这帮不着调的“著名”者著名。若不为周遭淡忘,且保持著名下去,只能时常抛头露面,正经八百做作,出场站台,笑不改容矫情。

真是扯淡,哪里著名,其名不出方圆五里,范围不过我所生活战斗的太原市、迎泽区、桥东街、新生里、流沙坡一带。常人所言著名,皆小圈子里的著名。事实改变,想法随之,此题但破解,外向转内向,有意无意逃避,观展于清静之时,列位在犄角旮旯。好在开幕式结束,即一响而散,寂地寻欢,少了频繁寒暄、勤快握手的忙不迭。逃名而名,许由洗耳颖水,避席得席,范蠡泛舟太湖,虽不至此,止于适度即可。著名的过程,有人通过社会化,学会秩序与模式;有人则相反,恰是通过去社会化,丢掉秩序与模式。

人在江湖走,得有好朋友,随和主动,孤傲被动。圈子即江湖,其间麋沸蚁动,蜂舞蝶喧。幽冷生涯,寂寞之道,却是忙不及履,应接不暇。城市这么大,竟藏不住一己的孤独,除在圈子里踩着鼓点,跑来跑去,同时还摊开几项事宜,多头绪而少结果,只嫌桌面太小、桌景太杂。

在一个“著名”社会里,如何不为人知地生活。沧海月明,一世只爱一人;蓝田日暖,一生只入一行。时间让一切沉淀,不近人群,

自成超逸,恁南田称倪云林的画作有“真寂寞”之境:“千山万山,无一笔是山,千水万水,无一笔是水,有处却是无,无处却是有。”发现自己,表达自己,自己发现,自己表达,艺术家的高蹈造詣,取决于其能退到多远,去冷眼这个现实社会。退后半步,便是世间的无尚荣华,但其不屑,脱离了低级趣味,也脱离了高级趣味。出家人可以劝人过好世俗生活,自己万万不从。

陈丹青瞧不上见到著名人士,即趋前合影的青年,杨绛的观点则是:“要参见钦佩的老师或拜谒有名的学者,不必事前打招呼求见,也不怕搅扰主人。翻开书面就闯进大门,翻过几页就登堂入室;而且可以经常去,时刻去,如果不得要领,还可以不辞而别,或者干脆另找高明,和他对质。”言在己而意在理,故曰逃名逃己名,避席避他席。

著名不著名,论功绩,论作品。名著即作品里的著名者,名著何以成为名著,无外主题永恒,形象经典,因而被广泛认同,产生深远影响,时间考验,经久不衰。名著的价值,在于人文,即对读者人性能够产生影响。

山在云中,云在山间,年去岁来,绕来绕去。未几,继小姐、秘书、同志、教授、专家、大师之后,“著名”也被污名。别当回事,著名非真著名,礼貌用词耳。☹

# 不懂我的苦,就不要劝我大度

●刘学敏

故事发生在别人身上是故事,发生在自己身上就是命运了。能原谅的,不说原谅也会原谅;不能原谅的,说了原谅也不会原谅。

这世界上,并非所有的事都可以释怀,不是所有的人都可以原谅。“原谅”这件事,并不是去判断一个人好与坏,品德优与劣的标准。

## 01

原谅是有底线的。

我曾经看过这样一句台词:“不是所有错误都能被原谅,也不是所有人都愿意原谅你。”

我家隔壁店铺打工的小伙子在来这边工作之前,他的朋友找他合伙搞一些项目做。他那时刚好大学毕业不久,还没想好找什么工作,寻思一下就答应了。

谁知不久他们做的这个项目被骗了十几万,那个朋友提前跑路了,把烂摊子留给了他。

后面有人去他家要求把剩下的债款十几万还清,但是刚大学毕业的他哪里可以还得上这笔钱,那些催债的人变本加厉,就在他们家墙上泼漆涂鸦。

十几万对于一个小家庭来说不是小数目,他爸妈得知这件事后又气又怒,他妈妈整天唉声叹气,为此忧愁得病倒了,他爸爸好几日蹲在门口抽闷烟,后面好不容易东拼西凑把钱还完了,他爸妈却苍老了许多。

事后那个朋友揣着一笔钱去他家道歉,小伙子直接掴了他一巴掌。

小伙子说:“他不配得到原谅,他造成的伤害已经超过了我的底线。那些人上门讨债时我看到我爸妈眼里的无助和绝望,我这一辈子都忘不了。”

我听完他这一番话,久久无言。

有一些事在他人一句道歉后,我们都可以大度地说一句没关系,但是原谅是有底线的,可以原谅的当然会去原谅,不能忘记的也不要强求忘记。

每个人都有不为人知的故事,很多时候我们只看到故事表面的风轻云淡,却往往难以察觉故事背后的痛彻心扉。

## 02

有一些伤害不会被时间抹平。

有一些犯下的错就如同烙印一样刻在那边,它不是一句“原谅”就可以熨平的;如同一滴墨水不小心滴到一叠宣纸上,不是掀开第一张就完事的。

时间不是万能的,它没法弥补受过的伤害,没法去等价偿还失去的一切,原谅往往只能满足对方的心理需求,却常常没法治愈自己受过的创伤。

很多事情,经过若干年回想起来依然历历在目,心中还是隐隐作痛。一些伤害已经造成,再发自内心的忏悔也为时晚矣。

## 03

世上有很多事情小得如同一块小石子扔进湖里,产生圈圈涟漪又复归平静,在我们看来是微不足道的一段插曲,但也许这些看似一丁点大的事情,可能就会影响别人一生的轨迹。

我曾在网上看到一个人分享他上小学的一件事。

他三年级的时候跟随爸妈到外省读书,可能是因为外来生的身份,不讨班主任的喜欢。

有一次数学课,上课铃响了了好

一会儿,教室还闹哄哄的,他跟同桌正在窃窃私语,他班主任走进来把手上的书狠狠摔在了讲桌上,直接点名叫他站在讲台上。

班主任毫不客气地抓着他的头发训斥着他,问他为什么上课了还讲话,他一开始默不作声,任由班主任抓扯推搡。

后面他委屈至极地回了一句:“其他同学也在讲话,你为什么不抓他们。”

班主任听完他的话一下子怒火就升腾起来,直接甩了一巴掌给他,骂他还敢顶嘴,他整个人都懵掉了,强忍着眼泪。

班主任让坐在他前面的同学也来抽他耳光,可看没有人回应就直接点名,点到的人吓得全身发抖,手都不敢伸出来,班主任直接抓住这位同学的手硬是又甩了两巴掌给他。

他那天哭得撕心裂肺,恨透了这位老师。

这个人在结尾写到:“现在读大学了,想起往事依然历历在目,成为挥之不去的噩梦,永远无法原谅这位班主任。”

一位网友不合时宜地在底下评论:“你这也太小气了吧,他毕竟是你的老师,都十几年了,没必要还记在心里。”

他冷冷地回复:“你知道为人师表的他那样做会对一个小孩子造成多大的影响吗?不了解就不要随意评价。”

## 04

原谅这件事更多的时候是旁观者迷,当局者清。我们永远无法成为他人,如果不能去了解整件事背后的经过,不能去体会整件事给他人造成的伤害,就应缄口不言。

懂得原谅可能是善良、大度,但不原谅不一定是睚眦必报,不一定是小心眼儿。

很多人喜欢站在道德的制高点去指责别人,以大度去要挟别人,以善恶去混淆是非。

但是他们应该懂得一个道理:你若是不懂别人的苦,就不要随意劝别人大度。●

俗话说：“说话是银，沉默是金。”

工于话术的人不在少数，很多人甚至可以做到巧舌如簧，但鲜少有人做到以沉默面对流言蜚语。

遭到攻击就予以反击是人自我保护的本能，不少人甚至乐于享受这种以牙还牙式报复的快感。

而教养，恰恰在于克服人野蛮的本能，脱离浅薄的欲望和快感。

王小波在《沉默的大多数》中说：“我选择沉默的主要原因之一：从话语中，你很少能学到人性，从沉默中却能。假如还想学得更多，那就要继续一声不吭。”

有时做个沉默的审视者，更能

够洞察人性冷暖。

我突然想起了关于杨绛先生的一件事。

在某一次大会上，一个从没上过杨绛先生课的陌生女孩突然站了起来，公然指责她在课堂上传播不当思想，给她安上莫须有的罪名。

杨绛说：“大礼堂里几千双眼睛都射着我。我只好效法三十年代的旧式新娘，闹房时戴着蓝眼镜，装作不闻不见，木然默坐。”

面对无端指责，杨绛选择了沉默以对。

这是一个看起来很知识分子的反应，她大可张嘴为自己辩解，也可以写信反驳，但是她都没有。

她不明白这个女孩为什么会诬蔑她，也许她有苦衷，又或许被人欺骗。

所以，她选择了沉默。

在沉默中，杨绛先生省去了不必要的口舌，多出了一双看透人情世故的火眼金睛。

我常常在想，那些面对诋毁而不自辩的人，该有多大的自制力？

面对指责，人非常容易愤怒，而人一旦愤怒了，就容易冲动惹祸。

在这种情况下，还能够静下心来，沉默而平静地处理事情，实在是难得的教养。

现实生活中大多数人所讨厌的，正是那些不懂得适当沉默的人。

别人心情不好，偏偏有人会哪壶不开提哪壶。别人不想透露隐私，却有人不断地追问。别人有一点流言，就逮着不放地指责。

这种人不懂沉默为何物，而当他们开口的那一刻，教养便丢失了。

最让人觉得可怕的，是他们用嘴巴造成的那份伤害。

只需要一点点教养，一点点沉默，这个世界将会少很多道德的判官，而多出许多体面的智者。

那些懂得适时沉默的人，不仅有教养，更有着一颗善良的心。☺



## 沉默，是最体面的教养

●金圣明

## 在变老的路上，善待自己

●鹿时光

我们，一点点变老……

皱纹深了，白发多了；腿脚慢了，身心累了。年复一年，为生计努力；日复一日，为生活打拼。

曾经，我们也是活泼的少年，我们也有无忧的童年。从小时候的单纯，到长大后的成熟，经历了太多的坎坎坷坷，见过了太多的是是非非。

日子一天天过，时间一秒秒走，我们也一点点地老去。总恨岁月无情，感叹时间飞快，一岁接一岁，一年又一年，腰杆不再挺直，肩膀日渐发酸。

人生的路，越走越顺；抬起的脚，越走越稳。在变老的路上，我们增长的是年龄，不变的是心态。

在变老的路上，善待自己：忘记所有的烦恼，用乐观的心态面对生活，用宽阔的心胸善待他人，不计较，不抱怨，开心过好每一天。

在变老的路上，善待自己：努力活成自己喜欢的样子。不用在意别人的眼光，不必在乎别人的议论，活给自己看，才能笑得灿烂。

在变老的路上，善待自己：想爱就爱吧，想见就见吧。感情不怕告白，最怕等待；真心别怕辜负，就怕空白。宁可做错，也别错过，至少证明自己拥有过。

在变老的路上，善待自己：走自己的路，让别人去说吧，理解不了你的人，就让他不理解吧，凡事但求问心无愧。

在变老的路上，善待自己：伤心的过往，该忘的就忘掉，该放下的就放下吧，别在过去自己犯过的错中悔恨，也别用别人的错来惩罚自己，安心过好每一天才重要。

在变老的路上，善待自己：前半生过去了，后半生在继续，该吃吃，该喝喝，该玩玩，该歇歇，一辈子只活一回，千万别把自己委屈！☺

### 【写在前面的话】

笑是什么？

笑，是一种生理、心理现象，也是社会、文化现象；是情感释放、感官快意，更是精神安适、文明建树。

面对世界上普遍的娱乐浪潮，满天下都在寻找笑料，制造笑点，发现“笑星”，追求“笑果”，张扬笑声。小品、二人转、段子说口、脱口秀，电影贺岁片、喜剧电视剧、电视综艺节目，甚至有的芭蕾舞、京剧都在搞笑。

媒体娱乐化的氛围下，笑，成了浮浅的快乐，人们蒸煮感情，排斥理性，“搞笑”成为热语显词。简单的无底线的娱乐发酵、膨胀为现代文化艺术的大部分功能，我们愧对诗经、楚辞、汉赋、唐诗、宋词、元曲、明清小说的无限丰饶。

历史转换时期矛盾尖锐，新旧力量交替变化，正是人的心灵激烈冲突的时期。现实生活五光十色、丰富多彩，有正剧、喜剧、悲剧、悲喜剧等多种样态，文艺表现生活应准

确、真实。而艺术表演里却充满喜剧（闹剧）性影像，是投其所好的功利，还是遮掩、粉饰人生的伪善？

也就是说，笑并非生活的唯一内涵，舞台呈现的却是笑淹没一切。艺术反映生活有点文不对题。一个偏爱、专宠笑意如花的民族，很难跻身于世界文明之林。只有傻子脸上才会凝固笑容。

倘若站在社会深刻变革时期的国民性格、民族精神的角度看，也就是一个国家国民所共同具有的价值观念、心理特征和行为方式上说，在社会上如此张扬廉价的笑声喜感、乐观情绪，对铸造刚韧的民族之魂、乃至形成社会主义核心价值观都是十分不利的。

笑的来源，包括滑稽、讽刺、诙谐、幽默多种样式，但这些文艺更多的是对滑稽的青睐，热衷于大笑、爆笑、按照分秒设置笑声。

简单娱乐展示的笑，许多是感官、欲望的渲染，甚至是对残疾、缺陷

的嘲弄，属于那种硬挤的、胳膊人的笑。而真正来自生活本身，从中发现与提炼的让人会心的笑，在作品里表演中却鲜见寡闻。

习主席提醒人们：“不让廉价的笑声、无底线的娱乐、无节操的垃圾淹没我们的生活。”我们对文艺的功能、作用、表现要深刻反思，艺术来自生活，也要生活艺术化，对于笑与娱乐，艺术化就是审美化，从生活中提炼真、善、美，以文化人，以文育人，关注人的精神气质、道德品格的提升。

人们生活水平提高的同时，也要考虑如何成为高贵的优雅的从容的人。笑，不能单纯追求感官的一时快意，更要从精神世界入手，让人心领神会，能够从中思索、回味。这是“笑”的一种升华，也是对美的呼唤，对文明的呼唤。

笑，生命的光影与乐音，需要一个人仔细地观赏与谛听，深究与感悟……



## “我笑有因真可笑”

——说说“笑”之一

● 吕钦文

可笑，是人眼睛里一幅幅跃动、斑斓的画，因为它，生活多了色彩，有了声响，添了味道。

只要稍微留意，就会发现生活中可笑的人、可笑的事物、可笑的现象俯拾即是，触目可及。可往深了

思考，究其根底人为什么会感到可笑，就不大容易说清了。

世界上一些大师、学者很早就对“可笑性”开展了研究，可以说这是探讨“笑”绕不过去的基础性问题。柏拉图最早提出“不协调”产生

笑的观点，叔本华从认识论角度对此作了透彻的说明，论证“笑自身正是不协调的表现”，“所以任何笑的发生，每次都是由于一种似是而非的，从而也是意料之外的概括作用促成的”。而康德则认为，“笑是一种从紧张的期待突然转化为虚无的感情”。他从主客体对应关系来思考不协调，这一观点得到广泛的呼应，被评价为是西方研究笑论的革命性转折。黑格尔认为“任何一个本质与现象对比，任何一个目的因为与手段的对比，如果显示出矛盾和不相称，因而导致这种现象的自否定，或是使对立在实现中落了空，这样的情况就可以成为可笑的。”（黑格尔《美学》）

我国历史上对于笑的理性思考比西方薄弱，但却见长于形象的描摹与揭示。到处可见的弥勒佛像，其硕大的肚腹告诉人心胸宽广、处事坦荡才能看到俗世凡尘的诸般可笑，树立了笑看人生的典型形象。台南市开元寺天王殿、河南民权白云寺悬挂的对联：“我笑有因真可笑，你忙无甚为谁忙？”还提出了

笑因问题。

归纳起来,所谓可笑似乎有如下原因。

人缺什么就装什么,这“装”就给人提供了无尽的笑料。明代有一首《可笑》诗,其中说:“可笑一生事,由来错料多。”有人认为:“这‘错料’的所指,既不是伦理上的恶,也不是审美上的丑,而是人格上的酸——自以为是的迂腐或道貌岸然的造作。”(闫广林、徐侗:《幽默理论关键词研究》)造作就是装的表现,英国现实主义小说奠基人菲尔丁一针见血地指出:“真正可笑的事物的唯一源泉(在我看来)是造作……造作的产生有两个原因:虚荣和虚伪。”他还说过:“大罪恶是我们憎恶的正当对象,小错误是我们怜悯的对象,而造作,在我看来,则是可笑事物的唯一真正来源。”(《约瑟夫·安德路斯》序言,转摘自段宝林编《西方古典作家谈文艺创作》)

还有一种看法是可笑来自不真实,比如人缺乏自知之明,妄自尊大,高估了自己的能力,偏要做力所不能及的事,让人感到可笑的就是这样的无意义、无价值的行动,不具备实现的可能性,即如同梦呓一般的虚幻行为。像“蚍蜉撼大树,可笑不自量”“人心不足蛇吞象”“要一口吃个胖子”,等等。不管是不知后果的盲目性,还是知其不可而为之的虚假性,这种不知天高地厚的做法都难免被人贻笑大方。

可笑也在于有悖于平常,超越了常规、常理、常识、常态,都是与正常、平常背离,越轨,不合理数,所以可笑。比如“古怪”“幼稚”“笨拙”“傻”“滑稽”“迂腐”等都是,与常人行为似乎不一样,那么在一般人眼里就自然是可笑之至。例如荒谬可笑,幼稚可笑,滑稽可笑,迂腐可笑,《儒林外史》中严监生“家私豪富”,却在临死之时,还从被单里伸出两个指头,总是不肯断气,原来是灯盏里点着的是两茎灯草,挑掉一根登时就断了气。

脱离时代、违背时间性是可笑的另一原因。《颜氏家训》很早就已经提出“古之所行,今之所笑也”的

观点,说古人就这么称呼的,到今天就成了笑柄。历史上女人要缠足,如今看这现象自然知道是畸形、变态,非常可笑,对于当时的行为给予批判。但那个年代在男人眼里以女子“三寸金莲”为美,女人小脚走路摇摇摆摆、弱不禁风,是一种“时尚”,这说明审美的眼光变了。

不过,人的超凡脱俗、放达不羁、越轨随性,都可能成为别人眼里的可笑。“竹林七贤”嵇康、阮籍、刘伶等人饮酒、佯狂、清淡的生活方式,在正统的封建官人、文人眼里,那就是可笑的行为可笑的人。而实际上,他们肆意酣畅、超然物外的态度是谨慎避祸、独善其身、保持自我心灵美好的无奈之举。

可笑常常不是单色调的,有时伴着可悲、可怜等复杂情感,甚至混杂可气、可恶的情绪。譬如,人在交往中,有的人的怪癖、恶习让人感到可笑的同时难以忍受;对残疾人生理缺陷的调笑,会引起别人厌恶。有时的可笑,包含着可爱的成分。譬如贾宝玉在书中众多女子们的眼里,那种憨嗔、痴迷不仅是可笑,原本就是一种爱:怜爱、喜爱。

同一事物,有的人认为可笑,有的人却认为很正常,不值得笑,说明人们的价值观不同,看问题的标准、尺度不一样。成年人的幼稚举动或行为可笑,而孩子的幼稚就可笑变可爱了。“他是个小胖子,短短的腿,走起路来,蹒跚可笑”。(朱自清:《儿女》)倘若是一位长者,蹒跚行走,这时再觉得可笑,则是被人厌恶了。“生活中的不幸和灾难、天生的缺陷,只有假装的,才可作嘲笑的对象。谁若是看见丑陋、孱弱或贫穷的人而认为他们本身就可笑,这种人一定是存心极坏的人……天生的缺陷更不是嘲笑的对象了,但是如果丑陋的人偏想要别人称赞他美,跛脚的人偏想表现矫健,那么这种原来引起我们同情和不幸情况只会引起我们的讪笑了。”(《约瑟夫·安德路斯》序言,转摘自段宝林编《西方古典作家谈文艺创作》)

针对世上的人和事展开笑颜,这笑也就有了批判、否定的意味,

或者说笑具有规劝性、进攻性,不是简单笑笑就完事。“真是可笑”,笑意的背后,是对人的言论、行径的否定、抗拒,不予接受。倘若人惧怕被人笑,不断地以他人的“笑”调整、校正自己的言行,这样的人也许活得很周正,盲目从众而没有风险,但个性的棱角被磨削殆尽,前怕狼后怕虎,墨守成规,因循守旧,也就一事无成地归入庸众之中。真正有作为、有成就的人常常不顾及别人的褒贬,特立独行,我行我素,这在他人眼里就是怪癖疯狂,愈益感到可笑。历史证明走在正确的道路上不怕人笑,是人生的一个很宝贵的修养,“走自己的路,让人们笑去吧”。生命的绽放,要耐得住风雨的吹袭。能抗得住别人的笑,比抗住骂更难,因为笑里羞辱的成分居多。细数所谓“可笑”,到底阻断掉多少创意和创造,软化了多少意志与决心?

艾伯特·哈伯德的《加西亚书丛·伟大的哲学家》(国内翻译出版名为《思想的肖像》)中写道:

“此后不久他坐在歌德图书馆的一隅,沉思默想,感到忧伤和孤独,而身旁却有一群人在快乐地聊天。一些年轻的女子看他在那儿忍俊不禁,其中一位问道:‘那是活人吗?’歌德无意中听到这句挖苦的话,用责难的口吻说:‘不要笑那个青年,他会使我们所有的人黯然失色。’”

这个被取笑的人就是后来成为大哲学家的叔本华。有趣的是他就曾经对于笑有过经典的论述。倘若不为别人的“可笑”议论所动,是执迷于错误而不自觉,当另当别论。“那就像牧羊人追着一群野羊;那画面对他自己来说是可悲,对别人来说是可笑。”(米兰·昆德拉:《相遇》)

黑格尔提出一个艺术美学的重要观点:“不能把可笑性和真正戏剧性混为一谈。”(黑格尔:《美学》)也就是不能把可笑现象给予过分的夸大,它不能成为艺术舞台风光无限的主角,也就是能够使人笑未必就是艺术。☛



## 徐悲鸿的马到底厉害在哪里？

### ● 马志龙

他，集帅气与才华于一身。

他，一生作画、藏画，死后却将所有画全部捐给国家。

他，年纪轻轻便提出国画改良论，担负拯救国画兴亡之重担。

他，用黑白笔墨挥斥方遒一气呵成，世人皆知他画马。

他，就是徐悲鸿。

我想应该没有几个不认识他的中国人，下至10岁小孩，上至……上不封顶，都知道他是一名出色的画家，并且还知道他画马特别厉害。

能跟徐悲鸿和他的马争中国知名度第一的，恐怕只有齐白石和他的虾了。

虽然徐悲鸿(极有可能)是中国知名度第一的画家，可是要问，徐悲鸿画的马到底厉害在哪里呢？

#### 一、静中有动

徐悲鸿纸上的马，虽都是描绘的静止的一瞬，却都是动起来的。

这动起来，并非仅是指那些马儿跑动的场景，而是不论画中的马是慢步，还是喝水、吃草，甚至是站立不动，它们都是动起来的，赋有动感。

最为显著的特征，就是那像用了自信洗发水的马鬃和马尾，那叫一个飘逸，仿佛无时无刻都有风刮过。

柔美的秀发能够打动人们的心，飘逸的马毛又何尝不是如此呢？

因此这动感，是飘逸。除了飘

逸之外，这动感，还是力量。

徐悲鸿的马，许多都是描绘马奔跑时的画面，那奔跑时的模样，透露着一股运动带给人的力量。尤其是他独创的马儿迎面奔来的这种角度，力量感异常强烈，本来画作尺寸就大，仿佛都要冲出画面，在我们面前飞驰而过。

这运动的力量，难以描述，它像是篮球场上一个转身过人的爆扣，又或是拳击中的一记完美的上勾拳一样让人血脉偾张，而且还是慢镜头的那种。

#### 二、藏于内在的造型

为什么说造型是藏于内在的呢，因为这个造型，不是我们印象中的摆个造型的造型，印象中造型大多指的是pose，动作姿势。

在绘画中，造型指的是对物体结构的把握。

这物体结构之于马，那就是马的每一根骨头，每一块肌肉，是属于内在的东西，它既看不见，也不会直接画出来，但是不代表它不存在，它藏于皮肤之下，藏于画家心中。

徐悲鸿早年留学法国学画，他在那边学过解剖课，而且他留学的那所学校解剖课的老师还是最好的，所以他对于马的骨头、肌肉的形态以及伸缩变化的规律有精深的了解，国画在之前都是不讲究这些的。

而徐悲鸿作画正是讲究对象的解剖结构、骨骼、肌肉的真实、准确

把握，这便是徐悲鸿的马画得好的第二个关键点。

#### 三、光感美学

徐悲鸿在法国学成归来后，面对日渐颓废的国画，他主张中西合并，强调国画改革融入西画技法。

这是经常会看到的词语——中西合并，上世纪好多画家我们都说他中西合并，有些中西合并，合并得太过，已经全然没有了中国气息，有些中西合并，则是西洋技法的根，加上了中国元素的外壳。

而徐悲鸿先生的中西合并，合并得极妙，是中国技法的根，融合了西洋技法的精髓，那精髓，便是光。

可是工笔画的光，倒还好说，可以通过色彩的变换表现光、影出来。

可是这水墨画，要怎么去表现光呢？这就是徐悲鸿天才的地方了。

他就是利用笔墨的浓淡与留白便把光表现出来了。你看，这匹马的胸脯和后腿处的留白，就像是光射在马儿光洁皮毛上的反光一样。

请注意马的头部，都会有一道白线，这无形中便增强了马头的立体感和坚硬的质感，不信你可以多看几秒，你一定会觉得这马头特硬。

在他笔下，一匹匹奔马奋鬃扬蹄，在广袤的土地上飞奔，英姿飒爽，神态各异。有的腾空起飞，有的蹄下生烟，有的回首顾盼，有的一往直前，仿佛都要破纸而出。都说画马难画骨，徐先生不仅画出了马骨，更画出了马的神。

徐悲鸿对马的结构和习性都非常熟悉，尤其表现在对细节的描绘上。他画的马鼻孔都特别大，他认为马鼻孔大肺活量也会相对较大，跑起来才会有力而且耐久；马腿的比例相对稍长，长腿跑起来较快。至于蹄，他说“马蹄比女人的高跟鞋还难画”。因为马蹄是力量与重心的集结所在，是动静灵活的关键；拂动的马鬃和马尾，是表现马刚柔相济的魅力所在。

太软的毛笔画不出鬃尾的质感和劲力，所以他常用硬笔扫出鬃尾，使之纤毫毕露，而呈现出动力的美感。●

# 寄情书襟怀 游艺写高致

## ——高林波教授书艺品读

● 陈学明

书者，如也。如其学，如其才，如其志，如其人而已。读刘熙载此言，不由想起高林波，可谓相形得当。

高林波主业教授、硕导、大学管理者，书法于他，雅好而已。青年时，高林波即已字迹超群，时风使然，多为宣传装饰实用书写，然天赋其性，善悟勤学，日日黎明即起，多年书写为课，行草诗文，书风渐成。观其书，结字道美，笔致飘逸，映带匀丽，收纵有度，字气相连，行气通贯，如清风行云，山间流水。

古人自幼执管，书写本是日常，如今国宝书帖多是当年便笺信件，言事之用，非有成名为珍之心。今人以书写为特长、为专业者多，为怡情者寡。高林波执管，寄情游艺，临池自娱，无以书为法之累，多游戏翰墨之乐，文人书法也。

高林波教授书法，高在学养才

情。其书多写诗词名句，执笔之时，端已静虑，秉笔生思，诗心化为书意，书气融于文境，不徐不疾，心手相畅。拂掠轻重，若浮云蔽于晴天；勾啄波磔，如微风摇于碧海。徘徊俯仰间，成庄美清逸之体。高林波专修文学，饱读诗书，才华斐然，曾在母校延边大学校庆时，洋洋洒洒作千余字长赋并书之，华词佳句记入校史并成美谈。高林波博览众家，赏鉴不凡，曾辨识名报所刊欧阳中石书迹伪作，真相得以澄明。中石先生爱其才情，改刘禹锡诗句书写“芳林陈叶期新叶，流水前波望后波”赠之以表厚望期许，成忘年之交。

高林波教授书法，雅在心性人品。书写之道，尤须静定，其静在身境之安，更在心境之定。静以收心，定以养气，净几明窗以养神。苏子美尝言：明窗净几，笔砚纸墨皆极精

良，亦自是人生一乐，然能得此乐者甚稀。高林波性情温和，志向冲寂，处世不入流俗，深喜静居文房之乐，他在书写中体验运笔提腕，黑白玄素变化颖端，书出乎意，迹应乎手，不在毫楮，在修身养心也。书者，心画也，故如其人。高林波习文游艺，克己复礼，其人如云之飘逸，其心如水之清澈；其言春风化雨，其行君子谦谦。董玄宰云：气韵生知，自然天授。然亦有学得处，在读书行路。所言即是心性、修养与见识。高林波书法，可见开阔，可见达观，可见读书行路，可见清风明月。

人言曹孟德“上马横槊下马诗”，高林波教授亦可谓“文武兼能”，文者，能文赋、能书法，讲学论道，文质彬彬；武者，能在不同时节乐于不同运动：网球、游泳、滑雪……项项可谓专业，爱好之广泛、之专精，实不多见。且每每外出各处，笔墨随身，兴来即书，合缘可赠。张岱感叹“人无癖不可交也，以其无深情也”。高林波业余之好，能博而精，皆在用心，心之可用，因其超越，因其自在。

结识高林波教授十年，敬其人出尘，仰其气高华，今以品书为径，已见公论，说与众人，并以小文见贤思齐。

时在乙酉除夕，陈思拜识。☺

## 标点符号是什么时候开始使用的？

● 邓秋杰

现在所有的书籍和文章中，都有标点作为停顿的标志，而以前的书籍中，是没有标点符号存在的，读起来非常吃力，而且容易闹笑话。

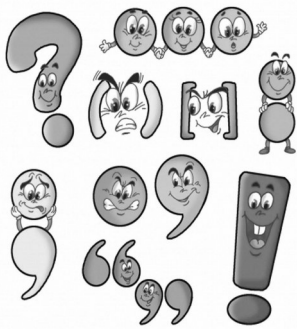
标点符号的产生经历了一个漫长的过程。

最原始的标点符号应该是甲骨文中用分行或隔离来表示停顿，然而这种情况也并不普遍。直到到了汉代，才发明了“句读”符号。语意完整的一小段为“句”；句中语意未完，语气可停顿的一段为“读”。这相当于现代标点中的句号和逗号两种。宋朝使用“。”来表示句读。明代才出现了人名号和地名号。这些就是我国最早的标点符号。

新式标点的出现是在鸦片战争之后，第一个从国外引进标点符号的是清末同文馆的学生张德彝。同治七年（1868年）二月，退役驻华公使浦安臣带领“中国使团”出访欧美，张德彝也成为随团人员中的一名。在这期间，他完成了《再述奇》这本书。在这本书里，有一段就是介绍西方标点的。

新文化运动兴起之后，白话文登上舞台的同时，新式标点的需求也应运而生。1916年8月，胡适应《科学》杂志的邀请，作《论句读及文字符号》一文，全面阐述他对句读以及文字符号的理论思考，成了新式标点的奠基之作。

1919年马裕藻、朱希祖、钱玄同、刘复、周作人、胡适等人联名提出《请颁布新式标点符号议案》，并在国语统一筹备会第一次大会上议决。1920年由当时的北洋政府教育部正式颁行。1951年9月，原中央人民政府出版总署公布了《标点符号用法》。同年10月，原政务院下达指示，要求全国遵照使用。





## 我的怀旧途径

● 五柳千夫

人老了,喜欢怀旧。有时候,你正在散步,或者坐在高铁、飞机上,突然间会想到小学时代的玩伴儿、中学时代的同学、大学时代的同窗以及在上班时曾经交往较多的同事……有时候会回忆在单位上班时曾经遭遇的挫折和不幸,当然,有时候也能想想自己曾经拥有过的少许的快乐,比如曾经参加的某杂志社组织的改稿会、鲁迅文学院开办的文学创作进修班,以及多次的国内国外旅游经历……

退休后,怀旧就成了生活的一部分了。以前用过的东西,不管值钱还是不值钱,都舍不得丢掉,几次清理家中的废品,但到最后,处理得并不多,比如,过去积累的稿纸,竟有几大包,已经没有用了,但还是舍不得丢掉;那些保存下来的发表过自己作品的旧杂志,本来每种留下一两本样本就可以了,但多余的还是舍不得当废品处理掉;使用过的钢笔总有十几支,已经多年不用了,但一支也舍不得扔掉,而且还会经常拿出来看看,哪支是英雄,哪支是永生……而笔筒还是多

年前用过的笔筒……

我的怀旧途径之一,就是经常翻看我多年收藏的老照片,尤其是那些黑白照片,只要打开看看,就能想起过去的许多往事。比如,1966年9月在北京天安门拍照的那张黑白照片,那是我人生中第一张照片,那年我15岁,是跟大串联的队伍第一次去首都北京,赶上并参加了毛泽东主席第六次和第七次在天安门接见来自全国的红卫兵……还有一张黑白照片是1980年3月跟吉林省民间艺术团筹备组的20余人在西安张学良公馆前拍照的。照片上的人像虽然不太清晰了,但此照片能让我想起当年,我们二十余人行走大半个中国观摩学习地方戏曲的经历。那时,我还不到而立之年,第一次出门远行,不仅见识了秦腔、川剧、云南花灯、江西采茶、湖南花鼓,还在上海、杭州观摩了沪剧、越剧……每到一处,看戏之外,还游览当地名胜景区……遗憾的是,年轻时经济拮据,根本就买不起相机,在旅途中游览心仪的景点,想拍照留念,不仅要给景点专业拍照人员付费,

而且还要花邮寄费、挂号费。所以,我的黑白老照片少得可怜,就是这少得可怜的几十张黑白老照片,也总是让我萦回梦绕……当然,我收藏的老照片中也有彩照,比如,东北师范大学中文系1973级毕业20周年、30周年同学会系列照片,记录着我跟老同学欢聚一堂、唏嘘感慨的不同场面。记得在2000年的时候,我突然间产生了我们叔伯兄弟8个人应该聚聚的念头,当时堂兄大哥在沈阳,堂兄二哥、三哥在黑龙江的汤原乡下种地,其他都在本省。当我把这个思路跟几位兄弟一说,大家都赞同,于是,我就开始了本次聚会的筹备工作。暑假的时候,外地居住的弟兄全部回到二龙湖畔的老家团聚。那时候,我只有一台傻瓜相机,但这台傻瓜相机还真的做了大贡献,把我们叔伯弟兄8个人相聚时的诸多场景,都拍照下来了,虽然图片的效果不是太好,但总算有了一些图片记忆。10年前,大哥、二哥、三哥相继离世,如果没有那次聚会,我们这一个爷爷的兄弟8人,就不会再有聚会的机会了。

我的怀旧方式还有一种,就是找来我过去看过的最喜欢的图书翻看,我觉得这些过去陪伴过我的图书,就是我的老朋友。这些旧书,有的封面破损了,有的内文纸张泛黄了,有的书脊残破了,但我仍然舍不得丢掉,不但舍不得丢掉,把它们找出来时,先用熨斗小心翼翼地熨平弄皱了的地方,然后用透明胶布轻轻地修补,然后再躺在床上或者躺在沙发上阅读。这个过程,就是我跟我的老朋友交流的过程,我能一点点在回忆,此书在哪个书店购买的,买到后,在什么场景下,仔细地阅读。如果是小说,我就会跟小说中的人物打招呼,那些老朋友还是那样地亲切。比如说,我在1979年代购买的前苏联作家瓦·格·拉斯普京创作的《活下去,并且要记住》,是上海译文出版社出版的内部读物,此书32开,定价0.67元,全书194千字。此书的装帧设计十分简陋,内文版式设计也是没有美感,版心特



别满,每页的版口,几乎只有一个字的留白,但我还是喜欢这本书,因为当年我阅读时,印象太深刻了,那个坐落在前苏联土地上的阿塔曼村,那个与此书故事紧密相关的女人纳斯焦娜,以及此书主人公安德烈,我一直记着,所以,我还是想再去拜访他们。但在前些年上班时,没有这样的闲暇时间去读第二遍,现在退休有时间了,我首先想到的就是把这本装帧简陋的小书找出来,在沙发上慢慢地品读,纳斯焦娜走过来了,我向她问好;安德烈出来了,我跟他握手拥抱,想不到,这对患难夫妻之于我还是那样亲切……于是,我就码着安德烈和纳斯焦娜命运的足迹,一路跟踪下来,三天时间,愉悦了身心,也陶冶了性情。之后,我又继续找来我的老朋友《上尉的女儿》《生死朗读》《红字》《茶花女》《高老头》《欧也妮·葛朗台》《荒原狼》《红与黑》……这些老朋友,都是生活在小说家族,曾经的邂逅与再次重温,感觉在精神上特别充实。后来我又找来《古典诗词艺术探幽》这本书。此书是湖南人民出版社1981年12月出版,作者是艾治平。可以说,当年我就是因为读了这本书,才酷爱上古诗词的。艾治平先生古诗词造诣精湛,功底深厚,他用随笔的笔触,解读古诗词的大美,不仅思想深刻、见解独到,而且语言华美流畅,富有音律感。此书我在1980年代读过,而且做过读书卡片,1990年代也读过,属于随手翻翻类的图书,尤其是在睡觉之前,假如想翻书看看再入睡,此书是最好的读物,随手翻看几篇文字,总会感到趣味盎然,绝对是一种精神享受……

这时候,你会感觉到,书这个老朋友,特别可靠,他不喜新厌旧,也不狗眼看人低,也不势利眼,你啥时造访他,他对你一往情深,感觉跟书打交道,比跟人打交道要轻松,书比人可靠。你离开他多少年,他对你的感情温度不变,你对他热情,他就对你热情,你的二次造访,或者三次造访,虽然在书中仍然没有发现“黄金屋”“颜如玉”,但他给与你的丰富

情感是真实的,给与你的馈赠是丰厚的。而且,你多年前看过的书,现在拿起来看第二次,你的收获和感受绝对不一样,因为你已经有了诸多的人生阅历,你少年时或者年轻时读书,可能看的是热闹,也有可能喜欢书中的故事,或者是书中的人物命运,或者是喜欢作者华美的词汇,但现在不同了,你边看,便会融入你自己对人生的思考。比如说,看《红楼梦》,年轻时,也许对书中的故事和人物命运,还有贾宝玉和林黛玉、贾宝玉和薛宝钗的三角恋更感兴趣,但现在不同了,现在读《红楼梦》可能会想到一个哲学的命题,盈就是亏的开始,有盛就有衰……又比如,在年轻时看《红楼梦》中刘姥姥三进大观园,感觉这个刘姥姥绝对是专门搞笑的滑稽角色,但现在再看到这个章节,不会再感觉到刘姥姥的行为好笑了,而是看到了民间草根一族为了获得一点生存的本钱,而不得不放低身段,把自己真面目隐藏起来,扮演一个天真可笑、装萌卖憨的角色,刘姥姥在大观园的表演,有机智,有卖萌,但更多的是眼泪,不管怎样装怂扮丑,但最后,此行的目的是达到了。第一次来大观园,走时王熙凤赏给她20两银子,20两银子在贾府不算什么,九牛一毛,但庄户人家的刘姥姥,可以用这20两银子做本钱,做很多事情,也许,由此而改变她刘家的命运。此外,年轻时读《红楼梦》,遇到诗词曲赋,可能跳过阅读,但现在不同了,我会把《红楼梦》中的部分诗词曲赋当做解读书中深刻思想内涵的钥匙或解读人物命运的线索。又比如,年轻时读杜甫诗选,也许是喜欢某一首,某一组,然而现在读杜诗,我会想到杜甫笔下的那个时代的兵荒马乱,一个伟大诗人发自肺腑地对民不聊生的同情以及诗人的博大胸襟,还有杜甫后半生遭遇的凄风苦雨、老病孤舟……又比如,过去读苏东坡,是真的喜欢他的豪放和才华横溢,但现在读苏东坡的作品,常常会联想到他在仕途上的多舛与不幸境遇,总感觉这个苏大学士,除

了会写盖世文章、传世诗词,在其他方面,活得还真有点儿窝囊,他喜欢入世,贪恋官场,但又不合时宜,官场对他来说,就是海洛因,沾上了,就没法忌掉了,而且终生被制约,受连累,终生不得开心颜,官场是那样地捉弄他,贬黜他,欺辱他,可他还是任其驱使,没有呐喊,没有反抗,而是绝对服从,让去黄州,就去黄州,让去惠州,就去惠州,让去儋州,就去儋州,最后,终究把一生的才华,消耗在不断贬黜的做官的路上,正如他自己总结一生时所说的一句“问汝平生功业,黄州惠州儋州”,便成为了苏轼在最后时光里,对于自己的一生,最贴切、也是最为真实的诠释。从这一点来说,他没有陶渊明的骨气,也没有陶渊明睿智,一个一生都被困在体制内而受窝囊气的文人,真的好可怜……

还有一本书,也是我百读不厌的,堪称是我怀旧书目中的常客。此书名为《菜根谭》。《菜根谭》是明朝还初道人洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录集,此书文辞秀美,对仗工整,含义深邃,耐人寻味。此书表现了洪氏的儒、释、道思想之三昧,不管什么时候,读上几页,都能有所收获,比如,洪氏指出:“老来疾病,都是壮时招得,衰后罪业,都是盛时作得。故持盈履满,君子尤兢兢焉。”“福莫福于少事,祸莫祸于多心。唯苦事者,方知少事之为福;唯平心者,始知多心之为祸。”“处世让一步为高,退步即进步的张本;待人宽一分为福,利人实利己的根基。”作者总是从人生的终极出发,判断所为之事,分析所处之世,使人豁然开朗,有机会重新调整心态。类似的箴言妙语,在书中俯拾皆是,作者的睿智与豁达,总是给你提供精神的慰藉。

我的怀旧另一种方式就是闲暇时,找来过去喜欢的老电影,再欣赏一次。有时候,也从电脑上找出来喜欢的老歌,静静地听上几首。

老年的怀旧,有多种途径,但不管哪种方式,只要是能在怀旧中找到一种慰藉和快乐,就是最佳的选择。☺

孙遥城村,朴实得好像冀中平原上一块土坷垃。村里出了个孙犁,这块土坷垃埋进土里也能发芽。

天渐凉,路旁的杨树叶有节奏地碰响着,仿佛告诉人们,秋天来了。孙犁沿着村边的秋野,走着,走着,停下脚步。秋收后的田里堆放着一簇簇脱了颗粒的黄豆秆,却偶尔有一些裸枝还很无奈地站在地垅一侧,上面隔三差五地缀着几颗睁开眼睛的豆荚,羸弱、瘦小,眼看要被一阵风吹落。孙犁不是为它们而来,但他很小心地将这些豆荚上的颗粒摘下,从右手倒入左手,攥在手心。因了他手的温度,黄豆粒瞬间显得柔软、暖和,还可以闻到淡淡的清香。

从一个黎明到另一个黎明,小河淙淙流水荡起心中涟漪。落满日寇子弹的白洋淀水,让孙犁尝尽了战乱的苦涩,也成就了他的文学梦。离开乡村,久居城市,他没迷途。因为他总是用庄稼地里的果实填充内心的朴实和真实。

孙犁捡黄豆的这个细节,我不可能看到,是他的外孙女张璇告诉我们的:“我的姥爷孙犁一辈子都以农民自居,即使到了晚年,他仍然会在邻居收割后的黄豆地里一颗一颗地捡漏掉的豆子,仍然会把一条毛巾用到薄得透光也舍不得扔掉,仍然每餐伙食都吃着最简单的家乡饭,仍然坚持用手中的笔写他心里的白洋淀乡情!”

有不少离乡的游子,都记得村庄上空那炊烟飘荡的姿势,可是却很少有人会把遗落在田地里的黄豆粒小心翼翼地捡起,再用手心暖热。孙犁,你懂得一粒豆子的力量!那是攥在手心里重量会不断上升的力量!

几粒黄豆不能代表一片庄稼,它还有续篇呢。另一个给我讲与黄豆故事有关的人,是一位看起来与我年龄不相上下的老农人。其实我肯定大他几岁,只是沧桑的岁月在他额头犁下田垅般的印迹,让我不



忍心称他老弟。他叫孙占英,是孙犁的邻居,这位邻居多么自豪,他坐在自家门口被他的屁股磨蹭得玻璃般溜光的石墩上,讲述发生的事情时不时翘起拇指说:“他是我一墙之隔的邻家!”其实故事发生前他还没见过孙犁呢!

那是“文革”即将结束前的一天,从通往白洋淀那条并不宽敞的土路上,驶来一辆军绿色吉普车,在离村子约一里路的地方停下,从车上走下来一个精瘦、干练的高个老人。他不走在路上,却步入田地里时走时停,弯腰做着什么。原来一些枝秆脆弱的玉米被狂野的风吹倒在地,他为庄稼的命运担忧,便蹲下去扶起。还有散落在地的一些带着豆粒的黄豆荚、萝卜缨和白菜帮子什么的,他都一一捡拾起来,并不分类,一满抱在怀里。

谁?一个陌路人跑到我们孙遥城村来捡散落的五谷杂粮,精神可佳,但手伸得太长,有点吃过界了吧!于是,孙占英便迎上去搭话。没想到还没等他开口,来人倒先问他:“我叫你小伙子,你该不介意吧!小伙子,你是孙遥城村谁家的后人?”孙占英通报了父亲的名字,老人略一回想,似乎并不太熟悉,又问:“你爷爷是谁?”占英说出了爷爷的名字,老人的话就密了:“晓得了,晓得了!大名煎饼孙呀,谁不知道呢!”接着他开心地说:“我听说老人家过世好些年了,要不这次请你陪我吃他的煎饼呢。这叫孙子吃爷爷的回头饼!”来人说着又笑了,声音比刚才还洪亮。孙占英见老人挺风趣,蛮随和,

便少了拘束,说:“老同志,我还没问你呢,你到我们孙遥城来是串亲戚的吧,看你这身装扮就不像办公事的人!”老人问:“办公事的人是什么样?”“反正你不像!”老人松开脸上的笑容,说:“你真有眼力,说对了!我呀一辈子就是个作家,再具体点说,就是天津日报社的编辑!”

白洋淀一带的人谁能不知道孙犁,不管见没见过他都知道。孙占英马上明白了,忙歉意地说:“原来你是孙犁大叔!我真是有眼不识泰山!”

“我本来就不是泰山嘛,你还是有眼力的!”

孙犁又说,刚才我到老坟地去祭祖先,没想到看见这些丢失的黄豆秧萝卜缨,也算意外的收获吧!

孙占英上前握住了孙犁的手,两人的手紧紧地握在一起,久久地握着……他们的距离一下子拉近,占英的问话也就随意了:“咱村的人都知道你是10级干部,可是10级干部是什么级别的干部,我们这些庄稼人讨论了这些年也没有弄明白。今日碰到你了,我要问问你,你到底是什么级别的领导?是县长一级还是省长一级?”

孙犁呵呵一笑,说:“刚才你不是还说我不像个干公事的样子吗?我佩服你的眼力!你看看我的手,把你的手也伸出来,咱们俩的手都磨出了厚厚的硬茧,这是劳动人的手啊!你的硬茧是锄把镰把磨的,我的硬茧是笔杆磨的。小伙子,我再一次告诉你,我什么官也不是,就是一个作家,就是一个编辑!”

孙占英没有理由不相信了。他仍有一事不解,便指着孙犁怀里抱的捡来的那些“杂物”问:“你是缺吃还是少穿,大老远的从天津来捡这些东西干啥?”孙犁说:“好好的粮食和蔬菜,烂在地里太遭罪了!”说着他数了一个豆荚上的颗粒,说:“5粒豆子,落地生根,就是5棵苗,秋收一升粮呀!”

孙占英讲完这件事后,久久无语。他低头沉思,想什么呢?我不

知道。但我的思想受震动了。就是这几粒黄豆吗？是，又不全是。这是连根带土的从庄稼地里长出来的农民的故事。有土炕的暖，有炊烟的香，让我的心贴近了故乡的泥土，贴近了这位一辈子以农民自居的作家孙犁！

当然，牵痛孙犁思乡爱农之情的，还有他在多篇文章中总会写到的陋巷里的那间老屋。他是怎么写的来着？“陋巷二字，虽不雅训，却出自圣人经典，也就是那些质朴简短的文字之中。我7岁时，入乡村小学，学校门口虽然悬挂着两面虎头牌，却原是一家农舍，处在一条陋巷之底。”他的一本散文就起名《陋巷集》。他说，自己的散文“仍然是陋巷里发出的弦歌”。

我们很难知道孙犁在陋巷那老屋里写出了多少作品，但是他作品的早期根脉扎在陋巷，这一点是毫无疑问的，那年当他慷慨地把自己的老屋送给村里的小学校时，他的“弦歌”就像那黄豆粒一样聚散出了照亮一方天地的光芒。老屋是他文学生命扎根的地方！

“文革”后不久，已经身居天津的孙犁得知自家的老屋妨碍着村里新的街道规划，了解到村里要新建小学，他马上动了心思。往事浮上眼前，村里早就有一所小学，但从来没有一个正规校舍，都是借用村人的闲房闲院。多么艰难的小学！现在要新建学校了，自己怎能袖手旁观？他毅然把老家的几间老屋卖了1000元，又拿出1000元稿费，捐资兴学。新小学修建好后，乡长专程来天津感谢他，提出小学校要以孙犁的名字命名。他说：“别开玩笑，我拿2000块钱就可以命名一所小学，如果拿两万呢，岂不可以命名一所大学吗？我心甘情愿做一点微薄的奉献，不必这样！”后来，孙犁对来天津看望他的乡亲说：我仿佛天天都能听到从陋巷里传来的孩子们的读书声，这就足够我享受的了！有人写文章提到孙犁让出老屋办学的事，他提笔就把这个内容勾去，说：“一个人如果老是摆功卖好，会唱衰自己的！”

小时候，家里养了一头猪和一条狗。每当给猪喂食的时候，母亲就让我看着狗，怕它偷吃。

狗低眉顺眼地卧在一旁，一副与世无争的表情。但你只要一个不注意，它就溜过去，迅捷地在猪食槽里舔上几口。等我回过身来，它又卧在一边，嘴唇上的食儿还没干呢，却装出若无其事的样子。

有一次，它又偷食，被母亲拦腰踹了一脚。骂曰：你个狗东西，猪的食你也敢抢！是的，那个年代，猪的地位是不可撼动的。一年到头，把头猪养大了养肥了，然后卖掉，便是家庭的全部收入。

狗似乎对此没有异议。骂也好，打也好，待在家里，从不要狗性子，或者玩什么离家出走。每次猪吃饱之后，一扭头，懒洋洋地走掉。石槽的边缘上，还残留少许米粒和糠末儿，母亲一瓢水倒进去，便是狗的食物。狗埋头舔食，把一槽泔水舔得音乐感十足，混个水饱后，一扭头，也走掉了。

狗是没有怨言的，依旧看家守院。有一年，有贼人到邻居家偷牛。狗觉得不管不行，叫声尖锐，咬个不休。三邻五舍的人都被惊醒了，扛着铁锹，举着镰刀奔出来。贼人走了空，临逃的时候，打折了狗的一条腿。狗拖着伤腿，无精打采地过了一段日子。父亲每天往街里去一回，看有没有收狗的，想把狗赶紧卖掉。

狗赶在屠户来之前，竟然不声不响地好了。看来，要保住自己的狗命，靠别人是行不通的。这个世界，主人们或主子们都是实用主义者，他满心想着自己的时候，是不会顾惜一条狗命的。

有时候，狗去偷吃猪食，我假装看不见，睁一只眼闭一只眼。只有看到母亲出来，我才高声咳嗽一声。狗能听懂我的暗示，它赶紧撤身，卧在一边。有一回，母亲出来得突然，我来不及咳嗽，结果，我发现，狗居然也能全身而退。原来，狗根本无视我的咳嗽，它早已学会了辨别母亲的脚步。狗活久了，都会有一点老谋深算。

有一年冬天，家里跑来了一条小狗。大狗在它身上嗅了嗅，没有咬它一算是收留了它。小家伙来了之后，不知道天高地厚，有时候母亲连踹几脚，即便痛得叫声尖利，但依然埋头跟猪抢食，而且不屈不挠。大狗卧在一边，眼皮微抬，有点不屑。自从小狗来了之后，大狗有意让着它。它抢食的时候，大狗就卧在一边看。狗大了，总会有一点风范的。

小狗最终被赶走了，原因是八个字：不顾廉耻，祸猪殃家。后来，整个院子又成了大狗的天下。它这儿转转，那儿转转，把个院门看得紧紧的。院子里边，有个高高的草垛，有时候，它跳到草垛上，凝神端视着整个村庄。

这条狗在我家活了好多年。后来死了，是老死的。它在家乡山岭间，找了一个隐秘的地方，安静地死去了，没给家和村庄带来一丝惊扰。

父亲平时很少去评价什么。它死后，父亲说了一句话：嗯，这是条好狗！

## 狗的哲学

● 马 德





## 一甲子的凝视

○蔡 怡

父亲坐在病房的一角，腼腆地低着头，好像对病床上躺着的病人很陌生，没话可讲。

我扯扯他的袖子，鼓励他，要求他多和母亲说几句体己话，结果他躲得更远。倒是那斜躺在病床上、穿着浅紫碎花睡衣、正喘着气的母亲，替父亲解围了：“别勉强他了，他一辈子不就是个没话说的木头人嘛！”

小时候看父母吵架，起因多半是因为父亲不会说话，或者说的话不合母亲的心意。母亲的心意不好捉摸，更年期后更是阴晴不定。她在人际互动中随时是个心灵受伤、自觉被迫害的人。彼时，常看到提着菜篮从菜市场回来的她，神情慌张。她磨磨蹭蹭地走到正在批改作文的父亲身边，期期艾艾地诉说，哪家猪肉贩子的大声吆喝是指桑骂槐，哪家水果摊主人夸耀橘子的丰腴饱满是影射她的身材……

从不记取教训，学两句好听的话哄骗母亲的木头人，总是不经思索也有些不耐烦地讲出母亲最不爱听的话：“人家和你无冤无仇，怎么会笑你呢？”

即使母亲大声警告：“你这样说，就是我多疑了？”父亲仍接收不到情况紧急的信号，还咬住自己的理论不放，果然没有多久工夫，一场莫名的争吵就此开始。

一对知书达礼、斯文儒雅、全心为家庭奉献的夫妻，为了微不足道的外人，相互错踩彼此的人生几十年。

以前我总觉得母亲存心找碴

儿，为小事吵翻天，便一味地护着弱勢的父亲。待自己有了些年纪，吃过些苦头，才领悟到，如果一个女人要的不过是两句无所谓真假、对错的贴心话，就能心甘情愿地继续为心爱的人做牛做马，这心愿何其卑微，也该被满足。

我轻轻拉起失智父亲的手，带他到母亲的病床边，让他面对母亲坐着，说几句他欠母亲六十年的体己话。为了给他们一些私密空间，我退到病房一角，远观他们俩的互动。

我看着一向木讷、拙于表达的父亲，很努力地在他那已被侵蚀的记忆中，苦苦搜寻着语言的符号，我听他反复地问着相同的话：“你的病怎么都不见好呢？……你是心脏不好吧？”

“妈妈是肺不好。”我在一旁小声说。但父亲被错误的信息键入后，很难修正。

“你是心脏积水吗？”父亲忧愁地说。

“妈妈是肺积水啊。”我再次插话。

插着氧气管很虚弱的母亲，好像已经不在意父亲问话的准确与否，轻拉起父亲的手，一字一喘，艰难地吐着：“唉，我们……怎么会走到……这步田地了呀。”

是啊，母亲的生命之舟，泊在死神徘徊的床边；父亲的灵魂之舟，搁浅在未来与过去的无何有之乡。父母是怎么变老的？他们的生命是怎样由春日一树的新绿，走到严冬满

地的枯叶？我听得出来，母亲嘴里说的“我们……我们”，是六十年前年轻的他们！

在我心目中早就是老者的父母，并没有准备好接受老去与死亡。原来，谁都年轻过，谁都将面对死亡，但谁都没有准备好迎接死亡的来临。

父亲的眼神透着失落与惘然，不知如何搭腔，只是非常专注地凝视着母亲。在他专注的凝视中，时光似乎定格在六十年前的山东青岛，他们俩当年邂逅的地方。父亲望着初相识、初约会时年轻漂亮的母亲。隔着长长的时光走廊，父亲的看与望，变成深深的凝视。

1946年秋，刚从抗战大后方念完中央大学中文系的流亡青年，在青岛女中教书，认识了抗战时期一直留住沦陷区、在青岛女中工作的有才华的女孩。

他们都住在学校的单身宿舍，父亲的家乡已经解放了，但他仍滞留在青岛；母亲因为与后母不和，找到青岛女中的工作，搬入宿舍，对当时保守年代里的单身女性，这是件很不容易的事。他们俩在课余、饭后和几位同事打乒乓球，讨论托尔斯泰、高尔基的小说。父亲说着流亡学生走遍大江南北亦心酸亦精彩的故事；母亲说着她来自传统世家，留在沦陷区里完全不同的人生。他们在著名的八大关，点缀着彩色小洋楼的青石道上，欣赏枫红落叶；他们在栈桥水边，细数着黄昏归雁。滨海公园的夕阳映照着他们俩在古松下的身影，海水浴场的白沙滩上留有他们俩的足迹。多么年轻又美好的岁月。

一个穿着竹布长衫配西装裤，好不斯文潇洒，正是当年男士最时尚的穿着；一个烫着上海的新款鬃发，穿着过膝的旗袍，好个清秀佳人。两个人同年生，一般大。经过两年的相识相知，他们在1948年7月17日结为连理。婚礼在青岛著名的酒店举行，喝香槟、吃西餐。父亲西装笔挺，租了轿车，迎娶穿白色婚纱的新娘。

动乱的时代，日子的变化如同

## 该服老时就服老

● 赵 畅

翻书,刚翻过一页如童话般的浪漫,接着就是国共内战带来的兵荒马乱与仓皇逃难。父母在上海搭的“海燕”号于1948年12月31日安全抵达台湾基隆港,第二天天刚亮,坐南下的火车,由台湾头一路坐到台湾尾,于1949年的元旦,抵达屏东县东港镇的大鹏湾,开始他们全新的小家庭不一样的人生。

新婚的母亲,对洋溢着热带风情的宝岛充满探索的新鲜感,以为这只是在离家千万里的小岛蜜月旅行。她应从未料到,人生竟是如此短促,他们在大鹏湾住了十二年后,搬到冈山镇三十余年,最后因为年老,我们儿女坚持,他们才万分不舍地放弃老家,北上住在内湖。一甲子的岁月如春梦一场,梦醒时分,她就躺在这陌生的病床上了。六十寒暑在父母的指缝间流逝,他们就此走入风烛残年,就这样过了一生。

父母相对无言,彼此凝视,我也在这段空白中阅读他们。窗外的阳光映照着他们俩如风中芦竹般的苍苍白发。他们的背被悲欢离合的沉重包袱压驼了,岁月毫不掩饰地在他们的脸上刻出条条印记。我在他们眼神中,读到曾属于他们的美丽春天、蔚郁夏日;有长日将尽的金秋灿烂,更有结縻一甲子后即将天地永别的无限悲凉。他们的相互凝视,是在交换吟咏一首传唱千古,但不到临头谁都无法体会的生命哀歌。

我拿起身边的手机,按下按钮,捕捉到这一瞬间,将病房里一甲子的凝视,冻结成永恒,作为我终生的怀想。

一个月后,母亲在睡梦中离我们而去。虽然她还是没听到父亲说出什么贴心、体己的话,但这张珍贵的照片框住的是母亲临终前和父亲最贴近、最私密的一刻,是她在病房里和父亲单独留下的唯一纪念。

母亲走后五年多,父亲因重度失智,忘了如何呼吸,在昏睡中走了。我想象他们那航过大江大海的躯体,植过酸甜苦辣的心田,在天国再度重逢时的凝望,应是超越时空之所限,与天地同流的真正永恒。●

不愿服老,这几乎是老年人的一个通病。我的父亲,一位80多岁的退休教师,去年还是一位不愿服老的人。

父亲不服老,一个重要的标记就是依然喜欢骑着自行车外出上街、串门。家里人从安全角度出发,多次劝他放弃自行车改乘公交车,他总说:“这多不方便,我又没事,自己心里有数的。”一副不服老的模样就这样写在了他的脸上。前年下半年的一天,他又像往常一样骑着自行车外出,回家时竟与一辆突然刹车的挂车追尾而跌倒在地,幸好没有大碍。事发以后,我们劝他不要再骑自行车了,可“好了伤疤忘了疼”的父亲只是轻描淡写地说:“这次属于意外事故,是防不胜防的,与年龄大小无关。”听不进劝,父亲照骑不误。

可好,去年4月的一天清晨,父亲连人带车跌翻在了池塘边临沟一侧的路上,晕厥了十多分钟。或许是因为时间还早未见行人,等到父亲苏醒过来时,自己无力爬起,所以他只好拿出随身携带的手机与我母亲联系,一直等到我母亲赶到,他才被送往医院。医生告诉我父亲,跌翻并未造成脑子的挫伤,但他的脑子已经属于老年脑,平日偶尔会突发短暂性意识模糊的问题。我们联想到父亲回忆说他自己也不知道当时是什么原因跌翻的,这就可以推断:父亲老年脑定然是导致其翻车跌倒的一个重要原因。借着这次事故的契机,我们又一次劝诫父亲早早与自行车告别。看见父亲沉默不语,我们知道他内心一定有着激烈的思想斗争。

过了几天,我故意拿着我新近发表的一篇文章给他看,告诉他著名作家王蒙提出“既不服老但又要服老”的观点,值得很好体悟。我还对父亲说:“老年脑的问题其实并不可怕,因为研究人类寿命的科学家们发现,一位健康成年人的大脑有数不胜数的神经细胞。随着年龄的增长,尽管一些细胞会死去,但对健康人并没有什么大的影响。实际上,随着年龄增长,大脑其他部位会继续发展。时间长了,尤其是经常面临挑战,脑细胞会长出叫作树枝状体的新突起。所以,您也不必自惭形秽、妄自菲薄,要努力做到活到老、学到老、干到老。但毕竟因为您已年届高龄,体质弱了,有些事情自己干不了,就要按王蒙的提议,‘不妨让年轻人去冲锋陷阵,自己从旁导之即可’,这就是服老。”我又告诉父亲,你可以不服老,比如可以根据自己的特长动笔写一些教育教学的经验总结,去参加一些力所能及的文化交流活动,辅导玄孙辈的读书写作等等;但对于爬高山、骑自行车外出等,那真的是到了应该完全放弃的时候……就这样,一段时间以后,我们终于看到父亲真的与自行车告别并将自行车转送于人了。

记得梁实秋先生说过:做子女的,有时也需要教育父母,“子曰:‘事父母,几谏;见志不从,又敬而不违,劳而不怨。’这就是说,父母有错,要委婉劝告,不可不管;他不听,也不可放弃不管,更不可怨恨。”尤其父母进入耄耋之年以后,对有些问题的看法和处置会变得像小孩一样,做子女的道理应从关爱出发,重视对年老父母必要的“教育引导”——当然,既要看到代际差异,更要注意沟通方法。●



## ● 贾平凹

### 有母亲在的地方，就是家

在我四十岁以后，在我几十年里雄心勃勃所从事的事业、爱情遭受了挫折和失意，我才觉悟了做儿子的不是。

母亲的伟大不仅在生下血肉的儿子，还在于她并不指望儿子的回报，不管儿子离她多远又回来多近，她永远使儿子有亲情，有力量，有根有本。人生的车途上，母亲是加油站。

母亲一生都在乡下，没有文化，不善说会道，飞机只望见过天上的影子。她并不清楚我在远远的城里干什么，惟一晓得的是我能写字，她说我写字的时候眼睛在不停地眨，就操心我的苦，“世上的字能写完？！”一次又一次地阻止我。

前些年，母亲每次到城里小住，总是为我和孩子缝制过冬的衣物，棉花垫得极厚，总害怕我着冷，结果使我和孩子都穿得像狗熊一样笨拙。

她过不惯城里的生活，嫌吃油太多，来人太多，客厅的灯不灭，东西一旧就扔，说：“日子没乡下整端。”最不能忍受我们打骂孩子，孩子不哭，她却哭，和我闹一场后就生气回乡下去。

母亲每一次都高高兴兴来，每一次都生了气回去。回去了，我并未思念过她，甚至一年一年的夜里不曾梦着过她。

母亲对我的好是我不觉得了母

亲对我的好，当我得意的时候我忘记了母亲的存在，当我有委屈了就想给母亲诉说，当着她的面哭一回鼻子。

母亲姓周，这是从舅舅那里知道的，但母亲叫什么名字，十二岁那年，一次与同村的孩子骂仗——乡下骂仗以高声大叫对方父母名字为最解气的——她父亲叫鱼，我骂她鱼，鱼，河里的鱼！她骂我：蛾，蛾，小小的蛾！我清楚了母亲是叫周小蛾的。

大人物之所以是大人物，是因名字被千万人呼喊，母亲的名字我至今没有叫过，似乎也很少听老家村子里的人叫过，但母亲不是大人物却并不失却她的伟大，她的老实、本分、善良、勤劳在家乡有口皆碑。

现在有人讥讽我有农民的品性，我并不羞耻，我就是农民的儿子，母亲教育我的忍字，使我忍了该忍的事情，避免了许多祸灾发生，而我的错误在于忍了不该忍的事情，企图以委屈求全却未能求全。

七年前，父亲做了胃癌手术，我全部的心思都在父亲身上。父亲去世后，我仍是常常梦到父亲，父亲依然还是有病痛的样子，醒来就伤心落泪，要买了阴纸来烧。

在纸灰飞扬的时候，突然问我会想起乡下的母亲，又是数日不安，也就必会寄一笔钱到乡下去。寄走了钱，心安理得地又投入到我的工作中了，心中再也没有母亲的影子。

老家的村子里，人人都在夸我

给母亲寄钱，可我心里明白，给母亲寄钱并不是我心中多么有母亲，完全是为了我的心理平衡。而母亲收到寄去的钱总舍不得花，听妹妹说，她把钱没处放，一卷一卷塞在床下的破棉鞋里，几乎让老鼠做了窝去。

我埋怨过母亲，母亲说：“我要那么多钱干啥？零着攒下了将来整着给你。你们都精精神神了，我喝凉水都高兴的，我现在又不至于喝着凉水！”

去年回去，她真的把积攒的钱要给我，我气恼了，要她逢集赶会了去买个零嘴吃，她果然一次买回了许多红糖，装在一个瓷罐儿里，但凡谁家的孩子去她那儿了，就三个指头一捏，往孩子嘴一塞，再一抹。

孩子们为糖而来，得糖而去，母亲笑着骂着“喂不熟的狗！”末了就呆呆地发半天愣。

## 二

母亲在晚年是寂寞的，我们兄妹就商议了，主张她给大妹看管孩子，有孩子占心，累是累些，日月总是好打发的吧。小外甥就成了她的尾巴，走到哪儿带到哪儿。

一次婆孙到城里来，见我书屋里挂有父亲的遗像，她眼睛就潮了，说：“人一死就有了日子了，不觉是四个年头了！”

我忙劝她，越劝她越流下泪来。外甥偏过来对着照片要爷爷，我以为母亲更要伤心的，母亲却说：“爷爷埋在土里了。”孩子说：“土里埋下什么都长哩，爷爷埋在土里怎么不再长个爷爷？”母亲竟没有恼，倒破涕而笑了。

母亲疼孩子爱孩子，当着众人面要骂孩子没出息，这般地大了夜夜还要噙着她的奶头睡觉，孩子就羞了脸，过来捂她的嘴不让说。

两人绞在一起倒在地上，母亲笑得直喘气。我和妹妹批评过母亲太娇惯孩子，她就说：“我不懂教育嘛，你们怎么现在都英英武武的？！”我们拗不过她，就盼外甥永远长这么大。

可外甥如庄稼苗一样，见风生长，不觉今年要上学了，母亲显得很

失落，她依然住在妹妹家，急得心火把嘴角都烧烂了。

我想，如果母亲能信佛，每日去寺院烧香，回家念经就好了，但母亲没有那个信仰。后来总算让邻居的老太太们拉着天天去练功，我们做儿女的心才稍有了些踏实。

小时候，我对母亲的印象是她只管家里人的吃和穿，白日除了去生产队出工，夜里总是洗萝卜呀，切红薯片呀，或者纺线，纳鞋底，在门闩上拉了麻丝合绳子。母亲不会做大菜，一年一次的蒸碗大菜，父亲是亲自操作的，但母亲的面条擀得最好，满村出名。

家里一来客，父亲说：吃面吧。厨房一阵案响，一阵风箱声，母亲很快就用箕盘端上几碗热腾腾的面条来。

客人吃的时候，我们做孩子的就被打发着去村巷里玩，玩不了多久，我们就偷偷溜回来，盼着客人是否吃过了，是否有剩下的。果然在锅底里就留有那么一碗半碗。

在那困难的年月里，纯白面条只是待客，没有客人的时候，中午可以吃一顿包谷粳面，母亲差不多是先给父亲捞一碗，然后下些浆水和菜，连菜带面再给我们兄妹捞一碗，最后她的碗里就只有包谷粳和菜了。

那时少粮缺柴的，生活苦巴，我们做孩子的并不愁容满面，平日倒快活得要死，最烦恼的是帮母亲推磨子了。常常天一黑母亲就收拾磨子，在麦子里掺上白包谷或豆子磨一种杂面，偌大的石磨她一个人推不动，就要我和弟弟合推一个磨棍，月明星稀之下，走一圈又一圈，昏头晕脑的发迷怔。

磨过一遍了，母亲在那里筛箩，我和弟弟就趴在磨盘上瞌睡。母亲喊我们醒来再推，我和弟弟总是说磨好了，母亲说再磨几遍，需要把麦麸磨得如蚊子翅膀一样薄才肯结束。我和弟弟就同母亲吵，扔了磨棍怄气。

母亲叹叹气，末了去敲邻家的屋子，哀求人家：二嫂子，二嫂子，你起来帮我推推磨子！人家半天不吱

声，她还在求，说：“咱换换工，你家推磨子了，我再帮你……孩子明日要上学，不敢耽搁娃的课的。”

瞧着母亲低声下气的样子，我和弟弟就不忍心了，揉揉鼻子又把磨棍拿起来。

母亲操持家里的吃穿琐碎事无巨细，而家里的大事，母亲是不管的，一切由当教师的星期天才能回家的父亲做主。

在我上大学的那些年，每次寒暑假结束要进城，头一天夜里总是开家庭会，家庭会差不多是父亲主讲，要用功学习呀，真诚待人呀，孔子是怎么讲，古今历史上什么人是如何奋斗的，直要讲两三个小时。

母亲就坐在一边，为父亲不住吸着的水烟袋卷纸媒，纸媒卷了好多，便袖了手打盹。父亲最后说：“你妈还有啥说的？”母亲一怔方清醒过来，父亲就生气了：“瞧你，你竟能睡着？！”训几句。

母亲只是笑着，说：“你是老师能说，我说啥呀？”大家都笑笑，说天不早了，睡吧，就分头去睡。这当儿母亲却精神了，去关院门，关猪圈，检查柜盖上的各种米面瓦罐是否盖严了，防备老鼠进去，然后就收拾我的行李，然后一个人去灶房为我包天明起来吃的素饺子。

父亲去世后，我原本立即接她来城里住，她不来，说父亲三年没过，没过三年的亡人会有阳灵常常回来的，她得在家顿顿往灵牌前贡献饭菜。

平日太阳暖和的时候，她也去和村里一些老太太们抹花花牌，她们玩的是两分钱一个注儿，每次出门就带两角钱三角钱，她塞在袜筒。

她养过几只鸡，清早一开鸡棚，一一要在鸡屁股里揣揣有没有蛋要下，若揣着有蛋，半晌午抹牌就半途赶回来收拾产下的蛋。可她不大吃鸡蛋，只要有人来家坐了，却总热惦着要烧煎水，煎水里就卧荷包蛋。

每年院里的梅李熟了，总摘一些留给我，托人往城里带，没人进城，她一直给我留着，“平爱吃酸果子”，她这话要唠叨好长时间，梅李就留到彻底腐烂了才肯倒去。

她在妹妹家学练了气功，我去看她，未说几句话就叫我到小房去，一定要让我喝一个瓶子里的凉水，不喝不行，问这是怎么啦，她才说是老师给她的好水，治百病的，“你要喝的，你一喝肝病或许就好了！”我喝了半杯，她就又取苹果橘子让我吃，说是好果。

### 三

我成不成什么专家名人，母亲一向是不大理会的，她既不晓得我工作的荣耀，我工作上的烦恼和苦闷也就不给她讲。一部《废都》，国之内怎样风雨不止，我受怎样的赞誉和攻击，母亲未说过一句话。

当知道我已孤单一人，又病得入了院，她悲伤得落泪，要到城里来看我，弟妹不让她来，不领她，她气得在家里骂这个骂那个，后来冒着风雪来了，她的眼睛已患了严重的疾病，却哭着说：“我娃这是什么命啊？！”

我告诉母亲，我的命并不苦的，什么委屈和劫难我都可以受得，少年时期我上山砍柴，挑百十斤的柴担在山砭道上行走，因为路窄，不到固定的歇息处是不能放下柴担的，肩膀再疼腿再酸也不能放下柴担的，从那时起我就练出了一股韧劲。

而现在最苦的是我不能亲自伺候母亲！

父亲去世了，作为长子，我是应该为这个家操心，使母亲在晚年活得幸福，但现在既不能照料母亲，反倒让母亲还为儿子牵肠挂肚，我这样做的是什么儿子呢？

把母亲送出医院，看着她上车要回去了，我还是掏出身上仅有的钱给她，我说，钱是不能代替了孝顺的，但我如今只能这样啊！

母亲懂得了我的心，她把钱收了，紧紧地握在手里，再一次整整我的衣领，摸摸我的脸，说我的胡子长了，用热毛巾捂捂，好好刮刮，才上了车。

眼看着车越走越远，最后看不见了。我回到病房，躺在床上开始打吊针，我的眼泪默默地流下来。☹



## 上一代不会倾吐,下一代无心体会

65岁作家龙应台,照顾93岁的母亲应美君。美君患上了老年痴呆症,在照顾母亲的过程中,她提笔写下了给母亲美君的信,并把这个过程写成了一本书:《天长地久——给美君的信》。“此生唯一能给的,只有陪伴。而且,就在当下,因为,人走,茶凉,缘灭,生命从不等候。”本文选自书中的部分内容和访谈。

美君是我的母亲,她今年93岁了。

她还活着,可是失智,已经不记得我,不记得我,不能和我说话。事实上,她已经“离开”我了。

说不清楚她的病症是从哪一年开始。因为失智症是那样一个逐渐的过程,就像一颗方糖进入咖啡,你不知道,它什么时候就融化了。

写这本书,原因很单纯。我想和美君说话,可是她没法跟你说话。

在我完全没有准备的时候,她已经变成了一堵墙,而这堵墙是这辈子对你恩情最深的人,是你最爱的人,最尊敬的人。

我真的觉得蛮伤心的。

我只能用文学的方式来处理这个问题。

美君上学时用的木头书包,箱盖内侧有她自己写的两行字:“此箱请客勿要开,应美君自由开启。”

美君聪明极了,又非常的有个性。

她的木头书包,没有把警告语写在箱子外面,反而写在箱子里面。为什么?说明她不是写给旁人,而是写给一个已经偷偷打开的人。

一定是她的爸爸妈妈,或者是她的两个讨厌的哥哥。最后一秒钟,我警告你赶快关起来!

那时候她才几岁?真是一个非常非常聪慧的小孩。

她性格里有一种狂放不羁。我记得年轻的时候,她笑起来,不是那种掩嘴巧笑,她是豪放地大笑,拍着大腿,笑得简直要在地上打滚。

她比我爱美,比我讲究,出门一定要穿旗袍。她那黑色的缎质旗袍,开襟里头要塞一条小小的白色的手绢,而且一定要洒香水。

她是大小姐,我的父亲是穷小子,还是外乡人。1947年,他们在杭州天香楼结的婚。

美君会下嫁给他的原因……我想是因为他帅(笑)。

我们都认为爸爸比妈妈漂亮,可是为什么他们生了四个子女,没有一个像爸爸,都像妈妈?幸好妈妈比爸爸聪明。

1949年,24岁的美君,跟着自己的湖南丈夫,在隆隆战火中,背井离

乡,一路颠沛流离,最后落脚到了台湾。三年以后,龙应台出生在高雄。

我14岁时看到的美君,是一个织渔网的妇人。

那时候美君42岁,还算年轻,正在挣扎着要让四个孩子同时上初中、高中、大学,每一个孩子都需要学费。

她跟渔村的妇女们一起,手里拿着梭,从早到晚织着渔网。她那么爱美的一个女人,脱下了她的旗袍,赤着脚,坐在肮脏的水泥地上。

一张渔网大概是一个客厅的大小,要织半个月,手上织出了茧,可以换回来80块台币。

她也去养猪,做很粗的劳动,穿着套鞋,踏进小河里去割草。

她什么都愿意做,自力更生,是因为她爱她的儿女。

她的丈夫认为女孩子读书干嘛,读师专最好,将来做小学老师,18岁就可以嫁人。她替她女儿去跟丈夫说:“女儿要上大学。”

“她如果不读大学,以后就会跟我一样。”

她借钱去交了我的学费。

后来我才意识到,美君其实是一个女性主义者,只不过她的时代没有这个词。

17岁的时候,宪兵队乱抓人,她就敢代表整个街坊,手无寸铁,一个人跑到宪兵队去跟宪兵理论。

65岁,她还去纹眉,纹眼线。七十多岁了,还在问我要不要去隆鼻。去做各种让自己美丽的事情。

她还曾经建议我去隆乳。

那一刻我大概三十多岁,她六十来岁,是我现在的年龄。我们俩一起站在梳妆台的很大的一面镜子前面。我在梳头,她也在梳头。

她说,你知道吗?你可以去做什么什么事。我当然嘲笑她一番。

这是唯一的一次,我能想起来的、我们俩之间和“女孩子”有关的谈话。

除此之外,她从来不和我谈“女孩子的事”——你要怎么选男朋友,怎么相夫教子,怎么煮饭做菜,怎么伺候公婆——从来没有过。

她好像没觉得我是个女孩子。



很可能是她希望我能够尽其所能地发挥我的才能,因为她自己的才能没有得到这个机会,时代不允许她发挥。

我终于受足了教育,而且受的教育越高,我走得越远。她欢欢喜喜,目送我远行的背影。

然后她就老了。眼皮垂下来,盖住了半只眼睛;语言堵住了,有疼痛说不出来;肌肉萎缩了,坐下就无法站起。曾经充满弹性的肌肤,像枯萎的丝瓜垂坠下来。曾经活泼明亮的眼神,像死鱼的灰白眼珠。

她不曾享受过人生,因为她的人生只有为别人付出。

我在城里过自己的日子,而她在人生的最后一里路,孤独地走着。这,对吗?

2017年4月1日,我在香港参加生平第一次禁语禅修。

禅修的时候,就在那一刹那,我决定了:搬家,搬回屏东,照顾美君。

人到了50岁之后,会发现好时光不多了。重要的事情不可以拖。

我再拖下去,我不知道美君还会不会等我。

搬家的过程很迅速。母亲原本和哥哥一家住在一起。我占下哥哥的顶楼仓库,等于住在母亲的楼上。改造仓库只用了三个礼拜,第四个礼拜我就搬家了。

我开着车,拖着满满一车行李,多数是书。两只猫跟我一起南下。

从此以后,每天早上我都可以大声对妈妈说话:

“应美君你在吗?应美君你今天好吗?睡得怎么样?风太大了是不是?等下我帮你拿条围巾好了。”

妈咪在,猫咪在,那里就是家了。

43年前,我离家去台北,美君一定有亲自送我上火车。我上车的那一刻,有没有回头看她一眼?

我可以很肯定地说:没有。

出国时,父母到松山机场送我。那时候出国留学就像永别。我进海关之前,有没有回头看美君一眼?

一定没有。

原因是,当时我的心目中是没

有父母的。父母就是理所当然地在那,就像家里的家具一样,你不会跟家具说对不起。

我离开美君时,她50岁。

轮到我50岁时,安德烈16岁。他去英国当交换生,我去机场给他送行。他进海关之后,我等着他回头看我一眼。但是他没有回头。

我当场崩溃。心里想:“这个16岁的小孩怎么这么没有良心?”

我对两个儿子的爱,需索无度。但回想起当年我自己离开母亲时,却没有一刻想到,美君需要我。

甚至是在往后的30年中,都没有想到,她可能想念我。

我一心向前,义无反顾,并未为她设想过。

我后悔,为什么在你认得我的那么长的岁月里,我没有知觉到:我可以,我应该,把你当一个女朋友看待?

女朋友们彼此之间做些什么?

我们常常约会——去看一场特别的电影,去听一次远方的乐团演奏,去欣赏一个难得看到的展览,去吃饭、去散步、去喝咖啡、去医院看一个共同的老友。

我曾经和两个同龄女友清晨五点摸黑到寒冷的阳明山去看日出点亮满山芒草。

我曾经和几个年轻的女友在太平洋畔看满天星斗到凌晨三点。

我曾经和四个不同世代的女友在蒙古沙漠里看柠檬黄的月亮堂堂从天边华丽升起。

我曾经和一个长我二十岁的女友在德国莱茵河畔骑脚踏车、在纽约哈德逊河畔看大川结冰。

而你,美君,从来就不在我的“女朋友”名单里。

对于父亲和母亲这样的人,我们最容易被陷在墙的结构里头。这个房间叫做厨房,你就不要想它可以是个书房。

可是其实,母亲从来不只是母亲啊。

她是应美君。她有名有姓。她有性格,她有脾气。她有伤心的时候,她有她内在的无可言说的欲望。

有一次,我给她念我的一篇小

说。里面写到,女主角闻到马身上的汗味,她想到了男人下体的气味。

美君觉得这种描写很见不得人,很色情,不够端庄。她说,你怎么会这样写?你知道那个气味是什么?

我就说,妈,你到现在70岁都不知道的话,你应该赶快去试试。

两个人笑到地上打滚。那真的是一瞬间。

其实如果可以早一点有觉悟,早一点跟母亲做朋友,真是福分,对吧?

搬回屏东这事,我晚了三年。我应该离开文化部的隔天就搬来屏东。

现在,不说话的她,对我是个谜。

你知道,我真想念她。特别奇怪的是,她人就坐在你旁边,然后你想念她。因为她事实上已经走了。

比死亡还要难以接受的,是不告而别。

美君将来也会去到爸爸身边。当时在葬父亲的时候,已经在旁边留好了墓位。

上一代不会倾吐,下一代无心体会,生命,就像黄昏最后的余光,瞬间没人黑暗。

写《天长地久》的最后三个月,那真是没日没夜地工作。这本书,其实是有一个很大的问号。

任何人,将来有一天都可能是美君。任何人,在每一天时间的进展里头,都在忘记,都在走向终点,不是吗?

这件事就在我们的生活之中,在我们每天呼吸的空间里头,为什么不去好好地了解它、面对它?

如果整个社会的集体意识,对于失智、对于衰老、死亡、陪伴,对这些事情的认识水平提高的话,是会不一样的。

这对我来说,是一种太迟太迟的领悟。所以我写了这本书。

希望比我年轻的读者们,如果可能的话,你不要太迟。

这个世界,没有任何天长地久。你必须把片刻当做天长地久,才是唯一的天长地久。☹



## 睡眠不足让人孤独

● 张晶晶

美国加州大学伯克利分校的一项新研究由18名健康成年人作为参与者,进行一夜的睡眠完全剥夺实验。实验组织者将参与者分成两组,一组正常睡觉,一组彻夜不眠,第二天,研究人员对所有志愿者进行测试。

第一项测试是关于社交距离。志愿者原地站定,另外一个人向他迎面走来,当感觉不舒服的时候志愿者喊停,此时二人之间的距离也就是志愿者的社交距离。可以理解为是本人的社交舒适区。

这个测试要进行两次,第二次测试时进行录像,并对志愿者进行大脑功能性磁共振成像(FMRI)扫描,记录大脑中神经通路的活动。结果显示,睡眠不足的志愿者的社交距离都有明显增加。睡眠不足的参与者允许陌生人靠近的距离更远,比睡眠正常的被试者允许的距离远18%~60%。而fMRI扫描的结果则显示,与睡眠充足的志愿者相比,睡眠不足的志愿者有两条神经通路的活性出现了明显变化,与感知潜在威胁有关的神经通路活动增加了3倍左右,而鼓励社交互动的通路活动则减少了4/5之多。

结束社交距离的测试之后,志愿者要接受单独采访,并进行录像。之后由1033名观察员逐一、独立观看这些录像,对录像中的志愿者的孤独程度与自己是否愿意和他进行社交作出评估。评估结果证实,被剥夺睡眠的受试者被评为更加孤独。并且很多观察员反映,在观看被剥夺睡眠者的录像1分钟后,孤独感似乎“传染”给了自己,自己明显感觉更加孤独。

最后一项研究内容是,前一晚睡眠好坏是否会影响到第二天的感受。结果发现,一个人前一晚的睡眠量准确地预测了他们接下来一天的孤独感。而仅仅一个晚上的良好睡眠就能让人更外向,在社交时也更具自信、更具吸引力。研究团队表示,人类本身是一种社会动物,人们每晚应保持7到9小时的睡眠时间,而睡眠不足却可以将人变成社交弃儿。☹

足跟皴裂原因之一是冬季汗腺和皮脂腺的分泌减少,缺乏滋润;二是足跟部皮肤受力多,走路又经常摩擦,容易形成细而深的直裂伤。除了这些外因,还有一些容易被忽视的内因。对于此类患者来说,单纯的“脚痛医脚”很难起效,甚至会因此延误原发疾病的治疗。

**真菌感染。**很多人感染了脚气之后并不会出现水疱、瘙痒等症状,而只是表现为皮肤粗糙、干燥、裂口、疼痛。此类患者往往认为只是自己脚干,而忽视真菌的治疗,不少人直到出现了手癣、股癣等才发现。

**缺乏维生素A。**维生素A缺乏会引起肌肤干燥、角质代谢失常,导致足跟干裂,还会伴有眼干、头发干枯、毛囊上皮角化等症状。除了积极治疗原发疾病,患者还要注意补充维生素A。维生素A在牛奶、鸡蛋黄、动物肝脏中含量丰富,胡萝卜、南瓜、菠菜、玉米中富含胡萝卜素,被肠道吸收后也会转化为维生素A。

**糖尿病。**糖尿病患者容易出现皮肤感染,尤其是足部容易出现干裂及麻木,如果还伴有肥胖,则足跟干裂更为多见。此类患者对于足部干裂应在医生指导下用药,养成每天检查双脚的习惯,看是否有各种损伤。泡脚水温不宜超过45℃,时间不宜超过20分钟,并检查有无出血和渗液。使用皮肤护理膏或霜不要将护理霜涂抹于足趾间或伤口上,涂抹之后适当按摩足部,促进吸收。

**贫血。**老人容易出现缺铁性贫血,表现最为明显的就是黏膜和皮肤,眼睑及口唇黏膜变得苍白,末梢的皮肤粗糙、干裂,并伴有头晕、胸闷、记忆力差等症状。可在医生指导下服用右旋糖酐铁、硫酸亚铁、富马酸亚铁等铁剂,尽量选择含铁量高的食物,如动物肝、动物血、瘦肉等。此外,多吃含维生素C的食物也可促进铁的吸收。☹

## 足跟裂不能只『脚痛医脚』

● 于 兰



## 卷心菜西兰花有助预防肠癌

● 春 心

英国研究人员最新发现,卷心菜、西兰花和羽衣甘蓝等十字花科蔬菜在被摄入肠道后能释放一种化学物质,具有抗炎和预防肠癌的作用。

研究人员在新一期美国《免疫》杂志上发表的报告说,他们通过小鼠实验发现,十字花科蔬菜在肠道中被消化时会释放化学物质“吲哚-3-甲醇”,这种物质可激活一种被称为“芳香烃受体”的蛋白质。

芳香烃受体是一种环境感受器,可将信号传递给肠道壁上的免疫细胞和上皮细胞,使机体不会对在肠道中正常生活的细菌产生炎症反应,从而降低患肠癌的可能性。☹

道路遇见“大叹号”要慢行。“大叹号”是交通警告标志的一种,图型是一个很大的感叹号“!”,设置在道路危险地段,用以提示司机注意路况。老年朋友看见这个标志,也要放慢速度,及时观察路面情况,避开危险源。

带“斜杠”的都禁止。禁止标志的几何图形是带斜杠的圆环,其中圆环与斜杠相连,用红色;图形符号用黑色,背景用白色。我国规定的禁止标志有很多,比如与安全生产相关的:禁放易燃物、禁止吸烟、禁止攀登等。老人最好熟悉这些常用的禁止标志。

警告标志,黑色黄色都注意。警告标志是提醒人们可能发生的危险。警告标志的几何图形是黑色的正三角形,包括黑色符号和黄色背景。我国规定的警告标志也有多种:当心触电、当心爆炸、当心腐蚀、当心中毒等。老人用电器、尖锐物品、化学药品时,尤其要当心。

蓝色背景,必须遵守。蓝色背景的是指令标志,其几何图形是圆形,蓝底上是白色图形符号。这样的标志有:必须戴安全帽、必须戴防护眼镜等。老人在出门坐车、外出就餐等情况下,可能遇到这样的标志,一定要听从专业人士的安排指导。☺

## 老年人应学会识别危险标志

●董晓秋



但如果发现鸡蛋表面有脏污,还是清洁一下为好。为了尽可能小地影响到保护膜,首选的方法是“干洗”。具体做法是用干净的干海绵、丝瓜瓢等擦除鸡蛋上的污物,并不要过分触碰尚且干净的地方,以尽量让保护膜完整。

贝壳类要吐沙。在烹饪贝壳类食物之前,要先冲洗,以去除部分沉淀物。然后把它们放入一盆冷水中,并加入适量的盐以刺激吐沙,再放入冰箱20到30分钟,等待的过程中记得轻微搅拌几次。从冰箱里拿出后,不要倒,而是用手将贝壳捞出,这时候可以在盆底看到细砂,最后再冲洗外壳,并且用干净的小刷子洗刷外壳。☺

豆类食物要过滤。清洗豆类食物,主要是为了去除肉眼可见和不可见的杂质。首先把豆子放在扁平的容器里,挑出可能有的小石头、碎叶子等。然后把豆子放在能够过滤的容器中,用冷水漂洗。

鸡蛋要“干洗”。从超市买来的包装完整的鸡蛋,可以不用清洗。此种鸡蛋是商业鸡蛋,大多在加工过程中已经清洗过了,并且清洗之后会在鸡蛋表面涂抹一层可食用的轻质矿物油,以起保护作用。

## 冬季如何应对皮肤干燥

●张鹏 尹恒

皮肤保湿。冬季沐浴时间不宜过长,一般10分钟为宜;沐浴次数不宜过多,每周1~3次为宜;水温不宜过高,控制在35℃~37℃最佳;同时少用肥皂等碱性强的清洁用品。面部清洁以温和的洗面奶为宜,清洁后应立即使用保湿润肤剂。

注意防晒。冬季日照时间缩短但紫外线并不会显著减少。防晒对于皮肤老化的预防有着重要意义,阳光充足的室内宜使用SPF大于20的防晒霜,如果在室外,宜选择SPF大于30且PA+++的防晒霜。同时应使用防紫外线伞、遮阳帽等物理防护措施。

注意保暖。冬季气温下降,寒冷的刺激会导致部分人群皮肤末梢循环障碍甚至发生皮肤炎症。人们应加强肢端和暴露部位的保暖,并保持鞋子、手套、帽子、防护手套等用品的干燥。

调节饮食。冬季如果吃的新鲜水果、蔬菜不够,就可能造成维生素摄入不足。皮肤干燥者要补充维生素A,适量食用一些肉类,以补充热量。

保持充足的睡眠。经常熬夜、睡眠质量差或睡眠时间过短者,由于精神因素和内分泌的紊乱,易导致皮肤油腻、缺水,所以要保持充足的睡眠。

加强运动。运动可以促进血液循环,改善皮肤新陈代谢。☺

## 食材如何清洗更健康

●周沫

大米要浸泡。自然界的水中,或多或少都含有砷,而水稻生长在水田里,并且能够富集砷,所以我们日常食用的大米中也有砷。如果大米符合安全标准,其实不用太担心砷的危害,简单冲洗即可。

还可以通过浸泡的方式进一步降低风险。把大米浸泡在5倍体积的水中一夜,然后冲洗,可以减少80%的砷。浸泡会去除大米中的一些淀粉,但不会造成叶酸、铁、烟酸和硫胺素等营养素的损失,不过在随后的清洗过程中,不要用手过分揉搓大米,否则会使上述营养素丢失。



## 癌细胞的自述：我是可以被预防和治愈的

王会尧

“癌”——在人们以往的认知中，就像一个来自地狱的恶魔，让人闻风丧胆。但事实上，“癌”并没有那么恐怖。

目前证实：1/3 癌症可以预防；1/3 癌症如能及早诊断、治疗，则可能治愈；合理而有效的治疗可使剩余 1/3 癌症病人的生存质量得到改善，生存时间得到延长。对付癌症，早发现早诊断、早治疗最为重要。

到底该怎么远离这个恶魔，今天就来听听癌细胞自己说说吧。

**每个癌细胞都是从正常细胞异变而来**

人们的身体就像一个庞大的“细胞王国”，里面住着近一千万亿个子民。每分钟就会有三亿个细胞死亡，然后，新的细胞又生长出来。

一开始，我也是一好孩子，一个正常细胞，和我的兄弟姐妹一起游走在你们的身体里面。可是你们吃的食物、喝的水、做的事、生活的环境，让我变异了，和正常细胞变得不一样，我发现自己越来越不像自己（变异细胞）。变成了大家的敌人。第一次看到自己模样的时候，我也吓坏了。

**癌细胞会不受控制地疯狂增殖**

最初，我很弱小，直径大约 10

微米，用显微镜才能看到我。那些从我身体分裂出来的子子孙孙和我紧紧地沾在一起，形成一个大团。当我分裂到 100 万个时，这一团体直径也只要一毫米，你们用任何医学检查仪器都发现不了我。当我的细胞分裂到 10 个亿时，直径到了 1 厘米，医院里的 B 超、CT、核磁、PET 终于可以发现我了。但是，你们很可能因为身体没有任何不舒服而不到医院检查，任我就这样疯狂地生长下去。当你们能在自己身上摸到一个包块或偶感不适时，我的发展数量早就超过 10 个亿了，呵呵。我这是一个漫长的“潜伏”过程哦，需要 5 年，也可能 10 年、甚至 30 年之久。自从变异以后，我的心也越来越狂野，总按捺不住想到外面的世界去闯荡一下。

我顺着你们的循环系统、淋巴也好、血液也好，扩散到你的身体。破坏你身体的各个组织、器官结构和功能，让你痛苦不堪。

**变坏不是我的错**

是谁把本是正常的我，变异成不正常呢？在第十二届国际癌症大会上，一位医学专家说：80% 的癌症来自人类呼吸的空气、喝的水和吃的食物，他说得很对。

**一、喜欢吃致癌食物的你**

知道吗？烤肉、发霉的食物、咸熏制品、油炸食物，当你吃这些东西时，其中的苯丙芘、黄曲霉素、亚硝酸盐等就悄悄地潜入我的生活。它们是世界上公认的三大致癌物质。黄曲霉素 B1 的毒性是氰化钾的 10 倍，是砒霜的 68 倍，容易诱发肝癌。苯丙芘和亚硝酸盐会导致食道癌、胃癌、鼻咽癌、肺癌。

**二、喜欢抽烟喝酒的你**

每当你抽烟的时候，希望你能看到我脸上的欢喜。你每抽一支烟，你就可能丧失 5 分半钟的生命。肺癌、膀胱癌、食道癌、口腔或喉部肿瘤等，都与抽烟密切相关。戒除烟酒能大幅降低患癌几率。一个每天吸 15 支烟至 20 支烟的人，患肺癌、口腔癌或喉癌致死的几率，比不吸烟的人高 14 倍。

**三、精神长期压抑不开心的你**

如果你每天都阴沉着一张脸，对我们癌细胞来说，正是生长扩散的好机会。食道癌的患者十有八九都是固执、急性子的人；乳腺癌和中年患胃癌的人多半爱生闷气、自我压抑、不擅表达。

**四、环境污染是人类自作自受**

天空越来越不干净，PM2.5 成了肺癌的诱因之一；生活污水和工

业废水污染了水循环系统。被污染的你,容易造成消化道肿瘤;不合格的装修材料中甲醛、氡等,导致患白血病和肺癌。

#### 五、出身不好不怪你

目前已经明确,消化道肿瘤、肝癌、乳腺癌、宫颈癌、前列腺癌等,有明显的家族聚集性,也就是说有遗传性。直系亲属有这些病的人,就是高危人群,比一般人和我们亲近的几率大,所以要加倍注意生活细节,提前筛查年龄,比如肝脏CT、甲胎蛋白检测、胃肠镜检查等可以提前到30岁;还要提高检查的频度。

当然,癌症和遗传虽有一定关系,有癌症家族史的人,却不一定都会患癌症,不必有恐惧心理;只要加倍注意防癌,尽量做到早发现、早诊断、早治疗。

#### 发现了我,积极治疗我最难受

当我们长为你们可见的肿瘤时,医生往往就会通过手术的方法把我们的发源地给切除掉,这就是你们常说的“原病灶”。当没有扩散的时候手术对我们威胁非常大,被切除之后,离开人体我们就没有了生长环境和生长的营养,就会死亡,再也无法危害你们的健康。

但你们早期筛查意识差,很多人在发现我们的时候我们已经有了扩散转移,但你们依旧有足够多的治疗手段把我杀死,放化疗、肿瘤热疗、免疫治疗等都是可以杀死我们的方法。

而且各种治癌手段在不断更新发展,对于你们来说这是一场抗争,对于我们来说是一场战争,在各种治癌手段以及治癌药物下,我们变得很脆弱,大部分都会被杀死,甚至完全杀灭,只有一小部分保留了下来,日后只要你们稍微不注意或者等我们发展得够强大,我们会卷土重来,就是你们所说的“复发”。

但有一些人一旦检测出来是癌症中晚期,就放弃了治疗,这是最让我们舒服的。没有药物以及抗癌手段的介入,我们会发展得非常迅速,往往短短半年时间就可以转移到人

体的各个部位,最后导致宿主死亡,当然,当宿主死亡后,我们也会慢慢地死去。

#### 改善生活习惯,可以阻止我变坏或复发

有了每天被“不正常生活”包围的你,才有了同样不正常生活的我。能做到以下这几条,我就没有继续变坏和发展壮大的机会了,因为这些都是我讨厌的。

##### 一、多吃点黄绿色食物

国际抗癌联盟的一份报告说,全球每年有1200万新发癌症病例,其中高达四成是可以预防的。富含维生素C的黄、绿色蔬菜和水果,能让胃癌、肠癌、肺癌、子宫癌、前列腺癌,肝癌等发病危险性大幅下降。此外,多吃生蒜,能让得胃癌的风险降低60%。

##### 二、每天走路1小时

美国哈佛大学公共卫生学院针对7万人的长期研究发现,每天只要走路1小时,就可以降低一半患癌的几率。运动后出汗,还可以使体内的铅、镉等致癌物质随汗水排出体外,从而起到防癌作用。运动

能提高免疫力,能预防多种癌症。

##### 三、晒15分钟的太阳

卫生部首席健康教育专家洪昭光教授说,人体内维生素D不足,会增加患乳腺癌、结肠癌、前列腺癌、卵巢癌及胃癌的风险。身体吸收阳光中的紫外线合成维生素D,能起到防癌作用。不过,为避免曝晒增加皮肤癌的风险,每天晒太阳15分钟就可以。

##### 四、睡够7小时

当你睡觉时,不少免疫力因子会在此时产生,它们犹如一个屏障保护着你。睡饱了,免疫力增强了,我们癌细胞要“进攻”人体的难度就大多了。午睡是中国人很好的习惯,中午1点是人类的一个睡眠高峰,这时打个小盹,也能增强体内免疫细胞的活跃性,起到一定的防癌作用。

##### 五、少吃点糖

作为一个癌细胞,我最喜欢的“食物”就是糖,你的血液里57%的糖分都用来滋养了我,让我无法控制越分裂越多。所以,含糖食品,还是少吃为好。☺

手上有六条筋脉连接全身,亦即心经、肺经、心包经、大肠经、小肠经、三焦经。它们气血通畅与否,牵涉到神经状况、消化状况、呼吸状况、排泄状况、睡眠状况。该怎么运用这六条经络呢?教大家一个简单实用的方法:常举手通经络排毒素。

坐着举手:当我们举手练习时,就自然为这六条经脉灌满了气血,这样,气血不至于郁积于内脏,达到排毒目的。

站立式举手:想让“举手疗法”获得最大的治病强身效果,最好采用站立式,亦即举起双手的同时,也让双脚脚跟立起,如此更易于气血向下灌注于大腿、小腿、脚掌,促进脚上六经气血的通畅与旺盛。脚上的六经是肝经、脾经、肾经、胆经、胃经、膀胱经,它们的通畅与否,与人体肝肾肠胃的功能密切相关。

注意:举手时,要心无旁骛,内心愈空愈好,愈静愈好,不可一面举手一面看书,或一面看电视。若想达到明显效果,每次举手须持续20分钟。☺

## 经常举举手通经络排毒素

●李宏伟

## 3年前体检正常,3年后心梗死亡,元凶竟是这道家常菜

●刘丽娟

在某电视台的一期节目中,医生分享了一个患者的体检报告:3年前体检正常,3年后心梗死亡。

3年前的赵女士,55岁,体检结果完全正常,无吸烟史,饮食偏清淡;3年后却心梗死亡。在这离奇的病案背后,潜藏着怎样的健康危机?这3年间究竟发生了什么?心梗死亡,竟是这个“家常菜”惹的祸。医生介绍,患者之前最喜欢“西红柿炒鸡蛋”,西红柿炒鸡蛋看似非常健康的食物,但却藏着猫腻,一步步刺激血管发生病变。“西红柿炒鸡蛋”看起来好像很健康,但在烹调时放入大量的糖、盐和油,长期食用将危害血管健康,成为心梗猝死的元凶之一。一份“西红柿炒鸡蛋”,相当于含有10勺油、20g糖。

### 危险因素:高油

“西红柿炒鸡蛋”这道菜,要把鸡蛋炒得蓬松,就要多放油,而鸡蛋中的卵磷脂对脂肪有乳化作用,吃不出油腻感,无形中就摄入了过多的油脂。一般平时做西红柿炒鸡蛋的平均用油量有整整10勺,大约有50g,超过中国膳食指南全天建议摄入量的1倍。

### 危险因素:高糖

西红柿炒鸡蛋,常以甜压咸。若要吃出甜味,糖含量至少要占到10%左右,比如西红柿400g,要吃出甜味,若西红柿占一半甜,至少还要放入20g糖。

专家提醒,血管最怕高油、高糖、高盐。有些菜肴过分追求口感和色泽,就需要加入超量的油、盐、糖,反而成为心血管疾病的危险因素。炒菜时,可以用醋代替部分糖油,辅助保护心血管。

### 血管健康到心梗猝死只需三步

心血管专家介绍,体检报告虽然是一个健康的状态,但很多疾病的早期表现都非常隐匿,没有什么临床症状,一般检查不出来,所以很容易被忽视,特别是血管等的病变。

1.血管内中膜增厚。血管内中膜增厚,是心血管疾病隐匿的征兆。它不仅存在于三高等心脑血管等疾病的群体中,还有可能存在于健康人群中。研究发现:没有三高任何传统危险因素的人群中,有50%的人发生了血管内中膜厚度增加的情况,但没有任何症状。

正常的内膜厚度应该是1mm以下,如果超过了1.5mm,8年内发生心梗的风险增加一倍。

2.出现小斑块。在内因或外因的不断刺激下,血管内膜会逐渐出现小的动脉粥样硬化斑块。但稳定的小斑块对血流的影响很小,可能完全没有症状表现。

3.出现大斑块。通常,小斑块体积小,外表的包膜较厚,内容物较少,质地也偏硬,就像皮厚馅小的饺子。相对而言,较为稳定、安全。但当小斑块逐渐变成大斑块时,体积会不断地增长,其外表的包膜越来越薄,质地偏软,就像皮薄馅大的饺子,非常不稳定。一旦包膜破裂,内容物就会被挤出来,形成血栓,进一步堵住已经狭窄了的管腔,导致远端没有血流,诱发心肌梗死。

### 除了西红柿炒鸡蛋,还有这些家常菜

1.包子、饺子。我们常吃的包子、灌汤包、小笼包、饺子,有一个非常明显的特点——高盐、高油,增加心血管疾病风险。30个速冻

饺子,可能含有7g盐,60g猪油。速冻饺子里白花花的一层其实就是猪油。

2.烧茄子。烧茄子吃着最香,也最下饭。但是你不知道的是,茄子疏松多孔,十分“吃油”。比如,制作烧茄子需要过油,茄子在油里就像一块海绵在吸水一样,一盘汁浓味美的烧茄子实际要吸油40克左右。这些油最后都会被吃到肚子里,十分不健康。

3.炸藕盒。虽说藕是养生的食材,但它的淀粉含量和土豆接近,加之外表裹着面糊,这样富含淀粉的食物经过高温油炸会产生丙烯酰胺等致癌物。同时藕盒上吸附了大量油脂,过多食用对健康着实有害。

4.糖醋里脊。糖醋里脊可以说一道老幼喜爱的一道菜,外焦里嫩吃起来口感和味道都很棒。但经过油炸后的里脊肉也可谓是吸油大户。同时,糖醋里脊外面包裹了大量的糖,是个不折不扣的高糖、高油菜。

5.干锅菜。干锅娃娃菜、干锅千叶豆腐、干锅白菜,这些是我们最常点的几道干锅菜。但干锅菜想要达到“麻辣鲜香”的特色,大部分食材需要经过“过油”工序。这样一来干锅菜的含油量就大幅提升。此外,干锅菜一般都需要持续加热,最后大部分油脂都会被菜吸收。

6.水煮鱼、水煮肉。水煮鱼、水煮肉是我们最常点的两个“水煮菜”,但其实我们吃过的都知道,这根本不是什么水煮菜,就是一道“油煮菜”。虽然水煮肉汤里,上面是油下面是水,但当夹起肉时上面的油会吸附在肉和菜上,十分不健康。

这些“家常菜”,最好还是少吃点。●

猪油,又称为荤油或猪大油,是从猪肉中提炼出来的,常温下为白色或浅黄色固体的食用油。猪油主要有两个用途,一是炒菜,用猪油炒菜或将猪油淋至菜肴或面条上直接食用。二是制作酥皮类点心,例如叉烧酥等。

猪油按来源部位不同又分板油、肥油、水油、皮油等,我们常吃的是肥油和板油。其中猪肉里面、内脏外面成片、块的油脂叫“板油”,多在加工后作为工业用油做糕点等食物;猪皮里面、与瘦肉紧挨着或与瘦肉互相夹杂的肥肉叫“肥油”,多用来炼油和炒菜;猪内脏外面附着的一缕一缕的叫“水油”,其含水量高,口味差,较少用于食品中;猪皮里面的油叫“皮油”,多用来做化工原料。

由于部分研究发现,猪油饱和脂肪酸含量高,过多食用或可导致心血管疾病的发生,因此很多人转而食用植物油。而最近几年,在国外,猪油、黄油等富含饱和脂肪的食物,因其较高的营养价值,又慢慢引起了人们的重视。

越来越多的研究证实,猪油不仅不会提高心血管疾病的风险,还有其他非常多的益处。在前不久,英国广播公司评出的100种健康食物中,猪油位列第8位,“打败”了众多包括葡萄、生菜、深海鱼等在内,以往被认为是非常“健康”的食物,那么猪油到底健康不健康呢?

饱和脂肪酸可降低卒中的风险。以往认为饱和脂肪酸会导致血脂和胆固醇超标,其实适量的饱和脂肪对人体是有益的。一项针对8万名护士,时间长达20年的调查数据发现,饱和脂肪摄入量 and 心脏病风险之间没有关联,而且饱和脂肪还可降低卒中的风险。还有一项研究发现,摄入饱和脂肪酸含量高的食物与卒中风险呈负相关性,且脂肪的摄入量与心血管疾病之间没有相关性。

胆固醇是人体必不可少的物质。猪油中另一种被人“恐惧”的原因是猪油中胆固醇含量较高。关于胆固醇,其实,胆固醇是动物



## 猪油为何被评为健康食物

●王瑾夏

组织细胞所不可缺少的重要物质,它不仅参与形成细胞膜,而且是合成胆汁酸、维生素D以及甾体激素的原料,所以胆固醇并非是对人体有害的物质,相反,是十分重要的物质。

研究证实,血液中胆固醇水平偏低,会影响性激素的正常分泌,导致性激素分泌不足,还会增加脑出血、抑郁症、急性心肌梗死、老年痴呆症的发病率。此外,老人如果体内胆固醇水平较低,死亡风险会随之增加。

人体会自动平衡体内胆固醇的水平。食源性的胆固醇并非造成高胆固醇血症的主因,身体会自动平衡胆固醇的量。一个70千克体重的成年人,体内大约有胆固醇140克,每日大约更新1克,其中4/5在体内代谢产生,只有1/5需从食物补充。当食源性胆固醇多时,胆固醇的吸收率会下降,体内合成的胆固醇会相对减少,以达到体内胆固醇的动态平衡。

猪油是维生素D的上佳来源。猪油是维生素D最丰富的来源之一,在维生素D的所有食物来源中,猪油排在第2位,仅次于鱼肝油,比传统认为是维生素D良好来源的黄油(用牛奶加工出来的

一种固态油脂,是把新鲜牛奶加以搅拌之后,上层的浓稠状物体滤去部分水分之后的产物)含量更高。

维生素D缺乏可导致免疫力低下、骨骼疾病、心脏病、癌症、糖尿病、高血压、精神分裂等多种病症。

随着年龄的增长,老人对维生素D的需求量增加,这主要是因为人体皮肤制造维生素D的能力,随着年龄的增长而降低。对于老人而言,适当补充维生素D非常重要。按摄入量来说,我国成人每天应该补充400国际单位的维生素D,65岁以上人群需要600国际单位。每天摄入1000国际单位的维生素D就可以既有保健作用又不会起反作用,而一汤匙猪油含有1000个国际单位的维生素D。体内维生素不足的人,适当摄入猪油即可。

猪油饱和脂肪酸含量高,相比植物油而言,热稳定性好,非常适合用来煎炸食物或炒菜,不会因油温过高而释放有毒有害的物质。不过,老人不能因为猪油健康而进食过多的猪油,否则也会带来肥胖等问题,猪油每天摄入量应低于25克,并且应搭配其他食物一同食用。☺

## 怎样延缓血管老化

●叶雨昕

很多人关心自己面容的衰老,而不太关注血管的老化问题。由于现代人饮食不规律、应酬频繁,血管老化、慢性病发生的年龄正在悄悄提前,很多人可能外表是20岁,可是体内血管已经80岁了。所以,现在越来越多的人出现猝死、脑溢血的事件。那么,想要血管“年轻”该做些什么呢?

### 血管老化的4大原因

**坏心情伤血管:**精神压力可引起血管内膜收缩,加速血管老化,增加心源性猝死的风险。

**运动少,血管垃圾多:**长期不运动,血管内的垃圾会逐渐累积,形成粥样硬化斑块,还会影响到毛细血管供血。

**常吃大鱼大肉,血管易堵:**大鱼大肉的菜肴导致血管里的脂肪越来越多,容易将血管堵塞。

**一天两包烟,血管易“中毒”:**美国科学家研究表明,每天吸烟20支以上,冠心病风险会增加2~3倍。

### 保护血管要吃好

以下这3种食物是血管的保护伞,常吃这3种食物,血管会“更年轻”。

**黑豆:**黑豆可以帮助血液循环,由于黑豆中所含有的花青素,是一种多酚类物质,对于血液有良好的保健作用,而且极易被人体吸收。

**荞麦面:**荞麦特有的赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸都是血液健康所必需的氨基酸,被称为“完美食品”。除此之外,荞麦中还含有血液循环所必需的维生素B1,促进代谢的维生素B2、胆碱以及烟碱酸等物质。这些营养成分可以改善净化血液、强

健血管。

**卷心菜:**卷心菜除了含有维生素C、钾、钙、膳食纤维之外,还具有强抗氧化活性的异硫氰酸盐,以及稀有的维生素U和维生素K,保护血管黏膜,加速血液循环,让血管更加坚固、有弹性。

### 保护血管要喝好

喝水可以降低血液的黏度,减少血小板在血管壁上的停留,避免血栓的形成,而且喝水可以加速身体的新陈代谢,减少血液内毒素的停留。

### 保护血管要睡好

充足的睡眠不仅可以拥有清醒

的大脑,还可保护血管。

**睡眠让血管放松:**白天忙碌时,动脑和动手都需要血管不停地运输血液,血管处于紧张收缩状态,而睡眠使人体血液流动稳定,让血管从紧张中摆脱出来,并使血液流动更加畅通。

**睡眠可以排出血液内毒素:**睡眠是最佳的排毒时刻,可减少血液中毒素在血管壁上的沉着,保护血管不老化。

**睡眠可以降低胆固醇:**充足的睡眠降低胆固醇,避免血管壁内的“垃圾”沉淀。

### 保护血管要运动好

运动可以很好地锻炼血管,提高血管运输血液的能力,延缓血管的病变,使血管“更年轻”。做法:首先放松肩膀,手臂自然摆动,但腹部需用力挺着,脚尖踮起来,用跑步的方式,原地小跑步。一天3次,每次1分钟。进行原地小跑时,血液循环会加速活化,制造出能够修复及扩张血管的一氧化氮,能够有效预防动脉硬化、心肌梗死等疾病。☺

## 马齿苋防动脉粥样硬化

●陈桂婷

马齿苋既可入药,又可食用,是我国卫生部划定的78种药食同源的野生植物之一。

马齿苋又名蚂蚱菜、长命菜、马舌菜等,为马齿苋科植物全草,多以其干燥地上部分入药,生于山区潮湿肥沃的地方,盛产于四川,遍布全国。性味酸寒,具有清热解毒、凉血止血之功效。主治热痢脓血、热淋、带下、痛肿恶毒、丹毒。

马齿苋具有降血脂、抗动脉粥样硬化等功效。

研究发现,马齿苋含有一种被称为Y-3脂肪酸的不饱和脂肪酸,含量是菠菜的10倍。不饱和脂肪酸是胆固醇的特殊运输工具,可以将胆固醇运输到其他组织进行正常代谢,防止沉积于体内,从而避免了动脉粥样硬化的发生。实验研究结果表明,马齿苋能降低高脂血症家兔全血黏度及血浆黏度,并能显著降低血清总胆固醇、血清甘油三酯、血清低密度脂蛋白胆固醇的水平,并能升高血清高密度脂蛋白胆固醇水平。光镜及电镜观察的结果显示,马齿苋能有效地减轻主动脉壁脂质沉积及主动脉内膜的增生,减少泡沫细胞的形成及细胞内外的脂质,从而抑制了动脉粥样硬化斑块的形成。生吃马齿苋可以治疗动脉硬化和高血脂,由于马齿苋中含有大量的钾盐,可以改善人体脂质的代谢。☺