

人生步入老年,该是可遇不可求的福气。这个福,是自然自在的衰老过程和形式,所谓仁者之寿。

当你郑重其事,以至孜孜以求地关注起长寿的时候,十有八九为时已晚。

长寿,被向往;养生,被推崇;百岁,被期望。一生被名利所折磨、奔波的人们,又开始忙于琢磨如何长寿,于是,又开始折腾起自身来了。

电视广播,报刊网络,街谈巷议,道听途说,于是,高人全出来了!专家说,学者说,医生说,禅师说……讲动的,讲静的,讲吃素的,讲喝水的,讲拍手的,讲泡脚的,讲打坐的,讲打拳的,讲游泳的,讲爬山的,讲戒酒的,讲戒烟的……听来听去,仿佛越活越不会活了。

试问一下,这些说教者,他们自己长寿吗?谁做过这些人的寿命统计,养生名家、营养医师、茶道禅师、太极高手、瑜伽教练、运动健将……恐怕他们自身实践和理论也未必统一。

长寿的条件,天好,地好,水好,人也好,如此奢侈,能自主吗?长寿的要素,遗传、习惯、性格、心态,如此复杂,能优选吗?

物质的享有,无穷无尽。精神的享受,五花八门。灵魂的安稳,飘渺无依。

暴殄天物,大自然的报复多么迅速惊心。安居乐业,似乎到了跟前,忽地又走远了!听天由命的老话不合时宜了。那么如今,长寿秘诀何来?

你问问山村的老农吧,他们不懂养生,只求谋生;不懂健身,只爱劳动;不懂休闲,只惯安眠;不懂营养,不懂健身,但腰腿灵便;不懂旅游,但门外就是大自然……

你问问百岁老人吧,他们大概连半套养生经也讲不出来。讲出来的,也未必符合“标准”。他们反倒有爱喝酒的,常抽烟的,吃肥肉的,从不体检的,很少洗澡的……而且,多是历经艰难,不辍辛劳,一生素衣粗食的人。

哪个活法长寿?正像幸福是个自我感觉,难有统一的客观标准,或

## 从容地老去

●戴木才

许也是个各得其所的、因人而异的自我感觉吧。

别人的活法儿,只能欣赏不能照搬,跟风的模仿,邯郸学步,适得其反。千篇一律的健康指标,误人不浅。

老年体征的退行性变化,应该视为正常,何必当作病变?天天测血压、量体重,形成负担,为此寝食难安,反生大患。抗衰老?衰老岂能抗,天下哪有长生不老的灵丹妙药?

敬畏生命。现代医学科技的发达,给与人类防治疾病和减缓痛苦的外力,有病就治,有药就吃。过度的治疗,得到的是无尊严无意义的生命。俗话说:久病床前无孝子。一个“孝”字,真是对晚辈严酷的考验。

人生苦短。半百是短,百岁还是短。人生的来去,不过是幸运和遗憾的往复,不外是美好和烦恼的转换。过去的,感恩;未来的,祈祷。其实,能属于可以自主的东西很有限。

老年之福,不再是占有、贪婪;这个福,也不由你主观的设计、策划。老来之福,在于随遇而安,及时行乐。一切的一切,恰到好处,缺了不可,过了便错。

生命是质量与数量的统一。质量第一,数量并不是生命的唯一追求。

长寿的前提,是能自理,是不麻烦、少麻烦他人。不然,则如孔子所

言:长寿多辱了。“辱”就是失去了尊严。何为责任,老了还能做到不拖累儿女就是尽最大责任了。为人子女,没有不希望父母幸福健康的,让儿女们安心放心比给他们任何物质条件和经济帮助更重要。佛说:父母给孩子的越多,孩子的福报越少。不知道有几个父母开悟。

优雅地老去,那是文化的境界;体面地老去,那是物化的支撑。二者的内涵太讲究了。我想,还是心平气和地从容老去吧。

有一个数据,即根据权威机构公布:全国人均寿命为73.5岁。因此,要真正把最后时光过好,还真要认真地盘算一下,以求尽可能地少留遗憾。

没有去过但又非常想去看看的地方,一定要趁早去,别犹豫。该抓紧办的事情,不论大小,一定不拖沓,抓紧办。深藏心中的故事,不论酸甜苦辣一定要讲出来。觉得应该记下来的事,一定要记录下来。对青春时代曾一往情深但未结良缘的梦中人,一定要有表白。身体器官该省的地方,一定要匀乎着使用。

我讲这些话绝不是消极,而是积极。因为,就这点时间。虽为老骥,仍志在千里,但伏枥远望,总要大江东去,金乌西坠。何况还有许多无法预测的状况会不期而至,而这些状况多是冲减我们幸福指数的。所以,就这点时间,要让心中少点遗憾,多点满足,就是美丽人生。趁现在还有这点时间,抓紧哟! ●

# 中共吉林省委老干部局主办

# 夕阳红

陈鹤

## 【上半月刊】

2019年第3期（总第378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 从容地老去 /戴木才
- 04 中华儿女 生命是一次追寻 /司马渊
- 06 安娥:改变田汉一生的烽火红颜 /陈婧霞 雪 梅
- 08 金秋红叶 黄永玉的快乐人生 /葛筠菲
- 10 工作动态 深化内涵 按需施策 /钟和初
- 11 登门入户大走访 精准服务解难题等2篇
- 12 名人逸事 梁思成:豁达处处皆幽默等2篇
- 13 赵元任和杨步伟的好姻缘 /王 鹤
- 14 不搞特殊化的贺龙等2篇
- 15 梅兰芳养鸽子等3篇
- 16 回首往事 史家胡同 /杜欣欣
- 20 第33个春节 /栾士贤
- 21 我欠父亲一元钱 /杨宝江
- 22 夕阳恋歌 老布什和芭芭拉结婚73年相爱如初 /端木婉清

## 学习·探索

- 32 夕阳红月报 长春市举办市级老同志“解放思想推动  
长春高质量发展大讨论”研讨班等11篇
- 24 民生话题 中国老漂父母:融不进的都市,  
回不去的故乡 /星 航
- 25 万亿市场难寻“放心阿姨”,  
家政“困局”待破 /张欣欣 赵丹丹
- 26 法制生活 商家自定的行规是否合法等3篇
- 27 知识大观 超级胶水的妙用等2篇
- 28 环球漫游 日本人在猫身上找到共鸣 /黄文炜
- 29 加拿大新型老年公寓等2篇

## 世相·品评

- 30 世态百味 不潦草的生命等2篇
- 31 说三道四 无德难为官等2篇



中共吉林省委老干部局于2019年1月7日召开党组书记述职述责述廉会议。(王敏楠 摄影报道)

- 34 人生感悟 你的健康,才是对家庭最大的负责 /罗起航
- 35 食物缩短故乡与他乡的距离 /曾鑫
- 36 哲理情思 谈笑风生好潇洒 /吕钦文

## 文化·生活

- 38 文化茶座 学写古体诗词如何捕捉创作灵感 /尹宝田
- 39 数字词语解释 /何明达
- 40 作品选刊 生命的色彩需要自己去涂抹 /五柳千夫
- 42 家乡的煎饼 /吴瑞阳
- 43 丹参 /刘学刚
- 44 百姓故事 父母的养老 /郑宪
- 45 楼上楼下 /安谅
- 46 家有“憨”夫 /韩晓秋
- 48 人间真情 拾馒头的父亲 /莫言
- 49 爱是一盏生命的灯 /李笙清
- 50 与父母告别 /赵汀生
- 51 父子当共生等2篇
- 52 代际之间 你的举手之劳,就是老人的依靠 /刘娜
- 53 孩子,我不欠你的!震撼无数中国父母 /边吉
- 54 当你老了,走不动了 /甘北
- 55 心理陪护对老人很重要 /魏徐红

## 养生·娱乐

- 56 生活百科 不良饮食可致癌等3篇
- 57 这些习惯有益大脑等4篇
- 58 养生之道 血瘀体质如何调理等2篇
- 59 老人腰腿痛当心“梨状肌综合征”等2篇
- 60 抑郁与肠道菌群失调有关等2篇
- 61 “扑克脸”可能提示心脏问题等2篇
- 62 长寿老中医最爱6种食物等2篇
- 63 如何应对心理早衰等2篇
- 64 咳嗽的简单中医疗法等2篇

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  
每期定价:6.00元



# 生命是一次追寻

——忆美籍华人作家张纯如

●司马渊

## 出生书香门第，生活一帆风顺

1968年3月28日，张纯如出生在美国，父母都是博士后，曾在普林斯顿大学任教。成长在这样的家庭氛围中，张纯如从小就受到了良好的教育。从小酷爱写作，在她看来，写作是传播社会良知，真正的作家绝不是玩文字游戏，而是通过文字来表达思想和感情。

1991年，从大学获得写作硕士学位后，她开始为《芝加哥论坛报》《纽约时报》和美联社撰稿。1996年，她出版了第一部作品《蚕丝：中国导弹之父钱学森》，实现了作家梦。其后又收获了爱情和婚姻，前途光明，生活美满。

## 一段被“遗忘”的历史，成为心结

日子看似无忧无虑，然而，有一件事却始终萦绕在她的心头，无法释怀。

在童年时代，她经常听父辈讲述关于1937年大洋彼岸那段并不遥远的鲜血记忆，但心里却充满疑问，“历史上真的有这样的事吗？当时的中国真的那么惨吗？为什么所有英文书籍里面，对这样残忍的事只字未提？”

当时的西方社会对南京大屠杀这一浩劫知之甚少，他们知道奥斯维辛集中营，知道被纳粹屠杀的百万犹太人、波兰人、苏联人、吉普赛人，却并不知道二战期间日军在中国的金陵古都犯下了怎样的暴行。

1994年12月，当张纯如在加州第一次看到南京大屠杀的黑白照片时，她震惊了，被眼前惨烈的画面震惊，更被西方世界普遍“遗忘”这段中国历史的冷漠态度所震惊。从那



一刻开始，她决心让西方乃至世界所有人知悉这段历史。

## 为追寻真相，她亲赴南京

1995年盛夏，张纯如来到了“火炉”南京。她每天工作超过10小时，走进街头巷尾，拜访大屠杀幸存者，面对面听他们讲述那段带血的历史。她收集了中文、日文、德文和英文的大量资料，以及从未出版的日记、笔记、信函、政府报告的原始材料，甚至查阅了东京战犯审判记录稿，还通过书信联系日本的二战老兵。

1996年4月，《南京大屠杀》进入写作阶段，张纯如仿佛走入了一个洞穴，顺着那里钻进了1937年的南京，在漆黑、幽暗、血腥的历史中摸爬，血染的江河，分裂的尸体，恐怖的哀嚎，让她噩梦连连，体重骤降，写作中的痛苦把整个人撕裂。

南京大屠杀是一部“酷刑百科全书”，这些她都要面对，还要叙述

出来：砍头、活焚、活埋、在粪池中溺淹、挖心、分尸……

“在他的前面两排俘虏中，有一位孕妇开始为自己的生命抗争，她拼命地抓打那个试图将她拖出去强奸的士兵，拼命反抗。没有人过去帮她，最后，那个士兵将她杀死并用刺刀剖开了她的肚子，不仅扯出了她的肠子，甚至将蠕动的胎儿也挑了出来。

“1937年12月13日，30个日本兵来到位于南京东南部新路口5号中国人家里。他们杀死了前来开门的房东，接着杀死了跪下来求他们不要杀死其他人的姓夏的房客。当房东太太质问他们为什么杀死她的丈夫时，他们也把她打死了。夏太太抱着她1岁的婴儿藏在客厅里的一张桌子下面，日本人把她拖出来。他们剥光她的衣服并强奸了她，然后把刺刀刺入她的胸膛。这些士兵们还把一个香水瓶插进她的阴道，并用刺刀杀死了那个婴儿。

“当他们走到另一个房间时，发现了夏太太的父母和两个十几岁的女儿。那老奶奶为了保护两个孙女免遭强奸，被日本兵用左手枪打死了；那老爷爷紧紧抱住妻子的尸体，也立刻遭到枪杀。

“接着士兵们剥光这两个女孩儿的衣服并轮奸了她们：16岁的女孩儿被两三个人轮奸，14岁的女孩儿被3个人轮奸。之后日本人不但刺死了那个大女孩，而且把一根竹竿插进她的阴道。那小女孩儿只是被刺死，这才没遭到她姐姐和她母亲遭到的暴行。

“士兵还刺伤了另一个8岁的女孩儿，当时她和她的4岁的妹妹藏在床上的毯子下面。那个4岁的女孩儿在毯子下面待的时间太长，差一点被闷死。由于缺氧，她在以后的人生中一直遭受严重的脑损伤的折磨。”一个外国人后来写到这个场面。

## 她将遇难者从遗忘中拯救出来

翻阅了一篇篇文献、报告、日记，记录下这些残酷历史真相的她，心中会是怎样悲愤、何等的震撼

呢？难以想象是什么力量支撑着她研究下去。

面对人类历史上骇人的暴行，她给自己的母亲写信说：“我现在所承受的这些，与大屠杀中的那些遇难者的遭遇，完全无法比拟。作为一名作家，我要将遇难者从遗忘中拯救出来，替那些喑哑无言者呼号。”

她在研究中，还发现了研究南京大屠杀的重要史料《拉贝日记》《魏特琳日记》。当年日本盟国的“盟友”，用自己的亲身经历，以日记的形式，将当年日军的暴行和日本政府企图掩盖历史真相的丑恶嘴脸钉在了历史的耻辱柱上。

### 《南京大屠杀》的出版，震惊世界

1997年是南京大屠杀死难者60周年祭。1997年12月，张纯如的《南京大屠杀》在美国正式出版后，引起了极大的反响。

众多学者给予它最高评价，哈佛大学历史系主任柯比在《南京大屠杀》一书的序言中说，这是“第一本充分研究南京大屠杀的英文著作”。专栏作家乔治·威尔曾说：“晚到的正义不一定意味着正义不被承认，对大屠杀的遗忘，等于第二次杀戮。”

美国各大主流媒体都对这本可以被载入史册的书进行了报道，在短短的一个月内，《南京大屠杀》就打入了《纽约时报》畅销书排行榜，并被评年度最受读者喜爱的书籍。

### 日本右翼势力极尽所能报复

《南京大屠杀》的热销和形成的旋风效应，引起了日本方面极大的不安。日本一些人采取了诋毁、责难、谩骂、恐吓等无所不用其极的手段。

日本驻美大使齐藤邦彦污蔑《南京大屠杀》是“非常错误的描写”。张纯如面对无理指责，勇敢地走上前台，在电视节目中对这位颠倒黑白的大使予以面对面地反驳。即使在参加国际学术会议，面对日本人的无理挑衅，她也据理力争，驳

得日本人理屈词穷，悻然离场。

然而生活中日本右翼势力对张纯如实施的报复和骚扰，让她不堪重负。她不断接到威胁信件和电话，这使得她不断变换电话号码，不敢随便透露丈夫和孩子的信息……她曾经对朋友说，这些年来她一直生活在恐惧之中。

### 残酷史实和骚扰报复压垮了她……

由于她又开始准备写美国二战被俘军人在菲律宾受日军虐待的历史，接触到的残酷史实又一次触发她的病痛，引发了她的忧郁症，并不断加重。2004年11月9日，由于长期浸染在尽显人性恶劣、残忍血腥的历史中，对人性的感知与对人类的绝望，心力交瘁的张纯如在车内饮弹自杀，年仅36岁。

张纯如辞世的噩耗震惊了世界，所有秉持历史正义感的人们，以种种方式自发表达哀悼和追思。与张纯如有过多次交往的南京大屠杀死难同胞纪念馆馆长朱成山，钦佩她的执著和勇气，更痛惜她的猝然离世：“对于纯如的父母和孩子，他们失去的是女儿和母亲；对于中国人，他们失去的是一个正直的同胞和朋友；而对于整个世界，他们失去的则是一个勇于讲真话并努力让别人相信事实的人。”

### 南京大屠杀，和我们有什么关系？

曾经，在网络上有过这么一个提问：“我们总说要勿忘国耻，可‘南京大屠杀’和我们有什么关系吗？”有一条回答，被赞了近两万次，很多人看完流下了热泪。这条回答就是关于张纯如的。

她完全可以选择不走这样一条路，她可以在有生之年好好做别的研究。南京大屠杀本于她，没有半分关系。

鲁迅说过：无穷的远方，无数的人们，都和我有关。

张纯如选择去研究这一段历史，并且以这种方式呈现给世人，直至献出自己年轻的生命。这是史学研究应有的担当，也是我们新一代的年轻人多少应有的一份担当。

哦，对了，你说张纯如的贡献？那就是：日本追求政治大国的步伐也因此被打断。

2005年，在日本递交入常申请后，一场由韩国发起的，在全球范围内共有四千万人参与的，反对日本入常的签名请愿活动开始了。联合国于6月30号收到了这份请愿书。请愿者要求日本对在第二次世界大战中犯下的罪行公开道歉并作出赔偿，否则就反对日本成为联合国安理会常任理事国。

而日本政府至今是没有道歉的。其修改教科书、参拜靖国神社等一系列活动也昭示其心中并无悔意。战后日本政府并没有正式道歉，其参拜的靖国神社中仍供奉着侵华战争中的甲级战犯。

可怜的日本人民也活在一种“集体失忆”中，并不是因为苦难太过痛苦而选择遗忘，而是人为地把它删去。

可日军留下的罪行证据，足够了。

今日，我们去南京大屠杀死难者纪念馆，受难者的尸骨，孩童的衣物和小鞋子，被强迫去做慰安妇的中国妇女的影像，以屠杀为乐的日军的黑白照片，更不用说那些浩瀚如云的史料和卷宗了。

我很喜欢日本的动漫，樱花，寿司，以及三月的北海道。我也欣赏日本国民的严谨敬业精神与优秀的个人素质……

可对于这样一个国家，我始终抱有一股深深的恐惧与抵触。

我总会遇到一些自以为是的“中国人”，他们会站在看似理性、有文化有学识的角度，去阐释广大百姓因为爱国而发出的呐喊是多么傻气。

可这个世界，就是需要那么些硬气、固执，不接受所谓的“利益导向”的人，亦如鲁迅，亦如张纯如。

你说南京大屠杀到底和我们有什么关系？

我想关系就是：我们这些没有经历过战争的一代，现在站的这块土地上，曾发生过一场大屠杀，迄今为止，只过去了短短的几十年。🔴





## 安娥:改变田汉一生的烽火红颜

● 陈婧霞 雪梅

她是田汉的精神导师、灵感之源,连田汉自己都承认更加关注现实社会的思想转变与她紧密相连;她又是一位才华横溢的作家、戏剧家和词曲作者,参与填词的《渔光曲》《卖报歌》《打回老家去》至今口口相传;她还是一位睿智机敏的女特工,年仅24岁就潜伏在国统区内,从事情报工作;她更是一位勇敢坚毅的战地记者,抗日战争期间曾和美国记者史沫特莱共赴前线战区采访——她,就是安娥,光芒和色彩被历史烟尘湮没的传奇女子。只有在庆祝新中国成立60周年,作为献礼剧的《国歌》开拍、开播之际,我们才得以瞥见她的名字,进而走进她繁复精彩的人生。

1926年,安娥受李大钊派遣,到大连从事工人运动。不久,又被周恩来派到莫斯科中山大学学习,在那里,安娥第一次接触到了情报工作,也由此开始了自己的特工生涯。“安娥”就是做特工时的化名。

1929年,学成归国的安娥被安插在国民党驻上海“中央特派员”杨登瀛的身边担任秘书,她将杨登瀛从各方收集来的信息,认真研读、精心挑选后,将有价值的情报及时抄送给陈赓,再由陈赓报周恩来,这些重要的情报使许多地下党的党员化险为夷,安娥参与营救的就有任弼时、关向应等人。

那时的安娥只有24岁,却已表现出常人所不具备的镇静和成熟。她可以一天变好几个身份,一会儿是衣着华贵的秘书小姐,一会儿是住在亭子间的女工,一会儿又成了大学校园里的意气学生。然而令安娥没有想到的是,行踪神秘、危机四伏的特工生涯,竟成了她与音乐家田汉荡气回肠的爱情故事的开端。

那时,田汉已成立南国社,在上海文艺界很有名气,是各党派争取的目标。受派与田汉相识,第一次会面,两人便留下了很好的印象。“看了田先生写的戏,就很想当面一

见,田先生果然是戏如其人。”美术专业出身、文学功底同样深厚的安娥落落大方地与田汉握了手。田汉本以为所见的又是一位积极要求入社的女学生,却见安娥清秀的眉目间颇有几分英豪气,不卑不亢,举止大气得体,故而很是欢喜。这以后,安娥便经常来找田汉,带着她写的一些作品。当她将小说《莫斯科》交给田汉时,这位“靠思想飞翔的艺术家”震惊了。她丰富的阅历以及不俗的才情让他越发兴奋和感动。很快,这部描写留俄女学生生活的长篇发表在《南周》月刊上,田汉在“编辑后记”里做了热情而肯定的推荐,称赞“这样的作品现在是很unique(独特的)的”。

美丽、热情的安娥渐渐以她的思想和才情征服了这位恃才傲物的“田老大”。在安娥的影响下,这位在艺术上崇尚唯美浪漫情调的文艺家开始将笔触扩大,关注更多现实社会问题。甚至加入了“左联”,并申请入党。正是这一思想转变最终使得田汉成为“时代之子”,并填写出日后的国歌《义勇军进行曲》。频繁的接触与交流,急剧增进了两人的感情,1930年秋,在南国社被查封,田汉被迫隐居的情况下,安娥选择了与田汉同居。

然而,甜蜜的爱情得来的却不是幸福的结果,与田汉保持了5年通信恋爱关系的林维中由南洋归国。她曾在南国社创立之初资助过他的事业,而且早已被田母默认为儿媳,重诺践行的田汉,爱安娥,又不能背弃林维中,辗转反侧后,他决定遵守前盟,与林维中完婚。安娥,这个激发了田汉文艺创作的灵感之源,这个已经怀上田汉孩子的痛苦女人,还应田汉之邀,为他们寻找结婚用的房子。她真的这么做了,那些天,她几乎天天拖着几个月的身孕辗转在阴湿的弄堂,心里想的都是如何为自己的爱人和他新婚的妻子找到一处既经济又舒适的婚房。坚强的安娥极力在人前装作超然,她说服自己这是作为一名地下党员的工作,可是一旦跌入感情的深渊,她的矛盾、痛苦、屈辱、相爱不能相

守的煎熬又总使她夜夜辗转,不能成眠……

但是她决不允许自己长久地陷落其中。“我不要家,不要丈夫,你和他结婚吧!”在安娥对林维中决绝的保证中,她所捍卫的是自己的独立与自尊。

“我时常地皱着眉头,我火山似的热情,找不着喷火口,你也是皱着眉头,你把那一切的一切当做一杯毒酒,你不愿再喝了,你抽身就走。”(田汉1931年送给安娥的剧本《姊妹》)1931年8月,安娥与田汉的儿子田大畏出生。她将儿子送回保定,请求母亲代为抚养。返回上海后,安娥告诉田汉:“孩子已死,勿需挂念。”这是一段鲜为人知的历史。

爱情的绝望和痛苦使她全身心投入事业,安娥和聂耳等人一起,更加积极地参与到左联下属“音乐小组”的组建工作中去。在音乐小组里,安娥渐渐展露出在音乐创作方面的才华,曾为胡蝶当选“电影皇后”的大会创作歌词。1933年进入上海百代公司歌曲部后,她更是创作出了《渔光曲》《卖报歌》《打回老家去》等优秀歌曲。

作为中国第一部在国际上获奖的影片,安娥作词的主题曲《渔光曲》,随着电影在上海公映时创下的连映84天的纪录,而广为传唱,安娥这个名字也随之声名大振。抗日救亡运动进入高潮时,她参与作词的《打回老家去》,被认为是仅次于《义勇军进行曲》的救亡歌曲,“打回老家去”一度成为抗日口号。

抗日战争全面爆发后,安娥辗转于武汉、重庆等大后方,与宋庆龄、邓颖超等一起为战时儿童保育会的筹建四处奔走。1939年底,受李宗仁任司令长官的第五战区政治部邀请,安娥以《广西日报》特约记者身份,赴第五战区鄂中前线采访。途中与访问第五战区的美国记者史沫特莱相遇。

安娥和史沫特莱的联合采访是愉快而令人难忘的。每到一处,这两只战火中的“海燕”(当地战士对她们的尊称)总是配合默契,史沫特莱提问、讲话,安娥翻译、记录。近

三个月时间里,她们的足迹踏遍了前线的山地、平原和湖区。一开始安娥由于身体不能适应,曾经吐血病倒。可没休息几天,她就重返战区,追上了史沫特莱的脚步。1940年1月9日,史沫特莱从五战区右集团军总司令张自忠处得到了前往新四军驻地采访的“通行证”。第二天,两人便起程前往大洪山。大洪山是楚北第一峰,她们顶着雨雪交加的恶劣天气,跟随向导跋涉在攀藤拔棘的山路,山道险峻,全靠步行,即便有马可骑,也总会因为路陡石滑而下马行走,一步一步挨着前行已是最快的到达方式。就这样她们绕着大山整整兜转了三天,终于抵达以李先念为司令员的新四军豫鄂挺进纵队所在地。

后来两人的采访结出了丰硕的成果——史沫特莱的《中国的战歌》,真实、及时地向全世界宣传了中国的抗日斗争,为中国争取到更广泛的国际援助;安娥的《五月榴花照眼明》则以日记体访问记形式,真实地记录了新四军豫鄂挺进纵队的战斗生活,成为研究新四军的重要史料。

战乱、纷争、革命需要、林维中的介入,使得安娥与田汉历经20年的风风雨雨,最后终于才厮守在一起。对于这段漫长的情感旅程,亦诗亦哲的安娥说:“爱情是建筑在合理生活上面的,这是无法‘争’得的。”在战区,除了繁重的采访任务,安娥的心里记挂着的还有田汉和儿子。她不能忘记1937年,上海沦为“孤岛”时,她和田汉在船上的不期而遇。这次民族存亡战线上的再聚决定了两人的爱情命运。途中,安娥告诉田汉:“孩子尚在,而且已长得很高了。”田汉听后十分激动,对安娥的爱火再度燃起。

实际上,田汉从来没有停止过对安娥的思念。当初《渔光曲》流传之际,正是田汉遭遇国民党上海大搜捕之后,彼时田汉被关押在南京监狱,每天早晨,看守的部队都唱《渔光曲》。“云儿飘在海空,鱼儿藏在水中,早晨太阳里晒鱼网,迎面吹过来大海风。潮水升,浪花涌,渔船

儿飘飘各西东”,同样的歌词,田汉听了却别有一番感触。曾经的点点滴滴刹那间一幕幕涌上心头,他提笔写下了《狱中怀安娥》:“君应爱极翻成恨,我亦柔中颇有刚。欲待相忘怎忘得,声声新曲唱渔光。”后来,他们抵达武汉。田汉出任由郭沫若任厅长的艺术宣传处处长,筹划全国抗日文艺宣传事宜,安娥则积极投入战时儿童保育会筹备工作和抢救孩子的事业。他们在工作上彼此支持、互相配合,生活上也渐渐恢复了先前的亲密无间。1940年,安娥将儿子接来重庆后,已经9岁的田大畏才终于见到了自己的亲生父亲。

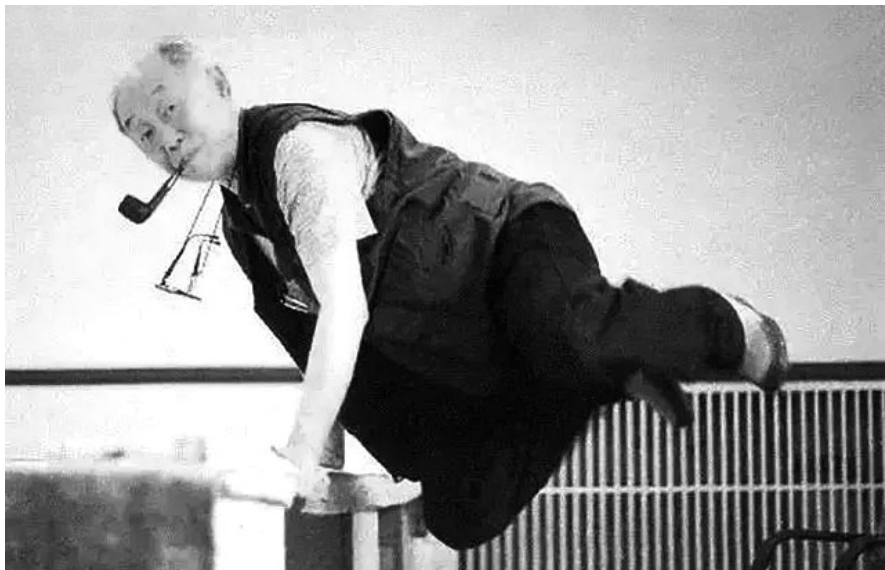
可是平坦的人生又有几何?1956年初秋,安娥应上海越剧院之邀,赴沪改编越剧,年底回京时,途中突发脑血栓中风而失语,从此半身不遂。

对待病中的安娥,田汉给予了百般的呵护。他鼓励妻子不要放弃,他找来最好的医生为她精心治疗,他为她读报、读文件、讲国际形势,为的就是让她能同社会保持信息联系。当她到外地疗养时,田汉拖着病体,给远方的妻子写信寄东西。同为作家,田汉十分理解妻子想要继续创作的愿望,为了使她不完全脱离文艺界,他无论到外地出差和创作、参观游览、观摩演出,都尽可能地带着她,在田汉同常香玉等艺术家的合影中,总能看到安娥灿烂的笑容。“文革”期间,田汉被分配到顺义牛栏山劳动锻炼。行动不便的安娥总要陪田汉到车站,目送他离去,有时甚至拖着病残的身子,跋涉到市郊看望丈夫。

1976年8月18日,在田汉去世8年后,与重病抗争了20载的安娥,带着对丈夫的苦苦思念,在唐山大地震后北京的混乱中离开了人世。

魂未断,紧相随,安娥与田汉再也不用经历烽火岁月里的离合悲欢,他们仿佛又回到了第一次见面时的南国社,他仍然是那个站在戏剧舞台上意气风发的中国莎士比亚,她依然默默地注视着他,源源不断地送去思想上的光明之火。☹





## 黄永玉的快乐人生

● 葛筠菲

15岁浪迹天涯,50岁考驾照,80岁上时尚杂志封面,90岁开画展,91岁撩到林青霞,93岁飙法拉利,94岁出书……

这老头叫黄永玉,年轻人都不如他好玩!

如今95岁高龄的黄永玉,活成了现实版的老顽童。

就连白岩松也说:“老了,就做黄永玉。”

### 01

有次白岩松去采访黄永玉,一进门就见到了院子里的跑车。

白岩松惊叹:“老爷子,您都这岁数了还玩这玩意儿?”

黄永玉回:“我又不是老头。”

黄永玉90岁以后,就一直以“90后”自居。

在他生命里,“玩”才是正经事。

黄永玉除了“会玩”,还是个不折不扣的段子手。

90岁那年他举办画展,记者问:“参加宴会的人是否需要打领结?女士是否要穿晚礼服?”

黄永玉笑答:“都不必了,最好裸体,裸体最好看。”

别人尊称他为黄大师,他却反驳:“毕加索、吴道子才算大师,我算什么大师。”

说完又加一句:“今天教授满街走,大师多如狗。”

别人说他老不正经,他怼:“你们都太正经,我只好老不正经。”

黄永玉不是不服老,他只是看透了生老病死。

耄耋之年他写了一副字:“世界长大了,我他妈也老了。”

黄永玉随便说一句都能当段子:“漫长的演讲和放屁,都是在空气中拉屎。”“海是上帝造的,苦海是人造的。”“喝不喝酒是人与野兽最大区别。”

### 02

1942年,为了躲避战乱,黄永玉来到江西的民众教育馆教美术。

也是在这里,黄永玉爱上了广东姑娘张梅溪。

张梅溪出身书香世家,从小在文学艺术的熏陶中长大,妥妥的白富美一枚。

在众多追求者中,有一个航空站的帅哥,成了黄永玉最大的情敌。

张梅溪喜欢骑马,航空站帅哥就牵来一匹好马让她骑。

没钱没颜值的穷小子黄永玉租不起马,他约张梅溪见面,不知道送啥,也不知道说啥,支吾半天说出一句:“我有一百斤粮票,送给你。”

张大小姐噗嗤一笑,转身就走。

黄永玉见这招不管用,想到了父亲当年曾用风琴吸引母亲的目光,就做了个小号,每天守在张梅溪家门口,她一出门就吹小号打招呼。

就这么吹了个把月,把人家姑娘的芳心吹软了。

虽然赢得了美人芳心,但张梅溪家人死活不同意,把女儿关在家里不让出门。

热恋中的张梅溪偷偷从家里逃了出来,俩人在报纸上登了一则结婚启事,私奔去了。

多年后,当年的穷小子已经成为画坛名声赫赫的大家,他创作的“阿诗玛”轰动美术界,俩人依旧不离不弃,从南到北,从贫穷到富有,历经苦难,相爱如初。

浩劫中,黄永玉被下放到牛棚,饱受皮肉之苦,张溪梅哭了,他却还有兴致给她写情诗:

我们是洪荒时代,在太空互相寻找的星星,我们相爱已经十万年。

张溪梅看后,破涕为笑。

### 03

他曾一语惊人:“人真不是个东西,动物比人好。”他画了一副蛇年趣图,却没有蛇。图上标注着“夏娃问亚当,蛇到哪里去了?亚当说:让广东佬偷去泡了酒。”

他还热衷画荷花,画了8000多张,给自己的居所命名“万荷堂”,自号“荷花八千”。2010年,他的作品《暑荷图》,竟拍价683万。

他在上世纪80年代设计的首版猴票,是中国第一枚生肖邮票,当年面值仅8分钱,现在涨到150万。而画猴票的初衷,居然是“想让全世界的人知道我死去的猴子有多可爱”。

这样的大师,简直就是画界的一股泥石流。

作家萧乾曾这样形容黄永玉:“浮漾在他粗犷的线条间的正是童



稚、喜悦和奔放。”

有赞美,就有质疑和争议。有人攻击黄永玉国画未入门,毫无章法可言。

老头子又自嘲说:“谁要是说我的画是国风,我就去告他。”

因为自学成才,人们给他贴了“一代鬼才”的标签。

他倒好,用一句“说我是鬼才,那是见鬼了”给人怼了回去。

他的学生对他很是敬仰,建议他成立“黄永玉派”。

他破口大骂:“狼才需要成群结党,狮子不用。”

## 05

2015年,息影20年的林青霞突然现身真人秀节目《偶像来了》。

网友不解:林青霞都封神了,多少大导演请她拍戏她都拒绝了,为何去参加一个真人秀节目?

后来林青霞自爆说,她是受了黄永玉的“蛊惑”,才决定参加真人秀的。

那年,61岁的林青霞拜访91岁的黄永玉,向他请教艺术创作方面的事。

林青霞问:“怎么才能写得更好?”

黄永玉答:“你呀,不够好玩,得让自己变野一点。”

老头子平时是有多“野”?

以前乡亲们告诉他,沱江上游有人开了一家化工厂,污染了水。黄永玉一听,坐不住了,带一拨人把工厂的办公室给砸了。

曾经,黄霑和林燕妮闹分手,公司破产无家可归,黄永玉去安慰黄霑:“失恋算个屁,你要懂得失恋后的诗意!”黄霑哭笑不得:“你放狗屁,我上吊的心都有了,还能有诗意?”俩人成了生死之交,黄霑还给黄永玉写了句词:“你是个妙人,是个少年狂。”如今,黄霑林燕妮双双作古,只有老头子黄永玉还是个少年狂。

83岁那年,老头子登上了《时尚先生》的封面。杂志评价说:黄永玉不仅玩物玩到癫狂极致,更是玩出豁达心胸。

90岁那年,他给自己画了一张

孩子气的自画像。

网友评论这幅自画像:这才是真正的大玩家,酷炫狂霸拽!

他还喜欢养狗,喜欢玩音乐、玩跑车,喜欢看《非诚勿扰》,喜欢一切新鲜的事物。

但别看老头子只会玩,他心里装的全是慈悲。

汶川地震时,他作为中国美协副主席,组织艺术家们卖画赈灾,他个人捐了上千万;他捐款在凤凰和吉首修了八座桥;他把自己最值钱的代表作《春江花月夜》捐给了国家博物馆……

他说:“人老了,画留在家里干嘛,捐给国家是最好的选择。”

十年前,他把自己的画作和收藏捐给吉首大学,一番致辞引得所有师生爆笑:

“你们不用担心,我已经告诉家里人。一旦我的后代真吃不上饭,饿得要讨饭了,也应该距离吉首大学远一点,免得影响你们。”

## 06

黄永玉越老越妖,却也越活越通透。

二十年前,黄永玉正在香港画画,女儿过来告诉他:“汪曾祺伯伯去世了。”

黄永玉却淡定地说:“好啊,好啊,汪老头也死了呀。”

他不是不尊重逝者,只是活到这把年纪,他比谁都看得透彻,想得明白。



黄永玉创作的“阿诗玛”

和黄永玉同时代的朋友钱锺书、郁风、张伯驹、李可染、黄苗子等人全都去了天堂。黄永玉说:“只剩下我一个人了。”

画家黄苗子去世时,黄永玉写悼文,头一句是“苗子兄死了”。过了一会,他又写:“凝重了几秒钟,想了想他温暖微笑的样子。”

后来,黄永玉写了一本《比我老的老头》,追述他与这些艺术家之间的往事。

黄永玉并不避讳谈生死:“我死后立即火化,骨灰放到抽水马桶里,就在厕所举办个告别仪式,拉一下水箱,冲水、走人。”

有人问他为何这么说,他答:“生前我玩得很开心,死后,大家玩一会我好啦。”

一个“玩”字,将老头子的童心暴露无遗。

如今,95岁的黄永玉比年轻时还要忙,忙着“玩”。

他每天叼着烟斗看碟片,高兴时满地打滚,常常半夜读书写字,不仅要画画,还要写自传……

近来,他推出了新作《无愁河上的浪荡汉子》第三部。

这部小说以他本人为原型,从主人公2岁开始写起,9年下来已经累积150万字。

看透生死的黄老说,这部小说随时可能终止,也许就是明天。

但只要他还活着,就会一直写下去。

黄永玉说:“这个世界太有趣,我还舍不得离开。”

《朗读者》中,董卿走出演播厅拜访艺术家黄永玉,老先生对于自己的要求就是:人活着就要有趣一点。这种“有趣”在于他处世的豁达随性,也融于他对艺术的理解与创作之中。

真正有趣的人,总能把尘世过得有滋有味。

黄永玉是有趣的,他浪荡了半生,老来仍是少年,怀着这份返璞归真的少年心气,把自己喜欢的事情都做了,才会心平气和地坐下来等待永逝的降临。

老来当如黄永玉。☹

## 深化内涵 按需施策

### ——省卫计委老干部处扎实推进离休干部精准服务工作

● 钟和初

近年来,省卫计委牢固树立精准服务理念,坚持以人为本,对离休干部政治上关爱、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀,有效提升了离休干部服务管理工作水平。

一、加强政治引领,精准定位服务方向。一是保证离休干部“基本政治待遇不变”。针对离休干部实际情况,采取不同形式,分类组织学习。二是把抓好党建工作作为精准服务离休干部的重要抓手。建立离休干部党员生病住院慰问制度、空巢老人特别服务制度等。支部定期组织党员志愿服务小组到离休干部家中或病房开展微党课学习。对异地居住的离休干部,老干部处每月电话沟通一次。三是结合重大事件和纪念日节点,开展特色党建工作。

二、完善基础信息,精准建立服务数据。通过查档案、上门走访、发放问卷、座谈等方式,掌握老干部信息资料,建立完善以服务需求为导向的离休干部信息库。分类设立离休干部个性化名单、工作台账,按照要求规范离休干部服务手册,实行动态管理。

三、从老同志切身利益出发,精准落实老干部生活待遇。一是保障老干部生活待遇从优。老干部各项生活待遇都得到较好落实,严格按照规定使用老干部各项经费。二是做好健康保健工作。定期举办健康讲座,每年组织健康体检,实行一对一体检反馈。建立健康档案,实施动态管理,为异地就

医身患重病的离休干部协调报销医药费。三是注重开展走访慰问活动。及时慰问生病住院老同志,每年重要节庆纪念日,对离休干部集中走访慰问。四是认真落实帮扶政策。为符合条件的离休干部申报特困离休干部帮扶基金。建立单位帮扶机制,充分利用党费、老干部工作经费、党员捐款等渠道对重点帮扶对象予以精准帮扶。五是做好老干部信访工作。建立信访首问责任、工作例会、快速出处、追踪回访等制度。

四、完善联系制度,精准服务工作做到“实打实”。一是建立工作人员结对联系服务制度。实行分管领导带头包保,每名工作人员结对联系5~10名离休干部,坚持联系服务情况记录制度,每月处室对联系服务情况进行汇报交流和综合研判,对重要问题及时协调解决。二是坚持电话随访制度。利用电话、微信等手段,及时了解老同志身体情况及生活状况。三是坚持主动探望制度。坚持每月主动探望,通过问候、聊天方式,为离休干部送去精神慰藉。四是坚持与老干部子女沟通联系制度。对于健康状况不佳、直接沟通有障碍的老干部,定期与子女保持联系,及时了解老干部需求。五是坚持生日祝贺制度。按照单位规定标准和离休干部需求为离休干部祝贺生日。六是坚持“送诊上门”制度。注重发挥专业优势,定期组织直属医院相关科室医生到行动不便的离休干部家中进行健康检查及

咨询诊疗。七是坚持临终关怀制度。老干部去世时,分管领导和老干部工作人员第一时间到逝者家中慰问,并协助处理善后事宜。

五、开展个性化服务,精准搭建服务载体。省卫计委机关为每名离休干部发放保健箱,配备血压计、常用药品,工作人员上门为离休干部测量血压、宣传健康科普知识。认真筛选服务好、收费合理的家政服务中心,为有需求的离休干部家庭联系日常家政服务。组织老干部参观考察多个市内养老服务中心,帮助丧偶多年、无子女离休干部选择养老院,工作人员坚持每周探望。

六、切实改进作风,精准打造服务队伍。坚持服务老干部做到“三办”“四心”“五必访”“六到位”。“三办”是:能马上办的,立即办;可以办的,抓紧办;不好办的,想办法办。而不能办的,耐心做好解释工作。“四心”是:联系老干部热心、解答问题耐心、落实待遇尽心、服务全程细心。“五必访”是:重大节日必访、生病住院必访、家庭困难必访、发生纠纷必访、老干部家庭变故必访。“六到位”是思想认识到位、工作感情到位、学习政策到位、服务质量到位、工作方法到位、领导重视到位。●

省委办公厅老干部工作处认真制订精准服务工作实施方案,加大服务工作力度,不断创新工作方法,积极转变服务方式,扎扎实实地把精准服务理念贯穿工作全过程,聚焦落实离休老同志的各项待遇,不断提升离休老同志的满意度和幸福感。

(一)发挥政治优势,充分激励离休老同志为新时代吉林振兴发展增添正能量。针对老同志特有的政治优势、经验优势、威望优势,积极搭建服务平台,鼓励和支持老同志继续发挥作用。一是继续为新时代吉林经济社会发展建言献策。二是助力农村扶贫脱困,情系孤残儿童。三是发挥传帮带作用,坚定年轻党员的理想信念。

(二)服务工作因人施策,精准

吉林市以组织开展“登门入户解难题”活动为抓手,从离退休干部的实际需求出发,夯实服务基础、丰富服务内容、拓宽服务渠道、深化服务内涵、提升服务能力,切实提升了离退休干部的幸福指数。

(一)以入户走访为主渠道,全面了解需求。坚持“四个走进”,即走进离休干部家庭或病房,开展结对式走访;走进离休干部党支部,开展访谈式调研;走进居住的社区,开展集中座谈;走进网络新媒体空间,开展网上征求意见。通过“四个走进”,分类设立离休干部个性化名单,为做好精准服务奠定了基础。

(二)从满足离休干部政治需求出发,加强政治引领和基层党组织建设。一是抓住党支部建设这个根本,提高覆盖率。大力组建离休干部基层党组织,对全市现有506个离休干部党支部实行了网格化管理。二是突出特色支部建设。市老干部活动中心建立了“党员加油站”,市老干部大学建立了“党性体验室”,在海南省三亚市成立了“吉林候鸟”临时党支部,在2家养老院建立了“夕阳红”临时党支部,增强了离休干部党员的荣誉感归属感。三是创造学习条件,满足学习需求。针对不能出门学习的离休干部,成立“流动传习所”,结合走访慰问活

## 登门入户大走访 精准服务解难题

——吉林市扣题精准服务,把功夫下在满足需求上

### ● 边 吉

动,送学习资料上门。针对多数市直单位没有专门离休干部学习活动场所的问题,将市老干部活动中心一处闲置多年的场所进行维护改造装修,成立了市直离休干部党建活动中心(也是“新时代传习所”),通过多种方式满足离休干部政治学习需求。

(三)从解决离休干部实际困难出发,开展按需帮扶。本着“一人一策,一类一策”的帮扶原则,制定个性化帮扶措施。一是解决住的问题。对于没房住的离休干部,协调解决了5户廉租房,帮助4名离休干部联系租房并补助了部分房租;为12户平房年久失修或房屋因水灾受损的做了保温、装修;对住楼房但设施陈旧的,粉刷装修,更换门窗地热,购买了新床、新柜及全新床上用品。二是提高生活质量。坚持资金帮扶与实物帮扶相结合,大到电视、侧翻床、呼吸机,小到血压仪、被褥、米面油,针对不同情况送去符合离休干部消费习

惯的物资、物品。三是解除后顾之忧。协调有关部门为离休干部开绿灯,帮助2名离休干部的老伴儿免费办理了医保,帮助13名无工作的离休干部子女联系公益性岗位等。

(四)从满足离休干部精神需求出发,深入开展亲情化服务。一是定期上门走访慰问,鼓励他们培养兴趣爱好,建立新的人际关系,参加社区活动、上老年大学等。二是经常电话联络询问,家里有什么需求,工作人员能做的尽量上门去做,做不了的联系有关人员去做。对独居的老人每天打电话,避免出现意外无人知晓。三是开展党内关怀活动,党支部内党员有什么情况,书记、支委组织其他党员上门看望,答疑解惑或捐款捐物。四是积极宣传现代孝文化,建立亲属与老干部局“心理关爱行动”联合体,引导离休干部子女依法履行赡养义务、关爱照顾父母,调节家庭矛盾、维护家庭和谐。●

## 树牢精准服务理念 聚焦精细工作落实

——省委办公厅老干部工作处认真贯彻落实精准服务工作

### ● 宗 贺

发力,聚焦落实。打开新思路,寻找新办法,制订“精准服务四转变”的工作方法,即服务工作要由宏观管理向微观管理转变、由坐等服务向上门服务转变、由侧重物质服务向精神慰藉转变、由提出共性问题到解决个性难题转变,认认真真地把服务工作做细、做深、做实。一是微观管理侧重细节,个性施策做到精准。针对每位离休干部特点,在日常起居、健康体检、住院要求等方面都做了细节安排,多渠道为健康生活提供保障。二是上门服务要及

时,重在经常。在服务形式、服务内容、服务管理等方面下功夫,让居家养老与时俱进。三是精神慰藉重在沟通,关心关怀力度要到位。坚持“五必访制度”,通过“小崔热线”等方式,和老干部建立情感交流平台。四是个性服务要精准,贵在雪中送炭。对一些长时间在外地的离休老同志,“以老助老”的服务方式,动员刚退下来、身体健康的同志做些服务工作。

(三)加强干部队伍建设,进一步强化责任意识和服务意识。一是

突出政治引领,夯实服务根基,确保爱岗敬业。通过开展三个“多学”,即多学老干部政策、多学先进人物的典型事迹、多学革命传统的红色教育,为全处干部职工营造浓厚的学习氛围。二是树立务实作风,提振精神状态,确保诚心解难。引导全处干部职工始终把老干部的呼声当作第一信号,把老干部的需要当作第一选择,把老干部的利益当作第一考虑,把老干部的满意当作第一标准,多倾听老同志的心声,多增进对老同志的感情,多发扬周到细致的作风。三是完善激励机制,实行考评管理,确保充满活力。建立健全有效激励机制,建立目标考核机制,对全处干部职工进行动态考评管理。●





● 文 翠

## 梁思成：豁达处处皆幽默

梁思成是著名的建筑学家，戴眼镜的他给人的感觉很严肃认真，殊不知他还有幽默风趣的一面。

梁思成有一次作古建筑的维修问题学术报告，演讲开始，他说：“我是个‘无齿之徒’。”满堂为之愕然，以为是“无耻之徒”。这时，他说：“我的牙齿没有了，后来在美国装上这副假牙，这就叫作‘整旧如旧’。我们修理古建筑也要这样，不能焕然一新。”幽默的开场白瞬间活跃了

气氛，拉近了与听众间的距离，让高深的学术也变得生动有趣。

1940年冬，梁思成和妻子林徽因随中国营造社迁往四川李庄，这是一个非常偏僻贫困的小镇，不通电，不通车，全镇没有一家医院。林徽因此前得了肺结核，一到李庄就发作病倒了，家中实在没钱可用时，梁思成就把陪伴了自己几十年的派克笔和手表送到当铺，换来的不过是两条草鱼。他提着草鱼，对病中

的林徽因开玩笑说：“把这派克笔清炖了吧，这块金表拿来红烧。”世界以痛吻我，我报之以笑，梁思成将苦难烹饪成了一锅美味鱼汤。

上世纪50年代中期，梁思成被污蔑为反动学术权威，他经典的学术理论也被嘲笑为“大屋顶”思潮。有些人一提起梁思成，就会脱口而出：“梁思成不就是大屋顶吗？”1955年全国开展对梁思成的批判，有一天，梁思成来到建筑系，诙谐地指着帽子自我介绍说：“我就是梁思成，你们只要看这顶帽子就能猜着了，也是个大屋顶。”侮辱就像硬拳头，而自嘲就如棉花枕头能以柔克刚，打在上面不起作用枉费了力气。

有一天，梁思成幽默地对朋友说：“你知道我还担任瘦协和废协的副主席吗？瘦协是瘦人协会，夏衍是会长，他只有44公斤，我和夏鼐是副会长，一个45公斤，一个47公斤。废协是废话协会。一天我和老舍、华罗庚一起聊天，老舍抱怨说，整天坐着写稿，屁股都磨出老茧来了。我开玩笑地说为什么不抹点油，老舍也回答得快，只有二两油不够抹的。华罗庚接上来说，我那份不要了全给你。”讲到这里，梁思成边笑边说：“逗贫嘴谁也说不过老舍，所以他当了废协的主席，我和华罗庚是副主席。”

## 金庸做学问

● 李怀宇

金庸晚年不太喜欢聊办报纸与写小说，而念念不忘的是做学问。有一次采访金庸，我最感兴趣的问题是金庸以八十岁高龄远赴剑桥大学求学之事。金庸说：“剑桥大学先给了我一个荣誉博士，排名在一般教授、院士之上，所以我再申请念博士，他们说：不用念了，你这个荣誉博士已经比他们都高了。我说：我的目的是来跟这些教授请教。后来校长就同意了。在剑桥念博士有一个条件，就是博士论文一定要有创见，如果是人家写过的文章，就不要写了。”

金庸想了几个问题，考虑到中国考古学家从西安发掘出来的东西。以前说唐朝玄武门之变，兵是由东宫从北向南走，再打皇宫。金庸认为这条路线不通，为什么要这样大兜圈子呢？直接过去就可以。金庸说：“我心想唐朝写历史的人，是在李世民控制之下的，他吩咐这样写就这样写了。我研究发现是皇太子和弟弟过来，李世民在这里埋伏，从半路杀出来，把他们打死了。历史上这条路线根本就是假的，因为李世民作为弟弟杀掉哥哥不太名誉。我认为唐朝的历史学家全部受皇帝指挥，也不但是唐朝，所谓真的历史是假的，喜欢怎么写就怎么写。”金庸的硕士论文就以玄武门之变为主要内容：《初唐皇位继承制度》。得了很高的分数。

接着，金庸的博士论文研究安禄山造反，唐玄宗派了他的儿子荣王去抵抗，后来荣王死了，历史上也没有讲为什么会死，他手下的两个大将也给杀了。金庸说：“这中间一定大有问题，是太子派人把弟弟害死了，把两个大将杀掉了。我找了很多证据，证明这个事件是历史上造假，其实是太子在发动政变，把弟弟杀掉了，而且他占有军队，连父亲也不敢动他。我的基本论点是中国的皇位从来不讲传统或宪法，实际上是哪个有兵权，哪个会打仗，就传给哪个。中国古代是不讲宪法，只讲兵权，外国也讲兵权，但是外国表面上做得漂亮一点。”

## 赵元任和杨步伟的好姻缘

● 王 鹤

### 新式结婚

1921年6月初,胡适接到好友赵元任的电话,问次日能否去小雅宝胡同跟他和杨步伟小姐共进晚餐。赵元任一向爱到胡适家中长谈音韵学之类,那是他们在康奈尔大学留学时就有的习惯。但胡适已经注意到,老朋友因为跟杨步伟密切往来,往他家跑得不那么勤了。胡适多少猜到了是怎么回事,为了有备无患,第二天就带去一本自己注解的《红楼梦》,像礼物一样精美地包装起来。可是,万一猜错了怎么办呢?他又在外面另外包装了一层普通的纸。

胡适回忆:“茶后,元任取出他手写的一张文件,说要是朱大夫和我愿签名作证,他和韵卿(即杨步伟)将极感荣幸。赵元任和杨步伟便这样结了婚。我是送给他俩礼物的第一人。”当时新郎29岁,新娘32岁。这对新婚夫妇起初的设想还更简单呢,连这点手续都要省略,打算只给亲友寄一张通知单以及他们在中央公园的合影。结果赵元任被老友任鸿隽劝阻,说至少应该找两个证人签字,贴四毛钱的印花税,以示合法。

赵元任夫妇寄给亲友的通知书上说:两人已于1921年6月1日在北京自主结婚,“告诉诸位,因为要破除近来新旧界中俗陋的虚文和无为的繁费习气”,所以他们申明,除后面两个例外,贺礼一概不收。这两个例外是:“抽象的好意,例如表示于书信、诗文或音乐等,由送礼人自创的非物质的贺礼”;“或由各位用自己的名义捐款给中国科学社”。他们执行得太彻底,连赵元任姑母家送的鲜花篮都退回去了,气得对方有几年跟他们断绝往来。

胡适证婚的当晚,将消息通报给一直在打探此事的《晨报》。第二天,《晨报》用特大号标题刊出,《新人



物的新式结婚》。如此新颖脱俗的结婚仪式,轰动一时。

### 凤毛麟角和不同寻常

两位“新人物”当然是自由恋爱。赵元任祖籍常州,是清代著名学者赵翼的六世孙。1904年父母去世,两年后长辈为他订婚,未婚妻是江阴一位远房亲戚。留学期间,赵元任多次写信给伯母、叔父等请求退婚,未果。现在“和杨韵卿(即杨步伟)恋爱日深”,他专门回南方一趟,正式解除婚约。

赵元任是凤毛麟角之辈。1910年他参加第二批庚款留美学生入学考试,在录取的72人中名列第二。同期考试的胡适则回忆,自己位列第55名。他们同入康奈尔大学,胡适曾由衷地说,“每与人评论留美人物,辄常推常州赵君元任为第一”。

赵元任精通英、法、德、日等多种文字,会讲30多种中国方言,被誉为“中国现代语言学之父”。但后人对他在科学、哲学、语言学、音乐等不同学科之间的自由穿梭、随意出入,一直惊叹不已。赵元任给自己找的太太,也不同寻常。杨步伟生于南京,12岁以前身着男装,被大家称作小三少爷。

杨步伟的曾祖是曾国藩的进士同年与好友,祖父和生父、嗣父都曾在驻欧洲使馆工作,同情、参与清末的维新变法或赞助革命。她幸运地得到祖父和父亲的新潮思想滋养,不缠足,最早进入女校,自己退婚,20岁出头就担任女校校长。

1913年,杨步伟前往日本东京大学学医,1919年回国,与同学李贯中合办妇产科医院,成为当时中国寥寥无几的女医生、女院长。

婚后10年杨步伟生了4个女儿,未能重操医生旧业。1961年,结婚40周年纪念会上,著名考古学家李济将杨步伟比拟为保佑赵元任的观世音菩萨;4个女儿皆学有所成,女儿女婿都供职于教育界;全家3代有18人获金钥匙奖,更是特别让她骄傲。

但杨步伟对于结束职业生涯,还是有过遗憾。她这么告诫年轻人,或许也说服自己:如果女人婚前,接受了充足的教育,有更多专业经历,即使婚后退回家庭,也“愈能拿家庭的发展当她自己学识长进的机会”,不会拿家务作自己退步的推脱,等子女们长大离家,她在社会上也才会更有自信心。

杨步伟快言快语,富于决断和行动力,有能干之人的果敢霸气、不由分说。赵元任不喜欢担任行政职务,只愿埋首学问。中央大学请他任校长被拒绝,后来校方干脆将说服的电报直接发给杨步伟。傅斯年打趣她:元任若做校长,还不是你做?

杨步伟怡然自得地说,自己与丈夫性格大相径庭,共同生活一辈子居然没有离婚,“真是料想不到的怪事”。金婚时,杨步伟写了一首打油诗:吵吵争争五十年,人人反说好姻缘。元任欠我今生业,颠倒阴阳再团圆。

赵元任戏以“妖姪”之名答诗一首,表明他已转世为女子,彼此依然甜美:阴阳颠倒又团圆,犹似当年蜜甜甜。男女平权新世纪,同皆造福为人间。

一对夫妇走到暮年,还愿来世再结姻缘,无疑是他们对自己婚姻的最好礼赞。●



## 不搞特殊化的贺龙

●刘忠全

1933年底,贺龙指挥部队在湖北省鹤峰县麻水附近消灭了一股敌人后,就地休整过年。打了胜仗又过新年,真是喜上加喜。

当时贺龙虽然是军长,但还是和战士们穿一样的衣服,吃一样的饭菜。一天,军部杀了一头猪,司务长把肉、油、肝、肠都分给了各个单位,唯独猪腰子不好分。是啊,小小的一对猪腰子,重不过几两,切不了几片,分给谁好呢?司务长想了想,他对炊事员说:“上次分肉,贺军长把他的一份给了战士。这次腰子就给他。这回呀,我要亲眼看着他吃。”

开饭的时候,司务长端着炒好的腰子,兴冲冲地来到贺军长的住处。恰好,贺龙正要去厨房吃饭,两人在门口碰到了。

“哈哈,好香,给我加菜来了!”贺龙摸摸那浓黑的一字胡,笑着把



司务长让进屋。他一看司务长那神情,心里就有数了。

“不是加菜,不是加菜,是补上回的。”司务长放下菜碗,急忙分辩。跟着,摸出旱烟袋,一屁股坐到椅子上抽起烟来。

“好几个月前的事了,你还记得

那么清楚,好记性呀!”贺龙边说边把叶子烟递过来。

“怎么不记得呢?您哪回把大衣让给哨兵,哪回把骡子让给伤病员,战士们都记得呢!”

“嗯,记得这些搞么子嘛!要记毛委员亲自为我们制定的《三大纪律八项注意》和官兵一致的原则。在这方面,今天你的记性不好,犯了错误,应该检讨。”说到这里,贺龙的脸色严肃起来。

司务长一听急了。他看着贺龙身上的粗布衣,脚上的水草鞋,小声嘟哝了一句:“只许你关心战士,不许我们照顾你?”

贺龙笑了笑,说:“上次按规定分给我的那一份,我处理了,额外照顾我可不允许!是的,革命同志都要互相关心。不过,我们带兵的人,更要时刻把战士放到心上,一点也不能特殊啊!走,我们一起把它送到卫生队去。”

猪腰子送到卫生队后,伤病员们听说是贺军长亲自送来的,都推来让去,谁也舍不得吃。后来,还是卫生队长下了命令,才一人尝一点儿。全队几十个伤病员轮了一遍,还没有吃完。☺

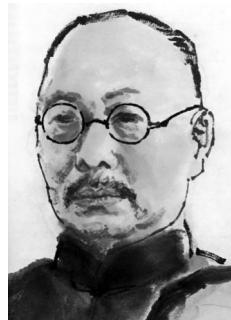
## 夏丏尊：被称『阎罗』的教育家

●石里铺

教育家夏丏尊说『没有爱就没有教育』,难道他就没有对学生爆过粗口吗?

2011年夏丏尊任浙江省第一师范学院舍监,舍监就是专管学生的。那时舍监的地位低,刚开始总有顽劣的学生拿他开涮,譬如趁他不注意用粉笔在他后背上画个乌龟,把编的草圈挂在他的瓜皮帽上。为了降服那几个顽劣学生,夏丏尊决定要做教育的『斗战胜佛』。

有一次,他在饭堂巡视,有一个顽劣学生趁他不备,大喊了一句:『夏木瓜来了。』夏丏尊听到后立刻站在凳子上,大声地说:『有能耐你就再喊一声,别做缩头乌龟!』待夏丏尊从凳子上下来,又有学生起哄道:『夏(下)瞎了,快打啊!』夏丏尊不慌不忙地拉开桌子说:『来吧,我奉陪到底!』然后拉开了打架的架势。学生见他如此不卑不亢,终于被他的气势所震慑,纷纷



作鸟兽散去。

有学生早读睡懒觉,夏丏尊到宿舍里二话不说把被子一掀。熄灯后有学生私点洋蜡烛,他立刻过去不讲任何道理直接没收。就这样,夏丏尊成了学生心目中的『阎罗』『鬼王』『夏木瓜』,甚至还有更难听的绰号。可也正是这样的粗暴,经过半个学期后什么都顺了。

夏丏尊说:『做教育就要做一个硬汉,不向任何一个坏习惯低头。我斗的不是学生而是学生身上的坏习气,我要把坏习气从学生身上赶走。』这也许正是夏丏尊先生的成功之处:教育的基础是严格,爱只是教育的底色,没有严格的教育,再好的底色也会被涂得乌七八糟。☹



## 梅兰芳养鸽子

● 振 波

梅兰芳是我国著名的京剧表演艺术家，他所塑造的虞姬、杨贵妃等艺术形象深入人心。也许人们会以为他是一个戏剧天才，天生就会唱戏，其实不是这样，他也曾坐过冷板凳，被人当作没有前途的孩子。

梅兰芳8岁就开始学戏。当时戏班的老师并不看好他，认为他不是唱戏的材料。但梅兰芳心里憋着一股劲儿，比别人更刻苦地练功，等到十七八岁时，他的演技已经相当出色了。

不过，作为一个演员，他有一个致命的缺陷——近视眼。他自幼眼睛就近视，眼皮下垂，眼神暗淡，还有迎风流泪的毛病。因为他这双眼睛，亲戚朋友都觉得他的演戏生涯不会长久。

的确，眼睛对每个人来说都是至关重要的，演员尤其要靠它来传神。这样一双眼睛怎么能打动观众呢？梅兰芳心想：天下没有办不到的事情，只要自己加倍努力，一定能克服。

梅兰芳养了一群鸽子，每天天蒙蒙亮他就起床打扫鸽子笼，喂鸽子，然后放飞它们。鸽子飞得很高，很快就和别的鸽群混在了一起。梅兰芳用眼睛追随着它们，尽眼力的极限来辨认哪些鸽子是自己的。

梅兰芳用这个办法来练习眼力，每天早晨他都要练习半个小时。他的目光随着鸽子越望越远，越望越高，天长日久，他竟把自己的眼睛练好了，目光炯炯有神。从此，梅兰芳在舞台上大放异彩。☺

曹禺原名万家宝，是中国杰出的现代话剧剧作家。值得一提的是，曹禺不仅话剧写得好，也曾是一位优秀的话剧演员，他曾在一出戏中唱哭过一大片台下的观众。

1927年，17岁的曹禺正在南开中学读高二。一天，南开中学新剧社的领导人张彭春找到曹禺，希望他能参加学校社剧团排演的京戏《打渔杀家》的演出。张彭春，是当时校长张伯苓的弟弟，排行第九，平时老师、学生都尊称他为“九先生”。在此之前，曹禺也曾参与过剧团排演的《走雪山》片段，并且在里面有过精彩的表现。现在，“九先生”主动找到他，曹禺二话没说，便一口答应下来。

《打渔杀家》这出戏曹禺在剧场虽然看过多次，然而，百看不如一演。排演的时候，“九先生”每天都要单独给曹禺“开小灶”，仔细给他

## 曹禺演戏唱哭观众

● 姚秦川

讲解动作要领，如何拿捏剧中人物的表情和动作等等。经过“九先生”的悉心教导，曹禺一下子有了“豁然开朗”之感。因为曹禺爱好老生戏，这次自然由他主演剧中的萧恩，另一位男同学陈洪则反串萧桂英。

两周后，《打渔杀家》在学校的瑞廷礼堂如期举行，当时剧场内座无虚席。当演到萧恩父女驾舟过江，决定杀渔霸复仇时，戏达到了全

## 丰子恺简约交友

● 郝金红

丰子恺在浙江春晖中学教书时，结识了比他早来一年的朱光潜。一次，朱光潜过生日，同事们为他订了一桌酒席。场面虽不豪华，但很隆重。同事们来饭店时，都带着各色礼物，唯独丰子恺空手而来。吃饭前，一位同事将丰子恺拉到一旁，提醒道：“今天朱老师过生日，你怎么好意思白吃？”丰子恺呵呵一笑：“大家彼此间不就是图个高兴吗，干嘛要弄得那么俗气。我是个教书匠，买不起什么贵重礼物，画幅画倒是可以的。”

等到吃完饭，大家闲聊时，丰子恺找服务员要来纸笔，当众为朱光潜画了一幅画。同事们笑他：“老丰啊，一幅画又不能当吃当喝的，你倒是送得出手啊。”丰子恺刚要说话，朱光潜却将这幅画小心翼翼地收起，一边收一边说：“这个好，这个好，我喜欢。”

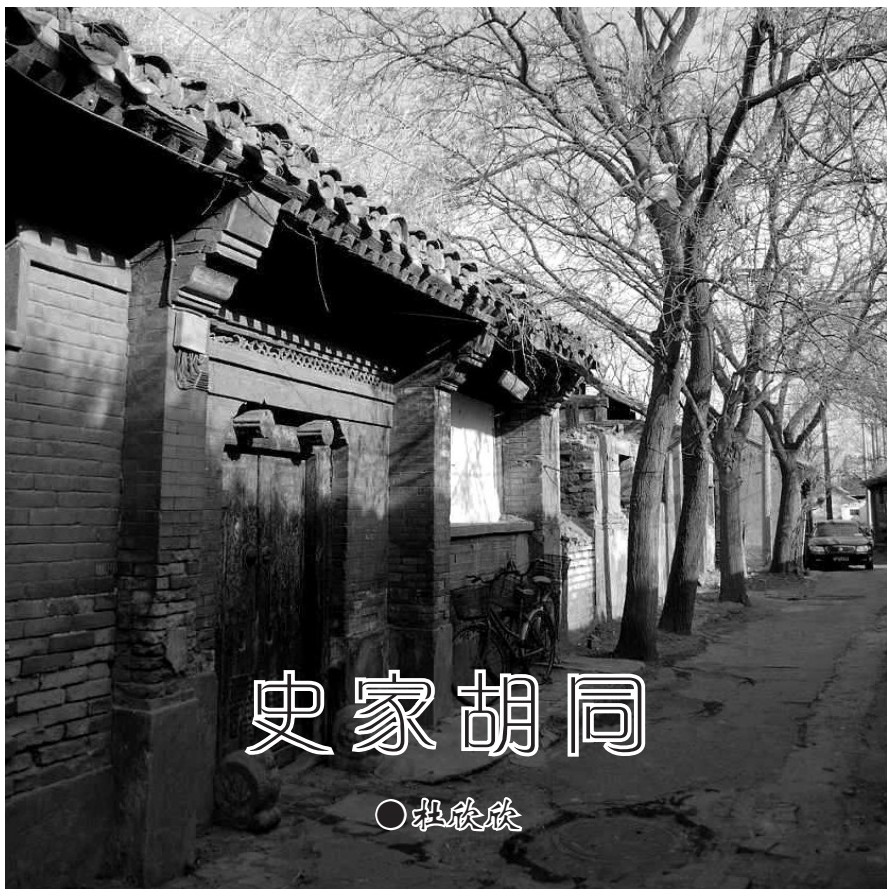
不久后，朱光潜来到丰子恺的住所，带了一些本地土特产，丰子恺坚决不收，还“警告”朱光潜：“我们之间来往，不要让那些俗物连累了，你我空着手来去自由，多好呢。以后你要是提着东西来，我就不让你进门了。”

此后，两人来往更密，但都是随性而至，这并不影响两人之间的真挚情谊。对丰子恺的为人，朱光潜说：“他的人品一如他的画品般简约，而这种简约并不是少，是没有多余的客套与俗气。”

朋友之交，贵在简约。没有多余的客套，没有多余的礼节。如此，彼此才会无拘束，更坦诚。☺

剧的最高潮。在夜间滔滔的江面上，萧桂英两次阻止父亲过江。萧恩一气之下，准备送她回家，桂英又不肯，哭喊道：“孩儿舍不得爹爹！”这感人肺腑、无限伤情的一呼，感动得萧恩也哭唱道：“桂英，我的儿啊！”当时，因为曹禺对剧中人物入戏太深，忍不住失声哭了起来。英雄有泪不轻弹，只因未到伤心处。对老英雄的落泪，曹禺作了精心的处理，不仅哭出了真情，而且哭得很有韵味。

这场戏演出了老英雄矛盾复杂的心理活动，唱与念，情真意切，声情并茂。台下很多观众都是含着眼泪为曹禺的精彩演出热情鼓掌的。此时，年纪轻轻的曹禺也因此深深体味到戏曲艺术从生活出发、深入挖掘人物内心世界的巨大魅力。这一点，也在他后期创作的剧本中完美地体现出来。☺



## 史家胡同

○杜欣欣

1960年代,我在北京上寄宿小学。母亲经常去外地演出,于是周末我必须留在学校里。这样的日子一长,我家的老保姆黄士英(我称她裸裸)就看不下去了。那时裸裸已在张家帮佣多年,她请求主人让我去她那里度周末。

张家住在史家胡同。这胡同呈东西走向,西口位于米市大街,张家住在东口,靠近禄米仓。我往往先坐车到灯市东口大街,穿过米市大街,进史家胡同西口,走到张家。

据说在明清时代,灯市口、禄米仓、米市大街都是集市或粮仓,但我住在那里时,那些街道早与灯火米粮无关了。灯市东口大街两旁多是机关学校,唯一的小商店位于路南,就在米市大街的道口。那小店只有一扇门宽,里面一个很小的柜台卖糕点和冰淇淋。

灯市东口大街路北有一条不长的胡同,名为同福夹道。女十二中

(前身是贝满女中,后改为一六六中学)和空政文工团就在那个胡同里,因此常有些风姿绰约的青年男女到小店里吃冰淇淋。那时候的冰淇淋是稀罕物,店家用一把银亮的勺子,将冰淇淋挖成一个白色略带淡黄的圆球,放在玻璃盅里,小心翼翼地呈上。食客吃时,也有些“含嘴里怕化了,捧在手上怕歪了”般的小心翼翼。2014年,我回北京,看到那家小店已扩充为三四扇门宽的稻香村糕点连锁店了。

当时的米市大街也没有什么商店,街上行人稀少,现在想来真是不可思议。我印象中,北京人民艺术剧院曾在街上设展示演出橱窗,窗内放了剧照和舞美图片。沿米市大街向东单方向走,不久就能看到路西的红星电影院,我大致记得那是一个红砖的两层楼房,影院最初只放映新闻纪录片,场子不大,观众不多,看起来有些老旧萧条。后来听说,那里原是北京基督教青年会的礼堂,初名“芮克电影院”。1947年

1月,更名为“北洋电影院”。1949年后,改为红星电影院。

靠近东单大街的还有大华影院,它位于路东,比红星影院大,而且时髦。我记得,进门的大厅墙上挂了很多知名演员的黑白照片,有赵丹、白杨、孙道临、上官云珠、秦怡、张瑞芳、王丹凤等。明星的成像角度绝非百姓的正面免冠照,相中人又风姿绰约,令人一见难忘。

进史家胡同西口,走不远就是史家胡同小学。我从学校的朱红大门看进去,只能看到不大的前院和影壁,里面非常安静。当时还未听说过重点小学,但这所小学的口碑非常好。过史家胡同小学,走上一阵,就是人民艺术剧院的大门。记得那里面有收发室、红砖楼房,但我从未进去过。我虽年幼,却也知道那个院子里住着一些大演员,每次走过都怀着没准能碰上谁的念想,最终谁也没碰上。

史家胡同里还有若干紧闭的大红门,红门旁青灰色的高墙很整洁,墙头不见树木。偶然遇到打开大门,探头看去,也看不出里面的名堂。后来我得知傅作义、刘文辉、徐向前、华国锋、荣毅仁、章士钊等名人都在这条胡同里住过。早年胡同里还有一处驻军,他们的驻地是一栋四层楼房,窗上有铁栏杆。当时胡同两边是一溜儿的灰墙,凹处多为小门小户,驻军的楼房非常突出。2014年,我再回去时,那栋楼房已改作旅馆。

北京的一些胡同是胡同套胡同,史家胡同内也套了小胡同,我寄居的地方叫东罗圈,就是一个套在里面的小胡同,与之相对的还有西罗圈。这个胡同很短,拐进去就有个“罗圈儿”似的小空场。张家住的房子是一个街门两户人家。进门一溜北房,房前一小窄院儿。平时家中只有张家爸爸、妈妈、我和老保姆。在哈尔滨军事工程学院读书的大哥哥春节才回来,那时哈军工的学生都是现役军人,大哥哥回来时穿着一身海军军装,高高瘦瘦,很帅。

平时我们都在院子里玩,很少



出街门。大哥哥一回来就带我们上街买年货买鞭炮。跟大哥哥出去的好处是他能做主为我们买些平时想要,但大人又不给买的东西,比如冰糖葫芦。腊月一起头,商店就开始卖糖葫芦,那零食和夏天的冰棍儿类似,便宜好吃,但那时的小孩子就是没钱买。跟大人上街机会本来不多,即便有,妈妈总以“不卫生”为由,拒绝我那卑微的愿望。

记得那年雪好大,大哥哥在院里筑一道雪墙,邀请邻家孩子过来打雪仗。后来雪仗演变成混战,每个孩子的耳朵眼儿里都塞满雪块儿。晚上,大哥哥脱去军装,带着我们串胡同放鞭炮。北京人称住在胡同里的,特别是生长在胡同里的孩子为“胡同窠子”,而串胡同放鞭炮就是“胡同窠子”节庆时的典型作为了。

天一擦黑儿,我们就蹲在墙根儿背风处,或在某个叉道藏身。看到胡同里出现一孤身黑影,我们就点燃一只小炮,待那人走近了扔出去。随即便跑,身后传来鞭炮响,又听到那人叫骂。我们笑着跑着,一直跑到干面胡同。缺德吗?是有点儿。为了不被抓住,我们还运用当时电影里的“打一枪换一个地方”的战术。那会儿北京没有夜生活,鲜少人因加班晚归,太阳下山后,行人就不多了。我们放鞭炮倒未必惊吓了很多行人,但惊吓的地区却涵盖了几条胡同。这诸如此类的坏事自然都是我们和大哥哥之间的秘密。

史家胡同东口的禄米仓大街当时只通24路公共汽车。这趟车来往于东直门和北京站口之间,北京火车站口的那段路弯度很大,商店离马路牙子又特近,有些地方还没有人行道,因此公车行驶到这一段时又颠簸又摇晃。早年北京公共汽车的司机座旁都鼓着一个大铁包,包里是发动机。冬天的车厢内无暖气,发动机包就会外裹一层棉被保暖。我小时候,最喜欢站在车头,把双手放在棉布大鼓包上取暖,暖暖的发动机颠得手发麻。

虽是街窄路不平,禄米仓街上的商店却比我家这边多,比较大的

副食店是“二店”。一入冬,“二店”就会挂上一扇棉门帘,门子的边儿很快就被人的手蹭黑一大片。棉帘子很沉,小孩不用劲还掀不起来。当时的王府井百货大楼也挂这样的门帘,也如此之脏,但进屋之后却是亮堂暖和,而“二店”却总是黑天黑地,而且很冷。

无论夏冬,无论春秋,只要天晴,胡同里的居民或拎着一棵白菜或夹着一捆葱,要么托着一油纸的肉末或几块豆腐,边走还边打招呼:“他大妈,买东西去了?”“他大爷,二店来豆腐了,快去吧。”那时商店卖豆腐是放在屉里,一个小商店最多能分到两三屉,卖完拉倒。有时炒菜下锅,发现家里短油少盐了,大人就差孩子去买。买盐没什么意思,打酱油还有点意思。当时酱油分两种,一般酱油一角五分一斤,特级酱油两角六分一斤,讲究的人家用前一种炒菜,后一种拌菜,因此不能搞错。酱油多数是一斤半装瓶,打酱油最好用空瓶换,没空瓶还要单算瓶子钱。

那时候中国大陆的粮食、副食、肉类都是按月定量供应,购买需凭购货本或票证。副食类定量的有食油、白糖、芝麻酱、粉丝、鸡蛋等,月初或月末往往是购物的高潮。月初采买的一般是等着吃的,比如食油,月末是怕过时作废,比如粉丝常常就拖到月末才买。

去购物时,人们在塑料网兜或菜蓝子里装上瓶罐,这个是打油的,那个是盛芝麻酱的,还别忘了带上副食本。对城市居民而言,副食本、粮本、户口本都是全家的生命线,购粮除了粮票也要粮本。进“二店”,只见柜台前,街坊邻居排着队,聊着天。轮到自己时,对售货员笑着或陪着笑。买鸡蛋时,售货员先把鸡蛋一个个地放在一个有孔洞的箱子上,孔洞的大小正与鸡蛋相合,然后打开箱内的电灯照一照,通亮的就是“好蛋”。那时不兴假货,没有“坏蛋”的时候居多,但为了让买主放心,还是要照一照。

我最喜欢去商店打芝麻酱。装麻酱的容器不同,瓶口大小不一,售

货员要先秤一下顾客带来的容器,然后根据购货本上的定量,加上瓶子的重量,再把秤砣拨到一定的位置,比如定量是三两,秤砣一般拨到三两多一点。然后,售货员拿起店里盛麻酱的大勺,在麻酱缸里舀,再将盛着麻酱的勺子高高举起,对着瓶口,很黏稠的麻酱顺着勺子流下,形成一条浅咖啡色的细线,慢慢流进瓶子里。

随着流入麻酱的重量加大,秤杆缓缓升起,这时,售货员要不断地转动勺子,控制麻酱的流量,并准备随时截断麻酱流。这是一手绝活儿,弄不好麻酱会掉在秤盘上,或者给过了量。我总盯着那只神奇的大勺,盯着盯着,就听她用京片子说:“瞧,三两多,没短您的。”

佩服之余,我又有些丧气。如果她不是这么“油儿练”,兴许我还能多蹭点儿麻酱,反正已经到了我的瓶子里,她再也拿不回去了。打完芝麻酱,回家路上,我用指头抹着粘在瓶口上的麻酱,边走边品,真香!

那时我们小孩儿的零花钱都是以分计算的,三分钱一堆儿的山里红,三分或五分的冰棍儿。一次我表哥得到六元压岁钱,他还到银行正式开户。后来连本带利,他得六元二角一分,高兴得跟中了“乐透”似的。

我的老保姆很宠我,她常从“二店”买巧克力给我。巧克力在当时属于高级糖果,一块块包着银纸放在柜台里,怎么也要一块钱上下,而老保姆的月工资也就是十块吧?她自己几乎不花一分钱,却舍得花一块多钱去买一块糖给我。有时,为了不让其他人知道,她总是预先买好了,在胡同里偷偷塞给我,并小声嘱咐道:“在外面吃。别让人看见。”那块巧克力搁在她的口袋里,因体温而变软了,我接过来,飞快地放进裤兜里,手伸到兜里,灵巧地剥开糖纸,掰下一小块,再去掉上面的锡纸,塞进嘴里,甜味在心里一点点地化开。

那时老保姆还不到50岁,但在我的眼里,她已经很老了。听家里



人说，她的丈夫被抓了壮丁，一去不回，唯一的孩子患麻疹夭折。她先是在四川我爷爷家帮佣，后来随着我父母来北京。我上幼儿园后，她就给我妈妈单位其他的人家当保姆。离开我家之后，她结过一次婚，嫁的是一个北京土生土长的炊事员，我记忆中还有她婚礼的片段——闹新房的人逼着新婚夫妻一起吃葡萄。但婚后不久，那个男人就打她，他们离了婚，她继续帮佣。

老保姆不识字，人极老实，个子非常矮小，大概只有一米三。她做事似乎也不很利索，我还记得母亲时常抱怨。大概在我四五岁时，一个也是从四川跟到北京的保姆同乡说要回乡去，可为她带钱回去存。老保姆就相信了，给了那人二百元，结果可想而知。这件事一直是我母亲数落她的话题。数落归数落，但后来她又借钱给人，当然都是有借无还。

虽然老保姆离开我家多年，但她一直非常疼爱我，我家在北京没有亲戚，当我不得不在寄宿学校过周末时，她总要想办法接我回家。我在不同的家庭里住过，但在张家住的时间最长。1965年，我母亲去湖南参加“四清”运动，离开北京半年多，寒暑假我都寄宿在张家。寄宿他人家，我母亲都会给我的生活费并送礼答谢，当然老保姆因疼爱我有时也会引起雇主不悦。

1969年，北京很多机关都去了干校，我们也不例外，老保姆帮佣的那家迁去河南，房子被单位收回。史家胡同街道为她在东罗圈儿里安排了一间西房。那间房很小，只能放一张双人床，一个吃饭桌和一个火炉。老保姆没文化没工作没亲人也没有生活来源，于是我母亲每个月从东北寄给她十元钱。她靠着这点钱，还有其他人的接济过了三五年。那时我已长大，知道十元钱的份量，再想想小时候吃的那些巧克力，才明白她是多么的节省，是多么地疼爱我，由此也想到她那被騙走的又是多么大的一笔钱！

老保姆去世时，我已经出国，由她带大的另一个孩子王卫平送终。

2014年，我重回史家胡同，回忆着矮小的她从小巷深处走来，一瘸一拐地走到我面前。她从蓝布大褂里摸出一块巧克力，那块糖因体温已经变软。

回顾平生，世界上总有一位爱我而不求回报的好人。

## 二

从老保姆帮佣的东罗圈出来，向西走一点就是史家胡同57号。那里住着我姑母的公公康心之老先生（1893~1967年）。大概是1960年，表姐康和在成都考完大学，来京看望祖父。表姐有心，念及我父亲不在身边，接我去康心之爷爷家同住。

这是一个四合院，迈进黑色的窄门，过了门道就见青石铺地，榴花盛开。北京人喜欢种石榴，有“天棚鱼缸石榴树，先生肥狗胖丫头”一说。康家不是北京人，那石榴很可能是房东或邻居种的。

这个院子不大，只有两户人家。康家租住北屋，南屋住着一户医生。康爷爷家一进门就是客厅，客厅两旁分别是小起居室和书房，康爷爷的卧室在书房之后，我和表姐住在起居室。这样的居住环境与康家在四川的宅邸可说是天壤之别了。

在《我的引路人周恩来夫妇》中，康心之的二女儿康岱沙女士写道：“我家是四川有影响的民族资产阶级的代表。我的大伯父康心孚（1884~1917）是老同盟会盟员，和国民党元老于右任是同乡至交，曾任北京大学任教，和李大钊也很要好。我的二伯父康心如是四川美丰银行董事长兼总经理。我的父亲康心之经营厂矿、地产、金融，还办了《国民公报》。我的四叔康心远是宝丰公司总经理。我家和国民党许多党政要人及地方实力派、民主人士多有往来。”

1949年以前，康家不仅有楼有山，有银行，还有矿。若说康家当时的影响力，也非三言两语就能说全，我只对岱沙姑妈的回忆做些补充。

自戊戌变法起，康氏兄弟就与

时代的风云人物颇有交往，并在一定程度上参与了历史。康心如在其遗稿《章氏丛书》中回忆道：“一九一三年至一九一六年间，章太炎被袁世凯软禁北京钱粮胡同。余每从上海至京必去请益。师欲将平生著作编为丛书印行，余慨然承诺印行之责，适余任沪自设右文社以印书发行为业，故敢任此。返沪后，仿邓秋枚印行之风雨楼丛书格式，排成样张，携京审定，师极为欣赏。晋谒时，呼女同看，匆匆一视即至案头，盖已盛妆将出也。师有不悦之色。是晚自缢死，始终不解是何原因。师作《亡女事略》……全书约一年余方完成。分订为二十四册。”（章太炎长女于1915年9月7日晚自缢，康心如原稿为“彗”，此为笔误。据说章女用父亲的钱赌博，赌输了无法交代而自缢。）

抗战期间，康心如被国民政府指定为重庆参议会的议长，据说“陪都”一词就是他发明的。康心之爷爷个性豪爽，仗义疏财，好交际，人称“孟尝君”。据我大表姐回忆，康爷爷对后辈的教导是：“你若借人钱，就不要想到还，还钱是个意外。否则你就做小人，干脆不借。”抗战期间，中国共产党经济十分困难，康家曾给予捐助。据曾任宋美龄英文秘书的张紫葛先生回忆，康家曾给陕北延安运送过七辆卡车的医药和布匹（“康心之兄弟逸事”，张紫葛著《X个人和三个畜牲》）。

除此之外，康家还资助陕北办学，赠送毛泽东香烟等。康心之位于重庆领事巷十号的住所曾是于右任和邵力子的临时居所，也是周恩来经常和民主人士聚会座谈的地方。2006年出版的《中共党史》还提到周恩来在四川有三位朋友，这三位朋友就是卢作孚、胡子昂和康心如。康心之的次女康岱沙于1938年参加了共产党领导的革命。后在重庆为共产党做了许多秘密工作。其间两次接到特务的恐吓信，后被绑架关入监狱。我祖父李肇甫（伯申）以身家性命将她保释出狱。她与陈叔亮于1946年在延安成婚，主婚人是叶剑英。上世纪60

年代,陈叔亮先后出任中国驻柬埔寨和罗马尼亚大使。

1950年,康心之将领事巷十号和煤矿等全部捐给政府,举家搬到北京。1956年康心之当选全国政协委员,“心之以镇定息足以生活,对全国政协每月致送二百元婉词拒收,为国家点滴节约。”(康心如文稿《哭心之弟》)“文革”中,拿定息却是他的一条罪状,因为那是“剥削”所得。

那年暑假,我刚到康家不久,就听到客厅里传来清脆的棋子声。通往客厅的竹帘上蒙着一块布,但并未蒙严实,我从门帘下看到穿着布鞋的脚。棋子声中,间或听到一些简短的话语,比如“提”“冲”等。但我听不懂,后来才知道都是围棋术语。这是我对康心之老先生的第一印象。

康爷爷不苟言笑,多以下围棋消磨时间,而来家下棋的只有两三名常客。即便是阖家团聚的大年夜,他也不大与孩子们说话,真难想象当年宾客盈门的孟尝君风采。后来我得知1957年,康氏三辈人,共有六人被打成右派。康心之的三儿三女中,除了去美国的长女康彰,被称为“红色大使”的二女儿康岱沙,尚还年幼的康国启,其余三家都未能逃过这劫:我大姑父康国干,康国干的妹夫金融学家甘培根,三子康国隼,康心远的长子康国杰,康心如的孙子康宏道都被划为右派,而康心如本人则被划为极右。

初到北京时,康心之元配吴毓兰夫人仍健在。吴婆婆是大家闺秀,善画。在领事巷时,康家自用的碗碟和汤勺都是定制的,而餐具上画的兰花都出自吴婆婆之手。当时吴婆婆年事已高,主持家政是另一个女人,我们称她“阿婆”。那时她还不到五十岁,皮肤白皙,嘴唇鲜红,穿着讲究,眉毛似也描画过。大概我所见的都是穿列宁制服的素面女人,头一次见到她,我就感到奇怪。她爱笑,喜欢讲话,说话很直爽,烧得一手好菜,颇能和我们小孩子打成一片。但自上学后,我被灌输了一通思想,再见面时,我在心里

就给她贴了一个“资产阶级”的标签。后来听家里长辈提到她是康爷爷的小老婆,有段时间甚至把她和被妖魔化的“地主小老婆”相提并论。

“文革”初期,康家被抄了五次。当时康爷爷已73岁,他被拉到居委会批斗,并罚去扫街。但阿婆并未遭到批斗。后来我得知她本姓唐,原是穷人家的姑娘,因她苦出身,又年轻,为人爽朗敢做敢为。当康爷爷被罚去扫街时,她常出面代之。抄家、批斗、扫街,对一辈子要强又好脸面的老人打击很大,不久康爷爷就偏瘫了。偏瘫之后,红卫兵仍然骚扰不断,最后康爷爷只得搬到康力姑妈家去。康力姑妈不仅房屋狭窄,而且她丈夫甘培根在右派劳改期间患病致残。这一家一个残一个瘫,真难。

“文革”中,大表姐被发配陕西,与爷爷失去联系。1968年1月,她来北京看望爷爷,为了给爷爷一个惊喜,故意戴了口罩和头巾。待敲开57号大门,却被告知祖父已于1967年底去世了。康爷爷去世不久,阿婆就被赶到漏雨的厨房居住,在那里住了好几年。当时各家都是自身难保。我母亲1967年被群众专政后,1969年去干校,我们也与康家断了音讯。很多年之后,我才得知我老保姆最困难的时候,那个被我认为是“地主婆”的阿婆曾送家具、衣物和钱给她。每次都是差我表哥送去。阿婆说:“她是贫农,我不能亲自去,免得街道上看到连累她。”

后来我的老保姆搬入敬老院,阿婆也搬出了史家胡同。她们去世时,大表姐、表哥和我都在北美。大概是2004年左右,表哥回北京时特意去了史家胡同。他说:“57号还在,但已经完全认不出来了。大门朝向变了,房顶上长了很高的草。那只是一个门牌号码了,你回去时也不必去看了。”

不觉又过了十年,我回北京。走到干面胡同口,就看到一座法国建筑风格的旅馆(或公寓)。这建筑蛮大,一直延续至史家胡同口,胡同

口也因之拓宽。此地的原住户都被搬迁了吧?但为何这栋大楼还无人住?进胡同口,向东走不久就见史家胡同小学。不久又经过人民艺术剧院的宿舍。不知是我记忆出错,还是里面又盖了很多房子,这个院子显得窄小。走着走着,看到一四合院门上写着史家胡同博物馆。

进去后,管理人说要关门了,您明天再来吧。我趁他不备,匆匆浏览了一下介绍,大致是某个院子谁谁住过。出博物馆继续向东走去,胡同北面的住房大多被保留下来,但南边的四合院大部分都消失了,即便保留也变成了小商店。我记得康心之家位南边,门牌是57号,但如今的57号却标在了北面,令我非常困惑。再往东,一直走到了东罗圈胡同。这胡同没大变,大概是不在明面上,没有什么可丢脸的,所以不在城市改造之列。

当年我老保姆住在这胡同的第一个小院,进院就是一公共水龙头,那个院子基本没变。我记得老保姆住在左手边第一间,非常小,大概能放一张双人床和一张小吃饭桌。那房门敞着,我向里面瞄了一眼,还是那么小,但住了一家人,看着像外地来的。

院子里的几个人狐疑地盯着我,我解释说以前住过这儿,回来看看。出了东罗圈,再转回史家胡同,我还是找不到康家旧宅。其中的一个四合院位置大体对,但门牌却还是不对。我不甘心,走进那个院门,沿着山墙走过门道,我期望着看到那种着石榴的院子,却不想院子只有巴掌点儿大,哪里能种石榴。再看,发现它已经被另一座山墙分割了,但那座山墙里的院门又在哪儿? ☹

杜欣欣,1954年生于重庆,在北京长大。1969年随母去东北下乡,之后当工人7年。1978年考入大学,1984年到美国留学,现居美国。曾出版过《恒河:从今世流向来生》(广西师范大学出版社·2007年)《此一去万水千山》(广西师范大学出版社·2012年)。





### 第33个春节

◎ 栾士贤

春节年年过。一不留神我竟然过了72个春节了。

也曾问过自己,这70多个春节个个都是怎么过的,记得吗?认真回想一番,有印象的、能说清楚的还真没几个。特别是儿时的春节,全记成了一个模式,一个套路。一进腊月,父母便筹划过年,办年货,做年饽饽。我和弟弟们则是等年盼年,逛年市,看画棚,张罗买鞭炮。腊月二十三拉开年的序幕,全家人精神抖擞,祭灶神、扫房、包冻饺子、买年画、贴春联,一天一个有关年的内容。除夕夜正式“过年”,全家老小虔诚地祭祖,放鞭炮、接财神,紧接着是吃年夜饭、守岁、听老人们讲古论今。大年初一拜年、看秧歌,乃至正月十五的吃元宵、闹花灯,等等,印象中前18个春节都是这么过的,千篇一律,大同小异。

而第19个春节,过年的形式和内容都发生了颠覆性的变化。那是我离家当兵后,在军营中度过的第一个春节。说是军营,实际上是军分区机关,我所在的警卫班只有10名战士。上个世纪60年代初,还没有电视,也没配发收音机,除夕晚上,班长便组织我们自办联欢晚会,每人或与他人合作,至少出一个节目,有的唱歌,有的表演诗朗诵,还有人说快板、数来宝。有位农村兵不会这些,把棉帽子翻过来戴,皮大

衣反着穿,端着步枪,装“鬼子”进村,偷地雷。那时还没有小品的概念,我们管这叫“耍活宝”,也正是这耍活宝、出洋相,逗大家笑得前仰后合,多年不忘。

正是从那时起,才知道春节还有与在家中截然不同的过法,也才知道节日期间,有无数的人为了国家的安全,为了人民的幸福,仍然工作、战斗在岗位上,不能与亲人们欢聚过年。也正是自那以后,我过年的形式也便随着工作环境、任务的改变不断发生着变化,而过得最特别的,记忆最为深刻的,乃是第33个春节;也就是说,那年我33岁。

那年农历腊月二十三的傍晚,吃完了爱人为我包的送行饺子,她只身一人把我送上了白城开往阿尔山的旅客列车。卧铺车内没几个旅客,很暖,很舒适,静得只听得隆隆的车轮声。附近的坐席都空着,没有可说话的人。临睡前,我拿出爱人为我准备的宵夜,油炸小鱼、盐卤蚕蛹,一罐儿啤酒,独自小酌起来。那心态完全不像是奔赴边防,开赴前线,却像外出旅游一样异常平静。

列车隆隆前行,我一面品着美味美酒,一面取出日记本,就着幽暗的灯光,写下:

1979年1月21日,21时19分。南方正值中越自卫反击战前夜,北方亦有一触即发之势。在这样的一

个夜晚,我奉命前赴军分区设在距国境线不足50公里的阿尔山镇前线指挥部。任务:准备打仗。

屠格涅夫有一部叫做《前夜》的小说,此时此刻,我才产生一种身临大战前夜的感觉。

“前指”设在半山腰的独立营营部。营里腾出一排红砖房,房内阴面是一趟长走廊,阳面是十几间屋子的那种。军分区一位副司令员任前指总指挥,司政机关总共抽调十几人组成了前指。我与司令部军务科长住一屋,既为办公室也是宿舍,昼夜有战士烧火墙,外面数九隆冬,屋内却暖得穿不住棉衣。白天我们出去看地形、下连队,晚上集中在作战室研究战时防卫方案。山上山下全是战备气氛,脑子里想的都是准备打仗,没有一丁点儿要过年的概念,没有时间惦念家里,没有精力思念亲人,全神贯注地投入临战状态。

腊月二十七,军分区派来慰问组,给我带来了爱人捎来的一条牡丹牌香烟,一盒特级茉莉花茶。刚好,我将前两天在阿尔山书店为爱人买的一本业务书《小儿心脏病学》,作为春节礼物,托慰问组同志替我带回。在扉页上,我挥笔写道:祝新春愉快!于阿尔山前指。

除夕夜,司令员将全体前指人员拢到空间稍大一点的作战室,启开内地发来的各类罐头,有肉的、鱼的,还有部队特制的酸咸菜的。每人发了一罐儿啤酒。司令员说,过年了,要庆贺一下,但是,战备不能多喝酒,每人就这些,意思意思就行。于是,大家“砰、砰”启开啤酒罐,边啜着,边畅谈起各自家乡的年俗。为免得大家想家,又组织了小型扑克赛、象棋赛。

当扑克赛进入白热化阶段时,我悄悄溜出营房,打算拍几幅战前的阿尔山镇除夕之夜的照片。想,如果拍得好,留到战后,说不定会成为珍贵的资料。阿尔山镇坐落在狭长的山坳之中,我爬上“前指”房前的半山腰,向镇里一望,哇,红灯一片!这是山里人过年的习俗,家家户户挂红灯笼,大的小的,圆的长的,悬挂在高高的细木竿上,一家比

一家高。连片的红灯笼使得整个山坳成了一片红色的湖泊，红得耀眼，美得璀璨。山坳中时不时有爆竹炸响，有烟花腾空，这情景叫人想家，又让人有些伤感。这么美好的夜，一旦战争打起来……此情此景，我想不下去了。

山区的夜冷得伸不出手，坡上又黑灯瞎火，雪深没脚，行动艰难。我赶紧从怀中掏出相机，来不及多想，顾不上选角度、构图，“咔、咔、咔”抓拍了几张，抱着相机就往回跑，边跑边觉得自己是在这不凡的除夕之夜，大概做了一件颇有价值，颇具史诗意义的事。

刚刚回到指挥部，就听说前方报告，对面有敌方车队活动。说话间，司令员已作出安排，决定带作战科长、我及后勤部战勤科长，分乘两辆吉普车向前线开进。

“前线”距指挥部虽然仅有十几公里路程，但夜间行车，又全是山路，加上雪厚路滑，跑了近30分钟才到达阵地。部队早已进入一级战备状态，战士们守在战壕中待命。部队指挥员向司令员报告，说从灯光看，对方有3辆卡车、1台小车，在对面距边境线5公里处的26号区

域，已活动了42分钟。

阿尔山的冬夜冷得叫人发惧。部队指挥员说，战壕里的战士们要半小时就轮换一次，不然受不了。气温最低可达零下42度。指战员们全都戴着口罩、鼻罩。有两个战士只摘下鼻罩10分钟，鼻尖就冻白了。部队长说已有五六个战士不小心冻坏了耳朵、手指。

通过望远镜观察，对方除了汽车外，并无人员地面活动，判断是巡逻车队例行巡逻，只不过因系我方春节，故而巡得离我边境线近些，多少也有点骚扰之意。大约半小时后，对方车队离去，我们才撤回部队驻地。这时已有午夜时分。

哇！没想到，连队伙房早已包好了饺子！刚刚坐定，一盘盘热气腾腾的年夜饺子便摆上桌来。部队长说，这么冷的天，又是大年三十，战士们全都吃年夜饺子！可以说，这是我有生以来吃到的最有滋味，最温馨的一顿年夜饺子，过得最难忘的除夕之夜。

大年初一大早，我们又随首长去一个叫冻死人山的哨所慰问、视察。哨所驻了一个排兵力，山高地远，又是临时设立，战士们生活艰苦

的程度难以想象，饭堂冷得吃饭坐不住，饭桌上结着一层薄冰，不小心一碰饭碗就会滑落到地上。即使这样，战士们还是用罐头肉炒山野菜，用饭碗盛白酒招待我们，欢庆新春。那情景，真有点电影《林海雪原》的味道。

在此之前的春节，大都是我与爱人回老家与父母同过，这一年回不去，怕老人们惦念，只说在机关战备值班，没敢说上边防。我与爱人的小家住军分区大院，她一人在家是既孤独又担心，已是无心过年，干脆自告奋勇，除夕夜去医院值班，与患者一起过年。白天也尽量加班，让同事们回家欢欢乐乐过团圆年。那一年的春节，我们俩人都奉献给了事业。

年年过年，年年过。说话间新一个春节又来到眼前。虽说如今我们国家已是国泰民安，虽然我已退休赋闲多年，年年过着安适、祥和的春节，可每当与儿孙们一起端起年夜饺子的时刻，便会不由自主地想起在边防度过的那个不凡的除夕之夜，便要忍不住猜度着，这会儿驻守在边防的官兵们都在用怎样的方式过年？

## 我欠父亲一元钱

● 杨宝江

父亲从上世纪70年代初到80年代末，长达20年的时间里，一直担任着农村信用合作社的村会计，在自家屋里办理业务。谁家若有几元或几十元的人民币都会找到父亲开上一张零存整取的存款单，反之谁家有需要需用钱的也会拿着队长、大队书记盖有印章的申请书找到父亲贷款。父亲的办公桌是用那种松木板做成的三抽屉，且用红油漆漆过的长方桌，平常总是挂着两把锁。在父亲为别人办理存款或贷款而打开锁拉抽屉时，我发现父亲总是将账本账单以及一毛二毛五毛等不同面值的纸票整理得井井有条。

在我读小学四年级那年的某一天上午上课时，突然发现父亲为我买的钢笔没有了，不知是从破旧的书包里溜掉了，还是被哪位同学拿走了，因为怕挨父亲的巴掌和拳头，一直不敢告诉父母实情，只得靠用同学们轮流临时借给我的笔完成作业……

让我陡生邪念是在那次向某同学借笔“碰壁”之后，我突然觉得还是应该有自己的支笔，只是那个连废品都无处可捡的年代，到哪儿能弄到钱呢？我想到了父亲办公桌内那摆放整齐的票子。

一个正午，正在进行月末扎账的父亲听到母亲摧喊吃饭时，大概是因为饭后还要“继续”的原因，只将铁锁挂在锁扣上而没有合上……我终于抓住了机会，现在已无法回想起当时悄悄拉开抽屉时的心情。我用偷来的印有女拖拉机手驾驶着拖拉机的红色的一元纸币，马上买了一支看似精巧包着尖儿的钢笔，读完小学进入初中直至辍学。

我不知道父亲在“短款”一元钱后会是什么心情，也不知会给父亲带来多少困惑和烦恼？那事后过没几天的一个下午，全村几百号劳动力被集中在学校的操场上，一个胡子拉碴的汉子被人推上前台，人们指指点点，叽叽喳喳。当汉子掏出材料纸有些结巴地当着所有人念完他的检讨书时，我才明白那汉子因为家中粮食不够吃，昨晚偷了集体的一箩筐稻谷……我想起那印着年轻女拖拉机手的一元钱，顿时面红耳热心跳，原来“偷”如此可耻，如此让人厌恶……

如今，几十年过去了，父亲已离世多年。我得感谢那位偷稻谷的汉子，他给我敲响了警钟，让我生平只做了一次小偷。撇开父母的养育之恩，我却一直没有勇气向父亲坦承：爸，那年我偷了您一元钱。



● 端木婉清



## 老布什和芭芭拉结婚73年相爱如初

2018年11月30日,94岁的美国前总统老布什走了。相比于一届总统任内的成败功过,老布什丰富的晚年生活和爱情保鲜秘方则更为人所津津乐道。老布什以93岁又166天之龄,打破该国前总统福特93岁又165天的纪录,成为迄今为止最长寿的美国总统。而他与芭芭拉73年的婚姻也成为美国总统之最。

距离他的妻子芭芭拉·布什离世,才刚刚过去半年的时间。“或许,他终于和妻子团聚了。”因为在2018年4月22日,妻子芭芭拉·布什的葬礼刚结束,老布什就被送入了重症监护室。

而在此之前,老布什却一直强打着精神,在病床前日夜守护着妻子,直至她安然离世。

芭芭拉的葬礼上,坐在女儿身边的乔治·布什数度哽咽。眼眶通红的他,从妻子去世那天起就没有再睡过好觉。

前总统办公室主任让·贝克也

说:“痛失挚爱的老布什十分心碎,紧握着妻子的手,舍不得放开。”

葬礼结束后,身体状况变得极度糟糕的老布什,依然停留在亡妻棺木前不肯离去。他坐在轮椅上,一句话也没说,静静地凝望灵柩长达15分钟。

葬礼结束的第二天,老布什就因为“血压在一段时间内持续下降”被送进了医院。当时子女们就很担心,不知道如何才能安抚刚刚经历了丧妻之痛的老父亲。因为最擅长哄老布什开心的,只有他刚刚去世的妻子芭芭拉。

对于老布什而言,芭芭拉不仅是那个和他一起携手走过了73年人生风雨的亲密伴侣,也是永远是那个77年前,让他一见钟情的女孩。

他们的初次相遇,是在1941年的圣诞舞会上。

01

那年是1941年,17岁的布什青

春帅气,他和朋友Jack一起去参加一个圣诞舞会,在里面见到芭芭拉,怦然心动。

当时他问Jack,那个美翻了的女孩是谁? Jack告诉他,是出版集团老板的女儿。那年芭芭拉16岁。

布什一直在远处看着她,而她也仿佛注意到了这个英气逼人的少年。后在Jack的相互介绍下,他和她初相识,那时介绍布什用的名字是Poppy,后来这个名字就成了芭芭拉对布什的爱称。

对布什芭芭拉也是一见钟情。

聚会结束后两人成为笔友,在鸿雁传书中,抒发彼此的喜欢,很快坠入爱河。

1941年12月7日珍珠港事件后,美国对日本宣战,二战全面爆发。1943年,芭芭拉没有因为爱情而阻止布什参军,相反选择了支持他应征入伍,为国家利益而战;为人类和平正义而战!

基于爱得浓烈,两人私自秘密订婚,这是他和她之间的第一个约定。

入伍后,布什和芭芭拉就成为了异地恋,一个在家里期盼等候着,一个在战场勇猛战斗。

两人每天都会写信,都会述说一天中的经历和心中的爱意,每一天都憧憬着相逢的到来。

老布什当时在海军鱼雷中队当飞行员,他想念芭芭拉,所以将自己驾驶的飞机全部以她的名字命名——

芭芭拉。

芭芭拉1号。

芭芭拉2号。

老布什说:芭芭拉,你是我梦寐以求的一切。

是我的世界只留下你的名字,是心里再也没有其他的人可以代替,连思念都披上了执着的霓裳。

1945年1月,一心想要早日回家和芭芭拉团聚的布什,立下完成58次空袭任务军功,载誉归来。

穿着海军军装的布什,刚回家就和芭芭拉举行了婚礼。

相爱的人,不会允许片刻的拖延和无故的耽搁。

## 02

成婚后的布什和芭芭拉恩爱有加,即便历经颠沛流离也甘愿相守相伴。

布什卸下军职后,考入了耶鲁大学,芭芭拉为他生育6个孩子。两个人的生活也进入日常的油盐酱醋里。他们一共搬过29次家,到过17座不同的城市,每一个城市里留下了他和她挽手走过的足迹,每一个家留下了他们甜蜜婚姻生活的点滴。

在布什的事业日渐起色的时候,芭芭拉放弃了自己的学业,选择全力支持丈夫。

布什创办石油公司期间,和所有为事业奋斗的男人一样忙到飞起,没有太多精力花在家庭和孩子身上,芭芭拉义不容辞地肩负了教育好6个孩子的重任,分担了丈夫的压力。

后来布什成为石油大亨后,又在1964年弃商从政,在第一时间得到芭芭拉的支持。

很多人都觉得石油大亨就够了,不想让男人折腾了,但对于芭芭拉来说,始终觉得扶持对方的成长才是自己能够给的最好的爱。

此后,布什一路从国会议员到驻华“自行车大使”,再从中央情报局局长到美国总统,一路奋斗一路明媚。

因为他知道,无论道路多曲折,都会有爱妻芭芭拉在自己身边陪着自己。

因为芭芭拉常说:我相信乔治布什,他总有一天会成为一名优秀的美国总统。

那份信任,是婚姻里最为珍贵的礼物。

而布什对芭芭拉的真诚和及时分享,也是婚姻里最稀缺的沟通和愿意对你透明。

这样的情变成了相爱的力量,它总是最无畏,也最容易发生辉煌的奇迹,夫妻同心,其利断金。在他们身上一点也没有错。

所以老布什和芭芭拉就是拧在一起的粗壮麻绳,牢固地拴在婚姻

的支柱上,抵御着万千风雨挫折的侵袭和洗礼,然后越来越扎实。

## 03

1988年,芭芭拉的信任没有被辜负,布什当选为美国第51届41任总统。

庆祝舞会上,他牵着她的手像一个英雄那般闪亮,而她依偎在他身旁开心得像一个少女。

入住白宫后,芭芭拉成为了第一夫人,她不仅把家庭照顾得很好,也一直保持着良好的公众形象,为了丈夫和自己,更是成为了更优秀的女人。

她随和友善,亲切大方。

她参加上千场的消除扫盲活动,为识字扫盲慈善机构募集了数亿美元,让无数孩子有书读能识字。

她还长期致力于社会公平正义,为反对种族隔离发声。在1989年,当艾滋病还被视作洪水猛兽时,她也愿意和一个感染了HIV的婴儿拥抱。

这是爱的力量和信念促使了一个女人很快地成熟起来,这是一个被爱充分沐浴的女性心中释放出来的善意和无限柔软,只有一个人在婚姻里幸福和安宁,才能最大程度地包容和愿意去爱别人。

而对于芭芭拉而言,丈夫布什就是她去做这些的动力。

工作的时候,布什会带着芭芭拉出席各大重要场合,他会始终牵着她的手,走在世界的任何地方和角落里。

我们经常可以在新闻里看到这对伴侣,双进双出,那画面真的很美好。而不是刻意的做作和摆拍。

你能从他们的身上联想到无数的画面。比如从年轻到年老,从一脸胶原蛋白到皱纹如菊花般开放,从曼妙的身姿到逐渐萎缩的身体,从一头黑发到两鬓苍白的陪伴。

他们依偎,他们挥手,他们微笑,他们相望,似青春永不老的传说,是爱了就是在一起。

年老后的布什也没有忘记对芭芭拉的用心,他自己对动物过敏,但他愿意去不在意自己讨芭芭拉的欢

心,他在白宫给她买了一只狗,取名叫米莉。

只为那一刻在她的脸上看到一抹惊喜,一切都是值得的。

老布什政务繁忙,但他依然会抽出时间陪着芭芭拉,享受二人世界。他和她一起散步,一起遛狗,一起走在林荫大道上听枝叶成长的声音,一起看清晨的阳光和落日的黄昏。

## 04

在老布什的心里,芭芭拉永远是他魂牵梦绕的美少女,在芭芭拉心里,老布什也永远是她的无敌美少男。

他们相互亲吻,牵手,拥抱,无法分离。

或许写到这里,我懂了,那就是爱情最美好的样子。是执子之手与子偕老的执着。

木心说:从前车马邮件都慢,一生只够爱一人。

而我回头看看身边无数这样深情相爱的老人,都觉得即便时光不慢,也可以一生就只守护那个人。

是在婚礼的现场说出我愿意开始,到无论生老病死,永不离弃!

那样的坚定比起街边拥吻后,骤然分离的情侣要温暖多了。

这对老人曾在结婚纪念日子里公开两次深情表白:

一次是在70周年的结婚纪念日上,老布什深情表白:70年前的今天,纽约州莱伊的芭芭拉·皮尔斯,使我成为了这个地球上最幸福,最幸运的男人。一次是72年结婚纪念日,芭芭拉接受采访时说:乔治是我一生中唯一亲吻过的男人,我老了,但我依然爱着那个男人,正如我72年前嫁给他时一样。

是的,相爱的人应该是第一眼深情,最后一眼还是深情,是第一次心动,最后一次还是为你心动不已,是第一次不舍,最后一次还是久久不肯分离,是我的眼中你从来都是初见时的美好,是我的眼中走过岁月芳华,世事苍凉后,你依然是我最爱的人。☺



# 中国老漂父母：融不进的都市，回不去的故乡

●星 航

漂泊是首歌，但不能悲凉。

由淘票票官方微博发布的一则视频《23:25的闹钟》引起众多观众关注。视频主角张燕，今年63岁，是北漂三年的老人。

张奶奶虽然漂在北京，但是她的生活里看不见北京的繁华，摸不着北京的文化。

她的北京叫“儿子的家”，她的三点一线是菜场、幼儿园和家，她每天的生活忙碌如课程表：

早上6:30，出门买菜

上午9:00，干家务活

下午16:30，接孙子放学

晚上22:30，给儿子做宵夜

除了忙碌，张奶奶生活的另一个主题是等待：等孙子放学，等孩子下班，等夜深人静打一个思念的电话。甚至连她想要的未来，也只有等待才能实现。

而这个未来，从来和这座城市无关。

无论是忙碌，还是等待，张奶奶的生活都是别人的。

一天24小时，只有23:25分的那个电话属于张奶奶自己。

电话的那头是相扶相持走过一生的爱人，少来夫妻老来伴儿，白头却要隔天涯。

视频里，让我印象最深的是这样一个镜头：

张奶奶给朋友打电话聊天，说着：“我很好，我在这儿什么都挺好的，什么都好。”

转头挂了电话，干完家务的她，无聊了却只能一个人趴在桌子上打瞌睡。

这里什么都好，有天伦之乐，但是却连一个亲朋好友都没有，想说心里话的人都找不到。

01

视频刚由淘票票的微博发出，就引起了极大关注。

关注的背后，是中国1800万和张奶奶有同样经历的老人们。

他们有一个共同的名字——老漂族，约占总流动人口的7%。

其中，有43%的人是为了照顾晚辈而漂泊。

2017年夏天，我在从上海开往昆明的飞机上遇见了一个姓郭的阿姨。

她从坐定的那一刻起就开始哭，我劝慰许久，她才停止，然后讲述了一个惊心动魄的家庭故事。

郭阿姨退休前是昆明某小学的老师，老伴儿是公务员，唯一的儿子定居在上海。

6年前儿媳怀孕生子，原本说好是娘家照顾，郭阿姨两口子给钱，结果还没出月子亲家母就在浴室摔成了腰椎间盘突出。

老两口只能从昆明赶来上海带孩子，从吃饭洗澡到讲故事睡觉，全是老两口的的事儿。小两口呢？逗孩子玩玩就算完成任务了。

上海房价高，念着年轻人挣钱辛苦压力大，老两口每个月的退休金全补贴了家用。

就连老伴儿高血压的药都是托人从昆明开好寄来的，因为在上海没医保，不能报销。

即使如此，他们还遭遇各种尴尬：智能手机不会用、坐地铁容易迷路。

而在孙女的教育问题上，更是冲突不断，就连教孩子背首唐诗都被儿媳指责为过早开发儿童智力。

郭阿姨忍不住跟小区里其他老

人们吐槽，结果传到了儿媳耳朵里，又是一场家庭战争，把老伴儿气回了昆明。

郭阿姨放心不下老伴儿，想带着孩子一起回老家，结果儿媳说：“你要走就一个人走，就当乐乐（孙女）没有爷爷奶奶，她也不会再叫你。从此两清，老了也别来找我们，不会给你们养老的。”

看着儿子为难，孙女可怜，郭阿姨不仅含泪留了下来，还把老伴儿劝了回来。

他们怕和儿媳处不好，就在附近小区租了套一居室。

白天在儿子家干家务带孩子，晚上一直伺候到小两口吃完收拾好，才带着孩子回出租房睡觉。

即便如此，也难相安无事。

开春的时候，郭阿姨感冒，怕传染给孙女，就让儿媳带几天孩子。

结果小两口大半夜带着孩子上了门，儿媳把哭的上气不接下气的孩子往床上一丢说：“她不跟我，太磨人了，我明天还上班。”

第二天，孩子果然感冒，高烧39度。

儿媳觉得是郭阿姨生活习惯差，才传染了孩子。

一句话，让郭阿姨彻底寒了心，乐乐病一好，老两口就收拾包袱回去了。

可是，刚到家一天，孙女就打来电话。

孙女在那边哭，郭阿姨在这边哭，可老伴儿说什么也不肯离开昆明，郭阿姨又一个人回了上海。

郭阿姨这次急着回昆明，是因为老伴儿发火，觉得儿子儿媳太不知感恩，她还天天护着，老伴儿说她再不回去就要离婚。

# 万亿市场难寻「放心阿姨」，家政「困局」待破

● 张辛欣 赵丹丹

对于老漂们而言，身体的辛苦不算辛苦，心灵的孤寂也可以忍耐，子女的不知感恩才是真正伤人的利器。

郭阿姨说：“我从没想过，自己的晚年会活成这个样子，太憋屈了。如果不是舍不得孙女，我早就跳了黄浦江了。”

02

主持人汪涵在谈及未来的老年生活时曾说：幸福的晚年就是有老伴儿、老友、老窝和老底。

老伴儿，就是在老的时候，有一个相濡以沫的伴侣，可以一起白头偕老。

生活中最幸福的一件事也就是和你一起慢慢变老。

老友，有一群铁哥们，或者闺中密友可以倾诉心声，这是人间乐事！

老窝，有自己的老窝，就算摸也能摸到厨房在哪里的老窝，有安定的居所，是心灵栖息地。

老底，有自己的一点点的积蓄，就算子女不拿钱来，照样也能活得很好！

但对于老漂们而言，这四样统统失去，却依然选择漂，不过是因为爱。

正如淘票票微博下的粉丝@枫云天所言：

“年轻人在大城市奋斗打拼，到了一定年纪，事业到一定程度回不去，又到了生儿育女的年纪带着父母继续漂，老人负责三餐，年轻一代负责赚钱，用老人的努力护着年轻人的未来。”

所以，不想“坐牢”的福婶，在大儿媳怀孕之后还是去了北京，而如今在上海陪护小儿媳的二胎月子。

而郭阿姨，当我问她以后怎么办时，她说等安抚好老伴儿以后，还是得绑着他去上海。

你漂，我就漂；你在全力以赴，我就义无反顾；这就是中国父母给子女最后的爱。人生的路终究是要自己走的，当年迈的父母愿意拼尽最后的力气给予我们最后的温暖时，千万别让他们心寒。

漂泊是首歌，但不能悲凉。☹

报告显示，2017年我国家政服务从业人员近3000万人，市场规模约1.6万亿元。为何万亿市场难寻“放心阿姨”，互联网时代家政“困局”怎么破？

从“找不到”到“挑花眼”家政业遇“数据的烦恼”

对家住北京望京的新手妈妈肖玉洁来说，“找阿姨”成为眼下最头疼的事，光是下载的家政App就占了肖玉洁的半个手机屏。“简历挺丰富，证件也齐全，但一用就发现实际水平和写的有很大差距。”她说。

一些家政平台负责人告诉记者，他们会在医院、小区等地不定期举行招聘，登记填表和简单考评后，阿姨信息就可放在平台上。人与证是否对接，证书是否权威，代表着怎样的技能等较难得知。

与快速增长的用户量和不断细分升级的需求相比，市场对家政服务的分类较粗。除了一些大平台会有详细的需求问卷和阿姨“标签”，大部分家政企业仅有简要选项。记者打开某家政App，选取月嫂服务，页面显示有800余名服务人员待选，但很难了解到具体信息。

“烦恼”背后是难以被治愈的痛点

记者调查发现，家政市场“小散乱”以及信息真实、精准难保证的现象比较普遍。

从供给端看，我国家政企业近70万家，其中绝大多数属于区域型中小企业。这些企业都将“阿姨”资源牢牢攥在自己手中，信息联动共享存在困难。

另外，家政市场由于培训和认证标准不统一，纵有数据却难具说服力。吉林农业大学家政系主任吴莹认为，家政市场供求矛盾主要原因之一是缺乏专业化培训和统一标准。目前培训大多由家政公司承担，一些小公司培训技能弱、支出少、观念差。“达到规定课时，满足师资配备，就意味着培训完成，很少有企业将满足雇主需求作为考核指标。”

“目前市场仍然缺乏统一的标准和规范，月嫂、育儿嫂等工种之间无明确划分。”朱明忠吉林省家庭服务业协会会长说，管理和监督缺乏，也使得互联网家政难向“体验经济”转型。

破“困局”还需技术到制度的变革

难破的“困局”同样意味着潜力空间。若让“痛点”变成“卖点”，还需要技术到制度的变革。

尽管互联网尚未对家政业带来颠覆式改变，但技术的“触媒”作用正显现。

比如人像认证技术。当前，一些互联网家政平台已探索与公安、卫生等部门合作，引入互联网征信系统。58到家有关负责人称，将上线人脸识别及阿姨定位系统，确保家政人员人证真实，实时跟踪服务质量。

数据的挖掘和应用正在展开。比如，一些家政平台上线“上户下户”确认系统，将平台与用户、劳动者之间数据连通，捕捉需求，细分服务。业内人士建议，运用大数据技术构建公开透明的用户评价体系，提升纠纷解决效率。

互联网不是“抢生意”，发挥平台优势“赋能”家政企业，是破解“困局”的关键。专家认为，互联网应发挥基础设施平台作用，打通链条，建立从业人员征信体系和关键信息数据库，在数据应用、培训认证等方面输出更多信息化解决方案，撬动行业变革。☹



## 商家自定的行规是否合法?

**【案例】**上个月,我把一件价值1200元的西服拿到某干洗店干洗,并支付干洗费25元,取衣服时却被告知西服丢失。为此,我要求该店按价赔偿1200元。该店负责人告诉我说“凡损坏或丢失顾客衣物,顾客可按洗衣费5倍领取赔偿”,并说这是洗衣业的“行规”。请问,该洗衣“行规”是否合法?

**【律师分析】**该“行规”违法,不受法律保护。第一,我国《消费者权益保护法》第24条规定:“经营者不得以格式合同、通知、声明、店堂告示等方式作出对消费者不公平、不合理的规定,或者减轻、免除其损害消费者合法权益应当承担的民事责任。格式合同、通知、声明、店堂告示等含有前款所列内容的,其内容无效。”“按洗衣费5倍领取赔偿”的“行规”显属减轻洗衣经营者损害消费者合法权益应当承担的民事责任,是违法声明,因而无效。第二,干洗店丢失衣服应负保管不慎的过错责任。你去干洗衣服,与干洗店形成一种服务合同关系,干洗店收取干洗费后合同即告成立,干洗店便负有为你提供及时、保质的干洗服务,及在干洗期间对衣服进行妥善保管的义务。你的西服被丢失,其责任在于该干洗店保管不慎所致。《消费者权益保护法》第44条规定:“经营者提供商品或者服务,造成消费者财产损害的,应当按照消费者的要求,以修理、重做……退还货款和服务费用或者赔偿损失等方式承担民事责任。”根据以上法律规定,你有权就该西服向干洗店索赔。☹

(李涛 王庆善)

## 死亡赔偿金可以作为遗产抵债吗?

**【案例】**家住额尔古纳市的于某准备做生意,由于缺少本钱,就向其朋友李某某借款2万元,约定一年后偿还本息。没有想到的是,于某突遭交通事故死亡,于某的妻子得到肇事方的死亡赔偿金共11.4万元。李某某知情后,担心自己的借款打水漂,于是李某某找到于某妻子,要求将死亡赔偿金作为遗产赔偿。那么,死亡赔偿金可以作为遗产抵债吗?

**【律师分析】**《中华人民共和国继承法》第三条规定:“遗产是公民死亡时遗留的个人合法财产”,根据该条规定,遗产必须符合三个要件:一是属于被继承人的个人财产,二是该财产在被继承人死亡前或死亡时就已存在,三是该财产属合法财产。死亡赔偿金赔付的对象是死者近亲属,而非死者本人,且发生在死者去世以后,其性质为基于死者未来收入丧失而对其近亲属作的补偿,故死亡赔偿金不符合遗产的构成要件,并非遗产。因此李某某要求于某妻子以死亡赔偿金偿还债



务,没有法律依据,李某某的债务,可在于某近亲属继承分割于某遗产时另行解决。☹

(赵永江)

## 恋爱期间的财产赠与,分手后能否要求返还?

**【案例】**顾某与李某因工作认识,随后顾某便对李某展开热烈地追求,在追求和恋爱的过程中,顾某通过微信、支付宝多批次、小额度地向李某转款,其中不乏诸如“520、1314、999”之类的金额,自2017年8月开始至2018年1月止,顾某共计向李某转账约26万元。顾某给李某转账的钱款,绝大部分来源于网络贷款,至2017年12月欠下巨额贷款无力偿还。后两人因发生矛盾分手,顾某要求李某返还赠与钱款,被李某拒绝,请问恋爱期间的财产赠与,分手后能要回来吗?

**【律师分析】**顾某多次向李某转款,李某也接受了该钱款,表明顾某有赠与的意愿和行为,李某也有接受赠与的意愿和行为,双方都有达成赠与的合意和实践。《中华人民共和国合同法》第一百八十五条明确规定:“赠与合同是赠与人将自己的财产无偿给予受赠人,受赠人表示接受赠与的合同。”故顾某向李某赠与钱款的赠与合同成立且履行完毕。

同时还应该严格区分两人之间的赠与属于以结婚为目的的赠与还是恋爱生活中的一般赠与。顾某自2017年8月到2018年1月通过微信、支付宝多批次、小额度地向李某转款,其中不乏诸如“520、1314、999”之类的金额,这样的赠与更有可能是一方为了表达自己情感上的慰藉而赠与对方财物,这种情况我们一般都视为恋爱生活中的一般赠与,钱款一旦交付,赠与行为即完成。

相比以结婚为目的的赠与来说,后者更多指的是彩礼,或者具有大宗、大额特点的不动产和特殊动产,因此,两者有着本质的区别。故顾某要求李某返还赠与钱款的要求缺乏法律依据。☹

(李雄 田颖)

超级胶水是一种氰基丙烯酸酯粘合剂。它曾被用作即时黏合剂,用于修补房屋和物品。超级胶水的外科用途始于越南战争。到2001年,美国食品药品监督管理局批准了一种类似于超级胶水的化学物质——氰基丙烯酸正丁酯(即皮肤粘合剂)。从那以后,超级胶水在医疗领域大显身手。

**小伤口。**医用级的超级胶2-氰基丙烯酸辛酯是一种液体局部皮肤粘合剂,现已被批准用于浅表伤口。它适用于缝合线需5针以内的面部、手臂、腿部和躯干上的撕裂伤口。

**胸骨断裂。**为了接受心内直视手术,患者的胸骨需要被切开。因此患者们可能会发现医生采用了一项创新技术对胸骨进行复原——胶水。这种方式不仅可以减少术后疼痛,还可以加快愈合过程,从数周缩短到数小时。当胶水与缝合线一起使用时,与伤口仅用缝合线相比,2-氰基丙烯酸辛酯愈合伤口的强度高出了75%。

**皮肤移植。**人的身体本身会产生一种黏合剂,这也是一种“生物胶水”。在实验室中这种分泌物被复制出了一种纤维蛋白密封剂,它是由捐赠者血浆中的纤维蛋白原和凝血酶制成的。这种纤维蛋白密封剂被成功用于自体皮肤移植手术中,以及更换烧伤部位的缝合线的时候。

**脑出血。**除了使用外科胶水密封伤口,超级胶水还能堵住洞状伤口、固定泄漏之处,以及填充袋状或腔状伤口。医用级液体黏合剂能用于阻止或减缓血液流



向病灶。实际上,20世纪70年代就开发出一种名为氰基丙烯酸正丁酯(n-BCA)的胶水用于脑动脉瘤治疗。外科医生利用导管控制超级胶水,注入动脉中,胶水会在20分钟或更短时间内凝固,阻塞动脉的相关位置并使血液停止流动。

**动静脉畸形。**动静脉畸形(AVM)是充血的静脉和动脉集群,它们缠结在一起并异常连接。这些血管非常脆弱,对于病灶处于头颈部的患者而言,其治疗过程包括栓塞术——将充塞物注入病变器官的供应血管内,使之发生闭塞,中断血供。在这种情况下,医生们所使用的就是一种名叫氰基丙烯酸正丁酯(n-BCA)的医用合成胶,这种胶水也用于治疗硬脑膜动静脉瘘。

2013年苹果发布的iPhone 5S引领潮流,真正将按压式指纹识别技术应用在手机上。从此,智能手机告别了老旧的数字密码保护隐私时代。这几年的指纹识别技术,可谓百花齐放。你可能已用过刮擦式、按压式、超声波式……依托于物理按钮的指纹识别技术如今已非常成熟,在速度、安全性等方面都让人满意。指纹识别成为人们解锁手机和验证身份的最佳方式。

但随着人们对手机屏幕的要求越来越高,设计上屏幕也越做越大,设计者开始苦恼于“指纹识别的按钮放置于什么位置才好”这个问题了。2018年正值初代iPhone发布10周年,新的iPhone机型采用无边框屏幕设计,全面移除正面的按键。于是有人分析说,通过前置摄像头,完全可以用人脸识别来取代指纹识别。

这是否意味着指纹识别技术要被人脸识别淘汰呢?答案应该



是否定的。

指纹识别技术显然仍有许多优点,短期内无法被超越。比如它相对于人脸识别、虹膜识别等来说,速度更快,成本更低;它仍是目前最安全、最便利的身份识别方案。

但实现屏幕下指纹识别已成为业内共识,其中光学方案和超声

波方案最有前景。光学方案的屏下指纹识别在原理上具备电容式无法达到的优势——光线可以穿透玻璃盖板,通过图像传感器拍照,通过测得指纹隆起线凹凸不平导致的反射光对比度变化,获得指纹信息。从技术研发角度,只需把指纹识别芯片放在显示屏下面或里面即可。

光学式指纹方案已经获得了多家厂商的关注。不过,目前屏下指纹识别技术还不够成熟。比如由于技术原理(电容信号难以穿透0.3mm以上的玻璃)、信噪比等障碍的存在,目前传统的电容式指纹识别方案难以直接集成于屏幕下方;还有一些屏幕指纹识别方案目前还必须用在柔性屏上,最好是在OLED屏幕上使用,而手机使用OLED屏幕显然成本会很高。

技术总是在不断进步,这些问题一定会得到完美解决。“实体按键”终会成为“古老”的代名词。





## 日本人在猫身上找到共鸣

● 黄文炜

来日本之后发现,日本人的生活与猫息息相关。日本的猫看上去很干净,就算是路边的野猫,也不邈邈。公园里猫们在散步,坐在长椅上,与公园的风景自然而然地融成一片。我家附近有个停车场,那地方聚集了好几只野猫,天气好时,它们爬到车顶晒太阳,有时躲在车下,所以车主去开车时必须十分小心,看看车下是否藏着猫。每天上班路过停车场,看到猫们,我都上前摸摸它们的头,打个招呼,就像跟邻居打招呼一样自然。有人把猫抱到自己的膝上,跟猫说话……猫就是我们的邻居,是社会的一员。也因为野猫的存在,邻里关系变得更亲密些,邻居间的共同话题之一就是猫。

### 猫咪成了网红

日本人爱猫,养猫人多,超市里有猫食专柜。2007年1月,三毛猫阿玉开始担任和歌山电铁贵志车站的站长,这条铁路因为阿玉游客大大增多。功臣阿玉成为和歌山电铁社长代理、和歌山县勋功爵。2015年6月22日阿玉离世。它为旅游业做出的功绩至今让当地人怀念。

日本知名宅急便的代言者是黑猫。日本人忙的时候说的谚语是“想借猫之手”,而不说“想借狗之手”。招财时想到的也是猫,因此招财猫工艺品成了日本传统文化。每年的2月22日还被日本设成了“猫日”。

日本有许多猫咖啡店,人们可以在那儿与猫谈心,亲密接触,身心得到放松。有一种特殊的猫咖啡店,实际上是为猫找主人而开的,工作人员都是志愿者,他们把流浪猫保护起来,集中在猫咖啡店里,然后举办各种与猫共处的活动吸引人们参加,为猫找到合适的主人。

女演员石田百合子的家里养了两只猫,她几乎每天都在社交网站上晒猫的照片和视频,有时还使用特技让猫说话。用猫的口气写猫日记,每每引来读者的喝彩。对于至今独身的她来说,猫就是她的孩子,之前她出了随笔集,我买了一本,书中有她家两只猫照片的贴纸,于是

我把贴纸贴在手机上,有一次到美容院剪头发,工作人员看到两只猫的照片,脱口而出两只猫的名字,可见石田家的猫知名度有多高。

### “猫经济效益”

这几年,日本“猫经济效益”节节上升,为了让猫生活得更美好,各种猫产品层出不穷。一种为猫梳理毛发的梳子,一把3000多日元,仍很畅销。还有一种给猫自动喂食的机器,每次定量供应,有益于猫的健康,需3万多日元。还有猫的饮水机、猫电器等。猫家具贵的一套达到100万日元以上。

家里养猫的人,就完全把猫当家庭成员了,近年猫博客盛行,主人们把自家猫的一举一动都拍照在网络上公开,往往能引来众多粉丝。有一种公寓的房间特意设计成人与猫共处的样式,给猫提供可以爬高的阶梯和休憩玩耍的小洞穴等,颇受爱猫家庭欢迎。人带狗散步时是牵着的,而带猫散步时是抱着、背着。猫的寿命大约十几二十岁,有时会见到一栋房子的门口贴一张告示,上面写着:我家的猫虎君(猫的名字)不幸于某月某日仙逝,升上天国。感谢大家一直以来的关照。

日本人常说,猫有宝石一样的眼睛、柔软的毛、可爱的举止……其实很大程度上是因为日本人像猫,从猫身上找到共鸣了。

### 猫和居酒屋

日本人的面相与猫相似,表面看起来千人一面,低眉弯腰,很温顺,在公共场合,大家都是面无表情。日本的工薪族们外表真的差不多,西装革履,拎个款式相似的公文包,若再戴个口罩,真是无法分别了。猫表面顺从,自立心和独立心还是很强的。日本的工薪族也一样,表面上总是服从组织,工作总是一板一眼,但是并非没有独立想法,要不晚上的居酒屋也不会那般热闹了。晚上大家一起发一发牢骚,把白天的委屈发泄一番。日本人的性格是白天黑夜两重天。日本人跟猫一样,内在的个性很强烈,平时温顺,一旦突然爆发不得了。比如在安静的电车上,突然有人发作,指责他人没有遵守公德,其实看起来不是什么大不了的事。日本人任性起来也跟猫似的。

喜欢猫的日本艺术家很多,猫给了艺术家创作灵感。摄影家荒木经惟曾推出《爱猫奇洛》一书,2010年,陪伴了荒木经惟22年的爱猫奇洛离开了他,荒木经惟在20年前失去了妻子,奇洛对他来说是相依为命的女儿,摄影家对猫的情感如同亲人。他用自己的镜头记录了爱猫的晚年,记录了一个自己所爱着的真实的生命是如何走向衰落的。摄影家在失去爱猫之后的最初一段时间,把镜头对准爱猫生前喜欢眺望的天空——站在阳台往天上拍,摄影家拍出的天空竟然有一种强烈的空灵和丧失感,让人读出了摄影家遭遇与所爱的猫死别后所产生的心灵震撼。猫的一生,同样事关生与死这一永恒的主题。☹

2018年8月,我参观考察了加拿大魁北克省的一座老年公寓。它面向周边地区60岁以上的所有老年公民,在本区域居住的持加拿大长期居留证的外国老年人也可以申请租住。

该老年公寓为生活自理的入住老人提供膳食、房间整理、衣物清洗和文体活动项目等;对于有一定自理能力但需要医疗服务和康复训练的老人,还帮助预约医生来公寓看病或提供特定的康复治疗服务;对

于年龄偏大疾病缠身而无法自理的老人,提供全方位的医疗及护理服务。该公寓建立了24小时警报系统和护士值班制度,一旦老人有紧急情况,会及时被送往当地综合医院治疗。

这里不仅有老人们居住的房间,还有便利店、药房、咖啡馆、小酒馆、美发室、游泳池、健身房、电影院、教堂等。大楼里有若干个多功能厅,有专门的教练开设一些有益于老年人身心健康的课程,如手工

课、绘画课、瑜伽课、舞蹈课等。每周有课程表,老人们可以根据自己的兴趣选课。

餐厅位于可以欣赏美景的顶层。每一位老人的名字贴在餐桌上,根据老人健康状况和特殊需求提供个性化的餐食服务。

老年人采用租房的方式入住该老年公寓,一室一厅带厨房浴室的套间每月租金1300加拿大元(约6800元人民币)起,加上其他日常消费每月不到2000加元。目前,魁北克省最低养老保障金为1200加元/月。如果需要,入住老年公寓的老人还可以获得社会慈善机构和国家对困难公民额外资助。目前,这种新型的老年公寓正在加拿大各地开发建设,政府给老年公寓提供补贴,使房租价格比较便宜,此外,开发商还能享受到优惠的税收政策。

加拿大政府这么做,主要是考虑到用一部分医疗保险金等社会保障基金补贴老年公寓,使老年人在这种美好安逸的环境中快乐地活着,少生病或晚生病,反而会节省医疗保险金的开支,更经济实惠也更有社会意义。☺



●张利华

## 加拿大新型老年公寓

## 德国老师如何表扬学生

●程丹梅

德国人轻易不表扬人,特别是不表扬成人,可一旦表扬了,那就是确实实的,尤其在儿童教育上,德国的老师和家长对表扬很不吝啬。

好友英姆克是基尔一所中学的班主任。她常常带领学生到森林里去寻找化石。她对我说,表扬学生、特别是表扬能力弱的学生是顶顶重要的事,因为那样会使这些学生有信心进步。『你这次的作业做得很好!』『继续多举手发言!』她认为,对学生最好的表扬就是老师的语言。当然,也有奖赏的表扬,那是高中毕业典礼上,会有成绩突出的学生得到学校文化协会或者校外公司赞助的奖金,以及获奖证明书等。

索尼娅是汉诺威附近一所幼儿园的老师,她举例说,有一次她组织孩子们一起到森林里去捡毛栗,然后回来画画。一个刚入园的3岁男孩子克勒斯,还不会画,就只画了一条直线。别的孩子都说:『这什么都不是!』索尼娅却表扬他说:『真棒,克勒斯画了一条通往森林的路。不是吗?』结果孩子们都赞同,一起为克勒斯鼓掌。

『任何人都不同,每人都有自己的个性和能力。』索尼娅又说了一个孩子学游泳通过了第一级的例子,她说,虽然在德国谁游泳通过了谁就会得一个小海马标志,但是你还是要强调一下,让得到的孩子对自己满意。为了表扬这个孩子,索尼娅就把这个消息用小海报形式贴到走廊的墙上,上面还画了一个小海马,让大家都看到,祝贺他。『我高兴你能做到,』索尼娅的这句话也成了孩子们最喜欢听的。当然,在名字上画笑脸,贴小心形也是一种表扬的方法。☺





# 不潦草的生命

● 高 低

这个世界上,喜爱逆境和苦难的人,少之又少。这也是人之常情。但是,逆境和苦难不以人的意志为转移,决非你想躲避就躲避得了的。当世人被拖入其中之后,生命的承受能力与人生的态度便各不相同。多数人不是在逆境中逆来顺受,就是让苦难击垮,难得的是,也有人凸现了一种积极达观的态度:黄连树下弹琴——苦中作乐,最终穿越苦难,战胜了逆境。

有一则轶事为我提供了佐证:“一位老音乐家下放农村,给牲口铡了7年的草。等他平反回来,人们

惊奇地发现,他并没有憔悴、衰老。他笑道:‘怎么会老呢?每天铡草我都是按4/4拍铡的。’在老音乐家的手下,铡草也带有节奏感,那枯燥无味的“嚓嚓”声,竟成了悦耳的音乐节拍。一颗从未萎蔫的事业心,一份对音乐的酷爱,其功效胜过了“青春宝”和“护肤霜”。

与那位老音乐家“铡草”异曲同工的,是聂绀弩的“锄草”。聂老一生坎坷,他曾被戴上“右派”帽子,发配至北大荒劳动改造。繁重的劳作,艰苦的生活,并未泯灭他的诗兴,就连锄草都能激发他写出饶有

情味的诗来:

培苗每恨草偏长,  
锄草时将苗并伤。  
六月百花初妩媚,  
漫天小虫太猖狂。  
为人自比东方朔,  
与雁偕征北大荒。  
昨夜深寒地全白,  
不知是月是春霜。

此诗写锄草的感受,语带双关,且借题发挥。他并不认为自己是该锄的毒草,而是“百花”中的一朵香花。停锄望雁,触景生情,想到“昨夜”的月冷霜寒,忍不住思念起故乡和家人来。全诗饱蘸感情和意趣,辛酸中不失诙谐。教人佩服的是,聂老身陷苦境,仍把自己比作汉武帝朝代那位直言讽谏、滑稽多智的东方朔。此外,聂绀弩于艰难岁月中的一些议论也很精彩,陈铭枢曾说可入《世说新语》,看来确非谬赞。

那位老音乐家和聂老虽然一度与“草”打交道,但他们的生命却并不潦草。“铡草”和“锄草”,显现了两位当事人的秉性、气质、意志、心态、境界。●

# 有一个位子适合你

● 马 佩

有一个男的,没考上大学,父母就给他找了个老婆结婚了,结婚后就在本村的小学教书。由于没有经验,不到一周就被学生轰下了台。回到家后,老婆为他擦了擦眼泪,安慰说,满肚子的东西,有人倒得出来,有人倒不出来,没必要为这个伤心,也许有更适合你的事情等着你去做。

后来,他外出打工,又被老板轰了回来,因为动作太慢。这时老婆对他说,手脚总是有快有慢,别人已经干了很多年了,而你一直在念书,怎么快得了?他又干过很多工作,但无一例外,都没成功。

然而,每次他沮丧地回来时,他老婆总安慰他,从没有抱怨。三十多岁时,他凭着一点语言天赋,做了聋哑学校的辅导员。

后来,他又开办了一家残障学校。再后来,他在许多城市开办了残障人用品连锁店。如今,他已经是一个拥有几千万资产的老板了。

有一天,功成名就的他问自己的老婆,自己都觉得前途渺茫的时候,是什么原因让你对我那么有信心呢?他老婆的回答朴素而简单。她说,一块地,不适合种麦子,可以试试种豆子;豆子也长不好的话,可以种瓜果;如果瓜果也不济的话,撒上一些荞麦种子一定能开花。因为一块地,总有一粒种子适合它,也终会有属于它的一片收成。●



无德难为官,自古都是这个道理。别的不说,就拿大家都熟悉的明代文士唐伯虎来说吧,不少人都以为他是不想做官,其实他是没有资格做官了。不想做官,怎么能以江南乡试第一名的成绩名重天下。原来他在会试时被人诬告有偷漏试题的行为,这个“失德”的表现,让他失去了继续参加科举考试的机会,所以唐伯虎才自暴自弃,破罐子破摔,以书画自娱,以风流闻名。

何为“德”,按照司马光的说法,“聪察强毅之谓才,正直中和之谓德。才者,德之资也;德者,才之帅也”。他不但阐明了有德者应以才为用,有才者应以德为本的德、才辩证关系,还进一步细化了“才德兼备者是‘圣人’,德胜才者是‘君子’,才胜德者是‘小人’,才德皆无者是‘愚人’”的独立见解,可谓用心良苦矣。

其实,古人在造“德”这个字的时候,就把“德”解释得淋漓尽致了。从“德”的甲骨文字形来看,它的左边是“彳(读Chi)”,古文中多表



# 无德难为官

●刘鹏飞

示“行走”之义;右边是一只眼睛,眼睛上面一条直线,表示眼睛要看正。这是一个会意字,二者结合就是“行得要正,看得要直”。金文的“德”形与甲骨文基本相似,只是在右边的眼睛下面又加了“一颗心”,也就是让“德”的含义又多了一条标

准,除了“行正、目正”外,还要“心正”。所以,“德”字字形真正形成的时候,其标准也基本定了下来。

“德”是我国古代人民的核心价值观念之一,是涵盖了诚信、仁义等一切美好品行的道德范畴。周人认为“德”是和“天”联系在一起的,个人、家族或者国家有德了,才能得到上天的垂顾。他们认为殷代之所以灭亡,正是因为无德的缘故。后来,周代的“德”,又在孔子和孟子那里发展成了王道原则和民本思想。

《广韵·德韵》里说:“德,德行。”这就是“德”的本义——“道德和品行”。《荀子·非十二子》中说:“不知则问,不能则学,虽能必让,然后为德。”意思就是说,一个人不知道就要向别人请教,不会干就要学习,即使知道了、会干了,也一定要谦虚,这样才算一个有德之人。

在“德”为“德行”的前提下,古代各家也对“德”字赋予了不同含义,例如儒家以“温、良、恭、俭、让”为修身五德;兵家则以“智、信、仁、勇、严”为将之五德。这说明,为文也好,为武也罢,都离不开一个“德”字。人若无德,其识不远,没有利国利民的道德操守,不可能有为国为民考虑长远得失的判断能力,也就不可能做一个好官。

## 一时事与千古事

●且 庵

明朝有个李流芳,诗、书、画、印,样样精绝。我知道李流芳,是因为读过他的几篇小品文,其笔意真是潇洒可爱,如《江南卧游册题词》中的《横塘》:“去胥门九里,有村曰横塘,山夷水旷,溪桥映带村落间,颇不乏致。予每过此,觉城市渐远,湖山可亲,意思豁然,风日亦为清朗。即同游者未喻此乐也。”

其才如此,其人又如何?魏忠贤建生祠,李流芳竟不往拜,与人说:“拜,一时事;不拜,千古事。”董其昌为此大加赞叹:“其人千古,其艺千古。”是啊,诗人诗人,要有诗,更要有骨;诗要立得住,人也要立得住。

赫赫威权之下,读书人是可以有选择的:选择“拜”或“不拜”,选择“一时事”或“千古事”。选择“不拜”的,自然“其人千古”,受人敬重;无奈而“拜”的,亦值得怜悯,想必也经历了一番痛苦挣扎;一定也有甘心投靠而唯恐“拜”之不及的无耻小人,从古至今都有。李流芳称得上是一位真正的读书人,其“威武不能屈”之朗朗风骨,怕真是“同游者未喻此乐也”。☺





★工作动态★

## 长春市举办市级老同志 “解放思想推动长春高质量发展大讨论”研讨班

近日,长春市举办市级老同志“解放思想推动长春高质量发展大讨论”研讨班,组织市级老同志为长春高质量发展建言献策。

研讨班围绕学习贯彻习近平总书记重要讲话和重要指示精神、东北振兴、国际形势等热点问题,安排了专题讲座。参加培训的市级老同志集体学习了市委主要负责同志在市委理论学习中心组集体学习会上的讲话和市委十三届五次全会精神,以座谈和书面发言的形式,分别围绕“提振改革信心、推动民营经济发

展、促进科技成果转化、加强干部培养选拔工作、改善发展民生、转变工作作风”等内容开展了热烈讨论,为长春高质量发展提出了许多中肯的意见建议。老同志一致认为,尽管目前长春改革发展稳定任务非常繁重,但也面临着难得的战略机遇,只要全市党员干部增强解放思想的政治自觉、思想自觉和行动自觉,强化“立足吉林、放眼全国、走向世界”的战略思维,把工作抓紧抓实,就一定能够实现全面振兴、再创辉煌。☺

(王东哲)

## 舒兰市举办离退休干部党支部书记 暨骨干培训班

12月7日上午,舒兰市举办2018年离退休干部党支部书记暨骨干培训班。培训班传达了省离退休干部党建工作现场会精神,学习了中共中央颁发的《基层党支部工作条例》,就《如何做一名合格

的党支部书记》作了专题讲座。参训人员纷纷表示,要不断加强政治理论和业务技能学习,明确今后工作重心和工作思路,为舒兰离退休干部党建工作增添正能量。☺

(张春杰)

## 松原市委老干部局走访慰问贫困户

12月19日,受松原市委组织部副部长、老干部局长冯大伟委托,在副局长刘栩岩带领下,副调研员高树刚、业务科长杨林英等一行5人,来到包保的新庙村,走访慰问包保的特困户。市委老干部局一行首先来到由松原市委老干部局争

取、协调30万元资金易地新建的新村部,并带来了篮球、羽毛球、跳绳等体育用品。随后,来到包保贫困户家,为他们送去衣物、米面油等生活用品,让他们感觉社会主义大家庭温暖的同时,树立生活信心,早日走上富裕路。☺

(杨林英)

12月6日,四平市委老干部局组织了市直离退休干部基层党组织书记《中国共产党支部工作条例(试行)》专题培训活动。

原市人大常委会主任、市人大机关离退休干部党支部书记银海波,原市政协提案委主任、政协机关离退休干部党支部书记申民范,原市纪委监委、市纪委离退休干部党支部书记王雅丽等市直机关离退休干部党组织书记,企业离休干部党总支书记杨连玉,企业离休干部党支部书记高云武、雷立权、金洪声,市老年大学学员党总支书记任淑兰,老年大学教学班党支部书记共45名离退休干部党支部书记,以及市委老干部局在职党员干部参加培训活动。市委组织部副部长、老干部局局长苏野主持培训活动。

市委老干部局机关党委邓芬传达学习了《市直机关贯彻“新时代吉林基层党组织建设质量提升工程”2018年工作实施方案》。市委组织部办公室张严对《中国共产党支部工作条例(试行)》作了详细讲解。

苏野强调,希望各位离退休干部党组织书记在新的一年里要认真学习贯彻《中国共产党支部工作条例(试行)》,组织离退休干部党员参加各种活动,切实做到“两个坚决维护”,坚定“四个自信”,增强“四个意识”,努力为党和人民的事业增添正能量,为“美丽四平、幸福家园”建设贡献一份力量。☺

### 四平市委老干部局开展离退休干部 基层党组织书记专题培训

## 梨树县举办庆祝改革开放40周年 暨全县离退休干部迎新年文艺晚会

12月27日,中共梨树县委老干部局举办庆祝改革开放40周年暨全县离退休干部迎新年文艺晚会,晚会以“唱响新时代 展示新风采”为主题,深情讴歌我国改革开放40周年取得的伟大成就。中共梨树县委组织部副部长、老干部局局长项润,老干部局副局长王刚观看演出。整场晚会节目精彩纷呈、高潮迭起,展示了梨树县老年大学学员的风采,歌唱伟大的祖国,共同庆祝梨树县改革开放40年来经济的长足发展,激励大家不忘初心,牢记使命,为建设美丽梨树助力。☺

(李云雨)

梅河口市委老干部局精准帮扶困难离休干部

12月4日~12月10日,梅河口市委老干部局组织开展走访慰问和帮扶困难离休干部活动,有效地解决他们的实际困难,把党的关怀和温暖送到老同志的心坎上。

梅河口市全市离休干部平均年龄89岁,普遍生活不能完全自理。市委老干部局把解决老干部现实需求作为精准服务的第一要务,把提升服务质量作为让老干部满意的目标检验,在充分调研的基础上,对于部分身患重病、高龄、失能、家庭负担重等有特殊困难的离休干部,切实帮助他们解决实际困难。

经过一段时间的全面细致摸底,确定了符合条件的离休干部35人。市委老干部局局长耿月梅代表党组织,给老人们送上了亲切的问候,并送上帮扶资金,赢得了广大离休干部的赞誉,使他们切实感受到了党的关怀和温暖。

“情暖囚子心,共创新未来”

——省老年大学师生走进未成年管教所传递正能量

为充分发挥省老年大学老年学员有所长、服务社会的积极作用,近日,吉林省老年大学舞蹈系、声乐系40余名师生来到吉林省未成年管教所,为服刑人员及其家属送上一场精彩纷呈的文艺演出。此次演出是省老年大学舞蹈系、声乐系共同开展的学员发挥正能量活动,紧紧围绕“亲情感化”这一主题,旨在让每个服刑人员感受到党和社会的关爱,激发他们对未来美好生活的向往,同时发挥了老年学员在传承优良传统、践行社会主义核心价值观方面的积极作用。

吉林市引领全市离退休干部为“创城”献计出力

为充分发挥广大离退休干部的特殊优势,助力全国文明城市创建工作,12月13日,吉林市委老干部局在市机关会议中心举办“创建文明城市我带头”理论宣讲活动,倡议全市离退休干部争做创城“四大员”。宣讲活动由市委老干部局局长高兢主持。

活动特邀原市人大副主任邹铁军同志作“创建文明城市”理论宣讲。高兢就全市离退休干部如何充分发挥自身优势、积极参与创城活动,提出几点要求,并号召全市离退休干

部积极参与老干部局组织的“我看振兴发展”畅谈建言活动、“我为江城献余热”正能量活动、“新时代老干部”评选活动等,在新时代展现新风采,争取新作为,为吉林市振兴发展增添正能量,为创城活动献计、出力。

原市级老领导董凯、侯德武、赵友三,市直部门老干部处处长、离退休干部党支部书记、部分离退休干部代表、市委老干部局全体工作人员180余人参加了活动。

(王哲)

双辽市召开离休干部“解放思想大家谈”座谈会

为了推动“解放思想推动双辽高质量发展大讨论”活动的深入有效开展,动员广大老干部积极参与解放思想大讨论活动,充分发挥老干部在活动中的政治优势和经验优势,11月12日,双辽市委老干部局组织召开了离休干部“解放思想大家谈”座谈会,让老干部为开展好大讨论活动献智献计。与会老干部

对开展解放思想大讨论活动反响热烈,纷纷发言,谈经历,谈思想,谈体会,聚焦思想解放畅所欲言。老干部一致表示,要在解放思想大讨论活动中发挥一名老干部、老党员应有的作用,为初心奋力前行,在推动双辽高质量发展进程中贡献力量。

(魏标)

集安市举办庆祝改革开放40周年暨迎新春慰问离退休干部联欢会

2018年12月末,集安市委老干部局举行庆祝改革开放40周年暨迎新春慰问离退休干部联欢会,全市离退休老干部近300余人参加本次活动。整台节目紧紧围绕“不忘初心·牢记中国梦”这一主旨,以讴歌改革开放40周年为主题,来自全市各地的130多名演

员,用原创歌舞、戏曲曲艺、器乐演奏等多种群众喜闻乐见的形式,展示普通百姓的幸福生活,讴歌新时代新风貌。在文艺演出中,表演者们用或悠扬婉转或慷慨激昂的歌声和优美的舞蹈为改革开放40周年献礼。

(刘振宇)

公主岭市召开离休干部党建工作总结表彰大会

公主岭市离休干部党建工作总结表彰大会于12月26日召开。各乡镇(街道)组织委员、市直各单位党办主任、全市离休干部党支部书记、《五星》老党员代表、市老年大学学员代表共计200人参加此次会议。

市委组织部副部长、老干部局局长、离休干部党支部书记肖土国主持会议并作讲话。他指出,2018年全市按照“五个规范化”的目标要求,进一步加强离休干部党组织规范化建设,切实强化落实离休干部党建工作的主体责任;以党建创新为动力,注重运用网络手段创新党建工作方式,开发了公主岭市离休干部党员之家手机APP,拓展组织活动空间,提高了离休干部党建工作的时效性。他要求各离休干部党组织要对照先进找差距,抓好基础、补齐短板。

市委老干部局副局长、离休干部党工委副书记刘建华宣读了《关于表彰离休干部党建工作先进单位、离休干部基层党组织“好支部”(总支)、好书记》、第二届“五星”老党员、老干部纪念改革开放40周年系列活动《优秀作品》的决定》。会上,参会人员做了经验交流。会后,参会人员观看了全市老干部凝聚正能量唱响新时代文艺演出。

(于振佳)



# 你的健康,才是对家庭最大的负责

● 罗起航

01

2018年9月11日的凌晨,《斗罗大陆》的作者唐家三少的妻子,离开了人世。

唐家三少在他18岁时与妻子李默相爱,两人相伴相携,一起走过了20年的时光。

20年来,唐家三少从一个一无所有的毛头小子,成为了登上福布斯榜作家榜前十的作家之一。

而她的妻子,为他蓄了10年长发,生下了一双可爱的儿女。

正在日子越过越好的时候,2015年,李木子查出了乳腺癌。三型乳腺癌,是乳腺癌里最糟糕的一种。

唐家三少带着妻子前往北京最好的肿瘤医院,第一时间切除了肿瘤。手术很成功,本来以为一切的磨难已经过去,却没想到这只是刚刚开始。

2015年12月,木子术后第二次复查,发现癌细胞多发性转移。医生告诉他们,肝转移的病患者的剩余平均寿命是一年半。

唐家三少曾在给读者的信中这样写道:“我不可能再像爱她一样再爱上任何一个女人,因为我没办法重活。只要能救她,哪怕倾家荡产我也愿意。”

唐家三少开始带着妻子四处求医问药,远渡重洋。女儿糖糖在他们去日本治病前,怎样都不肯去睡觉。在他有些生气时,女儿说了一句让他泪流满面的话。糖糖说:“我怕第二天早上起来,就见不到妈妈了。”

于是,唐家三少答应第二天早上5点半,去赶早班机之前,一定叫醒她。没想到第二天早上,糖糖4点半就红肿着眼睛自己醒了过来,

摇摇晃晃地哭着送他们走。

那个和他相爱20余年,说要当他头号粉丝、第一读者的人,还是去了天堂。

这个为妻子写下《我愿意为你,热爱整个世界》的男人,在妻子走后,只说了短短八个字:“我好想她,带我走吧……”

木子陪着唐家三少一起走过了半生。熬过了他年轻时最穷困潦倒的日子,渡过了因为穷而不得不终止妊娠出门补贴家用的时光。在终于苦尽甘来时,因为癌症,她不得不丢下了深爱的丈夫和一双儿女,独自去往另一个世界。她没办法看丈夫为她写书,一起慢慢变老。也没机会看着儿女长大成人,带他们领略这时间的温暖和炎凉。

人生最大的不幸,不是爱而不得,而是明明拥有了爱的权利,却失去了爱的能力。人生能挽回的事情不多,生命也只有一次。

一个人的身体不光是自己的,同样也是家人的。

身体健康其实是一种责任,是对自己负责,更是对家人负责。

02

看过这样一个短片,被网友称为“年度最扎心”视频。视频里的每一个场景,都取材于真实的生活经历,故事的主角就像是我们身边的某个人。也许就是你和我。

有多少人,一边敷着最贵的面膜,一边熬着最久的夜;又有多少人,一边在朋友圈分享着养生指南,一边加班到深夜;还有多少人,一边夜夜笙歌喝酒买醉,一边往杯子里放着枸杞。

我们周围有很多人,不在乎自己的身体。熬夜、喝酒吃外卖,不断地透支着自己的健康。当有人劝阻

时,他们还振振有词地反驳说:“这是我自己的身体健康,我自己的事。”

但你知道这些关于健康的大数据吗?每天约有10000人确诊癌症。平均每分钟,就有7个人正在被癌细胞侵蚀。中国企业家中有超9成的人,都处于亚健康状态。中国白领亚健康比例高达76%,7成人有过劳死危险。这并非危言耸听,而是真实的数据。当你拿身体开玩笑时,病魔正在马不停蹄地侵蚀着你的身体。

《我是演说家》里有这样一个女孩,周西。她26岁,年轻漂亮,有喜欢的工作,爱她的亲人。没想到,世界给她开了一个谁都开不起的玩笑。2016年,她因为突然的腹痛住进了医院,血检报告中的癌症指标,是常人的6倍。在看到体检报告后,周西回想了之前的生活。她想,如果在这一年,她可以准时睡觉,而不是熬夜到一点两点,甚至到三点,就好了。如果在上次体检查出子宫回声不均时,不是置之不理,而是去复检。这个包块应该只有乒乓球大小。

周西在演讲中说道:“我希望我的病,不要是中晚期,不要摘我的卵巢,因为我还抱着一个对生命孕育最初的那份期待。”

但这世间没有如果,只有后果和结果。

世界正在惩罚那些不好好爱惜自己身体的人。

学者阳海曾说过,健康是一种修养,养生是一种教育,生命是一次悟道的旅行。

一个人来到世界上最重要的是生命。真正的美景,只有健康的人才能看见。每一个在努力拼搏奋斗的人,请在你们满满的行程表里面,留出一点点空隙,为自己的健康考虑。那些为了自己的梦想不断追寻的人,请你们想一想,一旦你生了病或发生点儿意外,离家数百公里的父母,是最脆弱的人。如果你倒下了,他们真的会非常难过。你的亲人,他们不求你有多少财富,他们只想要你好好活着。

## 03

曾在网上看过这样一个心愿单：我要拥抱每一个认识的人；跑一次马拉松；回一次母校；陪着孤独的父亲安享晚年；带儿子去钓鱼、野营、夜读，开家长会；照顾好自己的身体，陪妻子走更长的路。

这些看似再平常不过的心愿，来自于一位37岁的胃癌患者刘凌峰。

2018年6月份，刘凌峰出现腹积水，检查结果是胃癌晚期。

他的妻子承受着巨大的痛苦，不敢告诉他生病的事情。她去求医生，带他去最好的医院，看最好的医生。为了留住他，她想尽了一切办法。妻子说，只要能治好病，拿金山银山去换，都愿意。

我们到底还要付出多大的代价，才能认清健康的意义？一个人从生病到发病再到离开人世，长的不过几年，快的或许只是一瞬间。但是你家人的痛苦呢？

健康它不是一个人的，它是爱人父母子女兄弟姐妹这个大家庭的。

经济学家曾这样描述过健康：健康等于1，车子、房子、票子都是1后面的0。没有健康，所有的努力都会化为泡影，变成没有任何意义的0。

多少人曾告诉过你，活着就要为了梦想狂奔。但很少人会提醒你，狂奔的前提是健康这一资本。这世上，有人替你开车，有人替你花钱，但没人替你生病。什么东西丢了都可以找回来，但是有一件东西丢了永远找不回来，那就是命。

## 04

在看文章的你，有没有想过有一天你会生一场大病。假如那天来到，你有没有考虑过亲人的撕心裂肺。有没有做好离开这世上你所深爱一切的准备？如果生命到此为止，你会不会有不舍与遗憾？还好现在的你身体还健康，还好一切还来得及。

为了家人，为了自己，请一定记住：你的健康，才是你对家庭最大的负责。☺

每到节日，总有一种想回家走一趟的冲动，倒不是因为太久没有回去，而是又一次怀念起家乡那股清香的竹笋味道。

十七八岁离开故乡，十多年的时间里，尽管回去在变得越来越便捷，然而内心深处却已然是刻下了人与故乡的距离。这样的结果就是，一年中不管回去还是没回去，都会在固定的时节出现固定的家乡的情景。看到北方的花开了，就想到南国的家乡对门山上扑面的映山红；连下两天雨，一出太阳就念叨着，要是在家里准能跑山上采一大堆鲜蘑菇。清明时节念叨竹笋，一到立夏就又想那诱人的糯米团子，端午采粽叶，中秋摘柑橘，没到腊月就慌神，心里梦里都是糍粑、米酒和杀猪菜……对于久在异乡的人来说，这种条件式的反射几乎已经是到了病态的地步，这倒让我总结出个理论来，是否在人的身体和脑部结构中，除存在着生物钟之外，还俨然挂着一盏食物钟，调节着他乡与故乡的节奏。

“吃饱不想家”，在中国人的情感字典里，食物和故乡总是紧密联系在一起。北方人讲究“出门饺子回家面”，只要相聚，无论是为了面对离开还是庆贺回归，食物总是情感的绝佳调节。这或许就是印证了那句“中国人总是善于用食物来缩短他乡与故乡的距离”。

的确，食物总是伴随着人们迁徙的脚步。在老家湖南，从我记事起家乡的人就有到广东打工谋生的传统，早十几二十年前，对于家乡的村子而言，还是农耕文化的主流，外出打工是一件大事，而这种大事的告别就更是一个家庭的大事，或者说，还带有一种难以言说的仪式感。那时候年纪小，不懂得其中的含义，只是知道每次家里人要出去打工，奶奶就要煮一大锅鸡蛋。从我五六岁我妈到广东打工开始我就有了煮鸡蛋的记忆，到后来我十五六岁第一次离开镇子到县城上学，还带着妈妈和奶奶煮的鸡蛋，后来没吃完，在寝室里都臭掉了，可记忆却因此定格。

后来，不知从什么时候开始，出远门的人已经开始不带煮鸡蛋了。属于一个年代特有的旅行必备食品被更加丰富的速食产品替代。今天的人们行走在路上，有汉堡、方便面、面包抑或是餐车里的盒饭等各种快餐饮食。或许是因为物质品类的丰盛，还是因为出远门的机会变得更为频繁，承载着几代人离愁别绪的煮鸡蛋早已悄然退出历史舞台。然而，旅人的行囊却仍然固执，似乎这里永远装不下高贵，有的只是属于家乡的一把辣椒，一块熏得乌黑的腊肉，一包臭豆腐。

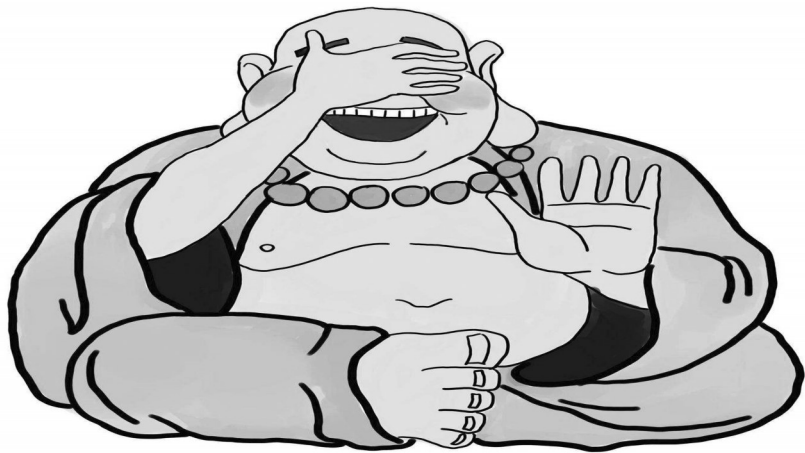
或许人就是这样一种特殊的动物，吃什么饭长大，就会被刻上什么样的味觉基因，远行并没有能够阻断这种基因的表达，而是更加强烈地将距离、时节、记忆嵌入表达程序中，总在时节更替的某一刻敲打着你的内心。☺

## 食物缩短故乡与他乡的距离

● 曾 鑫







## 谈笑风生好潇洒

### ——说说“笑”之二

● 吕钦文

人的笑,也许没人注意过到底多少是因说话而产生的,但有一点可以肯定,笑意的大多数来源于说话。也就是说,倘人没有说话,笑就少了很多触媒,失去不少笑的理由和机会。

笑具有社会性,畅快的笑在人群中。人群是一种说笑的天然场域,弥漫着让人笑的氛围,就像空气里漂浮着笑的火花,不小心就点燃,就爆发。笑在人与人之间互相传染,即所说的很多“模仿社交暗示”,互相碰撞,互相燃烧。笑在众口交汇中成长。

人在说话时,笑软化了话语,增加了亲和性,这与板着脸孔说,效果大相径庭。但也得具体分析,譬如嬉皮笑脸地说,人就显得不庄重甚至不正经;而低三下四地说,谄媚地笑,则是人体与人格双重扭曲的一种变态。

谈笑有各自的圈子,平等、熟络的相同角色之间说笑不仅热闹非常,而且话题进跳、笑声不断。“谈笑有鸿儒,往来无白丁”,这是文人雅士的交往。张爱玲《小团圆》所说“平时在饭桌上大说大笑的,都是他们内行的笑话,夹着许多术语”,则

是共同的兴趣和话题,使之有了共同的语言甚至话语形式。谈笑在“圈子”里省却很多赘语废话、虚饰客套,心灵易于碰撞,气氛更能活跃,说也好笑也罢都可以抵达美好的境界。

亲属、熟人、知己的谈笑非常易于和谐。最快乐的是回忆中的笑。岁月成为笑的纽带,把往昔与今日扭结到一起,构成丰富交融的快意。现实的成熟眼光打量过去的纯真或幼稚,频现成长中的笑,那么美好、亲切。回忆,是我和你的穿越式精神交流,过去和现在的感情狂欢,笑谈的边界神奇地扩大。

“生活的快乐在于自我表达。”(《思想的肖像》)说说笑笑、欢声笑语是人交流的常态。这样的時候,变得从容、轻松、甚至有几分洒脱、喜乐,平素的紧张、拘谨、防范的感觉也许会一扫而光。而谈笑自若、谈笑风生是一种很高的境界和修养,那种惬意、自得,不啻为上天赐予的精神享受,但却不是谁都能得到的。《诗经·氓》中“既见复关,载笑载言”(望见复关心上人,又说又笑好喜欢),已经描写说笑的美好。处于热恋中情人间的谈笑,百分之八

十是废话、昏话,也就是“冗余信息”,但那是感情的润滑剂,是激情燃烧时刻少不了的优待。

人逢知己千杯少,话不投机半句多。谈笑中的多和少没法计算,首先是事情本身引人发笑,说的过程想起快乐、幽默的事,以及温暖的关怀、亲切的叮嘱、美好的愿望,等等,禁不住情感温润,心情愉悦,喜上眉梢、笑容浮现。譬如品茗饮茶,会有一种快乐的“回甘”,这样的谈话往往是默契会心、愉快醉人的。

谈话中的“打哈哈”,是说笑中的一种特例,也就是用玩笑谈话,以玩笑对人,不知哪句是真话,哪句是玩笑,话语飘浮着不落地,让交往的人很累,那常是敷衍、应付、不认真、不正经,转移目标、回避实质或玩世不恭的表现。谈话中有时的含笑不语,宛如乐曲中的休止符,恰当的停顿,不仅是自然情感的流露,而且是一种风度美,显得意韵无尽,让人感到如诗如画,深沉蕴藉。当然倘若是不愿继续话题的暗示,则另当别论了。

亲朋好友餐桌上的谈话常常是笑声最多的时候。尽管古代哲人主张“食不言、寝不语”,《诗经》为数不多的几处写到“笑”的,就有“燕笑语兮,是以有誉处兮”(《诗经·蓼萧》,周王朝宴享远国之君的乐歌)的语句,意思是说宴饮谈笑,因此坦然而惬意啊。表现“笑”的成语“让人喷饭”,也是吃饭时的笑态,后来变为笑的代名词,可见吃与笑的关系。实际上到了现代,酒席、饭桌是交往的主要场所,聚会晚餐、工作午餐、迎送宴会、招待酒会、鸡尾酒会之类的场面越来越多,说说笑笑,轻松愉快中完成了工作。《红楼梦》最精彩的描写之一是四十一回刘姥姥进大观园,其中吃饭一节热闹非凡,可谓妙语连珠而又笑声不断。生活里只要不是“鸿门宴”“杯酒释兵权”之类怀有杀机和目的的酒席,不是拉人下水、引人中招的阴谋饭局,老友相逢、阖家团聚、亲朋欢饮,许多筵席应该是轻松、舒展、活泼快乐的。即使“草草杯盘供语笑,昏昏灯火话平生”,(宋·魏泰《临汉隐居诗话》)也

是不可多得、难以言传的美妙时光。

艺术表演中的说与笑,其感染力可以说屡试不爽。古时的俳优、侏儒,身材矮小却多才多艺,以谈笑表演悦人,还能起到讽谏的作用。戏剧里面的道白,二人转等曲艺里的“说口”,相声、小品的巧妙话语,都是观众笑的重要源泉。香港“栋笃笑”、上海“海派清口”等表演,一个人的调侃,就能让人笑得前仰后合。至于演说中掀起的笑声,它的作用不仅让听众开心,还是吸引听众的注意力、增强演说者的感染力的绝妙手段。这是说和笑的另一种结合,演说中恰到好处地揉进笑料,生动、诙谐而不离题,让人在笑声中不知不觉间就接受了观点。

当然也有不同看法。被誉为“江南大儒”的明末清初著名理学家陆世仪就认为:“凡人言语间多带笑者,其人必不正。”虽然他以谨慎的选任人标准被人称道,主张“宁择而后用,勿用而后择”,但前话却说得过于绝对与板滞,对笑着说话的人不能一概而论。有巴结、谄媚欲求于人的笑,现用现交的功利的笑,缺少真诚,别有用心,笑里埋藏他意,而多数人的边说边笑还是出于善意和真诚。

作家罗兰在一篇文章写道:“中国武将与军师所讲的‘谈笑用兵’,这才显示‘艺高人胆大’。”由此可见谈笑在古代人们心中的特殊地位。《三国志》记录关羽被乱箭射中左臂,箭头有毒,伤处久不愈合,请医生刮骨疗伤。关羽“伸臂令劈之,时方与诸将饮,臂血流入盘器,而公言笑自若。”刚韧、英武之气昭然。陶渊明诗《移居二首》:“相思即披衣,言笑无厌时。”别有一番率性、洒脱。《三国演义》写周瑜草船借箭,谈笑破曹兵,何等豪气逼人。诸葛亮运筹帷幄,谈笑间决胜千里之外,又几多奇智神谋。苏轼《赤壁怀古》大气磅礴,也赞“小乔初嫁,英姿勃发。羽扇纶巾,谈笑间檣櫓灰飞烟灭”。西晋著名诗人左思在《咏史》诗中表达“吾慕鲁仲连,谈笑却秦军”心愿。(《历代诗话续编》上)唐代韩愈《杜君墓志

铭》中有句:“纂辞奋笔,焕若不思;公牒盈前,笑语指麾。”“笑语指麾”谓一面谈笑,一面指挥调度,此后竟成为一句成语。甚至在宋代出现“从军之乐,以决胜笑谈为功”的看法。(宋·庄季裕:《鸡肋编》)清末军政要臣、洋务派重要首领左宗棠将自己“梦中谈笑却盗”的故事,写入家书之中。现代剧作家魏明伦的《夕照祁山》在塑造人物时也不忘“老夫聊作童年梦,长线钓鱼谈笑中”。

谈笑还是人逆境中的达观与快乐。困境里别人也许忧愁无计,但旷达之人却可以谈笑视之,表现出面对艰难与困苦时的昂扬向上的气概。苏轼被贬官黄州时,老迈而贫穷,但在给友人李常的信中,仍“直须谈笑于死生之际”,可见苏轼情怀洒脱,持守坚毅。辛弃疾遭谗被废之后,在《八声甘州·故将军饮罢》中表达“落魄封侯事,岁晚田园”,仍要“看风流慷慨,谈笑过残年”,真可谓宠辱不惊、无怨无悔的坚强自信。难怪笑谈历史风云、洞穿人生真谛的“一壶浊酒喜相逢,古今多少事,都付笑谈中”的词句,竟成千古绝唱。

#### 【作者偶感断想语滴】

○会笑的人,运气一般都不差;会说的人,机会一般都很多。不解风情,不谙世事,只会说笑的人,却只能在温柔乡里做梦发痴。

○笑口常开,善意频现,这是人的情商获得收成的第一步。

○“见人且说三分话”,即使笑容可掬也是枉然,真诚、实在是人际交往最重要的品格。

○虚掩的门里透露出深沉的忧伤,听得见一个灵魂无声的叹息。满世界廉价、轻浮的笑闹声中,我看见真诚生命鲜活滴血的剖白。

瞬时的感受刻骨铭心。

○朦胧是感情的一种意味模糊、让人猜测的表达,内里的含蓄与丰富满有韵味与诗意,这样的美境在手机网络时代已然罕见。

生活的直白让人哭笑不得。

○一句话使人笑,如春风入耳;一句话使人跳,似寒冰扑心。

○一些本来十分美妙的词语,因为曾从卑污的嘴滤过,人们再听到就只觉得可笑了。

○患难中,才能倍感随和的力量,也更得见随和的功德。随和,不是对谁都嘻哈敷衍,没有主见,没有主意,墙头草一样随风摇摆。随和是小事有定见,大事不计较,对流俗、习惯、风尚的有选择接纳,是待人接物的起码礼节。

○一片快要干枯的树叶,跌落在清晨的寂静中,很快就被朝霞涂抹得瞬间火红——个体生命错位的时空。

不由分说的自我感觉良好,惹得秋风大笑不止。

○秋深叶子枯黄满身,它迷惑不解:我的绿意去了哪里留痕?应答的有人们的欢笑、丰硕的果实,还有迢迢岁月的年轮。

成熟,是内心生命的真正绿色。

○爱笑——

开心快乐的笑,倾心解意的笑,会心醒悟的笑,是天下对自己最高级的奖赏,对别人最鲜美的礼物。它来自真心,传递挚情,燃烧希望,奉献温暖,促进和谐。

果然一笑千金!

○假娱乐的几声欢笑语,难改文化趋向的扭曲、变异;泛道德的一抹同情泪,难掩文艺内容的干瘪、苍白;追明星的一片浮躁音,难说文明形象的光明、正常。

艺术家们,是见微知著、知难却步、还是迎难而上?

○舞台上美、爱、笑、闹遮天蔽日,侵夺了人们醒悟、思考和回味的时间与空间,让老实人在喧闹中熬过寂寞。

○鲜艳的皮肤套可松可紧,笑容可掬,它琢磨束缚对象的粗细软硬来确定圈套大小。

它梦想世间万物都活在套中。

○檐滴从高处跌落,发出连绵的有些傲慢的脆响;残冰在地面融化,只能无声地暗暗饮泣。当它们共同形成溪水奔向江河之时,方才发出别无二致的喧闹笑声。

他们醒悟:殊途同归还论什么出处? ●



## 学写古体诗词 如何捕捉创作灵感

●尹宝田



在学写古体诗词的过程中,人们经常会谈到创作灵感。我认为,创作灵感,并没有更多的神秘之处。大凡搞诗词创作的人都知道灵感是创作的动因。我们搞创作,是为了打动读者,让读者感动。而要想让读者感动,作者自己必须先感动,让作者先感动的某种意象,就是创作灵感。灵感能使诗人产生创作的欲望,但灵感需要捕捉,有时候是稍纵即逝。本人在捕捉灵感的过程中,始终注意把握以下几点:

一、善于在现实生活中捕捉灵感。生活是诗词创作的源泉,开展诗词创作,要善于在日常生活中捕捉灵感。2015年,我在临近退休的前几个月,上下班开始乘坐公交车。因为近20年的时间,上下班都是乘坐班车,开始有些不习惯。但坐了一段,我发现公交车上不仅可以看书,而且还能在杂谈中听到一些奇闻趣事。于是,灵感不召而来,顺手写了一首七律《乘公交车上下班》:退休濒近坐公交,身逐寒风雨雪飘。/长队候车磨耐性,高峰无座累酸腰。/时长差可诗书读,音杂犹闻趣味聊。/处顺安时修淡泊,常知足者乐陶陶。

捕捉灵感就要对身边的人和事多观察多思考。我家小区门口有一条街道,在路口有一个卖烤苞米的老头。他的年龄有60多岁,经常面带微笑,为大家烤苞米。一次不经意中,我发现他经常在闲暇时,手里拿一本杂志看,突然来了灵感,在很短的时间内填了一首词《菩萨蛮·烤

苞米老汉》:繁忙巷口炉支起,伏天烧烤青苞米。/粗手转翻勤,糊香邀路人。/笑容如火灿,面颊多流汗。/待到空闲时,书刊手不离。

书刊手不离,使烧苞米老汉的形象得以升华,说明他是一个热爱学习的人,虽然靠烤苞米维生,但也有他自己的精神世界。

近几年来,逢年过节,好多微信群都有发红包的,群里的人抢红包很踊跃,虽然钱数不多,甚至有的只有几角钱,但大家都很高兴。这件事看似平凡,但具有时代特征,充满情趣,于是在2017年国庆中秋双节期间,我写了一首绝句:双节小长假,群中未得闲。/红包频派送,虽少亦开颜。

二、通过书籍、电视和网络引发灵感。读书看报、上网和看电视,只要留心,都能引发诗词的创作灵感。

2015年,我写了一首专门歌颂抗联女战士的七律《抗联女战士》:效仿木兰军旅从,高山林海斗倭凶。/锅中少米雪当饭,夜里多寒霜美容。/遭受酷刑无反顾,面临强敌敢冲锋。/投江更有八英烈,长使同胞血撞胸。

这首诗的灵感就是来自抗联老战士撰写的回忆录《英雄姐妹》中的一个情节。英勇顽强的抗联女战士,多数都很年轻,她们也爱美,但在冰雪严寒的环境中,根本没有化妆品,也只能用霜来美容。于是先得句,夜里多寒霜美容,然后扩展形成全篇。

中央电视台有一个《等你回家》

节目,主要是帮助寻找失散的亲人,每当我看到亲人团聚的那一刻,不禁热泪盈眶。古人云,男儿有泪不轻弹,应写成七律以记之《等你回家》:话题沉重演悲欢,骨肉失联摧胆肝。/求助声声心滴血,施援切切志如磐。/多方联手寻谜底,大海捞针搏巨澜。/看罢门开离散聚,神情激动泪花弹。

三、通过联想寻找灵感。联想是诗词布局谋篇的常用手法,也是寻找创作灵感的重要途径。2012年,我游完长春净月潭,写下一首七律《长春净月潭游感》:出尘合是少器喧,杖底清风禅半参。/神秀蟾宫光不满,松依碧水韵常蓝。/塔楼高并红霞涌,石径危凭青鸟探。/地静莫如心自静,月潭美酒梦多酣。

这首律的闪光点在于结句上,成为画龙点睛之笔。由干净的净,联想到肃静的静,最后结到心静上,这一灵感的获得,使诗的主题深化,境界提升,从而摆脱了俗套。

四、通过巧思获取灵感。学习古体诗词没有捷径可走,需要下功夫。寻找创作的灵感,往往需要巧思。巧思不是投机取巧,而是通过巧思,获取灵感,使诗词作品更有艺术魅力。如我填的词《朝中措·百合花》:亭亭玉立舞轻盈,日夜尽温馨。/蝴蝶花间入梦,云裳仙子闻名。/晶莹皎洁,温柔典雅,天地垂青。/万福高歌圣母,百年好合人生。

此词巧就巧在把“百合”二字镶嵌到词里,把花名和对人生的祝福揉在一起,正应了我国的传统文化中的百年好合这句成语,使词有了历史的厚重感,成为亮点。

去过敦煌的人,一般都去过鸣沙山。它的最大特点,是沙子经常向下流动,但神奇的是沙山不见矮,且巍然屹立,这不正是柔中有刚吗?通过巧思,获得这一灵感,写起来顺手《敦煌鸣沙山》:大漠多奇景,沙山更有缘。/身旁坐高窟,足下涌甘泉。/日暖耀珠玉,夜深闻管弦。/莫言形态软,挺立自安然。

对于巧思,我的体会是,要顺其自然,水到渠成,不能生拉硬搬。●

## 数字词语解释

●何明达

**三媒六证。**旧时婚姻,由父母包办,还必须有媒人介绍,表示郑重其事。三媒具体是指:男方聘请的媒人、女方聘请的媒人,还有就是给双方牵线搭桥的中间媒人。六证具体来说指:在天地桌上摆放一个斗、一把尺、一杆秤、一把剪子、一面镜子、一个算盘。出自元·武汉臣《生金阁》第二折:“我大茶小礼,三媒六证,亲自娶了个夫人。”

**三姑六婆。**“三姑”:指的是尼姑、道姑、卦姑。

尼姑,是庙里的女性;道姑,是道观里的女性;卦姑,专门给人占卜算卦的女性。

**“六婆”:**指的是牙婆、媒婆、师婆、虔婆、药婆、稳婆。

牙婆,旧时汉族民间以介绍人口买卖为业而从中牟利的妇女;媒婆,专门为男女说亲事撮合双方的妇女;师婆,又叫巫婆,以装神弄鬼、画符念咒的巫术作为生活来源的妇女;虔婆,指开设秦楼楚院、充当色情交易媒介的妇人;药婆,是蛊药婆的简称,利用药物给人治病或加害他人;稳婆,是旧时民间以替产妇接生为业的人。

此成语原本指的是古代中国民间女性的几种职业。现代汉语拿来常指社会上各式市井女性。

**三长两短。**通常用来指意外灾祸,民间多作“遇难”“死亡”等讳词。

“三长两短”和以前的人死亡入棺木有关。棺木是用六片木材拼凑的。棺盖、棺底、左梆、右梆这四片是长木材;前头、后尾这两片是方形的短木材。

为什么不叫四长两短?因为尸体入棺木后才上棺盖,所以只称三长。“三长两短”作为死的别称流传的范围越来越宽广,便由俗语转为成语了。

**四体不勤。**四体指双臂、双腿。

**五谷不分。**五谷:一说是黍、稷、麦、菽、稻;一说是黍、稷、麦、菽、麻。

《论语·微子》:“四体不勤,五谷不分,孰为夫子?”形容的就是脱离生产劳动,缺乏生产知识。

**五体投地。**五体,指“四体”加

上头。

改词意思为两手、两膝和头一起着地,这是古印度佛教一种最恭敬的行礼仪式,比喻佩服到了极点。

**五毒俱全。**“五毒”原指蛇、蝎、蜈蚣、壁虎、蟾蜍这五种有毒的生物,而现在指的“五毒”通常说的是吃、喝、嫖、赌、抽这五种恶习。

**五大三粗。**“五大”是指双手、双脚大再加上头大;“三粗”指腿粗、腰粗、脖子粗。

“五大三粗”是一个褒义词,是原指一个人的外型出众,现在常用来形容人高大粗壮,身材魁梧。手大如簸则是聚财的象征;大脚也是福相,正所谓脚大走四方,说的就是该理;头大也是聪明的象征。

**五花八门。**原指“五花阵”与“八门阵”,这是古代兵法中的阵名,比喻变化多端或花样繁多。后又把该词用作比喻各行各业的暗语。现常比喻事物繁多,变化莫测,此意时,“五花”与“八门”又指的下面这些:

五花:即金菊花、木棉花、水仙花、火棘花、土牛花。

金菊花,比喻卖茶的女人;木棉花,比喻上街为人治病的郎中;水仙花,比喻酒楼上的歌女;火棘花,比喻玩杂耍的;土牛花,比喻一些挑夫。

八门:即巾、皮、彩、挂、平、团、调、聊这八门。

一门巾,算命占卦的;二门皮,卖草药的;三门彩——变戏法的;四门挂——江湖卖艺的;五门评——说书评弹者;六门团——街头卖唱者;七门调——搭棚扎纸的;八门聊——高台唱戏的。

**五光十色。**五光:红、黄、蓝、白、黑。

十色:赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫、黑、白、外加一个透明。

该词形容色泽绚丽,种类繁多。语出南朝梁江淹《丽色赋》:“五光徘徊,十色陆离。”

**六神无主。**道家指主宰人的心、肺、肝、肾、脾、胆的神灵;无主:没有主意。

形容心慌意乱,拿不定主意不知所措。

**六根不净。**六根:佛家语,指眼、耳、鼻、舌、身、意。

比喻心绪不宁,处事偏私。

**六亲不认。**当今“六亲”泛指亲属。其实历史上“六亲”有特定的内容,其代表性的说法有三种:

一、据《左传》,六亲指父子、兄弟、姑姐(父亲的姐妹)、甥舅、婚媾(妻的家属)及姻亚(夫的家属)。

二、据《老子》说,以父子、兄弟、夫妇为六亲。

三、据《汉书》说,以父、母、兄、弟、妻、子为六亲。

后人比较赞同第三种说法,因为此说在血缘和婚姻关系中是最亲近的。

**七窍生烟。**七窍:指两耳、两眼、两鼻孔和口。

形容气愤至极,好像眼耳鼻口鼻都要冒出火来。

**七情六欲。**一般地说,七情指喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲;在中医里,七情指的是喜、怒、忧、思、悲、惊、恐。

六欲一般指生、死、耳、目、口、鼻;在佛家六欲指的是色欲、形貌欲、威仪姿态欲、言语音声欲、细华欲、人想欲。

**胡说八道。**原指胡人到内地讲解佛经。

胡,中国古代对西、北部少数民族的称呼。胡说:胡人说讲。八道:不信佛的人认为,胡人讲解佛经是说荒诞之言。胡人讲解佛经八圣道简作“胡说八道”。

故后世以胡说、胡说八道,一派胡言等词语比喻不可信。今泛指一切没有根据的说法。●





## 生命的色彩需要自己去涂抹

● 五柳千夫

我与W师傅相识,与理发有关,那已经是3年前的事情了。

在认识W师傅之前,我经常去一家大男孩开的美发店理发,后来,大男孩要去北京发展,他说他的师兄在北京开了一家美发店,经济效益不错,现在,让他过去入伙,他不能不去。知道大男孩要走了,我真的有点儿紧张,也有点儿沮丧,因为我们合作多年,他对我喜欢的发型了如指掌。在大男孩给我理发之前,我换过十几个美发师,几乎没有特别满意的,直到遇到了大男孩给我理发,才算遇到了知音,这叫信任,也叫缘分。知音理发师,可遇不可求。在大男孩给我理完最后一次头发后,我就去附近的一些美发店咨询,问理发店的美发师能不能按照我现在的发型给我理发。我知道我这样做,有点儿矫情,有点讨人嫌,但我没有办法,为了保持我的发型的一脉传承,而且为了我自己理完发后不至于照镜子就闹心,我只能这样做。因为我对理发这件事太重视了,我认为:一个人的躯体,经常暴露在外面的部分,除了手之外,

就是脸上的五官和头发了。它代表着一个人的形象和尊严,实在是马虎不得的。虽然我不是演员、模特儿、主持人等公众人物,也不再年轻,形象太一般,但是我觉得发型应该符合我的性格,而且必须是我喜欢的,而不是别人喜欢的样子,我有我对发型的审美标准。

我连续咨询了几家美发店。第一家美发店的店主是个小伙子,他说,照你现在的发型理,想一点儿不差,我做不到,因为每个美发师理发的手法总是会有一些差别。无疑,他自己没有信心,我就不敢跟他合作;第二家美发店是个40多岁的中年女人,当我跟她说明来意,她就不客气地回绝了我,老爷子,你别不高兴,你要的发型我理不了,别说我理不了,就是能理,这活我也不能接。我问为什么?她说,你这样挑剔,我敢给你理发吗?我去的第三家美发店的店主是个年轻女孩子,我跟她说明来意,她在我的头型上撇了一眼,说,你这老爷子,真少见,头发都白了,还把头型看得这么重要,我爷爷就是你这个年龄,他理发从来不

挑剔,谁给理发都行。我听她这口气,知道她对老年人审美怀有成见,那么想让她在给我理发时尽职尽责,估计是有点难度,所以我什么也没有说,就去下一家美发店。然而走了几家,还是找不到合适的给我理发的美发店。

我不死心,继续找。

在一条胡同中,我发现了一家美发店。美发店的门脸上有一副对联,引起我的注意:上联是:“操天下头等大事,做人间顶上功夫。”这幅对联虽然老旧,但看出贴对联的主人还是有文化的,否则,他(她)不会对这幅文化意蕴深厚的对联感兴趣。

于是,我走进了这家美发店的工作室。工作室里的女师傅正忙着给一个女顾客的头发放用剪子做修整,沙发上还有几位顾客等候排队。美发师傅是个50多岁的女人,皮肤白皙,中等身材,但很苗条,她微笑着向我打了招呼,您好,您是第一次来我店吧?我说是。她轻声细语说,您稍等,我这还有几位。说着,她让学徒用纸杯给我倒了热水。我礼貌地把纸杯接了过来,然后放在了茶几上。我发现工作室的墙上也有一幅对联:“睡前原谅一切,醒来便是重生。”瞬间,感受到了贴这幅对联的主人对人生有一定的感悟,否则,不会找这幅人生哲理的对联贴在墙上。这两幅对联,让我对这位美发师的初步印象较好。于是,我对正在给人理发的师傅说道,师傅,打扰一下,向您做个咨询。美发的师傅说,说吧。我说,师傅,您看看我的这个头型,您能理吗?美发的师傅停下手中的活儿,先从正面仔细看了看我的发型,然后让我转过身,又仔细看了看,口气比较坚定地说,我能理。我说,不好意思,那我就实话实说了,您可别责怪我老头儿说话啰嗦,以前总给我理发的那小伙子,马上去北京做事了,所以,我就带着他给我最后一次理的发型找下家,不瞒您说,我已经走了十几家美发店了,都没有达成合作意向,我要求不高,但也不低,就是保持我现在的发型。

美发师傅说,那没问题。我追问一句说,你肯定有把握,能保持我现在的发型?美发师傅说,绝对没有问题。我跟您说,您进来后,一打眼,我就知道您现在的发型适合您。我说,那咱们就说好了,半个月后,我就上您这店来理发。她说,欢迎。谢谢您对我的信任,到时候,如果我给您理的发型您不满意,我分文不取。我说,那我下次来,您还能记住我现在的发型吗?她说,那没问题,肯定记下了。我说,为了把握起见,您还是用手机拍个照吧。她说,好哇。于是,她放下手中的美发工具,拿出手机,面对我的发型在正面拍了一张,后面拍了一张,然后,又站到凳子上,从我的头顶上给我拍了一张,从她拍照片的认真这个细节,我感觉她基本上就是我要找的那个下任美发师了。

此后,我就去这位W美发师的小店去理发。我感觉,她的理发技术比以往给我理发的任何一位美发师傅的手艺都要好。她不仅根据人的年龄、头型、肤色去设计发型,而且还根据人的气质和工作特点去设计发型,所以,她的美发店回头客很多。

以后的日子里,我跟W美发师熟悉了,所以在理发时有时候也聊天。因此,我知道了她的一些身世经历。她的老家原来在德惠市的郊区,父亲是菜农,改革开放后,因为城市增容,郊区的土地很多都被一些企业给圈了起来,也有一些被开发商开发成住宅小区,她家的菜地没有了,一家人虽然住上了开发商给的安置房,但工作没有着落,然而,一家人需要吃穿,而老父亲身体不太好,家里就她一个孩子,这样,她就放弃了念高中的机会,直接去读中专,专门学习理发。她说她练习理发基本功时,非常刻苦,每天都是右胳膊擎起一只装满水的碗,手中拿着推子学习理发,有的学员吃不了这份苦,碗中不放水,这样胳膊倾斜一点儿也不会有感觉,但她从来不投机取巧,每天练习,都把胳膊上擎着的碗中放满水,直到她练习到胳膊上擎着水碗半个小时碗中的

水一滴不洒,手中的推子、剪刀挥洒自如。此外,她收集各种头型图片,然后一个一个进行研究,她还自学国画,每天都偷偷地练习素描功夫。她认为,艺术的规律是相通的,而美发技术,实际上就是造型艺术。她能明白这些道理,说明她很敬业,也比一般美发师高出一个层次。中专毕业后,她先是在德惠市租了一间20平方米的门面,支撑起了一家美发店,在实践中,她的理发手艺逐渐成熟,比较自信了,就来到长春开店,先是租房开店,而后手头有了一些积蓄,自己就买了一套临街的一楼住宅,前店后宅。他的老公人很老实,分季节在城里找零活干。她说,她跟她的老公从来没吵过架。两口子就是要和和气气过日子,有什么好吵的。吵架伤感情。

W师傅因为理发手艺精湛,而且对人和蔼可亲,回头客特别多。她的店每天只要开门,就一直从上午忙到晚上七八点钟。工作尽管忙碌,但她每天都科学地安排时间。每天早晨6点,她先去体育场健身——打一个小时的羽毛球,打羽毛球时,一定穿上运动服,等打羽毛球打出一身透汗,小憩一会儿,然后转移到体育场游泳馆游泳,在游泳馆认识了很多游泳爱好者,经常在一起切磋游泳的体会,交流游泳经验,她觉得这样活着,每天都很充实。打羽毛球、游泳两项运动,她已经坚持了十几年,而且一年365天,除了羽毛球馆、泳泳馆放假关门外,一天也不缺席,风雨不误。我曾经问过她,你每天都坚持健身,就没有想过停下来吗?她说,她是从心里喜欢做这样的健身锻炼,不会停下来的。她说,磨刀不误砍柴工。做理发,每天都是站着工作,是个体力活,没有好的体质,是坚持不下来的。此外,锻炼身体,也是为了保持一份好的心情,尤其是游泳后做过冲洗,在躺椅上小憩的那10分钟,那叫一个爽!

W师傅除了每天坚持健身外,还在每年的春季或者秋季,约上几个朋友出去旅游。她笑着跟我说,虽然我是个体户,但我每年都给自

己放假,不管怎么忙,也不管每天理发赚多赚少,都不影响我的旅游计划。我出去旅游,一是能见见世面,最主要的是放飞心情。她已经去过全国的很多景点,她也去过新马泰、日本和韩国。她准备在最近几年去欧洲看看。她说,工作有张有弛,该玩得玩。一个人不能总忙,工作是干不完的,钱是赚不完的,人不能成为赚钱的机器。赚钱的目的,一是为了生活,二是为了快乐地活着。她还给我看了她旅游时拍的照片,景美人美,每张照片,都记载着她走过的快乐足迹!

想不到的是,在2017年,体育场的游泳馆停止营业,进行拆扒重建,不能游泳了,她一时感觉到无所适从,心里很郁闷,不得已参加了一个在体育场正在招收学员的太极拳学习班,教太极的是陈氏太极传人,在太极拳圈子里知名度很高。

W师傅过去没有学过太极,她进入太极学习班后,只能从太极拳的初级班一招一式练起。她干什么都认真,悟性高,而且能吃苦,善于琢磨,很快,在众多的学员中脱颖而出,成为班级里的佼佼者。3个月,就跳到太极拳中级班学习,半年后,就转入高级班,而且经常帮助教练训练那些悟性不高,动作不准确的学员。后来,她曾经参加一次在东北赛区组织的太极拳比赛,并荣获太极拳比赛东北赛区第一名。这年的秋末冬初,她又参加了全国太极拳大赛,拿了一个二等奖。她说,拿几等奖,并不重要,重在参与。说这话时,她的脸上洋溢着幸福和满足的笑容。这个时候,我感觉她好阳光,好靓丽。虽然她只是一家小小美发店的美发师,体制内没有她的编制,百度上找不到她的姓名,一家三口人每月都是用汗水赚来的辛苦钱上交社保金,但她的日子过得很充盈,而且特别有规律,她用她的努力和修养,赢得了所有认识她的人的尊敬和爱戴,在她的身上,我看到了什么叫活得精彩,活得明白,原来人生是可以设计的,生命的色彩需要自己去涂抹啊! ●



煎饼是家乡特有的一种主食，家乡人顿顿离不开它。家乡人爱吃煎饼像是从娘胎里带来的，要是一天闻不到煎饼味儿准会直不起腰来。有民谣曰：“吃煎饼，一张张，孬好粮食都出香。省工夫，省柴粮，过家之道第一桩。又卷渣腐又抿酱，个个吃得胖又壮。”可见煎饼不但熨帖了人们的肠胃，更是深入了人心。

在家乡，每个村庄都有几盘石碾，而家家户户也都有一盘石磨。这是与家乡人长期以煎饼为主食分不开的。石碾与石磨完成了煎饼制作的最初两道工序。用石碾把玉米、高粱、大豆等粮食碾成糝子，加以浸泡，再用石磨磨成糊子。煎饼要想好吃，糊子越细越好，糊子越细就越费工夫，所以人们一般都在晚上磨糊子，俗称“推磨”。这推磨可是有讲究的，速度要适中，往磨眼添料要少添勤添，这样磨出的糊子才能细腻均匀。至今仍记得小时候推磨的场景，夏天的夜里，皓月当空，清辉泻地，大人小孩齐上阵，一边聊天一边围着磨盘一圈一圈地转着。大人们肯定是推磨的主力，小孩把住磨棍的头儿，把磨棍举到胸脯，努力跟上大人人们的节奏。磨棍嘎吱嘎吱的声音，以及风吹树动的声音，夹杂着睡蝉惊鸣的声音，合奏成富有乡土情调的小夜曲。再看糊子，源源不断地从磨盘上流下来，散发着五谷特有的醇香气味。在月光下亮晶晶地闪光，像一匹细腻柔滑的绸缎。

接下来，就轮到妇女们大显身手了。摊煎饼是女人们必备的基本功，她们在十二三岁的时候就开始学习摊煎饼，可谓童子功。长大了找婆家，男方也会重点询问女方饭食活怎么样，所谓饭食活就是摊煎饼。小时候最喜欢看奶奶摊煎饼。她盘腿坐在蒲团上，面前是一盘鏊子，右边是一大盆糊子。鏊子用几块砖石支起来，下面用玉米秸做柴火。鏊子微温，奶奶用油擦子细细擦上几遍，黑黑的鏊子立刻便油亮起来。待鏊子热得滚烫，奶奶舀一勺糊子倒在中间，右手持刮耙，提腕、悬肘，来回转几圈，糊子瞬间便



## 家乡的煎饼

● 吴瑞阳

漫过整盘鏊子。稍顷，眼看着糊子白色的水蒸汽被烤干，煎饼便熟了。奶奶拿一把锋利的薄铲往煎饼边缘下一铲，猛地揭起，便大功告成了。

摊煎饼看似简单，其实学问很大。鏊子烧得太热会烙糊，太凉则揭不成个；用刮耙刮糊子的时候必须眼疾手快，否则摊出的煎饼千疮百孔。奶奶自然是摊煎饼的好手，她对火候拿捏准确，摊煎饼的各个环节衔接自然，特别是能很好地处理鏊子中间与边缘温度不均衡的问题。看奶奶摊煎饼绝对是一种享受，她端坐在鏊子前，热烈燃烧的火光亮堂堂地映照在她的脸上，她微笑着，满脸的自信。一张煎饼摊下来，动作娴熟一气呵成，像是在进行一场精彩的表演。奶奶摊出的煎饼薄如蝉翼，色焦味香，软中有脆，在村里很有名气。往往是她一边摊着我们一边吃着，不用就菜，一会便吃个肚儿圆。等奶奶摊完煎饼，柴火的余烬也被我们充分利用起来，埋上几块地瓜或几个鸡蛋，烤熟了，又是一顿美味大餐。

奶奶把烙好的煎饼折叠成长方形，仔仔细细地码放在用玉米杆做

成的盖帘上，我们都说这是“垒金砖”。她数完煎饼的数量，心中便有了数了，能掐算出下次摊煎饼的时间。寻常人家开门几件事：柴米油盐，这吃饭可是头等大事，得细细谋划。要是吃了上顿没下顿可会被人笑话。奶奶把所有的煎饼储存在一个大瓮里，这样不但久不变质，而且能最大程度地保存煎饼原有的香味与口感。那时候，经常有人推着独轮车来村里卖“窑货”，最畅销的就是这种存储煎饼的大瓮。家里劳力多的，平时要是不备上几大瓮煎饼，生活就会难以为继了。

煎饼之所以如此得人青睐，除了易于保存，还有一个重要的原因是携带方便。农忙季节，农民们在田间地头啃几张煎饼，就一块咸菜，喝一碗开水就打发了一顿饭。我的同学，平时住校，每周六回家取一次饭，背回来的都是大包小包的煎饼，我因此有幸品尝到了各种口味的“百家饭”。另外，煎饼食用起来也非常简单，家乡人习惯吃“卷煎饼”。就是把煎饼卷起来，里面卷上下饭的菜。“煎饼卷大葱抹大酱”是一种很“经典”的吃法，家喻户晓，这种吃法似乎很形象地衬托出了山东人直爽、豪放的性格特征。实际上煎饼是一种“百搭饭”，它还可以卷进各种蔬菜、肉、糖、芝麻盐等，甚至把蒜泥、猪油抹在煎饼上，都非常好吃。乡村的日子就这样因煎饼而五味俱全了。

从小吃煎饼长大的孩子，无论走到哪里都是忘不掉煎饼的。后来我们全家搬到了城里居住，主食变成了大米，却总觉得吃不饱。每次老家来人，带来一些煎饼，全家人便抢着吃。现在，煎饼作为一种粗粮，也摆在了城里超市的货架上，吃起来总觉得不是味儿。听说这些煎饼是用机器加工出来的，可怎能比得上一圈圈推碾推磨一张张手工摊出来的煎饼呢？

到底，我魂牵梦萦的还是原汁原味的融进了乡土气息的煎饼。它一头连着乡村红红火火的日子，一头连着远离故土的游子浓浓的乡愁。☺

我亲近植物，观其形色，嗅其气味，远不及大医李时珍遍尝百草，更遑论“穷搜博采，芟烦补阙”（《明史》）。我把《本草纲目》作为小品文来阅读，喜欢李氏绘形绘色、亦豪亦秀的描摹，领悟本草的博物精神，至于他把植物世界建成一个大药房，我觉得，李氏在努力密切人和植物的关系。这关系，就像孩子和他的母亲的关系，母亲赐予孩子生命，并用她的乳汁哺育孩子长大，当孩子在外面碰了壁受了伤，依旧是母亲为他疗伤。譬如丹参，它有一个别名叫红根，这是一个和土地亲密无间的称呼。数条和植株一般长的根，粗者如北方农民的手指，粗糙，稍弯曲，具多条纵沟，如传统北方民居的砖红色，这些构成了丹参粗粝而温善的根部特征。它们是大地的血管，体内流动着红色的血液，这些血液进入人的身体，祛瘀止痛，清心安神，生肌长肉。

丹参生长在沟沿道旁林缘。如我的故乡，荒地被开垦成良田，山岭被改造成梯田，田地的整齐划一，让许多野生植物如无枝可巢的雀鸟一样，日渐稀少。然而我有理由相信，作为唇形科多年生草本植物，丹参的根依旧在地下纵横延伸，它可以蛰伏十年乃至上百年，

而不在乎一季的大红大紫。丹参和别的草有些不一样，有的草以株高夺绿，有的草以花美争艳，丹参则隐藏着自己的行踪，躲闪着尘世的打扰，在它看来，只有粗壮坚韧的古老植物之根，才能贯通大地的气脉，而它在根部的黑暗里也总能找到太阳的红。

《神农本草经》列丹参为上品。在治疗妇科疾病上，李时珍赞其“其功大类当归、地黄、川芎、芍药故也”（《本草纲目·草一》），一味丹参，可抵四物。以记述灵异见长的蒲松龄，也在亦庄亦谐之中夸奖丹参，“捎元参治浮火清理咽喉，捎丹参理崩漏益血通经”（《草木传·梔子斗嘴》）。

丹参有些像薄荷，茎四棱形，半米多高，一枝五叶，其叶亦如薄荷，长圆形，叶面叶背布满细白的绒毛，初夏开花，轮伞花序，也是紫色的唇形花。然而薄荷奇香，丹参味苦。这好比两姐妹，一个在水边浣衣，一个去山上牧羊，秀气浣衣女有沉鱼之美，英气牧羊女显落雁之姿。细看，丹参紫的花瓣，有青涩的底子，又被太阳的红晕染了一下，排成穗状的许多唇形花开放的时候，犹如一群少女歌手在深情歌唱。

那年春天，我和朋友小董去山

中看桃花。人多得让你看不见桃花。桃花节之前，我写了这里自在安静的泉水，写了绕过一块石头去抚摸树的脚趾的溪流。我再来的时候，被水泥囚笼牢固着的泉水凹陷下去，看一眼都让人眼窝发疼，已是桃花劫。这世界日新月异，让我的写作成为一种美丽的谎言。小董在那边喊我。扒开带着腥气的松针土，用一根木棒掘出一些湿土，就看见丹参粗粗壮壮的红根了。仿佛生活在新石器时代的猿人，我们用尖石头把沟开宽，而后手指木棒并用，深挖，鼻子一凑上去，清凉苦涩的气息就顺着鼻孔往心脾里跑。我们只挖两三粗根，每次都很小心，生怕惊扰了它的枝叶。丹参可种子育苗，亦可分根繁殖。前者好比种瓜，床畦条播，上有薄膜，保湿护嫩，成苗移植大田。后者如同种土豆儿，选优质侧根，上口剪平，下口剪斜，剪口在草木灰里一抹，钾肥到位，六厘米为一节段，一条侧根就能繁衍数棵丹参。

小董是开中药店的，他对田野和植物有着不可救药的喜欢。越过被相机和赞美围困着的桃花，他看见地下的红根，心生欢悦。红根味苦微寒，调经顺脉，让人的内心无尘杂。回家后，小董把挖来的丹参切片，指甲盖一般大小，然后文火慢炒，待颜色深黄，略见焦斑，置高粱秆盖垫上，摊晒。他有一个病人，不慎被机械砸伤腰部，卧床七年，湿热瘀久成疮，小董走远路采药草制药丸。他视丹参为身体的清洁工，除芜杂，净通道，祛瘀生新，疏肝理气。丹参清道，引诸药入营卫，病人犹如倒伏的植物，慢慢地挺直了自己的茎叶，浴着新鲜的阳光。

药食同源。大凡能入口的草药，亦能食用，丹参也不例外。有一道佳肴丹参山楂粥：丹参山楂一锅煮，至汤极浓极稠，去渣取汁，盛出；粳米慢火熬粥，沸时倒入浓汁，撒一小把白糖粒儿，小银勺一搅拌，搅出一锅人间植物的浓情蜜意。此刻，就是天上摆一桌蟠桃宴，我也不和玉皇大帝作交换。☘





# 父母的养老

● 郑 宪



那天,母亲说:“我们去养老院。”  
有没有听错?

94岁的母亲,为自己,也为92岁的父亲,提出此愿望。

我们一起面对现实:父亲的帕金森病让他行走艰难,生物钟日夜颠倒,一不小心还会在家跌倒,有时跌出血,好在没伤骨。母亲脑健,但心脏偶感不适。他们要将自己完全交付给一个陌生的环境,摒弃家人全天候照顾。母亲坚信,养老院必有负责任的医生和专业看护,更有利于他们鲐背之年后的“安身立命”。更重要的,母亲说:他们的幸福,绝不能再建立于后辈艰辛的劳累之上。

父母亲相濡以沫,情感深厚。父亲初听去养老院,有被惊到,心惴惴,但之后对母亲说:“你去,我去。”

终是去了。

入门不适的是父亲,知识分子的他觉着“自由”突然失去。因怕他摔倒,不能随意走动,倘一人动作,护理的阿姨会惊呼阻止;睡觉的床有高高围起的护栏,他视之为手铐脚镣,火气忒大,对其踢打,血压攀高;抱怨晚上给他使用“尿不湿”,指斥阿姨态度“法西斯”……

此时,我们四个子女是伤感的,自责的,互觑:将父母送来此地,错了?

感谢母亲,一如从小对我们的理解、大度和照护,现在依然那么思路清晰、通情达理:“没错的。决定到这里,是我们自己。环境适应,需要时间。”她只是要我们子女有空就一起去为父亲做“心理按摩”。

我们常去探望。

那天,我带父亲到养老院隔壁一间房,见一位背很佝偻的老太。她曾是大学老师,84岁。一问,竟不是病人,是病人家属。每天家里医院来回跑,风雨无阻,服侍精神失常病痛住院的88岁的丈夫。一个人,几年如一

日。她贴着父亲的耳根说话,很柔声地请父亲安静:转变自己,面对现实,想自己的幸福,认识到子女出于无奈也出于孝敬,将他送到这里。她说:“我也想进住养老院,但没床位,身体条件不够格。但我必须天天来。”父亲仔细倾听,“你讲得有道理”。之后,抱怨减少,似在慢慢平复心情。

再一日,我去看父母亲,给他们吃我在家里煮好带去的鱼香肉丝面。父亲说好吃,母亲也说好吃。他们吃我煮的面,我吃他们在养老院食堂烧的赤豆粥、肉饼子炖蛋、冬瓜、还有大骨头汤。然后我推父亲的轮椅到楼下花园廊道,和他谈心,去运动小区,给他看运动器材并做示范动作,父亲竟垂下眼睑打鼾了。

我赶紧将他推回病房。觉醒了,他精神也来了,自己走路,我在一边微微搀扶,他甩开我的手,碎步挪到一墙之隔的母亲病房。父亲说这样才好,动了,锻炼了。母亲说你一个人不能走路,摔了不好。父亲反过来说母亲:“我看见你倒着走路了,这年龄,不能倒走的。”那天他们两人说了许久的话,都大声,都耳背。

其实入院前,医院给父母检查,告知母亲,虽然你年纪大,但状况不错,可以不住院。母亲摇头,指我父亲:“他脾气大,胆小。我不在他身边,不可能。”一次,父亲又闹情绪,吵着要回家。父亲问母亲:“你到底怎么想?”母亲平静如止水,轻拍父亲脸上几根银白的拉碴胡子,“你回家,我就一个人住这里。这是我现在和以后的家。”父亲木然地微张口,低头无语。

转身,再下一个镜头:母亲正手拿一个他们都爱吃的小羊角面包,将其一小块一小块撕下来,送到父亲嘴里。

一切都不易。

那日,父亲大解,护理阿姨不在,我给父亲擦洗。过程从生疏到圆满完成。

父亲突然说一句:“儿子,你是第一次帮我擦洗。”我内心猛一惊。而在给父亲擦洗时,又有新大陆发现:在稀落的毛发下,他后颈上露出一大块暗红色的胎记——愧死了,父亲92岁,我才第一次看到这个隐藏的胎记。

意外和不幸,有时就在一切看似晴朗的日子里突降暴雨倾盆。

几个月的精心护理,父亲在养老院没一次跌倒,生物钟的日夜颠倒也大为改观——因为心情放松睡眠好转。“一片大好形势”下,那天清晨医院传来的消息,则让我们所有人遭受闷棍似的重击:不是父亲,是淡泊乐观的母亲,在医院病房内意外摔倒,股骨骨折了。

所有家人一起急速赶往。

见到了痛苦的母亲,见到了看似做了错事一脸歉疚的母亲,说是她大意了,真大意了,两只手握两件东西,一个茶缸,一个水瓶,没支撑,转身一滑,轰然倒地了。和护理的阿姨无关,更和护士医生无关。就是她一个人的错。

所有护理她的护工、护士、医生,在一边都红了眼眶,不仅仅因为她们获得母亲的“百分之百无责证明”。

惊动了父亲。他过来,看着躺卧床上的母亲,厉声

问我们：“为什么所有人都围起来看她？”

母亲骨折后的两天，即刻去专业医院动大手术，换一个髌关节。全身麻醉。这是必须要过的艰难的坎，对94岁的母亲。她坚决地要换回一个健康的自己。但所有人极度担心。

最初的方案是选择保守治疗，母亲闻之点头。转瞬医生一致推翻：唯有手术，才有康复可能。母亲闻之再次轻点一下头。但要求我们术前术后对父亲都“封锁消息”。母亲对我们说过，“我是一个随遇而安的人”，现在，我们又一次见识到母亲的镇定，所有最终的风险性选择都一概自我承受，并迅速坦然面对。开刀医生术前一句话：“这开朗健康的老太太即便100岁，我也敢为她主刀”——让我们始终对母亲保有乐观和信心。

五天之后，母亲终于回家，回养老医院的家。此刻，她才将发生过的所有心情的紧张不安和承受的肉体及生理痛苦，有点撒娇意味地尽情吐露给我们，唠唠叨叨长达几小时。

开刀那段时间，我们几乎忘记了独自一人在养老医院的父亲，而养老医院的护理人员说，父亲那几天的“表现”，出乎意料的好，不来气，安静，饮食佳，配合度高。

父亲和母亲的“劫后团聚”，没有太多动人场景。不流眼泪，但有握手，相看两不厌的样子。父亲握住母亲的手，是轻轻握住。平时他的手因病会不停抖动，但那天不抖，整个的一只左手，稳稳地握住母亲躺在床上伸出来的左手的无名指，握得长久。然后我们请父亲坐在母亲床右边。这时换成母亲的右手，从被子里伸出来，很自然地罩握着父亲的左手。

再过一段时间，是秋日的一个午后，我推着轮椅，和父亲来到养老医院的花园。父亲很满足，说：“阳光好，桂花香。”又说，他其实早就清楚母亲动了大手术，“你们以为我不晓得？我可是长时间在大医院里做的……”

哦，这桂花的醇香！☺

这栋旧住宅是上世纪70年代建造的老公房，钢筋混凝土结构，总共六楼，都不装电梯。随着时间的推移，公房老了，住在楼内的人也由年轻到渐渐上了年纪。

五楼住着的周教授，七十有余，较

早住在这里的一户人家。前两年脑中风，偏瘫了，上下楼梯不便，提出装一部电梯，楼上好多人也都响应。安装电梯要征求这楼内每户人家的意见，几个月下来，就剩101和103室没有签字，周教授有点担忧。这两家人都是做生意的，又住底楼，会同意吗？

103室的经常不在家，有一天，楼组长冷老伯终于撞见了，这个叫阿罗的中年汉子挺爽气，立马签字了，没有提任何异议。倒是那个前两年搬来的101室那对夫妇，与大家从无来往。那个妇人病怏怏的，也不说什么话，她的身材有点臃肿的丈夫，知道冷老伯的来意，立马说，我们不装，我太太有心脏病，说得很干脆，冷老伯十分尴尬。

拖了一个多月，有人嘟囔道，可能这小子想讹人，想捞一点好处？也有人说，有的地方装电梯，还真有住底楼的人向楼上的人索要补偿的。大家面面相觑，议论纷纷。这电梯到底装得成吗？正当周教授和大家仍在忧心忡忡时，冷老伯带来了好消息，他说他让阿罗找了101室的那个男人，男人竟然签字了。真不知道阿罗用了什么办法。

电梯装完不久，某一天清早，101室的妇人倒在了自家门内。家里无人，她呻吟着，却无法动弹。偏巧周教授坐着轮椅顺着电梯下到了一楼，他听到了呻吟声，迅疾让老伴儿去叫物业。物业公司来人，帮助把门打开，那个妇人躺在地上，是心脏病发作了。周教授本就是医生，对她采取了抢救的措施，同时打了120。幸亏周教授出手快，救护车到的时候，那个妇人已经呼吸均匀，眼睛也睁开了。

101室的男人回来之后，邻居们都对他说，你太太捡回了一条命，这也是你好心人有好报。有人说，你看你答应签字装电梯了，让周教授能够这么顺利地下楼，这不是老天爷的旨意吗？

那个男人到周教授家叩谢，之后回了家，又拎了一袋东西，悄悄地敲开了阿罗家的门。

这事后来还是冷老伯透露给大家的，说是阿罗当时到101室做说客，当场给了那个男人五万元现金，说是大家给他家的补偿费。那男人犹豫着也接受了。那天，那个男人到周教授家去致谢，无意间听到周教授和楼上邻居都夸赞他，不像其他楼住底层的人家，还说要什么赔偿费。那男人听了心里一悸，脸红一阵白一阵。他也顿时明白了，这钱是阿罗自己腰包里的，便把五万元现金连同利息都还给了阿罗。

冷老伯从101室的男人那里探听到了这个事情，把它传扬开了。大家看阿罗的眼光温暖了许多。这老楼里的人也感觉到他们的心更近了，更暖了。☺



## 楼上楼下

● 安 凉





## 家有“憨”夫

○韩晓秋

1981年春节,父亲的癌症已经到了晚期,我赶紧把仅认识了两个月,但关系基本确定的高胜的照片邮去给在天津老家养病的父亲看。接到照片,父亲端详后说了一句话(是地道的天津话):这人,憨哪……天津人所谓的“憨”,不是憨厚(高胜也的确并不憨厚),而有笨、倔、傻小子、不善变通等意思。和高胜30多年夫妻做下来,越来越觉得父亲的定义无比准确。

娶我之前,高胜曾多年自我感觉良好。

原因有二:一是在学校,他是班里多年的班长,学校篮球队队长,排球队、乒乓球队主力,深得老师们赏识。而且我知道,大凡驰骋在球场、运动场的“体育棒子”,莫不吸引女生的眼球,成为女生们的偶像。加之小姑子曾跟我说,他班女生说我哥长得像王心刚,于是,高胜飘飘然好多年。

二是在家里,高胜是长子,12岁之前,上面仨姐,下面仨妹,他一枝独秀。奶奶宠着,父母护着,姐妹们让着。直到他13岁,弟弟出生,高家这千顷地上才有了两根

苗。但是,高胜那天老大我老二的坏脾气已然成形,对弟弟妹妹们颐指气使,稍有违逆便气急败坏,甚而暴跳如雷。

娶我进门,高胜的“自我感觉良好”突然中止,幸福指数骤然下降。

我曾跟我教过的女学生们说,不要怕“下嫁”,下嫁的日子很好过,因为你在家里熊瞎子打立正——一手遮天,倒是“高攀”才难过,挣来了面子,伤了里子……

我嫁高胜,“气势”上先压倒了他:学历比他高,工资比他高。在外面听完别人对他的艳羡,回家来就比较恭敬老婆。我对他自以为是的暴躁性格改造也开始了。

婚后发现,高胜说话有一毛病,回答问题清一色反问句。问:今天怎么回这么早?答:哪天不这么早?问:今天怎么回来这么晚?答:哪天不是这个点儿?早餐好了,去吃饭。吃早餐干什么?(后来听说,他在家从不吃早餐)。

我问他,你不会正常说话吗?他答,这不是正常说话吗?哦,原来他真不会正常说话。于是告诉他,问你问题,有原因回答原因,不

许把问话又扔回去。下次下班回家,我问,今天怎么这么晚回来?哪天不都这个点儿?我顿时声音高八度:高胜,我重新问:你今天怎么回来这么晚?他一愣,自己也笑了:把手头一点活干完才回来——终于懂得什么是正常说话了!

退休前他又犯老毛病了。通常,他每周回满洲里看父亲。周末饭桌上,我问,明天回满洲里么?怎么不回?我放下筷子:高胜,我重问:明天回满洲里么?他自己又笑了:回,明天早晨车走……

我就不信改不过来他!

回娘家,学给家里人听,弟弟呵呵地笑:三姐夫的日子不好过……

乘胜追击,用我“可以碾压别人智商”(卦象上说的)的智商,打击他的骄傲。“高胜,考你一个问题呀?”“考呗,谁怕谁呢。”突然警觉:“不许拿你的专业考我……”“哪能,那胜之不武,小女子不屑也……”他放心了。“听题:NBA是什么意思?”他眼睛都亮了:美国篮球职业联赛。噢,不错,不错,我夸张地谄笑。继续听题:CBA是……中国篮球职业联赛!都没等我说完,他就抢答了。这么棒啊,我更夸张地谄笑。

他骄傲地笑了,但(就坏在这个但字上)骄傲只给他一分钟:听题,SOS是什么意思?SOS……SOS,开始摸头,不知道了吧?我幸灾乐祸:国际通用求救信号!这个必须知道,谁知道谁这辈子会遇到什么情况!他点点头,表示同意我的说法。我穷追不舍:UFO呢?这个?有点印象,让我想想……UFO?怎么好像在哪听过,真想不起来了。我嘲弄地胡撸着他的头发:亏你天天泡电视,空中不明飞行物!啊呀,对呀!他后悔地拍大腿。

继续听题,ATM机是什么?不知道。干脆极了。自动提款机呀!这回他有理由了:我从来没有银行卡,我的工资卡都在你手里,我怎么知道是这个。振振有词!嗯,有道理,我赶紧换话题,像连珠

炮一样：知道 CEO 吗？知道 WTO 吗？知道恩格尔系数吗……然后谄笑。

他不服：又不是我的专业……好，我考和你专业有关的（他当过四年兵），听题：小口径步枪和大口径步枪哪个杀伤力大？当然大口径步枪！口气很确定。错！同样一支枪，小口径可容 15 发子弹，而大口径只容 10 发，要人性命一粒小子弹足矣！哈哈哈，高大哥，输了吧？他还不服：我是炮兵，不懂步枪！好，我问你炮兵问题。

无后座力炮和有后座力炮，哪个射程远？当然有后座力炮射程远。他答得毫不犹豫，人也精神起来了。我谄笑：既然如此，为什么还制造无后座力炮呢？这个……你问我，我问谁去？开始耍赖。

其实，我也不知道。

对高胜由来已久、自我感觉良好的“摧残”，也有他那些同学的因素。暑假回满洲里，我俩各有麻局。我是几个老同事，在群里组织：A：今天谁玩？一缺三；B：二缺二；C，三缺一；D：齐了，老时间地点？ABC：完成！

他们麻局是四个高中同学，连替补都没有，谁有事不能玩，谁连输不能玩（这是他们那伙的特色），能组织成时不多，幸亏不多，要不高胜得累死，输死！记录下过程：

A：老高，今天我能玩，你联系一下他们俩？（A 自己怎么不组织？）

高胜给 B 打电话：你有事吗？A 给我打电话说他能玩。

B：行，你联系 C 吧，行了告诉我。（B 也不联系）

高胜拨 C 电话，不通，拨 A 电话：C 不接电话。对方指示：等一会再打。高胜拨 B 电话：C 不接电话。对方也指示：可能人机分离，等会再打……

质疑，这轮电话有必要吗？

高继续拨 C 电话仍然不通。高拨 A 电话：C 还不接……对方指示：一会再打一次，行不行都告诉我。高胜拨 B 电话：还是没有人接。对方指示：一会再打，成不成

都告诉我一声。如出一辙！

质疑：这轮电话有必要吗？

高胜继续拨 C 电话，通了：啊呀，给你打好几遍电话了，干啥去了，找你真费劲儿，A 说能玩，B 也行，你下午有空玩么？（才进正题）行了。

高胜给 A 电话：联系上了，下午一点……后面还有废话！

高胜给 B 打电话，如此这般，也是一堆废话，终于联系成功，前后共打几个电话，我懒得统计。

女儿回家，听她爸哇哇打电话（当了大半辈子火车司机，耳朵受损，听不清别人说话，以为人家也听不见）一个接一个，偷偷问我：我爸联系什么业务？外孙女都知道，姥爷好搞笑耶。

忙了今天，明天依旧！我说：你们不能今天玩完定了明天？他也无奈：都说定不了，不知道有没有事儿……一帮贱民，能有屁事！我忍不住骂人……

我学给朋友听，他们说：你给他们建个群，群里组织。我说：有群，俩没网络。我给他看我们联系的过程，他无语。

高胜负责联系，负责送钱，玩十回输九回。赢一次，大家都欠他，理由是“你老婆工资是我们仨的总和……”我工资和他们有一毛钱关系么？有同学如此，让他在老婆面前如何抬起头来！

高胜不胜酒力，严格地说，是根本喝不了酒。婆家六女二子，陆续成家。后来每逢婆婆、公公生日或过年过节，孩子都回来，家宴一桌坐不下，姑爷们及小叔陪公公正桌喝酒，其余妇女儿童一桌，高胜是我们这桌的党代表。

2000 年，我带高胜回我当年插队的农村过春节，这个春节，高胜过得刻骨铭心。对我带丈夫回农村，老乡们表示了极大的热情：从我们到达的第二天（腊月二十六）至走的前一天（正月初五），在谁家吃午饭，在谁家吃晚饭，排得满满的。每餐十分丰盛自不必说，令高胜望而生畏的是一天两顿酒。

其实，不能喝酒，示弱便是了，

都是朋友，还能把你灌死不成？高胜不这么想：让我喝，我就得喝，不喝不够朋友！可是，坐在酒桌上你一口我一口，你一杯我一杯，他又没底气，于是，戏剧性的一幕发生了，高胜端坐酒桌边，问主人：今天让我喝几杯？（他不胜酒力我已告知所有人）主人拿出小酒盅：就三杯，行不？行，行……

高胜乐了，三杯应该没事，那么小的盅，给我倒三杯！然后在大家的目瞪口呆中把三盅酒一饮而尽……之后，舌头硬硬地说：我的任务完成了，可以吃饭了吗？

哇，这么爽，这哪里是不会喝酒？晓秋骗我们（把我也卖了）呢吧？不行不行！接着喝，哪有就喝这一会儿的道理？我们还没喝呢……于是，劝酒开始了，最后，酩酊大醉！

问题是，这办法一次不成，就别再用了，老老实实能喝多少喝多少。这憨人，完全没有变通，次次如此，没有一次连饮三杯被放过，白白的每顿多喝三杯，弄得这顿酒未醒，又赴下一顿。在农村十天，竟未清醒过。后来，一提此行，高胜仍然心有余悸。

在家里时姐妹多，高胜对家务一窍不通。那年我小产，他负责早餐。煮鸡蛋，我告诉他，鸡蛋从冰箱拿出很凉，就凉水下锅，开锅 5 分钟捞出，蛋黄不老不嫩，恰到好处。他严格遵守，天天都煮得好。那天，我姐来了，我告诉他，今天煮 4 个鸡蛋。

这事难住了他：煮两个鸡蛋 5 分钟，那煮 4 个鸡蛋几分钟呢？又不好意思问，笨人自有笨法儿：于是 4 个鸡蛋分两锅煮。我把我家的小品级故事讲给同事，同事们捧腹大笑：这要过端午节，你家是不是得煮一天鸡蛋啊？

2016 年 9 月 5 日，我查出肺转移瘤，9 月 7 号，去天津查病，在日照机场，高胜手里拿着打火机和香烟——陪伴了他 30 多年的老朋友，毅然决然扔进了垃圾箱，从此戒了烟。

憋得可以！





## 拾馒头的父亲

● 莫 言

16岁那年,我考上了全县城最好的高中。听人说,考上这所学校就等于一只脚迈进了大学。父亲欣喜不已,千叮咛万嘱咐,希望我将来能考上大学,将来坐办公室就不用下地种田了。

恰巧这时我家在县城的一个亲戚要搬到省城去住,他们想让我父亲去帮忙照看一下房子,还给我父亲建议在县城养猪是条致富路子,因为县城人多,消费水平也高,肯定比农村卖的价钱好。父亲欣然答应,一来这确实是个好法子,二来在县城还可顺便照顾一下我。

等我在高中读了一个学期后,父亲在县城也垒好了猪圈,买来了猪崽。我平时在学校住宿,星期六的时候就去父亲那儿过夜,帮父亲照料一下小猪,好让父亲腾出时间回家去推饲料。

猪渐渐长得大起来,家里的饲料早已吃了个精光,亲戚送给我们家的饲料也日趋减少。买饲料吧,又拿不出钱来,父亲整日显得忧心忡忡。

我也愁在眉上急在心里,但也一筹莫展。有天我去食堂打饭时,发现许多同学常常扔馒头、倒饭菜,我突然想到,把这些东西拾起来喂猪不是挺好吗。

我回去跟父亲一说,父亲高兴

得直拍大腿,说真是个好主意,第二天他就去拾馒头剩饭。

我为自己给父亲解决了一个难题而窃喜不已,却未发现这给我带来了无尽的烦恼。父亲那黑乎乎的头巾,脏兮兮的衣服,粗糙的手立时成为许多同学取笑的对象。他们把诸如“丐帮帮主”“黑橡胶”等侮辱性的绰号都加在了父亲头上。

我是一个山村里走出来的孩子,我不怕条件艰苦,不怕跌倒疼痛,却害怕别人的歧视。好在同学们都还不知道那是我的父亲,我也尽量躲避着父亲,每到他来时,我就离得远远的。

但我内心害怕被别人识破和歧视的恐惧却日复一日地剧增。终于有天我对父亲说:爹,你就别去了,甭叫人家都知道了,会嘲笑我……

父亲脸上的喜悦一下子消失了。在漆黑的夜里,只有父亲的烟锅一红一红的,良久父亲才说:我去还是去吧!不和你打招呼就是了。这些日子,正是猪长膘的时候,不能断了粮的。

我的泪就落下来。对不起了父亲,我是真心爱你的,可你偏偏是在学校里拾馒头,我怕被别人看不起呀!

接下来的日子,父亲继续拾他

的馒头,我默默地读书,相安无事。我常常看见父亲对着张贴成绩的布告栏发呆,好在我的成绩名列前茅,可以宽慰父亲的,我想。

1996年的冬天,我期末考的成绩排在了年级前三名,而且还发表了许多文章,一下子名声鹊起。班里要开家长会,老师说,让你父亲来一趟。

我的心一下子就凉了,我不知别人知道那拾馒头人就是我父亲时会怎样嘲笑我。伴着满天风雪回到家,我对父亲说:爹,你就别去了,我对老师说你有病……

父亲的脸色很难看,但终究没说什么。

第二天,我挟着风雪冲到了学校,坐在了教室。家长会开始了,鼓掌声和欢笑声不断,我却一直焉焉呆呆,心里冰凉得厉害。父亲啊,你为何偏偏是一个农民,偏偏在我们学校拾馒头呢!

我无心听老师和家长的谈话,随意将目光投向窗外。天哪!父亲,我拾馒头的父亲正站在教室外面一丝不苟地聆听老师和家长们的谈话,他的黑棉袄上落满了厚厚的积雪。

我的眼泪就哗哗地流了下来。我冲出教室,将父亲拉进来,对老师说:这是我爹。掌声一下子如潮雷动……

回去的路上,父亲仍挑着他捡来的两桶馒头和饭菜。父亲说:你其实没必要自卑,别人的歧视都是暂时的,男子汉,只要努力,别人有的,咱们自己也会有。

以后,同学们再也没有取笑过父亲,而且都自觉地将剩饭菜倒进父亲的大铁桶里。

1997年的金秋九月,父亲送我来省城读大学。我们乡下人的打扮在绚丽缤纷的校园里显得那么扎眼,但我却心静如水,没有一丝怕被人嘲笑的忧虑。我明白,在这个世界上,歧视总是难免的,关键是自己要看得起自己。正如父亲说的那样:别人的歧视都是暂时的,男子汉,只要努力,别人有的,咱们自己也会有。●

17年前的春天,母亲在菜园里忙碌时突然晕倒,鼻子里涌出鲜红的血。小镇中心卫生院的一位老医生做了初步检查后,建议立即送往省城的大医院做进一步检查。老医生私下里对我们说:“要有心理准备,看情形,有可能是癌。”

我们赶紧将母亲送往省城的一家大医院,检查结果是恶性细胞癌。

抱着最后一丝希望,我们将母亲送到另一家权威的肿瘤医院再做检查,检验单上的结论依然是无情的鼻咽癌,这令我们全家人的心里顿时充满了绝望。磁共振、抽血、CT、活检……一系列异于常日的检查,让敏感的母亲很快知道了自己真实的病情,但她出奇地冷静,执意选择了价格低廉的第二住院部。不需要我们劝说,母亲说:“这个家还需要我,我不能走的。”语气坚定,一如她井井有条地操持那个老少三代九口的大家庭一样。

住院的第4天,我们就陪母亲去做放疗,仅仅只过了3天,母亲的喉咙就开始肿胀。随着治疗的深入,母亲的咽喉开始干涩、溃烂,只能吃些煮得烂烂的食物,到后来吞咽汤汁都异常困难。医生说烤红薯抗癌,我们就到处寻找烤红薯,终于在离医院7站路的地方找到一个在路边卖烤红薯的人。烤红薯买回来后,我趁热剥开皮,用汤匙一小勺、一小勺地挖给母亲吃,一边喂,一边夸奖她坚强勇敢。在我的鼓励下,尽管吞咽困

难,但母亲每次都坚持着吃下去。

主治医生每次查房,都叮嘱说癌症病人要有开朗乐观的心态。为了转移母亲的注意力,平日里,我经常帮她约一些病友过来跟母亲打纸牌,纸牌成了母亲打发漫长治疗时光的最好工具。

那时候,父亲远在广东惠州的一个工地打工,尽管母亲千叮咛万嘱咐,不让我们将她的病情告诉身体不好的父亲,但我还是瞒着母亲给远在异乡的父亲打了电话,因为我看到母亲常常坐在病房外的阳台上,默默地注视着医院大门的方向,一坐就是好大一会儿。我知道母亲的眼神里面在期待着什么。

那天黄昏,我陪着母亲坐在阳台上,忽然,母亲的眼帘里有了泪花,向下颤颤地叫了声“老李”。我一看,原来是驼背的父亲走进了医院大门。父亲闻声昂起了头,胡子拉碴,那弯曲的驼背似乎一下子挺拔了许多。

自从父亲回来后,母亲的精神一下子好了很多。他们常常搀扶着去医院附近的湖边散步,那些日子里,她经常到其他病房串门,鼓励病友们坚强地与病魔做斗争。她常常对病友们说:“我们要挺住,不能就这样倒下去,我们必须承担一份家的责任,勇敢地活下去。”

两个月的放疗结束后,在父亲的陪伴下,母亲带着医生“最多只能再活7年”的预言回到了家乡小镇。

从此,母亲开始了她的另一种人生。放疗后的反应,对她的身体

整整影响了17年,其间,还产生了甲亢的并发症,令她备感痛苦。17年来,父亲因为母亲不能吃辣而改变了口味,两人相濡以沫,一起度过了他们的金婚,为母亲创造着生命的奇迹。17年来,母亲几乎没有完整地吃过一顿饭,因为她的喉咙已开始硬化,哪怕是米饭,也要煮得烂烂的。而且放疗后的副作用让她的满嘴牙齿也掉光了,极度畏寒,因为担心大出血,牙医甚至拒绝给她换上一副假牙。

曾经有癌症患者和他们的亲属来找母亲讨教抗癌的“秘方”,母亲在谈完自己的一些经历感受的同时,总忘不了在最后补充这样一句话:“一定要坚持住,好好地活下去,生命是可贵的,为了亲人,也为了自己。”

我知道母亲这句话的含意,更知道话语中所承载的一份沉重的责任。

这么多年来,我在下岗后远走省城打工,平日里只能通过电话来了解母亲的饮食起居,只能在一些小长假里回乡陪在她的身边。春节一大家人团聚在一起,看着母亲又长出黑发我高兴地称赞母亲是“抗癌标兵”。母亲的语气深沉,说“没有你们这几个儿女,就没有妈妈的今天呢!”

说着话,母亲的眼泪就流了出来。母亲的话,让我的眼眶里霎时湿润起来。“谁言寸草心,报得三春晖。”母亲将我们养育成人,为我们付出了那么多,我们做儿女的,有什么理由不好好反哺老人呢?!我没有为母亲擦去眼角的泪,因为我知道,那是幸福的泪水,充满了温馨与亲情。

元宵之夜,母亲在屋檐下挂上了一对大红灯笼。寒冷的夜风中,母亲长时间地凝望着明亮的灯光,脸上洋溢着幸福的笑容,那样开心,那样灿烂。

看着母亲被病痛折磨却依然幸福的眼神,我明白了,在她不幸的人生旅途上,永远都亮着一盏爱的明灯,照耀着我们,也照耀着母亲,这就是母亲生命的奇迹之源。☺

## 爱是一盏生命的灯

◎李筱清







## 与父母告别

◎赵汀生

长期在远离老家的城市工作，虽偶尔回去探望父母，也多属公差时顺便为之，见个面，说几句话，来去匆匆。后来自己上了年纪，独女在遥远的北方定居，渐渐体会到老人的孤独和对见到亲人的企盼，于是专程去探望父母的次数多了起来，且常常一住好些天。

每当我动身返回时，父母总是一脸真诚的感激：“你一回来就打扫卫生，买菜做饭，我们什么都不用想不用干，净享着清福。”他们争着给我提小件行李，紧随着我，步履蹒跚地走到小区大门外，母亲见了邻居就叫对方的名字打招呼，说：“我们的大仔（大儿子）回家了，现在要走了，过一段还要回来，还要回来的……”父亲嘿嘿笑着，一会儿把我从寒暄的人群中拉出来，推到三岔路口：“走吧走吧，不然就赶不上车了，到家了打个电话来。”在将要拐进另一条街时，回头望去，见父母已尾随我走了一段路，正相互依傍着站在路旁跟我挥手。

去年过完年不久，父亲像枝残荷，迅速地枯萎了。先是应了“人老腿先老”这句老话，腿能移动但抬不高，说是走路，其实只是两只脚贴着地面拖行。稍后，那赖于挂住成排假牙的最后两颗牙终于脱落，于是吃饭囫圇，说话漏风，下颚突出，双唇紧抿成一条缝，嘴巴不停地蠕动着，似总在嚼着什么。他年轻时英俊潇洒、走路风风火火的样子仿佛就在昨日，心中不免黯然。

又是一个与父母告别的时刻，父亲先向母亲示意让她送我，然后努力地拖着腿脚向门边挪动，扶着门框目送我下楼。母亲下楼时紧抓楼梯扶手，下几个台阶就喘息片刻，好不容易出了楼梯口。我脚步快，回过身去等待落下的母亲，却猛地见父亲正站在楼上，一只手扶着走廊的护栏，一只手抬到胸脯的位置，向我缓缓挥动。我的两眼瞬间就涩了。

此时，母亲赶了上来，拉着我的手说：“你年纪也不轻了，要注意身体，不要太晚睡，有空就多回来。”她还是在小区门外停了下来，见到邻居却不似从前那样一一喊名字打招呼，只是点头笑笑。

母亲自从去年闪腰躺了一个多月，体力已大不如前，令人揪心的是，她有了明显的老年痴呆症状。她对很久以前的事还记得很清晰，但未必叫得出每位熟人的名字。弟弟妹妹们来父母家看望我，刚走一会儿，母亲就跟父亲说，要打电话让孩子们来与哥哥见见面。蔬菜总是忘在冰箱里烂掉，剩菜仍放在用了几十年的菜橱里馊掉。买菜付钱时，抓在手上的钱早已不知去向。母亲一生勤劳整洁，却已不大分得清洗碗巾和擦桌布，常混着用，洗过的碗筷总是油腻腻的。

告别时，母亲近来越发呆滞的目光突然清爽温柔起来，身体却倚在小区大门上，迈不开半步。她从脚到头看着我，反复说：“你要吃饱

饭，别怕胖，要多吃饭和粥，老话说米谷才养人，要保重……”就像会传染似的，向来寡言的父亲话也多了起来。上一次告别时，父亲没像往常那样站起来，他坐在藤椅上欠了欠身，说：“你这次回来我们谈得比以往多，我当中有些话只是说说而已，你不要放在心里。”他大约指的是他曾提到现在的住房陈旧狭小，我们兄弟几个对此事确实不够上心，错失了许多机会。此时父亲说这话显然是怕我内疚。父亲环顾一下，见母亲不在身旁，叫我近前一步，轻声对我说：“你妈现在对什么事都是转头就忘，加上整天头痛，连简单的家务事也做不大清楚了。不过，请保姆的事我看暂时还没必要，别增加你们的经济负担，等我们实在动不了了再说。”他久久地看着我，又道：“你这次突然有事要提前回去，也没有关系，你就放心走吧，我们会照顾好自己。你上次走后，你妈好几个晚上都睡不好觉，你尽量多回来。”他轻轻咳了几声，叹了口气，眼圈有些发红。

父母为我送行时走的路越来越短，话却越来越多，他们真的老了，老得那么迅速，老得不成样子，不知还能送我几次，还能跟我讲多少话。如今，我所能做的，就是尽可能多地回去陪伴父母，多为他们提供几次为我送行、向我唠叨的机会——这也许是我能为父母做的最后的事。☹

请我们吃，第一支雪糕则给了他的妻子，傻豆说他是托了妻子的福。

那件领子大小不一，与之前那些糟糕的衬衣，皆出自傻豆妻子之手，傻豆希望妻子能够学会一门技艺，这些年一直在教妻子做衣服，妻子虽然技艺始终不精，但长年乐此不疲，最开心的事，就是看见傻豆穿着她亲手做出的衣服，于是傻豆再也没有穿过妻子所做之外的衣服。

看似笨拙的针脚，一针一线都缝进了一个「爱」字，就算被人嘲笑，傻豆也会坦然以对，因为他读懂了这针脚下爱的语言。☹

很多人都知道,大江健三郎是日本当代著名作家,诺贝尔文学奖获得者,但鲜为人知的是,他还有个智障儿子大江光,父子俩共同生活在一起已有50多年了。照顾并引导光,已成为大江健三郎每天必须要完成的事。

28岁时,已名满日本的大江健三郎,生下了有智障的小儿子光,医生说,大江光存活下去的概率极小,大江健三郎也一度无比忧伤,认为儿子是活不下去的。

两个月后,他去了一次广岛,看到很多核爆幸存者将逝去亲人的名字写在灯笼上,让其漂流到黑暗的对岸去。完全没信心的他,也将儿子光的名字写在了上面。

大江健三郎的母亲得知此事大为惊讶,她说:“这不是一个父亲应做的,你得与光共生!”

大江健三郎想起了儿时,有一次他患重感冒,担心地问母亲:“我会死去吗?”母亲告诉他说:“不会。我不会放弃你的,即使你死去了,我也会把你再生出来。”母亲坚定地说。

他又问,那他是不是另一个孩子呢?“还是你,”母亲回应道,“我会把你知道的所有事情和读过的所有书都教给那个孩子。”

母亲的批评和儿时的那段经历,让大江健三郎从绝望中走了出来,他决心让光活下去,和他一起共生。

## 父子当共生

● 尚九华

光几乎不会说话,也不与外人交流,大江健三郎就在儿子的房间里播放莫扎特、肖邦等人的古典音乐,光竟然渐渐地对这些音乐有了反应,并在6岁时开口说出了人生的第一句话。

此后,大江健三郎送光去学钢琴和谱曲,他发现儿子虽然语言表达不行,但却能通过谱曲把自己的所思所想表达出来。

光在父亲的关怀下,心态变得积极起来。有一次,大江健三郎带着他回老家,离开时,光对奶奶说:“我要打起精神来,以便好好地死去。”一周后,他又改口告诉奶奶:“对不起,我说错了,应该是打起精神好好地活下去。”

虽然家里的房子很大,而且有好几层,但大江健三郎始终跟光生活在一个房间里,他阅读和写作时,光则在一旁听音乐和谱曲。大江健三郎从未想到去一个安静的房间里。他说,这样光一抬头便能看见我。为了光,他做出了很多牺牲和

奉献。

付出终有了回报,现在的大江光,已经成了日本最著名的作曲家之一,他能记住他听过的任何乐曲,他的第一张CD《大江光的音乐》获得极好的销售纪录,并得到日本黄金唱片奖。随后的作品也屡获大奖。

光也开始反哺父亲,除了作为大江健三郎的写作对象被写进小说外,他还挽救了父亲——大江健三郎患有忧郁症,每隔两三年就会发病一次。发作时他无法入睡,只能靠喝大量的威士忌和啤酒来麻醉自己。

后来,大江健三郎通过反复听光的CD,成功地克服了忧郁症。他说:“光的音乐,让我找到了一种安宁的感觉。”

大江健三郎说,自己的一生中,三分之一的时间用于阅读,三分之一的用于写作,还有三分之一的给儿子,每天必做的是,等光睡下时,用毛毯将他盖好,早上再把光叫醒,让他去卫生间……这对他来说,已经成了一种仪式。

大江健三郎说,自己对待光的方式,跟他对待小说是一样的——每篇小说都不厌其烦地修改多次,他说:“自己临死前,会将没修改好的手稿全烧掉,因为未修改好的稿子,不是我的作品。如果我不对光负责,那么光并不是我的儿子,在这个世上,我首先得是一个负责任的父亲,然后才是一个作家。”

## 钟脚的语言

● 伊尹

傻豆是我们在驾校的一个同车学员,实际上他姓窦,但这个窦先生在学车时反应总是慢了好几拍,脾气本来就不好的教练经常在他的耳边大吼,你是傻吗?再怎么教也教不会!窦先生报以耐心而又谦虚的微笑回答:我会注意,我会加油的!时间一久,我们给这个反应慢但脾气极好的窦先生起了一个外号叫傻豆。

熟识之后,傻豆告诉我们他是开服装店的,专做改良汉服。傻豆学车慢,但他很会拉生意,没过几天就有同车女学员在他那里敲定了一笔生意,定制了一身改良版的汉服,据女学员反馈,汉服做得古风十足,傻豆的手艺真不错!

只有一件事我们有些不解,按理说傻豆是做服装行业的,他本人的着装就算不怎么讲究,至少也得板板正正吧,但傻豆的着装很奇怪,是一种极端,衣服裁剪粗糙,接缝松散,针脚暴露,针脚不齐上下左右难以对称,歪斜得不像话,再努力地熨烫也改变不了这好像幼儿园小朋友般的手工作品。傻豆虽然每天都换衣服,但每次所换的衣服都是这般粗劣。有学员问傻豆,傻豆,你的衣服是怎么回事?是你家小孩子缝出来的吗?傻豆认真回答,我没有孩子,我家哪有小孩子?!说了半天,他也没说清楚这衣服为什么如此这般。

路考那天,傻豆的妻子前来为傻豆加油,她坐在一辆封闭的三轮车里,但我们还是从车的窗口看出傻豆的妻子是个智力缺陷人士,她的头向一侧歪斜,努力地傻笑。傻豆很关心她,怕她热着,在她脚下的塑料箱里放了许多冰块用来降温。穿着两只领子大小不一衬衣的傻豆,在考试时发挥得很出色,他通过了,傻豆很开心,包了附近小店里最好的雪糕





● 刘 娜

## 你的举手之劳,就是老人的依靠

父母年迈,但都健在;他们相依为命,互相照顾;他们和你在一座城市,相距不过一碗饭的距离;他们在马路这边的小区,你在马路那边的高楼……如是,人到中年的你,就可以放心了?

你错了。

2018年8月18日,安徽省芜湖市鹰都花苑小区内,一对老夫妻双双死亡多日后,才被闻到异味的邻居发现。生前,这对老夫妻养育两个儿子一个女儿,有着体面而又有尊严的职业:老爷子是重点中学的老师,患有老年痴呆症;老太太是小学教师,身体不太好。平日里,老两口相互照顾。他们的长子,就住在马路对面的小区里。

警方勘验的结果指向:数日前,老太太突发疾病倒在客厅身亡。而老先生因痴呆无人照料,不幸离世。即便他们生前桃李满天下,膝下有三个孩子。但面对衰老和死亡,过往的辉煌和尊严,都变得不值一提。

原来,这世上最远的距离,是仅隔一条马路父母也难见到子女;这世上还有一种悲剧,是马路这边的父母双双死亡多日,马路那边的子女还蒙在鼓里。

这样的天伦之乐,正成为现代社会的奢侈品。

社会变革带来的家庭结构之调整,生存压力倒逼的中年危机之焦灼,正让老龄化中国哀伤不断,悲剧

不止。

“我于昨晚去世,走时心如止水。”这是2017年12月,南京一小区内81岁独居老人去世两个多月后被发现时,留在家中遗书上的一句话。这位生前育有儿女的老太太,7年前独自一人搬到离世的小区里。垂老暮年,疾病缠身,预感到将离开的她,在中秋节当晚写下这封遗书。她预想,死亡的第二天就会有人到来。她不知,死亡两个多月后才被发现。而发现者,不是她生养

的子女,而是离她最近的邻居。儿女数个,生前无人问及;遗书落尘,死后无人阅及。为人父母,最大的悲凉,不过是生儿育女,勤劳责己,不添麻烦,最终,却活成了一座被人遗忘的孤岛。

记得,作家戈舟在《我在这世上太孤独——空巢老人调查》一文中,写了这样一个故事:有对老夫妇是省城电子研究所的研究员,家境优渥,两个儿子优秀:一个毕业于北大,一个毕业于人大。两个儿子定居北京后,努力打拼,成家生子,都买了150平米的房子。功德圆满的老夫妇,身体好时也曾结伴出行,周游世界。但当疾病突然来访,老头儿住进医院治疗,老太太累倒后被邻居发现才捡回一条命。此后,衰老和病患终日相伴,脸面和尊严荡然不存。儿子们除了请假回来照顾几天,很快就迫于工作和生计压力,返回北京。病床上的老两口,只能

相互打气,彼此搀扶。出院后,儿子们谁也不主动提出“到我家来住”。内心骄傲的老夫妇,也不愿过度打扰孩子们的正常生活和私人空间。他们花钱雇佣保姆,接二连三雇佣了好几个,发现职业精神匮乏的服务行业,很多保姆根本配不上那动辄好几千的工资。对疾病和死亡的恐惧,最终让他们选择了养老院,并最后一次立下夫妻之约:如果一个人先走,另一个人一定想尽办法紧随其后。这是相濡以沫的老夫妻,能给彼此留下的最后一点尊严。

当血脉关系淡薄,雇佣状况堪忧,人际交往狭窄,被拽进生活边缘和衰老深渊的老人,只能用这种悲怆而苍凉的方式,挽留住最后的体面。有知识有文化有子女者,尚且如此;无学问无身份无子女者,只会更难。

如果你在网上输入关键词“独居老人”和“去世多天”,你会发现下面链接有成百上千条。

“你养我长大,我陪你变老”,这不是一种诗意的口号,而是一种落地的行动。它并非“孝顺”两字能轻易囊括,更需能力、认知和诚意的共同抵达。父母虽生数个孩子,但你依然是他们的唯一。越来越多的悲剧证明,并非孩子越多,父母越有保障。有一种悲剧恰恰源自“我不去看爸妈,不还有你们吗”的侥幸心理。当父母老去,不管兄弟姊妹几个人,都该有“我要负责”的意识。有时候,你一个及时的电话或探访,就能避免老人的一场意外。

父母不会拿“孝顺”怪你,但你不能心安理得地放任自己。“不是孩子不孝顺,主要是太忙了,我也不想给他们添麻烦。”这是天下父母的口头禅。父母年迈的人,多是人到中年累成狗,面临事业上、身体上、精神上和人际关系上的种种无力感。再苦再累,不能弄丢了父母,那是你人生的来路。

父母养你十八年,只盼能换回你十八个月。不管是富有还是贫贱,父母养我们长大成人,即便无法给我们提供捷径和资源,也尽最大努力给了我们他们所能给的最好

“我们很有钱吗?”

有个美国小孩问他爸爸:“我们很有钱吗?”爸爸回答他:“我有钱,你没有。”所以美国小孩从小就会自己努力,等继承了父辈祖业,也会如此传承,几代过去,就成就百年企业。

有个中国小孩问他爸爸:“我们很有钱吗?”爸爸回答他:“我家有很多钱,等我死了,这些将来都是你的了。”所以,中国富人的小孩,从小就被娇惯坏了,爹还没死,他们就开始大把花钱,整日无所事事。等到他们接手了父辈产业,很快挥霍殆尽。所以,古语云:“富不过三代。”

下面看一个故事,就可以更好地了解中西方在对待孩子教育上的差异。

### “希望你的到来不会给我增添麻烦”

去年暑假,一个中国朋友把自己13岁的儿子送到了澳洲的一个朋友玛丽家,说要让儿子见见世面,请玛丽照顾一下。因此,玛丽就开始了她对一个未成年男孩的“照顾”。

刚从机场接回男孩,玛丽就对他说了一番话:

“我是你爸爸的朋友,在澳洲一个月的暑期生活,你爸爸托我照顾你。但我要告诉你的是,我对照顾你的生活并不负有责任,因为我不欠你爸爸的,他也不欠我的,所以我们之间是平等的。

“你13岁了,基本生活能力都有了,所以从明天起,你要自己按时起床,我不负责叫你。起床后,你要自己做早餐吃,因为我要去工作,不可能替你做早餐,吃完后你得自己把盘子和碗清洗干净,因为我不负责替你洗碗,那不是我的责任。洗衣房在那里,你的衣服要自己去洗。”

“另外,这里有一张城市地图和公共汽车的时间表,你自己看好地方决定要去哪里玩,我有时间可以带你去,但若没时间的话,你要弄清楚路线和车程,可以自己去玩。总之,你要尽量自己解决自己的生活问题。因为我有我自己的事情要做,希望你的到来不会给我增添麻烦。”

### 13岁的小男孩明白了……

13岁的小男孩眨着眼睛听着这位不许自己叫她阿姨,坚持要他直呼其名——玛丽的一番言语,心中肯定

## 孩子,我不欠你的! 震撼无数中国父母

### ● 边 吉

是有所触动的。因为在北京的家里,他的一切生活都是爸爸妈妈全盘负责。

最后,当玛丽问他听明白了没有的时候,他说:“明白了。”

是啊,这个阿姨说得没错,她不欠爸爸的,更不欠自己的,自己已经13岁了,是个大孩子了,已经能做多事,包括自己解决早餐,以及自己出门,去自己喜欢的地方。

### 孩子似乎被施了“魔法”

一个月之后,他回到了北京的家。家人惊讶地发现,这个孩子变了,变得什么都会做,他会管理自己的一切:起床后叠被子,吃饭后会洗碗筷,清扫屋子,会使用洗衣机,会按时睡觉,对人也变得有礼貌了……

他的爸爸妈妈对玛丽佩服得五体投地。问她:“你施了什么魔法?让我儿子一个月之内就长大懂事了?”

### 孩子,我不欠你的!

中国的父母太宠爱溺爱孩子了,只要自己有的,全都给了孩子。自己没有的,也总想要把世上最好的一切提供给孩子。

孩子小时候为他遮风挡雨,把一切都安排好,将他保护在自己的翅膀下面;孩子长大了,甚至成家了,中国的父母仍然里里外外给孩子操持着,他们的一生似乎都在为了子女而活,全然不见自己生活的踪影。

无论是年轻的父母们,还是已经年老的父母们,孩子不仅仅需要我们的宠爱,他们更需要我们放手的爱!我们的子女都是非常优秀的,他们有能力独自去创造更好的生活,或许他们自己找到的未来,比父母提供的更好。

中国的父母们,咱们要学会放手,不要再做一个生活全包的父母了。无论是教育子女,还是照顾孙辈,我们都要时刻记住,父母不欠孩子的,爷爷奶奶更不欠孩子的! ●

的。从他们生病到老去,往往是一瞬间。在他们最需要时,请给予足够的耐心和陪伴。转眼之间,他们可能就不会再给你尽孝的机会。

你的手机记事簿第一条的位置,应该留给父母。多少人的手机记事簿里,写着工作的要事、孩子的愿望、

家庭的开支、领导的指示,但鲜有人记着父母的需求。从今天起,在你手机记事簿里,写下每一天或两天给父母打电话的提醒。写下每一个月或两个月回去看父母的行程,写下父母最需要的物品和药品……

你的举手之劳,就是他们的晚

年依靠。

人生实苦。

你苦苦跋涉,抵达远方,终将懂得,普天之下,唯有父母情长。

岁月易逝。

你人到中年,疲惫不堪,不该忘了,孤独之畔,惟愿亲人造访。●





# 当你老了,走不动了

●甘北

## 01

2018年上半年,婆家的奶奶过生日,九十大寿,我们回了一趟家。

酒席摆了八张桌子,名副其实的四世同堂,儿子们在张罗跑堂,孙子们在聊天叙旧,曾孙们围着饭店的空坪,一圈一圈地追逐嬉戏。

那场景很温馨,奶奶开心得很。她穿着深红色的新衣服,坐在饭店门口的长凳上,笑眯眯地看着后辈们热闹。老人们都喜欢热闹。《红楼梦》里贾母听戏,都只听欢快热闹的曲子。

因为晚年的生活,多半是孤独的。就像婆家奶奶那样。在我印象中,她总是坐在大院里晒太阳,时间像凝固似的,不走,不动,奶奶就那么坐着,一坐就是小半天。

那画面像被定格了。

我们洗完衣服买完菜,带小朋友出去逛了一圈,奶奶还在那儿坐着,就连神情都未曾换过,沉默的,宁静的。

我时常会想,那些晒太阳的清晨和午后,奶奶在想些什么,又或是什么都未曾想,时光已从头顶掠过?

奶奶也曾有过青春,奶奶还是个能干的女人。听婆婆讲,年轻的时候,她一个人撑起了整个家。家里孩子多,吃不饱,她一边料理家务,一边下地干活,手脚利索而勤快,没有人不佩服的。可如今,再能

干的人,也老了。

老人最喜热闹,老人最怕分别。

生日宴散,我和老梁要带孩子回城,奶奶来送我们。她站在车窗,目不转睛地看着两岁的小曾孙,眼睛湿漉漉的,自言自语似地一遍遍问道:“下次什么时候回,多点回来看看……”

我说:“奶奶,我们过两个月就回来。”

奶奶抹了抹眼圈:“别等到过年才回啊,别等到过年……”

不知道为什么,听完那句话,我的鼻子就酸了。

## 02

外婆的晚年,比婆家奶奶热闹了一点。

她跟舅舅一起住,家里有三个小曾孙,都是鬼精灵的顽童,一起吵闹,一起玩耍,偶尔还会去找外婆要东西吃,欢声笑语不断。

但外婆身体不太好,早几年摔断了腿,大前年又查出乳腺癌,做了一次大手术。风湿、头疼、肩周炎,就连感冒这种小病,对老人而言都是巨大的折磨,时常一场咳嗽,就是两三个月。

我回去看她,她很开心,坐在房间的藤椅上,给我讲她日常的生活。

她说白天就在门口晒太阳,跟孩子们一起玩耍。晚上孩子们要看动画片,她就不看了,一个人回房

间,泡上一壶茶,把两块小酥饼泡软,一点点坐着吃。酥饼吃完了,就该睡觉了。

晚年的一切,都像放慢了似的。

大时代的日新月异,跟老人是没有关系的。他们力所能及的,不过是卧室到院子的距离。

而外婆还有更沉重的心结——外公走了,她没有收入了。

家里的子女都算孝顺,吃的、喝的、现金,都力所能及地给她老人家。但外婆好强,年轻时出了名的精明能干,一辈子没跟人说过软话,没求过人办事,如今要靠后人养着,就总有心理负担,生怕会拖累子孙,生怕成为一个累赘。

为了不成为“累赘”,八十岁高龄的她,依旧抢着干一些力所能及的家务,比如扫地或洗碗。甚至连身体不舒服,都总要到撑不住才开口……

怕。怕子女花钱,怕子女要请假,怕子女担心……原本风风火火的精明主妇,晚年变得沉默寡言。

有那么几次,外婆跟我聊到这些,突然就抹起了眼泪:“现在的外婆,早不是从前的外婆了……”

## 03

爸妈如今快六十了,也不是以前的爸妈了。

以前我爸性子很暴躁,大魔王似的,不分青红皂白就骂人。

2017年,我接了他和妈妈过来住,顺便帮我照看下孩子。这一年里,他没骂过我一句。我说想吃什么,他第二天就张罗去买。老梁说给小孩子看战争片不好,他果然再没看过抗日神剧。

大家有没有这种体会,到了某个年纪,父母的顺从是卑微的、讨好的、小心翼翼的。像想得到夸奖的孩子一样,先把东西捧到你跟前,再偷偷地抬眼打量你,及至你眉开眼笑,他才跟着笑起来。

这种讨好令我心酸。我的父亲啊,他原本是个专横霸道的人啊。最令我心酸的是,早几天,我们把换季衣服拿出来洗,他竟跟我说:“你的衣服都是手洗的,怕机洗洗坏了……”

穿了几年的旧衣服,不值几个钱,可爸爸就是怕。他怕他洗坏了,我会责备他。我宁愿相信他是老了,性子温和了,脾气变小了,也不愿相信,他是在害怕,害怕子女嫌弃,害怕自己成为一个累赘。

但显然,关于变老这件事,正当壮年的我,所知太少太少了。

很长一段时间里,我总以为,安享晚年就是给他们足够的钱,让他们在家闲着,没事喝茶,打打小牌,带带孙子,就是最大的幸福。

但如今我发现自己错了。对于老人而言,或许他们最需要的,是延续自己的社会生命。像青年人一样,去上班,去社交,去发光发热,去畅所欲言。

可是,这对老人而言,偏偏是最大的奢求啊。就拿我爸来说,他现在连去医院,都必须我们陪同了。不会用诊疗卡,不会用挂号机,更弄不懂一楼拿药、二楼就诊、三楼化验、四楼办理出院一系列复杂的流程。

他站在柜员机的电子屏前,眼睛里都是茫然和胆怯,怕把机器弄坏了,怕把卡吞了,怕按错了密码,把钱全部锁死了……

看到那样的父亲,我甚至会忍不住想,我们在路上看到的那些慈眉善目的老人,到底是真的慈眉善目,还仅仅是因为老了,不得已换了一副面孔啊?

#### 04

对于衰老,我们一无所知。

我曾在许多文章里,写过代沟这回事。年轻人容易陷入一种偏执,认为那些脱离时代的老人,是因为自身的懈怠而被潮流抛弃。为什么有些大爷大妈那么洋气,另一些却不可以?

就是不可以啊。就像你无法对一个古人说,缠脚是不对的,纳妾是犯法的,婚姻是自由的。

一个人要获得超于他所在时代的认知,实在太难太难了。那是他们认定了一辈子的事,年轻人又要怀着怎样的自私,才会理直气壮地要求他们,要像百米冲刺一样,不断跟上子孙的步伐呀?

他们体力不济了,他们真的跟不上啊。眼睛看不清了,耳朵听不清了,腿脚不便利了,就连牙齿都不好使了。

正如张泉灵在一档节目中说的,许多老人甚至不敢独自在家洗澡,因为害怕滑倒在厕所里,几天后才被人发现……

那种恐惧和怯弱,我们依旧一无所知。

我听过许多年轻人畅想晚年,自由自在,游山玩水。那当然是最好不过的状态,因为它同时满足了三个条件:有钱、有自由、身体健康。

可总有一天,连山水都看不动了啊。人缩成一个剪影,坐在角落里,坐在阳光下,耳边是子孙的家常,菜买多了,肉买贵了,饺子包露馅了,一切近在眼前,一切远如天边。

他成了一个局外人。

作家淡豹写老人的生活,做糯

米藕,甜甜的并不爱吃,但这玩意极费时间,糯米泡发,一点点用筷子塞进藕里,做好了,天就黑了。做烙饼,不是一次性烙好了再吃,而是吃一张、烙一张。

一切的一切,都不是用孤独这样肤浅的词可以形容尽的。

我们终将迎来自己的晚年,像我们的祖辈,像我们的父辈。我不知道那个时代,晚年生活会不会多姿多彩,养老院和科技是否能排解一部分孤独。

但在衰老还未来临之前,请努力活好每一天。以及多点关心我们的长辈吧。

谅解他们的偏执,体谅他们的顾虑,如果他们愿意洗碗,就让他们洗碗,如果他们愿意做饭,就让他们做饭。工作的事儿,挑点好的告诉他们。子子孙孙,常回家看看。

他已经成为了社会的局外人,就不要再让他成为家的局外人了。☹

面对心理开始出现变化的父母,很多人不知道怎样才能更好地去陪护老人。其实,高质量的陪护可以这样在日常生活中体现:

短时间陪伴或少量多频次问候。老年人牵挂儿女和孙辈,心里希望孩子越多陪伴越好,能多见一面就想多见一面。我们可以每隔一段时间看看老人,要充分、专注地陪伴老人,关掉手机。离父母家较远的子女可以和老人商议一下,多长时间给老人打一个电话,或者微信视频,哪怕每次只有5分钟的问候,让老人知道孩子惦念他、心里有他,对他们就是一份贴心的抚慰。

用心请教、倾听和交流。生活或工作遇到困难的时候,可以向老人请教,这样让老人觉得自己还是被孩子尊重的,在他人心目中还是有价值的。另外,也可以去听听他们的人生故事——满足老人的存在感。通过这种方式,在内心深处去消除老人的丧失感,满足老人生命价值、意义和存在感的需求。

建议老人去做自己喜欢的事。了解老人年轻时有什么兴趣爱好,支持他们去学习,尽情享受生命。比如,各地有老年大学,社区有老人活动中心,教琴棋书画、武术、歌舞等。让他们从兴趣中体会乐趣,增强幸福感。

满足老人的需求和心愿。了解老人的需求和未了心愿,用我们有限的时间、精力和金钱,尽量满足。

让老人做自己。老人的生活习惯和思维模式已经固化,儿女要试着尊重、理解他们。心理学家杨凤池说:“老年人要想生活得幸福快乐,有一个重要的经验是,在什么(年龄)阶段干什么阶段的事。进入老年人的角色,自然地按老人的思维和现实去决定你的生活和工作,会更快乐。”让老人做自己,也会使其感到快乐。☹

## 心理陪护对老人很重要

● 魏徐红





在我们的日常生活中,很多不良的饮食习惯和烹饪方式都可以提高患癌的风险,因为烹饪方式可能会改变食物的一些特性。那么都有哪些烹饪方式不利于健康呢?

### 肉类食物别烤焦

不少朋友非常喜欢吃烧烤,有的人甚至自己买了烧烤炉,在家吃自己烤的肉串。其实吃肉过多也不利于健康,而且容易发胖,如果再不慎将肉烤糊,那就有致癌的可能了。炒菜也是一样,在烹调肉制品时,注意不要烧焦,如果已经烧焦了,就把烧焦的部分切掉,避免食用。

### 吃火锅莫着急

冬天最适合吃火锅了,大家聚在一起边涮边吃边聊,心情愉悦。本来年纪大了,身体机能减退,体温也偏低,又正值冬季,多数老人经常怕冷,喜欢吃烫稀饭,喝热汤水,吃烫嘴的火锅,认为暖到心坎里了。其实恰恰相反,“趁热吃”这种饮食习惯对老年人的健康大无益处,反而成为贲门癌的隐藏因素。其实我们吃东西最好晾到40℃左右,放到嘴里是热的,但也不至于烫嘴。

### 霉变谷物吃不得

老年人都比较节俭,遇到超市粮油降价就会疯狂购买一大批,囤上好几袋米面。结果跟老伴儿吃两年也没吃完,最后变质发霉了都不舍得扔,本来就是特价买的,这要是扔了岂不是“根本没省到钱”?于是只好硬着头皮都吃了。霉变的花生、玉米、大米、大豆、白面等粮油产品中含有黄曲霉毒素,是目前已知的最强致癌物,能够诱发肝癌,还能引起急性中毒。所以,省几十块钱是小事,自己的身体是大事。

### 烹饪蔬菜勿煮烂

蔬菜中含有大量的维生素C,由于维生素C属于水溶性,不够稳定,若长时间浸泡或煮烂,就会丢失很多。维生素C是人体重要的还原剂,能够抑制细胞的氧化,降低癌变的概率。☺

电器超年限使用,很可能带来健康和安全隐患。中国家用电器研究院健康家电检测中心主任鲁建国说,元器件绝缘老化、结垢增加、腐蚀面积扩大等,都会在使用时带来危险。以下五种家电超龄最危险,提醒大家注意:

**电冰箱。**国家标准规定电冰箱的安全使用年限是10年。鲁建国表示,如果超期服役,制冷效果及电气绝缘功能下降,影响食材新鲜度,带来触电风险。运转声音过大、机身颤抖、耗电量大增等,都是超龄的典型特征。

**空调。**国家标准规定“寿命”为12年。使用中要注意不能频繁开关空调,因为压缩机启动时的电流较高,频繁开关容易烧坏电机。超龄空调灰尘多,堵住风口影响散热。鲁建国建议,空调最好安装在阴面、通风处,避免阳光直射。

**洗衣机。**使用年限是10年,超龄可能出现漏水、漏电、机身发热等问题。尤其在高温天气下,长时间使用会增加自燃的可能性。内部零件老化可能导致漏电或火灾。

**电视机。**电视的平均使用年限在8年~10年。当显像管电视机出现图像不清晰、画面颤抖等情况,就意味着相关元器件老化,辐射也会增大;一旦遇到碰撞、骤冷、骤热等,还可能引起爆炸。平板电视机尺寸大功率必然大,发热量也就大。因此,放置在干燥通风环境中,可以增加其使用寿命。

**电热水器。**使用年限是6年。超龄的热水器加热管表面易产生水垢,使热量散发效率降低,甚至造成加热管表面爆裂损坏,增加触电的危险;电热管结垢过多,也会增加产品用电量。☺

## 五种家电超龄最危险

● 田 飞

## 花椒油治冬季瘙痒

● 赵 燕

每到冬季,不少人就会被皮肤瘙痒所折磨。在此,介绍一个小妙招,对缓解瘙痒症有不错的效果。

**具体做法:**取花椒10粒、橄榄油100毫升。在锅内倒入橄榄油,用小火烧至手放在锅口上感觉到烘手时,加入花椒粒;待花椒变成焦黄色时,关火,用余温继续炸一下;待油温降低时,捞出花椒颗粒,剩余的花椒油就可以装瓶。用的时候,取少量抹到皮肤上。其中,橄榄油含有角鲨烯,可以滋润皮肤,保持皮肤弹性;花椒不仅有祛风止痒、温中散寒的作用,还可以起到麻醉效果。祛风止痒的花椒加上滋润的橄榄油,可以很好地缓解皮肤瘙痒。☺

## 这些习惯有益大脑

●赵鹏程译

养成哪些健康习惯,能对晚年大脑功能带来影响?近日,美国《读者文摘》网站对此详细介绍。

**玩游戏。**下棋和打牌都能锻炼大脑前额叶,这个区域负责任务处理、执行等功能。美国威斯康星大学研究发现,经常玩拼图和棋盘游戏的老人,其负责认知功能的大脑容量大于不玩这些游戏的同龄人。

**冥想。**每天进行12分钟冥想能增加大脑血流量,延缓细胞衰老。

**保护心脏。**美国迈阿密大学研究发现,越注意保护心脏,认知能力下降就越少。强健的心血管系统能向大脑输送更多营养。

**有氧锻炼。**有氧锻炼对大脑健康最有益。美国维克森林大学医学院研究发现,参加有氧运动的老人大脑容量比只做简单伸展的人大得多。

**常深思。**大脑依赖于神经元之间的连接才能工作,老年痴呆症患者的这些连接是断开的。批判性的思考分析(如参加读书俱乐部和写读书笔记)能加强神经元之间的连接。

**听音乐。**听音乐或演奏乐器可激活运动皮层、听觉皮层、情感中枢和边缘系统。

**学画画。**哪怕是随手涂鸦,也需进行空间计算,并把注意力集中在细节上,有助于保护老人免受认知损害。

**睡好觉。**经常睡眠不足会增加患老年痴呆症的风险。睡眠期间,大脑会清除压力产生的一些毒素。

**保持好心态。**凡事都看积极的一面,压力和应激激素也与老年痴呆症有关。保持好心态很重要。

**结识新朋友,留住老朋友。**积极参加社交活动、维持友谊,可防止认知功能衰退。社交活动会调动人体一些复杂的认知功能。☺

## 电线积灰要定期清理

●季君晖

连接电脑、电视等电器的电线积灰要及时清理,清理时须先断电,再用毛刷扫净。

电线外皮多为塑胶、橡胶制品,使用时,电线温度升高,塑胶中塑化剂易析出。析出的塑化剂一部分挥发到空气中,这是我们会闻到电线有味道的原因;另一部分存在于电线表面,如果有灰尘,塑化剂更易吸附在上面,再散播到空气中。塑化剂析出后,电线会变硬。如发现电线的柔软程度有明显变化,或者爱发热、有味道,可能是老化的信号。这样的电线,外层塑胶绝缘层易开裂,出现细小的裂缝,容易发生漏电。☹

动物骨头的主要成分是磷酸钙,所以许多人相信骨头汤可以补钙。但是磷酸钙很难溶于水,所以有人说通过加醋可以增加钙的溶出。这种想法有没有道理呢?

2017年的《食品与营养研究》杂志上发表了台湾研究者的一篇文章,他们选了白猪和黑猪的肋骨与腿骨以及澳洲牛骨,检测炖煮不同时间所溶出的各种矿物质。主要结论是:1.猪肋骨和猪腿骨差别不大,黑猪和白猪差别也不大。2.加醋确实可以增加钙的溶出,不过量还是很少。比如白猪腿骨炖煮4个小时,用不加醋的水煮的话每公斤骨头煮出13.3毫克钙——还不如自来水中本来含有的钙多;而用加了2%的醋煮,能煮出252毫克钙——虽然增加了近20倍,但总量也没有一杯牛奶多。3.猪骨和牛骨的差别不大。

此外,该研究煮汤用的是纯净水,但以白猪腿骨为例,不加醋的情况下每公斤骨头煮出了3.73微克铅,加醋的情况下煮出了9.01微克铅。其他骨头的情况也差不多。

铅是人体完全不需要的重金属元素,摄入量大了会有严重危害,所以我们希望摄入量越低越好。不过,铅在自然界广泛存在,我们也无法完全杜绝。在中国饮用水安全标准中,铅的限量标准是不超过10微克/升。也就是说,骨头汤中的铅确实大大增加了,但不至于超过饮用水的限量标准。☹

骨头汤不补钙,倒是能『补铅』

●云无心

## 电子烟并没有想象得那么健康

●搜狐

随着社会对吸烟危害认识的加强,人们的戒烟意识明显增强,电子烟逐渐流行。很多人误以为电子烟比普通烟更健康,其实,电子烟也有潜在的威胁。

电子烟也含尼古丁。电子烟是一种试图模拟吸烟感受的新兴产品,通过加热电子烟液体产生气溶胶进行吸入。目前,也有一些电子烟声称不含尼古丁,但其实大部分电子烟中的液体还是含有尼古丁、丙二醇、甘油和调味品。这些化学物质,只是含量多少有区别。

蒸汽引发肺部炎症。电子烟设备散发的蒸汽可能导致人们无形中吸入电子烟。美国疾病防控中心称,已有儿童和成年人因吞食、吸入烟油引发肺部炎症,或皮肤和眼睛直接接触了烟油而造成中毒的病例。

电池安全存在隐患。所谓的电子烟其实并不“电子”,仅仅由电池来支持设备运行。电池很少发生故障,不过一旦发生,就有很大的风险,会灼伤双手、脸部及身体其他部位。调查发现,80%的电子烟事故与电池故障有关,特别是在电池充电的时候。☹



血瘀体质以瘦人居多,常表现为面色晦暗,皮肤粗糙呈褐色,色素沉着,或有紫斑,有些人明明年纪未到却已出现老人斑,口唇颜色黯淡,舌质青紫或有瘀点。当血瘀滞于脏腑、经络某一局部时,则发为疼痛,痛有定处,得温而不减,甚至形成肿块。此类型的人,有些常有身上某部位疼痛的困扰,比如:女性生理期容易痛经,男性身上多有瘀青,身上的疼痛症在夜晚加重等。血瘀体质的人易患高脂血症、冠心病、脑血管病等,所以应当及时调理。

**情志调理。**若情绪长期抑郁,肝失疏泄,气积瘀滞,气滞则血瘀;若恼怒过度,肝郁化火,可血热煎熬成瘀;若思虑过度,劳伤心神,可致心失所养,脾失统摄,导致血液运行不畅或血溢脉外不能消散而成血瘀。因此,血瘀体质的人尤其要注意调畅情志,注意保持平和的心态,避免情绪过激,以利气血通畅。建议血瘀体质的人,适当听些角音、徵音,中医认为,角音入肝,徵音入心,此类作品有古琴曲《阳春》《高山》《山居吟》等。



## 血瘀体质如何调理

● 陈凯威

**注意防寒。**中医认为,血液温 and 就会运行舒畅,而遇寒气就会凝结。当气候骤冷,或久居寒冷地区,可致寒邪侵袭人体,血液凝滞,即寒凝血瘀。因此,血瘀体质的人居住环境宜温不宜凉,平时应注意防寒,冬日要注意穿衣保暖,夏日要避免淋雨,避免空调直吹。

**饮食调护。**血瘀体质的人,饮食要常食红糖、桃仁、山楂、玫瑰花、月季花、醋及少量红酒等活血化瘀的食品。凡具有寒凉、温燥、油腻、

涩血的食物都应少食,如乌梅、苦瓜、柿子、石榴等。高脂肪、高胆固醇的食物也不可多食,如蛋黄、虾子、猪头肉、奶酪等。在此介绍一款山楂桃仁粥:山楂、桃仁各9克,粳米60克。山楂、桃仁分别洗净,切碎,倒入砂锅内,加入适量清水煮沸。再加入粳米,煮成粥即可。

**运动调理。**血瘀体质的人需注意调整自身气血,可多做一些有益于心脏血脉的活动,如跳舞、练气功、跳绳、打太极拳、练八段锦、踢毽子、做瑜伽、保健按摩等,但要注意劳逸结合。

**穴位按摩。**三阴交是改善血瘀体质、打通瘀阻的一个重要穴位。三阴交穴指足部的三条阴经中气血物质在本穴交会。本穴物质有脾经提供的湿热之气,有肝经提供的水湿风气,有肾经提供的寒冷之气,三条阴经气血交会于此,故名三阴交穴。该穴在小腿内侧,内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后际。可用拇指指尖垂直按压三阴交,每天早晚各1次,每次左右足各1~3分钟。孕妇禁按此穴,有引发流产的危险。●

另外,既然出现蛋白尿,就意味着蛋白的漏出已经对肾小球造成了一定的压力,甚至是损害,平时的饮食中就需要限制蛋白的摄入。但由于体内蛋白不断流失,又需要补充蛋白,因此,需要补充优质蛋白,来解决这一矛盾的状况。优质蛋白最常见的食物是牛奶、瘦肉和鸡蛋的蛋白等。而植物蛋白质中,含有大量嘌呤碱,加大了肾脏代谢的负担,应少食用。如果尿量正常,应多食蔬菜、水果,补充足够的维生素。如果尿量减少,则要选择性地食用蔬菜和水果。因为蔬菜、水果中一般含钾较丰富,而肾病少尿患者,血清中钾含量升高。血钾过高,可导致心跳骤停,危及生命。含钾较高的水果有西瓜、香蕉、菠萝、芒果、枣等,蔬菜有苋菜、菠菜、芹菜、芋菜、胡萝卜。

手,这是最根本的解决办法。而恢复肾小球滤过率,也就是恢复肾功能。激素治疗只是单纯的抑制,并不能恢复肾小球滤过率。可以采用微化中药扩张血管的作用,来改善肾细胞缺血的情况,从而在一定程度上提高肾小球的活力,改善滤过率。



正常情况下,人体的尿液里不含蛋白质或只含微量的蛋白质。当肾脏发生病变时,随着血液循环流动的蛋白质流经肾脏时,因为肾脏滤过功能降低而使蛋白质漏进尿液,从尿道排出来形成了蛋白尿。因此,蛋白尿一旦发生,就往往意味着肾脏已经出了大问题,所以,治疗和看护都是不可忽视的。

蛋白尿的根源是肾。所以,与其说是治疗蛋白尿,不如说是治疗肾。因此,查清蛋白尿的病因,做好对症治疗才是首要关键。治疗蛋白尿,应首先从恢复肾小球滤过率入手。

## 治疗蛋白尿 饮食很重要

● 王欣

中老年朋友一旦出现腰痛伴腿串痛,往往会先想到是不是腰椎间盘突出,实际上此类症状多与一种称之为“梨状肌综合征”的疾病有关。

梨状肌为臀部深层的一块小肌肉,主要与其他肌肉配合可以使大腿外旋,但由于所处解剖位置的特点,往往在某些动作,尤其是下肢外展、外旋或由蹲位变直立时使梨状肌拉长、牵拉而损伤发生炎症,从而刺激和压迫坐骨神经产生一系列症候群。该病的表现与腰椎间盘突出有相似之处,均有下肢感觉运动与反射障碍,其中以下肢放射痛、跛行、肌无力和直腿抬高试验阳性等多见。这些共同点容易造成误诊,有些中老年患者往往腰椎间盘突出与梨状肌综合征并见,此类情况最易误诊误治,尤其需要注意。

梨状肌综合征具体临床表现是:大部分患者有蹲、站下肢“闪”“扭”的外伤史,也有部分患者仅有受凉史。自觉患肢变短,走路跛行。腰臀部困痛或一侧臀部酸胀,伴随一侧下肢沿大腿后侧、小腿后

外侧的放射性疼痛,偶有小腿外侧发麻。腰臀部疼痛向小腹部及大腿外侧放散,会阴部不适,使患者处强迫体位,走路时身体半屈曲,鸭步移行步态。严重者臀部呈“刀割样”剧痛,夜不能眠,双下肢屈曲,生活不能自理。大小便或大声咳嗽增加腹压时,沿一侧下肢串痛。

就医后可进行物理检查:

(1)走路跛行,腰部一般无压痛点亦无明显异常,患侧臀肌可有萎缩。

(2)双拇指触诊在梨状肌走行位置上可触到条索或束状肌束,有

明显压痛。这点与其他腰腿痛症鉴别方法比较是最具有价值的。

(3)直腿抬高试验在60度以前疼痛明显,抬举受限;抬腿超过60度以后疼痛反而减轻。

在临床过程中采用以针灸治疗,辅以手法整复的治疗方法,效果较好。

(1)针灸治疗:以局部配合远端循经取穴为原则,根据疼痛所涉及经络取穴(主穴:环跳。配穴:昆仑、足临泣、阳陵泉等)。针刺手法:患者侧卧位或俯卧位,依次针刺昆仑、足临泣、阳陵泉等穴位,不留针。患者侧卧位,医者立于患者面前,以舒张法进针,深刺环跳穴,上下提插,必使得气的触电感向下传导至脚方可出针。

(2)手法复位方法:患者俯卧位,肌肉放松。医者顺患侧梨状肌表面投影,用一手拇指按压触摸梨状肌肌腹情况,其拇指拨动方向与梨状肌纤维方向垂直。拇指首先深压皮肤,通过皮肤、皮下组织和臀大肌来察觉梨状肌肌腹情况,必要时拇指将指下皮肤、皮下组织和臀大肌一起拨动(不能只在皮肤上揉擦),间接体会梨状肌损伤情况,仔细检查多可触及束状的梨状肌纤维隆起,或弥漫性梨状肌肿胀,压痛十分明显,再触清原位的沟或痕,一拇指顺纤维方向上牵,另一拇指将其按压于原位或松解、舒顺肌纤维,指下已感到肌束平复,用单拇指腹深压该病变部位不动,取镇定手法约10秒钟,可解痉、镇痛。之后,再行患侧下肢的双手对拢抖动按摩即毕。

## 老人腰腿痛当心“梨状肌综合征”

●李 峰

## 老年人不可仰卧睡

●王修建

老年人仰卧睡熟时,舌根及咽喉部的软组织非常容易松弛,可能会堵塞呼吸道,因此出现呼吸困难,导致缺氧。长期缺氧可使动脉壁的内皮细胞通透性增高,血管壁内膜下的脂质沉积,促使动脉粥样硬化形成,使高血压、冠心病的发病率增加。当人的脑组织缺氧时,还可导致脑动脉舒缩功能减退和脑功能下降。心肌缺氧可诱发心绞痛、心脏冠状动脉形成粥样硬化和供血不足,便会加重病情。所以,老年人忌睡觉时仰卧。

那么,睡眠姿势如何才对健康有利呢?睡眠姿势多种多样,也很难强求一致。日本学者认为,人在睡眠过程中姿势并不是固定不变的,刚入睡时能保持一种姿势,也很平静,但不久就开始翻动,在整个睡眠过程中,体位变动20~60次。

关于睡眠姿势,先辈们留有“睡如弓”的说法,是指人在睡眠时身体侧卧弯曲如“弓”的姿势。科学家认为右侧卧位有利于减轻心脏负担及肝脏血液流入,有利于食物在胃及肠道中消化。所以,人们多主张右侧卧位。但侧卧时要注意双腿自然弯曲,枕头不宜过低。



## 抑郁与肠道菌群失调有关

●赵艳

抑郁症是一种情感障碍性疾病,核心症状是情感低落、兴趣和愉快感缺乏及意志行为减退,还包括有不适宜的负罪感、自杀念头及注意力不集中、失眠、食欲障碍等症状。该病具有高发病率、难治愈和高复发率等特点。根据世界卫生组织2001年的报告,抑郁症是全球主要致残原因之一,其发病率在不断上升,在世界十大医疗疾病负担中排名第四,到2020年可能上升到第二位。在中国,1998年抑郁症已经占据疾病总负担的第二位,虽然预计到2020年将会降至第三位,但其所占比重仍然在增加,从6.9%上升到7.2%。

抑郁的发病机制非常复杂,一般认为是由社会、环境和个体三方面因素相互作用引起的。目前,关于抑郁发生机制的假说很多,但大都只能解释某些方面的原因,除了应激性生活事件和个性特征等心理学解释,抑郁症神经生化机制的假

说主要有单胺类神经递质失衡假说以及细胞因子假说等。

然而,现在越来越多的研究发现,被称为人类的“第二大脑”的肠道与抑郁密切相关。其中,在这个总面积达200平方米的肠道中的1000多种细菌更是与抑郁症的发生有着不可分割的关系。其实,在很早以前,医生就发现,人类在感染了梅毒、链球菌之类的病原体后,如果不进行治疗,人就会出现严重的精神问题。现在,越来越多的科学家认识到,以前一些归咎于神经或心理缺陷的精神疾病,其实是微生物引起的。一些研究表明,微生物感染本身不会中断大脑发育,但是由感染引起的身体免疫反应影响到了神经系统,并造成伤害。

目前,研究肠道菌群失衡与抑郁的关系主要有以下几个推断。

1.抑郁与色氨酸代谢有关。微生物可能影响色氨酸的代谢,通过激活吲哚胺2,3-双加氧酶(IDO),使

色氨酸通过犬尿氨酸途径而耗尽,5-羟色胺水平降低(色氨酸是5-羟色胺的前体,5-羟色胺是一种重要的神经递质,与人类一系列行为问题有关),从而引发抑郁。

2.肠道菌群影响宿主的营养吸收和代谢,比如影响碳水化合物的消化吸收,而研究发现,果糖吸收不良与抑郁症的早期标志有关。

3.应激性生活事件是引起抑郁的一个重要因素。各种形式的应激,不管是心理社会的还是生理物理的,都能够改变肠道菌群,引起乳酸杆菌和双歧杆菌数量减少,特别是双歧杆菌对应激尤其敏感。体内菌群的改变可引起宿主炎症反应,影响营养物质吸收,改变神经递质代谢,下丘脑-垂体-肾上腺轴活性增强,海马脑源性神经营养因子(BDNF)水平降低(低的海马BDNF水平与抑郁和焦虑行为有关),从而引起神经系统功能紊乱,就会出现抑郁症状,这些反过来又降低个体应对心理和生理应激的能力,使之更容易遭受应激性生活事件,从而形成一种恶性循环。

因此调整肠道菌群可能是治疗抑郁症的一种新方法或者辅助治疗方法。●

## 对镜观舌识阳虚

●周文鸣

中医认为人的体质分为9种:平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、特禀质、气郁质、血瘀质、痰湿质、湿热质,不同体质生理表现各不相同。我们通过照镜子观察自己的舌头,可以大概判断出自己属于哪一种体质,从而及时对自身健康状况做出合理调整。

平和体质的人,舌色淡红、润泽,舌苔薄白。而阳虚体质的人,舌色比正常浅淡,舌体浮胖、娇嫩,舌苔淡白。若人体阳气衰弱,对水液蒸腾和消耗不足,可导致多余的水分蓄积在体内,反映在舌头上,有的人就会出现舌面唾液比较多,看起来水汪汪的。阳气有温暖肢体、脏腑的作用,如果阳虚则机体功能减退,容易出现虚寒的征象。因此,阳虚的人通常面色苍白,容易怕冷,时感手脚发凉,衣服比别人穿得多,夏天不能吹空调,吃凉的食物会感觉不舒服。

通过舌象表现,再结合相应的症状,大致就可以判断出一个人是否为阳虚体质了。中医认为,春天时人体阳气充实于体表,而体内阳气显得不足,因此阳虚之人,在春季更应注意调养。

生姜是人们日常生活中常见的配料,在食疗和药用方面应用广泛,其性微温,味辛,有温中祛寒、升阳助阳、暖脏腑、通阳气、发汗止呕等众多功效。中医认为,生姜是助阳之品,可以在做菜或做汤时放些姜,甚至可以将生姜切片后放到肚脐上。阳虚体质者在淋雨或受寒后,容易患风寒感冒,如果在这个时候多吃一些生姜或是喝几碗姜茶,能使体内的寒气得以祛除。●

相关数据表明,50%以上的精神病重症患者最后的死因都是心肌梗死。在研究精神疾病与心梗关系的过程中,医学家发现,精神病患者的脸上常出现一个相似的淡漠表情,俗称“扑克脸”。这一表情的背后,隐藏着共同的心脏问题。

通常情况下,一个人不管生气、愉快还是悲伤,只要有表情,就会涉及面部的肌肉活动,这是要消耗能量的。当人的心血管系统受到破坏时,机体会本能地把各种耗氧动作降到最少。比如,冠状动脉有明显狭窄的人,自然就没有更多的力气来做出各种表情。这是身体自我调节、自我适应的一个机制。

因此,淡漠的神情是一个信号,可以估计血管受损的情况。老年人平时要注意观察自己和身边人的面部表情或者照片、视频等,来初步判断其心脏健康状况。

尽管心肌梗死发病急、病情重,但研究发现,90%的心肌梗死是可以预防的。

每餐不要吃得饱。每餐最好吃七八分饱,并控制肥肉、动物内脏等高甘油三酯、高胆固醇的食物。若饱餐后经常出现胸闷、胸痛、心跳加速等不适症状,需要及



## “扑克脸”可能提示心脏问题

◎王雨童

时到医院排除心脏问题。

运动量力而行。最好进行快走、慢跑等较温和的有氧运动,老年人和心脏不好者,最好不要参加竞技性运动。运动时心率不要超过靶心率(计算方法为:40岁以下用180减年龄,40岁以上用170减年龄),运动时间不宜过长,半小时左右为宜。

注意保暖。外出时,应做好保暖,着重护好头部、手部、脚部。即

使回到温暖的室内,也不能急着脱掉衣帽,尽量减少血压的波动。

戒烟。吸烟不光是动脉硬化的危险因素,也是心绞痛、心肌梗死和再梗死的危险因素。吸烟可能诱发冠状动脉痉挛、血小板聚集,降低冠状动脉及侧支循环的储备能力。伴有高胆固醇血症者,吸烟程度与冠状动脉粥样硬化病变高度相关。并且,被动吸烟与吸烟者有相同危险,故应力劝患者的亲属戒烟,患者恢复工作后,最好在无烟环境中工作。

排便不过于用力。即使大便干燥难排,也不要过于用力,必要时可用开塞露等辅助方法应对。为了保证大便通畅,平时最好适当多吃富含膳食纤维的新鲜果蔬和粗粮,还应多喝水、适量运动。

调节情绪。保持心情舒畅,注意调节情绪。及时把烦恼、怨气等不良情绪发泄出来。心情紧张时,自然站立,闭上双眼,做深呼吸,有助于放松身心。

继续治疗原发病。针对动脉硬化、高血脂、高血压等疾病进行治疗。谨遵医嘱,合理用药,重点是合理应用降血脂和保护血管的药物,可中西药结合。高血压者要坚持将血压降至正常范围,同时防止血压波动过大。

## 要重视慢性疼痛的危害

●顾奎琴

疼痛是人类最原始、最普遍存在的一种痛苦,它始终伴随着人类的进步和医学的发展。鉴于对它的认识不足,早年认为它是神灵对人类的惩罚,疼痛与体内邪恶的灵魂或者魔鬼联系在一起。国际疼痛学会给疼痛的定义是,真实存在的或潜在的组织损伤或类似情况所带来的不愉快感觉及情绪体验。急性疼痛是种症状,慢性疼痛是无持续存在的病理变化而迁延超过正常病程的一类疼痛。慢性疼痛本身就是一种疾病,它可以导致机体及神经系统在分子、细胞、心理及社会多水平发生调节失常,如带状疱疹后遗神经痛、幻肢痛、残肢痛等复杂性局部疼痛综合征。这些慢性疼痛因得不到及时有效的治疗,会变成中枢性疼痛,导致机体系统功能失调和免疫力低下而诱发各种并发症,成为难治愈的疼痛病,甚至最后使疼痛患者致残。

慢性疼痛不仅使患者丧失工作能力,导致经济收入下降或者失去工作,而且使慢性疼痛者的人格独立性受到威胁,患者会感到生活失去趣味和意义,严重者导致家庭破裂、自杀甚至危及社会。鉴于疼痛在临床诊断和治疗中的重要性,疼痛已被现代医学列为体温、脉搏、呼吸、血压之后的第五大生命体征。



## 长寿老中医最爱6种食物

●李仲文

医学界有种现象：老中医大多长寿且少病。梳理老中医们的养生经发现，有6种食物是他们普遍都钟爱的，不少人还把这些普通食物制成了养生膳食。

吃醋泡姜让心血管变年轻。名老中医最爱吃姜。98岁的国医大师路志正每天进餐时都会吃两三片醋泡姜。路老每年体检，血管弹性和心脏跟四五十岁的健康男性一样。国家级名老中医周乐年也喜欢吃醋泡姜。把切好的姜片放到罐子里，倒入米醋没过生姜。把保鲜膜包裹在罐子口上，盖盖密封，放到冰箱里一周后食用。每天早上吃3~5片，配枸杞15颗直接嚼服。

吃煮熟红枣健脾养胃。名老中医们不论男女都爱吃红枣。98岁的国医大师颜正华有便秘，因此早餐会吃熟大枣5~10枚，以益气养血、健脾安神。把红枣隔水蒸熟，把枣皮一点点剥开，去核后只吃枣肉，同豆浆一起食用。

82岁的国家名老中医王宏坤则有不同吃法。取大枣放在锅里煮，水开后，将白沫撇除，再加水没过红枣，煮滚后改小火熬。3小时左右，枣皮变黑，上面渗出一层黏黏的白膜，锅底只剩下从枣内渗出的糖稀般的少量液体，这时枣就煮好了。

常饮醋茶活血化瘀。名老中医最喜欢的调味品是醋，他们还发明了很多时髦吃法。

浙江中医药大学终身教授何任就推崇喝醋茶。取茶叶5克，用开水冲泡，加盖焖5分钟，滴入陈醋1毫升，不拘时频饮，具有和胃止痢、活血化瘀的功效，可治牙痛、伤痛等症。

八旬的国家级名老中医郭竞说，自己没什么特殊的养生秘方，只

是会在每天早饭前，调一杯自制的饮料——10毫升水果酵素+20毫升果醋+半杯凉开水搭配成的酵素果醋汁。在郭老家的窗台上，高高低低地放着近20个玻璃罐子。火龙果、木瓜、柠檬、苹果、百香果……这些都是他自制的各类水果酵素和果醋。他说，喝果醋可以帮助消化促进钙吸收。

药粥常喝胜过补品。老中医们最喜欢拿黑芝麻当零食或者煮粥喝。年近八旬的全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师毛德西晚餐几乎不吃主食，但会吃点干果和黑芝麻。

94岁的国家级名老中医王嘉麟每天早上5点多起床后，就会熬一大碗药粥，将黑芝麻、百合、枸杞、山药、核桃等共煮为粥，喝的时候再加上1~2匙蜂蜜。几十年如一日从未间断过。王嘉麟解释，晨起胃肠空虚，一碗温热的药粥最为滋润

胃肠，且极易吸收，很适合老年人及病后体虚之人，长期服用胜过补品。

人参煮水补气养肾。很多老中医都会提到，要说真吃啥补品的话，最多就是喝点参水了。

84岁的国家级名中医王永钧是肾病专家，但许多人不知道，他年轻时也曾是位肾病患者。他常喝参茶来调理身体。他的体质偏寒，一般吃白参和红参。做的时候，会加开水用火炖，这样比泡水喝效果好。他提醒说，体质偏寒的吃红参，体质偏热的吃西洋参，体质平和的吃野山参。

国家级名中医、浙江省名中医陈意一年四季都会用参煮水喝。具体做法是：前一天晚上，取6克西洋参和6克生晒参炖水，第二天一早起来空腹喝。

“黄金粥”最滋补养人。老中医都几乎都爱喝“黄金粥”，即用小米熬粥。对于老弱病人和产妇来说，小米粥是最理想不过的滋补品。96岁的国家级名老中医杨少山就很推崇晨起喝小米粥。

准备小米200克、红糖30克，小米淘洗干净，放入锅中加清水旺火烧沸，再改用小火熬粥，加入红糖即可。在熬制小米时，千万别把上面漂浮着的那层粥油去掉，它有益气健脾的功效。☺

## 夜间工作易诱发冠心病

●苏新辉

熬夜对健康的危害非常大，丹麦国家职业健康研究院的一项调查发现，夜间工作更容易患冠心病。该研究以1293888名20~59岁的男性作为调查对象，分白天、夜间两组进行为期1年的随访调查。结果表明，夜间工作组因冠心病入院治疗者比白天工作组多1.15倍。

夜间工作会导致身体24小时正常生物节律被打破，易导致体内各脏器功能失调，睡眠欠佳，影响身体恢复和休整。同时还会导致饮食改变，吸烟增加，体育活动和社交活动减少，精神压力增加等。上述诸因素均可能增加冠心病发病危险。

要避免熬夜首先要保证今天的工作今天完成，不能拖到11点之后。白天发生的一些不愉快的事情要学会遗忘，不喝浓茶、咖啡和一些抗疲劳饮料，避免追剧、长时间玩手机。此外，还要戒烟戒酒，对已有冠心病危险因素（高血压、糖尿病、高血脂症等）的高危人群，需定期体检。☺



## 如何应对心理早衰

● 陈盈利

人有两种年龄,一是生理年龄,从有心跳开始,就意味着生理年龄的开始,还有一种是心理年龄,即一个人的心理状态。健康的状态,是这两者处于相对平衡的阶段,如果心理年龄大于生理年龄太多,易发生心理早衰。

通常,我们可以通过几种表现发现和判断心理早衰:

1. 精神不振。长期感觉困乏,嗜睡。
2. 反应迟钝。对突发事件的应变能力下降。
3. 办事效率低。做事瞻前顾后,缺乏果断。
4. 创新能力下降。缺乏创新的动力和勇气,越来越感觉力不从

心。

5. 过度敏感。不自信,老是怀疑身边的人和事。
  6. 急躁难安。面对问题时,容易急躁,听不进别人的意见。
  7. 极度自卑。总是感觉自己一无是处。
  8. 过度伤感。沉湎于对过去的回忆,多愁善感。
  9. 对家庭冷漠。不主动关心其他家庭成员的情况。
  10. 自我封闭。生活中,喜欢独来独往,不愿意同陌生人接触。
- 要预防这种不健康的状态,可采取以下措施:
- 第一,应该保持合适的欲望,时刻保持快乐积极的心态。生活是否

快乐,其实完全是由自己做主的。有人说有钱就快乐,事实上很多有钱人生活得并不愉快,到处充满了利益纷争,生活烦恼并不比穷人的少。生活上并不富裕,但是却可以时刻地保持满足、快乐心态的人也大有人在。外国一名流浪汉,寒冷的冬天里无家可归,没有多余御寒衣物的他,依然将身上的厚衣服给了自己的宠物狗,他的生活并不好过,但是依然保持了一颗快乐的心,生活于他而言并不是痛苦的,这完全取决于心态。

第二,多跟亲人朋友主动联络。跟朋友、亲人面对面的交流不但是维系增进感情的方式,更是保持心理健康的方法。经常回家,跟爸妈家长里短,周末、假期多主动打电话问候朋友,相约到户外活动一下,呼吸新鲜的空气,或者到咖啡厅里坐一坐、聊一聊等,比一整天在家里不动更加的放松。

第三,多参加体育活动。适量的运动是缓解心理压力和疲劳的好方法,运动可以改善中枢神经系统的功能,提高大脑皮层神经过程的兴奋性、均衡性和灵活性。每天至少运动30分钟,每周至少运动3次,跑步、游泳、骑车、跳健身操、练瑜伽、散步、打球等均是不错的锻炼方法。●

## 早筛查防Ⅱ型糖尿病

● 李玉坤

具有Ⅱ型糖尿病风险的人必须进行筛查,以减少微血管和大血管并发症的发生及进展。目前推荐机会筛查,可识别高风险患者,并通过测量空腹血糖、糖化血红蛋白浓度或口服葡萄糖耐量试验确诊。糖化血红蛋白浓度是一种稳定的诊断方法,不需要检测空腹血糖,并且能预测视网膜病变情况,因此是Ⅱ型糖尿病的主要诊断方法。然而,糖化血红蛋白浓度并不能用于年龄小于20岁的儿童、孕妇或红细胞障碍(如贫血)患者的诊断。

Ⅰ型糖尿病、Ⅱ型糖尿病、单基因糖尿病或成年发病型糖尿病(MODY)四者有时难以鉴别,这是因为Ⅱ型糖尿病在年轻时确诊的案例越来越多。作为循环血浆胰岛素的替代标志,C肽浓度是一种有用的指标,因为C肽通常在Ⅱ型糖尿病初诊的3年内无法检测。诊断(MODY)则需仔细鉴别,尤其是25岁以下,疾病程度相对轻微且伴糖尿病家族史的纤瘦患者。另外,潜在的自身免疫性糖尿病可能被误认为是Ⅱ型糖尿病,其主要特征为临床症状短暂发作、胰岛素治疗后病情迅速进展(约6个月)。

Ⅱ型糖尿病的早期检测是以患者为中心,改善血糖控制并使并发症最小化。最佳管理包括生活方式的干预(如减肥、增加锻炼、健康饮食、戒烟、减少酒精摄入)和降糖疗法。这些治疗措施应在诊断时由结构性教育和自我管理方案支持,必要时结合心理辅助。一项超过5000例糖尿病患者随机对照试验显示,生活方式干预不能改善心血管并发症,但干预治疗6个月后,患者体重、腰围、高密度脂蛋白(HDL)和糖化血红蛋白浓度都显著降低,且身体活动增加,此外还能降低女性性功能障碍与抑郁症,改善生命质量,并能预防或延缓慢性肾脏疾病,减轻痛苦,提高生活质量。●



## 咳嗽的简单中医疗法

● 陈建成

民国名医彭子益在其所著的《圆运动的古中医学》中提供了不少简单实用的中医方子,下面介绍一下书中关于咳嗽的治疗方法。

**无痕咳嗽或痰白胶黏。**主要症状:咽喉干燥,无痰咳嗽或咳嗽有痰,痰是白色的且胶黏,夜尿多。此症多是由于肺燥肝热,一般人群可在医师的指导下服用麦门冬汤。

方子:麦门冬18克,党参9克,法半夏6克,炙甘草9克,粳米12克,红枣肉18克,加水5碗,浸泡1小时,大火煮开,小火煮成3碗,分早中晚3次饮用,连用3天。

服用注意:

①老人若有此症,不必服药,可用山药枸杞猪肝汤或糯米花生油粥替代,以防麦门冬损伤阳气。

**山药枸杞猪肝汤:**铁棍山药100克、枸杞子10克、猪肝20克,一同煮汤食用,每日1次,连续1周。

**糯米花生油粥:**糯米粥1碗,熟花生油10~15毫升,不加糖不加盐,慢慢调到粥、油不分,于早晚饭后1小时各食用1碗,如果吃了以后胃里觉得腻,则不宜用此方。

②经常咽干口燥、中气不足的老人还可以早晚各吞服6粒五味子,有补中气的作用。

**内寒咳嗽。**主要症状:咳嗽时喉咙发痒;痰稀夹杂清水,痰液不胶黏;躺下也会咳嗽;脉沉、细、微小;嘴里觉得淡、没有味道,饮食减少。可在医师的指导下,服用五味子干姜细辛汤。

方子:五味子、细辛、干姜各3克,加水5碗,浸泡1小时,煎20分钟,分早中晚3次服下,连用3日。

如果咳嗽有痰,痰是黄稠的,但

是不胶黏,有时痰稠似脓,这是由于中气虚寒且兼有肺热,要用加味理中汤。

方子:党参、干姜、炙甘草、白术各9克,天花粉、橘皮、法半夏各6克,加5碗水,浸泡1小时,大火烧开后,煎成3碗,分早中晚3次饮用,连用3~5日。

**外感寒气咳嗽。**主要症状:咳嗽声音不清脆(夹痰或声音嘶哑),头和身体隐隐作痛,此时要用苏子杏仁汤。

方子:苏子、杏仁、陈皮、法半夏各3~6克,冰糖15克,炙甘草3克,红枣9克,加水5碗,浸泡1小时,大火烧开后,小火煎成3碗,分早中晚3次饮用,连用3日。体虚者可以在此方的基础上再加生地、当归各3克来润血。

**内风咳嗽。**主要症状:患者在半夜(晚上11点~凌晨3点)就会咳

嗽,晚上咳嗽情况比白天重,此时应用养肝汤。

方子:白芍、当归各3~6克,饴糖30克,炙甘草3克。先将白芍、当归和炙甘草加3碗水,浸泡1小时,大火烧开后,小火将3碗水煮成1碗,等到药熬好了,把药液倒出来,兑入饴糖,文火加热溶化后再服用,连用5日。也可以用黄豆、绿豆、黑豆各1把,煎浓汤,睡前服用,也有治疗效果。

**气血虚咳嗽。**主要症状:常咳嗽,身体虚弱,可以用八珍汤。

方子:党参、白术、茯苓、炙甘草、当归、白芍、川芎、生地各6~9克,加水5碗,煎成3碗,分早中晚3次服下,连用5日。

**津液干枯咳嗽。**主要症状:津液干枯咳嗽者,常见于中老年人,这样的人每到冬季就会日夜咳嗽,夜间情况更严重。咳嗽往往是干咳,无痰,咳嗽的时候气由下往上冲。这是由于冬天体内封藏的阳气,由肾向上冲造成的,可服用黄豆白菜心汤。

方子:黄豆1把,浸泡1小时,白菜心1个,水煎服20分钟,喝了就会痊愈。白菜心能将上冲的阳气稳住,黄豆能够润肺,保护津液,养木气,非常适合只在冬季咳嗽的老人。☺

## “骨头疼”是骨质疏松最常见症状

● 郑宏伟

骨质疏松症患者的症状往往被忽视,比如疼痛就是最常见的表现。

骨质疏松症最常见的表现就是骨头疼痛(有的患者形容骨头冷痛,好像骨头里有风),可能伴随有酸胀、麻木、腿脚抽筋等。这种疼痛白天轻,晚上重。因为白天时,坐位、站立、慢步行走,常常变换体位后,会缓解疼痛症状。夜间休息时、翻身时疼痛会加重。清晨醒来时疼痛最为严重,因为,清晨醒来时身体肌肉僵硬,骨骼疼痛感加剧,而经过缓慢的活动后,增加血液循环,疼痛会有所缓解。若用力咳嗽后,用力弯腰运动后,疼痛会加重;便秘用力,久坐大便时,疼痛也会加剧。大部分患者表现为局限性腰背疼痛;有些患者为腰背痛伴四肢放射性痛;极少部分患者不仅腰背痛,而且伴有四肢麻木及屈伸腰背时出现肋间神经痛和无力感,甚至有人会出现全身性疼痛,无固定压痛点。此外,骨质疏松症患者还会出现身长缩短、驼背、骨折、呼吸功能下降等症状,但此类症状多在疼痛后出现或与疼痛同时出现。☺