

人到老年做“五翁”

●钱国宏

人到老年,退归林下,人生的角色发生了变化,进入了一个新的里程碑。这时候,老年人可以从做“翁”中,点亮自己的暮年。

老来善做“开明翁”。老来胸襟装日月,但凭江山放肩头。人到老年,阅事无数,胸襟应该宽阔,视野定然辽远,看人虑事、待人接物更该有“气度”和“风度”:肩上能担事,心中装下事,眼里容下事,处理家事则奉行“清官难断家务事”;置身世事则奉行得之淡然、失之泰然、不得不失自超然,常念人之功、常谅人之短、常扬人之长。有道是:胸中有日月,自有清风来;开明对世事,烦恼坠尘埃。

老来善做“博知翁”。进入老年,很多人的想法便是“刀枪入库,马放南山”,书本一扔,安享晚年。其实,老年人若不想被时代所抛弃,就要坚持学习,三更灯火五更鸡,正是翁媪读书时。写博客、玩微信,虚怀若谷师晚辈,老年大学走一回。学后方能“会当凌绝顶”,求知始得“一览众山小”。

老来善做“长寿翁”。人到老年,颐寿当先,要做到养心与养身同步进行。心理要阳光——面对暮年,要敢于承认“老之将至”,肯于“服老”,心里坦荡荡,高寿自然来。身体要养生——要选择适宜的锻炼项目和方式进行科学锻炼,祛除百病,颐养天年。俗语说“繁忙多寿翁”,人到老年,一定要让自己适当地忙起来,人闲手不闲,手闲脑不闲。

老来善做“逍遥翁”。人到老年,要学会调剂生活,经营生活,培养广泛的兴趣爱好。在含饴弄孙中体味快乐,在钓鱼摄影中感悟生活,在绘画书法中领悟美感,在游山玩水中陶冶情操。诚如古人所说“闲来垂钓碧溪上”,不想逍遥也逍遥啊!

老来善做“多情翁”。经历了人世的花红柳绿,涉过了情感的深坑浅滩,人到老年,更要学会“多情”:爱情、亲情、友情,一样都不能少。尤其是爱情,俗话说,“少年夫妻老来伴”,爱情之花愈到晚年愈应该于平静中开得更加绚烂,有了感情的滋润,老年人才可以“执子之手,与子偕老”。

夕阳红

赵向东

【上半月刊】

2019年第9期（总第384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

吉林省离退休干部信息化管理服务平台
《夕阳家园》



夕阳·晚晴

- 01 夕阳视点 人到老年做“五翁” /钱国宏
- 04 中华儿女 杨苡：呼啸而来的奇女子 /赵 蘅
- 07 “北京时间”之母叶叔华 /李璐璐
- 09 金秋红叶 彭祖述大师的故事 /刘华礼
- 12 名人逸事 刘少奇清廉二三事 /叶继辉 黄 群
- 13 聂荣臻元帅过生日等2篇
- 14 儒雅周恩来：隐匿江湖的武林高手/孙果达
- 15 阎肃认错等2篇
- 16 回首往事 电话印象记 /五柳千夫
- 18 江南的弄堂 /申功晶
- 19 我熟悉并敬重的三位九秩老人 /吕钦文
- 21 儿时的教室 /郭雪萍
- 22 夕阳恋歌 患难夫妻，退休后开启“恋爱模式”
/孙雨静 孙玉敏 童佳
- 23 八旬夫妇病房牵手，情景感人等2篇

学习·探索

- 32 夕阳红月报 吉林省委老干部局开展“科技下乡，
助力扶贫”活动等8篇
- 24 民生话题 中国老年健康研究报告(2018)发布
/张 赛
- 26 法制生活 孩子的这种钱款不能擅动等3篇
- 27 知识大观 混日子会令人的大脑早衰等2篇
- 28 环球漫游 房子太多成麻烦，日本开始“免费”送房
等2篇
- 29 美国餐厅菜单标注钠盐含量等3篇

世相·品评

- 30 世态百味 改天是哪天等2篇
- 31 说三道四 刷脸时代，你的脸谁做主等2篇
- 34 人生感悟 世界正在偷偷惩罚“认知层次”低的人
/雾满拦江



- | | | | | |
|---------------------|------------------------|-------|----|------------------|
| 35 | 格局越大,越不纠缠;智慧越高,越不贪婪 | /边 辑 | 57 | 老人睡衣这样选择等3篇 |
| 36 | 清居漫笔 理想信念冲云霄 | /杨庆祥 | 58 | 养生之道 教老人如何“正确”摔倒 |
| 38 | 哲理情思 笑,最美好的声音 | /吕钦文 | 59 | 跟紧节气,人才不会“过气”等2篇 |
| <p>文化·生活</p> | | | 60 | 对抗胆固醇的秘诀 |
| 40 | 文化茶座 在学习创作古诗词中如何做到虚实结合 | /尹宝田 | 61 | 活得老不如活得好等2篇 |
| 41 | “一带一路”与葫芦文化 | /扈庆学 | 62 | 煲汤时加一物,好到药店都吃醋 |
| 42 | 作品选刊 完美家庭是如何毁掉的 | /孙玉良 | 63 | 健步走记住八大金标准等2篇 |
| 44 | 心安为孝 | /王开林 | 64 | 四种走路姿势暗藏大问题等2篇 |
| 45 | 幽居的况味 | /王本道 | | |
| 46 | 百姓故事 一个人的修养,看失意时的善良 | /陶瓷兔子 | | |
| 47 | 你是我的老宝贝 | /李金莲 | | |
| 48 | 爸妈没钱 | /艾小羊 | | |
| 49 | 爱是一盏生命的灯 | /李笙清 | | |
| 50 | 人间真情 病人欠费逃跑之后 | /刘 好 | | |
| 51 | 背着老妈下楼等2篇 | | | |
| 52 | 代际之间 给老人松绑 | /胡春燕 | | |
| 53 | 两代人同住注意啥 | /刘 娜 | | |
| 54 | 带老爸看电影 | /郭韶明 | | |
| 55 | 我与父母的教育理念不同等2篇 | | | |

养生·娱乐

- 56 生活百科 “以形补形不科学”应成常识等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



杨彦：呼啸而来的奇女子

●赵 蓿

转眼妈妈百岁了。

每每我很得意地告诉朋友们，我妈99了，都会得到一声这样的惊叹：“是吗，那太厉害了！”还有的羡慕不已说：“赵蓿，你还有妈妈啊，好幸福！”

那当然了，这种幸福感伴随了我一生。

百岁妈妈近况

百岁的妈妈记忆力超群，还能记得她童年时许多趣事。在家里请的私塾先生教课时，她如何让小猫去捉弄老师；军阀混战，她慌忙离开学校，把可怜的小黑蚕落在教室里的事；从天津天祥市坊买的法国制

造的小洋娃娃是金黄披肩发、“浑身闪着蓝色的光彩”。

她更清楚地记得怎样牵着哥哥的手去逛书店唱片店，她点什么书，哥哥都给她买，还帮她挑选他认为最合适小妹读的书。哥哥要留学去了，最舍不得一条叫小花的狗，就留给她来养。她唯一抱小狗的照片，是在屋顶圆形的碎石子铺地的晾台上，哥哥用柯达方盒子拍的呢。

近日天津《今晚报》刊登她一整版的回忆中西女校的文章，那是从八岁到十八岁，她这一生最快乐的时期。她写了《我的三个语文老师》《我喜欢作文》等，她的笔下，这位“国文老师范绍韩先生用《十九只

箭》的作文集激励着我们互相关心、彼此帮助，永远珍惜那美好的汲取知识的青春时代”。

她还回忆了同学们毕业时为她们的班色、班服、班歌以及毕业典礼颇费了心思。妈妈曾经回忆，她们的班歌曲调是用Flotow的歌剧（玛尔塔）中的咏叹调《像一道阳光》，歌词是我姨妈敏如写的，而姨妈那班的班歌歌词又是我舅舅杨宪益所作。我妈这班还坚持用中文演出易卜生的《玩偶之家》。送给她母校的礼物是“将漂亮的旗杆竖立在一个很像样的水泥平台上，我们希望它永远飘扬着祖国的国旗！”那时候，“我们心中永远燃烧着团结之情及爱国主义精神！”

诚实、立志、有抱负、爱国、不虚度一生，这是中西文化留给她一生的遗产。说起这些往事，妈妈的眼神还会像小女生一样清澈明亮。

近一百年丰富的经历能留下的影像，对于一般人来讲少之又少。有一天我对妈妈说，你可以算中国老太太里存有这么多老照片唯一的了。可她还是不开心，因为我爸爸赵瑞蕻当年出于运动恐惧烧了不少她的老照片和纪念物。爸爸生前我劝过他：“爸，你就写篇文章反省一下，向妈道个歉，免得她老埋怨你。”爸说是是啊，会写的，可没等他写出来，人就走了。

爸爸走后这19年，妈妈病过几次，总的来说过得蛮好。每回见她，我们都越来越老，她却好像被时间凝固一般，定格在那里。杨家人特有的白皙肤色，聪慧，和舅舅一样不戴花镜。兄妹仨都聪慧过人，极有口才，妈妈更像外婆，说话还有点尖刻。九十多了仍然端得动水壶给客人倒水，然后叨叨说，我的女儿，从来是迟钝的。

妈妈每天早上必须读报，雷打不动。她喜欢看晚报社会新闻，是典型的“秀才不出门，全知天下事”，甚至留意报上的日用品优惠广告，然后派遣她称之为生活助理的小陈去买。赶上我在，她更愿意我去，她相信我的审美。去年秋天，我买回她看中的老人厚底鞋，她试穿后得

意极了,把腿跷得老高,和小陈脚上的那双比美,那种孩子般的笑可爱极了。

这些年妈妈越来越喜欢清静,来人多了她很烦,甚至有时我们做儿女的去看她,头三天还行,时间一长,人多叽叽喳喳,难免生出点摩擦,她就说你们最好都别来。说归说,来了人,她喜欢的人,她还是能聊天,一坐几个钟头,她称作小友的都爱听妈妈讲故事,有些民国旧事重复好几遍,他们还是爱听。狭窄的客厅,有时被挤得满满当当。一面墙的书柜玻璃里摆满了妈妈一生最敬爱最在乎的人的照片:巴金、沈从文、杨宪益……

熟人的屁股就是沉,有的上午来了,中午吃碗小陈拿手的炸酱面,下午还接着聊。有时候,妈妈腰疼了进屋躺一会儿,他们在客厅继续谈天说地,人家说了,呆在杨先生这里就是放松、舒服。

每天晚上是妈妈和小陈享受电视的时光,她们什么电视剧都看,《山楂树之恋》《中国式关系》《麻雀》《咱们相爱吧》《白鹿原》《小别离》《遥远的距离》……要问哪个演员演什么,我妈说这得问小陈。只是小陈不爱看译制片,妈妈就一个人静静地享受经典名著改编的《战争与和平》《安娜·卡列尼娜》《林肯》《简·爱》《诺丁山》。她还会“遥控”我和她一南一北同时欣赏,包括央视6频道的佳片有约,往往这时间,小陈回家过周末了。小陈不在身边,妈妈也能自理,热饭、洗漱,还喜欢清点她的存物。

晚年的妈妈还喜欢理财。孙中山诞辰150年之际,妈妈带着小陈亲自去银行买了孙中山纪念币,五元一枚,她一口气买了十枚,说要送给她的孩子们,就是好玩。

如今百岁妈妈也有微信了,虽然不时要发点贬意抱怨,诸如信息太多、干扰太多,来人坐在她面前还低头看手机。前些时妈妈命我姐帮删去她不想联系的人,结果竟把几个家人的名字都去掉了。有了微信,妈妈毕竟可以及时看到发在微信的照片,这点她也承认方便。她

现在最喜欢看我孙子禾崙的照片,每看完一批都会说:“这小孩太好了,长得太快了。”她看七个月的重孙在床上学爬,会联想到我小时学爬的情景:“也是这样爬啊,爬啊,有一天忽然站到地上了。”

要知道,她描述的这个刚学会站的小女孩,如今也七十三了。

我们的公众号“一群文画人”问世后,妈妈也看。她看了《我在乎窗外的风景》一文,特地打来电话说了很多:“小妹,我完全支持你,你应该出本书,总题目就叫《窗外》。我也喜欢看窗外,我记得在布拉格的时候,我从窗户看到一个小男孩待在家里养病不能上学。因此我就觉得,窗户外面有很多东西特别可以写,而且有很多故事,有很多故去的人值得写。你就这么做下去吧,就是不要从窗台掉下去。”

“他说我若写不出原先那样的水平,才怪呢”

从17岁开始写剧评、诗歌、散文的妈妈,晚年依然不时会涌出创作灵感,简直可以说层出不穷。特别是每天早晨她一觉醒来,精神特别好,东想西想,那些久远的事,久远的人,那些欲吐为快,却没精力写出来的题目,都会伴着耳机里三四十年代老歌的旋律流淌出来。这一刻她的身心是最自由的,没有压迫,也没人干涉,更没人说三道四。惦记谁都行,诅咒谁也成,一个文人,还有比精神放松更开心的吗?

这些年妈妈终于不反对我写东西了,我也很荣幸成了妈妈的文友。她爱和我讲她的创作计划,有时写出了一篇的开头,或是一首打油诗,还在电话里念给我听,问我写得怎么样,自谦得像文学青年,让我汗颜。就在前几天她说又想起一个题目《丰富多彩的初中时代》,列举那个时期她经历过的事:九一八,读书,排戏,施粥,学跳舞,学家政,还信了几年教。自然是信耶稣,有一次神父问她有什么要忏悔的,她想了想说我嫉妒我姐姐。

编辑小友陈爱华来电话告诉我,妈妈要她送稿纸去。想象中,一向习惯用稿纸写作的妈妈,又会依

在床头,头枕橙红底白色碎花大靠垫,膝盖垫着紫色的垫纸板,垫纸板上夹着她的各种草稿,有时还会夹进一页童年歌谣的歌词。她握笔的姿势,她凝神的表情,我都熟悉极了。别看她好似一挥而就,其实每一篇的腹稿都是酝酿很久。每当这时,小陈会悄悄在一边做活,在她看来,这是正事。有几次妈妈为表扬她没打搅,慷慨地给小陈几百块以资鼓励。

多年来她一直想出本专写中西女校的书。可对于一个近百岁的老人,又谈何容易?所以当三年前董宁文信心满满要给她编一本散文集时,妈妈误以为是这个主题。近年时兴成套丛书,六位或八位作者,少一位都不行。老太太才不管这些呢,她执拗地认为,要出我就要出《翡翠年华》,要不然就出不出。“我写的都是好玩的事。先写初小四,然后写高小一,高小二,写唱各种歌,我写我的成长。打回老家去,不能写,那是大学的事,属于联大的不能写。那是以后的事。还有中旅剧团有好多人可以写。”

眼看丛书都要开印了,我妈这本还只是一份提纲,当策划编辑的只能暗自叫苦了。作为妈妈的小女儿,从来是妈妈出版的鼓动者,这回也夹在中间很尴尬,只好抹稀泥收场。最有趣的事在后面,一天妈妈在电话里说:“他认为我再写不可能写得像以前那样好。他是认为我高龄,怎么写也不如过去。”“我给中西写六篇,我是一个星期写的,太简单了。”

话又说回来,依照妈妈得意的构思写下去,那还不是一本大部头的巨著啊,我当然希望她老人家有一天能心想事成!

不禁想起这些年妈不止一次在电话里对我说:“我写作是一种快乐,不像你们为了出版。”(她喜欢这样说话带刺儿,让我暗笑。)

“我这辈子还有点儿成绩,不算大”

妈妈称为“翡翠年华”的少女时代,随着1937年“七七事变”的发生,完全改变了。1938年7月8日,

“七七事变”一周年的第二天，一艘豪华的英国太古轮船公司的邮轮云南号从天津开往香港，也决定了妈妈这一生的命运。关于西南联大时期被她称为流亡学生的生活，她写过很多篇，我爸更是奋笔疾书状。他们同是外文系和“高原诗社”的，单从那一个个标题《离乱弦歌忆旧游》（纪念西南联大60周年）、《梅雨潭的新绿》（纪念朱自清先生）、《我是吴宓教授，给我开灯》（纪念吴宓先生）、《看见月光想哭的孩子》（加入抗战诗抗战漫画行列，和巴金通信）、《昏黄微明的灯》（纪念沈从文先生）等，足以看出他们那代人对这所世界上最穷的大学、却能和世界上一流名校比拟的母校和导师们，怀着怎样的深情和感恩！要知道三所名校（清华、北大、南开）从1938年开学至1945年解散，中国完全处在民族存亡的紧要关头和严酷的战争时期。然而在这八年里，他们虽然经历了长途跋涉、敌机轰炸、苦读、饥寒，甚至遭遇土匪，然而幸运的是他们邂逅了那么多了不起的学者和同学。

关于校舍，我爸曾写道：“后来又在昆明城外西北部三分寺一带买了一百二十多亩土地，找了一个新校舍。除了图书馆和两个大食堂是瓦房外，所有的教室都是土坯墙铁皮顶，而学生宿舍各类办公室统统是土墙草屋。”

西南联大奠定了双亲扎实的中西方文学功底，两本世界名著《红与黑》（第一本中译本）《呼啸山庄》（中译本）诞生在我家，就不足为怪了。之后漫长的岁月里，他们虽然遭遇很多磨难，却从不曾泯灭对祖国的热爱和信心，不会亵渎他们追求一生的文学理想和求真的品格。

这两年，媒体好像突然发现一眼金矿，来我家采访的、拍视频的，应接不暇。妈从不回避“呼啸”二字是由她想出的，这是她这一生可以得意的事之一。我也相信，也只有妈妈才能有此气魄，她内心是这样丰富，经历过战争风云，运动血腥，家庭变故，有这么多的人和事，她才是呼啸而来的奇女子。但她坚决反对媒体说她挑战了梁实秋，还是在

西南联大当学生时，“真是莫名其妙，我怎会去挑战梁先生呢？”

《呼啸山庄》译于上个世纪50年代。那时我和姐姐弟弟还很小，那夜南京暴雨，电闪雷鸣，我们都睡熟了，女作家的灵感从天而降……从此英国约克郡荒野上的艾米莉·勃朗特的旷世杰作最好的中译本问世了。

上世纪50年代妈妈还译过《俄罗斯性格》《永远不落的太阳》等，妈妈很希望能再版，“都是反法西斯、保卫和平的内容，并不过时啊。”她说。80年代她翻译了布莱克的《天真与经验之歌》，90年代她主译了罗丹传《我赤裸裸的来》。2010年在她的创意下促成了《兄妹译诗》的出版，可惜由于编辑疏忽，落掉了妈妈最珍爱的一首长诗《希朗的囚徒》。

上月底，妈妈来电话告诉我，她和中西女校的发小桂惠君阿姨的阴历生日只差一天，她叮嘱我到时候打电话祝贺阿姨。生日过后她说她们通了电话，讲起她们这辈子还是有点儿成绩，当然不算大。

画中的妈妈

数不清我画过多少次妈妈。刚学画时，第一张画是在莱比锡寓所，她搂着小弟哄他睡觉。回国后我的笔也随着时代的变迁而变化，我画过妈妈读完毛选午睡了，枕边是《为人民服务》单行本。

“文革”后期我画过妈妈翻译联合国文件，她是临时从句容农场调回的，她的衣着、发式，也都打上了中国上个世纪70年代初的印记。

爸爸走后，家里的那张书桌成了妈妈用的了。桌上变凌乱了，多了玩偶和孙子照片。2000年岁末我刚从上海回到南京过年，那天傍晚，我走进客厅，见妈妈坐在桌边写信。和爸在世时一样的台灯光，将妈妈握笔的手照映得更加雪白。南京的冬天很冷，妈妈很会保护自己，她穿了七件衣服，驼背矮小的身子被裹得厚厚实实。

我妈喜欢写信，也很会写信，一写就是长信。在“文革”干校时，我

们一家分在七处，她的信纸会有七页。这些年我见过她列的要回信名单，有一长串，北方的，南方的，足见她惦记的朋友很多。当然她不可能完成。

写信变少了，妈妈隔不久就会叫我打电话问候她的老朋友。前时她明确说在北京她最惦记的有四个人：邵燕祥、袁鹰、姜德明、石湾。她经常说人要懂得感恩。邵燕祥帮她存过旧诗稿，袁鹰在她无端挨批判时去南京看望过她，这些她都一直记得。石湾作为南京大学的学子，对我爸非常敬重，这些年常去看我妈。

2001年妈妈到北京，此后的两年，小金丝胡同6号我舅舅家，她没几天就要去，我总是陪着。看他们兄妹二人倾心聊旧事，说些在外不便说的看法，那样的放松、宁静、满足，小猫酣睡在一旁，太阳的影子渐渐西斜，那些情景，我永远难忘。

2003年我妈回南京不久骨折住进了医院。她一向喜欢住医院，喜欢白衣天使，喜欢和医生聊天。手术后她很快恢复健康，开始在病榻上写作。8月13日，我和姐姐捧着鲜花进病房，她见了，脱口而出“今天是我的钻石婚！”然后像个害羞的小女孩把被子蒙住了头。我心里一颤，鼻子酸了。因为我知道1940年8月13日，妈妈爸爸特意选择淞沪战役纪念日登报结婚，从此有了我们这个家庭。他们住在昆明大西门玉龙堆，也是妈妈到西南联大的第六个住处。跑警报成了家常便饭，直到玉龙堆小院后来也挨了炸弹。

这次住院期间，妈妈写下了《命中无钻石》。她开玩笑地告诉我，开刀打进身体的那只钢钉价值8000元，就相当于一颗钻石戒。

有了高铁，我每年四到五趟回南京，每次都会画几张妈妈的像。她会客聊天、看书、看报、看电视、吃饭、泡脚、我就像一只跟屁虫，追着她画几笔。谁叫百岁妈妈的日子太丰富多彩了啊！☺

（完稿于2018年9月赴南京为百岁妈妈过大寿前）

“北京时间”之母叶叔华

● 李璐璐



随着科幻文化的崛起,人们对宇宙的关注也在热切起来。一位仰望星空数十载的女天文学家引起了大众关注,她便是“北京时间”的确立者叶叔华。“现在是北京时间7点整”“北京时间8点整”……人们对这个准点报时太熟悉了,路上、车上、家里看电视,随时能听到。“北京时间”是怎么来的呢?这就要说一说今年92岁的叶叔华的故事。

确立“北京时间”

叶叔华出生于广州一个基督教牧师家庭。1935年,全家迁往香港,她在那里完成了初中教育。1941年日本侵占香港后,叶叔华收到一位要好同学从广东韶关写来的信,说政府收容侨生,可以免费入学。于是叶叔华只身回到粤北乐昌,进入国立华侨第三中学。1944年,日军迫近,叶叔华又来到粤北连县,在培英真光联合中学高三完成了学业,考入中山大学数学天文系。

颠沛流离的青少年生活和求学时光在叶叔华心头刻下了深深的烙印。“那个时候我别无出路,只希望有书读,有饭吃,有地方住。”叶叔华说,“只有体会过什么是亡国奴滋味的人,才知道什么是科技工作者的

爱国热忱;才会明白科学没有国界,但科学家有祖国。”

1950年,新中国成立不久,23岁的叶叔华和丈夫程极泰怀着满腔报国热情,从香港来到南京,向紫金山天文台求职。然而,得到的答复是只要一名男性。气愤不已的叶叔华当即提笔给时任紫金山天文台台长张钰哲写了封信,质问为什么不能招她。她一口气列举了五大理由,为自己抱不平。可想而知,这封信给张钰哲带来了多大震动。最终,叶叔华如愿进入了位于上海的徐家汇观象台,成为这里的第一位女性工作人员。当时徐家汇观象台是全国唯一的时间服务台。“我们使用的时间是以地球自转运动为基准,靠观测恒星的位置来确定。”叶叔华说,“当一个已知星体到达子午线时,它在赤道上的经度就是当地时间。我们晴夜观星,把星体经过子午线的时刻和钟表的时间进行比较,以此来校正钟表时间。”

由于晴夜不是每天都有,天文台往往是根据之前的天文观测结果,确定初步的天文钟走向,然后从电台发播时间信号,给出近似的标准时间,再通过3个月的天文观测,计算中间一个月天文钟的准确时

间,对已发播的时间加以改正,成为准确的天文时。

在徐家汇观象台,叶叔华和另一位年青人轮班观测,通常一个晚上观测20多颗星,每天上午11点整和下午5点整两个时间点,再用无线电信号把准确的时间发播出去。观测室的屋顶是可以移动的,天一黑,就得将屋顶打开,让设备散热。夏天蚊虫叮咬还能忍受,到了冬天,观测员在寒风中冻得手脚发麻,也不能戴手套,否则操作望远镜时手指就不灵敏了。这样的工作是叶叔华始料不及的。来上海前,她在香港一所中学担任老师,工作、生活条件都很优渥。可“为新中国贡献力量”的信念让她日复一日、年复一年地在观象台坚持了下来,并且迎来了更大的挑战。

新中国成立初期,国家进行大规模资源勘探、水利矿山建设、铁路工程建设、精密地图测绘……对授时工作提出了更高的要求。测绘人员在测量时必须知道精确的时间,一旦时间不准,经度就测不准,测绘的地图就拼不起来。而徐家汇观象台设备陈旧、人员也少,测量的时间精确度处于全世界末位水平,提供的标准时间远不能满足需要。叶叔华回忆,在一次与测绘部门共同召开的会议上,有位专家在会上说:“不用你们的时间还好,用了你们的时间,反把我们的工作都搞坏了!”

1953年,国务院把加强我国时间工作的任务下达给中国科学院,徐家汇观象台的人员和设备都大大加强了,并于1957年开始使用大型石英钟,使发播的时号每秒长度一致,达到国际先进水平。1958年起,徐家汇观象台着手筹建我国自己的世界时综合系统,叶叔华挑起了这个担子。当时国际上通用的“世界时间”,由21个国家共39个天文台测算而来。可中国总共只有上海、南京两个天文台、4架观测仪器。叶叔华苦苦寻求适用于我国综合世界时的数据处理方法,经过反复试验,最终她采用了独特的方法——对观测员根据其误差的变化而取平均值。

由于国家的需要,武汉、北京、西安、云南的天文台陆续参与了这项工作,观测仪器也越来越多,团队发展到近百人,中科院南京天文仪器厂改进了光电中星仪,研制了光电等高仪,天文测时的精度显著提高。1965年,我国综合世界时系统通过国家鉴定,正式作为我国的时间基准,向全国发播。结果证明,我国世界时系统的精确度超越了由4个国家共17个台站参加的苏联标准时刻系统,仅次于巴黎天文台的“世界时”。“北京时间”横空出世,举世震惊,我国综合世界时的数据处理方法持续延用了20多年。叶叔华也被称为“北京时间”之母。

天文学领域的女先生

中国的世界时综合系统刚刚建成就遭遇了“文革”浩劫。叶叔华也被关入“牛棚”不能回家。“工作被迫中断,我只能住在天文台的厨房里,每天打扫卫生,写检查和受批判。”后来她给台里的一名油漆工当徒弟,那名油漆工安慰她说:“你用心做,以后可以做个漆工师傅。”

庆幸的是,由于时间工作的重要性,几年后,叶叔华恢复了工作。她第一时间跑到积满灰尘的图书室,在书堆里翻阅国外天文学杂志,了解新的研究进展——几年间,国际上出现了很多新仪器、新技术,其中,甚长基线干涉仪(VLBI)的精确度比传统观测仪器提高了几十倍,而且可以用在天体物理领域。直觉告诉她,“如果不能追上去,我国时间工作的优势将不复存在”。

1973年,叶叔华提出要发展我国甚长基线干涉测量技术。她跑到电子工业部,找到一位处长,询问能否造一个25米的射电望远镜,对方一口回绝了。叶叔华心里很急,“这是个生死关头,我就在那位处长的办公桌前不远处,默默地站了足足15分钟。后来他被感动了,带我去见副部长,望远镜的事情就这么顺利解决了。”但是,甚长基线干涉的任务还要在中科院立项。叶叔华又去找相关领导,反复

强调射电干涉仪如何重要。领导终于松了口气,同意立项。1973年,上海天文台建立射电天文组,从零开始,从事VLBI技术的研究。

可国内的科研人员对这些新仪器、新技术闻所未闻,研制工作需从头学起,进行得很困难。幸运的是,改革开放又带来了新机遇。1978年的一天上午,叶叔华接到上海市科协打来的一个电话,说美国哥伦比亚大学地球物理学教授郭宗汾来上海作报告,希望她能够出面接待。在与郭宗汾的交流中,叶叔华告诉他准备做VLBI和激光测距等项目。郭宗汾热心地建议她去美国看一看,这个出国学习的机会让叶叔华激动不已。在郭宗汾的牵线搭桥下,美国麦克唐纳天文台和美国宇航局都向叶叔华发出了邀请信。

1979年春天,就在中美正式建交后,叶叔华带领上海天文台考察团共8人赴美,进行了为期一个月的考察访问。他们参观了麦克唐纳天文台、美国宇航局喷气推进实验室、美国得克萨斯大学空间研究中心,了解到国际上最新的空间对地观测设备和研究进展。这次访美让叶叔华深受震动,回国后,她和团队立刻抓紧空间对地观测设备的建设。

1986年,在叶叔华的带领下,上海天文台完成了《关于发展中国VLBI网的建议书》,规划了中国VLBI网的概貌——新建乌鲁木齐VLBI站、昆明VLBI站、升级上海VLBI数据处理中心等。中科院同意据此立项,命名为“VLBI网二期工程”,并确定为“七五”期间重大项目,叶叔华为这项工程的总负责人。在她的带领下,1987年,25米射电望远镜建成,为我国开展各项深空探测奠定了基础。

后来,根据射电天文和深空探测的发展需要,叶叔华又提出了建设“65米全波段射电望远镜”的建议。2013年12月,命名为“天马”的65米口径全方位可动的望远镜全程参加了“嫦娥三号”实时观测任务,为月球软着陆做出了卓越贡献。

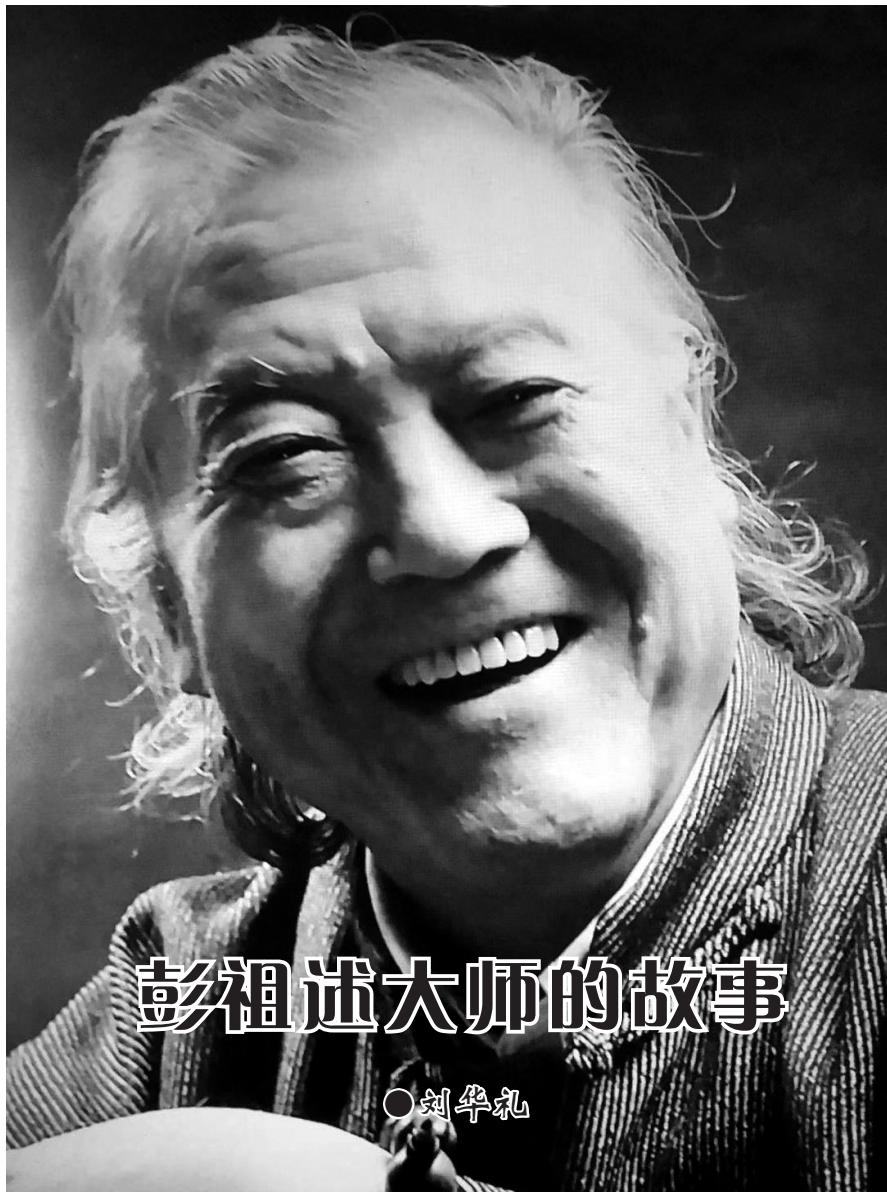
随着观测技术的迅猛发展,测量地球的整体性和大尺度运动变化的精度有了数量级的提高,各国科学家又把对地球各圈层运动变化的分别研究发展成一个完整的体系,从而形成了天文学与地学以及大气科学、海洋科学等的交叉学科——天文地球动力学。敏锐的叶叔华又把眼光瞄准了这项科学。

1994年,叶叔华提出了亚太空间地球动力学计划(APSG计划)。次年,4年一次的国际大地测量和地球物理联合会第二十一届大会在美国召开,叶叔华赴美提交APSG计划。讨论会上,不少国家的科学家怀疑:“中国人能干成这事吗?”叶叔华一个人舌战群儒,在她的据理力争下,终于争取到了各国对中国APSG计划的支持。回忆起这件事,叶叔华依旧感慨万千:“那是在联合国会议上为中国争取到的一个国际合作项目,也是我国天文界在国际上第一次争取到一项由我们倡议、由我们主办的大型国际合作项目,真的非常不容易。”

1996年5月,上海召开了APSG计划的成立大会,中国、美国、澳大利亚、日本、韩国、俄罗斯、德国、法国、印度尼西亚、香港等近20个国家和地区的学者与专家参与该计划。叶叔华担任APSG执委会主席,并且一直连任到2008年。APSG计划是国内极少数几个以我国为主的大型国际合作研究项目之一,大大促进了我国天文地球动力学研究的发展。

由于在天文学领域做出的突出贡献,1994年,紫金山天文台将他们新发现的一颗小行星命名为“叶叔华星”,她也从此被尊称为“女先生”。

如今,92岁高龄的叶叔华独自住在上海生活,她依然每天出现在中科院上海天文台的办公室里,阅读最新的科技文章。她说:“我的孩子都在国外生活,我这个年龄,也许哪天就没了,但我希望还能够做一些事,为年轻一辈人敲锣打鼓,建立舞台,我这一生就算是为国家尽力了。”



彭祖述大师的故事

◎刘华礼

案头上摆着老友彭祖述两本精装的作品。一本是,他退休后十年走遍全国的叶腊石产地,遍寻寿山、青田、巴林、昌化鸡石等82块珍石,微刻60余万字,创作了震惊国人的大型微刻作品的《石头记》;另一本是,在他古稀之年后又一个十年,他用家乡的石材,完成一部集书法、篆刻、微刻、雕刻、诗文于一体的艺术作品——《投石问道》,展现的是精美的松花石百砚。

每每翻开这两部巨作就爱不释手,他那一块块艺术作品赏心悦目,耳边似传来优美动听的歌声,“那精美的石头会唱歌”。我总想把他的故事告诉大家以及我的子

孙。告诉他们,我的一个朋友彭祖述,在退休后的20年间,用一种怎样的思想、精神和毅力,完成了他一生的追求,实现他的伟大的理想。

他的人生是奇特的,他的事业是高大精深的,他的精神是锲而不舍的,他对吉林省及国家在工艺美术方面的贡献是重大的。

我要讲的第一个故事,就是逆境重立人生坐标。

彭祖述自小就好学习,并对艺术有兴趣。但他却在政工部门干了一辈子。

“文革”时,他在长春日报社政工组。在我眼里他特正统,一副严

肃的面孔,不苟言笑,让人难以接近。但他喜欢艺术,字写得好,还常与美术编辑交往。1966年“文革”一开始,他就遭了殃,陪领导挨斗,有的造反派无事生非,造他的谣,他实在忍受不了被侮辱的生活,但他只能忍受。每斗一次,他一个大男人的心都在流血。“士可杀不可辱”,但是,他是政工干部,他需正确对待,他心中的煎熬,只有他自己知道。他迷茫,他思考,他反复回忆自己走过的路。他不想这样你斗我、我斗你地浪费时光。

33岁的他,毅然决定到长春市石雕厂学雕刻。从此,一发不可收拾。他的梦想,他的毅力,他的刻苦,他的坚持,成就了一个国家级的工艺美术大师!

拜师学艺

有的人遇到困难就退却,受点委屈就抱怨或愤怒,进而萎靡不振。彭祖述心怀一股劲,那就是,他相信“天生我材必有用”。他无须争辩,他利用那时的混乱,利用报社被查封的时机,利用无人管的时候,经其大姐彭敏慧(长春市石雕厂雕刻工)介绍,到市石雕厂拜师学艺。

师傅王怀祯见一个报社的中层领导尊他为师,高兴极了,亲手教他这个大徒弟。先教他学基本功,怎么用工具,怎样打坯,先易后繁雕物品,他认真学,雕刻龙、狮头、黑熊、小狗等。他悟性高,心灵手巧,半年后,他能自己打坯雕了。一年后,师傅说:“成了,自己干吧。”有了这个基本功,他不仅对石雕更加钟爱,又拓宽了自己刻石的艺术种类的知识。“文革”风暴过去后,他又执刀于篆刻。开始是自觉,一下班回家后,他就像着魔似地在家刻。当他觉得有个模样了,就大胆把作品投到报刊发表。他看到了成绩,增强了信心。后来金意庵老师在报刊上见到他刻的作品给他以指点,他又拜师虚心学。在金意庵老师的指教下,很快就成绩斐然,也有了名气。退休后,为了刻《石头记》,他又向微雕进军,

拜吉林省微雕专家高晓虎为师。高老师不仅热心教他,还把自己的刻刀、放大镜、格尺都送给他,教他磨刀、刻法、打格……先刻大字然后刻中、小字这样地练下去。彭祖述很努力并有悟性。当他第二次请教师傅时,高晓虎说:“可以了,你自己刻吧。”彭祖述深知“师傅领进门,修行在个人”的道理。从此,他把自己关在一个十几平方米的小屋子里,专心致志,严冬酷暑不在乎,一门心思钻研微雕。十年后,当他在82块宝石上微雕了《石头记》的作品公之于世时,惊艳业界,人人称颂,连红学专家周汝昌也题词赞:“文归石上彩云红,百万纤豪夏复冬。也似十年辛苦尽,古今奇志辟鸿蒙。”当彭祖述已誉为国家级的微雕工艺大师时,有人问高老师:“听说,你是彭祖述的老师?”高晓虎诙谐地说:“现在他把我灭了。”

书香四溢

彭祖述的微雕不是微雕石头,而是把中华文化微雕在一块艺术品上,每刻一块都有精美的图案、诗歌等文字,把文化和艺术完美地结合起来,既有美的欣赏也有文字的沉淀。这一切都来源于他渊博的文学艺术美学知识。

他酷爱读书。他的家里摆放的除了石头就是几大书橱的书。古今中外的名著他广泛涉猎,既使在那个动乱年代被定名“封资修”的书籍,他也爱不释手。开卷有益,读万卷书,行万里路,读书才能获得知识,有了知识才能改变自己、对国家有贡献,自己也会有个好生活和人生。为了读书,他省吃俭用买书。《莎士比亚的戏剧》是他省一个月的午饭钱买来的。他抓住一切空闲读书,甚至在酷夏找个避人的地方读,不怕虫咬太阳晒。几十年下来,中国古今名篇,外国的名著,他都记得。特别是中华文化,他苦苦研究,儒家道家佛家他都知之甚多并有自己的独特见解。《红楼梦》他读了不知多少遍。他正是用这些知识丰富他的雕刻创作。

石头是宝

在我们眼里是石头,在彭祖述眼里,那是宝。小时候在家乡河边玩,见到好看的鹅卵石,他就捡起来,拿在手上,爱不释手不断地把玩。平日见到奇形怪状的石头,他会停下仔细端详,琢磨可否刻个小艺?学习历史,对于石器时代他格外关注,了解了石头是如何改变人类的生活。看小说,女娲补天的故事,让他对石头更增添了敬意。在“文革”被批斗时,他真想做一块坚强的石头!

1992年,他从长春市“文联”副主席的岗位上退休了,当时,他对雕刻特别是微雕已经有了一定的功底。有了自己的时间,他决定要弥补一生的遗憾,要验证一下,他热爱艺术一生,最后应该把艺术砝码放在什么位置上。于是,他要去做一件事,在石头上做文章。

他要把《石头记》微刻在石头上。80回,60多万字刻在82块巴掌大的石头上!

为了这个决定,他倾其家财买石头。他与儿子一起跑景德镇买瓷器,回来后,租摊位买卖瓷器筹资金。他走遍中国东南西北的叶腊石石矿市场寻石头,他跋山涉水找石头。为了找到一块合意的石头,他一个老人,不怕苦和累,也不怕死。在寻石头的荒野里,他多次与匪徒周旋避祸,与无赖斗智斗勇。有时为了找到一块石头,他冒着生命危险爬上高山峻岭,走在弯曲凹凸不平的山路上,下边就是万丈深渊。当地老乡劝他别去,他也执意去。有一次,一不小心,滑到一个坑里,他受伤了,上不来。当他被救上来时,他突然有了新的认识:人在痴迷于自己的理想去追求一件事时,真的会把生死置之度外。这一次他没有找到所需要的优质石材,他还是坚持上山,或许他的毅力感动了苍天,在山顶上,他终于找到了他所希望的一块石材。可以说,他所用的一块块石料都是他这位老人走遍全国各地的市场和矿山用血汗泪水换来的。

追求完美

晚年有雄心,定要在硬朗的石头上做文章,谈何容易?但彭祖述不仅要去做还要做成佳品,起步时并未想一鸣惊人,但结果是一鸣世界惊!这主要缘于他的刻石石材美、设计巧、刻工精。专家评论他的作品,浑厚、粗犷、遒劲,集书法、篆刻、绘画、雕刻、装饰为一体,颇有金石韵味。

他很大度,有气魄,凡事要力求十全十美。当他在一般石材上刻了《石头记》20回时,有人说,如果刻在宝石上那就太美了。他一想,对呀!之后他居然把多年的辛苦,20块作品给废了。他要“重头再来”!《石头记》重新微刻,选最精美的寿山石、青山石、昌化石、巴林石。

如刻第八回“通灵宝玉”时,不仅在设计上他苦思冥想,痴痴迷迷,几起几落,反复推敲,几个春秋过去不肯定稿。为什么?就是要找一块理想的石材。有一天,他见一本杂志上刊有未加修饰的宝石田黄石,突然眼睛一亮,“这不是我想找的石头吗?何不以宝石刻宝玉?”为了找到能适合用的田黄石,他几次去福州都未能如愿。无奈,他又想以巴林的福黄石代替,可也没找到。可他执意非黄石不可。暂时放下。待几年后,有人告诉他,在昌化的平溪村玉山下有昌化田黄石。他立马赶去,以重金购得一块。拿回来后左看右看,几次下刀不定,最后索性只将中间的皮层去掉,刻上文字,其它一概不动,一是惜之田黄之昂贵,二是法其自然,给读者留一点想象的空间。这也是巧设计,“大象无形”。这是他82块刻石中,惟一一块未加雕饰的作品。

刻石言志

彭祖述钟爱石头,他把石头刻成顶级艺术品。他注入石头中华文化的灵魂。他忘不了在“文革”中,中华文化在“大破四旧”的招牌下被破坏的惨状。长春日报社一

些人砸大庙的场面常常在他的脑海里萦绕,多少文物被砸被焚!他痛心呀!他想在他的事业里,再现中华文化的内容。他的思想与爱憎情怀也在这里充分体现。且不说他在第二个松花砚的系列雕刻中把中国古代经典之作全刻在石砚上,还有自己的见解以诗歌呈现。就是这《石头记》也并非只是原文微刻,同时也注入了他的思想情感。如葫芦案,薛蟠打死人,本应治罪,贾雨村也准备治他的罪,可却没治罪。为啥?因为贾雨村清楚地知道薛蟠所在的四大家族的势力。彭祖述选用了一块巴林黄花岗石,巧用黄色刻一葫芦,葫芦蒂上挂了一顶乌纱帽,葫芦腰上系一麻绳,串了一堆铜钱,示意所以不治罪,无非一为官,二为钱。虽是说古,但其现实意义不言自明。

彭祖述的作品都是有感而发。雕刻经典全文那是他痛心中中华文化几遭毁坏,他要重振,尽一己之力。在《石头记》中的十二回:风月宝鉴一方,针对贾瑞对王熙凤起邪心,遭到王熙凤捉弄凌辱而不省,命归黄泉。彭祖述借巴林黄花岗冻石的丰富色彩、灵透莹澈的质地、迷蒙神奇的纹理设计出:一道者手持风月宝鉴,左为鉴的正面是美丽的花朵,右为鉴的背面是一个丑陋的骷髅。告诫再向前不思悔改就是死路,向后知错就改还有光明人生。这样的寓意不是告诫当今的色情男女们在花花世界的诱惑面前要洁身自好吗?

在彭祖述后十年的创作中,百方松花砚充分体现了他的重振中华文化的崇高志向。

这是砚,但又不全是砚,是艺术品,在这些作品上又集中呈现了中华经典文化。2万多字的《论语》、近7千字的《道德经》《金刚经》《心经》等都以不同的字体刻上去了。

每一砚,他不仅刻有原文,还配上诗文和自己的体会以励后人。为此,他感到非常快乐,虽然付出了心血,换来的是快乐。他在砚铭中也坦述这种心情:“一砚了却千般苦,心身换来万项新。”在雕

刻的过程中,他也对一些经典文化有了更新的体会。

在他刚学会雕刻不久,他雕的第一方砚是小乌龟砚。砚铭是一首小诗,这首短诗是他在“文革”中身受凌辱后自我感情的抒发,诗曰:

见风会转舵,
遇险缩成堆。
前忧虎来阻,
后怕狼来追。
可忍千人唾,
能耐万人蜚。
伸头迎笑面,
缩头躲是非。
枉有一身甲,
少了硬骨椎。
休作调侃语,
当今此为谁?

这是他的处女作,他借物抒情,不忘曾经的不堪经历,自嘲也罢,悔悟也罢,此关乎人格,关乎人之大道。他希望社会营造一个让人们能堂堂做人的环境,而一个真正的人在任何环境条件下都能够坚持原则,敢讲真话,敢负责,敢担当。

高风亮节

彭祖述退休后开始的事业,由于他的执迷追求、精雕细琢、视野的开阔、文化的深邃、艺术的精美而成功了,名声大噪,享誉中外。《石头记》完成后,新华社向国内外发了通稿,澳大利亚、美国、加拿大以及东南亚十几个国家,国内各省市及港澳地区一百多家新闻媒体相继作了报道。中央电视台及《光明日报》指出:“微刻《石头记》在我国乃至世界尚属首创。”《人民日报》评语:“将四门艺术集于一石,使其交相辉映,成为一种新的形式。”

彭祖述雕刻的篆刻砚有几方叫《俯首甘为孺子牛》《淡泊》的,这是他自我情怀的表白。虽然已名满天下,但是,他淡泊名利。当下,他看重的只是在晚年做件有意义的事情。他的作品引来国内外的收藏家,皆欲以重金购买,但他婉拒了,虽然他需要钱。他把他的作品献给了他的家乡长春。他说:长春市政府在他最困难的时候帮助

了他,长春的同行朋友给了他无私的指导,长春的人民养育了他,他要把一生的心血之作奉送给家乡。他还培养了传承人——他的儿子以及众徒弟,这些人都已成了业内工匠……

功成名就的他,在搞第二个工程《投石问道》时已是耄耋之年了。亲人问他“你不要命了?”但他停不下来,心中涌动着激情,像陀螺一样无须扬鞭,转呀转呀,停不下来。他已忘却生死,忍着胃疼,驼着背,弯着腰,戴着老花镜,伏在工作台上,雕呀,刻呀。他希望时间慢点走,好把挖掘整理清代宫廷砚和吉林松花砚的工作做完、做好,将中华民族这一文化瑰宝呈现在世人面前。他在81厘米长、38厘米宽、4.5厘米高的松花石上刻的《论语》砚,是他一生中费力、费时、费心最多的作品。这块石头要比其他微刻石料硬两倍,他是两手握刀,推着往前刻,而且又要刻出书法的韵味,又要融入其他艺术的门类,体现出综合艺术的效果。2万字呀,一字一字抠。手痛了,腰弯了,眼睛模糊了。累了的时候,他找个背人处,大喊几声,甚至嚎啕大哭……平静下来,擦干眼泪,接着再刻。就是这种精神,他刻了108块美不胜收的松花砚。

长春市政府慧眼识才,认识到这松花砚在砚界和吉林省的价值,给予支持和重视,建立了彭祖述艺术馆,把他的作品展览其中,那就是一座艺术殿堂,为长春市增添了一处文化品牌景点。2018年11月到12月上旬,他的百枚松花砚展览由中国工艺美术协会、中华炎黄文化研究会、长春市文化广电新闻出版局主办,相继在北京、天津展出,效果极佳。砚界召开了彭祖述松花砚研讨会,对彭祖述的作品给予了高度评价,认为他是砚界德艺双馨的砚雕家。他又中头彩,开辟了一个砚界新天地。

了不起!彭大师。

他对我说过,一个人追求一种事业,什么时候开始并不重要,重要的是执迷、坚持,像傻子一样锲而不舍,最后定能取得成果。☺



刘少奇清廉二三事

●叶继辉 黄 群

1922年春天,刘少奇同志根据党的指示回国,参与领导闻名全国的安源路矿工人大罢工。这是中国共产党第一次独立领导并取得完全胜利的工人斗争,提高了党组织在工人群众中的威信。他组织领导的安源路矿工人俱乐部和汉冶萍总工会是当时全国最大的产业工会组织,成为激励全国工人运动的一面旗帜。在安源工人运动期间,刘少奇以身作则、甘于清贫,始终保持共产党员的政治本色。其廉洁故事至今依然广为流传。

“唱戏的旧戏袍”

在安源路矿工人运动纪念馆,陈列着几件刘少奇在安源工运期间所用旧物的仿制品,其中一件又长又大的老式长衫格外引人注目。

在安源的时候,刘少奇生活非常艰苦,每年冬天天气寒冷,他便是穿着这件旧大衣过冬。因为衣服又长又大,穿在身上时极易拖到地上,活像京戏中的“戏袍”,工人们便戏称他穿的是“唱戏的旧戏袍”。

说起这件“旧戏袍”,还有一个有趣的小故事。

刘少奇同志的保卫员张明生十

分好面子,每次外出时总要打扮得漂漂亮亮的,脚上一双皮鞋擦得光亮亮的,一身学生装,内衣还有拉链,这也是罢工胜利后,青年工人的时髦装。

有一天,刘少奇和张明生从外面回来,刘少奇照例穿着那件肥大的“旧戏袍”。正巧碰到洗煤台的总干事陈楚卿。陈楚卿细细打量了两人好半天,开玩笑说:“刘主任呀,你的勤务兵比你阔气多了,我看你倒像是他的勤务兵啦!”刘少奇一愣,随即也哈哈大笑说道:“那当然,工人生活改善了嘛,应该穿好点,将来还要穿得更好呢。”

“工资只要15元”

安源路矿工人大罢工胜利后,安源路矿工人俱乐部进入快速发展的阶段,无论是从声望还是经济上,都有了很大的提升。作为俱乐部主要领导人之一,刘少奇同志的工作任务也更加繁重了,长期不规律的生活让他患上了严重的胃病。

当时,路矿工人俱乐部工作人员不论职位,月薪都是15元。俱乐部考虑刘少奇的身体状况,要将他每月的生活费提高到200元。刘少

奇得知后说:“只要15元,我们是工人代表,不能和资本家比。”

刚开始,俱乐部以为刘少奇嫌钱太少,准备再给他增加100元,刘少奇还是坚决拒绝。

工人们大惑不解,有的议论说:“他一不图名,二不图利,图个啥呢?”刘少奇得知后,召集党员和积极分子开会,说:“我们抱定社会主义的思想,从最黑暗的家庭奋斗出来,到中国这样沉寂的社会里面,干这种改造社会的事业。”

最终,刘少奇还是坚持和大家一样,每个月领取15元的工资。据当时俱乐部会计股的财务报告记载,刘少奇从1922年9月至1923年10月一共14个月中合计支出银洋199元,平均每月还不到15元。

自制“大炮筒”

刘少奇在生活中没有什么特别嗜好,就是爱抽烟,在思考问题时,总是习惯一边慢慢踱着步子,一边一支接一支地吸烟。他常常一天工作10多个小时,遇到紧要关头,更是夜以继日地工作和思考,这时候,他就依靠吸烟来提神。

由于工资只有15元,刘少奇常常等不到发薪,烟盒就空了。为了度过烟荒,他平时吸剩下来的烟头从来舍不得扔掉,实在想抽烟的时候,就把剩烟头剥开,用纸卷成“大炮筒”抽。

有一次,张明生看到了这种“苦情”,便提前给刘少奇领了月薪,买来烟送给他。

刘少奇看着日历问道:“买烟哪来的钱?”张明生只好说实话:“我看你没烟抽实在难受,所以提早……”话还没说完,刘少奇便打断了他,说:“不行!薪金发放的时间是主任团决定的,我们大家都要遵守,要不当家的(指管财经的)怎么办?你看,我这不是一样吸吗?”说完,便举起自卷的“大炮筒”吸起来。

张明生被刘少奇的坚持感动了。后来,张明生就用自己的钱买点烟,见刘少奇没烟了,就偷偷地往他的烟盒里面塞上几支,帮他熬过“烟荒”。☹

1979年12月29日这天,是聂荣臻元帅的80岁寿诞。家人和工作人员商量,要不要到外面找个饭店,热热闹闹办一次生日寿宴?但是,聂荣臻还是依照惯例,特别交待:“关起门来自家过。”他定下的事,谁也不敢违背。那天,聂荣臻和家人以及身边工作人员一起,高高兴兴地吃了顿便饭。

在家人的记忆中,80岁之前,聂荣臻过生日,无非是关起门来,由夫人张瑞华操持,在家里吃一顿长寿面。有时因为他外出,有时开会忙,也就免了。

改革开放之后,经济条件越来越好,为何不到外面吃一顿“山珍海味”?可是,聂荣臻坚决反对,他痛恨铺张浪费。在家里吃顿便饭,既节省又实惠,他一辈子都没到外面摆过生日宴。

至于中央领导同志和老战友、老部下来贺寿,也都是热情道贺畅叙心怀,一杯清茶、几盘水果而已。聂荣臻说,君子之交淡如水,用不着

吃吃喝喝套近乎。

1983年,聂荣臻84岁生日之前好几天,就有人打电话到家里祝贺,他不高兴了,责问:“谁那么嘴快,外面怎么知道生日的事?”秘书说:“这还用我们宣传吗?您的回忆录开篇就写了您的出生日期,人家自然知道了。”聂荣臻听后笑了起来,这倒是他没想到的。

1989年12月29日,聂荣臻90岁寿诞。一些领导同志要来家里当面向他贺寿,但他觉得大家都忙于国家大事,不应当为他个人的生日牵扯精力。所以这次90岁生日,提前好几天,他就吩咐秘书转达他“不做寿、不受礼、不请客”的“三不主张”。他是节俭惯了,不想因此造成浪费,别的不说,一个生日花篮得花多少钱?不顶吃不顶喝,过几天花儿就谢了,钱就白白浪费了。

聂荣臻提出的“三不主张”起了作用。虽然依旧陆陆续续有人来家里祝贺,但没有兴师动众。让他格外高兴的是,邓小平夫人卓琳带着

小孙子、小孙女来给他祝寿。一进客厅,卓琳就大声说:“今天是聂爷爷九十大寿,快给聂爷爷磕个头!”两个小家伙当即扑通一声,跪在了老爷子面前,逗得大家哈哈大笑,聂荣臻笑得特别开心。卓琳对聂荣臻说:“小平同志让我代表全家来祝贺你九十大寿,祝你健康长寿,超过一百岁!”卓琳的话又引起一片欢笑声。

1991年7月1日,是建党70周年纪念日。自己的生日聂荣臻总是忘记,党的生日聂荣臻牢牢记在心上。纪念日到来之前,他就念叨,应该好好庆祝一下,党走到今天,不容易啊!

怎么庆祝?聂荣臻把身边工作人员组织起来,以他的名义请大家吃了一顿家常便饭,大家唱唱歌,说说话,气氛搞得很是热闹。工作人员特意为党的70岁生日订了一个蛋糕,上面用奶油写着几个数字:“1921~1991”。家里的人,还有全体工作人员都来了,大家唱完《没有共产党就没有新中国》后,有人说:“请我党最早的党员之一聂荣臻元帅讲话。”大家热烈鼓掌。聂荣臻坐在轮椅上,沉默了好一会,只见他抬起颤抖的手臂,紧握着拳头,用力高呼:“中国共产党万岁!万万岁!”

他的声音和表情震撼了在场的所有人,大家的眼睛都湿润了。☺

聂荣臻元帅过生日

● 纯子

廖仲恺廉洁自持理财

● 广生

孙中山在广东建立革命政权后,廖仲恺曾先后五次担任军政府的主要财政官员,堪称广东革命政权的核人物。长期担任国民党和国民政府财政重任的他,全权负责为革命筹款理财的重要工作,被时人称为孙中山和国民党的“钱荷包”。

廖仲恺善于理财,精细严密,一丝不苟。廖仲恺更严于理财,他制定的严格的财政纪律,让任何工作人员没有机会占公款为私财。他常说:“为官不能爱钱,爱钱则民穷,民穷则国弱。”廖仲恺在其财政司任上,克己奉公,清正廉洁,被人们交口称赞。一位在广东财政司长期任职的人员这样说道:“供职财政十余年,所见长官不少,然无一能及廖之精勤廉洁者!”署中无一私人,收受无一私财,精明细密,烛照无遗。廖仲恺多年负责管理同盟会及革命政府的财务,每次卸任移交、结算的时候,“没有一笔不清楚的账目,没有一条无本人签字的收条和存款”。

廖仲恺身居要职,经手款项数以千万计,却家室清贫,生活非常节俭,“与其他财政厅长之腰缠万贯者,相去天渊也”。一次,临近春节,管家楠伯为招待前来家中拜年的亲朋好友,便跟廖仲恺说要买些沙田柚回家。廖仲恺觉得沙田柚太贵,不肯买。夫人何香凝便要管家以更便宜的柑橘代替。后来,当孙中山得知廖仲恺舍不得花钱买沙田柚的事情后,风趣地调侃道:“柚子气色青黄不接,怎么会像红橘子那样红彤彤好兆头呢。”

廖仲恺去世后,没有留下多少财产和遗物。唯一的住所——坐落在广州东山双百子路的双清楼,也是夫人何香凝用父亲去世后留下的遗产所建。☺

儒雅周恩来：隐匿江湖的武林高手

● 孙果达

在人们的印象中，周恩来总理是一位温文尔雅的白面书生，如同诸葛亮“羽扇纶巾”，运筹帷幄，是绝对的文职官员。有谁知道周恩来曾经是位“武林高手”？其武术授业恩师就是与霍元甲比肩的韩慕侠。

指导“特种部队”气坏老蒋戴笠

上世纪20至30年代期间，周恩来组建了著名的“中央特科”，特科分为总务科、情报科、行动科、交通科四个科。特科的基本任务是：“保证中共中央领导机构的安全，收集把握情报，镇压叛徒，营救被捕同志，建立秘密电台。”在特科秘密工作学习班上，由周恩来亲自讲授如何保卫自己、打击敌人的基本方法。假如没有丰富的经验，没有高强的武功，周恩来怎么会担任特科的首任教师呢？

尤其是行动科，又叫“红队”“红色恐怖队”，俗称“打狗队”，那真是藏龙卧虎，精英荟萃之地。这是一支超小型的精锐“特种部队”，其主要任务就是惩治叛徒特务首恶，斩断伸向党中央的魔爪，其成员主要由共产党内身强力壮、武艺高强的“高手”组成。他们都经过严格挑选，个个身怀绝技，胆识超群，配备有手枪、炸弹、化学催泪弹等，武力抢救被列为“红队”的首要练习项目。

周恩来既是课堂上的武术教师，又扮演实践中的“武林高手”角色，经常奋不顾身地亲自指挥红队，抢救被捕同志，镇压叛徒特务，虎口除奸，先后处决了罪大恶极的叛徒何家兴、戴冰石、白鑫和国民党特务头子王斌、马绍武等人。

因为当时周恩来的化名叫“伍豪”，所以他的特科行动被称为“伍



豪之剑”。周恩来不愧是武术大家，剑气逼人，他的特科比国民党特务头子戴笠的部队厉害百倍，难怪气得蒋介石对戴笠说：“假如我们抓住了周恩来，整个共产党就会垮台。”

许世友谁都不怕，就怕周恩来

在共产党的队伍里，武功最高的人当属许世友，他的功夫是正宗的少林功夫，老师为云游武僧林子金。单个交手，没人不怕许世友，包括他的战友们。尤其是在酒桌上，许世友得理不让人，不灌趴下几个人他是不肯罢休的。但许世友酒桌上独独佩服一个人，那就是周恩来。

许世友领教过周恩来的厉害，两人比酒量时，许世友豪气冲天，一气干完一瓶，周总理不动声色地陪着他干了一瓶。两人喝第二瓶时，许世友勉强喝完，倒地而醉，而周恩来仍是不动声色，打开了第三瓶，一下子震住了许将军。都是“武林高手”，虽未直接过招，但许世友心里

明白，在周恩来面前，他甘拜下风。

武学出身名门 师从“玉面虎”

许世友的这份感慨不是谦虚，他师出少林寺，周恩来的老师却是电影《武林志》中的头号大侠“东方旭”。东方旭，原名韩慕侠，人称“玉面虎”，韩慕侠打败过无数外国人。

周恩来1913~1917年在天津南开学校就读时，对武学产生了浓厚的兴趣。当时韩慕侠正开设武馆，周恩来遂拜韩为师，学习“形意八卦”。周恩来在学习之余，常穿一件长布大褂，去韩慕侠家里学拳练武。周恩来学拳时，态度非常认真，严格按照师父的指教去做。他不厌其烦地练习“站桩”“三体式”等基本动作，每次都要练到掌握要领、动作规范，才肯去休息。因为学拳，周恩来与韩慕侠建立了诚挚的友谊。周恩来曾提笔为韩慕侠的武馆写下了“韩九师堂”四个字。

1917年，周恩来东渡日本求学，韩慕侠把周恩来练功用过的单刀珍藏起来，作为纪念。后孙中山在黄埔开办军校，周恩来任军校政治部主任，而韩慕侠则被聘为黄埔军校首席国术教官。师徒重逢，自是喜出望外，免不了相互切磋武艺。此时韩慕侠武功高强，已成为当时七大武林高手之一，和精武大侠霍元甲齐名。周恩来再度学艺，受益终身，而韩慕侠对周恩来也十分尊敬，他曾感慨地说：“翔宇（周恩来字翔宇）年少志高，深谋远虑，我教他怎样强身，他却教我怎样做人。”后来抗战中，29路军中威名显赫的大刀队操练的刀法，也源自韩慕侠所创的形意拳五行刀法。

武林高手行走江湖的“绝招”

也许有人会问，周恩来是中国共产党众所周知的领导人，也是红色特工的最高领导人，上世纪30年代他长期在上海领导秘密工作，处境非常凶险，当时被捕人很多，叛徒很多，认识他的人更多，为何他一直安然无恙？因为周恩来这位深受武学浸染的“大师”有着从事地下工作的不少江湖“绝招”。蒋介石就多次

著名词作家阎肃先生生前常常以评委、嘉宾的身份出现在各类电视文娱节目中，意气风发、谈笑自如。

2005年“五一”期间，在中央电视台举办的“喜剧小品大赛”现场，有过这样一幕：一对76岁的老人刚刚大病初愈，仍登台演出。他们的表演较为出色，还因为高龄，因为那份不顾身体虚弱的坚持，观众纷纷给予赞许。但这对老人在选题环节，回答戏曲常识时，他们的代表答错了，没有得分。坐在评委席上的阎肃正为这对高龄选手高兴，不曾想，他们出了纰漏。严肃觉得惋惜，有心拉他们一把，就脱口而出：“另一位再补答一下吧。”另一位选手果然不负阎肃先生的厚望，答对了。阎肃笑容满面，立即高声表态：“补答答对了，应该得分。”又转向大厅问：“观众席认为怎样？监督认为怎样？”言下之意，不言而喻。给人感觉，阎

阎肃认错

● 祁文斌



肃老师显然是在以自己的权威影响评选，用感情替代规则。

现场沉寂了下来。正当人们因阎肃的失态之举而惶惑的时候，阎肃老师已在评委席上念起了条子：“我刚才的举动是错误的。选手答错问题没有补答机会，不应再得分，这是本次大赛的规则。我纠正刚才的错误，我为自己的唐突向各位道歉！谢谢大家！”他满脸诚恳。

原来，在现场沉寂的间隙，一名监督员悄悄地靠近阎肃，小声提醒了一下。醒悟后的阎肃老师便严肃地写下了这份“检讨书”，并情不自禁地当场宣读了。观众席上猛然响起了掌声……

知错能改，对于一个普通人来说已属不易，何况是一位德高望重的大家？向来不端架子，视自己为“普通一兵”的阎肃平易近人，和蔼可亲。“心底无私天地宽”，心地豁达、胸怀坦荡，便是世间一抹永恒的风范。☺

派人刺杀周恩来，手段无所不用其极，杀手乔装打扮，有一次甚至扮成清洁工，但周恩来始终没有中招。周恩来武功过人，但几乎不用武术私下处决刺客，只是防身。之所以刺客百发不中，也有可能是他们根本认不出周恩来。

见过周恩来的人往往会过目不忘，因此他外出时必经过仔细化装。他通常以商人的面貌出现，尤其又留起了大胡子，使熟人都很难辨认，因此党内很多人又称其为“胡公”。旁人听了以为他姓胡，不知是指其貌。正是这众多细节所构成的“绝招”，使得对手们怎么也找不到他的踪迹。

周恩来本是非常聪明的人，骨格清奇，悟性很高，遂成为共产党队伍里叱咤风云的“武林高手”，只是他涵养极深，一般情况下深藏而不露。

新中国成立后，周总理日理万机，其治国才能和外交才华十分显著，至于对治国不怎么实用的武功，渐渐地淡出了人们的视线，以至于普通人总认为他是一位书生。☺

中国当代经济学家、教育学家马寅初从小就喜欢各种体育运动，他在美国哥伦比亚大学留学时，就养成了爬山锻炼的好习惯。20世纪40年代，马寅初被蒋介石软禁在重庆歌乐山，他便每天一路小跑，到山上的云顶寺做操锻炼。中华人民共和国成立后，他在北京大学工作，常就近爬香山鬼见愁峰和万寿山。1960年他被撤掉北大校长职务后，搬家回城里，就改为爬景山。

马老一生坚持热、冷水浴的锻炼方法达70年。早年在美国耶鲁大学留学时，一位93岁的老医生教给他独特的健身方法：每晚就寝前，先进热水盆里浸泡15分钟出浴，过3分钟再用冷水浸泡或淋浴，冷水温度一般相当于或稍低于体温。如此一热一冷，全身血管一张一缩，锻炼了血管弹性。由于长年坚持冷水浴，以至他在76岁时，到协和医院做全面检查，医生告诉他，除了体重超标外，心、肝、肺、肾等内脏各部位的功能都很正常，血压不高，和30岁的年轻人一样。

游泳也是马老的一项爱好。无论是度假还是出访，他总不忘抽出时间到当地的游泳胜地去“体验”一下。青岛、杭州的海滨浴场，颐和园的昆明湖，苏联的黑海，都是他曾经搏击风浪的地方。在北大担任校长期间，马寅初经常到北大的“红湖”中畅游。他有个绝招就是可以像躺在床上睡觉一样漂浮在水面上，让路过的师生们啧啧称奇。

1956年，他的一条腿不幸瘫痪，仍每天拄着拐杖，拖着瘫痪的腿坚持行走五六千步。后来病情严重，拄拐也无法迈步时，他就用手扶着茶几，慢慢挪动着转上几百圈，坚持锻炼。1972年，两条腿都瘫痪后，他仍以惊人的毅力躺在床上或坐在轮椅上进行上肢的锻炼。☺

马寅初锻炼

● 冯忠方



电话印象记

● 五柳千夫

2018年12月6日,晴,是入冬以来最冷的一天,气温在摄氏零下13°到零下20°,东北人不怕冷,所以,这一天从天气上看不出与往年的冷有什么特别,长春的冬天冷或者很冷都是正常现象。让我能够记住这一天的原因:我老伴儿去中国电信同光路营业大厅,把多年的座机(电话)停用,拆掉了。也就是说,我家使用座机28年的历史结束了。自从我家安装电话那天起,我就没有想到过,我家的座机有一天会拆掉不用。看来,什么事情都没有永远,有开始,就有结束,这才是自然规律。

曾几何时,个人家里能拥有一台电话座机,那是多少上班族的梦想啊!

上个世纪60年代末,我在家乡的大队小学校做民办教师时,我们的小学校没有电话,全大队只有大队部有一台电话,而且还是分机,总交换台在公社所在地的邮电支局。我们大队部那台放在一张三屉桌上的黑色的电话机,外壳很笨重,电话机上有个摇柄,是第一代磁石摇把电话机。打电话需要通过公社的邮电支局“中转”。当时邮电局专门有

交换机房,机房里坐着一名女话务员,女话务员面前的桌子上放着一个矗立起来的面板式设备,上面有好多塞孔,塞孔和外面用包皮铜软线相连。桌子下面放着一个手摇的电话机。话务员戴着一个耳机,上面有个话筒,支在嘴的前面。电话铃一响,话务员就问“您好,您找谁?”然后根据对方的要求,连接插线,双方即可通话。此种电话速度慢,音质差……有时候赶巧了,能快点儿接通,如果赶上线路忙,几个小时也拨不通,所以,很少有人使用电话打长途,谁有了急事,一般都是拍电报。公社机关和公社的中心小学校,有了什么重要的通知,就把电话打到大队部,大队部有专门的通讯员给送信。因为电话距离我的生活太遥远,所以,当时对电话的印象并不深刻,几乎没有想过,有一天,在我的办公室里能有一台座机,而家里能拥有座机的念头,此时还没有滋生。

1973年,我到东北师范大学中文系读书,学校领导的办公室有电话,但我们的学生三舍没有电话,日常跟家里以及亲属联系,从来没有打过电话,有事就是写信,有急事就

拍电报。所以,在东北师范大学中文系读书的那几年,对电话的印象不深,因为我没有去过电话局给亲属打过电话,因为我的所有亲属,都是草根一族,谁家都没有电话,所以,我就用不着打电话。用文雅一点儿的词来说,那个时候,我还没有电话意识。

“文化大革命”的最后一年秋季,我大学毕业被分配到下面的县城工作。因为所在单位是县委机关,终于跟电话有了最近距离的接触。单位下设的机构中,有一个小部门叫办公室,而办公室就有一台电话,那是公用的。哪位有了公事,就利用这台公用电话说事情,如果打长途,需要跟领导请示一下,然后做个登记,但那个时候,单位的人都很自觉,谁也不用公家的电话说私事。此外,那个时候的县城的私人住宅,大多都是住低矮的平房,烧土炕,几乎都没有安装私人电话。打电话,一般情况下都是单位对单位,那个时候,对于普通老百姓来说,家里安装电话,那是可望而不可及的梦想,只有相当级别的领导干部,才能享受这样的待遇。

改革开放以后,我国通信事业有了突飞猛进的发展,电话开始走进普通百姓家。普通家庭安装电话已经不再是奢望。但在刚开始时由于需求量大,安装电话需要提前到电信局登记排号,初装费及管理费特别高,但人们还是趋之若鹜,家里安装电话成为当时人们的热门话题。

记得是1987年底到1988年初,长春、吉林、四平等城市先后开始了给城市居民安装私人电话业务。

我滋生在家里安装电话的念头,是在1989年,看到身边的朋友家里安装了电话,联系起来特别方便,所以,心里蠢蠢欲动,计划着在家里装电话,但我知道安装电话不是一件容易的事情,需要向电话局提出申请排队,所以,直到1990年,我才下定决心,在家里安装电话。当时,我家住在四平,但我已经调到长春工作,属于两地生活,所以,特别想在四平的家里装一台电话,有

事联系方便,但当时的安装电话的业务刚刚兴起,线路少,费用高,装一台私家电话,初装费3800多元,这个数额不算少,但因为安装电话的心情特别迫切,所以,就找人托关系,当做一件大工程来经营,但当时电话线路紧张,我只能安装1+1的座机,1+1的座机原理是怎么回事,我现在也没弄清楚其中的奥秘在哪里,可能是在没有电话线路的情况下,利用别人家现成的电话线路,利用特殊的电话机可以通话。但那个1+1电话机,跟普通的电话机样式有区别,座机的拨号键子各个外露、凸出,而且机壳也很丑陋,但因为装机心切,管不了那么多,重要的是家里有了电话。

家里有了电话,跟家里联系就方便了,每天晚上,我都跟家里通个电话。感觉那3800多元花得还算有价值。当时我在长春没有住房,一个人就住在单位的办公室,办公室有电话。这个时候,我记得长春已经有人使用“大哥大”手提电话了,“大哥大”很笨拙,有半块砖头那么大,听说价值两万左右,使用者一般都是经商的爆发户。

后来,大约在1993年,单位给我分了一套住房,两室一厅,我不在办公室住了,跟家里联系就不方便了,于是,我又托人找关系,想尽快在长春的新家装一台座机。后来,经朋友介绍,认识了一位在长春电话局上班的人,让她帮忙给装电话,办的是加急,记得初装费好像是3200元左右。这次安装的是程控电话。长春市1992年才开始安装程控电话,并进入国内国际直拨网,电话号码是7位。

这样,我在长春——四平的一处,各装了一台电话,用去我7000多元。那个时候,我每月的工资也就是200多元,家里的所有积蓄,都用在装电话机上了,因为当时是两地生活,感觉家里有一台电话,比什么都重要。

上个世纪末的1998年,我换了新房。新房很宽敞,两室两厅一卫,搬到新房后,我想到的第一件事情,就是在家里装一台座机。于

是,我就去电话局申请装电话。这个时候,装电话已经不是什么紧俏的事情了,而且初装费已经降了下来,大约是1000多元,但需要排号,我所居住的小区,电话线路仍然紧张,让我等,说是电话局有计划,正在准备在我新居住的小区做线路工程,等工程完工,就能给我的新居安装电话,但我不想等,因为在几年前,我已经有了BB机(也叫传呼机),而且是摩托罗拉的(这个品牌当年办理需要1000多元),BB机来了信息,不能及时回话是很着急的,外面的朋友或者同事呼我,我只能跑到小区附近的小卖店回话,每分钟收4角钱的费用,如果在白天还好办,晚上,就非常麻烦,因为在晚上八九点以后,附近的小卖店基本都关门了,想要回话,就得等到第二天的早晨了,所以,经常误事。于是,我就为这个电话问题,又一次开始求人,很快找到了一个跟电话局能沟通的人,告诉我,可以装,但不是我们小区的电话线路,需要我们从我们临近的一个住宅楼中扯出一条线,这是一个很麻烦的事情,所以,要多收200块钱。我说,那也可以。这样,我家里终于又装上了电话,最后计算一下此次安装电话的费用,初装费1000多块,加急费200块,吃饭和赠送礼品用去300多块,共计多花了500多块。那个时候,我已经在出版社工作,外出开会组稿,需要名片,平时与人交际,也需要名片,当时的情况是,只要在交际场合,比如是开会,或者是在酒局上,大家都是要撒名片的,哪次与人接触,都可能收到他人的名片,同时也把自己的名片赠送与人,来而不往非礼也。大家名片上的信息大同小异,一般都要印上姓名,职务,通讯地址及联系电话。如果某人名片上的联系电话,只写单位号码,一般会认为家里没有电话,那么,你的身价或者经济基础可能要受到质疑。当然,也有个别人不想把自己的住宅电话告诉陌生人的,但那是少数。所以,一般人的名片上基本上都印有单位、住宅电话号码,也

有那精于世故的人备下两种名片:一种是名片上把单位、住宅电话号码都印上;一种是名片上只印单位电话号码,在社交场合,根据需要,选择性地往出送名片。

时间进入2000年,一般家庭都安装了座机,基本上达到了普及的程度。家里有了电话,也不再是身份的象征。这有点儿像轿车,在10年前谁家拥有一辆轿车,那是身份和地位的象征,然而,到了2019年的今天,就是普通的上班族,家里也养一辆轿车,有那经济条件好的家庭,家里养两三辆轿车,也习以为常。

2001年7月1日,我国取消了电话初装费,宣布电话在所有市民家庭中普及。但这时手机开始成了通讯工具的新宠。联通、移动开始争客户,但买一部品牌手机,动辄上万,少则三五千。

2006年11月18日,长春市及其所属县(市)固定本地电话(含小灵通)号码从7位升至8位。

大约是在2010年左右,手机基本上也普及了,不仅仅是工薪族有了手机,城里修鞋的,卖菜的,乡下种地的,大中学生,人人都有了手机。手机常用品牌也有十几种,什么苹果、三星、诺基亚、联想、中兴……但品牌机,特别贵,苹果5,苹果6、华为等品牌机,都是3000~5000元,高配置的接近万元。

因为手机的普及,以及手机收费越来越低廉,而且经常搞活动促销,这样,一般家庭就停了座机,因为座机没有多少用处了,而且每个月还得交18元的用户费。我家报停座机,应该说是顺应潮流。

如今,手机已经成了人们生活当中最不可缺少的工具,查新闻、看小说、追剧、订外卖、处理文件、二维码支付,工作生活学习,一部手机全搞定。其重要程度已经到了与人绑定的地步,上班可以不用电脑,但是不能不带手机;出去喝咖啡可以不带钱包,但是不能不带手机。

“管中窥豹,略见一斑”,从再普通不过的一部小小的电话,就能感受到社会向前发展的足音。☺



江南的弄堂

●申功晶

我的家乡是江南一座具有2500年悠久历史的古城，倘若把古城比作人的身体，那么，弄堂便是体内一条条纵横交错的血管。江南的弄堂，有点类似北方的胡同，著名作家萧乾先生形容北京的胡同“是一阙动人的交响乐，大清早就是一阵接一阵的叫卖声……”如果说胡同是交响乐，那么，弄堂无疑就是一管洞箫，幽怨呜咽深长。

寻常的弄堂两侧均为白墙黛瓦的普通民居，烟雨蒙蒙之际，撑着油纸伞，独自彷徨于这“悠长寂寥的雨巷”，摸不准还真能撞上一个“丁香一样、结着愁怨”的姑娘。江南的雨，给江南的弄堂平添了几分浪漫的情调。可当夜幕降临，家家户户大门紧闭时，两侧高墙的遮挡让狭窄的弄堂更显逼仄，多了一份阴森的色彩，多瞅一眼，似乎冷不丁就会跑出一位蒙面大汉。

除了露天的街弄，还有封闭的宅弄，所谓“宅弄”，就是依附着宅院式民居内的次建筑，也就是隐秘于江南民居内的“堂”，又称为“陪

弄”，明清时期，离休官员、发迹商贾、豪门士族、书香世家在古城内建起了高墙朱门的深宅大院，一个大户人家宅院里住着几十号甚至上百号人，五代同堂住在一个院子里，内外进出，均有宅弄相连，内宅弄，就是建筑在宅内，连接厅、堂、园及天井的交通主干线，细分起来，有备弄、陪弄、避弄……

记得儿时，母亲带我去厂里的浴室，洗完澡回家途中，夜幕降临，为了赶时间早早回到家中，便领着我“抄近路”，不走大道，改走宅弄，当年的朱门豪宅几经变迁成了黑瓦白墙和普通民居，我们从一户人家的正门进入，跨过天井，穿入宅弄，头顶是封闭式的，封闭的空间，显得格外阴森恐怖，我们娘儿俩手拉手，有一搭没一搭聊着天，藉以减轻心中恐惧，宅弄深处，曲径通幽，不知深几许，行至尽头，方才豁然开朗，别有新洞天。从平江路（我妈厂里）到东花桥巷（我家），足足节省了一半的时间。不过，母亲曾反复叮嘱我，一个人的时候千万

不可以走这种弄堂，大概怕坏人把我劫走。可好奇是人类的天性，越害怕却越想尝试一下，于是，我踟躕于那条前门进、后门出的通道，硬了硬头皮，独自穿入了湿滑阴暗的宅弄。其实，莫说夜间，即便大白天，宅弄里也几乎不见一丝光亮，一阵穿堂风紧贴着石板呼呼而来的时候，凉飕飕的东西在背心蠕动，很容易让人想起鬼故事。那窄窄的弄堂几乎只容一人通过，我经常幻想，倘若两个彪形大汉，一前一后堵着，那就插翅难飞了。想至此，我加紧步伐，朝前跑，直至看到前方光亮，方才舒了口气，安全无虞逃出来了。为自己的“壮举”自豪了一把。后来，我几乎每天上学、放学都独自一人走宅弄，早把母亲的话当成了耳边风。一个人走宅弄也有好处，譬如，数九寒天、狂风暴雨的日子，封闭式的宅弄就成了一方遮风避雨的温馨小天地，走在里面，心头暖暖的。

我乐此不疲地穿梭于这些透迤萦回的宅弄，脑海里浮现起当地

上了年纪的老人说过的故事。抗战时期,地下党组织凭借这些迷宫似的弄堂将鬼子搞得晕头转向,东西莫辨。或许,当年,这种曲折迂回、“以暗为安”的低调设计正是江南士族为人处事奉行的理念。踩在攀满青苔的石板上,看着残留在弄堂两侧灰墙上的霉点,墙缝间的青苔,木板门上的铜环铁锁,须臾间,从某扇窗户里传出来几声地道软糯的苏州评弹或飘摇出一曲绵长哀婉的二胡……这些或明或暗、或宽或窄、或曲或直的弄堂,到底隐藏着多少传奇和回忆?

弄堂,是江南水乡抹之不去的胎记,它承载着幽幽乡愁。弄堂的名字,也有着非同寻常的纪念意义。譬如,南浔古镇百间楼河东脂粉气十足的“洗粉兜弄”,相传是战国时期美女西施在河边梳妆,因此得名;上海高安路18弄内,曾住过“面粉大王”“纺织大王”荣德生,故名“大亨弄”;明朝末年,文天祥任平江知府时曾寓居苏州阊门下塘,如今,斯人已逝,然“人生自古谁无死,留取丹心照汗青”的浩然血性却回荡在幽长的小弄堂里,长驻于姑苏百姓的心间,人民为了纪念这位南宋爱国英雄,将此弄命名为“文丞相弄”……

这些大大小小的弄堂像一位位冬烘道学先生,常年驻守着那一方并不宽敞的天地,而今,老宅成片成片被拆除,一种难以抑制的失落感在心头飘袅而起,儿时的弄堂已经渐行渐远,但回忆起来,仍亲切得让人难以割舍,江南的弄堂,是一条条纵横交织的记忆线,把老城的昨天、今天、明天编织成一个个让人剪不断理还乱的情结,它们留住了岁月的记忆,成了每一位江南人的精神依托和梦境家园。

当我再次回到家乡,重新钻进弄堂,才发现那份沉淀在心底记忆确是如此悠长深远,它是江南的命脉和江南的灵魂,江南的茶,让人越品越香,江南的酒,让人越喝越醇,而江南的弄堂,则带你进入一个浪漫悠长的梦境。☘



我熟悉并敬重的三位九秩老人

●吕钦文

秩,十年为一秩,九秩就是九十岁以上的人。在我的生活中,就有这样的三位老人,是我非常熟悉而又无比敬重的长者。

第一位,岳母,91岁。1946年3月她与我岳父在黑龙江勃利县结婚后,当年10月岳父就离家南下投身革命,两年音讯皆无。她怀孕但孩子生下就死了,陷入非常困苦的境地。1947年1月,18岁的她只身带着行李到哈尔滨,想考助产师,因付不起学费未能如愿。1948年3月,在报纸上看到哈尔滨助产士协会光复后第一次免费招收学员,报名后考上,随后在妇产医院边学习边工作。也是这一年秋,她在辽沈战役中主动申请上前线,进入战时救护医院,眼看战士们从前线下来,鲜血淋漓,濒临死亡,自己一边流泪,一边毫不犹豫地伸手在血泊中挽救那些年轻的生命。1948年底,她进入哈尔滨市医院内科成为一名护士。1950年5月到长春与在建设局工作的岳父团聚,没房子,住市政府4楼办公室。工作也从哈尔滨市医院,转为长春汽车公司卫生所(后来的公交医院),改为药剂士,勤学苦练,从来没出过错。岳父去疗养院,就她自己带几个孩子。

第二位,大姐夫,91岁。1946年9月在安东(今丹东)参加革命,先是进部队的军政大学学习。1950年10月去抗美援朝战场,1951年4月负伤,担架被抬下,敌机突然来轰炸,他无处躲无处藏,就在担架上大骂美国佬。后来被后续部队收留,送到国内。在黑龙江密山修养,谈不上治疗,就是吃得好一些,休息,增强自身抵抗力。至今身上还埋着弹片。1952年转业,在中央直属建筑公司,修建长春第一汽车厂。1956年去富拉尔基,修建钢铁厂。1959年到四川德阳,修建重型机械厂,后辗转重庆、宜宾,单位下放为西南局建筑公司,就在成都落脚扎根,1988年离休,到如今入蜀60年。

第三位,赵校长,我参加工作的第一位领导,91岁。他是电业子弟学校副校长。长春人,住东三马路附近,当年在国民党统治思想的迷惑下,于1946年17岁曾经考进国民党新七军;次年初,在三源浦一次战役中一个团部队被歼灭。他死里逃生,进入解放军俘虏营,后回到家。围困长春时出卡子,在洪熙街(今红旗街)蹲了18天。1949年3月考取华北大学,即参加中国人民解放军,曾南下到武汉、长沙、衡阳等地参与

土改、剿匪、反霸斗争。1950年到朝鲜，参加抗美援朝战争，一年多后回到通化，在46军医院任文化教员。接着又根据需要被“掺沙子”，进入哈尔滨军工学院。后回到省电业管理局，主持电业子弟学校工作，发展成小学一年级至中学高一年级一体的学校。那不久，他调到省电力局机关工作。

他们身上有一些鲜明的共同点，对我的教育、引领作用很大——

都曾有过绝处逢生的生活经历，当时要活下去，因此对生长的环境与机缘充满幻想，生活让他们明白，最应扪心自问的是：除了索求与享用，你为这个世界创造了什么？你给予他人几多温暖？要促进社会美好的众志成城，而非一己私利。

为人真诚、坦荡，做什么都相当务实，有不折不挠的人生毅力。从不追赶时尚，也不害怕困难，从他们嘴里你听不到唉声叹气的声音，什么都能装得下，受得了，看得开。他们认为，生活中，能对人奉献爱心固然很好，但更多的时候需要的是责任心、同情心、正义心，或者说能讲一点良心，就已经不错了。

不大在意权力地位，也不刻意攀高结贵。他们认为，如果对官职的敬畏、关系的看重，远远超过对事业的执着、责任的忠诚、是非的辨析，那么，他可能被视为好部下、好同事、甚至“老好人”，唯独没有资格被称为好人。

他们都不热衷于多说话，喜欢默默地做事，认为饶舌的人必定多虚妄——世上的许多矛盾不是做出来的，而是闲言碎语嚼出来的。舌灿如花的背后常常是乱事如麻。

诸如此类，还可以列出许多。

他们也有自己的个性，数十年，岳母曾经受各种打击、困苦，对生活从来不服输。她有了4个孩子，丈夫出差在外时间很多，她一个人又要照顾孩子，又要工作，没有一句怨言，孩子的衣服、鞋帽都是自己做，整整齐齐，谁都夸奖。我和爱人退休后，曾陪她去哈尔滨市医院，在朋友的帮助下，到原来所在科室寻旧，许多当年同事名字都记得很清楚，

看到医院的发展，闻听熟悉人的信息，一直兴奋不已，叨念了很久。

问题是耳朵有点背，常常跟人打岔。一次女儿陪她去市场，她问一件孩子衣服价格：多少钱一件？人家说：80元。她老人家没听清，小心翼翼跟人家商量：给你100元，行不行？惹得在场的人大笑不止。

大姐夫，乐观，正直，对工作执着、认真，随时听候组织招唤，北往南来，说走就走，从不把个人的事放在首位。人们恭敬他：你资格真老！他不以为然：我们这还有老红军呢，他们才需要尊敬！

我小时候，曾经与姐姐姐夫一起居住。那时在建和街居住，有两件事印象最深。一是大姐夫到火车站接我们，坐的是欧洲古典式的马车，御手坐中间，大姐夫站在旁边踏板上，威风凛凛。后来知道那是当时的出租车。二是他上班到长春站坐火车去，居然“打的”是火车，让人非常羡慕。他常开玩笑地见我就说：“地包天！”是说我的下嘴唇厚，细看，他的下嘴唇也不薄，我反唇相讥：“照照镜子吧，你自己带头！”他装愣：“怎么，彼此彼此？”我们一块哈哈大笑。

家里的生活大姐贡献最大，为了弟弟妹妹上学，年纪轻轻就放弃考大学，参加工作贴补家用，姐夫也曾为这个家毫无怨言地奉献，我们从心里感激他们。他自己的几个孩子，因为工作，居住迁徙频繁，都没能读上大学，现在虽然都生活很好，但想起来就让人觉得遗憾。

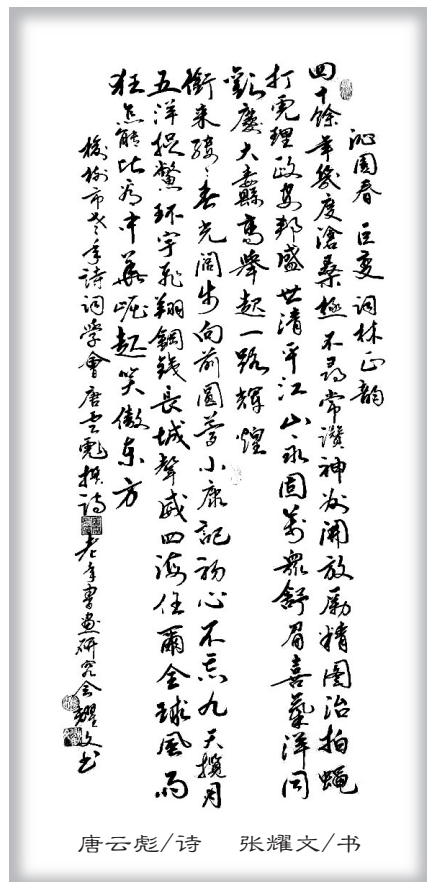
校长，为人正派，待人公正、一视同仁，最初一个学校四分之一是代课教员，省电业管理局、长春电业局、长春电力学校的领导的子女都是学校学生，他不会阿谀逢迎领导，也没有给领导子女任何特殊照顾。我印象中，他很少特殊联系那些有权有势的领导干部。而对部下却关怀有加，那一年，我因身体原因不能继续升学，到学校当代课教员，去后不久他让我执笔撰写歌颂王杰的诗歌大联唱的串联词，经过一段排练，节目获得区、市和全省电力系统演出优秀奖。次年就安排我接手毕业

班做班主任。一个人走上社会之初，是人生很宝贵的机缘和开端，这个时刻他给我生活的勇气与信心，对我成长进步影响很大，多年来一直铭念不忘。

印象最深刻的一次批判会，有人逼问：你在国民党军队207师，是不是抢过老百姓的小鸡？他回答：我参加的是正规军。结果被抓住美化国民党正规军的口实：“国民党正规军就不抢老百姓东西吗？”好一阵纠缠、批判。生活里许多事，都是人为的，不能身临其时其境，不解他人他事，随意上纲上线，罗织罪名，多么容易！所以做人如能设身处地理解他人是多么重要！

每一位老人身上都有生动的故事，都有生命的闪光点，许多人视“养老”是一种负担，却不知“敬老”是一种责任，“问老”是一种智慧，我为自己有这样三位熟悉并值得尊敬的老人感到偏得荣幸。

他们都是1929年出生，是离休干部，现在安享晚年幸福生活。我衷心祝愿他们健康长寿。☺





儿时的教室

○郭雪萍

看着旧照片里小朋友在教室烤火的画面，忽然就想起了自己那时上学的场景。

那时的冬天真冷，北风呼啸，雪花飞舞，我们穿着笨重的棉衣棉裤，可还是冻得哆哆嗦嗦。教室里，桌子冰凉，凳子也是冰凉，写字的时候手都不听使唤，唯一盼望的就是下课了去火炉边暖暖手。可我们终究是孩子，遇到下雪天，总喜欢堆雪人打雪仗，调皮的男生还会把雪球带回教室，也有搞恶作剧的，把雪球偷偷塞进同学的衣服里，之后坏坏地笑着，看那个同学冷得手足无措、气愤得无以复加的样子。

儿时在一个村子里上学，那时条件不好，取暖的设备就是教室里的炉子。天气转冷的时候，我们会去山上捡柴火，回来后折成一节一节的，整整齐齐地摆放在教室最后面的角落里。生火用的煤就放在教室门口，遇到刮风什么的，弄得到处都是，坐在前排的同学也顺便化了妆，像包公一样，看着就忍不住要哈哈大笑。

那时看管火炉的事情，主要由学生来负责。原来就住在村里的孩子还好，家家都得烧炉子，多少见过，至少心里还有个底，可到底是个孩子，很多时候要么火灭了，要么浓烟四起，呛得人止不住地咳嗽，流眼

泪，才又手忙脚乱地开窗户，流通空气，真是苦不堪言。可是换成我这种从城里下放来的孩子，根本不会烧炉子，对这种高难度业务简直是门外汉，不知道怎样下手，结果只能是浪费很多很多的柴火，到最后炉子依旧是冷门冷灶。如此三番五次后，终是引起人神共愤，同学们达成共识，一致开除了我，从此我不用再操心供暖的事情，却沦落成了倒煤渣的倒霉蛋。

最有趣的还是围着火炉取暖的情景，大家你一言我一语，说着那些开心的事情，热闹极了。也会打闹，衣服难免就蹭在了炉子上，或者手被烫一下什么的，便又追逐着打对方，嘻嘻哈哈的，反正觉得好玩极了。记得那时候小孩子戴的帽子很特别，连在一起的那种，有帽檐，可以把耳朵罩在里面。每次看到，我都会想起日本鬼子，因为电视里演过，他们头上戴得就是这个样子的。为了表示和别人不一样，我一直拒绝戴这种帽子，只是裹个绿色的头巾，叠成三角形样子的，在下巴处打个结，或者折回去，在脑袋后面拴一个疙瘩，这样看起来很可爱，每次我都要在镜子里看好几遍，看着看着就咯咯咯地笑了起来。姐姐看到我臭美的样子，总说我是个傻丫头。我才不管呢，因为喜欢这样

子。然后对着姐姐吐吐舌头，一溜烟就跑了，我可是还等着让同学们看呢。

天气越来越冷，手和耳朵总是被冻得通红，这时候去炉子上烤，更是又疼又痒没法说，只能慢慢适应，把手搓到一定温度再加热。因为一冷一热，热流太大血液一下子接受不了这么大的反差，所以直接烤的话就会感觉特别的疼和痒。同学说有人因为大冬天直接烤火而掉了耳朵，我听后真的是被吓坏了，这家伙描述得唾沫横飞，活灵活现，好像他当时就在现场，亲眼看见似的。紧张之余，大家伙不由得都摸了摸自己的耳朵，还好，都在，便叫唤着让那个家伙闭嘴，弄得人心惶惶，少不了要过去踢那家伙几脚。

温暖了的时候，也会流清鼻涕，不知不觉就出来了。要命的是有个邋遢的家伙，每次有了鼻涕，总习惯用袖子蹭，左右开弓，动作很是到位，时间长了两个袖口竟然闪闪发光，熠熠生辉，那袖口亮得真是让人顶礼膜拜，惊叹不已。

下雪时，我们会把雪团成球扔到炉子上，只听刺啦一声，雪球立刻就融化成了水滴，瞬间消失的无影无踪。也会把纸蒙在上面，看着纸块缩成一团，由白色变成褐色，直到最后燃烧，成为灰烬。因为扔到炉子里的东西多种多样，五花八门，所以就散发出了不同的味道，每次老师嗅着鼻子问我们咋回事，大家都是一脸的无辜，说奇了怪了，怎么就闻不到呢！有几个实在憋不住了，只好捂着嘴偷偷的笑，那肩膀都跟着抖动，坐在后排的我看着这场景，更是笑到脸抽筋，肚子疼得都直不起腰来。

现在孩子们上学的条件真是越来越好，教室里装了暖气片，冬天的时候，再也不用像我们当年那样去山上捡柴火，看火炉，也不用被浓烟呛到。教室里总是那么的温暖，也很干净，只是回想起儿时围在教室烤火炉的情景，还是非常开心。就像挂在记忆深处的风铃，叮叮咚咚，回旋着清脆而动人的声音。☺

患难夫妻,退休后开启“恋爱模式”

● 孙雨静 孙玉敏 童佳

经济困难,携手渡过难关,条件好转,共同享受天伦之乐。结婚53周年的朱光明、宋汝珍夫妇历经半个多世纪的酸甜苦辣,如今的生活越过越甜蜜。说起金婚秘诀,朱光明态度诚恳:“谁说得对就听谁的,男同志不能认为自己什么都正确。”

经人介绍结婚

1961年,从合肥化工学校毕业的朱光明被分配到金寨县梅山化工厂工作,在4个兄弟姐妹中排行最小却离家最远,家人时刻牵挂着朱光明,总想着给他在家张罗一个对象,回到父母身边生活。朱光明虽立志建设祖国,但考虑到父母年事已高,也没有表示反对。

1964年底,回合肥探亲的朱光明经人介绍认识了小他6岁的宋汝珍,温柔娴静的宋汝珍让朱光明一见钟情,宋汝珍对英俊而富有学识的朱光明也很满意。土房,借的家具,家里摆两桌酒席,唯一值钱的便是朱光明在合肥百货大楼为宋汝珍买的一件丝绵衣服,1965年,两位年轻人组成了幸福的小家庭。

没有蜜月的概念,新婚3天后,朱光明便赶回了金寨,新娘宋汝珍承担起了家里的一切。

团聚却频争吵

自己母亲去世得早,婆婆眼睛不好,朱光明大哥病逝丢下6个孩子需要照顾,不久后女儿出世,护士工作要随叫随到……说起宋汝珍当年的辛苦,朱光明话语中满是心疼,“她的担子真是很重。”

1970年,朱光明终于如愿调回家乡,在肥东化肥厂从事化验分析

工作,本以为可以帮宋汝珍减轻一些负担,没想到,理想的生活在柴米油盐酱醋茶的现实面前败下阵来,夫妻俩小争吵不断。经济拮据,宋汝珍每一分钱都想花在刀刃上,可朱光明偏偏有个“高雅的爱好”——练习书法,宋汝珍这边还在犯愁一家人的吃喝,朱光明不知什么时候又添了一方砚台。那天,夫妻俩又为朱光明练习书法的事情起了争执,宋汝珍一气之下将朱光明的砚台扔了出去,脾气不好的朱光明不甘示弱,俩人又开始了第N次拌嘴。赶来劝架的邻居询问了夫妻俩的年龄后,给他们的频繁争吵找到了原因:“差6岁,犯大冲!”

这句话反而让朱光明冷静了下来,想想妻子的不易,他愧疚万分:“男同志不是什么都对,要多妥协,一个家庭总是争吵怎么能把孩子教育好呢?”朱光明的改变也感动了宋汝珍,她更加精打细算,在保证家庭正常生活的基础上,尽量兼顾朱光明的书法爱好。

精心培养子女

生活中不断磨合,加上国家落实知识分子政策,经济条件日益提高,朱光明和宋汝珍的争吵越来越少,精心培养下一代成了夫妻俩的共同目标。

没有明确约定,朱光明和宋汝珍“男主外,女主内”,经济条件再好,节约的精神也始终保留。家里的凉席已经用了60多年,边缘布满了大小不同、颜色各异的补丁,一看就是出自于不同年代的缝缝补补,“当年3块5毛8分买的,现在还在发挥作用。”朱光明笑着

说。现在,朱光明仍然每天坚持练字,但大多用的都是废报纸,“这么多年来练字用的报纸加起来得有千把斤了。”

“年夜饭可以吃得差一点,但孩子的学费一定要保证。”老两口将节省下来的钱都用来培养孩子,陪伴孩子学习更是精心,从来不在孩子睡觉之前休息。如今,子女们事业有成,孙辈也在重点大学、中学读书,老两口很是欣慰:“任何时候,家风都很重要。”

退休开始“恋爱”

2004年,朱光明从肥东化肥厂退休,与老伴儿搬到合肥居住。一辈子没有做过饭、连面条都做不熟的朱光明仍旧负责看书、练书法、养花,家里的家务、生活由宋汝珍主管。朱光明的字越写越好,成了西园街道岳西新村社区的“文化名人”,经常被社区邀请义务写春联等,宋汝珍则将生活安排得井井有条。老两口彼此欣赏,相互支持,宋汝珍有时候去照顾孙子也不忘电话里和朱光明聊聊天。年轻时条件不允许,退休后,老两口倒仿佛回到了恋爱时光。

旅游是老两口的共同爱好,家中贴满了朱光明、宋汝珍在各地的合影,朱光明清楚地记得每张照片拍摄的时间和地点。有一张照片朱光明特地裱了起来,那是他和宋汝珍在北京故宫博物院中著名的连理枝下的合影,老两口手挽手,脸上洋溢着幸福的笑容。那年,女儿出钱请父母去法国游玩,朱光明觉得花费高有些舍不得,女儿一句“就当替您给妈妈补个蜜月”让朱光明瞬间下定了决心,全家人站在地中海边的合照中,朱光明紧紧地牵住了宋汝珍的手。

如今,老两口最大的愿望就是身体健康。合理膳食,低盐少油,生活中宋汝珍提倡健康生活理念,5年前,朱光明也“配合老伴儿保持健康生活方式”戒烟戒酒。“一年四季八方康宁”,朱光明指着客厅里自己书写的横幅说,“这是最真实的幸福。”

这辈子所能想到最浪漫的事，就是牵着你的手慢慢变老……近日，泰州靖江一对八旬夫妇在病房内牵手的照片在朋友圈热传。照片中的爷爷今年84岁，奶奶82岁，腊月二十九，奶奶突发脑梗住院，过了两天爷爷身体不好也跟了过来。医生看老两口形影不离，就将两人安排在一个病房里，2月9日医生在查房时，意外发现病中的两人紧握着手，深受感动，拍下了照片发到了朋友圈。执子之手，与子偕老，网友们纷纷表示这就是爱情最美的样子。

正月初五(2月9日)中午，泰州靖江人民医院老年医学科的医生张铸准备下班。他有个习惯，就是每天下班前，要到病房里看看自己的病人。

结果刚走进病房，就看到了让他感动的一幕。只见两张紧挨着的病床上，头发花白的爷爷一直拉着奶奶的手不放。

因为和他们熟悉了，张铸便开玩笑地问老爷爷：“你为啥这么臆怪(靖江方言，肉麻的意思)？”

没想到老爷爷朝着张医生瞪了一下眼睛，非但没松手，还振振有词：“奶奶离不开我！”

“奶奶在你身边呀？”张医生问。

“不，她要我拉着她的手，她才放心！”老爷爷眯着眼睛，笑得跟个孩子一样，满脸的温暖。

瞬间，张医生眼眶红了，赶紧拿起手机拍下了难得的画面，发到了

八旬夫妇病房牵手，情景感人

●毛晓华

朋友圈。

网友们也都被这一幕感动了。

有人说，撒狗粮真不分年龄；有人说，千年修得共枕眠；有人说，白头偕老的信念是双重的，不离不弃是真的……

老爷爷的儿子王先生也在张医生的朋友圈下面留言：“我亲爹就是‘臆怪’！”

王先生说父亲今年84岁，母亲今年82岁，两人已经一起走过了近60年的岁月，在他的记忆里，父亲一直宠着母亲。

王先生说，父亲是家中长子，15岁时就去上海打工谋生，后来和母亲在别人介绍下结婚，生下了他和妹妹。上个世纪70年代初，在上海跑销售做得风生水起的父亲因为母亲身体不好，回到了靖江老家工作。

“从我记事起，父母就没红过脸。”王先生说，父亲心态平和，遇到什么事都不慌不忙，特别是对母亲，更是言听计从。

“反而我母亲是一个比较‘凶’

的人，她做会计，规矩很多，家族里的孩子都很怕她。”王先生说，这或许就是人们常说的性格互补。“现在我也50多岁了，现在看着母亲也在想，那时候怎么就那么怕她呢！”

王先生说，因为年轻时候太苦，父亲这些年一直有气喘的毛病，几年前两人金婚，家里摆了30多桌，还放大了两位老人年轻时拍摄的结婚照。“那时候拍婚纱照真不容易。”

然而4年前，母亲患上了帕金森和阿尔兹海默症，渐渐失去记忆，家里很多人都不认识了，但是还一直记得父亲，父亲成了她的全世界。

张医生也记得，好几次老爷爷因为患了严重的气管炎住院，只要病情稍有好转就急着要回家。问他为什么，“要回去照顾奶奶，看不到我，她就会着急。”每次，老爷爷总会这么说。

王先生说，腊月二十九那天，母亲突发脑梗住院了，结果父亲也说自己身体不好也要住院。“其实我们都知道，父亲是放心不下母亲，他要时刻看护着她。”

“妈，我是哪个？还认得我吗？”面对儿子的询问，老太摇摇头。然而过了一会儿，突然转过头跟王先生说：“这次老头子不知道能不能出院呢？”

“妈妈潜意识里还记着父亲，关心着他的病。”王先生说，现在自己也拿出更多的时间，尽可能多陪陪老人。

“他们养我小，我养他们老。”王先生说，在他们家有一个不成文的规定，每个星期他的两个孩子都要到爷爷奶奶这边陪着老人说说话。

这两天，老两口还在医院住着，病情也都渐渐好转了。☺

老年夫妻相处八要

●何欢乐

- 一 要事事常知足，生活莫要过高攀，吃苦享乐在一起，心情愉悦常乐观。
- 二 要互相多谅解，家和气顺少生病，不如意事谁都有，千万别钻牛角尖。
- 三 要学会控情绪，气急败坏心不安，暗生闷气谁知晓，况且伤神又伤肝。
- 四 要家事共商议，和睦忍让谦为先，生活琐事不计较，恶语牢骚当避免。
- 五 要未语先微笑，柔情蜜意仍缠绵，相互赞美添恩爱，良好心境寿康源。
- 六 要夫妻常监护，健康状况细察看，发现疾病早诊疗，无病无灾赛神仙。
- 七 要病时倍体贴，精心护理不厌烦，问寒嘘暖不辞劳，无怨无悔暖心田。
- 八 要形影不离，寂寞孤单寿命短，携手相伴人生路，相扶相偎更添欢。

中国老年健康研究报告(2018)发布

● 张 赛

2019年1月26日,《老年健康蓝皮书:中国老年健康研究报告(2018)》发布会在京举行,本次会议由北京协和医学院、中国老年保健协会、社会科学文献出版社共同举办。

中国老年保健协会会长、北京协和医学院公卫学院院长、《中国老年健康蓝皮书》主编刘远立教授,中国医学科学院北京协和医学院副院长、《中国老年健康蓝皮书》副主编郑忠伟,社会科学文献出版社社长谢寿光出席发布会并发言。

习近平总书记党的十九大报告中指出,“中国特色社会主义进入新时代,我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾”。在人口老龄化迅猛发展的背景下,我国老年人口“对美好生活的需要”也迅速增加,这不仅是经济和社会发展所面临的挑战,还是机遇。

蓝皮书指出,与“边富边老”和“先富后老”的发达国家不同,我国在刚迈入老龄化社会时处于“未富先老”状态,而在2026年老龄社会到来之际,我国凭借现有的经济发展趋势也难以达到“富有”的水平,即人口老龄化进程超前于经济发展进程,这使我国面临的风险、挑战更为严峻。面对如此严峻的老龄化挑战,我国亟须开拓一条中国特色健康老龄化路径,这将为世界同样步入“未富先老”之列的国家提供中国智慧与中国经验。

实现和推进健康老龄化、积极老龄化是我国应对老龄化高速发展态势的必由之路,科学看待人口老龄化的发展过程,全面建立有利于老年健康事业发展的政策体系,全面开发人力资源、推动医养结合、推

进长期照护保险和服务体系建设、构建老年友好环境,使老年人及其家庭能够享有更高的生活质量,促进代际关系的和谐,努力实现老龄化背景下的可持续发展。

全球疾病负担(GBD)指世界卫生组织(WHO)和世界银行提出的一种测量疾病(伤残)导致的失能和过早死亡的方法,用于评价疾病(伤残)对一个国家(地区)社会经济发展的危害程度。目前WHO度量所有成员的GBD采用的是伤残调整寿命年(DALY)。

DALY由两部分组成,即因某病未活到该年龄期望寿命损失的寿命年(YLL),扣除疾病(伤残)失能时间后的健康寿命年(YLD)。YLL=N×L,其中,N为死亡人数,L为死亡年龄的标准期望寿命;YLD=I×DW×L,其中,I为发病人数,DW为失能权重,L为某病治愈或死亡的平均带病生存时间。

1. 疾病负担整体趋势

按死亡人数排序,2013年我国前十大死亡原因依次是脑卒中、缺血性心脏病、慢性阻塞性肺疾病、肺癌、肝癌、胃癌、道路伤害、高血压性心脏病、阿尔茨海默病和下呼吸道感染,其中前三位死因造成的死亡人数占总死亡人数的近46%。2013年发表在Lancet(《柳叶刀》杂志)的文章揭示了20年间我国疾病负担的变化:我国上升至前十位死因的是高血压性心脏病和阿尔茨海默病,退出前十位的是早产并发症以及自杀。

2. 老年人主要疾病负担

疾病谱的变迁正在逐步加速:在2012年,中国老年人口中有近80%死于非传染性疾病;预测到

2030年,中国人口快速老龄化将导致慢性非传染病的负担至少增加40%。

根据《2012年世界卫生组织全球疾病负担评估》报告,中国45%的DALYs由60岁及以上老年人的健康问题所致。在各种健康问题中,造成中国老年人疾病负担的首要健康问题包括:脑卒中(3590万DALYs,占60岁及以上老年人疾病总负担的27%)、恶性肿瘤(3000万DALYs)、缺血性心脏病(2260万DALYs)、呼吸系统疾病(1600万DALYs)、糖尿病(560万DALYs)、心理健康问题所导致的疾病(如抑郁、自杀和老年痴呆症,530万DALYs)、高血压性心脏病(360万DALYs)、跌倒(300万DALYs)。

从性别差异看,慢性阻塞性肺疾病、恶性肿瘤、脑卒中、跌倒和其他循环系统疾病对老年男性DALYs的影响要强于老年女性。相反,老年女性阿尔茨海默病、高血压性心脏病、糖尿病和骨关节病的DALYs略高于老年男性。与其他国家相比,中国老年人的人均疾病负担高于其他中低收入水平国家,原因在于中国脑卒中、缺血性心脏病、慢性阻塞性肺疾病、恶性肿瘤和心理健康问题所导致的疾病负担更重。小型研究也表明,心血管疾病、恶性肿瘤、肺部感染、非胰岛素相关的糖尿病是中国老年人的主要疾病负担来源。

3. 老年人疾病负担趋势

1990~2010年,60岁及以上的老年人肿瘤和心血管循环系统疾病造成的YLL增加,慢性呼吸系统疾病造成的YLL减少,但仍排名YLL前三。

60岁及以上的老年人中,1990~2010年,各种病因造成的YLD整体呈上升趋势。2010年精神和行为疾病(23.6%,18.9~28.6)和肌肉骨骼疾病(25.8%,21.7~29.9)是成人YLD上升的主要原因。

随着老龄化趋势进展,我国老年健康政策需要进一步完善。

蓝皮书分析指出,1999年至今

我国老年健康政策经历了规范发展期、归口完善期两个阶段。规范发展期的政策文件覆盖的人群主要是企业职工,政策内容主要关于基本养老金,并且基本养老金的发放人群逐渐扩大到城镇和乡村老年人。到归口完善期,老年健康政策逐渐完善,涵盖内容逐渐增加。

综合近20年来出台的老龄健康政策可知,资源供给和服务提供内容相对较多,评估公开内容缺乏。从政策内容来看,针对老年人的养老、医疗保健服务政策较多,涵盖的内容也相对广泛。虽然截至目前,我国老年政策较多,我国在老年服务业上也取得了显著的成绩,但从人口老龄化状况出发,仍存在些许漏洞和不足。基于现状和政策不足,提出以下九点政策建议,以供政府机构在制定老年健康政策时参考。

(一)关注农村老年人,建议老年住房适老化改造政策向农村地区倾斜。

在适老化房屋建筑方面,从政策角度看,目前较为关注城市社区的适老化改造。在此方面处于天然劣势的农村地区的政策支持力度不够,建议出台相关政策。

(二)推动“老年人+互联网”发展,出台老年人互联网学习、培训优待政策。

依托互联网信息技术的飞快发展,智慧养老、智慧医疗、智慧交通等“互联网+”产品不断出现。老年人既是互联网的需求者,也是互联网利用不足的群体,而目前国家忽视“老年人+互联网”对提高老年人生活幸福感的重要推动作用。为推动“老年人+互联网”的发展,建议政府重视老年人互联网使用的宣传教育和培训工作,出台老年人互联网学习、培训等方面的优待政策,这不仅有利于提高我国老年服务体系的服务能力,还能够满足老年群体的相关需求。

(三)关爱老年弱势群体,出台失智、失能半失能老人医疗养老服务优待政策。

据预测,到2020年,我国失能

老年人口将达到2185万人;到2030年,中国60岁及以上失智老年人口将达到1645万人。失能失智老年人的首要需求是健康服务,接着是日间照料。目前,没有明确针对失智、失能半失能老人养老、医疗服务的政策文件,少数相关内容体现在《全国老龄办等24部门关于进一步加强老年人优待工作的意见》中,且有研究显示养老机构为规避风险,降低成本,吸纳生活能够自理的老年人入住而将失能半失能老人拒之门外。建议国家在制定政策时予以重点关注,以补足相关医疗、养老服务的短板。

(四)拓宽筹资渠道,鼓励购买商业保险。

现阶段我国筹资模式相对单一,表现为过度依赖财政,资金不足,且民间资本投入不足。财政收入增速的下滑和财政赤字的不断增加,导致财政对养老和医疗保险制度的可持续支持面临一定的风险。商业养老保险是我国社会养老保障体系的重要补充。人口老龄化整体上促进了我国商业保险发展,其满足了人身保险市场需求。

(五)扩大医保报销范围,强制居民参加医疗保险。

中国的城乡居民医疗保险并未对参保率产生显著影响,从而未能显著改善城乡医疗服务利用的公平性。城乡居民医疗保险的目标是大病统筹,虽然能有效降低大病参保人员的大额医疗支出风险,但是由于大病风险概率低,小病门诊是城乡居民医疗费用支出的主要部分,因此,该政策并不能有效降低全体参保人员的支出负担,反而抑制了参保缴费的积极性。再加上其筹资遵循自愿参保的原则,直接导致参保积极性不高。很多健康居民就不愿意参保,或者选择最低缴费档次进行缴费,只有患病时才愿意选择高缴费档次。

意识到该问题以后,2017年发布的《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》提出,基本医疗保险参保率要稳定在95%以上。稳定参保率,首先需要扩大医保覆

盖面,扩大报销范围;其次将强制参加医保纳入政策法规中,以保证参保率。

(六)借助法律条例,出台针对老年服务业的监管政策。

随着老龄化程度的加深,养老服务的多样化,老年服务市场逐渐被放开,对本不健全的养老服务市场监管提出了更大的挑战,同时更易使老年服务市场陷入混乱境地。为解决目前老年服务市场监管体制不健全的问题,需出台针对老年服务业的监管政策。该政策还需在标准规范、法律法规、道德等方面进行细化,以提升政策的可操作性。

(七)依托传统文化,举办敬老爱老活动。

古往今来,孝老、尊老、爱老是中华民族传统美德的组成部分,更是儒家文化“仁爱”的重要内涵之一。2017年,党的十九大报告指出,积极应对人口老龄化,构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境。举办敬老爱老活动,不仅有助于孝老、尊老、爱老的传承与发扬,也有助于青年人与老年人团聚。

(八)缓和服务供需矛盾,提供充足健康保障。

健康老龄化服务供需不平衡现象出现的根源在于供需双方的利益冲突,随着老龄化人口的日益增加,仅以增加服务供给方式缓和双方矛盾已远不能满足老龄人口的需求,还应注意多途径多方式的结合运用,从优化自身服务质量和水平出发,适当扩大服务供给范围,合理评估老年人的健康需求,为老年人提供充足的健康保障,最终实现健康老龄化服务供需平衡。

(九)完善服务资格和监管评估政策,落实相关工作。

结合政策摘要汇总和文献检索结果可知,描述健康老龄化服务需求评估的文献居多,资格评估和监管评估的文献较少。中国的健康老龄化服务事业发展仍不完善,尤其是对健康老龄化服务资格评估以及监管评估方面的专题研究较少,而这两部分内容恰恰是服务公开评估的关键部分。☛

孩子的这种钱款不能擅动

【案例】一年前,我与丈夫因感情破裂而协议离婚。根据协议我们10岁的儿子小明随前夫一起生活。考虑到儿子将来的生活、教育的需要,我将自己分得的3万元转到了儿子名下,同时每月给付一定的抚养费。最近,我前夫因为生意亏本,私自将儿子名下的这笔钱取了出来。我得知后,立刻找到前夫要求他把钱还给儿子。但是他却认为,他是儿子的监护人,完全有权利处理这笔钱。请问,我前夫有权擅自挪动这笔钱吗?

【律师分析】根据2017年10月1日起施行的《中华人民共和国民法总则》第35条第一款规定:“监护人应当按照最有利于被监护人的原则履行监护职责。监护人除为维护被监护人利益外,不得处分被监护人的财产。”因此,您前夫随意支取、使用您儿子小明钱款的行为是违法的,损害了小明的合法权益。☹ (田琳)

送货上门途中货物受损责任应由谁承担?

【案例】我在某商场购买了一台彩电,经开箱验货,付清了款项。根据商场送货上门的承诺,由商场经理安排车辆把彩电送到家。不料途中彩电被摔坏。为此,我要求商场换货,但该商场经理认为我在商场已经验货付款,双方的买卖合同已经成立,货物离开商场后损坏的风险应由我承担,故拒绝换货。请问,我能否要求商场换货?

【律师分析】究竟谁承担责任,需要明确货物的交付地点。我国《合同法》第142条规定:“标的物毁损、灭失的风险,在标的物交付之前由出卖人承担,交付之后由买受人承担,但法律另有规定或者当事人另有约定的除外。”根据这条规定,如果货物的交付地点在商场,你就不能要求换货;如果在家中,你就有权利要求商场换货。《合同法》第133条规定:“标的物的所有权自标的物交付时起转移,但法律另有规定或者当事人另有约定的除外。”一般来说,消费者验货付款之后,即取得了商品的所有权,商品即算交付。但是,如果商场有送货上门的承诺,就是对商品交付地点的事先约定,即货物送到消费者家中才算交付,所有权才发生转移,在送达消费者家中之前,商品的所有权仍属于商场。所以彩电途中受损的风险自然应由商场承担,因此,你有权要求商场换货。☹ (李涛 王庆善)

借贷双方未约定借款利息,出借人能否主张利息

【案例】王某与李某是多年朋友关系。2017年5月10日,王某因资金周转困难向李某借款人民币10万元,并出具借条一张,双方约定借款期限自2017年5



10日至8月10日,但并未约定借款利息,既没有约定借期内利息,也没有约定逾期利息。同日,李某通过银行转账的方式将借款转给王某。借款到期后,李某多次向王某催要,但王某迟迟不还,李某认为王某长时间占用自己资金,应当支付利息作为补偿,于是向法院起诉要求王某归还借款并支付利息。诉讼过程中,王某认为自己 and 李某仅仅约定了借款,但是并未约定利息,所以只想归还借款,不愿意支付利息。问:王某向李某出具的借条中未约定借款利息,李某能否向王某主张支付利息呢?

【律师分析】李某能主张王某支付逾期还款之后的利息,但是不能主张借期内的利息。李某与王某之间的民间借贷关系,系双方的真实意思表示,且不违反有关法律和行政法规的强制性规定,应属有效。李某向王某交付了借款,王某应当履行还款义务,李某有权要求王某归还借款。根据《中华人民共和国合同法》第二百一十一条规定,自然人之间的借款合同对支付利息没有约定或者约定不明确的,视为不支付利息。自然人之间的借款合同约定支付利息的,借款的利率不得违反国家有关限制借款利率的规定。《最高人民法院关于审理民间借贷案件适用法律若干问题的规定》第二十五条第一款规定,借贷双方没有约定利息,出借人主张支付借期内利息的,人民法院不予支持。本案中,由于双方没有约定借款期限内的利息,所以视为不支付利息,李某无权要求王某支付借期内的利息。但关于逾期利息,虽没有约定支付逾期利息,李某的主张却可以得到支持。根据《最高人民法院关于审理民间借贷案件适用法律若干问题的规定》第二十九条第一款规定,借贷双方对逾期利率有约定的,从其约定,但以不超过年利率24%为限。未约定逾期利率或者约定不明的,人民法院可以区分不同情况处理:(一)既未约定借期内的利率,也未约定逾期利率,出借人主张借款人自逾期还款之日起按照年利率6%支付资金占用期间利息的,人民法院应予支持。本案中,属于双方当事人既未约定借期内的利率,也未约定逾期利率的情形,故李某可以要求王某按照年利率6%支付逾期利息。☹

(马豫林)

○黄 岚



混日子会令人的大脑早衰

今时今日的我们已走入“数字化”时代。有操作系统的咖啡机、能用蓝牙与手机连接的马桶、能同步数据的牙刷……这既是一个科技的时代，也是一个信息的时代，而联系所有信息和科技的，就是数字化的发展。在任务并行的条件下，如果你可以做到同时收听语音信息和阅读邮件，那么就证明，你具有与时代相符的工作记忆和更好的任务切换能力。

有证据表明，随着网络成长起来的年青一代的大脑发育，突破了过去传统脑容量限制。换句话说，

相比于过去一成不变的学习和工作模式，现代人的大脑已经习惯于应付数字时代的要求。现在的年轻人可以通过“把记忆练习融入日常生活”等简单生活方式的改变，来提高认知能力和大脑效率。

这些年来，“用进废退”法则一直为神经学家们所研究，而这个生物进化的重要理论，也在不断地被新的研究成果所证实。人工智能发展迅速，在这个竞争空前强大的时代，你还在期盼一份无需动脑的美差吗？未来让你丢掉“饭碗”的，除了聪明的机器人，或许还有你蠢笨的大脑。

来自美国佛罗里达州立大学的研究发现，一份无聊的工作所“谋杀”的不仅是时间，还可能是脑细胞。研究证实，工作性质和环境会影响大脑的认知能力，如果长期从事枯燥无聊的工作，大脑就会因为缺乏刺激和挑战，而大大增加退化的概率。所以，在单位“混日子”的人大脑往往会早衰。

想让我们的大脑活跃起来，可以使用不同的神经元刺激方式。我们还是不清楚脑中有多少神经元，大脑神经元数目和神经元本身是相对稳定的，只有极少有限的区域能产生新的神经元。应该怎样让脑中的神经元陪伴我们走到最后一刻呢？方法就是给神经元以刺激，让神经元处在一定的活动状态。

体育锻炼不只能提高我们的运动能力，也能增加神经元的功能，让神经元处在健康状态；多学习、多记忆都是对神经元有效的刺激。此外，对于我们的智慧和心理来说，积极的情绪、阳光的行动、社交、社会奉献等都是对大脑神经元的刺激，有益于神经元的健康。●

昆虫可能从地球上消失

●任志方 整理

新科学家网站近日发布的信息称，超过40%的昆虫物种可能在未来几十年内灭绝，其中蝴蝶、蜜蜂和蜉蝣受到的影响最大。生物学家介绍，在过去的25到30年中，昆虫每年消失2.5%。按照这个速度，10年后就会灭绝四分之一，20年后只剩一半，100年后就全部灭绝了。

到底是什么原因导致了昆虫数量的急剧减少？德国克雷菲尔德昆虫学会，在过去20多年中跟踪了西欧100多个自然保护区的昆虫。他们发现，随着耕地扩张、草甸消失，留下的相互隔绝的栖息地支撑的物种会越来越少。在牧地施肥，使草比昆虫喜欢的各种野花生长得更加茂盛。经济发展使城市取代乡村，街道和建筑的光污染让夜间活动的昆虫误入其中，扰乱了它们的交配和繁衍。这个团队还发现，已经导致蜜蜂数量显著下降的烟碱类杀虫剂农药是另一个主要凶手。另外，科学家们怀疑，寄生虫和疾病也起着重要作用。此外气候变化也有影响，热带地区的昆虫可能对温度变化的耐受性较差，其数量可能已经因全球变暖而有所下降。

如果昆虫物种的灭绝无法阻止，将对地球的生态系统和人类的生存造成灾难性后果。一些昆虫的“产品”，如蜂蜜、蚕丝、白蜡等是人类的食品及工业原料；有些昆虫还是大自然重要的“清道夫”和土壤通气器，能分解大量的废物，把它们送回土壤完成物质循环，在维持自然界平衡中起着重要作用；昆虫还是重要的花粉传播者，有三分之二的有花植物花粉通过昆虫传播。

从食物链角度来说，它们更是鱼类、鸟类和脊椎爬行动物不可或缺的食物来源。如今，许多物种已开始承受昆虫减少带来的效应。在北美和欧洲，以飞行昆虫为食的鸟类，如云雀、麻雀、燕子的数量都在显著下降。●



房子太多成麻烦,日本开始“免费”送房

● 雷 欢

井田直子和共图孝之4年前得到了一栋房子,是免费的。

这是一栋宽敞的两层楼住宅,坐落在东京都小镇奥多摩町一条蜿蜒的乡间公路旁的树林中。在搬进这栋房子之前,这对夫妇和他们的孩子(两个十几岁,一个5岁)都与直子的父母住在一起。

“免费送你宽敞的两层楼房”,想必任谁听到这样的好事,都会下意识怀疑自己是不是遇到诈骗,而日本之所以会有这种“免费送房”情形,主要是受其供过于求的窘境影响。

据日本政策论坛2013年统计,日本国内虽有6100多万栋房屋,但实际上名下拥有房地产的人,却仅有5200多万人,供过于求的情形可见一斑,且有逐年恶化的倾向。

日本老龄化少子化问题严峻,日本国立社会保障暨人口问题研究所预测,到2065年,日本人口很有可能从现今的1.27亿人,减少至8800万,即需要房产的民众会越来越少。

除人口将越来越少外,相关单位也预测,到2040年,日本会有将近900多个城镇或“消失不见”,奥多摩町就是其中一个。奥多摩町当地政府为扭转人口外流问题,于2014年设立了“空房库存计划”,将潜在买家与空置的房产和年长的房东相匹配。例如,奥多摩町会为空房的新居民提供房屋修缮补贴,并按每100平方米最多8820美元的价格鼓励空房业主放弃其闲置的房产。但该町同时规定,获得修缮补贴和免费住房的人必须年龄在40岁以下,或者至少有一个

18岁以下的子女与其共同生活,并且夫妇中的一方年龄在50岁以下。同时,申请人还必须承诺永久定居该町并投资改造二手房。

奥多摩町有近3000栋房屋,其中空房就多达400间,但仅有半数的空房可以重新出租,剩下的几乎都是年久失修的房子,或建在易遭泥石流冲毁的地区。

为改善各地的空屋状况,日本

政府于2015年制定法律,处罚名下持有空房却未处理的民众,以推动其拆除或重整空房。但因为空地的税负较空房便宜,故大量民众选择将空房夷为平地,而非转卖。

奥多摩町的复兴官员新岛表示,他至今已成功转介9间房屋,且客户中包括来自美国、中国的外籍人士。就算不是日籍人士,也可以申请入住空屋。

日本东京大学建筑学教授野泽千绘表示,日本的住建规划问题一直存在弊端,开发商经常会不顾市场供需而盲目扩大建设。此外,“房多人少”也涉及历史遗留问题:“二战”过后,日本经历过两次人口激增,大幅带动房屋需求。如今,对于一些试图“赠房留人”的市镇来说,最大的尴尬莫过于“房子白给都没人要”。☹

藏在垃圾里的善意

● 吴传玲

法国人最让我觉得奇怪的生活习惯就是清洗垃圾,真是匪夷所思。

“垃圾通常是没用的东西,在法国为什么还要清洗干净呢?”我问房东。

“怎么会没用呢?”她拨弄着垃圾说,“这杯子虽然我们不用了,但洗干净后,若有人需要,就可以直接从垃圾箱里拿走了。还有这张报纸,有人想看,伸手拿来看好了,保证干净。对于一些食物,我们吃不了,包装好放在门口,想省钱的人,完全可以拿去吃,一点都不会有问题。”

“什么人会来拿这些东西呢?”我很好奇,心想,或许只有乞丐吧。

“谁都可以来拿啊,只要需要。不只穷人来取,就是富人们遇到自己喜欢的东西,也可以随手取之,没人会笑话的。你看有些东西我们用不着,让需要它的人拿去,多好啊,既不浪费,还帮助了别人。所以我们首先得清洗干净。否则,会被人笑话呢!”

我问房东:“是不是所有的法国人都会这么做?”

房东笑了笑说:“大多数法国人会这么做,但也有个别例外,这是难免的。有时候没时间做这些,有的人家还会花钱雇个小时工来做。”

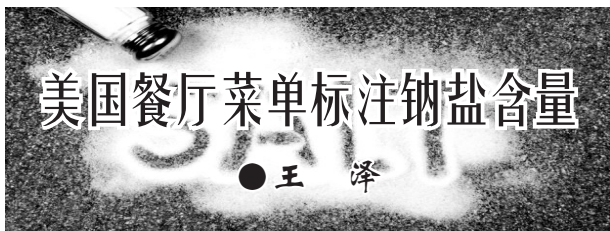
我的心被深深地触动了。清洗垃圾既美化了生态环境,又实现了废物再利用,更重要的是体现了一份时时处处为他人着想的博爱情怀,这是一种自身的修养,更是一种生活的睿智。☺

人体每天需要摄入极微量的钠盐来维持各个功能的正常运转,但在美国,大多数人的日常餐饮中盐超标。

美国食品工业商表示,钠盐的增加可以提升食物的口感,让食物更加美味,并且

延长保质期。这些过量的盐来自于各种沙拉酱料、汉堡和薯条、腌制蔬菜、奶酪、面包、熏烤肉类食品等,甚至连甜甜圈和热巧克力中也有盐。2017年全美成人钠盐摄入来源表显示,71%的钠盐摄入来源于餐厅和超市中已加工的食物。

通过宣传和教育,美国部分消费者对钠盐的风险有了更多认知,也知道钠盐是如何添加到食品中以增加风味、口感或作为防腐剂的。通过第三方机构的努力,一些加工食品制造商和零售商执行了减盐措



施,降低了产品中的钠盐含量。例如,汤厨食品公司在1992年就将菜汁中钠盐含量减少了1/3,该产品销量并未受到影响,这说明在一定范围内减少用盐量不会影响消费体验。尽管这些努力在解决公共卫生问题方面起到了积极作用,但从1980年到2000年,美国人平均钠盐摄入量仍然增加了55%。

如今,美国各地公共卫生官员和政策制定者正在重新寻找新的有效控盐的方法。爱荷华州参议员汤姆·哈金建议,应优先推动美国食品

和药品管理局控制用盐,以便更好地控制高血压等疾病的发病率。美国心脏协会会员爱丽丝·利希滕斯坦博士表示,联邦政府应出台相关政策,通过立法来实现全面减盐。纽约市是美国真正以

立法形式来管理钠盐摄入量的城市。2015年12月1日起,纽约市卫生部门命令辖区内的多家企业在菜单上标注食物的钠盐含量。

纽约市卫生部门规定,任何钠盐含量高于2300毫克的食物或菜肴都必须明确标注,以黑色三角内一个小盐瓶为标识。该举措适用于15家连锁餐饮集团、电影院和特许经营店。随着越来越多的减盐措施立法和公共教育,控制钠盐摄入将会是未来社会提升人民膳食健康的又一新标准。

国外公交很暖心

● 戚宝

在美国,为方便老人、小孩,公交车台阶可以自动下降到离地面25厘米的地方,给行动不便的人上下车提供方便。为了方便残疾人上下车,这些台阶还可以分成4小块,变成斜坡,同时将轮椅固定在扶手上,台阶上升后将人一并运送到车内。车内还设有残疾人专区,残障人士上车后,可以按下按钮,座椅自动收起来靠墙直立,轮椅便可以停在那里,并有专门的安全带束缚。

在韩国坐地铁,除了每节车厢内都有老弱病残专席外,从2013年开始,孕妇也能享受到“专座特权”。为保证孕妇安全,韩国地铁加设了“粉红色”孕妇席。一些怀孕初期的女性,由于肚子不明显,很难被人识别,乘车时她们可以在自己包上贴上粉红色的“孕妇”标贴,人们看到标贴后,一般会立即将专席让给她们。

日本电车夏季通常会开放冷气,很多城市的电车座椅上方行李架上都会摆放棉绒毯子,怕冷的人可以自行取用。此外,为避免孩子哭闹影响其他乘客,电车公司专门设置了卡通儿童车厢。日本电车公司还有其他人文关怀措施,比如站台都设有座椅,给行动不便的老人使用;电车站内及车厢内都备有心脏起搏器、急救器械等。

西班牙是世界著名旅游大国,名城巴塞罗那地铁站对卖艺者有一套很人性化的管理规定。有的大车站内,管理者专门为卖艺者设定“卖艺点”,面积约1.5平方米。不过,要想在点内卖艺,卖艺人需通过考试取得许可证,所获打赏无需报税。

德国的“善良教育”

● 昕安

众所周知,德国是引发两次世界大战的“罪魁祸首”。所幸的是,德国各阶层能够深刻地反思这段历史,甚至因此格外重视对孩子善良品质的培养,并将其列为德国教育的有机组成部分,即“善良教育”。

第一课:爱护小动物。德国人普遍认为,一个人如果小时候连动物都不知道爱护,长大了心地也不会很善良。他们甚至认为,小时候以虐待动物为乐的孩子,长大了往往会缺少爱心,或许还会有暴力倾向。因此,德国人把爱护小动物作为对他们进行“善良教育”的第一课。

第二课:帮助弱者。在德国,家长们会定期带孩子到“养老院”“贫民区”去,鼓励孩子为老人洗衣服、打扫卫生,为生活相对贫困的人们购买礼物、接济食物等,以此引导孩子关注弱势群体、帮助弱小生命。

第三课:唾弃暴力。对孩子进行善良教育的同时,德国人也善于进行反面教育。对那些在家中专横跋扈、在学校恃强欺弱的“刺头学生”“霸王学生”,给予开除学籍处分,并送交“不良少年管教营”。

虽然德国有举世闻名的武器制造技术,但德国人并不赞成玩具商开发高科技“暴力玩具”,更不支持孩子(特别是男孩)与玩具枪炮、坦克为伴。



改天是哪天

●俞小筑

一夜降温,雨淅淅沥沥地下个不停,约了一个好久不见的同学见面。虽然我们都在同一个城市,但各自忙碌,联系了解对方多是通过微信,那些约了许久的“改天见面”,一拖就拖了两年。我说,择日不如撞日,就今天吧,我们找个地方聚聚,因为,我害怕,一拖,又不知道拖到什么时候了。

下班赶去见面的地方,老远就看见她跟我招手,那一刻,我的内心,既欣喜又兴奋。欣喜的不单是见到她,更多的是打心眼里高兴这样的见面方式,随性而为,想到就约,约到就见。

不禁想起昨晚临睡前,三岁多的女儿一本正经地问我:“妈妈,改天是哪一天呢?”被她这么一问,我突然内疚起来。在此之前,我经常跟她说:“你乖乖听话,妈妈改天就带你去海边玩”“你乖乖看书,妈妈改天带你去儿童乐园玩……”由于忙碌,这种“改天”的计划便一再搁浅。

仔细一想,其实不仅对孩子,我们大人之间,喜欢用“改天”这个词的也不在少数。和朋友联系,喜欢说“改天我们见面吃饭啊”,给老家的父母打电话,喜欢说“改天回去看你啊”,讨论一些问题,喜欢说

“今天就到这里,改天再说”……类似这种,总离不开“改天”两个字。这种看似无所谓的态度,其实正透着漫不经心的敷衍。

印象很深的是香港电影《秋天的童话》。出演文艺女青年的钟楚

红为了小开男朋友到纽约求学,投靠周润发饰演的远房亲戚。爱情开始的时候,红姑缺一个书架。发哥说:“我帮你打一个。”红姑说:“好啊,改天麻烦你。”发哥说:“今天就今天,明天就明天,改天是哪天?”于是立刻做了一个书架。于是,爱情从此萌发。而爱情结束的时候,红姑要从唐人街搬去长岛,发哥一脸惊愕,全部家当买的礼物在手里越捏越紧。红姑说:“你来长岛看我啊。”发哥勉强笑:“好,改天啊。”红姑说:“好啊,改天。”请脑补一下当时分手的凄凉场面。不知道为什么,每次看后,我都很想哭。“改天,改天是哪天?改天是多久?”这样的“改天”,是一种无奈的放手,更是一种对未来不确定性。

读大学时,和几个好朋友计划去北京玩玩。计划的时候,兴奋无比,小到坐哪一班火车,大到去哪些景点,都一一做了计划。可是,每次都未能成行。毕业两年后,我一个人去北京旅游。虽然还是充满憧憬,但是,却少了那种结伴而行的新鲜和兴奋。☹

清晨,一只山羊在栅栏外徘徊,它想吃栅栏里的白菜,可是怎么也进不去。过了一会儿,太阳升起来了。山羊发现自己的影子被太阳拖得很长很长。

“我如此高大,一定能吃到树上鲜美的果子,不吃白菜又有什么关系呢?”它乐呵呵地对自己说。

于是,山羊朝着远处的果园飞奔而去。到达果园时,已是正午,山羊发现自己的影子变成很小的一团。山羊慨叹道:“唉,原来我这么矮小,肯定吃不到树上的果子,我还是回去吃白菜好了!”于是,它不悦地折身往回跑。

来到栅栏旁边时。太阳已经偏西。它的影子重新变得很长很长。“我干嘛非要回来呢?凭我这么大的个子,吃树上的果子是一点问题也没有的!”山羊开始懊恼起来。于是,它又返回了原处,其结果到底什么也没吃到。

这个寓言中的山羊如果能够正确地认识自己,就不会因为影子的长短转变对自己能力的判断了。

人的一生,都在不断地执行着一种神秘任务,那就是认识自我,从而认知世界。☹

高大与矮小
●李云贵

这世界变得越来越魔幻。曾几何时，“刷脸进门”还是科幻电影中的镜头，孰料没几天，“刷脸”便如潮水般涌入大众生活。

从餐馆点餐，到银行取款，再到商场购物、住酒店、看病、乘机乃至领养老金……所有这一切，既不必掏荷包，也无需身份证，甚至不用手机，只要刷刷脸，就都搞定啦。何其轻松，何等方便！

据报载，人脸识别已大规模走出实验室，走入各行各业，将成为人们日常生活的“标配”。更有城市宣称将提前步入“刷脸时代”。这意味着，一个真正“靠脸吃饭”的时代即将到来。

在刷脸时代，脸，就是人的身份识别码。出门办事或入职应聘，什么毕业证、学位证、资格证等，或都不用携带，只需刷一下脸，身份、学识、资历等就一目了然。

因此，在刷脸时代，脸，不只是传统意义的脸面，亦可谓一个人的信用。到银行贷款，你的收入几多，消费能力如何，诚信度怎样，不用开繁杂的证明，只需照照脸，银行就能



决定，贷还是不贷，可以贷多大额度等等。

可以说，在刷脸时代，脸是身份证，亦是信用证，更是通行证。脸，既然如此重要，就不能不问，你的脸究竟谁做主？

这问题看似荒谬。个人的脸，当然个人做主。但再细想，你是否真能做得了主？

刷脸时代，脸的重要性提升背后，是空前的个人信息透明化、公开

化。甚至于隐私，都可能裸露在公众面前。支撑人脸识别的大数据，刻录着一切个人印记，同时又将所有的遮掩剥光。

譬如数据搜集。当你进行任何消费或参加社会活动时，都可能面临刷还是不刷脸的困惑。拒绝，你将失去便利；而刷，你的个人信息乃至隐私或许就因拍照而被曝光。谁有权采集个人信息，这些信息的运用尺度多大？采集或运用脸信息是否应经个人同意或授权？诸如此类，法律上显然应有明确的界定。

又如，有关脸的信息如何保护？商家采集的脸信息是否可以全社会“共享”，被滥用怎么办？个人隐私会否受到威胁？脸的意义提升，有关脸的安全问题理当受到关注和重视。

而且，人工智能化的迅速提高，许多技术的运用远超常人想象。人脸识别在车站或在演唱会上抓嫌犯逃犯，已不是新闻了。街头行人闯红灯被电子监控抓拍，并通过刷脸验身份也已在推广。在此语境下，脸的安全问题愈发突出。诸如化妆脸、整容脸、双胞胎等等，面对机械的刷脸，公民权利该如何保障而不受侵犯？

科学技术从未像今天这样深深地融入人类的生活，人脸识别等智能技术在给大众生活带来方便与高效的同时，由此产生的科学伦理冲击也日益强烈，对此，相关的法律建设必须提速。

清贵和浊富

● 酱香老范

清贵和浊富是两种人生状态。富裕阶层有教养，有道德和自律意识，追求公正与良好的社会秩序，看重智性的快乐，清贵也。而热衷于炫耀性消费，沉湎于感官享乐，因有钱而任性，藐视公德，欺凌弱势群体，浊富也。北宋禅师释道元说：“宁可清贫自乐，不作浊富多忧。”

同样是富贵，清贵清雅高洁，难能可贵；浊富污浊低俗，难免被“仇”。谚曰：“富要清爽，穷要有志。”有的人富了之后很不“清爽”，比如，有图有真相地炫耀名牌，称月薪低于三千元者是下等人之类，真是令人不堪其浊。

孔子分快乐为“损、益”两种，“乐骄乐，乐佚游，乐晏乐，损矣。”浊富者所逐之乐大多损己又不利于社会。而清贵者多追求有益之乐，如生活方式上的清朗、健康，精神文化生活的充盈和品位，气质、修养上的自我提升，以及在公益上的担当等。

葛洪在《抱朴子·广譬》中说：“欲以收清贵於当世，播德音於将来。”富裕人家倘有清贵气象，必有利于后代成长。而被人诟病的“富二代”，多生长于浊富家庭。



四平市召开全市老干部工作会议

3月11日,四平市召开全市老干部工作会议。会议深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神,认真贯彻落实全国老干部局长会议、全省组织部长会议、全省老干部局(处)长会议精神,总结2018年工作,部署2019年任务。

市委常委、组织部部长娄少华做了讲话。娄少华强调,2019年全市老干部工作要坚持稳中求进工作总基调,着力加强信息化、精准化、规范化建设,注重发挥老干部优势和作用,切实提高老干部工作质量。主要做好以下五方面工作:一要以政治建设为统领,全面加强离退休干部党组织建设。坚持以老年大学、老干部活动中心为主阵地,认真开展好“不忘初心,牢记使命”主题教育。认真贯彻落实《中国共产党支部工作条例(试行)》,有针对性地开展工... 加快推进离退休干部党工委组建工作。二要注重作用发挥,持续引导老同志为发展大局增添正能量。围绕“庆祝新中国成立70周年”“增添正能量·共筑中国梦”“选树‘双先’典型”开展系列活动,引导老同志为发展大局增添正能量,做出新贡献。三要实施精准服务,用心用情为老同志办实事做好事解难事。要树立精准理念,巩固深化“精准服务年”活动成果,努力把各项工作做精做细做实。要创新服务方式,人老万事难,在工作中要将心比心、换位思考,让离退休干部真切感受到党组织的关怀和温暖。四要紧跟时代步伐,不断提高老干部工作质量。要加大信息化建设力度,认真做好平台基础信息采集等工作,为全面推行“互联网+党建+管理+服务”的离退休干部信息化综合平台打下基础。五要加强组织领导,为开启工作新局面提供坚强保证。各地、各部门要把老干部工作摆上重要议事日程,定期听取汇报,定期研究部署,定期督导问效。

市委组织部副部长、老干部局局长苏野做总结讲话,苏野就贯彻落实会议精神强调三点意见:一是要认真传达贯彻落实会议精神,尤其要落实好娄少华部长讲话要求,明确任务,落实责任,切实把会议精神落到实处;二是要抓好重点工作推进落实;三要组织引导离退休干部发挥正能量。(王珊珊)

吉林省委老干部局开展“科技下乡,助力扶贫”活动

3月27日,吉林省委老干部局邀请省农科院三位农业专家到延边州汪清县鸡冠乡开展“科技下乡,助力扶贫”活动暨农业知识培训会。培训会由鸡冠乡乡长郑木红主持,省委老干部局副局长谭龙及相关人员出席会议。三位农业专家分别从玉米种植、水稻栽培和大豆选种等方面向全乡的种粮大户和致富能手普

及了相关的农业知识,并且现场解答了四十多个农民朋友的提问。培训会后,很多种粮大户纷纷留取各位专家的联系方式,对省委老干部局组织的这次惠民活动表示十分感谢。延边州委和汪清县委相关同志参加了本次活动。

(大北沟村驻村工作队)

吉林市召开全市老干部工作会议

3月15日,吉林市老干部工作会议在市委会议中心召开。会议深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神,认真贯彻落实全省老干部局长会议、全市组织工作会议精神,回顾总结2018年工作,安排部署2019年工作任务。市委常委、组织部长高海珠出席会议并讲话。会议由市委老干部局局长高兢主持。

市委常委、组织部长高海珠作讲话。就如何以改革创新精神做好2019年老干部工作,高兢提出五点意见:一是要坚持以政治建设为统领,着力加强离退

休干部党的建设,把离退休干部党建工作纳入党建工作总体安排,引导广大老同志永远听党话、跟党走;二是要坚持围绕中心服务大局,着力组织引导好老同志发挥作用;三是要坚持精准施策,着力为离退休干部做好事办实事解难事;四是要坚持以信息化带动精准化、规范化,体现老干部工作的时代性、突出针对性、增强有效性,推动老干部工作提质增效;五是要切实加强组织领导和自身建设,确保离退休干部的事情有人管、工作经费有保障、党组织活动不断线、服务水平不降低。(张淼)

松原市召开全市老干部工作会议

3月14日,松原市召开全市老干部工作会议。各县(市、区)委组织部、老干部局,市直各部门及驻松中省直企业相关工作负责人等出席会议。市委组织部副部长、市委老干部局局长冯大伟作工作报告。

会议指出,2018年全市老干部工作以习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神为统领,紧紧围绕省、市委对老干部工作的总体部署,深入贯

彻精准服务理念,各项工作圆满完成。会议强调,2019年全市老干部工作要坚持以人为本、服务为先理念,更好地体现时代性、突出针对性、增强实效性,以优异成绩迎接新中国成立70周年。

会议要求,一要大力加强离退休干部党的建设;二要持之以恒深化拓展增添正能量活动;三要集中力量为离退休干部办实事做好事解难事;四要重视信息化建设;五要加强自身建设。(徐丹丹)

白城市召开全市2019年组织工作、老干部工作重点任务部署会议

3月6日,白城市委书记庞庆波主持召开市委2019年第八次常委会议。会议传达了全省组织部长会议、老干部局(处)长工作会议精神,研究了贯彻落实意见。

3月18日市委老干部局领导班子召开了专题会议,依据全省老干部局(处)长会议精神,研究了2019年全市老干部工作,形成了白城市深入贯彻全省老干部局(处)长会议精神的专题汇报提纲。

3月21日,全市2019年组织工作、老干部工作重点任务部署会议在白城市委党校培训中心召开。白城市委常委、组织部长、统战部长王任刚出席会议并做了讲话。会议部署了2019年全市老干部工作重点任务。

会议强调,2019年全市老干部工作要坚持稳中求进工作总基调,坚持以人为本、服务为先工作理念,大力推进离退休干部党的建设,着力加强信息化、精准化、规范化建设,注重发挥老干部优势和作用,切实提高老干部工作质量。主要具体做好以下五方面工作:一要以政治建设为统领,着力加强离退休干部党的建设。二要开展主题教育和系列活动,着力组织引导好老同志发挥作用。三要精准施策,着力为离退休干部做好事办实事解难事。四要以信息化带动精准化、规范化,着力提高工作质量。五要切实加强组织领导和自身建设,着力为做好新时代老干部工作提供保障。☺

(朱文章)

3月19日,辽源市召开全市老干部工作会议。会上传达了全省老干部局(处)长会议精神及本市贯彻落实意见,市委老干部局局长孙文昌对2018年全市老干部工作进行认真总结,并安排部署了2019年工作任务。会议要求,2019年要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻党的十九大和十九届二中、三中全会精神,认真贯彻全国老干部局长会议、全省老干部局(处)长会议及省、市组织部长会议精神,不忘初心、牢记使命,树牢“四个意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”,坚持稳中求进工作总基调,秉持以人为本、服务为先的理念,立足职责、用心用情、求真务实、改革创新,不断推进离退休干部党的建设,着力加强信息化、精准化、规范化建设,注重发挥老干部优势和作用,切实提高老干部工作质量,更好体现时代性、突出针对性、增强有效性,以优异成绩迎接新中国成立70周年。

会议强调,要认真学习贯彻落实市委书记柴伟在市委常委会议上对老干部工作的讲话精神和工作要求,坚持以政治建设为统领,全面加强离退休干部党的建设。组织引导老同志在自觉自愿、量力而行的前提下,围绕辽源转型发展大局,继续发挥积极作用。☺

(孙晓琦)

延边州认真贯彻落实全国老干部局长会议和全省老干部局(处)长会议精神

2月26日,延边州委召开2019年第五次州委常委会议,专题学习传达全国老干部局长会议和全省老干部局(处)长会议精神,研究贯彻落实意见。省委常委、州委书记姜治莹对做好新一年老干部工作提出明确要求。3月4日,延边州委老干部局召开全州老干部工作会议,回顾总结2018年工作,安排部署2019年工作任务。州委常委、组织部部长王雪峰出席会议并讲话。

会议强调,2019年全州老干部工作要以政治建设为统领,全面加强离退休干部政治建设、思想建设和党组织建设。坚持围绕中心服务大局,围绕庆祝新中国成立70周

年开展系列活动,围绕“增添正能量·共筑中国梦”主题,组织开展“传承基因不忘本”“助力振兴再出发”“多彩生活新作为”等活动,认真做好推荐选树离退休干部“双先”典型工作,进一步发挥老同志在全州经济社会发展中的重要作用。坚持精准施策,推动“精准服务”再提升,进一步强化阵地建设,切实满足老同志精神文化需求,积极研究退休干部管理服务问题,着力为离退休干部做好事办实事解难事。加大信息化建设力度,坚持以信息化带动精准化、规范化,把精准理念融入各项工作之中,不断提高老干部工作规范化水平和工作质量。☺

(高鸿雁)

通化市召开全市老干部局长会议

3月14日,通化市召开全市老干部局长会议,回顾总结2018年工作,安排部署2019年工作任务,市委常委、组织部部长邵波出席会议并讲话。会议强调,要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,树牢“四个意识”,坚定“四个自信”,坚决做到“两个维护”。深入学习领会习近平总书记关于老干部工作的重要论述,认真贯彻落实全国老干部局长会议和全省老干部局(处)会议部署要求,用心用情、真抓实干,切实提高老干部工作质量和水平。

会议要求,做好2019年老干部工作,要突出政治引领,提高思想建设质量,大力推进离退休干部党工委建设和党的组织、党的工

作“双覆盖”,全面加强离退休干部基层党组织建设,引导老同志旗帜鲜明讲政治。要突出作用发挥,广泛开展增添正能量活动,加大先进典型表彰宣传力度,引导广大老同志关心支持参与通化经济社会发展。要强化服务管理,不断深化“精准服务年”活动成果,切实解决老同志实际困难,不断改善和满足老同志日益增长的精神文化需求。要处理好继承与创新的关系,积极探索退休干部管理服务的有效途径和方式方法,推动老干部工作与老龄事业相衔接,补齐老干部工作短板。要突出提质增效,科学运用信息化手段,健全完善体制机制,推进老干部工作信息化精准化规范化。要突出合力共为,加强组织领导,优化职能设置,积极构建系统完备、科学规范、运转高效的老干部工作职能体系,为通化“绿色转型、全面振兴”做出新贡献。☺

(王宝华)

世界正在偷偷惩罚“认知层次”低的人

● 雾满拦江

有个学子,准备出国。父母请来清华的教授宁向东。

请问教授:去哪个国家?读哪所名校?什么专业含金量最高?

万万没想到,宁教授说:出国吗,千万别把上课当回事儿!重要的是旅行,与人接触、交谈,到处去看看。

宁教授说,听了他的话,可怜的孩子当时就崩溃了,完全不知所措。

——宁教授不知道,不同认知层次的人,会有交流困难的。

人类的认知,好似一个巨大的天坑,呈漏斗态势排布。

越往下,所见越少,机会越少,越是感受到社会不公,愤怒无比。越往上,所见越多,机会越多,越是感觉世界美丽,风光无限。

我们可以把认知漏斗做个解析,大概分为九个层级:

最底端,只知好恶。

这是婴儿时态的人类,饿了就吃,不分场合。撑了就拉,不分地点。这也是极端情绪化的一族,认知不足的困扰,让他们总是陷入到窘态,却找不到解决的办法。

比如说电视剧《人民的名义》中,有个大风厂职工王文革,他是个受害者,股权被贪官和奸商合伙弄走了,因此而陷入狂怒,拿刀架在老干部陈岩石的脖子上,结果,王文革同志和贪官们一起入狱。

现实中有许多这样的人,一生也走不出自己的情绪,多不过是孤注一掷的情绪宣泄。

第二层级,默守成规。

宁向东教授引导的孩子,就是处于这个认知层级上——这孩子根本就不明白,书本上的东西并不重要,重要的是你的见识与认知。

之所以爸妈送你出国,不是让

你读书,而是让你成人!是让你认识普遍的人性,普遍的社会规律,并于不同社会的差异性中获得更具价值性的认知。

第三层级,认识到规矩的局限性。

最守规矩的孩子,也是学校里最省心、懂事、听话的孩子。但这类孩子进入社会,多半会遭遇挫折失败。因为这类孩子只是因为恐惧而不敢乱说乱动,等到你知道许多所谓的规矩,不过是成年社会出于省心而承袭的惯性,才能从恐惧中走出来。

——从这里,有条隐秘的贫富分界线。过于情绪化的人,默守陈规的人,满心恐惧的人,都会感受到极大的生存压力,必须继续上行,才能突破。

第四层级,明是非,知大体。

学习规矩,乖巧听话,这是对幼儿的要求。

到了少年时代,孩子们的行动能力提升,就要明是非,知道有些事不能做,有些话不能说,就是遵奉社会的主流价值观,哪怕这个价值观完全不对路子,但却是维系社会运转的唯一体系。

所以这是个血性方刚,努力向世界证明自我的过程,但如果不能超越这个阶段,就无法突破自我。

第五层级,认识到是非的局限性。

这个阶段的人,知道了人类社会是发展变化的。

有些看似牢不可破的金科玉律,会随着历史的发展而变得落伍淘汰。这时候的人开始思考,开始行动,开始接受一个不确定的世界。

从此不再固执,如果想要解决企业经营管理难题,不再执拗,知道

了每个人眼里的世界不同,知道每个人的认知与价值体系完全不同,从此变得温和起来,不发脾气不闹情绪,生存处境开始改变。

第六层级,认识到现实资源的有限性。

什么叫现实资源的有限性?就好比小时候,在乡村里分红薯,红薯的数量有限,你多拿走一个,我这边就少了一个。

无论这些红薯怎么分配,都是绝对的不公平——按人口分,家里壮劳力多的人不干。按劳动贡献来分,贫弱之家就有可能被饿到。

人类社会的一切愤怒、冲突、怨气与对抗,都来源于资源的匮乏。现代社会最匮乏的是注意力资源,权力与能力争夺稀缺的社会注意力,带给更多人极大的困扰。

——在这里,有条不可见的生存线。

处于这个层级的人士,是具有着一定生存能力的人。在穷寒国度他们能够存活,在发达国家他们构成中产。他们是背负着压力的社会中坚,吃饭不愁,钱也不缺,就是心里总是七上八下——因为他们处于中间状态,心如飘萍,无根可依。

那就继续往前走好啦。

第七层级,认识到人的发展性。

什么叫人的发展性?就是你的选择和努力,可以改变你的环境与命运。

比如说20年前的马云,那叫一个凄惨。他到处求职找工作,和朋友一起报考警校,去了5个人,考取4个,只有马云没考取。听说肯德基是个人就要,于是和朋友们去肯德基应聘,去了23个人,肯德基收下22个,就是不要马云。

最后逼得马云自己开公司拉业务,结果,现在网上还疯传他拉业务时被人贬斥的视频。

再比如说范雨素,她的家境贫寒,12岁独闯海南,终未能改变命运之分毫。但她从未放弃梦想,一边带女儿北京务工,一边学习写作,终至在44岁时迅速火爆。

所以认知的第八层级,是认识到万古不变的人性与社会规律。

格局越大,越不纠缠

真正有大格局的人,非常明白自己真正想要的到底是什么,知道自己想要的是什么样的生活,所有的心思都放在改正自己的错误,升华自己身上,心无旁骛地朝着目标前进。

越是这样的人,越不会和烂人烂事、小人小事纠缠,不因旁人的看法患得患失,不因现实的流言蜚语纠结。

这正如王阳明在《传习录》中说,持志如心痛。一心在痛上,岂有工夫说闲话、管闲事?

真正大格局的人,坚守自己的志向,就如同心痛一样。念念之间,一心都专注在痛楚之上,哪里还有时间和精力去说闲话,管闲事呢?

曾国藩刚在翰林院任职时,上司赵楫的父亲进京,下帖子请同事赴宴。当时曾国藩刚做官不久,俸禄也很少,日子很拮据。再者,他对这种敛财的事也深为不齿,所以不顾同事们的劝告,没有去捧场,因此得罪了上司。幸好当时曾国藩紧接着连升几级,官职大过赵楫,赵楫纵使有千万个不满,也只能压在心里。

可惜好景不长,后来曾国藩遭弹劾,连降数级,再次在赵楫手下做事。当时曾国藩皮癣发作,严重到不能久坐,便去向赵楫请假在家修养。赵楫好不容易等到报仇的机会,他板起脸来,没好气地训斥:“你才被降职,就要请假,是看不起本官吗?你的假,我不准!”曾国藩只得继续带病工作。

平日里,只要逮着机会,赵楫就要训斥他一番,还到处说他坏话,处处压制他,连同事们都看不过去。曾国藩却当作没事一样,只管做好手上的工作。

后来,曾国藩立下丰功伟业,始终没有伺机报复赵楫。这就是格局越大的人,越不爱纠缠。

曾国藩说:“士有三不斗:勿与君子斗名,勿与小人斗利,勿与天地斗巧。”

对于小人小事,烂人烂事,与他们计较就是浪费生命,白白给自己找气生。最好的办法就是不纠缠、不计较。

不纠缠、不计较,就不会树立太多的敌人,不会时时遭人陷害;不纠缠、不计较,就能节省大量的时间,精力充沛地做自己想做的事。

正是因为不与烂人烂事、小人小事纠缠,曾国藩创下了九年内连升十级的官场奇迹,终于成为一代名臣。

格局越大,越不纠缠;智慧越高,越不贪婪

● 边 辑

智慧越高,越不贪婪

古书上记载,从前有一个很穷的农民救了一条蛇的命,蛇为了报答他的救命之恩,于是就让这个农民提出要求,满足他的愿望。

这个人一开始只求衣食,蛇都满足了他的愿望。后来慢慢的贪欲生起,要求做官,蛇也满足了他。一直到做了宰相,还要求做皇帝。蛇此时终于明了,人的贪心是无底线的,于是一口就把这个人吞吃掉了。

蛇吞掉的是宰相,而不是大象,留下了“人心不足蛇吞相”的典故。

今天,人们渐渐地把“人心不足蛇吞相”写成“人心不足蛇吞象”来比喻人贪心永远不会满足,就像蛇贪心很大最终想吞食大象。

其实真正贪心大的是人的心,而非蛇。

《庄子》中说,鹪鹩巢于深林,不过一枝;偃鼠饮河,不过满腹。鸟在林子里安家,所占用的不过无数颗树的一个树枝。偃鼠在河里喝水,最多不过喝到满腹为止。

这就是告诉我们做人不要贪婪,因为贪婪是许多祸事的根源。贪吃蜂蜜的苍蝇,会溺死在蜜浆里,有些人因为贪婪,想得到更多的东西,却把现在所有的也失掉了。

有人说,贪婪是一种精神病态,就像先天残疾一样,它是一种后天的残疾;就像肢体残疾一样,它是一种精神的残疾。渴求那些自己并不真正需要的东西,难道不是病态吗?

贪婪是个无底洞,满足是个无尽藏。人应当戒除贪欲,放弃那些多余的东西、不需要的东西。因为那些东西对于你的幸福来说,就是“余食赘行”。不但不是帮你得到幸福的,反而是阻碍你得到幸福的。

人生,应该舍弃贪婪之心,追求平静平和的内心状态。☺

认识人性,说透了就是认识自己。就是认识到自己心中的纠结与残缺。就是认识到每个人与生俱来的苦伤。认识到人在社会上的表现,充满了无尽的矛盾与困惑,认识到人之幼年的缺憾,会构成他终生走不出的陷阱。

这时候你对人再也不会恨

意,不会有怨言,因为你知道众生皆苦,终不过是庸人自扰。

第九层级,认识到人生的至高意义与价值。

冲出人性的迷障,就得以机缘问鼎于智慧极峰。此时心境澄明,无苦无忧,洞穿了这个世界的本原,获知了生命的价值与意义。

这是人类认知的又一个新起点,快乐无边的心灵自由,与以慈悲为感召的精神境界。

爬出认知的漏斗。

我们的认知就是这样,从漏斗的底端一步步向上攀行,每行进一步,都会有豁然开朗的通达感,每上升一层,都会获得无尽的心灵快感。☺



理想信念冲云霄

●杨庆祥

2008年秋，我刚迁居新舍不久，长春市永昌街道杏花邨社区党支部书记姜波（女）、白山小学党支部书记何淑娴同志，前来寒舍拜访。她们邀我作校外辅导员，并请我给毕业班的同学讲最后一次政治课，最好讲革命故事，具体内容由我自定，只讲一个课时45分钟即可。这是最基层党组织交给一位老党员的任务，我义不容辞，但又感到很为难。我记得，著名教育家陶行知先生说：“世界上最难做的事情是教育孩子。”讲深了不行，讲浅了也不行，过于古板不行，嘻嘻哈哈、大大咧咧也不行，政治性太强不行，太慵懒也不行，老奶奶给孙子讲的叨叨令不行，磨破耳鼓的老掉牙的故事也不行，语言艰涩难懂不行，过于浮浪逗笑也不行……我只好把丑话说到前头，我说：“我一生不善于讲故事，特别是革命故事从来没讲过，如果我讲砸锅了会帮你们倒忙的。”他们担心我打退堂鼓，退而求其次，让我讲讲自己是怎样参加革命的？这完全是马尾穿豆腐，不值一提，不过，受他们提示的启发，我蓦然想起“一个婴儿是怎样参加革命的”，这是别人不知道而又有时代意义的真实的故事。乍听起来，这个故事似乎很猎奇、很荒诞，她们二位有点疑惑不解，我先给她们简单地介绍一下“故

事”的梗概，她们听了很感慨。这件事，就这么决定了下来。

讲课那天，不但毕业班的全体同学参加，还有一些老师和街道干部也坐在后排旁听，会场坐满了人。

我讲：大革命时期，我党选派一批优秀青年同志赴苏联学习，其中，有一对革命伴侣，男的叫陈觉，女的叫赵云霄。学成归国后，他们根据党的地下组织的指示，参与组织一次武装暴动工作，暴动失败后，夫妻二人于1928年先后被捕。当他们在牢房里相遇的时候，都被敌人折磨得皮开肉绽，血肉模糊，但他们没有一点屈服，没有一丝退缩，他们把一切责任都揽在自己身上，保护了全部革命战友！他们相约誓死忠于党，忠于人民，忠于爱情。敌人从他们身上什么也没捞去，不久，国民党湖南“惩共法院”以“策划暴动、图谋不轨”的罪名，草草判处夫妻二人死刑。其实，他们早已将生死置之度外，只是云霄同志怀有身孕，“死刑暂缓执行”。

1928年10月10日，陈觉同志牺牲了，行刑前，他咬破手指，用血给爱妻写了一封绝笔遗书：“我亲爱的妻子和战友：你也迟早不免一死，我已请求父亲把我俩合葬。以前，我们都不相信人世间有鬼，现在我们才知道魔鬼是什么样！”在

天愿作比翼鸟，在地愿为并蒂莲，夫妻恩爱永，世世缔良缘。”回忆我俩在苏求学时，互相切磋，互相勉励，课余谈情说爱，共话桑麻，假期里或避暑或滑冰，或旅行或游历，形影相随。尤其在我两年重病期间，自知必为异国之鬼，幸而得到你无微不至的看护，日日夜夜，不休不眠，使得病情转危为安。那时若死，可说是轻于鸿毛，如今之死，则是重于泰山了！亲爱的云！谁无父母谁无儿女，谁无情人！我们正是为了救助全中国人民的父母和妻儿，而勇敢地献出自己年轻的生命！我们虽然死了，但我们的遗志，自有未死的同志们来完成！为人民而死，死又何憾！”

云霄得知丈夫壮烈牺牲，满腔怒火，悲痛欲绝。四个月後，她生下了一个女婴。狱中的同志一起为这个革命的“火种”取了一个名字，这个名字就叫“启明”！

婴儿生下来仅仅一个多月，灭绝人性的反动派，就对赵云霄同志下了毒手。谁都知道，这是婴儿最离不开母亲的时刻，这更是母亲最离不开婴儿的时刻！在即将赴死的这一刻，这位年轻而伟大的母亲，以她骨瘦如柴、十分羸弱的身躯，搂着刚刚在大牢里诞生的女儿，亲了又亲，吻了又吻，一行行、一串串珠露滢滢的热泪，为女儿进行“革命的洗礼”！她铿锵地说：“启明啊，启明！你要记住这一天：1929年3月24日，这是你参加革命的第一天！从这一天起，你就是革命的人了，这个日子是你的光荣！”

我讲到这里时，整个讲堂里一片呜呜的哭泣声，以至我自己也几度哽咽，几乎没有办法再讲下去，但我想到了云霄在同女儿接交班时，她的眼泪是咽在肚子里的，我擦干自己的眼泪，坚持把云霄对女儿的嘱托完整地表达出来：“启明，我的小宝贝，你长大以后，你会明白你的名字代表着什么。因为，我怀你才四个月的时候，你的母亲就被湖南清乡督办署捕于陆军监狱里来了……可爱的小宝贝，你是民国十八年正月初二日生的，但你的母亲在你只

有一个月又十天的时候,便与你永别了。你是一个不幸者,你没有罪,你的父母也没有罪。”

“小宝贝,我要很明白地告诉你:你的父母都是共产党员,共产党是为天下劳苦人民服务的,这些事,你将来会明白的。”

“小宝贝:大限到了,留给我说话的时间太少了,但还有一句话要向你讲,我不能抚育你长大,希望你长大好好读书。还有一件事委托你:你父亲在大牢里给我写的信及作品,你要好好保存,你识字之后,要好好看看这些信件,那里有革命的理想、革命的信念,还有怎样做一个革命的人!”

“我的宝贝:你一定要记住,你母亲死的时候才二十三岁,二十三岁以后的事情都交给你了……”

在云霄同志难以割舍而又必须诀别的时候,外边突然下起了瓢泼似的大雨,这也许是苍天赐予的良机,让云霄做完她最想做的事情,她不顾一切地从死囚牢房的门口急急忙忙地跑回“启明”的身边,极其麻利地解开自己上衣的前襟,把早已干瘪的乳房,送到小宝贝的嘴里,用力地挤出最后一滴乳汁。这撕心裂肺的壮举,不仅感动天地,也征服了一切人,牢里的女难友们,在这一时刻,发出了同一的声音:

“从今天开始,我们就是‘启明’的亲妈妈!”

讲到这里,小朋友们、老师们又是一阵长时间的抽泣声。我看得出,我的“讲座”小朋友都没听够;我也知道我的话没有讲透。此时此刻,我的心啊,潮涌浪翻,一点也平静不下来,我深深地牵念着尚是婴儿的“启明”的生死劫。我是一个有三个子女、三个孙子的老人,我完全明白,如果在没有母乳,没有“羊奶”“牛奶”滋补的情况下,“启明”的生命只能延续12个小时左右。老人徒伤,不胜悚惶。我特别惦念着小“启明”的去向和路向!“启明”你在哪里?

这节课,表面上是我“讲”的,实际上,是两位二十三岁的年轻共产党员,向党作的最后报告,也是我们

活着同志重温共产主义信念、理想和入党誓词的最好教材,我是含着热泪用心聆听二位烈士的豪言壮语,为了向烈士学习和缅怀烈士,我建议大家向烈士举手致敬!

为了搞好这次活动,学校作了充足准备,校长、老师、同学都做了激动人心的课堂讨论发言,一位小朋友说:今天,杨爷爷的报告,给我们稚嫩的心灵,留下了永远抹不去的“红色”记忆……

活动结束后,大家一直把我送到校门……

最后,我必须交待一下,我今天讲的革命故事,是绝对真实的:2017年1月,我无意中买了一部书,书名叫《残照记》,它的引题引起了我的特别注意:《1840~2000年中国人最后的非常话语》,西林主编,天津人民出版社出版,书中收录从清朝到2000年著名人物大约100位,其中,共产党人物只有陈独秀、李大钊、方志敏等几位先烈,每人只撷取他们的绝言名句三言五语,但是,在第36页、37页、38页全文收录了陈觉、赵云霄的“非常话语”看来,编辑同志对陈、赵两位烈士是最倾情的、最崇仰的,全书仅200多页,唯有陈赵两位的话语独占三页,他们的精神,光彩熠熠,使读它人的心永远是亮着的。

作为我的床头书,我对书中很多“非常话语”都能背下来,为了给孩子们讲好这最后的政治课,我在备课时,把原文又一字不差地写成稿子,我只是有意地删掉几句惨不忍睹的话,我认为,把一切悲情都加于烈士身上不够积极,特别是对婴儿惨无人道的折磨,我无法说出口,我多么希望她能活下来呀!我只好“藏仁义于无言”。

我还要特别补充一下,我的这一课,实际上只讲了一段尾声,没有开头,是很不完整的。

在结束“讲课”后,我开始了对党史人物的征引和仔细的寻查工作,我查阅了“中国共产党党史编辑委员会”编辑的数百位党史人物的传略,没有寻查到陈觉和赵云霄同志的名字,更没有发现“启明”的身

影,接着我又查阅了我党1926年、1927年、1928年党领导的历次武装起义的资料大全,包括上海工人的三次武装起义,南昌武装起义(成功的起义)、秋收起义、海陆丰武装起义、黄城麻城武装起义、广州武装起义、平江起义以及稍后的百色起义等大大小小的数十次武装起义的资料,都没有陈、赵两位烈士的名字。接下来,我查阅了《中国共产党建党90周年辞典》(一部了解中国共产党发展历史的权威资料),新华出版社出版和中央文献出版社出版的《中共党史辨疑》,这是一部大书,是一部没有隐讳的资料,仍然不见陈、赵二位烈士的名字。他们是1928年以前加入党组织的年轻党员,是在党处于低潮且只有几万名党员中的优秀人物,为什么在党史上没有他们的名字?

我心不甘。打破砂锅纹(问)到底,我给天津人民出版社打了电话,提出了两个问题:一,陈、赵两位的材料是否真实可靠?二,他们的女儿是否活着?出版社的领导同志很负责任,他们把我的提问转告了本书的主编西林同志,这位主编很快直接回复了我的询问,他说:1928年5月,陈觉和赵云霄同志才从苏联回国,五个月后,即10月10日陈觉被杀害。除了夫妻二人的信件和狱中写的诗文外没有留下任何文字材料,这些珍贵材料,是看守赵云霄的狱卒转给地下党的,这位狱卒是共产党员,狱中的党组织也直接向党中央作了“特别报告”。“文革”结束后,在第一档案馆里清理积案中,发现了这份字迹潦草、模糊的“特别报告”,报告立即被送到胡耀邦主持的中组部,经中组部报请中央,决定追认他们为革命烈士。他们都是湖南人,烈士证书转给了湖南省委。第二个问题:“启明”在地下党转移的过程中就死去了,如果她活着,也是八十岁的老干部了。我终于查找到了两位老革命家的史实,悬在半空中的心,安然地落地了。

我对最早参加党、最后才魂归故里的陈觉、赵云霄同志致以最崇高的敬礼!烈士永垂不朽! ●



笑,最美好的声音

——说说“笑”之五

●吕钦文

笑声是人欣喜、快乐时发出的声音,古人说:“在声为笑”,(《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》)“笑,喜声也。”(唐·王冰/注)笑是天籁般动人而美妙的音乐。

人们渴盼笑声,欢迎笑声:“笑声给生活带来甜美,它使生活像玫瑰园中的花儿一样芬芳。”(聂鲁达《节日之歌》);“笑声,愉快的笑声,这是精神健康、胸怀坦荡的可靠标志。”(高尔基);“笑是生活中不可缺少的甘甜调料,没有笑声的生活就是一种酷刑。”(侯宝林)。

“与基本情感有关的声音很可能是

不分文化而全人类通用的。”这是英国伦敦大学研究人员发表在美国《国家科学院学报》上的研究成果。而作家木心在《哥伦比亚的倒影》散文中说“人的哭声、笑声、哈欠、喷嚏,世界一致”。笑声冲破种族、民族、国别的藩篱,是整个人类的精神需要,属共同人性的表征。

心,以志为喜,在声为笑。心气足的人爱笑,笑声听上去也很爽朗,适度的笑可以疏通心气。如果一个人经常不明原因地狂笑不止,就可能是心出现了问题。同时,过多、过度的笑会耗伤心气。

尼加拉瓜最负盛名的诗人鲁文·达里奥有一篇著名的《笑声》,非

常形象地概括了笑声的魅力:

笑声是生活的点缀。

一个孩子的笑声好比一支歌唱童年的乐曲,天真的欢快像一道清澈的瀑布从嗓子里喷涌而出。

我们赞美笑声,因为她是晨曦,是太阳的光环,是小鸟的嘶鸣。

我们为笑声祝福,因为她是上帝的宠儿,可爱的玫瑰色的娃娃,是她给人间带来了和平和幸福。

我们赞美笑声,因为她总是逗留在蝴蝶的翅膀上,在洒满露珠的香石竹的花萼上,在石榴美丽的红色宝石上。

我们为笑声祝福,因为她是救世主,是长矛,是盾牌。

还记得童年去拍电影,做群众演员,在当时的省歌舞团礼堂。我们上百个孩子坐在下面,台上一个演员扭呢作态,怪声怪气地念叨:“当家儿的,是个能人儿,会烧瓦儿,会烧盆儿,抓个虱子儿,捏个虻子儿,嘎嘣儿嘎嘣儿有个意思儿……”笑声轰地响起来,摄影机在面前滑动着,记录下这孩童的笑声。一位作家说:“孩子的笑声可以救天下苍生。”

人们热衷于为笑声做分析,把最多的象声词给了笑:哈哈,嘻嘻,咯咯,嘿嘿,呵呵,霍霍,嘎嘎,嗤嗤……这是文字对于声音的模仿。“房里突

然充斥着女人吃吃的笑声,每一种笑声里藏着一种风格。”(张贤亮《习惯死亡》,第217页)而网民把声音复归于文字符号,无声地表达情感,有了更为诡异的解说:“呵呵:这是笑声中最中庸的一种,给人高深莫测的感觉;嘻嘻:多用于女生,特别是未婚少女笑过以后总能让男生稍感眩晕,继而开始幻想肉感红唇与美丽娇嗔;哈哈:多么男人的笑容;嘿嘿:可爱的坏笑;霍霍:属于很卡通,很猥琐的那种笑容……”也许这样的说明已经有一些网民约定俗成内涵,但任何比喻都是蹩脚的,即使惟妙惟肖。极具个性、情感的笑声,任何象声词也无法神似达意,单个的笑声可能模仿,却不能套用一切。因为笑声的含义不是任何标准答案可以贴切描摹,这样的分析也失之于简单。细致琢磨,每个人的笑声都与当时情境情感关联,无法放入模具里“整齐划一”地批发出来。波兰哲学家柯拉科夫斯基曾说过:“我们只有感谢不一致性,它使人类生存下来。”设想:如果笑声都诉说着不差分毫的意思,生活将多么单调乏味?

对于生活里的笑声,作家的眼光自有独到的发现,笔下的描摹也千姿百态,摇曳生辉。钱钟书在《说笑》一文中说“西洋成语称笑声清扬者为‘银笑’,假幽默像掺了铅的伪币,只能算‘铅笑’。不过,‘银笑’也许是卖笑得利,笑中有银之意……”同样是快乐的笑声,哈代《远离尘嚣》:“哗一下,在老槐树下响起了爆豆般的欢笑声。”而叶君健《在草原上》:“他欢乐的响亮的笑声使这片夜空下的草地震动,好像草地也欢舞起来……”端木蕻良《可塑性的》:“一阵娇羞艳媚的皎笑,从里边迸透出来,半个笑声在牙缝里,半个笑声在嘴唇边。”真是细腻逼真。

巴金把笑声描写得细致入微、鲜活跳跃:“接着就是一阵哄然的大笑声。笑声在空气中互相撞击,有的碎了,碎成了一丝丝的,再也聚不拢来,就让新的起来,追着未碎的那一个,又马上把它也撞碎了。楼房里的人仿佛觉得笑声在黑暗的空中撞击,逃跑,追赶。”(巴金《家》,第

142页)笑声的感染力,一经点燃就燃烧、传播开来。“她逢人便嚷,肚子里充满着笑,倘不放出一点就会破裂的样子。她的笑声那样尖,波浪一般在空中颤抖。”(师陀《毒咒》《师陀文集》第234页)

作家笔下的笑声并不都是和悦、美妙的,例如:“小个子突然在近处嘎嘎大笑,声音相当恐怖瘆人。”(马原《上下都很平坦》第186页)他“笑起来,笑声凄惨,每个音节都掺着酒味还有类似金属的某种坚硬而脆弱的破裂声,像墓地的共鸣。”(卫慧:《水中的处女》,第204页)“笑声才是一把利剑呢,杀人而不动干戈。只有用笑声去和对手周旋,才不会降低自己,才能够提醒对方的愚蠢。”(陈染《时间不逝 圆圈不圆》第13页)“笑得既不过火又不温吞,笑声里既藏着欲火又掩饰不住残暴。”(皮埃尔·贝茹《魔鬼的狂笑》,第257页)

现代作家无名氏擅写笑声,笑声在他笔下别有韵致:“她不开口,只是咕咕笑”;“笑声像鹅卵石,投向澄清水面,是浏亮、清晰”;他笔下笑声与光、声觉与视觉混合,可谓活灵活现,妙不可言:“她在银光中爽朗地笑着,笑声搅拌着月光。”(《北极风情画》)“婴儿的笑声是恁般明亮。”“这笑声是瘆人的、可怕的,只像传说中的深夜厉鬼的惨笑。听到它,一个人不颤栗几乎是不可能的。就这样,他的狂笑声和我痛苦声合奏着……听到她的笑声,奇怪,渐渐的,我的哭声停止了。”(《北极风情画》)“谈笑声像一团团的肥皂泡,肥大而空虚地漂浮在各个角落间。”(《塔里的女人》)“这笑声比晨曦雀噪还琐碎,比流霰弹的爆发还突兀,比海水的泛滥还富有蔓延性,比大风琴最低音与小提琴最高音的合奏还协和,比狂风怒吼中的牧铃声还诡秘,比——但是,我憎恨这笑声!”(《诅咒集》)

作家写笑,还常采用“柳藏鹦鹉语方知”的方法,未见其人,先闻其声,或只闻其声,不见其人。《红楼梦》中此情景甚多。笑声传递人的位置,人未到笑声先到,烘托了一种颇有味道的气氛。苏轼那首著名的

《蝶恋花》:“墙里秋千墙外道,墙外行人,墙里佳人笑。笑渐不闻声渐消,多情却被无情恼。”一扫伤春愁绪,描画出生命之隔的美好意境。“这时他听到一声笑,只是笑没有言语。那女子的笑很特别,听不出是喜上眉梢的笑,还是破涕为笑的笑,也许是装嗔作笑的那个笑。”(扎西拉姆·多多:《阿乙的爱情面目》,在《青年文摘》2012年第7期第59页)听到的笑声竟这样迷离奇妙,让人思索玩味不已。

笑声就是从听觉角度写笑,古时看重视觉,重眼轻耳,对笑容、笑脸记录较多,譬如嫣然一笑、巧笑倩兮等,似乎不善于写笑声。《史记》里出现“大笑”,此处的“大”似应包含声音之大在内。笑声中能读出人的性格特征、感情色彩:清脆、浑浊、悦耳、尖利等诸种声音的不同,能表明人其时其境情感的差异。可以说言为心声,笑显心态,真实的不加掩饰的、故作的笑声,是心情的本真表达。突如其来的自然、真率、畅快的笑声最动人,努力掩饰、有所收敛、故作高雅、忸怩作态的笑,给情感、心境打了折扣。笑声放不开,或原本就是设计好了的笑,只能用在演员身上,那是乔装做戏,不应是真实的生活。也许正是因为这一点,作家、艺术家描写笑声的创作空间非常广阔。

说谁是“制造笑声的人”,当然是说这个人的幽默、乐观,给生活带来快乐;“从此再也听不到他的笑声”,生活的苦难、挫折陷人于痛苦忧伤之中。生活中常有“差点笑出声”的情形,将笑未笑,或隐忍或掩饰而未笑出来声音,这就使笑出现诡异:是面对预谋的恶作剧,还是看到事情的实在可笑、好笑,出于礼貌或别的什么原因不能畅笑?倘若此时笑出声,收获的或者是连绵的笑声,或者是无声的尴尬。

笑的声音大并不表明快乐,相反,特别惊恐或虚假的笑声一定会声音很大,乔伊斯在《似水流年》说:“笑声狂放,常常证明心灵的空虚。”而弗里德曼则认为:“最大的笑声是建筑在最大的失望与最大的恐惧之上的。”也许人们听到过干涩、空洞的

笑声,比常人笑声高八度,哈哈、呵呵呵……没有润湿的情感、缺少实在的真意,应酬公函似的,那笑定让人一生难忘。

笑声也许是心酸、苦涩而沉重,鲁迅在《秋夜》中写道:“我又听到夜半的笑声;我赶紧砍断我的心绪。”文学家杨义评论《骆驼祥子》一书时说:“在弊端丛集的社会中被触目惊心、地荒谬化之时,幽默的笑声逐渐引出了一声连古城墙也会震撼的叹息。”

当笑声传来,在传递快乐、欣喜之余,内里又有多少情感情绪,又有几多蕴含深意?

似乎应细细琢磨一番。

[作者偶思断想语滴]

○秋天让人迷醉,因为色彩斑斓;

笑声耐人寻味,源于感情丰富。

○咯咯咯,孩子乐不可支的笑声感染他人,释放人们沮丧、消极的情绪。童心的价值在于他们更敏感于快乐。

○忧伤是凝重脸色的阴影;

尴尬是悲苦笑声的注释。

○呵呵,不知所以的声音表达,牵出一脸莫名其妙的迷惑。

○嘿嘿嘿,不好意思的几声笑,让闻者为之心动:纯朴善良的人,多么可爱!

○虚假、不屑的笑声刺耳伤心,再迟钝麻木的人也听得出来。

○笑声悦耳暖心,快乐开颜疗伤,在幽默艺术的熏陶之下,苦恼人的眼前充满阳光。

○一两声讥讽的嘲笑,如万千条鞭挞的呼啸,抗耐不住人世间的讥诮嘲讽,任何创造只能夭折。

○在笑声的熨帖、话语的鼓励之下,凡人庸客亦能写出惊世骇俗的诗句。

正气促人进步。

○笑声如暗香涌动,撩拨有情人心潮翻滚,拾拢快乐竟可以未见其人,只闻其声。

○笑声如春风送爽,真情直抵人心,让人怦然心动的快乐千金难买。☺

在学习创作古诗词中如何做到虚实结合

● 尹宝田

虚实结合,即虚实相生,是我国古诗词创作的一个重要手法。通过化实为虚,或化虚为实,使诗词更加形象生动,更加富于变化,更加有意境和艺术魅力。如果诗词写得太实,就会枯燥无韵味,使人得不到美的享受。反之,如果写得太虚,作品就会缺乏特色,很难打动读者。因此,学习创作古诗词,必须要在虚实结合上下功夫。那么,如何在具体的创作实践中做到虚实结合呢?

一是客观与想象相结合。客观为实,想象为虚。刘勰把文学创作中的想象称之为神思。我的理解就是再现记忆中的印象或是对印象加以扩大组合。诗词创作要有独创性,就必须有在人意中又出人意外的想象。2012年夏季,我去广西桂林旅游,被漓江的景色所感染和打动,写了一首绝句《游漓江》:提起漓江抖彩霞,群山顶上泛仙槎。朦胧遥看飞天马,忽见西施在浣纱。

整首诗通过想象,达到虚实结合,但前两句以实为主;后两句以虚为主。特别是结句让读者产生不尽的遐想,进一步深化了主题,那就是:山美水美人更美。

我还写过一首伊通东尖山的绝句,也是通过大胆想象来完成的。《游伊通东尖山》:下凡不用巧梳妆,叠翠凝脂鸟语香。两个小童遭劫后,一湾泉水泪汪汪。

东尖山坐落在我的老家伊通县,原来植被很好,山脚下有两座小山和一个泉眼。小时候,我还同小伙伴儿去哪里玩过。“文革”期间开

山采石,炸平了两座小山,只剩下了泉眼独自流淌。在诗中,我把东尖山想象成天上下凡的仙女,把两座小山想象成两个小童子,将自然景物人性和神话,含蓄地抒发了对于破坏自然生态的伤感之情。

二是情景交融不分离。诗词创作离不开情和景,相对来讲,写景为实,抒情为虚。只有情景相互融合的作品,才是上乘之作。赏冰灯已成为东北春节期间的主要娱乐活动,前几年我写过一首五律《冰雕》:人工欺造化,美艳叹无伦。古堡霓虹闪,瑶台梦幻真。此生诚透澈,向冷愈精神。一入琳琅界,光风满目春。

这首诗的前四句,以写景为主,也就是以写实为主;后四句以抒情为主,也就是以写虚为主,实现了情景交融。

2018年春季,我应邀参加吉林市江蜜峰镇举办的梨花节。填了一首词《临江仙·游梨园》:香雪满山如画美,仙姝飞舞轻盈。枝头滴翠啭流莺。快门留情影,幽谷荡琴声。世上人来人又往,花间最是怡情。愿修淡泊度余生。徜徉芳洁里,难得净心灵。

通过上片写景,下片抒情,虚实相辅相成,使该词形象更加丰满,主题更加深刻。

三是当前伴随追忆。一般来讲,当前为实,追忆为虚。在写眼前景观的同时,适当地插入追忆,会使诗词起伏跌宕,富于变化。2012年,我游览四平市转山湖叶赫古城遗址,填了一首词《沁园春·叶赫古城》:叶赫河边,转山湖畔,满

族古城。见高台隆起,青纱茂密;荒坡下缓,杂草丛生。八角明楼,三重故垒,战火纷飞一炬倾。丘墟上,尽残垣断壁,碎瓦陶零。小城几次枯荣?曾一度,关东闻大名。念先宗孔革,开疆扩土;后人贝勒,富国强兵。部落沦亡,霸王梦灭,历史长河不断行。凭高处,看流云舒卷,山野青青。

上片面对眼前景实写,下片追忆古城先人的创业经历虚写,使整首词增加了历史厚重感和沧桑感。

2017年秋季,我们集体户建立了户员群,对此我很有感慨,写了一首绝句《集体户建群有感》:风风雨雨忆当年,戴月披星斗地天。可惜如今各南北,群中一握续前缘。

前两句是追忆当年,后两句写的是眼下,尽管诗很小,但通过虚实结合,抒发了自己对集体户同学的深厚情感。

四是详略要得当。要突出重点,不能平分秋色。详是实,略是虚。几年前,我游长白山锦江大峡谷写了一首七律《锦江大峡谷》:林海大荒镶锦峡,延绵百里自盆栽。岸边古木擎天伞,谷底湍流动地雷。孔雀开屏晨雾绕,犀牛望月晚风裁。观音惊叹鬼神斧,飘逸群仙作赋来。

其中,前四句是简写,进行了形象概括;后四句是详写,进行了重点渲染。

五是具体不乏抽象。在诗词创作过程中,具体是实,抽象是虚。抽象往往体现在议论上,但诗词毕竟要用形象说话,议论不能太多,要恰到好处。如我前几年去防川旅游时写了一首七律《防川游感》:翻山跃马赶川行,满目风光塞外情。三国同江镶翡翠,万花映日竞峥嵘。与其望海空孤叹,莫若通边谋共赢。天赐黄金三角地,恰如巨舰起航程。

此诗的第三联“与其望海空孤叹,莫若通边谋共赢”,就是议论。诗词的议论不仅要有的放矢,而且要有深度,最好能够与抒情融合在一起,使其具有浓郁的感情色彩。●

葫芦谐音“福禄”，代表着中国人对美好生活的向往，是民族文化基因的重要组成部分。季羨林在对刘尧汉先生所著文章《论中华葫芦文化》的评述中提到，“我国民族确属兄弟民族，具有共同的原始葫芦文化传统”。葫芦外形柔和圆润、线条流畅，上下球体浑然天成，符合“尚和合”“求大同”的理念。“左瓢右瓢，可盛千百福禄；大肚小肚，能容天下万物”，葫芦蕴含着多层次的吉祥文化，幸福、平安、和谐、多子等。可以说，葫芦身上凝结着中华优秀传统文化的精髓。

其实，不仅我国人民喜爱葫芦，“一带一路”的许多沿线国家人民都对葫芦与葫芦文化有共同的情感基础。一般认为葫芦的原产地是非洲，我国人民与非洲人民均有源远流长的葫芦种植历史。同时，历史文献表明，印度人民对葫芦“多子多孙”的文化寓意与中国人民有共识，这一点可以由季羨林先生所翻译的印度大史诗《罗摩衍那》第一篇第三十七章第十七首诗所记载的“须摩底呢，虎般的人！生出来了一个长葫芦，人们把葫芦一打破，六万个儿子从里面跳出”，给予证实。蒙古的民间故事《金鹰》同样表明，葫芦在蒙古民间具有繁衍生息的含义。葫芦作为日用品和吉祥工艺品，受到“一带一路”沿线各国人民广泛喜爱。中亚的阿富汗人惯用葫芦做喜庆场合用的化妆品容器和鼻烟壶。在以色列、土耳其和一些阿拉伯国家，

更正

本刊2019年第1期“文化茶座”栏目发表的《寄情书襟怀，游艺写高致——高林波教授书艺品读》一文，发稿时，因责任编辑疏忽大意，误将此文作者陈思署名陈学明，在此向陈思先生深表歉意并更正于此。



“一带一路”与葫芦文化

● 扈庆学

常见葫芦用作烟具和装饰工艺品。甚至在美国、日本、南美洲诸国，均可见到葫芦文化的踪迹。

由此可见，葫芦文化可以成为连接“一带一路”沿线国家的文化纽带之一。众所周知，尽管“一带一路”的倡议是开放包容的，但沿线涉及许多个国家，且其范围还在不断扩大，各国在政治体制、宗教制度、经济发展模式等方面尚存在较大差异，亟需共同的文化载体作为交流与合作的桥梁。中国与其他各国在葫芦实体、葫芦工艺造型的爱好，以及葫芦文化内涵的审美习惯等各方面均存在共识，这种依附在葫芦载体上的文化“共通性”非常宝贵。以葫芦等传统文化作为切入点，加强民间交流，可以为“一带一路”沿线国家之间建立互信、开展合作奠定基础。

中国有着悠久而成熟的传统葫芦文化。在中国，葫芦的种植历史和被作为图腾崇拜的历史十分悠久。距今7000年前的浙江河姆渡遗址，曾出土过葫芦种子，而《诗经·大雅·绵》中有“绵绵瓜瓞，民之初生”的诗句记载。不仅国内学者

有大量的葫芦文化研究文献，而且基于中国葫芦文化的影响力，国外的葫芦专家也非常重视研究中国的葫芦文化。如德国的吴森吉著有《葫芦在中国文化上的用途》一文，日本的小南一郎（1991）、田分直一（1981）分别写出关于中国葫芦神话的《壶中的宇宙》与《祭壶村——台湾民俗志》等文章。中国的传统葫芦文化已被公认为世界葫芦文化中的瑰宝。另外，目前中国葫芦文化产业在资本、市场以及人才方面均具备了一定的产业基础。中国的葫芦文化产业专业人才培养量大，主要包括葫芦栽培、剪纸、雕刻等领域的能工巧匠，以及设计师、画家、民俗学家、收藏家等葫芦文化方面的专家。中国葫芦原料的质量与工艺造型技术享誉海外，其文化产品的营销基础较好。

古人云，“道生之，德畜之，物行之，势成之”。在“一带一路”倡议下，中国的葫芦文化可以发扬光大，和其他中国优秀传统文化一起形成合力，增进沿线国家民心相通。☺

完美家庭是如何毁掉的？

○孙玉良



晓飞出生在一个不乏艺术氛围的家庭，母亲是某歌舞团的独唱演员，父亲在某文化单位工作，爱好文学创作。可以说是郎才女貌的一对。随着儿子晓飞的降生，这个三口之家的家庭结构就更加完美了。夫妻俩把未来寄托在儿子晓飞身上，对爱子的未来充满了期待。人生的道路有一千条一万条，这对夫妻对晓飞的未来做了种种设想，但从未想到他们的爱子后来会走上一条犯罪之路。

晓飞在18岁那年参与了一个抢劫团伙，这个团伙以抢劫出租车为主要作案目标，晓飞还是该团伙里的二号人物，在短短两个月的时间里，他带领团伙中的七八个成员作案多达17次，劫得现金2万余元，伤害出租车司机十余人，重伤5人。破案后晓飞被判处无期徒刑。

晓飞入狱后，他母亲常到丈夫所在单位诉说内心的痛苦，分析儿子走向邪路的原因。她说，他们家以前住在省歌舞团的大院内，让儿子过早地与一些复杂的社会环境接触是犯罪的原因之一。另外还有家庭的溺爱，使晓飞幼稚而不安分的心灵过早地被贪欲所濡染所侵蚀。这位做母亲的介绍说，晓飞最早的

一次“作案”，是他6岁那年从他父亲的衣兜里偷拿2角钱买糖吃。被发现后，夫妻俩没忍心责骂他。没想到从此以后，这种行为就屡屡发生，并逐渐由小及大由少及多。虽然因此没少遭受到他们夫妻俩的训斥，但想彻底遏制他这种处于萌芽状态的不良行为，已变得越来越难了。入学后，晓飞一双贪欲的小手又伸向同学伸向邻居，伸向他所到达的各种场合，钱款、食品和文具都是他窃取的对象。老师的批评规劝与父母的说教打骂，都未能让他有所收敛。一次母亲带他到山东舅舅家串门，临行前妈妈再三叮咛儿子说：“晓飞啊，到了舅舅家里可要听话啊，千万别做让我们家丢脸的事情啊。”儿子听了连连点头。可是到了舅舅家的第二天，趁大人不在家时他撬开箱子拿走了舅舅家的200元钱……晓飞的品质变成这样，学习咋样也就可想而知了。

晓飞的父亲在单位任职理论研究室主任，这是个没有具体工作指标的闲差。他原想在文学创作上有所成就，但他好酒贪杯，一张脸经常喝得红扑扑的。一天下午，晓飞跟他的伙伴们喝完酒后又到单位找爸爸要钱。当父亲的就指责儿子说：

“你一天到晚不务正业，还总来跟我要钱喝酒，看你那副醉醺醺的样子，像话吗？”而儿子却反唇相讥：“你不也一天到晚喝得醉醺醺的吗？还说我呢！”

晓飞的爸爸是个感情脆弱的人，儿子的变坏让他感受到一种人生的幻灭，文章也没心思写了。他本就好酒，儿子的堕落让他更加借酒浇愁。晓飞的母亲是一位追求成就感的女性，她期待丈夫能写出好作品为她脸上增光，更期待儿子走正路干一番事业。但现实是儿子在社会上胡作非为，丈夫整天好酒贪杯萎靡不振，这使她的精神遭受到双重打击。在经过一番家庭冲突后她选择了离婚。一个曾经令人羡慕的家庭就这样解体了。

父母的离异，让升入初中的晓飞更加放荡不羁，他结交了一帮不良少年，经常小偷小摸沉溺于吃喝玩乐。为了让儿子将来有个谋生手段，也为了让儿子有个正经事来栓住他，他爸爸让他到驾校学习汽车驾驶。这本来是一件好事，但对于已迷途难返的晓飞来说，无论做什么事都可能成为他犯罪的诱因。1998年9月的一天晚上，晓飞跟一伙学车的同伴们闲聊。其中

的一个说：“喂，咱们闲着也是闲着，出去整辆车玩玩吧。”他的话立即得到在场的几个同龄人的响应，他们觉得抢车不仅能搞到钱，还是一种既刺激又冒险的“英雄壮举”。他们立刻开始策划和准备了。这准备包括“组织”上的准备和物质上的准备，“组织”上的准备是拜把子、排坐次、定纪律；物质上的准备是弄作案工具，包括适用于击打的钢管、自行车链条、匕首、火药枪等。他们将自己的团伙命名为“黑虎队”，推举一位性情凶悍健壮的青年当老大，晓飞被推选为黑虎队的二号头目，然后就开始像群恶狼一样昼伏夜出，以每星期两次的频率作案。对于他们的案情，法院的判决书上有这样的话：“该犯罪团伙的成员虽然都很年轻，但却胆大妄为活动频繁，作案手段极其残忍……”抢劫时，他们每三人为一组搭乘出租车，指示司机将车开到一个僻静处，然后用刀把司机逼住实施抢劫，抢走钱物还不算，还要将司机拳打脚踢一番以从中取乐。司机稍有反抗就挥刀猛刺，然后将受伤的司机弃之路旁劫车而去。他们把抢劫来的汽车开到野外猛开猛撞，玩够了便将车砸毁弃置荒野。晓飞犯罪团伙的作案行为，除了达到劫财的目的，还带有一定的恶作剧成分。

晓飞与他那帮年龄在18岁到20岁之间的团伙成员，就这样在残害别人的同时也断送了自己的大好青春。

晓飞参与抢劫的犯罪行为，给了他父亲致命一击。这个曾被同事们视为才子型的人物，除了喝酒几成废人，他每天都要早早地来到单位，但他很少在自己的办公桌前坐下，读点书报或写点文章，他只是不断地在走廊来回踱步，擦得又黑又亮的皮鞋踏在红漆地板上发出空洞的足音。碰到来上班的同事他就哈哈一笑算是打招呼，然后继续沿一楼走廊橐橐地走来走去走来走去。尽管上班后什么事情都不做，但他从不缺勤。早春的一天，同事们发现他接连几天没来上班，就感到有

点不对劲了，他是生病了还是出啥事了？就安排了几个人到他家里探望。门从屋里锁着，敲门又无人应答，就意识到肯定出了状况。破门而入之后，首先闻到的是满屋浓重的酒气，却不见人影。喊了几声也无人应答，后来终于发现他已跌落床下，不省人事地躺在那里。立即送往市医院抢救，经诊断为突发性脑出血。住院治疗了几个月，在他刚满50岁那年便溘然长逝了。在他弥留之际，儿子晓飞在狱警的看押下跟他爸爸见了最后一面。因为自己的作孽，让一个堪称完美的家庭变得支离破碎的现实，晓飞终于猛醒了，他在写给一位朋友的信中忏悔：

像我这样的人还有什么脸活在这个世界上？从我爸我妈离婚到我出事，我没在我爸的身上尽过一点当儿子的义务和孝心，总是惹他生气，从没有让他高兴过。记得有一次我爸跟我说：“晓飞，你整天不着家，咱俩在一起正经吃饭的日子都越来越少了，你不能经常回来几趟吗？”当时我还不耐烦地说：“我不回家，回家有什么意思啊？”现在想起来真后悔，我爸不仅平日没人陪伴他，临终前身边连一个亲人都没有。在得知他不行了的消息后，我在警察的押送下到医院去看了他一眼，但是他已经处于弥留状态，连我都认不得了……我在激动中忏悔自己，有时候真想干脆死掉算了。

我现在很孤独，在孤独中我经常回顾自己走过的人生之路。人生的路就像一座四通八达的立交桥一样，有那么多的进口和出口，我却选择了最可怕的一条，不仅葬送了自己的美好青春和幸福，也葬送了我的家庭。我已无颜面对亲朋好友了，我应该做的，是如何刷洗自己罪恶的灵魂……

前夫去世后，晓飞的母亲有时也去单位坐一会儿，聊聊天。虽然这是前夫的单位，但毕竟这里还有一些老熟人。这位曾经的女高音歌唱家，这时已风光不再，她的精神状态也不适于登台演出了，她也不再讲究衣着打扮穿戴得邋里邋遢。有

一次她来办公室跟大家聊天，聊了一会后大家请她唱歌。她以标准的登台演出的姿势站起来，唱的是当时很流行的一首歌《请你给我爱》，开头两句歌词是：“请你给我爱，爱向我走来……”结尾的歌词是反复第一句：“请你给我爱，请你给我爱……”当红时她经常演唱这首歌曲，但这次却唱乱了，本该反复两遍就结束的歌曲，她却反来复去地唱个没完没了。不知道她是没意识到自己唱错了，还是陷入对爱渴望的幻觉中不能自己，但能感受到，对于人世间的爱她渴望得好苦好苦，她渴望爱情渴望亲情，但这一切都已离她而去，大家也被她唱得心里好一阵酸楚。

一次，她带领一个六十多岁的老男人来到编辑部。她说她已经离开了省歌，开始做从南方往北方倒卖金戒指的生意，刚从杭州回来的。她介绍身边的老男人说：“这位是我的搭档。”她的这位“搭档”跟她相比不但显得苍老，也未必富有，两人是同居关系这一点是没有疑问的。

由于在狱中表现好，晓飞服刑15年后便提前出狱了。出狱后的晓飞投奔到在北京生活的母亲那里，他母亲后来又找了一个男人（或是同居）。夏日的一天，晓飞的母亲显得心情很好，她换上一身自己喜欢的衣服，午饭时她做了一桌好饭菜，大家还喝了一点酒。饭后她拾掇完碗筷，把房间打扫得干干净净，然后将儿子叫到卧室，取出5万块钱交给儿子说：“这点钱是我这几年里攒下的一点私房钱，你要节省着用，不要乱花钱了。”

晓飞说：“妈妈，我现在已经懂事了，我不会再乱花钱了。”这时候晓飞并没有意识到，妈妈这几句看似寻常的话，却是她对他的最后叮嘱。她拥抱了儿子，又在儿子的脸颊亲吻了两下，然后走进客厅推开前窗，从七层楼上纵身跳下去。

儿子回家了，这位母亲对自己灰暗的一生不再留恋，便毅然决然地断了自己。却给世人留下一个沉甸甸的思索……



● 王开林

心安为孝

10岁丧母,27岁丧父,由我来说这句“子欲养而亲不待”,不算离谱。

做单身汉时,我有一套两室两厅一厨一卫的单位宿舍房,虽说只有72平方米,一个人趴窝,两个人筑巢,不说绰绰有余,至少问题不大。结婚之后,女儿出生,摆进来一只摇篮,这套房子就显得有些狭小了,似乎装不下她洪响的哭声。为了更好地照顾女儿,妻子希望我迎接岳父、岳母来住,还开了句玩笑:“你最缺失的是父爱、母爱,现在有一个现成的机会摆在面前,你可要好好把握!”那就好好把握吧。相比李清照的烦恼——“只恐双溪舴艋舟,载不动,许多愁”,我的烦恼更为现实,这套房子装不下许多爱啊!于是我和妻子动了去购买一套商品房的念头。

那是2003年,房地产市场较为冷清,在省城,每平方米3000元的价格已是天价,我们看中的滨湖的那套电梯房正好在这个价位上,面积为188平方米,这就意味着我们交完三成首付后,要按揭贷款40万元。关键时刻,咬紧牙关是必须的,勒紧腰带也是必要的。于是我们的生活空间有了迥异于昔日的画风。

14年来,妻子向我反复强调这样两个事实:其一,健康是值钱的,我们居住在公园边,植被好,空气好,常去环湖的林荫道散步跑步,心旷神怡,百病不沾身;其二,孝顺是值钱的,这才是重点,如果当年我不

欢迎岳父、岳母来住,就不会急着掏空家底购买这套滨湖的楼房,倘若犹豫,等上两三年再买,就得多付40多万元,等上五六年再买,就得多付70多万元,等上八九年再买,就得多付一百多万元,关键是哭着喊着也买不到这个绝版地段的房子了。她不提醒我,我不会朝着这个方面去细想,既然她提醒了,而且强调了,我就笑着点头,表示认同。

岳母喜欢跳广场舞,小区附近的公园就是她的大舞台。在小区里,她有几位忘年交,也是舞伴,只要天晴,晚上她们都会乘兴而往,尽兴而归。这些年,岳母笑口常开,心情大好,皮肤光润,气色上佳,年近古稀的人了,大家都夸她不过50岁光景,别提她有多高兴了。岳父爱好书法,行书尤其出色,他经常去公园练字,用长杆海绵笔蘸清水在水泥地上书写古诗词,节假日时,真叫观者如堵,喝彩的,求教的,都有。我猜测,他的成就感快要爆棚了。一回又一回,我跑步时经过他写字的地方,听到他爽朗的笑声,看到他满头的银发在人群中闪亮,也感到由衷的欣慰。老有所养只是及格线,老有所乐才是高分值。岳父岳母在这里住得安心,我也就放心了。

岳母姊妹多,外公已去世,外婆健在,年满90,堪称高寿老人。几年前,外婆轻微中风,腿脚不太灵便,但她精神矍铄,思维清晰,与人沟通毫无障碍。外婆在几个子女家“轮住”,所以岳母每年都要回老家一趟,陪

老人生活三个月。2017年,妻子跟我商量,能否把外婆接到我们家来住上一段日子?这样的话,岳母就不必往返奔波了,外婆也可以在更为舒适的环境中颐养。既然一就两便,何乐而不为?半秒钟的犹豫都没有,我就同意了这个方案。

妻子提前做好了准备,她上网搜寻和订购了适宜老人乘坐的轮椅,功能很齐全。8月的某个晴天,我们驱车一百多公里把外婆接了过来,事事都很顺利,可谓皆大欢喜。此后,妻子就多了一项愉快的任务,或早或晚,用轮椅推着外婆去环湖林荫道上呼吸氧气、观赏湖景。90岁的外婆,头发一丝不紊,衣饰精致整洁,坐姿端庄,神情和悦,一路上,居然回头率不低。有人问她老人家高寿多少,有人夸她老人家好福气,有人向她请教长寿的秘诀。特别值得一提的是,某个早晨,一位50多岁的男子过来向外婆问好,他说,他也有一位高龄的老母亲,腿脚也不太灵便。他很健谈,一路上讲了许多家常话。最令人吃惊的是,他用真诚的态度和语气说:“外孙女对外婆这么孝顺,真难得!你教育了我,我以后也要用轮椅把老母亲推出家门,到公园来散心!”那句“你教育了我”,令妻子多少有点吃惊,她万万没想到自己做的分内事居然会受到外人的夸奖,还激发了对方的孝心。

善待长辈,这可不是一个谁都能轻易完成的任务。“养”是基本层面,有些晚辈将长辈送去养老院,就以为万事大吉,尽到了孝心和责任,实则远远不够。“顺”的层面是中间层面,晚辈顺应长辈的愿望,照顾他们的生活,固然不错,但长辈怕给晚辈添麻烦,会将自己的愿望暗中打个五折、八折,粗枝大叶的晚辈很可能被蒙在鼓里。“安心”的层面才是最高层面,长辈安心,晚辈也安心,一家人其乐融融,各自按照自己的心愿和节奏生活。彼此无碍,自然相爱;彼此无隔,自然相亲。既不用矫情之举,又不做违心之事,更不做什么马虎眼,晚辈和长辈融洽无间的相处自然会有取之不尽的天伦之乐。●

几天前一位同学打来电话,说当年高中同校的“老三届”校友要搞一次离校50年的聚会,嘱我草拟一个聚会的主题,当时我几乎未加思索地说道:“缅怀激情岁月,携手筑梦未来。”话一出口,倏忽感觉自己的心柔软地动了一下——啊!“激情岁月”,竟然早已与我们渐行渐远,如今只有缅怀的份儿了!

人终究是要老的,无论当今社会对“老”的年限如何去界定,但是对国人而言,年过“古稀”,无异于季节进入了晚秋,眼前尽是穆穆秋山,娓娓秋水,天高云淡了。不知起于何时,已经很不习惯那种风风火火、光芒四射的生活,转而喜欢慢节奏,特别是喜欢独处。就读书写作而言,以往未退休时,无论本职工作怎样忙,事物如何繁杂缠身,但只要有一点时间和空间,便会自动屏蔽周边的纷乱与嘈杂,“心远地自偏”地照读照写不误。如今不同了,极度偏爱宁静、安定,非独处几乎无法读书写作。一旦想好一个题目,确定了主题,则必须寻找一个幽静之处,构思篇章结构,这或许是古人追求的那种“独坐”的心境吧。明代思想家李贽曾有《独坐》诗云:“有客开青眼,无人问落花。暖风熏细草,凉月照晴沙。客久翻疑梦,朋来不忆家。琴书犹未整,独坐送晚霞。”此时的李贽虽稍有孤独之感,但却心有定力,与草木相对,看花开花落。这样的独坐,在李贽之前也屡见不鲜,如王维独坐幽篁里,李白独坐敬

亭山,杜甫在他的《独坐》诗里也说:“江斂洲渚出,天虚风物清。”

年龄进入老境,我庆幸自己选择了这种幽静的生活方式,并把这样的生活称之为“幽居”。几十年来,在尘世里走了一趟,难免披上一身琐碎的尘埃,几番辗转流离,身心俱疲。幽居,即是幽远、清幽、宁静地生活,如同青黛绵延的远山,碧水清流的小溪,处处呈现着幽远柔和的曲线。即便是外出采风,也不再选择那些大红大紫、人流熙攘的名山大川,而是选择鲜为人知的清幽去处。那年与几位文友相约,去江浙一带采风,正值“烟花三月下扬州”之时,扬州自然是绕不开的去处。但是在扬州,我只是到了朱自清先生的故居作了瞻仰,而后便与另一位朋友去了扬州上面的高邮。尽管那里还不通火车,旅途劳顿,但却是一个极清幽的去处。著名作家汪曾祺是高邮的一张名片,读他的《大淖记事》《受戒》《小娘娘》等作品,即可深谙老先生心中始终有一泓清水,粼粼灵动,如此才使得作品达到了至高境界。还有,高邮湖、大运河高邮段、高邮的美食小吃等,都极细微地彰显着既清幽灵动又优哉游哉的生活节奏。

走过了人生的大半,回首过往,有种“轻舟已过万重山”的感觉。风华正茂之时,也曾激情四溢,生活犹如“正入万山圈子里,一山放过一山拦”,攻克一个难关,又有新的挑战,自己并未曾畏惧过。如今的幽居,

应该是自然法则使然,人生四季,谁都不能幸免。当然,退居幽静,绝非是心智停顿,技能退化,与世隔绝。相反,幽居会有更多思考的时间和空间,读书写作,抑或是“一日三省吾身”,从而更加清楚自己的存在。幽居的日子,仪态从容,盛满了清澈、丰盛与安宁。据说明代文人桑悦当年曾建造了一个斗大的小屋,自称独坐轩,内中只能摆下一张桌子、一把椅子,轩前有池塘半亩种植荷花,周边遍植树木修竹。平日桑悦在此授课之余,读自己喜爱之书,加以评点,遂胸次渐渐开阔。而当今吾辈毕竟“结庐在人境”,打开窗子便是火热的社会生活,走出房门就可足接地气,既能入得红尘,又出得山林,所谓幽居,只是一半烟火,一半清欢而已。一个人长期在红尘中打磨,即便不为生活中的一地鸡毛所累,也极易在光怪陆离的诱惑面前迷失,在浮华喧嚣中丢失了自己。于烟火人间之中为自己留有一方幽居之地,独坐清心,犹如烛光在心中点亮,以往模糊了的自己也渐渐清晰起来,更有益于随时修炼和完善自己。

立秋之后,终于下起了第一场秋雨,多日以来残存的暑热得以收敛。敞开窗户,任凭秋风掀动着书页,让雨滴打在脸上、打的手臂上,享受着久违的畅快与朗润。我是土命,离不开土地,更离不开雨水,所以每每与自然贴近,总会有一种亲情油然而生——人本来源于自然,从呱呱坠地之日起,自然和社会就是人的两个栖息地。社会上的众生相之间,免不了尔虞我诈,“鸡吵鹅斗”。自然就不同了,让人舒展轻松,心旷神怡,在自然面前,每个人都能感受到一种公正而又平等的关怀。幽居,从根本上讲,是让身心回到自然的怀抱。忽然想起海子的诗:“活在这珍贵的人间,太阳强烈,水波温柔……”“我有一所房子,面朝大海,春暖花开……”有生之年,我依然会幽居地生活下去,在我的心中,有一座自己的花园,沉寂幽静之中,我在那里仰望星斗,谛听花开。☺

幽居的况味

●王本道



一个人的修养,看失意时的善良

●陶瓷兔子



去年冬天,有次从健身房出来发现忘带了手机,于是回公司去取。刚走到办公室门口,就听到尖利的女声在训斥着什么人,我寻着声音找过去,看到送外卖的小哥正一脸懊丧地连连道歉,手中捧着个带汤的塑料餐盒,已洒了一些,汤汁还在顺着他的手套往下滴。那个女声依旧不依不饶:“我不管,反正这份我不要了,我要投诉你,送个外卖都不会,你还能干什么?”

无视外卖小哥一脸无奈的赔笑,她转身就往里走,正巧和我撞了个正着。她是个来公司还没多久的新人,平时端的是一副温柔婉顺小白兔的样子,见我撞破了她的伪装,顿时尴尬不已,急忙跟我解释:“我六点钟叫的外卖,现在都七点半了才送来,就想喝口汤,还洒了这么多,袋子上汁汁水水的,看上去好恶心。”

见我笑而不语,她又说:“我今天真的太倒霉了,早上迟到被老板撞个正着,做个一半的PPT正好赶上电脑黑屏,加班到这会儿好不容易快弄完了,又累又饿,这才没忍住发了火。”

“姐姐你知道的,我平时不是这样的。”她偷觑一眼我的神色,补充道。

认识一个男生,一向是朋友圈里的好好先生,认识他两年多,却从没见过他跟谁红过眼、翻过脸,堪称脾气好、修养好的典范。

直到一次聚餐,他当着众人跟心仪的姑娘表白被拒绝,立刻便起身告辞。他从停车场出来,老远就不耐烦地按起喇叭,管理员动作慢了一些,他就从车窗里探出头破口大骂,那天正好下着雨,路边多有积水,而他依然不管不顾地加速,从一个背着书包的小学生身边扬长而过,溅了那小孩一身泥水。

我旁观了全程,惊得目瞪口呆。

他可是走在路上都会主动捡起烟头扔向垃圾箱,即便跟耳背又顽固的大爷大妈说话都能始终面带微笑,连服务员过来收碗筷都不忘记说谢谢的人啊。

这一晚,却像是成了另一个人。

生活顺遂一切如意的时候,谁不会扮演好人呢?无论是刻意将自己伪装得温柔美好,还是因为抱着锦上添花的念头赠人玫瑰手有余香,我们都乐于装扮出一副善良宽容的模样。

可最考验人性的,却偏偏不是在这些顺遂如意的时刻,而是看一个人失意之时,会如何安放他的善良。

我很喜欢《红楼梦》里那个片段,黛玉和宝玉拌了嘴,生着气,还不忘叮嘱侍女紫鹃:“看那大燕子回来,再把帘子放下来,拿石狮子倚住。”

那个平时有点尖酸,心眼又小又讲话不留情面的姑娘,在自己气到“哭了半晌”的时刻,犹能记得要等燕子归来再放下门帘。

心理学上有个名词,叫做“踢猫效应”,指的就是典型的坏情绪的传染,由地位高的传向地位低的,由强者传向弱者,无处发泄的最弱小的便成了最终的牺牲品。

而在失意之时,也能不轻贱比自己弱小的人或物,不拿别人撒气,在翻涌的情绪中依然保留一丝悲悯与自制,这是善良。

我有位做公号的朋友,有天忽然在公号里发了一条消息,大意是自己有些事情要处理,所以要停止更新一段时间,过了半年多才出现,更新了一篇游记,我随口问:“你这半年是闭关修炼,去游览大好河山了吗?”

“并没有”,她笑笑说,“是上次去杭州那边看房子,顺便在周边逛了逛。”

“你要搬走了?”我问。

“是啊”,她说,“男朋友没了,工作也没了,三年积蓄一夜回到解放前。或许这正好是个重新开始的好时候,刚好在杭州找到了一家不错的企业,就想着搬过去生活一段时间。”

她说得轻描淡写,我却听得胆战心惊,男友劈腿,假借开公司之名邀她入股,却一夕之间连人带钱都蒸发不见,连带顺走了她保险柜里的几万公款,导致她被公司开除,连当月的房租都交不起,在地下室里住了三个多月。

不敢想象,对于一个独自生活在外地的女孩子,这段日子是如何熬过来的,而作为朋友,我居然毫不知情,我有点愧疚地在微信上包了个红包给她,她没有点开,回了我一句话,说,一切都过去了。

天知道,我是多佩服她的冷静自持,人往往自带放大苦难的属性,生活中稍不如意,都能被夸张成一场天灾人祸,让全世界都知道自己的难处,从而合理化自己的一蹶不振或者歇斯底里,恨不得让举世同悲,从而渲染自己的失意。

可她不是的,她心底自带一个铁笼,将那些悲伤苦难都装进去,不让它们乱跑一步,也不将它们放大分毫。

下午5点,当所有的医生和病人都离开了影像中心四楼,上夜班的我独自留守。

突然接到一个电话,说肾内科一个急诊病人马上就要推过来做检查,叫我做好准备,然后急匆匆挂断了电话。气氛瞬间变得凝重而紧张,我猜测着各种可能,急性呼吸衰竭?会用平车推过来?会挂着氧气瓶?会有一大堆的医生和护士陪同?我会带着艰巨的任务去完成?我站在四楼的电梯口随时准备着。

正想着,电梯门开了,就一个护工推着年近70岁的男性病人,他坐在轮椅上,旁边跟着一个年龄相仿的女性,大概是他的老伴儿。超出我的期盼,所谓的急诊,就这样平稳地来到了检查室。我心里还有一些犯嘀咕,何必小题大作嘛。

经过了解病情,我知道这是一个肾衰竭且已经在透析着的病人。当护工把病人扶上检查床之后,便到门外等着了,检查室里最后只剩下我和两个超过半百的老人。

“乖啊,医生妹妹给你检查啊”,婆婆俯身凑到爷爷的耳边说着。

我完全懵掉,这样大年龄还说“乖啊”,像是在哄小孩。

我不禁打趣道:“婆婆,你们俩以前感情很好吧。”

“我们两以前经常两地分居,他上班在偏远的高原地区,我在简阳,一年才见几次,他退休回来啦,我们还得慢慢磨合性格,开始的时候还经常吵吵闹闹,我们那个年代的人不像你们现在的年轻人说什么感情呀,不和便离,我们很传统。”婆婆像是在回忆着一段经历。

爷爷的听力不好,偶尔能听见一些,偶尔插一句嘴。当爷爷插嘴的时候,婆婆又把嘴凑到他的耳朵

旁,大声地说着:“你是我的大宝贝呢。”说完后就开心地笑着。

婆婆继而又把脸转向我,像是要继续一段故事。“吵吵闹闹才是真,我们吵着吵着便摸清了对方的脾气秉性,经常都各让一步,后来就相互关爱”,她顿了顿,接着说“儿子在国外,老是叫我们过去住,但我们不习惯呀,还是简阳好。可是退休没几年,老头子便查出了尿毒症,现在已经透析7年了。”

她轻描淡写着“7年”二字,我知道在照顾的期间得付出很多的辛苦,也会牺牲掉自己很多退休后的美好时光。

“那你的儿子没有回来照顾吗?”我已经进入了她的故事情节。

“儿子有他自己的生活会,我不能拖累他,他的精彩才刚刚开始”,言下之意,她宁愿拖累她自己,“我们现在挺好,每周透析两次,我一个人完全能应付得过来,报销下来我们也花不了多少钱,况且我们两的退休金都挺高的,加起来也有一万多吧。”她脸上有一丝骄傲。

看着乐观的婆婆,真替她开心。她接着说:“他是我的老宝贝呀,每天我买菜回家,他都强行着从沙发上起来帮我提菜,每次炒得好吃的菜,他都舍不得吃,给我夹,虽然有时候他不舒服,但他不到实在坚持不住的时候不开口跟我说,有他真的很好。”婆婆脸上笑着:“你说,妹妹,如果他走了,我再找一个老伴儿,肯定没有这么知冷热嘛。”

“爷爷他会一直陪着你的,不会走。”知道自己说得有些违心,此时我已经忘却自己是一个医生。

正说着,婆婆接了一个电话,说是病房的医生催他们回去了。我说:“婆婆,本来还想了解你更多,好想把你们的故事写出来,让更多的人知道。”我有些惋惜。

她说:“我也想上你们的院报呀,我是你们院报的忠实粉丝,我们改天聊啊,我们住在肾内科的39床。”没想到,她拥有一颗比我更激情的年轻人的心。

虽然后来也没有去找过她,但那句“你是我的老宝贝儿”常常让我想起。

“你是我的老宝贝儿”,一句简单的称谓,分量很重,重得经得起风雨的洗礼。☺

你是我的老宝贝

●李金莲

我之前写过跟一位女友绝交的故事。我的这位女友她失恋之后,消沉了半年之久,每日约我聊天,无非以泪洗面痛骂渣男,各种借酒撒泼极尽各种花样drama(英文,原义为“戏剧”)之能事,我只要稍微劝她一句,或是表情的悲伤度稍有不配合,就会立刻遭到她带着泪眼的埋怨:你怎么也不帮我。

这种状态持续到第八个月的时候,我拉黑了她的。

我从不以把她丢在失意的低地

独自离开为荣,但若让我再选一次,我依然会毫不犹豫地做出这个选择。

我们的一生从来都难免波折,而不耽于情绪,不把身边人拖下水,不强求感同身受,这是善良。

我们每个人都或多或少地掉落过人生的低谷,想尖叫,想骂人,想砸东西,想拉着全世界陪自己一哭,都是人之常情。

而我们常常谈论修养,也从来不是一个装点门面的大词儿。

不是春风得意之时的随手施舍,也不是人生顺遂之时的呼朋尽欢。

它不在于穿着巴宝莉的套装坐在咖啡厅优雅地对待应生说着谢谢,而在于穷困潦倒又气急败坏之际,是否会去踢邻家的猫。

得意而不张狂已是很难,失意却不带戾气更难。

在可以随意发泄的时候懂得克制,在恶念一闪的时候坚守善良。

是为很好的修养。☺



爸妈没钱

●艾小羊

小时候,我住在甘肃金昌,父母是大型工矿企业的职工,比农村家庭经济情况好一点,但也是家家户户都穷。几乎每家都有两个以上的孩子,我家因为父母都是丧偶再婚的重组家庭,孩子更多。但我从没觉得自己家穷。印象中,父母从没在我们面前说过“穷”字。

我妈手巧,带动我大姐,用巧手装点了家里的每一处。有手工刺绣的门帘、枕套、电视机罩,勾花的茶杯垫、头巾、外套。我们穿的毛衣,是母亲用从旧毛衣上拆下来的线织成的,拼出很好看的图案。前两年看到米兰时装周秀场一件繁复的复古款毛衣,我心里说,这不就是我小时候穿过的那种吗。

物质匮乏并没有妨碍我们一天天长。至今记得童年最闪亮的日子,是有一年儿童节,我跟姐姐穿着小皮凉鞋走在路上。小孩脚长得快,没人舍得给孩子买皮凉鞋。我妈不知道使了什么招数,竟然用爸爸要扔的一双黑皮鞋,加上我们穿破的布鞋的底,制作了两双一片式的牛皮凉鞋。两个小孩一路上迎着叔叔阿姨的赞美与同龄小朋友的羨

慕,那是一种富足的感觉。

二姐是我们学校最时髦的女生,我以穿她的二手衣为荣。她初中开始发育以后,我妈给她做衣服,会刻意把腰收得细细的,选粉色或紫色的布料,夏天的衣服还会在领口做一个蝴蝶结。

二姐还经常把同学的漂亮衣服借回家,我妈当晚就比画着那件衣服,用报纸剪样,大身、领口、袖子,一点点比,一点点剪。第二天早晨,姐姐还衣服。我妈下班顺路就去市场上找合适的布料,经常买回布头,有破损或污渍,很便宜。但成衣以后,破损和污渍都看不到了。最多三天,姐姐就穿着新衣服去上学了,我也美滋滋地穿上她淘汰下来的某件衣服,袖口有蕾丝花边,领口有蝴蝶结。

我总觉得,一辈子没穿过裙子的母亲、喜欢黑白灰的母亲,心里其实住着一个公主。她以最大的热情,投入满足我与姐姐青春期旺盛的审美需求与虚荣心上。她给我们的审美教育是,美是不需要花费太多钱的,但一定要花费很多的精力与巧思。

成年后,如果不是工作需要,我很少购买奢侈品,也并不觉得背一只名牌包,自己就变得更美、更自信。我心里没有那个“因为有钱,所以美丽”的黑洞。

我父亲的拿手好戏是用最便宜的食材做出最美味的食物。印象最深的是一道名为“酥白肉”的菜,好吃到无法形容。父亲得意扬扬,一直不告诉我们是用什么做的。成年后我才知道,它的原材料是猪油膘,就是市场上卖得最便宜的“板儿油”。

有一次,工厂福利社进了一批海鱼。因为运输路途长,鱼不新鲜了,卖得非常便宜。大多数人不敢买,也不知道怎么吃。我爸大手一挥,买了500斤,把家里所有的大盆小罐都拿去腌鱼了。鱼晒干以后,收进储藏室。此后的一年,我家每个星期可以吃一次鱼,这在当时是非常奢侈的。

一个同学来我家做客,对腌鱼赞不绝口,从此认定我家很有钱。上大学以后,有次说起我们小时候都很穷,她说,你家不是啊,经常有鱼有肉的。

鱼是臭鱼,肉是板儿油,但我爸有一双妙手。

妈妈会做衣服,爱臭美;爸爸会做饭,是个吃货。成年以后,我才知道这对于一个家境贫穷的孩子是多么幸运。

王安忆说自己的母亲茹志鹃,是上战场扛枪也要在枪筒里插一束野花的人。这就是贫穷时期的审美:不是建立在有钱与奢侈的基础上,而是建立在有心与情趣的基础上。

因为有钱,见过很多好东西,水到渠成地明白要善待自己,这个境界不难达到。而真正难的是无论贫富,都不穷生活,从不把自己对于生活的无知与粗糙,全部归结为“没钱”——这两个字背的锅,已经太多了。

在原生家庭的各种问题中,父母情感失和与不懂生活是最大的两块伤疤。同时,不懂生活的人,更容易情感失和。●

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,父亲在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。●

○孝经情

爱是一盏生命的灯

● 刘 好



病人欠费逃跑之后

他是贵州孤儿，那年23岁，在南京打工。那是一个夏天的夜晚，我值班，他因为糖尿病酮症酸中毒，被几个同事送来住院。入院时的他，消瘦苍白、四肢厥冷，处于昏迷状态，化验结果指向糖尿病酮症酸中毒。

他同事说，他们最近在赶一批货，经常加班熬夜。他最近几个月喝水多，消瘦，不停地上厕所，容易饿，食量增大。那天下午，吃晚饭时，他还没有起床，大家感觉不对劲，就到床边试图叫醒他，结果怎么都叫不醒，只好急急忙忙送来医院急诊。

这小伙病情严重，必须和家属谈谈，但送他来的几位都不是他的亲人。还好，他的班长承诺说一切由他做主，他签字负责。班长交了一万块钱住院费，对我说，这一万块钱也是大家凑来的，不够再回去凑，让我们放心为他治病。

经过几天的忙碌，他的血糖和酮体才降下来，并可以下床活动了。可是他总是抑郁寡欢，唉声叹气。由于他的病情比较严重，一万块钱，早已花得差不多了。我们即使努力为他节省也不够，每次催他交费，他都爽快答应，但是迟迟没有履行承诺。负责轮流照顾他的同事也都不再来了。

有一天早上查房，发现他不在

了，我以为他有事暂时离开病房。但直到晚上，他仍然没有回来，打电话联系他，他电话停机。后来联系他的班长，班长也不接电话。我就想到，他可能欠费逃跑了。

我非常不安。他欠费额度不大，也就两千块钱，但是他已经确诊为I型糖尿病，如果不用胰岛素，很快还会再次发生酮症酸中毒，随时会危及生命，这是我最不愿意看到的。

事情总是那么凑巧。第三天晚上，我在逛超市时，一眼认出了他。我赶紧喊他的名字。他很尴尬，脸窘得通红，对我说，他已经没有钱了；因为他查出糖尿病，单位解雇了他。他眼圈泛红，说着就要离开。我上前一把抓住他，对他说，你的生活一日三餐离不开胰岛素，如果停药，很快就会出现酮症酸中毒，再次昏迷，危及生命。我还没有把出院小结给你，你不能走。

其实当时，我经济上也不是很宽裕，因为买房不久，还要养孩子。但是，我还是比他富有，如果三千块钱能救一条命，我觉得这是多么有意义的事情。于是，我毫不犹豫地拉他到自动取款机旁边，掏出自己的信用卡，取了三千块钱给他，告诉他，两千块钱，明天去医院结账，七百块钱出院时带药，那三百块钱，用于这几天的生活，重新找一个适合

自己的工作。

他说什么也不肯要我的钱。他说刘医生，我很对不起你，我真的很感谢你，你救了我的命，我一句感谢的话都没有对你讲，就不辞而别……我说，这钱你一定要收下，不是送给你的，是我借给你的，你有钱时再还我。

后来，他在房屋中介找了一份工作，不用加班，并且也不像原先的工作那样需要体力。半年后，他把钱还给我了。

就这样，他又继续找我看五年的病。有一天，他来看病，并顺便辞行，说在外面打工也不是长久之计，他准备回家承包村里的那片荒山，种柑橘，已经和村里签好合同。

去年冬天，我收到了他寄来的一箱橘子，并附有一封信。信中说：刘医生，你助人为乐的精神时刻感染着我。我种了三百亩柑橘，今年是第一次收获，我把第一箱最好的柑橘寄给你——我的救命恩人。

从医20年，很多事情都是浮云。唯有这一段往事，回想起来还是那样的清晰，还是那样让我动情。是的，善良就是一种救赎，不但对别人，更是对自己。☺

会眼中含泪，因为我已成了母亲……

☺

原来看到这样的文字似乎仅止于感动，如今看到这样的文字总

你会给母亲写个短柬吗？一切要『及时』啊！

柬虽短，但用字纯朴，发自真心，令人潸然。

你，你不要死……

『妈，不要死。直至我觉得是时候了。不要死，要等我完全报答

很多话未说。我一点都帮不上你。』

『我后悔没告诉你，你只有三个月的寿命了。你一定有很多

何地哭泣？』

我五十岁的人了,可在妈跟前,仍是个需要呵护的孩子。出门的时候,她就喊:“围脖!天冷!”下了点雪,她就说:“路滑,可别摔着!”

人过七十,病就来了,妈也有病了。一回,妈去打吊瓶,点完药,看她很弱的样子,医生说:“有担架,叫人抬您下楼吧!”母亲连连摇头,“不用,不用,让我儿子背,让我儿子背。他劲大着呢。”我明白,母亲这是客气,这是怕麻烦人家。可是,打那以后,她总是让我背着她上楼下楼去打点滴。虽然对于我来说,背

上的母亲并不算是太重的负担,可还是有些不解:总是怕我累着,总是呵护我的母亲,为什么又总是让我背她?也许是人老了,人老了就是跟从前不一样,人老了就怪。

有一回,我的腿摔了,下不了楼,上医院只得让人背下去。这任务只能落在我的儿子身上了。儿子往下一蹲,对我说:“爸,来,趴上!”我就将身体伏在儿子身上。儿子一用力,直立起来,背着我一阶一阶走下楼梯。贴着儿子厚厚的背膀,搂着儿子粗壮的脖子,听他一步一步

前行时的呼吸,甚至能感受到他的心跳。啊!这么多年了,我还是头一次这样亲近地体会儿子,还是头一次感觉到儿子的强大有力。心热热的,甜甜的。伏在儿子身上,才感觉到自己曾经年轻过的生命仍在延续着,于是生命有了从来没有过的落实感。

想想当年,将他托在掌上想,这一团肉什么时候才能长成大人啊!现在我真想让所有熟悉的人都看到,真想对着路上的人喊:看,我的儿子!我儿子是大人了!可是这之前,我从没有注意到这些。

有儿子背着真是幸福!我一下子顿悟了:伏在我背上的母亲,原来也是在体会这些呀!好吃的,她总是说“不要,不要!”新衣服,她总是说“太贵,太贵!”就是背她下楼,她从不拒绝。原来母亲是在感受这个。

从那以后,我总是找机会背母亲下楼,总是找机会贴着母亲,让她捏我的脖子,让她在埋怨我时重重地擂我几下子。我知道,这一定是母亲最得意最幸福的时候,因为她是在感受自己的儿子,她是在收获自己几十年的劳作。



背着老妈下楼

张 淼

给母亲的短柬

李碧华

在大阪梅田纪伊国屋书店,偶然发现角川出版社出版的小书。角川在日本很闻名,旗下书种茂盛。我问店员,哪一本最畅销?他们说是《给母亲的短柬》。

这真是一本动人的书。

我跳着看,最先看到千叶县22岁的须藤柳子写给已故母亲的:

「妈:转眼您已古稀之年了,请千万仍然活着。我渴望有机会与你见面。——我此生仍继续尽力寻找你。」

信很短,但「故事」跃然欲出,这是一个自欺欺人的梦,但无人忍心戳破。

再挑选一些意译送给各位:

「当我见到桔梗花砰然绽放,令我想起你年轻的日子,大太阳下,持着一把伞。」

「妈,每当我软弱,夜里想哭,我会梦见你,温柔地拍着我的背。」

「妈,节日来了,我常忆起好想吃你给已故父亲的供品。现在,我的孙儿也有我当年那么大了。」

「在电话中说真有点不好意思,所以我偷偷写个字条:「对不起,妈。」」

「妈,你别遮瞒自己穿几号衣好不好?我很难给你选购外套的。」

「你一定很奇怪,我是从来不给你写信的。彩子她有孕了,妈。」

「妈,你快乐吗?满足吗?——你猝然去世后四年,我才有力气问你这个问题。」

「你常插嘴,又是个爱离间的八婆,好讨厌呢。——但你保持现状吧,因为这样证明你很健康。」

「妈,我今天在巴士站见到一个女人很像你,我帮她提袋子了。」

「妈,当哥哥战死沙场,你从未当众流过一滴泪。你究竟在何时



给老人松绑

●胡春燕

“啊——”一声尖利的哭喊声，王蕾心头一紧，三步并作两步赶过去，1岁半的二宝躺在地上哭得喘不过气来，5岁的大宝愣在一旁。

这是家里最常出现的一幕，哥哥又把弟弟给弄哭了，而更激烈的“战争”正积蓄着随时可能爆发。

奶奶推开王蕾，一个箭步冲上去，心疼地抱起小的，口无遮拦地骂大的：“你个缺德玩意儿，下手这么重，你是要害死弟弟啊！”哥哥又怕又气，小脸憋得通红，委屈得大哭不止。

“妈，怎么能这么说孩子呢！”王蕾有些生气，伸手要从奶奶手里把弟弟夺过来，奶奶不肯，争夺之间，孩子们吓得尖叫起来。

接下来的几天，王蕾和婆婆之间较着劲，谁也不跟谁说话。家里的气氛像是贮满弹药的火药桶，一点就炸。

王蕾怪老人看孩子不细心，还偏心眼儿。奶奶气得直抹眼泪，跺脚要回老家，“我成天被‘捆’在你们家，看了大的又看小的，累得腰酸背痛不说，最后还落了一身埋怨！”

这似乎已经成为中国老人的一种生活常态。为了照看孙辈，老人的晚年生活被结结实实地“捆”住了。“老人带娃”已经成为中国特色的家庭育儿现象。

据国家卫生健康委员会此前发

布的数据显示，中国现有随迁老人近1800万人，占全国2.47亿流动人口的7.2%，其中专程来照顾晚辈的比例高达43%。二孩时代的到来，让老人距离“松绑”的日子更加遥遥无期了，而长时间处于“责任重、风险高”的带娃压力下，老人也愈发显得力不从心，不堪重负。

二宝出生后，奶奶“罢工”了

李璐瑶怎么也没想到，当她告诉公公婆婆自己怀上二宝的时候，两老的反应却是一脸冷漠。

她和老公都是朝九晚五的工薪族，大宝出生后，她公公主动提前半年办了退休手续，老两口几乎承包了带孙子的全部工作。每天一早骑电动车到家里来照顾孙子，直到孩子睡着了才在夜色中离开，风雨无阻。直到孩子上幼儿园，公公还是每天负责接送。李璐瑶小两口虽然偶尔也抱怨“老人有点太宠孩子了”，但自己落得轻松，“一家人也挺愉快的”。

这次，一直好说话的婆婆先开了口，“我和你爸年纪大了，你们自己生了就要想办法自己带。”这句话让李璐瑶吃惊不小，“我们白天要上班，怎么自己带啊？”她心里有自己的小算盘，爷爷奶奶根本不放心把孙儿给外人带，又补上一句，“您如果不

管，我们就只能请保姆带了。”

没想到老人这次言出必行。二宝出生后，李璐瑶原以为奶奶会像照顾大宝一样，每天来家里帮忙。可这次，奶奶三天两头的不是头疼、就是腰扭了，总跑医院，动不动就“罢工”。还在休产假的李璐瑶不得不自己照顾二宝，经常连午饭都吃不上。

矛盾一天天在积累、升级。李璐瑶觉得自己每天都在四处“开战”：老公下班回家，还是像从前一样躺在沙发上玩手机，她气不打一处来，跟老公吵；大儿子不愿意妈妈成天只照顾妹妹，时常在家乱发脾气，她又得教训儿子。而她最不满的，是公公婆婆这一次真的“掉链子”了，“谁家不都是老人看孩子吗？我管生，他们负责带，这不是天经地义的吗！”

带娃压力大、风险高，老人情绪障碍渐多

为了让子女“负担小一点”、让“孙儿一代”成长得更好，很多老人全身心付出甚至放弃正常生活，日复一日埋头带孩子，这件似乎“天经地义”的事成了他们晚年生活中不能承受之重。

住在女儿家近200平方米的大房子里6年了，陈阿姨始终觉得很寂寞，“毕竟不是自己家，不自在。”

退休这几年，她觉得自己“一下子老了十几岁”。她曾是单位里的“积极分子”，爱穿漂亮衣服，头发总是盘得一丝不苟。为了照顾两个孙女，她收起五颜六色的衣裙，从老家搬到北京，住进女儿家里。可至今，北京给她印象最深的，不过是楼下的花园和小区外的菜市场。

“老伴儿来住了半年，不适应，高血压的老毛病犯了，就回去了。”陈阿姨眼神暗下来，像是自言自语，“一辈子在一起，这老了老了，老两口倒分开了。”

原以为咬牙坚持几年，等孙女上小学她就能回老家了，可一年前，女儿又生了二宝。不久前，陈阿姨一个不小心，二宝从床上翻身跌落到地上哇哇大哭，她当时吓得直心慌。孩子很快没事了，可她半天都

缓不过来,甚至开始失眠,“做梦都是孩子从悬崖上掉下去。”

“带孩子责任重、压力大、风险高,而老人的身体健康状况却一直在走下坡路,他们越发感到力不从心,往往容易形成过重的心理负担,可能会导致情绪障碍。”天津师范大学心理与行为研究院副院长、天津市学生心理健康发展中心主任吴捷长期关注老年人心理和隔代教养问题。他注意到,现在一些老年人的情绪和心理问题“很大比例都来自带娃的焦虑”。随着“全面二胎”政策的放开,出现各种情绪障碍的老人的确在增多。

老人的焦虑等情绪,很容易传递给孩子和家里的其他成员,这样一来,势必导致家庭人际关系紧张,特别是婆媳之间的矛盾更容易激化。吴捷注意到,不同于年轻人,老人的情绪障碍往往表现为各种身体不适,有的总是感觉胸闷、心慌,胃痛、胃胀等症状也很高发,往往与情绪波动关联很大。有的老人总感觉不舒服,但去检查又并没有出现器质性病变,“其实是心理上出了问题”。

隔代教养无法替代亲子教育,必须身体力行

年轻父母的眼睛总是“往下看”,对自己孩子的成长极为关注,认为父母“应该”帮自己分担养育下一

代的责任,却忽视了对父母的身体和心理的关心和照顾。

吴捷讲了一个真实的案例。一位老人总丢三落四,爱忘事,年轻的子女觉得“年纪大了,挺正常”。一次老人把孙子带出门,却怎么也找不到回家的路,一家人吓得四处寻找。等家人找到老人时,他手里一直紧紧抱着孙子,谁说也不肯松手。经诊断发现,老人已出现了轻度认知障碍。

“这并不是个案,风险也非常大,究其原因,还是年轻子女长期忽视了自己父母的身心健康状况。”吴捷认为,从老年人心理学的角度讲,让他们带孩子确实有好处,“让他们有事干、排解寂寞,同时让自己积累的人生经验发挥作用,体现自身价值。”然而,随着年龄增长,老人的身体机能下降,能力也有所欠缺,心理上也会有所变化,“有的老人变得更固执、敏感,加上与年轻一代受教育的差异,带孩子的观念和方法都不一样,特别容易造成家庭关系紧张,甚至对立。”

比起身体上的疾病,那些藏在心里的隐疾更加难以察觉。吴捷认为,在普遍由老人隔代教养的中国,到了重视这些老人的心理和情绪问题的时候了。

大多数的中国老人,受传统观念影响,会主动帮助子女带孩子,哪

怕自己的身体状况不那么好,或者牺牲晚年生活的自由,也往往能忍则忍。而如今的年轻父母,都是独生子女,习惯了被照顾,甚至理直气壮地认为,老人为自己带孩子就是理所应当,很少去考虑老人的情绪以及他们的难处。

带孩子甚至成为不少家庭婆媳关系的转折点。此前有媒体报道,因为婆婆不愿带孩子,儿媳四处吐苦水,在网上讨伐恶婆婆,也引起不少网友就“孩子谁来带”话题的争议,不少人提出,不该对老人带娃进行“道德绑架”。

“无论从哪个角度来说,隔代教养都无法替代亲子教育,必须身体力行。”吴捷说,很多实例已经证明,父母带大的孩子,更具创新精神,也较少娇溺,“这样的早期教育环境,对人的一生都有至关重要的影响”。

一个和睦的家庭关系,对孩子的教育非常重要,这需要每个人彼此充分地尊重和沟通。老人的性格、能力和健康状况差异很大,子女应该充分考虑长辈各方面的实际承受力,特别要对老人多一些关心和理解,但一个根本的问题在于,年轻家长应摆正自己在家庭教育中的位置,“老人可以适当地根据自己的能力给予协助,但必须清楚,父母才是孩子教育的第一责任人。”吴捷说。☺

两代人同住注意啥

● 刘娜

不少子女结婚后不得不和父母住在一起,他们常常习惯性地图用自己的价值观去改变父母的信仰,这往往会爆发两代人的矛盾。那么两代人同住,究竟应该如何相处呢?

试着多说『你说得有道理』

不管是自己的父母还是公婆,当你们意见发生冲突时,你只管回一句话:『嗯,你说得有道理。』这样,一来父母觉得脸上有面子,不再和你对着干;二来你不必浪费口舌,陷入坏情绪。你只管按照自己的想法把该做的事情做好。

别把父母当『免费保姆』

不少家庭里,父母都是免费或者倒贴的保姆:带娃哄娃,洗衣做饭,接送陪读。

作为子女的我们,最好做到以下两点:多肯定父母的劳动,多给父母一些补贴,让他们感到自己的付出是值得的;少出去应酬,忙完工作早点回家,让父母从繁重的家务中解放出来。

不赞同父母,也别在孩子面前说

千万不要因为自己和老人意见相左,就在孩子面前诋毁甚至辱骂父母。你最恰当的做法是:如果觉得父母做得不对,就事论事、不带情绪地提醒父母后,自己花更多时间引领孩子到实践中体验什么是对,什么是错。记住:你对父母的一万遍指责,也没有对孩子的二次亲身引导管用。

即使分开住,也要善待父母

有一些子女因为同住时和父母积累很多矛盾,有条件有机会分开住后,他们会躲着父母,或者干脆把父母当陌生人。这样做不地道。我们需要铭记:记得来路,善待父母,犹如草木不忘根脉,禾苗不忘泥土。我们有赡养父母的义务,父母有养我们的责任,但没有养我们孩子的义务。☺

带老爸看电影

● 郭韶明

我爸只在关键时刻来我北京的家。结婚,买房,生孩子,在他看来,人生大事莫过于此了。他以为完全不用在北京长待,他没想到的,遇上一个折腾的女儿,还是要把退休后的几年大好时光都扔在了北京。

他不喜欢北京。一回老家,老战友们就调侃:又进京啦?大家心知肚明,去北京就意味着买菜做饭带孩子。这些四、五线城市里的局长部长,到了北京,都是拉着购物车买菜的老年人。没有朋友,没有聚会,只有小区里的点头之交、菜场里经常光顾的摊主以及公园长椅上偶遇的老伙伴,大概都是5分钟交情。

当我又一次把老爸从老家约来时,是怀孕8个月。我总是担心他们没有社交,外出活动经常会带上他们。看电影,也是特意安排的家庭活动之一。

我爸大概是无聊透了,只当是外出透口气,接触一下正常社会,很痛快就答应了。我是多么不做功课、大大咧咧的一个人,那场电影居然看的是《色·戒》,有多尴尬,自行脑补一下也就知道了。那个时候并没有网上购票这回事,到了现场有票就看,没票只能打道回

府。座位只剩下头排,看还是不看?我们4个人眼神交流一下,老爸说:“听你们的。”这是他的外交辞令。我不识趣地一锤定音:“看吧。”

我清楚地记得电影开头那一圈麻将,镜头摇动切换频繁,坐在第一排的我很快就开始头晕。我以为这种不舒服是孕妇特有的,转头一看,老爸老妈表情凝重。电影散场时老妈说,她一直闭着眼睛,等这一圈麻将打完。后面的情况也并不乐观。老爸老妈一直忍到快散场了,才起身说:我们出去透口气。

在今天看来,这是多么不合时宜的一场观影活动:一个已经不适合外出的孕妇,一场并不是合家欢的电影,4个人坐在影院的第一排,起码有3个人都在忍。那一天是2007年11月6日。第二天凌晨,我就进了产房。年轻的时候,我们真是什么事都干得出来。

这是上一次,也是我唯一带他们看的电影。

10年间,老爸老妈多次往返北京,最长的一次,他们三四年不来,也并不想念。每年暑假或者寒假,我带孩子回去。在那个座城市,离我家最近的影城叫“奥斯卡”。在

老家的日子,生活好像按了暂停键,你能清楚地感觉到时间在身上静静流淌。不用在路上耗着,也没有太多事情要安排,不如,去看电影吧。我多次邀请老爸,他都不曾答应。战争片?他说,都是我经历过的。传记片?他说,书都看过了。喜剧片?他说,这有什么意思。

老爸说,他不爱看电影。在我带他看电影之前,他的上一场电影,我还没有出生。那也是一次家庭观影活动,我妈到我爸部队去探望,带着3岁的我哥。据说我哥在电影院里大哭:我不看电影!我不看电影!电影没看完,一家三口就仓促逃跑了。

在我爸的眼里,电影院本来就是一个是非之地。不能抽烟,不能活动,正襟危坐。如果带个孩子就更惨了:从电影开场就开始心情紧张,生怕孩子吵闹,那种心情,简直就是全程都在静候散场。除了谈恋爱时跟我妈去看过,他对影院就再没什么好印象。

我想起有一次参加读书活动,见到刘烨的妻子安娜。她很轻松地说:我们从小就是被爸爸妈妈带到剧院里长大的,似乎刚会走路就出门看戏了,也慢慢学会了要保持安静。

我们不一样。作为上世纪80年代生人,看戏看电影并不是我们和父辈的交流方式。长大了,以为可以和老爸好好看一场电影,也从未做到。

这些年,我以为自己和父辈不一样,可以带孩子看许多好电影。可是记忆中,上上一次我带孩子看的《至爱梵高》,她睡着了。上一次她选的《猫与桃花源》,我先睡着了。

戏剧的是,女儿居然和我老爸在家门口的影院看了《芳华》。两人一起讨论战争。

我突然发现,大概我和我爸的关系还不够轻松,所以要刻意做一些事情去改善,比如看电影。而我并没有做到的事情,10岁的女儿轻轻松松就做到了。●

我与父母的教育理念不同

● 文上兴

因为工作原因,我弟弟的两个小孩从小跟我父母和我住一块。因为父母有时候回乡下,小孩给我姐姐带。我发现两个小孩在我姐姐那里的表现和跟我父母一起的状态不一样。

在我姐那,小孩比较独立。而在我父母那里,侄子侄女特别调皮,纸巾、洗衣液稍不注意,都被当作玩具;吃一顿饭起码得几个小时,连骗带哄。我妈习惯的招数就是哄骗,然后是喂饭。我侄子6岁了,侄女5岁了。

我意识到这种教育是有害的。我在家的时候两个小孩就得吃饭,不吃,等到他们饿到想吃饭时,我就偏不给。我必须告诉他们,你做出的决定,你要承担。可我父母不一样,总担心小孩饿着,然后给各种承诺。以致我侄女经常说:你骗我。

很多老人带小孩,只照顾到小孩的健康,却照顾不到小孩的心理。可心理却是照顾小孩的重点,培养自主能力,培养他们的自信心,这会影响到他们的一辈子。

我妈还有一招,就是以逗孩子为乐。动不动就说“奶奶不要你了”,小孩哭,我妈就高兴了,因为只有哭,才显示奶奶的重要。我发现不仅我妈这样,他们这一辈的人都这样。

我很讨厌这样。从小到大,这种招数对我是没用的。我从小比较独立,可能是以前家里太穷,农忙活多,兄弟姐妹多,父母没有空去哄。这却给了我一个很好的生长环境,比较独立。

我发现侄子侄女都五六岁了,还什么都不会。他们在我妈长期的娇生惯养下,变成了“废”人。有一天我发现他们还要人帮忙洗澡,我

就勒令他们自己洗。我妈担心他们洗不干净,我说:“现在小孩就出点汗,水冲一下就好。”

我和父母对小孩的教育理念完全不一样。

在我的观念里,小孩从小要培养健康的人格,而不是这个小孩学会了多少东西,那个又学了什么。

我平时健身经常带上他们一起去,因为有儿童玩乐区,我和他们约法三章,让他们遵守约定。过红绿灯时,我会考他们过马路的常识;去超市买东西,我规定他们选几种,如果选多必须要放弃另外几种,我要教会他们不能贪心,学会取舍。

很多教育不是去说的,而是言传身教。我父母是说多,做少。此外,教育是要讲科学、方法的,经验有时会害人。

我有个朋友的小孩4岁,奶奶长期喂香蕉,结果小孩发育非常缓慢,之前大半年体重一点没变化,原来是伤到脾。我朋友说,奶奶觉得香蕉可以通便,所以让小孩吃香蕉,她没有意识到香蕉的寒性会对身体产生损害。

这是典型的好心办坏事。很多家庭矛盾的冲突,就是观念的冲突。☹

日本小学校长拜托家长三件事

● 唐辛子



日本孩子参加入学典礼的叫声与中国有所不同。在日本,孩子们的『入学典礼』被称为『入学式』,在每年4月樱花飘舞的春日里举行。

5年前的4月1日,是我家小朋友刚刚成为一名小学生的日子,至今难忘。尤其是入学式上校长简短的讲话,印象深刻,与国内同为父母的朋友们共享。

校长说:

各位亲爱的同学,今天开始你们是小学生了,我有一件事想拜托你们,我想拜托每一位同学,从今天开始,自己的事都由自己动手做。

还有各位爸爸妈妈,我也想拜托你们三件事:

第一,要等待——要用爱心与耐心等待你的孩子独立完成他自己的事。我们不是天生就能手脚麻利雷厉风行的,当孩子动作慢的时候,请耐心等待。请用最温暖的目光注视他们,每一个身心健康的孩子,都是在温暖的注视中成长起来的。

第二,要聆听——当你的孩子想和你说话时,无论你多么忙,请放下你忙活的工作或家务,蹲下身来,细细地聆听你的孩子想对你说的话。请不要拒绝孩子想要诉说的请求。与孩子之间的良好交流,就是在这样的点滴之间建立起来的。

第三,要询问——每天要制造家庭谈话时间,要主动询问孩子在学校的活动、心情和感受,让孩子感受到被关爱,建立信赖的亲子关系。☺

“以形补形不科学”应成常识

●张田勘

食物的消化、吸收和供能说明,所有的食物被人吃下后都会分解成多种营养物,不可能是吃什么补什么,也不会以形补形。

在2019年亚布力中国企业家论坛年会上,某医疗科普平台创始人现场辟谣称,吃何首乌头发不会变黑,吃核桃不补脑,喝椰奶不会从小变大,而有买燕窝阿胶的钱还不如吃鸡蛋,吃鸡蛋营养价值比它们高多了。

尽管该创始人的批驳没有深入展开,但不是吃什么补什么,更不会是以形补形,这应该成为人们的常识。

人的生长发育和维持生命功能需要40~50种营养素,主要包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、水、矿物质、维生素、纤维素等。任何食物中都或多或少地包含这些营养素,只不过比例不同而已,如肉类中蛋白质和脂肪多一些,蔬果类中维生素和纤维素多一些。

但是,所有食物都需要经过消化、吸收、生物转化、输送等环节,才能通过血液循环把各类营养物质运送到全身各组织器官。而食物被人吃下后会分解成多种营养物,不可能是吃什么补什么,也不会以形补形。认为吃什么补什么,完全没有生物化学的机理来支持。

具体拿颇为常见的“吃核桃补脑”来说,就很难站得住脚。

首先,有人认为核桃的营养成分中含有的 α -亚麻酸比较丰富,这是构成人体脑细胞和组织细胞的重要成分,能转换为二十二碳六烯酸(DHA),对婴幼儿大脑发育很重要,对老年人延缓大脑衰老等也有着重要意义。但其实比核桃含有更多 α -亚麻酸的食物比比皆是,如紫

苏籽油中占67%,亚麻籽油中占55%,牡丹籽油中占42%等。也就是说,核桃中益于大脑细胞的 α -亚麻酸并非最多,也不是唯一,很多食物都可以取代。

补脑的深层含义无非是提高智商和认知能力,尽管有很多研究表明,摄入核桃、松子等坚果,有利于延缓大脑的衰老过程,减少包括卒中中等疾病风险。但迄今并没有直接证据表明,吃了核桃之后能在短期内提高人的智商,或提升考试成绩。

再拿“吃何首乌头发变黑”看,确有中药典籍称,何首乌可安神、养血、活络、乌须发等,一些偏方和秘方也称何首乌可以乌发。但是按现

代医学原理,这很可能是望文生义和看物生义,在临床实践中,还没有大规模的研究表明何首乌可以黑发,且在药理作用上也对不上号。

白发分为多种,人到老年是自然性白发,原因在于毛囊中黑色素细胞酪氨酸酶活性进行性丧失,或者黑色素颗粒在毛囊中的形成发生障碍(如原料缺失),或虽然能形成但因某种因素,不能运送到毛发中去,从而使毛发髓质、皮质部分的黑色素颗粒减少,出现白发。对于这几种原因进行弥补都可以纠正黑发,但是,何首乌中的主要成分并非酪氨酸酶,也没有形成黑发所必需的较丰富的铜、钴、铁、蛋白质、植物油、维生素B1、B2和B6等。

说到底,认为“吃什么补什么”,看到食物的形状就想当然地以为可以“以形补形”,实在是离现代生物学、生物化学十万八千里。我们在现实生活中,也理应早些破除对食补“以形补形”功效的迷思,不夸大某些食物的作用,树立营养均衡的理念,这样才能收获健康人生。☺

关节不好,下厨房注意7细节

●关 心

有些老人会因关节问题而行动不便,自己在家做饭更是十分费劲。注意以下细节,或许能缓解这个问题。

1.不站着切菜或搅拌。找一个稳固且高度合适的凳子,保证老人坐下来时能与厨柜和灶台的高度匹配。

2.把最常用的如锅铲、炒勺等放(挂)在与肩或肘同高的位置,而不要收到柜子里。这样能减少弯腰的次数。

3.建议把常用的油、盐、糖等调味料尽量都摆在台面上,保证触手可及;最好用掀盖的容器盛,少用转盖、拔盖的容器。

4.上网搜罗一些依据人体工程学而设计的厨房神器。最好选择两个把手的锅具。比如平底锅都有个长把儿,有的平底锅在长把儿的对面还有个提环,端的时候一手握着长把儿,另一手握着提环,能把力量分散开来,端起来更省力。

5.反复切肉、剁肉或搅拌会加剧对关节的伤害,不妨把绞馅机、食物料理机放在台面上方便的位置。

6.如果水池离燃气灶远,不妨找个大量杯或小盆之类的容器事先接好水,方便做饭(特别是煮面、煮饺子)时添水。

7.不要依赖洗碗机,可把碗筷放在水池子里,多接一些温水,温度与平时洗澡水温差不多,目的是一边洗碗一边用温水舒缓关节。☺

每天保持7小时睡眠,对老人健康非常关键。要想睡得好,穿对睡衣很重要。老年朋友应该怎样选睡衣?下面具体介绍。

护住肩、颈、腹。年纪大了,本就易患肩周炎、颈椎病等退行性疾病,加之老人脾胃虚寒者较多,所以睡眠时应注意保护这些部位。睡衣护住肩,预防肩周炎;衣领掩颈后,避免颈椎受凉;遮盖住腹部,肚子不受寒。

分体式为佳。老人睡衣最好是两件套,上衣是短袖或长袖开衫,下身是中裤或长裤。上衣可适当长些,避免腰部受凉;裤子长度最好覆盖膝盖。

要选棉质、丝质的。化纤、羊毛面料易引起静电,直接接触肌肤会对皮肤产生刺激,导致免疫力下降以及神经功能紊乱。同时,这些材质的内衣还不吸汗,不利于睡觉时的体温调节。所以,最好选择纯棉睡衣。纯棉材质柔软、透气性好、吸湿性强,可以很好地吸收皮肤上的汗液,对皮肤刺激小,不会引起过敏



老人睡衣这样选择

◎任重理

和瘙痒现象。丝质睡衣轻薄柔软,也是不错的选择。

颜色淡雅有助入眠。原则上,老人可选任何自己喜欢的睡衣花色,不过不建议穿明黄、大红等鲜艳、饱和度强的。红色、橙色、黄色等颜色能使人产生紧张、兴奋的感觉,不利于入睡。此外,一些深色睡衣在染色时可能添加了更多化学物质,对皮肤不好,甚至可能致癌。建议选淡雅、能放松身心的颜色,如粉

色、绿色、米色等。

连帽睡衣压迫颈部。睡觉时,帽子压在身下会抬高颈部,引发酸痛、落枕等不适,影响睡眠质量。此外,颈部受到压迫,还会导致血液循环不良,大脑供血不足,令睡眠变浅。因此,睡衣衣领要足够宽松,尽量穿平整的圆领或U型领。

又紧又厚,越睡越累。太紧的睡衣包住身体,不利于皮肤排汗及体温调节,还影响血液循环,让人易做噩梦。老人最好买易穿脱、足够宽松的睡衣。天气寒冷时,有些老人爱穿厚的、毛茸茸的睡衣,这样的款式看上去保暖,但会增加与床、被子的摩擦力,不利于身体的自由翻动,妨碍肌肉放松及调整睡姿,让人越睡越累。因此,那样的衣服只适合做家居服,材质轻、薄、软的才是好睡衣。

腰部别系有松紧带。这种睡衣易将腰部勒出红印子,影响血液循环,令腿部浮肿,甚至发麻。所以,买腰部为系带式的睡衣较好,尤其是腰腹部肥胖者,更要保证裤腰宽松。◎

老年斑可传染

●董秀芹

老年斑是一种病毒感染性皮肤病,由人乳头瘤病毒感染皮肤所致,因而属于皮肤良性肿瘤范畴。医学认为其实质是皮肤脂溢性角化的一种。

人乳头瘤病毒即HPV,日常生活中,这种病毒无处不在。临床上,多数患者首次长出老年斑的起因就是各种不起眼的小伤口,虽然皮肤表面看起来没有出血,但其实表皮已被破坏,屏障功能不完整,病毒就很容易侵入皮肤。它们整合在皮肤角质细胞核中,导致皮肤感染病毒部位病理性增生,增生的组织失去正常皮肤生理结构和功能,表现为病毒增生性斑片,即老年斑。随着时间推移,斑片逐渐增大,在原来老年斑周边扩散出多个类似色斑片,无法自然消退。

这并非是老年人的“专利”,二三十岁的年轻人不注意正常管理皮肤也会长老年斑。比如晒伤后没有及时修复,痤疮患者反复自行抠抓皮肤,做半永久文眉、文唇时器具没有消毒好等情况均可发生。

老年斑是可以传染的。因此生活中,我们要注意手的清洁,特别是注重洗手的步骤,洗完手再用手接触皮肤。如果家庭成员中有人因为病毒感染而长出老年斑,特别是夫妻一方长了老年斑,因为接触密切,很容易由一方传染给另一方,更需要注意。◎

什么都舍不得扔,可能是“囤积症”

●曹晖

买衣服送的备用扣子、买高跟鞋送的备用鞋跟以及网购送的各种赠品,总想着也许哪天能用得上,于是全收进抽屉。可到最后,收纳的这些东西一个也没用上。新的来了,旧的还没处理掉,家里的东西越来越多,又舍不得扔,心情都受影响……其实,这是患了“囤积症”。

怎样克服爱囤积的毛病呢?

首先,买东西前先冷静几天,减少一些可有可无的购物。其次,对现有的东西适当清理。可以先对那些绝不会用到,也没有多少利用价值的东西下手。能送人的就送人,能捐赠的就捐赠。俗话说:有舍才有得。清理掉家里用不上的东西,换回一个舒适整洁的居家环境,可以让回到家的感觉更舒适。◎



●胡时意

教老人如何“正确”摔倒

摔倒,在年轻人眼里可能只是“站起来拍拍灰”的事,可对于老年人来说,它不亚于心脏病、中风发作。

一次摔倒就可能让老人的健康水平在短时间内急转直下。据世界卫生组织发布的报告:万一摔倒,如何能最大程度地自我保护,将伤害降到最低?有个姿势老友们一定要注意,年轻人也请提醒家里的老人。

万一摔倒,用双手撑地

老年人,一旦因骨折需要长期卧床,将严重影响生活质量。跌倒后比较常发生的:一是臀部着地导致的股骨头骨折、腰椎压缩性骨折;二是用手撑地导致的手臂骨折。

正确的姿势是用双手撑地,缓冲摔倒的影响。相对于臀部着地或一侧身体着地,用手撑地给老人造成的伤害以及治疗的难度要小得多。如果跌倒时坐到地上,支撑点落在臀部,容易导致的是腰椎压缩性骨折。由于纵向的超负荷引起的脊柱损伤,骨折后需要卧床3个月,愈合得非常慢。如果椎体压缩超过1/2,情况就比较严重了,需要手术治疗。如果摔倒的时候,用手撑地,往往损伤的是腕关节,顶多导致尺骨远端或桡骨远端骨折。这种手臂骨折在护理上不需要卧床,而且康复训练也容易做,更不会发生致命的并发症。

最易摔倒的7个时刻

1.着急接电话时。深圳市慢性病防治中心曾对1300名60岁以上老人进行家访,发现在卧室摔倒的老人,八成以上是因为着急去接电话。建议:(1)老人不要把座机或手机放得太高,最好放在客厅等经常活动的地方,有条件的话,在卧室安一部分机,开通来电显示,以防错过重要电话。(2)听到电话响时,老人不要着急接听,要慢起、慢站、慢走。

2.起夜时。据临床统计,老年骨折患者超半数起夜摔伤造成的,究其原因,一是光线昏暗及错误的家具摆放,二是起夜时身体机能处于半睡眠状态,反应迟缓。建议:(1)装一个小夜灯,将堆积在过道的报纸、电线等杂物清除,卫生间放个防滑垫和扶手。(2)腿脚不好的老人千万别怕麻烦,起夜时尽量叫醒家人。(3)睁眼后先躺1分钟,然后慢慢坐起,等1分钟后,再将两脚放在地上,这样可防止脑缺血引起的摔倒。

3.洗澡时。老年人身体弱、平衡力差,多数还患有心脏病、高血压等,如果浴室狭小、地面湿滑、温度过高,很容易摔倒。建议:(1)老人洗澡不宜超过15分钟,浴室门不要反锁,避免发生意外时耽误抢救。(2)可使用防滑小板凳,坐着洗既省体力,又不用担心摔倒。(3)浴室地面应采用防

滑瓷砖,并铺放防滑垫。(4)尽量安装扶手或固定物,便于保持平衡。

4.等车时。等公交车往往需要长时间站立、排队,老人由于体力不支,关节不灵活,加上公交车进站时突然快速移动,人群拥挤,极易摔倒。建议:(1)老人外出最好随身拿一根带板凳的折叠拐杖。(2)等候时不要一直坐着或站着,可在原地多活动活动关节。(3)公交车进站后,不要急于上车,避免和他人拥挤。

5.乘扶梯时。老年人肢体不够协调,乘扶梯时掌握不好节奏,很容易摔倒。建议:(1)乘扶梯要抓紧扶手,双脚左右分开站立,身体重心稳了,就能最大限度地避免摔倒。(2)去超市购物时,尽量不要使用购物车,免去推车乘扶梯带来的风险。(3)乘扶梯时切勿争抢,如腿脚不便,可乘无障碍升降电梯,或寻求工作人员的帮助。

6.服药后半小时。老人在服用某些药物后,血压、意识、视觉、平衡力等会受到影响,增加跌倒风险。一般来说,服药后30分钟至1小时是跌倒的高风险期,老人动作宜缓慢,尽量不要外出。

7.冬季外出时。天冷路滑,穿得多活动不便,戴着围巾、帽子视野受限,不能及时观察路况,这些都会增加老人冬季外出摔倒风险。建议:(1)走路速度不要太快,最好穿防滑鞋或运动鞋,切勿穿硬塑料底的鞋。(2)雨雪天行走时,切忌提重物,双手不要揣在兜里,可拄拐杖来保持平衡。(3)骨质疏松者应尽量减少在雨雪天外出,80岁以上高龄老人要远行的,要有家人陪护。

如果不幸摔倒,要保持镇定,感到疼痛或受伤时不要随意移动,可大声呼救或者猛拍地面、墙壁,以引人注意,寻求帮助。家属或陪护者发现老人摔倒时,首先要边安抚,边询问伤情,如果有外伤、出血,应立即止血、包扎并护送老人到医院做进一步处理。如果摔倒后,老人出现剧烈头痛或口眼歪斜、言语不利、手脚无力等症状,可能与中风有关,此时扶起老人可能会加重脑出血或脑缺血,应立即拨打120急救电话。●

《四气调神大论》，是《黄帝内经》中的重要篇章，强调的是，人要按照四气的规律去调整自己的起居作息，调摄自己的情绪和心理，并指出了违背这个规律会导致的疾病和灾害。“四气”，具体是什么概念？为何有如此重要的养生意义？

气候时节，自然的节奏

“四气”，有着丰富的内涵。首先，“四气”指的是温、热、凉、寒。中医讲，人吃的食物和药物分四气五味，“四气”就是说它有这四种性质。“四气”也代指天气对地球或者对我们居住环境的影响，分成温、热、凉、寒这四个带有明显特点的阶段。这些阶段基本吻合春、夏、秋、冬的四季气候特点。

而具体来说，四季又可继续细分：古人发现，自然界每五天会有一个小变化，这些变化并不十分明显，但是可见可感，比如各类鲜花次第开放，因此古人把每五天就会发生的变化称为“一候”，而每三候为“一气”，每三气为“一节”。用古人的算法，则一年有七十二候、二十四气（现代人们常说的“二十四节气”，标准的叫法应该是“二十四气”）、八



节、四时（即四季）。

气候时节的规律，可不只是算数题，其蕴藏着四季寒热阴阳、自然节奏交替更迭的道理。这是地球上生活的一切动物和植物赖以生存的根本。

生养之根本，跟着自然走

华夏民族发源自四季分明的纬度区域，可以说占了天时地利。

君不见四大文明古国，分布纬度都相仿。这不是偶然。自然节奏越是清晰，对人类生养越是有利。

在农耕社会，古人就是这么紧贴着自然的节奏进行耕作，因为他们心里有数，知道什么时候该做什么，而错过了时节，是难以成事的。

农事方面，“清明前后，种瓜点豆”等农事谚语随手拈来，无不与节气挂钩。“月上柳梢头，人约黄昏后”，情事是讲究“良辰美景”的；再有“未吃端午粽，寒衣不可送”，说的是衣着起居，正好与“春捂”相应。跟着自然走，是老祖宗返璞归真的活法。

逆天而行，是“作死”

如今，人们对这种自然节奏失去了知觉。一方面，现代的生活条件，在不断弱化四季的变化以及昼夜的更替。空调、供暖改变了人体所处的小环境，夏冬不辨。工作和玩乐的节奏，也往往日夜不分。另一方面，是人们对生态环境的破坏，打乱了大环境原本的稳定，出现一系列的天灾人祸。

那么，人体的节奏与自然节奏脱节会怎样呢？人体的节奏，有自身完善的体系，呼吸、心跳，以及随之带动的卫气和营血的周流，人的寤寐、消化、吞咽、排便等等，都有各自的规律，有条不紊。这些生命节奏，为心神调节掌控。心神与自然节奏相通。若两者背道而驰，心神错乱，体内的节奏也随之变得一团糟。正所谓：“得神者昌，失神者亡。”调节自己生命的节奏，让它和天地变化同步，这是守自然之“法”。违“法”、犯“法”，是要遭天谴的。

由此可见，《四气调神大论》的宗旨非常直白：我们要跟着四季温、热、凉、寒的变化节奏，改变自己的生活习惯、身心行为，如此才能达到天和人和二为一、健康长寿的目的。

气是生命的推力

● 卢兵

中医学中的“气”，是人体内活力很强、运行不息的极细微物质，是构成人体和维持生命活动的基本物质之一。气，分先天和后天，先天之气我们生下来就有，称为元气，帮助发育成长。后天之气一部分来源于呼吸，一部分来源于食物在人体内的转化。

气是无形的，却可以推动血液在体内运行，也能不断推动能量转化、排出汗液、大小便排泄……气运行不息，推动和调控着人体的新陈代谢，维系着生命的进程。

如果把我们的身体比作一辆汽车，那汽油就相当于我们身体中的血液，而空气就相当于呼吸进来的氧气。一辆车，纵使它有满箱汽油，如果没有适当压缩比的空气注入，车一样发动不起来。反之，如果汽油不多，但空气充足，发动机一样会点燃。就像没了空气，再多的油也无用。没了气，人体内物质的运动也会停止，生命也就走到了尽头。



●胡大一

对抗胆固醇的秘诀

在我的很多讲座和著作中,都对胆固醇这个东西给予了高度关注,就是因为胆固醇和冠心病的关系太密切了。可以这么说,没有胆固醇就没有冠心病。胆固醇每升高1%,冠心病危险就增加2%。

100年来的“富贵病”

胆固醇与生俱来,但它被发现却只有短短的102年。1908年,科学家观察到,用肉、全脂牛奶和蛋作为食物喂养兔子,会使脂质在兔子的动脉管壁中逐渐沉积下来,使血管变窄,血流不畅,患上动脉粥样硬化症。1913年,这种沉积在血管中的脂质被确定为胆固醇。

同年,两位学者将兔子分成两组,一组为高胆固醇组;另一组为素食组,喂养的饲料为青草或青菜。喂养12个星期后,发现高胆固醇组兔子的冠状动脉狭窄均大于50%,证实该组兔子个个得了冠心病,而素食组兔子的血胆固醇浓度正常,血管壁非常光滑,没有动脉粥样硬化发生。

两位学者仅采用了一个很简单的试验方案,就让我们清楚地看到了高胆固醇饮食对血管的危害。从人类社会生活的变化,也能很好地证明这一点。第二次世界大战时生活非常贫困,肉蛋类食品的供应匮

乏,所以20世纪30~40年代欧洲冠心病的发病率极低。第二次世界大战后,随着欧洲各国生活水平的提高,战后一代人大量摄入肉蛋类、油脂等,冠心病的发病率在欧洲明显增加,流行病学资料发现,在74岁前死亡的欧洲人中有40%被冠心病夺去了生命。

“提高降低”对待胆固醇的基本态度

胆固醇只是血脂的一种成分,血脂的成分另外还有甘油三酯(TG)。化验单上表示胆固醇的指标包括总胆固醇(TC)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C,俗称“坏”胆固醇)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C,俗称“好”胆固醇),这3个指标均可以预测你未来得冠心病的风险有多大。将这3个指标控制到正常范围,你未来发生冠心病的风险就会下降30%。

低密度“坏的胆固醇”

血清中的脂蛋白胆固醇,低密度和高密度脂蛋白的含量是1:2。两者都有重要任务:低密度脂蛋白把胆固醇从肝脏运送到全身组织,高密度脂蛋白将各组织的胆固醇送回肝脏代谢。当低密度脂蛋白过量时,它携带的胆固醇便积存在动脉壁上,久了容易引起动脉硬化。因

此低密度脂蛋白被称为“坏的胆固醇”。

高密度“血管清道夫”

高密度脂蛋白扮演清道夫角色,它将周围组织多余的胆固醇送回肝脏,排出体外,达到抗血管硬化的目的。它还能维护血管内皮细胞功能,及保护血管免于血栓的形成。高密度脂蛋白增加,动脉壁被胆固醇囤积的机会就减少,因此它是“好的胆固醇”。对于普通读者,你可以记住“低坏高好”,还有一个最简单的记法就是“提高降低”,“提高”是指提升高密度脂蛋白,“降低”就是把低密度脂蛋白降下去,“提高降低”是我们对待胆固醇的基本态度。

中国人的健康就坏在一个“等”字

流行病学统计资料显示,1984~1999年北京市心肌梗死死亡病例增加迅猛,其中35~44岁男性心肌梗死患者的病死率增加了11%。

我国目前心肌梗死的患病率与死亡率在急剧增长并快速年轻化,这其中77%可归因于胆固醇水平的增高。在这15年间,高血压和吸烟这些也与冠心病发病显著相关的因素变化不大,变化最大的是饮食结构:当人们终于告别吃鸡蛋、吃肉需凭票供应的年代后,开始放开吃喝,加上缺乏运动,血胆固醇水平急剧增加,心肌梗死发病率和病死率也随之持续攀升,二者有着明显的因果关系。可见,应对胆固醇问题,首先不是靠医生,也不是靠药,而是要求我们自己“管好嘴,迈开腿”。不要因为血脂异常没有什么症状就置之不理。我曾在多个场合说过,中国人的健康,坏就坏在一个“等”字。等什么?等不舒服,有了症状,出现不舒服才上医院看病,其实这个时候身体已经受到了严重损害。这不单单是血脂、胆固醇的问题,希望广大读者在对待健康的问题上要赶早:早一步学习健康科普知识,早一步发现问题,早一步治疗疾病。☺

中国科学院院士、著名心血管科专家陈可冀已89岁,但仍充满活力。在他看来,养生不必过分追求长寿,活得老不如活得好。

一周集中运动,不如每天运动

“从不刻意,却也不随意,但要注意。”陈可冀如是描述自己的养生理念。他说,一次游泳经历让自己感悟颇多,“前几年去广东惠州,我头天游了3次,用力过猛,第二天腿非常酸痛,可见做啥事都不能过头。”除游泳外,陈可冀平时喜欢散步,每天晚饭后都要走半小时至1小时。“不能刻意运动,比如,一周在1天内集中运动3小时,就比不上每天运动半小时。”

作为福建人,陈可冀爱吃甜食,到北京工作后,他的口味逐渐“变了”。“人到50岁,身体处理糖分的能力下降,(吃多甜食)易引起糖尿病;北方饮食又往往过咸,易得高血压,所以我取中间,甜咸适中。”

每顿饭必有一荤一素一菇

“另外,我不建议过分素食,我从年轻时开始,每顿饭必有一荤一素一菇。”陈可冀说,自己曾对北京市年龄在63岁以上、素食史达17~72年的僧尼进行研究,发现长期过分严格素食可导致膳食不平衡,最终形成内源性脂质代谢障碍,而这



活得老不如活得好

●李仲文

些人的心脑血管疾病发病率却并未显著降低。至于“一菇”主要指菌类,医学研究发现,菌类高蛋白、低脂肪,很适合患有高血压、高血脂的中老年人食用。

熟悉陈老的人,都知道陈老喜欢吃重口味的大蒜、洋葱。“每天吃一两瓣大蒜,生的熟的都可以,能帮助抑制肝脏中胆固醇的合成;洋葱

则生吃效果较好,煮久了,降胆固醇的效果就差了”。

揭秘慈禧护发养发配方

除了行医治病,陈可冀还整理过清宫医药档案,将有借鉴意义的宫廷秘方还之于民。

那是在1956年,陈可冀在故宫游览时,惊喜地发现展柜里放着一些原始医药档案。1980年他着手整理这些清宫医案,不少药方由此传承。比如,他发现清朝最长寿的乾隆皇帝,晚年常服用名为“蟠桃丸”的抗衰老药方。后来此方经遵古炮制,制成了一般药店即可买到的清宫寿桃丸。

“慈禧太后喜欢用‘香发散’保养头发。”陈可冀揭秘“香发散”的配方:把零陵香30克,辛夷、玫瑰花各15克,檀香18克,大黄、甘草、丹皮各12克,山奈、公丁香、细辛、白芷各9克,研成细末,用苏合油9克拌匀、晾干,再研磨1遍,要用的时候用水调匀,涂抹头皮、发丝,保持半小时后用篦子篦去,既香发又护发。“在延缓衰老方面,慈禧常吃‘菊花延龄膏’,”他继续介绍,“把鲜白菊花瓣500克加入适量水煎煮,共煎煮3次,每次煮好去渣再煎,其间不再加水,慢火浓缩,最后加入250克炼蜜收膏。每次吃15克,可缓头昏、眼花,通便安神”。☺

避风如避箭,防病如防难

●张研

这句顺口溜讲的是想要保持健康,就要避免风邪入侵,并且还要注意预防疾病,只有做到这两条,才能够达到保养身体的目的。

从中医学的角度来说,风是指「风邪」,它被认为是所有疾病的病因根源。在古代的中医典籍《黄帝内经》中,对于「风邪」有很多种说法,认为风是「百病之始」,也是「百病之长」,认为风邪会从毛孔、皮肤等身体的各部位进入体内,并通过经络侵袭到五脏六腑之中,进而伤及脏腑,形成各种疾病。

从中医学的角度来说,导致人体生病的原因有「风、寒、暑、湿、燥、火」六淫,其中「风」高居榜首。中医认为风邪致病可以分为外风和内风,其中外风是指自然界中的风邪,它易从头部、足部、皮肤毛孔等部位侵入体内,导致头痛、出汗等,这种风邪一旦随着经络窜行,就会引发其他部位的疾病,如颈椎病、腰椎炎等,如果侵袭内脏,就会造成脏腑疾病。内风则是指由于体内五脏六腑失调,导致风邪由内而外的发生,出现晕厥、痉挛、抽搐等。

除了「内风」和「外风」之外,如果风邪和其他外邪相结合,就会造成更复杂的疾病,如风邪和「寒」相结合,就是「风寒」;与「湿」相结合,就是「风湿」等。☺



煲汤时加一物,好到药店都吃醋

●秦叔

煲汤,不仅能最大程度保存一些食物的营养,如果你会加料,还能起到预防、缓解疾病的作用。

加枸杞缓解疲劳

枸杞有“坚筋骨、轻身不老”的功效,煲汤时加几颗枸杞对于虚劳体疲、头晕目眩、视物模糊有很好的缓解作用。

枸杞本身略甘甜,炖羊肉、乌鸡、牛肉、鱼肉等汤品时加些枸杞,不仅起到食补作用,颜色也更诱人。煮一些甜汤,比如醪糟鸡蛋汤、酒酿圆子、银耳雪梨汤时,加几颗枸杞还能画龙点睛。

加海带缓解乳腺增生

中医认为,乳腺增生多是因为肝气郁结,痰凝血瘀,治疗要疏肝理气、清热散结。海带可疏肝理气,常吃具有软坚散结、消除疼痛、缩小肿块的作用。

不妨煲个海带生菜汤。取海带、生菜各100克,另备姜、葱、香油等调料。清水中放入姜、葱,加入海带煲30分钟,起锅后放入生菜、香油,用盐调味即可。

加无花果干润肠通便

无花果干中不仅富含膳食纤维和微量营养素,还含有多种抗氧化剂,如黄酮类和多酚类物质。而且无花果干还有补脾益胃、润肺利咽、

润肠通便的功效。煲汤时加上它,有不少好处。

用无花果干来煲汤,可以让汤更加清甜,同时具有补脾开胃功效。将无花果干、百合、玉米和鸡肉放入煲锅中,加适量水煲汤,出锅前加少量盐调味即可。

加黑枣养血补气

黑枣是富含维生素和铁的健康食品,是养血补气的好食物。另外,黑枣还富含膳食纤维与果胶,可助消化、促排便。

黑枣不能空腹食用,也不宜多吃,平常煲汤的时候加一小把黑枣,既有营养又好消化。

加竹荪降血压

竹荪属于碱性食品,长期食用能调整中老年人人体内尿酸和脂肪酸的含量,具有降血压的作用。此外,竹荪还可以降低体内胆固醇,减少腹壁脂肪贮积等。

食用时,先用冷水泡发,再和其他食材一起煲汤喝。干竹荪比较单薄,泡发时间不宜太长,8分钟左右即可。

加白萝卜能止咳

白萝卜具有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰的功效。所以煲汤时加几块白萝卜,可以缓解咽痛、咽干、咳嗽等症状。

最常见的就是萝卜排骨汤。排骨和白萝卜的搭配很合适,煮过的白萝卜口感更软一些,尤其适合牙口不好的老人。

加莲藕能开胃

熟莲藕性味甘、温,可以健脾开胃、补心生血、滋养强壮,莲藕汤利小便,清热润肺。此外,莲藕还富含维生素C和膳食纤维,对于肝病、便秘、糖尿病等有虚弱之症的人十分有益。

平时可以配合猪瘦肉或者猪骨头一起煲汤喝,加入适量绿豆口感会更好。☺

如何正确梳头?

会越来越严重,影响个人形象。有人认为梳头会使头发掉得更多,其实正确的梳头并不会伤害头皮和毛囊,错误的梳头方式才会伤害毛囊,导致掉发增多。值得提醒的是:过分梳头会刺激头皮上的皮脂腺,因此油性发质的人应少梳头,以免出油过多。

一 要全头梳 不论头中间还是两侧都应该从额头的发际一直梳到颈后的发根处。

二 要坚持一定的时间 梳头时间最好在早晨起床后和晚上睡觉前。早晨起来梳头,能促进血液循环,让人神清气爽。晚上睡觉前梳头,能缓解压力和疲劳,易于入眠。

三 要有一定力度但不要用齿梳刮蹭头皮 梳头可以有一定的力度,但是为了保护头皮和毛囊,不要用梳齿刮蹭头皮,这样容易伤害毛囊,导致脱发增加。

四 要选好梳子 梳子以牛角梳、玉梳、木梳为好。塑料梳子易产生静电,吸附灰尘污物,对头发、皮肤有损伤,不宜使用。另外梳齿宜宽大,这样既能确保在梳头时对头皮有一定力度的按摩作用,又不至于拉伤头发。☺

健步走现在很受大众追捧,但有的人锻炼效果并不理想,甚至会出现一系列的疼痛反应,其问题出现在健走姿态上。因此,中国疾病预防控制中心制订了“健走八大金标准”。

1.百会上引。

人的头顶上有个百会穴,位于头顶正中线与两耳尖连线的交叉处。百会上引是指百会部位要感觉像有根绳子把你往上提拉,垂直向上牵引。健走时保持这个姿势是为了避免颈肩过度前倾。同时自然摆正颈椎的位置,避免长时间压迫椎管内的神经和血管,防止出现头晕、缺氧等情况。

2.耳朵尖、肩膀头、胯骨轴呈三点一线。

健走时从侧面看,耳朵上峰位置点(耳朵尖)、肩峰

位置点(肩膀头)和股骨大转子凸起点(胯骨轴)要呈三点一线。这样做是为了避免驼背,塑造良好的上身姿态,缓解背部疲劳和背部肌肉松弛的情况。

3.弯臂摆动幅度要大。

一般走路时,人们的手臂基本是直臂摆动,而跑步时是弯臂摆动。健走同样要求弯臂摆动,即大臂和小臂之间呈90度夹角。直臂摆动在行进的过程中离心力过高,会导致血液回流不畅,特别是老年人,可能出现手臂麻、胀的感觉,影响末梢神经,而弯臂摆动则可避免这样的问题。摆动过程中,手臂沿体侧前后摆动,幅度稍大些才能更好地锻炼上肢。

4.转动躯干。

对于想甩掉腹部脂肪的人,在健走时转动躯干很有必要。具体做法是,弯臂摆动带动肩膀前后摆动,左臂向前摆动带动左肩向前,右臂向前摆动带动右肩向前,从而让腰腹部更好地运动起来,健身减脂。

5.步幅约为身高的一半。

健走的步幅由身高决定:身高 $\times 0.45 \leq$ 最合理步幅 \leq 身高 $\times 0.5$,也就是接近身高的一半。

步幅过小会导致小腿肌肉过粗,同时容易出现酸疼的感觉,让人感到疲惫。

而步幅过大会对膝关节形成较大的冲击力。

6.保持速度。

在走的过程中保持一定的速度,才能更好地提高心肺功能。一般来说,健走速度为:男士每分钟走90~130步,女士每分钟走80~120步。

7.脚跟先着地然后脚尖蹬地向前。

在走的过程中,先让脚后跟着地过渡到脚前掌再脚尖蹬地向前,这是一个完整的着力过程,避免脚前掌走路带来的足底疼痛和小腿肌肉紧张问题。

8.一口气走30~40分钟。

拿出固定的30~40分钟,一口气走下来,避免走走停停,这样锻炼效果才明显。☺

●李时韵



健步走记住八大金标准

老人梳头百下

抗衰养生助长寿

●李志宏

对于很多年轻人来说,梳头是整理个人形象的一个方法,而对另外一些热爱养生的人,尤其是老年人来说,梳头还有一个特别的使命——养生抗衰。

梳头为何能养生?

早在隋朝,名医巢元方就明确指出,梳头有

通畅血脉,祛风散湿,使发不白的作用。这难免让人疑惑,一个简简单单的梳头动作,怎么可能能有养生的作用呢?这就要说到中医神奇的经络理论了。

人体内外上下,脏腑器官的互相联系,气血调和和输养,要靠人体中的十二经脉、七经八脉等经络起传导作用。经络遍布全身,气血也通达全身,发挥其生理效应,营养组织器官,抗御外邪,保卫机体。

这些经络或直接汇集头部,或间接作用于头部,人头顶「百会穴」就由此得名。因此经常梳头的确可以加强对头皮的按摩,疏通血脉,改善头部血液循环,使头发得到滋养,乌黑光润,从而牢固发根,减少脱发现象,并能聪耳明目,缓解头痛,也可促进大脑和神经的血液供应,有助于降低血压,预防脑溢血等疾病发生,还能健脑提神,解除疲劳,防止大脑老化,延缓脑衰老。

为何越梳越掉发?

现如今不少人都陷入了脱发的焦虑中,担心脱发



○王俊华



四种走路姿势暗藏大问题

走路是一种有益身心健康的事情,但是,错误的走路姿势也会影响健康,那么,你知道怎么走路比较健康吗?下面我们一起来看看哪些走路姿势会致病吧。

踮着脚尖走路

宝宝刚学步时,因为无法掌握平衡,都会踮着脚尖走路。但身为一个成年人,你还踮脚尖走路,那就只能用“奇怪”两个字来形容。有报道称,经常踮脚走路,可能跟肌肉紧张有关。而且,当脊柱或大脑受到

损伤时,也会出现这种情况。

此外,踮脚时由于脚尖过度用力,会使膝盖因为脚尖用力的关系而太用力于腿肚上,很容易导致萝卜腿,这样你就离美腿越来越远了!

内八字

内八字是很常见的走路姿势,有这种走姿的人鞋子会常年内侧磨损严重。女生走内八字,步伐会比较慢,而且稍显可爱,但常年累积,也会破坏腿型,慢慢就会变成O型腿。

有些老人也会出现内八字,一

部分是习惯所致,还有一部分可能跟风湿性关节炎有关,有数据表明,有85%的风湿性关节炎患者表现出走内八字的特征。有些内八字严重的,还会引发髌骨脱位的风险。

外八字

大约90%男人都是走外八字的,不信你在大街上瞄一眼。所以,走外八字是正常还是不正常?当然是不正常的。

首先,走外八字容易磨坏鞋,因为重心在外侧,导致鞋外侧磨损严重,难以保持平衡。其次,常走外八字膝盖也会外移,双腿变成X型。从中医角度来说,外八字走路还有碍阳经,使肝、脾、肾脏血流不畅,影响大脑血液的供应。

低头弯腰

人在走路时,全身七经八脉都跟着一起活动,而含胸、弯腰的走路姿势正好让这些经脉不能得到很好的舒张,身体得不到应有的供氧。低头走路还会造成阳气不升,从而影响大脑正常的气血供应。

此外,这种走姿所造成的脊柱问题,会反射到大脑,使大脑一直处于紧张状态。☹

得安宁。
所以,要想获得健康,在这之前就应该调整自己的心情,平静下来,准备入睡,这样才能与自然界秋收、冬藏的规律相适应。☹

我们大家都知道,一年有四季,却不知道其实一天也是有四季的,一天就是一年的浓缩,晚上二点到凌晨3点相当于一年中的『冬季』。冬天的时候,天地都睡了,动物冬眠,植物凋零,人如果不休息的话,就相当于逆天而行,逆天而行的结果必然是身体要吃苦头。子时(23:00~1:00)就相当于二十四节气中的『冬至』,阴气在这时到达一个顶点,阳气开始生发,人体开始进入一个新的循环。很多还未睡觉的人会觉得这时候特别精神,其实,这不是自己精神特别好,而是阳气生发的表现。这时候如果不睡觉的话,阳气就生发不起来,阳气无法生发,阴气必然也无法收藏,阴阳失调带来的只能是身体疾病频发,难得安宁。

动为阳,静为阴。一切类似运动的、向上的、温暖的、光明的、兴奋的、亢进的、快速的事物都属于阳,而一切类似静止的、向下的、寒

凉的、黑暗的、抑制的、衰减的事物均属于阴。

动则生阳,『流水不腐,户枢不蠹』,讲的就是这个道理。现代研究表明,适当运动可以锻炼肌肉,可以产生热量。另外,运动还能改善体内激素的分泌,促进机体的新陈代谢,帮助保持『年轻态』。需要注意的是:运动贵在坚持,切忌三天打鱼,两天晒网。

动则生阳,静则生阴

●李一桦

