

不让·忍让·谦让

● 杨德振

生活中总免不了有一些磕磕碰碰和不顺心不顺意的事情,用什么方法和态度来对待,各人有各人的“招式”。“招式”不同,结果不同。

大家都听说过“六尺巷道”的故事,在解决邻里纠纷时,简单的一个“让”字,解决了问题,还留下了美名。相比之下,在我们的日常生活和工作中,多少人为一点鸡毛蒜皮的小事起纷争而各不相让,甚至大打出手。

让与不让之间似乎一头连着票子、面子,一头连着身子、命根子,若不能两全,该如何取舍?我认为,学会点忍让非常有必要。

忍让是什么?就是在让与不让之间作出一种退步、一种妥协、一种忍痛割爱的让出行为。有理需要忍让,无理更要忍让;强势之人需要忍让,弱势之人也要忍让;男人需要忍让,女人也需要忍让;家庭成员之间需要忍让,社会成员之间也需要忍让……古代先贤总结人生时曾谆谆告诫子弟:“牙齿硬了一辈子,颗粒无存;舌头软了一辈子,完好无损。”可见,适度忍让不仅是一种生存策略,是一种处世良方,更是一种幸福快乐之源。所谓“退一步海阔天空”是也!当然,忍让不是叫人无原则地忍痛退让、任人宰割,涉及人格尊严和生命安危时,不能忍让,但在一些鸡毛蒜皮小事上争长论短、动粗动怒,大可不必。

做人处世的最高境界是能够谦让。谦让是什么?就是谦虚、谦逊的礼让。忍让有时候是被“逼迫”的,而谦让则是主动地展现人性美好德行的一种行动。偶尔一次谦让没有什么困难,难的是一辈子“谦让”。

一辈子谦让是一种需要长期付出和舍得的行为,意味着利益与精神的慷慨支出。重利益的人做不到,轻精神的人也做不到,世俗之人则更难做到。但尽管做不到,我们还是应该提倡尽最大努力朝这个方向修炼,因为谦让是人与人之间关系的润滑剂,人人能够做到谦让,生活将呈现出一种美好安宁的局面。

不让,忍让,谦让,三种态度有三种不同的结局。在待人处世中选择哪一种方式,决定生命快乐的长度与程度,决定人生意义的广度与深度。让“让”成为一种自然的处世方法,让“忍让”成为一种力量,让“谦让”成为一种习惯、一种美德、一种追求,如此,人生会变得更加平和而多彩。●

中共吉林省委老干部局主办

夕阳红

赵向东

【上半月刊】

2019年第5期（总第380期）
中国北方优秀期刊
吉林省一级期刊
吉林省精品期刊50强
吉林省社科期刊30强

本刊顾问 高文 杨庆祥

本刊编委会

主 任：郝国昆

副 主 任：张永学

秘 书 长：刘春光

委 员：（按姓氏笔画为序）

王 环 王惠清 刘春光 刘栩岩
孙文昌 张永学 张永昆 张克龙
张庞博 张英华 肖士国 苏 野
邱艳波 金 波 侯昭柏 宫立武
赵维军 郝国昆 秦秉智 耿月梅
高 峰 高 兢 谭 龙 魏立田

社 长 刘春光

总 编 辑

执 行 主 编 王 岩

美 术 编 辑 李明昕

欢迎补订2019年度《夕阳红》杂志

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

夕阳·晚晴

- 01 夕阳视点 不让·忍让·谦让 /杨德振
- 04 中华儿女 柯岩与《周总理，你在哪里》 /郑学富
- 05 红色特工夫妻的家风故事 /杨 纪
- 07 心甘情愿当“煤黑子”“土疙瘩”的院士
刘宝琛 /闻 斋
- 08 金秋红叶 生命最后的烛光 /王福春
- 09 工作动态 精准帮扶见真情 老有所依颂党恩/宗 贺
- 10 白山市不断提高离休干部
医药服务精准化水平 /钟和初
- 11 集安市坚持为离退休干部精准提供
高质量服务等2篇
- 12 名人逸事 一字见风骨等2篇
- 13 冯友兰先生二三事 /郑文林
- 14 梁启超：“分出点光阴学文学” /流念珠
- 15 食神张大千等2篇
- 16 回首往事 难忘“知青”岁月 /朱云鹏 刘静珍
- 19 学做女红 /唐梦馥
- 20 办“小报”请“大名人” /杜日新
- 21 进城不再带干粮 /王贤进
- 22 夕阳恋歌 一封钻石婚“情书”，见证不老爱情
/李 潇
- 23 老伴儿的唠叨是福气 /马子亮

学习·探索

- 32 夕阳红月报 省委书记巴音朝鲁到公主岭市慰问
老党员等9篇
- 24 民生话题 如何让老年人远离保健品骗局 /齐永学
- 25 电视蒙灰手机受宠，老年人也有“网瘾”
/和婷婷
- 26 法制生活 买卖驾驶证是否构成犯罪等4篇
- 27 知识大观 运动过猛，小心肌肉溶解等2篇
- 28 环球漫游 日本学生为半价票道歉等2篇
- 29 日本老人的“退而不休”等2篇



2019年1月30日,中共吉林省委老干部局召开2018年度工作总结表彰大会。(本刊记者摄影报道)

世相·品评

- 30 世态百味 发与秃等3篇
- 31 说三道四 整会风不如填会海等2篇
- 34 人生感悟 北宋名相寇準的《六悔铭》 /卓 然
- 35 9件你不需要解释的事情 /罗胜功
- 36 清居漫笔 文化巨擘苏东坡 /杨庆祥
- 38 哲理情思 动物与笑的思考 /吕钦文

文化·生活

- 40 文化茶座 古代文人的雅号 /朱美禄
- 41 寒食雨之后 /郑培凯
- 42 作品选刊 泥火盆儿 /张金凤
- 43 土豆的清香 /宁新路
- 44 留在树梢上的柿子 /王德全
- 45 年到八十新出发 /郑荣来
- 46 百姓故事 还债 /童润棣
- 47 婚房 /薛 松
- 48 爸妈过惯了穷日子 /杨 扬
- 49 为什么不想让朋友来家里做客 /周 军
- 50 人间真情 第一次背娘 /刘俊奇
- 51 空白的短信 /邓安庆
- 52 代际之间 为自己而活的中国人 /维 舟
- 55 老人要学会放手 /郑晓星

养生·娱乐

- 56 生活百科 食物到底有没有“酸碱性”等2篇
- 57 保持年轻,避开七点等3篇
- 58 养生之道 春季最该吃的几种养生菜等2篇
- 59 小症状超时赶快就医等2篇
- 60 四个动作远离坐骨神经痛等2篇
- 61 合理安排“五劳”养生等2篇
- 62 实施拍打疗法有讲究 /李 姍
- 63 中老年人适当懒一点更长寿 /赵红力
- 64 内脏过敏咋应对等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

柯岩与《周总理，你在哪里》

● 郑学富

40年前，在周恩来总理逝世一周年之际，人们以各种方式悼念周恩来总理，各类饱含深情、感人肺腑的诗篇见诸于报端。1977年1月7日，《北京日报》首发作家、诗人柯岩的抒情诗《周总理，你在哪里》；1月8日，《人民日报》又全文发表了这首诗，在全国的读者中引起了共鸣。这首诗早在1976年1月8日周恩来总理逝世后，柯岩就开始酝酿创作，先在柯岩的朋友圈中流传，后见诸于报端。

—

柯岩是一位风格鲜明、成就突出的儿童剧作家和儿童诗诗人。“文革”期间，因受到错误批判而被关进“牛棚”，创作被迫中断。1976年，柯岩虽然已不再被关押，但仍未彻底解放平反。

1976年1月8日清晨，她习惯地打开收音机，播出的哀乐声使她心里一阵紧张，当她听到播音员以低沉悲痛的声音播出周恩来总理逝世的讣告时，顿时感觉天旋地转，一边大声痛哭，一边高声大喊：“这不是真的，不可能啊！”她站起来，就往北京医院跑，警卫拦着不让进，她又往单位跑，可是上边不让设灵堂。这时，她看到协和医院有个灵堂，人流一拨一拨地进去，她就跟着进去，出来再进去，茫然地看着周恩来总理的遗像，一遍又一遍地三鞠躬，一遍又一遍地流泪哭泣。柯岩万分悲痛，她的感情已不能控制，连日来，她天天往天安门跑，茶饭不思，彻夜难眠，呆呆地站在天安门广场上，注视着人民英



柯岩

雄纪念碑。但是，“四人帮”不顾人民群众的无限悲痛的心情，压制人们开追悼会悼念周恩来总理。

人民群众的愤怒终于爆发了，1976年清明节前后，北京市上百万人民群众，自发地聚集于天安门广场，在人民英雄纪念碑前献花篮、送花圈、贴传单、作诗词，悼念周总理，拥护邓小平，声讨“四人帮”。“欲悲闻鬼叫，我哭豺狼笑。撒泪祭雄杰，扬眉剑出鞘。”一首首诗抄在传颂。柯岩天天来到天安门广场，她看到了一股正义的力量，看到了燃烧的悲哀和愤怒，此时，柯岩的满腔热血已经沸腾。可是，悼念周恩来总理的天安门事件被定性为“反革命暴乱”。4月4日晚上开始清理天安门广场的花圈和标语，抓走许多坚持在广场进行悼念活动的群众。柯岩义愤填膺，她决心要

写一首能充分表达自己感情的诗，倾诉人民群众的心声，记录这个伟大的历史时刻。她转身跑回家，拿起了搁置了整整十年的笔。

二

柯岩一边流着热泪，一边在稿纸上写着，下笔千言，写了很多、很长，可是写着写着她停下来了。周总理是一座历史丰碑，一生的丰功伟绩从何写起？柯岩在深深地思考着：是写中国共产党的军事史，还是新中国外交斗争史？周总理是国家领导人，又是执行者；是宣传家，又是实干家；是理财者，又是建设者……她辗转反侧，夜不能寐，反复地思索着。“那时我为我无法写好这首诗曾撕碎了多少稿纸，又是多么痛苦啊！有幸的是我在天安门这场惊心动魄的斗争中是和人民站在一起的，不但心心相印，血脉相通，而且同仇敌忾，步调一致。所以我就从人民中得到了极大的教育和鼓舞。我更深一步印证了‘人民，只有人民，才是推动历史前进的动力’及更深地懂得了领袖和人民血肉不可分割的关系及感情之后，选择了抛开堆砌总理丰功伟绩的追颂排比，也排遣了个人感情的绝望和悲哀，而着眼于位卑未敢忘忧国的我们最可敬爱人民的冲天悲愤。”（柯岩《在中南五省优秀教师会议上的讲话》）

有了准确的定位和清晰的思路后，柯岩又开始了创作。在写作中，“那些大娘手挽装着祭品的竹篮，成群结队或由儿孙搀扶，她们不断地用手拍着人民英雄纪念碑，

哀哀哭着，念念叨叨地反复向总理哭诉”的场景一次又一次地映入她的脑海，强烈地震撼着她的心灵，柯岩倍感思路大开，力量倍增。此时此刻，老家农村哭灵的镜头映入眼帘：一位农村大娘悲痛欲绝地拍打着棺材，如泣如诉，十分哀婉，好像死者没有离去，就在眼前，诉说着家常。柯岩决定采用农村民间对至亲的家人屈死时哭诉心曲的形式来写这首诗，只有如此，才能表现那段历史，才能与人民的感情合拍，为人民大众所接受。柯岩就感觉天地同悲，山河欲哭，她沉痛而低徊地泣诉：

周总理，我们的好总理，
你在哪里呵，你在哪里？
你可知道，我们想念你，
——你的人民想念你！

“诗人柯岩同志，唯恐沾染了如此严重的深悲大恸，仅只选用了竭力控制而又毫无藻饰的一问一叹，为全诗奠定了焦灼呼唤的基本调，震响起急切追寻的主弦……”（众一《悲歌·颂词·誓言》）柯岩的文思犹如瞬间打开的闸门，一泻千里，对着高山喊、大地喊、森林喊、大海喊，表现出了天地肃立，山海呜咽的境界，用天南地北周总理留下的足迹和一个个鲜活的细节描

写了周总理与人民群众的血肉联系。用“他刚离去，他刚离去”的重叠句式，一语双关，既描写了周总理忙碌的身影，表现了周总理鞠躬尽瘁、死而后已的高尚情操；也描写了人民群众对周总理去世那种撕心裂肺、悲痛欲绝的浓厚感情，表现了人民群众对周总理的深情回忆和缅怀。用“在这里，在一起”的语句，表现了周总理与天地日月同在，与高山大海同在，与人民群众同在，永远活在人们的心里。

三

这首感情真挚的抒情诗写成后，由于“文革”尚未结束，没能公开发表，却在柯岩的朋友之间手抄流传。1976年10月，党中央一举粉碎“四人帮”，结束了“十年浩劫”，举国欢庆，万民相告。中国青年艺术剧院为庆祝这个伟大的胜利，举办了一场大型晚会《英雄的十月》，以集体朗诵的形式，将《周总理，你在哪里》首次公开搬上舞台。《北京日报》《人民日报》先后发表后，在读者中引起热烈反响，一些读者纷纷给柯岩来信，有祝贺称赞的，有探讨对诗的理解的，也有提出疑问的，柯岩总是抽出时间给热情的读者回信解答。如有许多

读者问：“为什么对总理称呼‘你’而不用‘您’，是你疏忽，还是有意为之？”柯岩是这样回答的：“我是有意这样做的，中国南方人口语时不习惯用‘您’，对长辈及尊敬的人也是以你相称，用‘您’时不是对生人就是感觉疏远或有所畏惧时，而这首诗既然是采取口语的方式，为涵盖面更广，不是一接触先在感情上有隔阂，则用‘你’更亲近些，不存在不敬的问题。”

后来，这首诗又在《人民中国》《中国文学》英、法文版予以发表，先后被收入四川人民出版社出版的《人民的怀念》、宁夏人民出版社出版的《一月的哀思》、天津人民出版社出版的《周总理颂》和浙江人民出版社出版的《怀念敬爱的周总理》等诗选中，并由中央人民广播电台首播，全国大部分电台转播。1979年2月，四川人民出版社印刷出版了柯岩的专题诗集《周总理，你在哪里》，一时洛阳纸贵，两个月后又印第二版，累计印数达到14万册，就在那个年代是创个人诗集印数纪录的。上个世纪80年代，《周总理，你在哪里》一诗又被选入统编教材。40年来，这首诗被亿万人诵读，感动、激励了一代又一代人。☺



● 杨 纪

陈一新和妻子文媛都是老红军，也都是红色“特工”。为了革命事业，他们与子女们离多聚少。1949年以前，三个孩子就像孤儿一样被寄养在不同的人家中。孩子们不知道父母在哪儿，也不知道父母长的什么样。

1949年，陈一新夫妇随部队从东北南下到湖北任职工作时，才通过当地的驻军领导，从大别山深处找回三个孩子。当时，三个孩子的营养都极度不良，甚至水肿，而且没有文化。陈一新心疼地说，我们一定要将你们培养成拥有健康体魄、有文化、有道德的人。他们不仅是这么说的，而且在其后的一生中，都一直坚守着他们的承诺。

用实际行动教育与引导孩子

陈一新到湖北时，任副省长。由于他曾长期从事地下工作，因此，组织上安排他分管公安。他长期以来养成了原则性强、坚守机密、严格执法、胆大心细的工作态度和的工作作风，因此在任期内，他虽然处理了大量案件，但没有冤假错案，更未错杀一人。有一位名为任馨的原死囚犯，是何应钦的随身军医，经过查证，他并无血债。被捕后，有人建议判他死刑。陈一新坚决反对，将其死罪改为长期监禁，让他发挥特长，为狱中的犯人治病。他在监狱中表现很好，后来改为有期徒刑。期满释放后继续行医，为群众做了不少好事。



上个世纪60年代,毛主席多次到武汉视察,陈一新细心地做好一切安全保卫工作。毛主席畅游长江时,他随同左右,从未出现过差错,曾得到毛主席的赞赏。

陈一新的文化程度并不高,但他非常勤奋而且非常重视学习,常去大学听课。他的文章写得很好,钢笔字、毛笔字写得也很漂亮。他常对子女们说:“在国破家亡的条件下,想读书都没有条件。你们现在很幸福,你们要好好读书。”

有一次,陈一新从北京开会回来,对子女们说:“现在,我们的国家很需要科技人才,你们要努力学习,将来才能报效祖国,国家强大了才不会被外敌欺侮,人民才能安居乐业……”在他的殷殷教导下,儿女们都发奋苦读,后来分别考上了哈尔滨工业大学、哈尔滨军事工程学院(现国防大学)和武汉医学院(现华中科技大学同济医学院),毕业后分别在国防、部队和卫生部门工作,而且都在各自的岗位上做出了显著的成绩。

陈一新夫妇的工作态度和责任心对儿女们也起到了潜移默化的作用。1969年陈圣海(陈一新儿子)在浙江嘉兴高炮部队(现为火箭军)服役。9月8日那一天,美蒋U2高空侦察机第五次窜犯大陆领空。陈圣海所领导的高频排是导弹部队的眼睛,接到敌机进入防区的通知后,全排全神贯注地搜索,捕捉到U2飞机的行踪,精确地确定方位,来犯的敌机被我军导弹部队成功击落。自那以后,美蒋飞机很少敢来窜扰大陆了。陈圣海所在的排也因此荣立集体一等功、他个人立三等功。

要像包拯那样秉公执法

由于陈一新分管公安工作,所以他平时告诫子女,公安人员担负着保卫国家和人民生命财产安全的重要任务。公安人员除了要具备敏锐、机智、勇敢的战斗技能和精神外,更要具备人品正直、心无邪念、秉

公执法,不冤枉一个好人,也不放走一个坏人的道德品质。

新中国成立初期,国民党及其反动残余势力作最后挣扎,企图颠覆新中国。为了维护祖国的安全,公安部门的工作十分艰巨。陈一新夜以继日地工作,严格审查上报材料、核实证据,严惩一些不法分子,狠狠打击他们的反动气焰。

上世纪60年代三年自然灾害期间,国民党扬言要反攻大陆,大陆也有一些不法分子充当台湾的间谍,出卖国家利益,为台湾提供大陆的军事、政治等情报。湖北省一位高级干部的儿子就是其中一员。经多方查证,在证据确凿的情况下,陈一新将这一情况如实上报省委。经有关部门批准后,将其逮捕,并绳之以法。

事后陈一新对子女们说:“‘在其位,谋其政’,得罪人也是不得已的事。我们不能以一己之私,误了国家大事。在大是大非面前,必须立场坚定、旗帜鲜明,要像包拯那样秉公执法。”

文化大革命期间,陈一新、文媛夫妇都被反复地批斗过。陈一新因有周恩来总理的批示少受了很多罪,而夫人文媛就没有那么幸运了。

有一次,造反派给她脖子上挂上个牌子游街。沉重的牌子上细细的铁丝深深地勒进她的颈部,鲜血都从衣服上渗了出来。即使这样,文媛仍说:“我相信党、相信群众,相信这些都是暂时现象。”她也从没有怨恨过谁,就连那些曾经批斗过她的人后来来看望她时,她也从来不提此事,只当一切从未发生过。夫妻俩为了革命事业,为了国家利益,从不计较个人得失和个人恩怨。孩子们回忆起这些事,都十分感慨。

坚决不能让孩子们搞“特殊化”

陈家兄妹回忆道,在小学阶段,他们读书是供给制,一切都由学校安排。上中学后,家离学校约有三站多路程(那时无公交车)。陈一新夫妇从不让他们坐公家配给的公车,要求孩子们步行上学、放学步行回家。有一个星期六的下午下起了雨,陈一新的司机有空,就自作主张地去学校接孩子。陈一新知道后,狠狠地批评了司机,并严厉地说:“不能让孩子们搞‘特殊化’,小孩子吃点苦有好处,更何况比起长征时期的小战士,这简直不算什么。”

陈一新夫妻的生活非常简朴,无论是吃还是穿,从不挑剔。凡是有好吃的,他们总是让孩子们先吃。他们每天除上班外,其余时间多是看报、读书、写字,或在屋前屋后植树、锄草、栽花,有时也打打太极拳或下下棋。陈一新去世后,子女们在清点他的遗物时,除了发现几套旧西装、中山装及换洗的衣物外,别无其他有价值的东西。

陈一新、文媛夫妇虽然已去世多年,但是他们慈祥的笑容、谆谆的教诲、殷切的希望,永远铭刻在儿女们的脑海中。●

心甘情愿当“煤黑子”“土疙瘩”的院士刘宝琛

● 闻 斋

“刘宝琛院士的逝世,是我国岩土工程界的重大损失,是中国工程院和中国工程科技界的重大损失。”中国工程院发布了这样的唁电。

2017年6月21日15点30分,85岁的中国工程院院士、我国著名的岩土工程学家刘宝琛在长沙逝世。

有人把从事采矿工作、岩土工程的人称为“煤黑子”“土疙瘩”,而刘宝琛却认为,只要能为祖国作贡献,自己心甘情愿当“煤黑子”“土疙瘩”。

我国随机介质理论奠基人

1957年,刘宝琛被中国科学院选派去波兰科学院岩石力学研究所做博士研究生,师从波兰著名的教授沙乌斯托维奇院士及李特维尼申院士。当时在世界上,最早提出随机介质理论的就是李特维尼申教授。

但是,刘宝琛发现这个理论存在一些问题。于是,他开始从力学角度研究岩层地表移动理论。留波期间,他用英文写的研究地表移动规律的论文在波兰科学院院报上连续发表,引起很大反响。

回国后,刘宝琛在长沙矿冶研究所主持成立了“308”科研组,后更名为矿山压力研究室,重点研究“三下”(建筑物下、河流下及矿区铁路下)采煤技术。他综合考察了本溪、抚顺、焦作、平顶山及枣庄等大型煤矿,承担了“本溪矿务局在工业、民用建筑群和太子河下开采研究”等重大的科研项目,开创了我国上个世纪60年代大规模“三下”开采的先河。其中,“本溪水泥厂在采煤区地表建设大型架空索道”项目,开创了国内外先例,达到国际领先水平。

矿区铁路下煤矿的开采成功,进一步证明了刘宝琛发展的随机介质理论和方法的科学性。从本溪市到田师傅煤矿的矿区铁路支线地下



的煤,过去一直不敢采,按照刘宝琛的方法开采后,铁路路基并没有受到影响。

学术水平超理论发源地

上个世纪80年代,刘宝琛把随机介质理论和方法,应用于除煤矿以外的其他矿山的“三下”开采。他进一步发展并完善了三维随机介质理论系统的预计与反分析方法,使其理论可以应用于复杂的开采条件与复杂的反分析问题中。同时,开发了一系列微机化的预计及反分析软件,现场工程师可以用它来解决实际技术问题。

刘宝琛的这些理论和方法,被公认为是目前较完善的预计地表移动的好方法。他和同事们承担了“连云港新浦磷矿海泥流砂层下开采”等全国各地的一些科研项目,为企业从“三下”开采出大量的有用矿产。

刘宝琛发展的随机介质理论与方法,概念明确、计算精确、措施可靠,很快在全国各大煤矿的“三下”开采中推广应用,回采了原来大量划为永久损失的国家资源。

刘宝琛在随机介质理论及应用

方面做出了重大贡献,其学术水平被波兰科技界认为已经超过该理论的发源地波兰。1994年5月27日,波兰科学院在华沙召开全体院士大会,刘宝琛被选为波兰科学院外籍院士。

“青出于蓝而胜于蓝”

2002年5月,刘宝琛应中南大学二级学院调整的需要,担任了中南大学土木建筑学院院长。虽然他年事已高,并常年患有高血压、心血管等疾病,但他仍然带病准时上下班。他还自己出钱设立“院长奖”,以奖励为土建学院争得荣誉的老师和同学。

在他任职期间,中南大学土建学院获得桥梁隧道工程、道路铁道工程两个国家重点学科,岩土工程省重点学科,土木工程博士后流动站等成绩。目前土木建筑学院已发展成拥有国家一级重点学科两个、国家工程试验室一个、博士后流动站两个,跻身于我国高校的前列。

与已取得的成果相比,刘宝琛更倾向于培养人才。1978年国家恢复研究生制度,刘宝琛成为长沙矿冶研究院第一批研究生导师。1979年他担任副院长以后,在任务多、时间紧的情况下,仍没有放松培养研究生的工作。1999年正式调入中南大学后,他把更多精力投入到培养博士研究生上。

刘宝琛治学严谨,要求研究生扎扎实实地打好外语基础和理论基础;他培养研究生,既注重研究生的理论研究,又注重实践学习,循循善诱是他培养研究生的重要方法。

对学生,他总希望“青出于蓝而胜于蓝”。他已培养硕士研究生7人,博士研究生40余人,他们中许多已在采矿和岩土工程领域建功立业,成为主要技术骨干和跨世纪的学术带头人。●

生命最后的烛光

——记与胰腺癌晚期抗争的强人马顺强

◎ 丑福春



2018年9月6日,我收到老同学马顺强寄来的《马顺强诗词选》一书。我知道,这本诗词选的创作过程可谓极不平凡。

原黑龙江省文联主席、党组书记马顺强于2016年12月7日被首都医科大学附属友谊医院确诊为胰腺癌晚期,已转移,建议化疗,并告之家人存活时间两个月到半年左右。他的两个儿子在2017年元旦前后跑遍了北京各大医院,结论是一致的:诊断无误,治疗方案正确。得知这一结果,如同天塌下来一般,他的爱人和孩子抱头失声痛哭。当两个儿子流着泪告诉他实情,他也瞬间如遭雷击,头脑一片空白。但很快他就镇定下来,对儿子说:“我会配合治疗的。”一向处事稳重理智的马顺强此时表现得很从容。1947年出生,已年过七旬的马顺强默默暗思了许久后,开始了与癌症抗争的历程。

癌症带给人的精神压力是巨大的,化疗带来的痛苦令人不寒而栗。病魔来临之际,实在是对人内心极大的考验。法国知名女作家娜塔莉·考夫曼在《巨人离席》一书中,介绍了一百位世界政治领袖、科学家和艺术大师,他们当中有些人在得知患了不治之症后,也难免大惊失色、方寸大乱,甚至连信念和操守也不再顾及。

马顺强在得知真实病情后,苦苦思索着:“人生苦短,时间对自己来说已是倒计时,难道我就这样在恐惧和痛苦中等待死亡吗?”他的思维

在快速地运转着:“不能!我要让走向人生终点的生命发出尽管是微弱但绝不轻易熄灭的烛光!”一个铿锵有力而熠熠闪光的决心,就这样形成了。

马顺强决定以他最喜欢的中华民族传统文化的瑰宝——诗词的形式来点燃生命最后的烛光,表达他对祖国、对美好生活、对亲朋好友来不及表达的情愫。马顺强热爱文学,他有深厚的文学功底和写作能力、创作技巧。此前他已先后发表过诗词、散文、中短篇小说及书法作品多篇。先后出版了《马顺强书法作品选》、《马顺强咏书诗集》(百名书法家书)、摄影作品集《地质板画》。作品多次参加省内外、国家及国际交流展。马顺强在病魔的袭击、生命倒计时的痛苦时刻,为自己制定了创作计划:每天一首诗或词,并严格按照格律诗词的要求务求佳作!在这样的创作激情的鼓励下,他展开了与病魔之首的胰腺癌的拼搏。

说到做到,他每天完成一首诗词作品创作。为了让更多的读者能阅读到作品,马顺强自费在微信订阅号中每天发表一首诗词作品,这极大方便了读者的阅读,读者人数日益增长。一些诗词爱好者读后纷纷在微信留言,赞美马顺强的诗词作品。我也是马顺强的忠实读者之一,每天在订阅号看完马顺强的诗词作品后,都及时转到我的朋友圈中。我有几名微信好友是诗词爱好

者和行家,他们留下了这样的评语:“马顺强真无愧为文学才子,文学功底深厚,他的每首诗词都是上乘作品……”读者的留言、评语我都及时转到马顺强的微信,这样也大大地鼓舞了他的创作意志,更加坚定了他的创作决心。随着时间的推移,马顺强的作品越来越多,读者向马顺强提出:为方便读者系统阅读,建议马顺强尽快出版诗词选一书。由于身体原因马顺强没有出书的精神力,本想把出版诗词选的事留给后人,但在读者的强烈要求下,在他的老同志、好朋友索久林的帮助下,《马顺强诗词选》如期出版,与读者见面。马顺强从确诊病情开始到诗词选出版,仅用一年多的时间,创作出300多首诗词作品。这些五言七言诗歌和多种词牌的词作,都洋溢着仁爱精神的意韵。既有对祖国、民族发展的展望,也有对亲情、友情的深切表达;既有对大自然、对花草树木的感怀,又有对节令、时光的领悟。大量作品都洋溢着诗化的审美寄托,提纯出许多晶莹的诗化表达。这种思想对社会是普照的阳光,对家庭是徐徐的暖风,对个人是一种人生的坐标和价值的体现。这本诗集呈现的精神,是对社会文明的一种贡献。

马顺强在诗词选的后记中这样写到:“这样在创作激情的鼓舞下,在按时治疗的前提下,我的主要精力和时间都用在诗词创作上,不但分散了注意力,减轻了疾病的痛苦,而且不断打破医生对我生存时间的预言,延长了生命,还在与病魔抗争中收获了这本诗词选,点燃了我生命的最后的烛光——我为自己感到欣慰和自豪!”

诗词选出版了,马顺强与病魔的抗争并没有结束。尽管他的身体已经很虚弱,但只要创作的兴致来了,他还会不定时地坚持创作出一些诗词作品。根据现实身体状况,他目前主要是写书法作品,作品完成后,及时地发到微信朋友圈中,提供给亲朋好友阅读和欣赏。马顺强生命最后的烛光给社会留下了宝贵的精神财富。☺

公主岭市认真贯彻落实中办发〔2016〕3号文件和吉办发〔2017〕27号文件精神,扎实开展“精准服务年”活动,以“提高老干部生活质量”为宗旨,不断调整服务方式,提升精细化服务水平,多举措为老干部办实事、解难题。

一、领导高度重视

公主岭市委高度重视老干部工作,要求党政主要负责同志要重视离退休干部工作,带头联系、经常走访离退休干部,印发了《关于进一步落实领导干部联系老干部工作制度的实施意见》。市级领导和市直各部门及乡镇(街道)的现职领导对全市副局级以上离退休老领导进行联系包保,各部门(单位)制定了领导干部联系老干部责任制,在重大节日和时间节点走访慰问老干部,主动征求老干部的意见和建议,促进了社会稳定和全市各项事业的发展。

为了使离退休干部的生活待遇得到进一步落实,2018年初,组织部、财政局、人社局、老干部局等相关部门召开工作协调会,认真落实长期完全不能自理离退休干部提高护理费事宜,通过走访调查、审核审批,共为192名离退休干部提高了护理费,由原来的每人每月1000元提高到每人每月2500元,市财政增加列支180余万元。

二、全面落实责任

为进一步加强新时期老干部工作,使各部门担负起关心老干部、照顾老干部的责任,公主岭市委对老干部工作领导小组进行重新调整,由市委书记和市长任组长、常务副市长和组织部长任副组长、各相关部门主要领导任小组成员,领导小组充分发挥指导、组织和协调作用,为老干部解决实际问题。

2018年11月,公主岭市召开全市离退休干部医疗统筹工作会议,研究医疗统筹工作中存在的具体问题和解决办法及2019年医疗统筹管理情况,出台了公办发〔2018〕44号《公主岭市离退休干部医疗统筹管理办法》,文件规定从2019年起离退休干部医疗统筹金由原来的每人每年20000元调整到每人每年35000元。

精准帮扶见真情 老有所依颂党恩

——公主岭市多举措为老干部办实事解难题

● 宗 贺

三、完善帮扶措施

1.为加大离休干部精准帮扶的覆盖面,2018年,市委老干部局对离休干部进行了一次全员走访。4~6月,工作人员对居住在外地的40余名离休干部分期分批进行走访,为老干部送去学习资料、慰问金和党的温暖;7~10月,对居住在市区的120余名离休干部进行走访,详细了解离休干部身体情况和家庭状况,对家庭困难、身患重病的离休干部给予困难帮扶;11~12月,对居住在农村的30余名离休干部进行走访,为老干部送去慰问金,解决冬季取暖困难、居住条件差等问题。

2.为使老干部感受到党的关怀,市委老干部局领导在重大节日,对老干部代表进行走访慰问。2018年,“七一”前夕,市委老干部局组织开展“慰问离休老党员、传递正能量活动”。为困难离休老党员送去了慰问金和来自于爱心团体捐赠的米、面、油。“八一”前夕,由局领导带队,对全市抗日离休干部和军转离休干部代表进行走访慰问,带去慰问金。“中秋节”前夕,市委老干部局为离休老干部和市级退休老领导购置了慰问品,并为异地老干部将慰问品邮寄到家中。做到“重大节日必访”。“重阳节”之际,走访在定点医院住院和岭西养老服务中心居住的离休干部,为老干部送去果篮、学习材料和节日的祝福。做到“患病住院必访”。

3.认真开展“一人一策,精准帮扶”“登门入户解难题”活动。通过“双重”包保责任制,将帮扶工作落实到人头,做到常联系、常沟通、常入户。做到“生日必访”,做到“有困难必访”,做到“去世必访”。

4.在全市25个社区中打造“三位一体”服务离退休干部新模式。即以“四就近”服务社区、社区离退休干部党组织和社区老年大学三个主体为依托,为全市离退休干部提供更好、更便利的学习、服务、活动场所,更好地发挥自己的作用。为有服务需求的离退休干部进行志愿者结对帮扶。建立志愿者档案,详细记录志愿者可提供的服务项目和服务情况。并通过“三位一体”服务模式为离退休干部提供家政服务、医疗保健服务、精神慰藉服务、帮困服务等。

5.切实为离退休干部办实事、解难题。一是市里投资380余万元改造市老年大学新校舍2000余平方米,于2018年9月投入使用,解决了老年大学长期没有固定场所问题。二是市里在财政十分紧张的情况下将离退干部党建工作经费70万元和离退休干部党支部书记补贴70.5万元纳入财政预算并及时拨付到位,为离退干部党建工作开展提供保障。

四、加强督促检查

为了加强各部门对老干部工作的落实情况,按照年初计划,公主岭市委老干部局成立工作考察组,于2018年12月份,对全市各市直部门及24个乡镇(街道)进行年末督促检查,主要从离退休干部党建、离退休干部的服务与管理、老年大学等方面入手,进行检查、评比、打分,并于2018年12月26日召开全市离退休干部党建工作总结表彰大会,共评出模范支部5个,好支部20个;模范书记5人、好书记25人;“五星”老党员标兵5人,“五星”老党员88人。为老干部工作成绩突出的单位颁发牌匾,为在各项活动中表现优异的个人颁发证书。●

白山市不断提高离休干部医药服务精准化水平

● 钟和初

白山市委老干部局树立离休干部需求导向,深化精准服务措施,坚持全过程精准,在提高离休干部医药服务精准化水平上狠下功夫。

一、把调查研究作为工作前提,建立健全离休干部医药费工作机制

一是建立动态需求档案。详细制定《离休干部医药档案》《离休干部医药管理人员名册》,完善离休干部的基本医药信息,实行动态化管理。聘请资深医生为健康顾问,为离休干部提供健康咨询、心理疏导、紧急救治等多方面服务。

二是改革医药管理体制。2006年,同市财政局、卫生局联合印发了《关于加强市直离休干部医药管理的实施意见》《市直离休干部医药费管理规定》,市直离休干部医药费由市医保中心全部纳入到市委老干部局统一进行管理。

三是建立医药保障机制。建立完善“三个机制”,将离休干部医药费纳入市财政预算,按规定实报实销。市财政每年向老干部局医药费统筹专户拨付413.2万元,加上省里资金支持,减人不减资金,并逐年提高离休干部医药费统筹标准。

四是建立医药管理机制。先后制定了《离休干部门诊及住院管理规定》《离休干部医药费核销管理规定》等10余项医药管理制度。对易地安置及异地居住的离休干部,每年集中走访1次,完善《易地安置及异地居住离休干部医药费管理规定》。重新修订《市直离休干部医药费管理规定》,将所有离休干部医药费个人账户记账标准等,相应提高到市地厅级离休干部最高标准。

五是建立医药救助机制。积极

向上争取医药救助资金、帮扶资金及信访资金,对患重病、大病而导致生活困难的离休干部给予救助。

二、把精准管理作为工作重点,及时有效地解决离休干部医药需求

一是完善医药管理办法。对离休干部就医实行定点医院管理制度,按居住地可就近选择1~2家定点医院就医。在定点医院专门设立“老干部医药费记账系统”,离休干部个人医药费单独列账计算,门诊年人均标准为5000元,由各定点医院医保科负责对账户进行管理。

二是及时核销医药费用。对于易地安置离休干部个人账户资金全部使用完后发生的医药费,暂由离休干部先行垫付,然后由老干部局进行核销,核销坚持“特事特办、急事急办”原则。

三是加大医药监管力度。为离休干部专门印制《医疗证》和《医疗专用处方本》,成立了局医药检查小组和由离休干部组成的医药监督协会。定期对定点医院的服务情况和离休干部就诊情况进行监管,确保离休干部医药需求得到切实保障。

三、把延伸服务作为工作职责,进一步提升离休干部医药服务能力

一是拓宽医药服务广度。积极协调定点医院优化老干部病房配置,并开设门诊病房。在各定点医院医保科为离休干部专设坐诊专家。协调定点医院

开辟绿色通道,离休干部就医享受“三优先”,即优先检查、优先治疗、优先取药。对行动不便、孤寡、空巢等有就医困难的离休干部,协调开设家庭病床,开展上门随诊服务。同时,定期对全局工作人员进行急救救护知识培训。

二是加强健康体检服务。将市直离休干部和副厅级以上退休干部的健康体检全部纳入老干部局进行管理,并为不享受此项待遇的85名科级以上离休干部增加了健康体检待遇。每年协调体检中心按照他们的身体状况制定体检套餐,坚持开展“封闭式”“一站式”“全程式”服务。结合特困帮扶,连续3年为离休干部发放轮椅、褥疮垫等10余种家用医疗器械。同时通过开展健康知识讲座、建立“老干部医药保健”微信群、印制《养生保健手册》等方式宣传医药保健常识。

三是寓医药服务于平时。开展“身心关爱行动”,对病情较重的离休干部,联系主治医生帮助其制定治疗方案;对病情变化需转院诊治的,协助办好转诊手续。建立并坚持运行“一帮多”包保网络,局里每名工作人员包保3~6名离休干部,月月登门入户,开展系列关爱活动。☛

大安市委老干部局牢固树立精准服务理念,不断提升服务能力。瞄准需求端、对接服务端,及时协调解决老同志服务工作的重点和难点问题,不断满足老同志的需求。

一、瞄准变化,着力在精准掌握需求信息上下功夫

面对老同志日益增长的多方面需求,对基本数据信息进行动态化管理,切实做到“三个精准”。一是坚持精准包保。建立局机关干部结对联系离休干部制度,将全市离休干部按区域分片,一对一结对联系,坚持每月电话沟通一次、每季入户走访一次。二是坚持精准调查。精心设计《大安市委老干部局“精准服务”入户调查情况表》和《大安市委老干部局“精准服务”入户基本情况汇总表》,分组对域内离休干部进行入户调查;通过电话、微信等方式,对域外离休干部进行询访,实现信息与原单位、

集安市委老干部局立足党建优势,着眼转型发展,拓展服务领域、丰富服务内容,努力把新时代老干部服务工作做得更加扎实有效。

一、突出服务管理体制机制建设,为开展精准服务提供有力保障

一是创新组织设置,建立起完善的离退休干部服务网络。市区离退休干部党员全部纳入离退休干部工委统一教育管理。按居住地划分24个党支部。同时将党支部扩展为以离退休干部党员为核心的活动组,将非党离退休干部分配到24个活动组。协调乡(镇)党委分别下设成立离退休干部党支部和以离退休干部党员为核心的活动站,实现全市离退休干部服务管理全覆盖、无空白。二是强化人员配备,打造高素质的离退休干部服务队伍。为老干部局(工委)核定编制24个。在编制外为老干部局(工委)招录5名“员额管理”工作人员。协调市人社局为老干部局(工委)增配16名公益性岗位人员。三是加大经费投入,为做好服务工作提供充足的物质保障。党建、生活待遇等各项经费全部纳入财政预算。2018年市财政为离退休干部工作新增预算320万元。四是加强制度建设,建立责任明确的离退休干部服务机

集安市坚持为离退休干部精准提供高质量服务

● 宗 贺

为离退休干部做好精准服务工作

一是开展“一支部一特色”服务活动。将精准服务与特色支部建设、特色党建有机结合,组织开展“一支部一特色”服务活动,努力探索精准服务工作的创新点。组织各支部坚持把离休干部和离退休干部党员作为服务重点,给予关心照顾。二是深度聚焦离退休干部帮扶。统筹指导各支部普遍将离退休干部党建与关心服务离退休干部紧密结合起来,建立离退休干部联系服务信息库,重点为贫困、重病、高龄等离退休干部解难题。三是各党支部与社区“联姻”开展服务。依托社区提供的家政服务、医疗保健、精神慰藉、帮困服务等载体,组织支部与社区结成对子开展服务,就近关心照顾离退休干部。如“1+X”离退休干部服务平台,签订“一刻钟服务圈”协议、“风火轮”快送中心、“微(短)信服务平台”等,实现了离退休干部精准服务“零距离”。☺

制。出台《关于进一步加强和改进离退休干部工作的实施意见》,进一步明确老干部局尽职、原单位尽责、居住社区尽力、家庭尽孝的基本服务格局。

二、突出走访慰问,在满足离退休干部共性个性需求上力求精准

一是重大节日全面走访慰问离退休干部。每年元旦、春节等重大节日对离退休干部进行全面走访慰问。2018年端午、“七一”之际,投入慰问金近40万元,对全市离退休干部进行了全面看望。二是对全体离休干部实行结对帮扶。将离休干部平均分组,与机关科室结成帮扶对子,开展入户走访调查,建立了离休干部档案资料库,制定了个性化帮扶措施。三是切实解决生活中的个性化实际问题。以24个活动组为单位开展个性化服务,帮助离退休干部化解家庭矛盾、协调邻里纠纷、反映呼声要求等。

三、突出充分发挥党支部作用,

大安市提高服务效能切实满足老同志多方面需求

● 边 吉

社区、服务机构(企业)等互动共享。三是坚持精准建档。制定《大安市老干部局精准服务工作清单》。建立信息档案,实行动态管理,梳理离休干部医疗、住房、资金和服务需求。

二、针对需求,着力在搭建精准服务平台上下功夫

根据老同志需求,精心设计服务活动载体,搭建好三个服务平台。一是搭建好教育学习活动服务平台。组织离休干部参加传达党的十九大精神会议和白城市党的十九大精神宣讲报告会;建立“新时代传习所”,聘请党校教授对十九大精神进行深入解读;重大节日组织老同志开展门球、台球、象棋比赛等文体活动。二是搭建就医保障服务平台。大安市财政每年拨付450万元,专项用于离休干部医疗救治,平均每人每年4.5万元。开通绿色通道,在市委老干部局办公室,可以对门诊药费进行“一站式”报销,离休干部实现报销门诊费“只跑一次”;实行离休干部住院就医自选定点医院治疗。三是搭建社区“四

有”服务平台。积极推广省级“实验社区”及“四就近”做法,动员组织社区党员干部、志愿者等就地就近为社区离休干部提供帮助。

三、精准施策,着力在个性化服务上下功夫

一是资金帮扶。协调落实提高离休干部护理费201万元、把离休干部公用经费15万元列入预算。同时对特殊困难离休干部实行资金帮扶。二是精神帮扶。通过多种形式的交流沟通,进一步做好精神慰藉服务。利用各类信息平台倡导离休干部子女、亲属常回家看看;发动社会志愿者与离休干部结对,提供志愿服务;协调援助解决部分离休干部家庭存在的法律问题。三是生活帮扶。针对生活上有特殊困难的离休干部,开展“一人一策、精准帮扶”活动,切实为老同志办实事做好事解难事。☺

读对一个字、弄懂一个词、用好一句话,其实反映了一个人的学识、品格和风骨。不少名人,不仅注重一言一行的修养,对一字一词的使用和把握,同样讲究严谨,不容任何错用误用。

上世纪30年代,教育家陶行知写了一首赞扬一小学的诗:“有个学校真奇怪,大孩自动教小孩。七十二行皆先生,先生不在学生在。”有个才八九岁的女学生却提出:“既然大孩能自动,难道小孩就不能自动吗?大孩能教小孩,小孩就不能教大孩吗?我看应该改为‘小孩自动教小孩’。”陶行知仔细思考后,认为这个小学生的提议很好,改动一个字,诗意就更完善了,当即把诗中“大”字改为“小”字。事后,陶行知逢人便夸:“这个小孩可真是我的‘一字之师’啊!”

民国时,梨园大师对待遣词造句也十分注意,为免以讹传讹,哪怕一个字的失误也会千方百计予以纠正。

1929年,著名老生马连良在《甘露寺》中“劝千岁杀字休出口”那段脍炙人口的唱段,灌成了唱片出版发行,很是热销。

当时,有人听了这唱段后给他指出:“他那个二弟寿亭侯”一句,“寿亭侯”应为“汉寿亭侯”,漏了一个“汉”字。马连良很重视这个意



陶行知

一字见风骨

●刘永加

见,立即对此进行核对,结果得知,“亭侯”是官名,“汉寿”是封地名,如果把“汉”字丢掉,就讲不通了。但是,这个错误的形成,却是长期师承的结果。因为这句唱词中,三个字比四个字好唱,又误以为“汉寿亭侯”中的“汉”字,是指汉朝,剧中人物乔玄又是汉代人,同时代的人说话,不必再冠以“汉”字,于是就把“汉”字省去了,这种唱法也就流传

了下来。

马连良决定自己花一大笔钱把唱片公司尚未销售的唱片全部买回销毁。好多朋友劝他:“这张唱片卖得挺冲,就差那么一个字,况且大家都是那么唱的,不会有人注意,更不会有人笑话你,你何必太认真,干赔那么多钱?”而马连良却认真地说:“唱错一个字,我自己寒酸还是小事,就怕让别人以讹传讹,一错再错,那样事就大了。”唱片销毁之后,他又与唱片公司约定,把这一段重新灌录。

在强权面前,能够坚持原则,不为所动,一笔不添一字不改,同样体现了民国名人的凛凛风骨。

近代著名书法家寇遐,陕西蒲城人,早年加入同盟会。他生活俭朴,爱憎分明,有正义感。杨虎城主持陕西军政时,曾在西安九府街修建一座寓所,请寇遐的朋友、诗人李元鼎为其取名“止园”。其意思是“止戈为武”与“知止不殆”,又请寇遐亲自把“止园”二字书写成隶体匾额。西安事变后,祝绍周上任陕西省主席,其手下一个保安处长突发奇想,请寇遐在“止”字上加一横改成“正园”,显然是想以此取媚于表字“中正”的蒋介石。寇遐严词拒绝:“名是老朋友题的,字是老朋友让写的,现在老朋友在难中,我怎能随便改呢!”

吴宓的红楼癖

●陈卫卫

国学大师吴宓对古典名著《红楼梦》情有独钟,由于痴爱至深,就有了红楼癖。不管在什么场合,只要看到有人在谈《红楼梦》,吴宓必定立刻加入其中,开始一番滔滔不绝的高论,因此被称为“红楼第一痴”。



上世纪30年代,吴宓每到一所高校任教时,就会把《红楼梦》的魅力散播给师生们,常常掀起一片品读《红楼梦》的热潮。吴宓在讲演《红楼梦》时,能够将林黛玉、贾宝玉、王熙凤和薛宝钗等人物演得活灵活现,让人看得如醉似痴。于是,有些高校甚至将中文系的课程停下,换成吴宓讲演《红楼梦》,可以想见他受欢迎的程度。

吴宓经常自比为“怡红公子”,有时也称自己紫鹃,理由是紫鹃对林黛玉的爱护最纯粹。吴宓曾发表过《论紫鹃》一文,文章中说:“欲知家者,请视紫。”意思是要想了解我吴宓,请看《红楼梦》里的紫鹃就知道了。

在生活中,吴宓也像紫鹃一样,支持关爱着林黛玉。当时在昆明西南联大的对面,有人新开了一家牛肉馆,老板突发奇想,起了“潇湘馆”的店名,认为这样很雅致。吴宓看到后,认为潇湘馆是林妹妹住的清雅地方,怎么可以杯盘狼藉地吃牛肉来亵渎?顿时火冒三丈地提着手杖跑去一顿乱砸,并且让老板马上改名。不料老板也是牛脾气,坚决不改,双方就此争执不下。

后来经人出面调解,老板无奈地将“潇湘馆”改为“潇湘食堂”,吴宓这才作罢。

冯友兰先生是我国当代著名哲学家。上世纪五六十年代,我有机会听他讲演,一起开会,有二三事至今印象深刻,难以忘记。

听讲“抽象继承法”

1956年夏天,我提前考入中国人民大学哲学系学习。人大哲学系是新办,我们是第一届本科生。平时除由本校教师授课外,系里还请了一些著名学者、作家给我们作学术讲演。冯友兰先生就是其中的一位。

记得入学没两个月,在哲学系所在的北京海运仓一座简陋的小礼堂里,冯先生在这里给我们作了后来引起很大争议的“抽象继承法”的讲演。

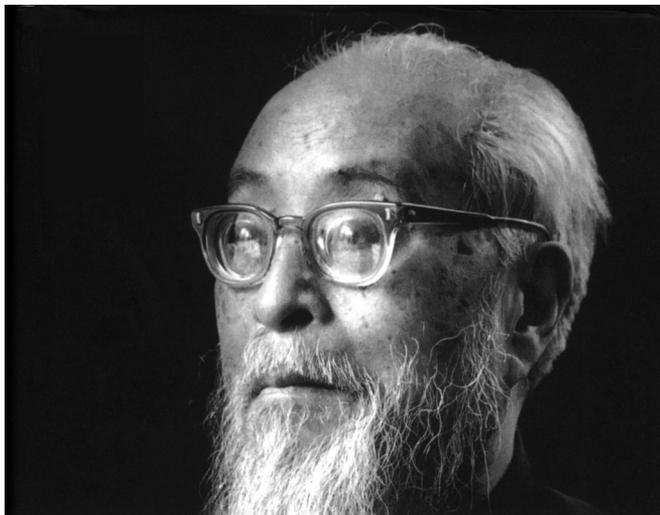
讲演会由系主任何思敬(大家都尊称他为“何老”)教授主持。何思敬是我国马克思《哲学的贫困》等著作的最早译者,又是延安“新哲学会”的主要人物,后来还是毛泽东赴重庆谈判时的“法律顾问”,是一位老资格的哲学家和法学家。只见他说:“今天,我们请到了冯友兰先生来给我们讲演中国哲学。大家知道,冯友兰先生,可说是中国哲学界的一面旗帜!”何老的这后一句话,使在场的人一惊,因为当时冯友兰是公认的“资产阶级”哲学家,怎么成了“中国哲学界的一面旗帜”?何思敬不久就为这句话付出了代价,被免去了系主任职位。

冯友兰先生开讲了,他身材魁梧,戴一副镜片很厚的眼镜,给人印象深的是他留有长长的美髯。大概他也感到何思敬这句话的“问题”,说:“刚才何老的话过誉了,我不敢当。”接着他就进入正题:讲中国哲学的继承问题。

冯友兰说,在中国古代哲学命题中,有两种意义,一是“抽象意义”,一是“具体意义”。如孔子说的“学而时习之,不亦说乎”,从具体意义上说,孔子叫人学的是“诗”“书”“礼”之类东西,现在时代不同了,不学这些东西了,不去继承它;但从抽象意义说,孔子这句话是说,无论学什么东西,学了之后都要经常温习和实习,这样看,这个命题就是对的,可以继承。冯友兰还举了大量的古代圣贤先哲的话和命题,来论证他的这一“抽象继承法”。

冯友兰讲演时没有讲稿,他带有河南口音的话语娓娓道来,讲得通俗易懂(后来看冯先生文章多了,知道这是他的文字的一大特点,能把深奥的哲学道理讲得浅显而明晰);不过他讲演中随手拈来列举的许多古籍和先哲的话语,一方面使我们这些小大学生开了眼,对冯先生的博学极其佩服;另一方面听起来又感到很困难,因为毕竟我们许多书还没有读过。大概领导和冯先生也意识到了这一问题,因此开讲后不久,就让人抬上了一块黑板,又上来一位老师配合冯先生讲演写板书。冯先生讲演中提到的任何先哲和古籍中的话语,这位老师都能很快在黑板上写下。这下,我们除佩服冯先生的博学外,对这位老师的“博学”也十分佩服。事后我们得知,这位老师是我们系中国哲学史教研室的杨宪邦讲师。

冯友兰先生在讲演后,就把这次讲演内容整理成



冯友兰先生二三事

● 郑文林

文,以《中国哲学遗产的继承问题》公开发表了,结果被人概括为“抽象继承法”,引发哲学界一场大争论。

到了上个世纪60年代以后,“抽象继承法”又被上纲为“反马克思主义”的“唯心主义”观点而屡遭批判;“文革”中更是成为打倒冯友兰先生的“重要罪证”之一了。

请冯友兰开会

1960年年初,我和一些同学被通知提前毕业,分在哲学系各教研室任教。我和罗国杰等4名同学一起,由罗国杰领导,筹建新中国高校第一个伦理学教研室。可是我们从没有学过“伦理学”,当时中国也无一本马克思主义伦理学书籍可读可借鉴,于是就从查《哲学词典》中的“伦理学”条目开始,一点点积累学科资料。当时中共虽已和苏共闹翻,但苏联在马克思主义伦理学学科建设上还是先我们一步,他们已有了一本《马克思主义伦理学大纲》公开发表。于是教研室让我将其译出打印作为蓝本;又经过近一年努力,我们伦理学教研室也搞了一个《马克思主义伦理学教学大纲》。这个《大纲》怎么样,哲学系领导决定开一个伦理学讨论会,请有关专家来对《大纲》提意见。在请的专家中,冯友兰先生是第一位,还有贺麟先生等。

讨论会在1962年初秋的一个下午举行。那天上午,系里突然通知我,让我会前到北大冯友兰先生家去接他一下。那时我年轻懵懂不知规矩,一不知去前要打电话预先联系一下,二不知接冯友兰这样的大专家,是要小车载的,就自己乘上了当时的32路车去了北大。到后按照事先打听到的地址,找到燕南园冯先生住处,冯先生迎了出来,知道我来接他,说:“不用接,我自己可以去。”他请

我在客堂坐下,他去取材料。我环顾一下客堂,光线较暗,但古朴,书极多,连走廊都放了书,我平生第一次在一个人家里见到有这么多书,真是开了眼了。很快冯先生出来,我们一起又坐32路车来到人大。

开会后,与会专家基本肯定了这份《大纲》。但也提了些意见。冯友兰先生提了些什么,具体已记不清了,但印象深的是他提出中国的伦理学要有中国的材料,和中国古代伦理道德相衔接。他这一意见今天看还是对的,但在当时“左”的指导思想下,有人觉得他又在“贩卖”反马克思主义的“老古董”,准备写文章批判他。

开会后,系主任张腾霄立即吩咐我去学校叫辆小轿车送冯先生回北大。我刚要起身,冯先生说:“不客气了,我到隔壁餐厅去吃顿饭。”原来,当时困难时期油水少,人大旁边西颐宾馆开了家高价餐厅,一个菜要十几元几十元,我们这些每月拿56元工资的小助教自然吃不起,但对冯友兰这样的一级教授,每月有300多元工资,就不在话下了。

怎样“保护”自己

当时,已到了“天天讲”阶级斗争的年代,冯友兰已成了哲学界乃至整个学术界的一个“反面教员”,他讲的任何话语,写的任何文章,不管意思对错,都有人按照相反意思来批判。我就遇见过一次。

那时,人大和北大的哲学系正奉命编一本《中国哲学史》教科书,两系在中央党校开一系列中国哲学史讨论会,我有幸参加了一次。这次会冯友兰参加了,参加的除

两校中国哲学史的教师外,还有一些有关专家。冯友兰在会上发了言。他讲的是古代统治阶级哲学思想占统治地位的问题,只见他说:“统治阶级的思想在每一时代都是占统治地位的思想。这就是说,一个阶级是社会上占统治地位的物质力量,同时也是社会上占统治地位的精神力量。”因此,他认为中国古代统治阶级的哲学思想也占统治地位。冯友兰刚说完,立刻遭到与会者的一通批判,只见一位著名左派哲学家关某指着冯友兰说:“冯友兰,你错了,统治阶级的思想怎么成了全社会占统治地位的思想呢?古代哲学思想中占普遍地位的永远是代表劳动人民、具有人民性的思想。统治阶级的思想都是占统治地位的思想,这实质是为统治思想辩护,为统治阶级辩护。”

冯友兰在大家对他批判时,摸着胡子微闭双眼,一点不动声色,可是在关某批判发言后,他突然睁开眼睛,说:“关某同志,我说统治阶级的思想在每一时代都是占统治地位的思想,这可是马克思恩格斯说的话。”大家一听愣了,关某马上问他:“马克思恩格斯在什么地方说的?”冯友兰说:“在《德意志意识形态》中说的。原来,《德意志意识形态》作为《马克思恩格斯全集》第3卷刚翻译出版不久,许多人还未读过,而冯友兰已先读了,并在发言中加以引用,还不作说明。这使关某和其他批判者十分尴尬。”

我当时感到冯友兰先生十分“狡猾”,“老谋深算”,很会“保护”自己,很懂得“战略战术”,即“以其人之道还治其人之身”。这大概是冯先生多年在受批判中养成的“保护自己的本领吧。”

梁启超：“分出点光阴学文学”

●流念珠

1924年6月,风华正茂的梁思成到大洋彼岸的美国宾夕法尼亚大学就读建筑系。其间,梁思成的父亲、中国近代著名学者梁启超经常给他写信。1926年,距离梁思成毕业还有一年时间时,梁启超给儿子写了一封信,说:“关于思成学业,我有点意见。思成所学太专门了,我愿意你趁毕业后一两年,分出点光阴多学些常识,尤其是文学或人文科学中之某部门,稍为多用点工夫。我怕你因所学太专门之故,把生活也弄成近于单调,太单调的生活,容易厌倦,厌倦即为苦恼,乃至堕落之根源。再者,一个人想要交

友取益,或读书取益,也要方面稍多,才有接谈交换,或开卷引进的机会……”

按照常规的思维,儿子大学毕业前,当父亲的都是询问孩子毕业后准备找什么样的工作,有什么打算等等。可梁启超特立独行,他居然在儿子快毕业时写信鼓励他“分出点光阴学文学”。

这是因为,梁启超深知儿子的性格特点——中规中矩。他想通过写信告诉儿子:你本就是一个规规矩矩的人,现在又学了那么久的建筑学,所以我建议你在毕业前多学点文学,给自己增添一点情趣,然后

回来时还给我一个活泼灿烂、欣欣向荣的面貌。我可不愿因为你学了建筑这个专业,回来后说不能说、写不能写,更没有一点情趣。

梁启超一生育有九个子女。在育儿过程中,他都是用心揣摩、体察每个孩子的特点,因材施教。比如次女梁思庄,她1926年留学到加拿大著名的麦基尔大学。就读一年后,该选择具体的专业时,梁启超考虑到现代生物学在当时的中国还是空白,就希望女儿学这门专业。梁思庄遵从父亲的意愿报了生物学,但学了一段时间之后,她还是没办法提起兴趣。梁启超知道之后心中愧悔,深为自己的引导不安,于是赶紧写信给梁思庄,让她重选专业。随后,梁思庄改学图书馆学,并最终成为我国著名的图书馆学家。

面对九个情性各异的子女,梁启超因材施教,造就了“一门三院士”的家教奇迹。

食神张大千

●周文昭



客人对这些食单甚是喜爱，常常珍藏之。1981年，张大千在台北宴请张学良夫妇，82岁高龄仍亲自下厨。张学良在家宴尚未结束之时，就离席到厨房揭了食单，后

画坛里爱吃的人林林总总，最有名的一位，不仅画画得好，还将吃奉为人生最高的艺术，他就是爱美人、爱艺术、爱美食的“川人”张大千，古今中外一大有趣儿之人。

据说他极爱吃无锡小馄饨，弟子方召麀擅长做此物。上世纪50年代，张大千旅居巴西圣保罗，有一次误将别人的信认为是方召麀写来，要来他的“八德园”，极其开心，后来，发现弄错了，小馄饨也吃不到了，伤心地大哭了一场。真性情跃然纸上。

张大千还很优待他的厨子，甚至于亲自下厨示范，教授美食做法，而且指点厨子学书法，提高他们的艺术水平。居台期间的厨师徐敏琦曾这样说：“张大千待我如家人，我们几乎每顿饭都一同用餐。正因他本身为美食家，所以会直接点评我的菜式。并提出改善的建议。他待我如他最出色的艺术门生一样，更花时间教我书法。”

张大千热情好客，广交朋友，常常是宾客盈门。遇到贵客，便手写食单，甚至亲自下厨。饭后将食单赠与客人，是份别致的礼物。

来装裱成卷，后部留白，邀张大千在上面题字留念。张大千在上面画了白菜、萝卜等菜蔬，并赋诗云：“萝菘生儿芥有孙，老夫久已戒腥荤。脏神安坐清虚府，哪许羊猪踏菜园。”题名为“吉光兼美”。

张大千居台期间，徐敏琦于1977至1979年间担任他的私人厨师，便保存了一批张大千的食单，上面具体写了菜名和烹饪者，甚至于宴请宾客的客人的姓名。对于研究张大千及其喜好、交游具有很重要的作用。

张大千的口味儿年轻时颇重，偏于川味儿的鲜香麻辣，爱吃狮子头、红烧肉，北方口味儿的蒙古烤肉、葱烧海参之类，晚年饮食趋向清淡。

他时常将爱吃的果蔬画于纸上，比如樱桃、枇杷、柿子、菇菌、红萝卜、芦笋、椰菜和新鲜的野菜等，清香亮丽，不输汪曾祺、陆文夫的文字带给人的想象。这也是他餐桌上的日常。

一个画家，成功地将餐桌之物转换到了画案之上，这是张大千独有的风趣和人间烟火。●

刘伯温妙画巧谏朱元璋

●尹成荣

朱元璋建立明朝，京都建立在南京。一切就绪，接下来，朱元璋要做的事就是论功行赏。朱元璋本不想是功臣还是亲戚朋友，都要给他们封官奖励。可是他算了算，要封赏的人实在太多，几乎都数不过来。这么多人封赏，可不是一笔小数目，帝国刚建立，哪有那么多雄厚的资金来封赏呢？

朱元璋越想越头疼，不封吧，别说那些人心里过不去，自己也不好向他们交待；封赏吧，又感觉很难办。为了封赏的事朱元璋左右为难，吃不好睡不好，心情也因此变得郁闷。大臣刘伯温看到朱元璋苦恼的样子，就建议他出去走走散散心，暂时抛开那些烦心事。

朱元璋听从了刘伯温的劝说，和刘伯温一起走出皇宫。刘伯温为了让朱元璋心情放松，开心一点，就把他带到南京最热闹的地方——城隍庙。看到庙里庙外人群熙熙攘攘热闹非凡，朱元璋心情渐渐变得愉快起来，紧锁的眉头也舒展开了，随着人流和刘伯温一起进了城隍庙。

朱元璋一抬头，看到庙的墙上挂着一幅画，画上画的是一个人，那人的头上扎着一束一束的头发，又长又

乱，像一蓬乱草。而可笑的是，每一束头发上还戴着一顶帽子，让人看了忍俊不禁。朱元璋边看边觉得这幅画好玩又好笑，但是他也没做深想，和刘伯温逛了一会就回宫了。

回到宫中，刘伯温问朱元璋：“陛下，刚才您逛城隍庙有什么感受吗？有没有让您觉得好笑又好玩的事啊？”

“我就觉得城隍庙很热闹，人也多，要说好玩的事，就是庙里的那幅画挺有意思的，画上的人头上扎了那么多小辫子，乱糟糟像草似的，更可笑的是小辫子上还戴了一顶顶小帽子，不知这个画画的人是什么意思？”

“陛下，我觉得这个画家很有智慧，也很聪明，这幅画是告诉您：开国以后，要防止的是冠（官）多发（法）乱！他是在向您进忠谏呢！”

“原来如此啊，现在想想，那幅画确实有如此深的含义。既然如此，我就采纳画家的进谏吧。传我旨：以后封赏，只封功臣，不封亲朋好友！”刘伯温听了朱元璋的话，脸上露出含蓄深远的微笑。原来，那幅画就是刘伯温让画家按他的意思画的，目的就是画来劝谏朱元璋。●



难忘“知青”岁月

●朱云鹏 刘静珍

1968年11月6日,我们四平一中1966年、1967年、1968年三届,近千名高中毕业生,打起背包,乘坐数十辆大卡车,到达双辽县农村落户,开始了艰苦且深刻影响人生的“知青”生活。

艰难的生活

双辽乡下“三多”,即:风多、沙多、盐碱地多,自然环境十分恶劣,我们的下乡地点是兴隆公社耕耘大队第六小队。对于生活在城里,习惯于“饭来张口、衣来伸手”的城市青年来说,首先面对的是集体户生活的困难,如吃饭、烧柴、照明、取暖、洗澡、上厕所等等,都是最实际的问题。

做饭要从头学起,我们做出的饭经常是生一顿、熟一顿,有时夹

生、糊巴。乡下主食是玉米,粮食是半成品需要自己加工,用毛驴拉碾子,碾成玉米面,而且没有食用油和蔬菜。光吃大饼子不顶饿,农活累,经常不到收工时就饿得心慌、体软、出虚汗。许多人因此患有胃病。

而做饭呢,要解决烧柴问题。除了要烧玉米秆、茬子,还要学会抡大扇刀、搂大耙收割杂草,运回集体户做烧柴。有一次由于地面不平,杂草垛重心过高,我们赶车技术又不佳,装杂草的马车翻倒,车上的同学有的被甩出很远,有的被埋进杂草堆里,好在人没受伤。

农村没有电,使用煤油灯照明,不仅昏暗,做饭、吃饭、干活、读书都极不方便,而且煤油燃烧时烟大气味呛,吸到嘴里、鼻子里,痰和

鼻涕都是黑的。

初到乡下,很快到了冬季,睡觉在队里的文化室,房子四面漏风,火炕堵了不会修理,不能生火,屋里奇冷无比。屋子里四面墙加屋顶都是白霜,地面上滴水成冰,装满水的盆放到地上一夜就冻成结结实实的冰疙瘩。因为风大、沙多、门窗漏,第二天早晨起来,屋子里炕上炕下铺满一层沙子。

上厕所难。田野里没有厕所,劳动中方便要跑出去很远,让人十分尴尬头疼又无奈。被社员称之为茅房的厕所,非常简陋非常脏,冬天冷,冻屁股,夏天则臭气熏天,苍蝇蚊子骚扰不断。

分值低、收入少。“知青”与社员一样,每天劳动记工分,全年统一核算分配。出全勤的劳力一年

下来收入最多的几百元、少的几十元不等,有的扣除粮款,不但没有收入,甚至还要欠生产队的。农民赖以生存的是土地,但这里的土壤是盐碱地,种啥都长不好,生产效率极其低下,累死累活的一年挣不到钱。不少“知青”不能自食其力,反倒需要家里资助。

自然环境恶劣。风沙大,风刮起来昏天黑地,对面不见人,走起路来一步三晃,风沙裹着尘土钻进衣领、袖筒、裤腿,浑身脏兮兮的,又没有洗澡的条件。迷眼睛司空见惯,很多“知青”都学会了“翻眼皮”取异物,久而久之一些人患上沙眼症。四平城里人经常抱怨、调侃:“四平一年两次风,一次刮半年。”我们回应:“与我们乡下比较,四平刮的是清风、凉爽的风。”

艰苦的劳动

备耕、春播、夏锄、秋收,每一环节都是“知青”必过的关和坎。

冬季备耕,进厕所掏大粪,把农家肥和优质土壤混合,冻成小山包算作沤肥,开春时刨开送到田地里。

春播,劳动开始“上强度”。马拉犁在前边犁出垅沟、垅台,后边的人依次是刨坑、施肥、播种、盖土、“踩格子”,毛驴牵引木碾压实。由于风大,种子发芽后的禾苗经常被连根拔起,这时还要及时补苗,错过农时就造成断苗了。

夏锄,当地要求铲三遍地。我们每天日未出而作、日落而息,和社员一起,在打头的带领下,每个人一条垅,手握锄头,留下禾苗,锄掉杂草,在一眼望不到尽头的垅地上,“知青”多数都落在后面。到垅地头后休息片刻,跟随打头再返回来,从一铲到三铲全部结束需要两个月左右时间。

秋收,俗话说:三春不如一秋忙。秋收季节,掰玉米棒,拔麦子,割大豆、谷子、高粱等,之后把收获的粮食运到场院进行人工处理和晾晒。

每一项农活都在打头的带领下完成。比如:拔麦子,要连根拔

出,把土甩掉,一根垅下来,土和汗水糊在身上,整个人成了“泥人”。

当地社员个个是肯干、善于干农活的好把式。春播追肥,几十斤重的粪筐拎在手上几个小时,在垅沟里健步如飞;夏锄铲地、秋天收割的上趟子农活一溜烟似的小跑,干得又快又好;送粮肩扛200斤重的麻袋包稳稳地走上跳板……这些让我们佩服不已,下决心向他们学习。

夏锄、秋收都是头顶炎炎烈日,口渴、日晒、汗流浹背,脸和身上晒得黝黑,手掌磨出老茧,有时水泡磨破出血,缠上绷带,继续坚持,“轻伤不下火线”。当地一位朱姓社员自嘲编唱顺口溜:“这个谷子不好割,因为啥来说一说,长的长来短的短,累得老朱张口喘。”当地社员尚且如此,我们更不必说了。我们真正领略到“赤日炎炎似火烧”“锄禾日当午,汗滴禾下土”的含义。我们所经受的磨炼从体力到心理都超出了自身的承受能力,但是,我们挺过来了。严酷的自然环境和艰苦的劳动生活,锻造了坚毅执著的品质和娴熟农活技术,我们发生了改变。

深度的融合

“知青”下乡,户口和粮食关系随之迁移到农村,谁都不知道还能不能回到城里,客观形势要求我们要树立扎根思想,做长远打算。“知青”之间要团结,要与这块土地和农民相融合。

——与农民的融合。

我们知道,如果和老乡建立不好关系,就摆脱不了生活和劳动的困境,下乡也就没有价值,也不会有出路。在农民眼里,干活好坏是评价一个人最重要的标准,不干活的人往往被视为“二流子”。

事实上我们下乡初期,并不能给当地做什么贡献,反而是负担,因为我们什么都不会做。但是乡亲们并没有嫌弃我们,最困难无助的时候,生产队里专门安排有威望、有能力的老社员到集体户当老户长,帮助我们解决日常生活的困难和问

题。我们吃饭有主食无副食,一些大娘、大嫂们经常给我们送来大葱、大酱、咸菜,有时还送来几碗饺子、烙饼来改善我们的生活。在社员的指导和帮助下,我们学会了各种农活技能。同时,与他们共同改造农村,如:打机井防旱、种植防护林防风沙、建拖拉机站向机械化迈进等,做出了我们应有的贡献。此外,在集体户的房前屋后,还建起自己的园田,种植茄子、青椒、豆角、白菜等各种蔬菜,与社员家庭一样喂猪、挖菜窖、腌制咸菜和酸菜,同时还学会修膳房屋、建起了自己的厕所、猪栏(圈)等等。

我们的进步和成熟,得到乡亲的认可和信任,队里很多重要的事情交给我们独立完成。干农活主要依靠人力和马匹,马匹白天干活,因为马料有限,晚间需要放夜马散养,生产队就把这个任务交给了集体户。领受任务的“知青”学习骑马、管理马群,即辛苦又危险,但都很好地完成了任务。当时照明是个大问题,为解决通电,有的“知青”自学成了电工,回城采购材料,帮助设计、施工架线、进户安装。在农村,亲戚连亲,偷盗庄稼是顽疾,为解决这一大老难问题,几乎所有的生产队都安排“知青”护青,看守场院、西瓜地。“知青”不怕得罪人,敢抓敢管、敢于负责,维护了集体利益,风气得到转变,得到大多数人的支持和赞扬。我们与社员成为好朋友,逢年过节、杀猪宰羊都互相招待。

“知青”下乡客观上带去城市文明。文化体育活动,在城里很平常,但在偏僻落后的农村,社员觉得很新奇。在我们的带领下,组成文艺宣传队,唱歌、跳舞参加汇演,组织篮球队集训参加比赛。在集体户大院练习举重,在田间地头摔跤,农村青年有力气,但不会用巧劲儿,我们互有胜负。“知青”下乡带去了文艺下乡、体育下乡,给封闭的农村基层带来生机和活力。

——“知青”之间融合。

集体户是多姓氏、没有血缘关系的特殊家庭。共同的经历与处

境需要大家互相帮助,加强团结、甘苦与共。农忙时节,夏锄铲地、秋收割庄稼,与社员相比能力有限的男生们总是接应女生。集体户内男担水,女做饭、喂猪,共同操持自家的园田地。春节期间,人人盼望回家团聚,但集体户需要留守,都争先恐后留下。抽调回城,人人希望被抽调离开,但大家不挣不抢,谁先走大家都高兴地欢送,已经回城的关心留下的同学什么时候回来。这群艰难困苦中的年轻人,在特殊的时间、地点、环境,建立了特殊的关系和友情。

同学分为小学、初中、高中、大学的同学,而“知青”同学是极其特殊的同学,是烙印最深,联系最多,最割舍不断的同学(包括老师)。这些人遍布各地,不中断联系,定期不定期的聚会,每年都举办下乡纪念活动。有困难大家帮忙,一些男女“知青”组合成为伉俪,建立了和睦稳定的家庭。

读懂了人生

农村这片神奇的土地,让“知青”在苦难中完成了一次精神上的升华,在人生观、价值观不断改造的过程中,读懂了当年的“知青”,读懂了中国国情,读懂了后“知青”时代,进而读懂了整个人生。

——读懂了当年的“知青”。

坦率地说,当年“知青”下乡,大多数是被动、迫不得已而为之,之所以还成为潮流,是因为毛主席的崇高威望,响应毛主席号召的大环境使然。半个世纪过去了,我们由当年的青年人变成古稀老人,重温这段历史,深切感受到接受再教育的必要性,深切感受到“知青”岁月对我们人生产生的重大影响,深切感受到毛主席他老人家就像送自己的儿子上朝鲜战场的火线锻炼一样,把“知青”送到最艰苦的农村生产一线锻炼的良苦用心。“知青”的经历成为我们一生的宝贵财富,让我们终生“身心健康”。

多年以来,社会各界对“知青”下乡有诸多认识和评论,可谓众说纷纭。《习近平的七年知青岁月》是

中央党校出版社出版的系列采访实录(下称:采访实录)之一。读后,令人眼前一亮、头脑清晰起来。

前无古人的1700万“知青”下乡,这是特定的时代、特定的人群拥有的特殊经历,习近平是“知青”大军的优秀代表,他的“知青”经历让我们感同身受。与50年时间相比较,“知青”阶段在时间上虽然有限,但对我们的影响是深刻、长远的,是人生各个阶段所不可比拟的,我们读懂了“知青”,就读懂了“生活”这部大书,就读懂了“中国农村”这片土地。就会明白,养尊处优的人永远不会了解生活的艰难。苦难是一所让人受益的学校,能够学会很多课堂和书本上学不到的东西,远比在校园里学到的深刻得多,对我们的教育作用大得多。这种作用在后“知青”时代得到淋漓尽致的发挥,并为世人瞩目和称颂。

——读懂了中国国情。

中国农村土地面积最大,中国农民人数最多,民以食为天,农民让每个中国人有饭吃,这是最大的国情。北京大学一名教授曾对一名当年的“知青”说过的话令人感触颇深。这名“知青”说,到了农村,“才知道什么叫中国,才知道我们的老百姓是多么苦、又是多么好”。这名教授对此评价说,这两个“才知道”,无论对“知青”本人,还是对未来中国,都是非同小可,意义重大。

农民的困苦,城里人几乎想象不到。当年的“知青”一下乡就直接到各个生产小队,同土地结合,同农民一起摸爬滚打,深入了解农民、农村、农业,了解当时中国最底层最真实的一面,看到了农民衣、食、住、行的极端困难,缺医少药、文化落后的现状。如果没有下乡这段经历,我们很难看到处在社会的最基层贫苦劳动人民的生活窘迫状况,不会了解农民的希望和诉求。他们吃苦耐劳、任劳任怨,像老牛一样吃的是草,挤出的是奶,他们最苦最累、要求最低、回报最差,他们养育了我们,是我们的衣食父母。天地良心,

我们应当感激他们。有人说:“世界上最勤奋的人是‘中国‘知青’”,应当说:“中国‘知青’的勤奋来自农村、来自农民。”

——读懂了后“知青”时代。

跟随时代的脚步,“知青”大军遍布各行各业。“知青”经历、“知青”精神如影随形,走进各个领域、各个岗位;他们不怕苦累、不惧艰险、自强不息、奋斗向上的生活态度,得到充分凸显,由此必然成就一大批人。他们入党、提干、上大学;在工厂、学校、机关、部队、商店……成为各个方面的骨干和中坚力量;从中央到地方的各个层级涌现一大批官员,他们是踏踏实实、兢兢业业干出来的。有人说“得‘知青’者,得天下”,虽然是戏称,也不无道理。一句话,他们是时代不可或缺的有生力量。

当然,不可否认。也有许多令人不耻的人。他们当中的一些官员腐败,违法乱纪等等,这正是从另一方面印证他们:脱离群众、忘记了农村这片土地,忘记了艰苦奋斗的初心,自食恶果是必然的,由此,才有了“党的群众路线教育实践活动”和“三严三实”专题教育。

诚然,“知青”下乡、过早地中断学业,造成了人才成长断层。对“知青”本人和国家,不能不说是个损失和遗憾,尽管后期推荐上学、恢复高考有所弥补,但毕竟年龄所限和家庭所累,增加他们的学习难度,也失去了学习的最好时光。

如今,当年的“知青”,绝大多数已经退休,但“知青”经历和精神没有退休。他们热爱祖国,热爱劳动人民,体贴敬佩农民的后代——农民工。关心时事,关心民生大事,关心国家的前途命运。身体力行,对上孝敬老人,对下关心子女,奉献多索取少,不愿给任何人增加负担和麻烦。他们热爱生活,喜欢读书、健身等健康的生活方式。所有这些,都与“知青”经历有着潜移默化的深刻影响。

愿“知青”精神与共和国同在!





学做女红

● 唐梦馥

女孩子的天性离不开玩家家、布娃娃……可我虽是女孩身却长了一颗男孩心。打从会走路时起,就喜欢和男孩子凑在一起抓泥巴、上沙堆、弹琉璃……一天到晚造得像泥猴儿。烦得爷爷在妈面前不住地念叨:“这丫头片子不归宿还了得,长大了连婆家都找不着。”

架不住爷爷总“上眼药儿”,妈待我懂事时便开始教我做女红了。不错,女红应该是女孩儿的本能,可我笨得不行。记得一天,妈教我织袜子。她拿来一团毛线,4根竹针,教我一针一针地网扣。看妈弄得很灵巧,我夺过针线,自信地说:“我会了。”结果,操作起来竹针在我手里好似硬棒棒的棍子,咋弄也不听使唤,费了好半天的劲儿才网出几个扣。正当我不耐烦时,妈鼓励我说:“织得挺好,慢慢就熟练了。”无奈,我

硬着头皮练下去,终于织出第一双袜子。妈妈不断夸我、鼓励我,一个寒假我给全家每人织了一双,累得我一提“织”字就想吐。

当我又要溜出去撒野时,妈又翻出厚厚一打她年轻时扎花时描的花样。我明白了,妈是要教我绣花了。果然,妈找来一小块白布,一张复写纸,一支铅笔,让我细心地拓下一件简单的月季花样,用绣花绷子绷好,教我如何行针走线。妈一讲,我就会,我一做,就发懵。绣了大半天总算弄出了个模样:花瓣用的是淡红色,叶子是苹果绿,花骨朵上边用的是水粉,下边是深褐色。自以为好看得很。谁知妈拿出她7岁时绣的枕头顶,一看,我张大嘴,看傻眼了。一件淡绿色缎子上绣的荷花、莲藕极其精美,简直称得上是工艺品,我好不羞愧,那年我13岁。

后来,我下决心好好跟妈学女红,做个有本事的女孩。妈细心教,我努力学,终于学会了绣花和纳纱。在下乡当知青及后来选上干部,到青干班集训时,一闲下来,我便买来丝线、布料,绣枕套、绣椅垫、绣门帘……一件件自认为精美的绣品,吸引来众姐妹也拿起绣花针,开始绣呀绣,也真绣出好多成品。在那个精神、物质生活匮乏的年代,绣花竟成了一种享受。

时光转到上个世纪70年代初,家庭生活好些了。为减轻妈的劳动强度,爸托人买了一台蜜蜂牌缝纫机。缝纫机刚安装好,好奇心极强的我就迫不及待地要试试。纫上针,穿好线,我便轧起了鞋垫。尽管行距不等,线走得不直,可终归是副鞋垫呀,这件“作品”获得了爸的赞许。妈看我对做缝纫活有兴趣,便鼓励我学裁剪。妈给我几块布,教我裁短裤、剪坎袖内衣。做成一试,还挺合身。于是,胆子大起来,便要做大衣。一天,在街上看见一女孩穿的裙子既简单又大方。回家便翻出一块花布,比划比划就剪开了。结果裙子没剪出来,剪来剪去剪成了一件无领无袖的短衫,心里懊恼死了。有了那次教训,我一拿剪刀手就抖,至今也没学会裁剪。不过,我做缝纫活兴趣没减。一有时间,我就帮妈轧这做那。记得我缝纫的第一件像样的衣服,竟是给爸爸做了一件浅灰色中山装。那时社会上流行抠兜。我就细心地揣摩起来。缝缝拆拆,费了好大劲儿,终于成功了。当爸爸穿着我做的衣服上班时,我心中无比自豪。

时光如梭,世界也变得五光十色。特别是今日,满街衣服烂贱。当人们面对眼花缭乱的各色衣裙时,谁家闺女还要自己做女红呢!不过,偶尔翻衣柜,找出那些满含自己千针万线的杰作时,心中仍充满自豪和感谢。自豪自己有位联合国教科文组织命名的“民间艺术家”妈妈,感谢妈妈使我学会当女人,感谢妈妈使我懂得了生活的美好和艰辛。

天堂里的妈妈,您等着,有时间我还会给您轧鞋垫,绣枕头,织毛衣,做衣裳……让您穿得暖暖和和,漂漂亮亮。☺

上世纪80年代初,我在《长春日报》担任文艺副刊部主任。那时我国正处于改革开放全面展开时期,我所在的这个部号称全报社平均学历最高的部,编辑、记者都是吉林大学、东北师范大学和吉林艺术学院等院校的本科毕业生,而且都处于青壮年。流金岁月正逢鼎盛年华,把工作做好萌动着每个人的心。办好党报的文艺副刊当然要按照党的办报方针和文艺“双百”方针把版面精编,广开稿源,使报纸具有高水平。这时大家想到请名人为《长春日报》文艺副刊撰稿,加重报纸的分量,使副刊不“副”。

《长春日报》虽然是省会城市的报纸,但在报刊界比不得中央的“人民”“光明”,也比不得上海的“新民”与广州的“羊城”;虽然是对开版面,但与前面提到的几家报纸比较起来,也可算为“小报”了,能邀请到名人为之撰写稿件吗?

我想起初来报社工作的一次邀稿活动,便感到此事并不难办。

那是1962年,《长春日报》开展破除旧习、移风易俗的宣传报道工作。二道河子区(现二道区)和顺街道发生这样一件事:一位居民委员会主任故去了,她生前为居民办了许多好事,受到爱戴,大家都很怀念这位好人。经与家属商量,给这位好人送葬不念经打醮、焚香烧纸,而是开了个追悼会,追念她生前在居民委工作的种种好处。

我知道了这件事,与和顺街道派出所一位姓高的所长合写了一篇通讯《新葬礼》。稿件打出小样后,总编辑与部主任认为这是一篇配合破旧习扬新风的好稿,不仅要尽快登报,还要请一位有名望的人写一篇评论文章。我刚刚由大学调到报社,刚刚接触新闻工作,一时想不出请谁写评论为好。想起我在吉林大学读书时听过一个人的报告,深入浅出、见解颇新。这个人叫宋振庭,是当时中共吉林省委宣传部部长,写过《星公杂谈》。一天上午,我拿着《新葬礼》的报纸小样进了省委大院,贸然闯入宋振庭的办公室。说明了来意,给他看了报纸小样,请他动笔

写评论文章。宋振庭看了报纸小样,爽快地说两天后来取稿。我按时拿到了他写的评论,翌日在《长春日报》二版头条见报,引起很好的反响。记得宋部长在文章中引用了毛泽东同志《为人民服务》的话:“今后我们的队伍里,不管死了谁,不管是炊事员,是战士,只要他是做过一些有益的工作的,我们都要给他送葬,开追悼会。”宋振庭领导着全省的宣传工作,而我这个长春市党报编辑向他邀稿,他竟毫不犹豫地允诺,定期完成。

这次邀稿活动,给我增加了工作的勇气。

我在文艺副刊部说了自己的想法,集思广益开展了讨论,大家一致认为在文艺副刊上开辟“我心目中的长春”专栏,请出生在长春、在长春工作过或与长春有渊源的名人写稿。这些人大多数不在长春居住了,我们便推举出一位能干的编辑到各地广为邀稿。他不久打开了局面,不断将一些名人为《长春日报》写的专稿

从外地寄回,相继在《长春日报》文艺副刊版上登载。记得见诸于报端文字的名人有曾任全国人大常委会委员长楚图南,著名作家、《八月的乡村》作者萧军,著名作家、长篇小说《曹雪芹》作者端木蕻良,曾任吉林大学党委第二书记的陈静波,著名作曲家吕远,等等。他们写了对长春的美好印象、在长春工作时的情景以及对长春的挚爱与厚望。这些文章一经刊出,起了很好的作用。

有人问这些专稿是怎么来的?其实不难,只要想到他们、虚心做好邀稿工作,就会精诚所至,金石为开。

此后我又任社会新闻部主任、又到《长春晚报》担任副总编辑,都没有忘邀请名人写稿。我深深体会,办好一张报纸,尤其是其中的文艺副刊版,仅仅以编辑、记者之智力与人力是单枪匹马闯营,人单力薄。深入群众、广交朋友,还要发挥本地与外地资源请名人撰稿、出主意。

在《长春晚报》工作时,我们经常组织读者、作者、



办“小报”请“大名人”

●杜日新

我的老家十堰市郧阳区谭家湾镇正河村是个远离县城三十多里的穷山僻壤。孩提时代这里发生的陈年旧事大多已印迹模糊，破珠难穿。但进城卖柴带干粮的情景却是历历在目，念念不忘。土地下户前，每年七八月份生产队都要组织劳力上山砍下许多花栎树枝子，一半按人头一半按工分平均分给农户作为下年吃油盐、穿布匹的经济来源。当时，柴禾的交易市场在县城；其实也不算什么市场，就是县里的居民和各机关单位有收购的。那时，老家不通公路，柴禾要靠肩挑运输到县城去卖。每逢生产队放假，妇女们忙着穿针引线、洗浆补连做家务，男人们则成群结队进城卖柴来换取油盐。赶上星期天，学生娃子们也跟着一起凑热闹，挑上三五十斤柴卖个块八毛钱，买个笔墨纸砚学习用具或者小东小西啥的。上街卖柴时，乡亲们约定时间一起出发，路上大家说说笑笑，相互照应，自然是苦中取乐。早晨出发时，乡亲们都会带上几个煮熟的红薯作为中午的干粮。柴禾卖掉之后，大家三个一群、五个一伙地就着自来水管咕嘟、咕嘟喝上几口凉水，吃几口红薯，垫巴垫巴就算一顿午饭了。然后，大家扛着柴担，一路说说笑笑打道回府。

这个过程看似简单，其实很辛苦。那时生产队放假很少，仨月俩月才安排一次。每到此时，乡亲们为了多挣几毛钱，大多都是超负荷运载，恶狠狠地给自己加压。一路上肩膀磨得见血，脊椎疼得钻心，那汗水浸湿的衣服就像一张粗纸，凉风一吹飒飒作响糙得全身难受。



进城不再带干粮

● 王贤进

上个世纪80年代初，老家村上修通了简易公路，经常有“小蚂蚱”“铁牛”（就是手扶拖拉机和大型拖拉机）出入，虽然公路质量很差，晴通雨不通，但对乡亲们来说，这就很好了，至少能挑担进城啊。柴禾市场实际是到各家各户及单位的门口，不用喊，不用吆喝，市民们看在我们辛苦的份儿上，价钱给的还算公道。后来道路越来越好，卖粮食买肥料也不再靠肩挑背驮，全由拖拉机运输。大姑娘、小伙子进城办事，都骑着自行车，哼着山乡小调，一路撒下银铃声。只有那些上了年纪的老人们进城办事，仍然是背着发面馍，沿着山间小路，抄近路而行。中午，老人们找家饭馆，要碗开水或是饭汤，配上发面馍午餐就算解决了。

2008年6月，老家的邻村通了公交客车，虽然相距四五里地，但乡亲们觉得走几里路赶车，比步行

几十里划算，坐车省劲、还节约时间。2017年11月，老家也通了客车，乡亲们再也不愁赶车难，山货销售运输难了。客车是早出晚归一天一往返；给乡亲们留下了充足的交易和办事时间。勤奋劳作的乡亲们进城购物办事，不再稍带柴禾和干粮，而是一些自产的蔬菜、水果、土鸡蛋之类。这些东西无公害，深受市民们的青睐，也能卖个好价钱。乡亲们上午卖掉山货赚上百八十元钱；中午下馆子，高兴了还点俩菜，弄杯酒，就是一顿很惬意的午饭。下午他们逛商场进机关，购物、办事洒脱快乐。乡亲们购完物、办完事，也到了乘车返程的时间。大家一上车就打开话匣子，滔滔不绝地说个不停。这个说改革开放政策好，那个说农民生活步步高，还有的说如今农村变化大，到处都是城镇化。你笑谈，他评说，一路留下赞美歌。●

通讯员的座谈会，请他们讨论作品、写稿，被邀请者不乏名人。记得参加座谈会的，有学者、诗人，有曾任吉林大学副校长的公木，有东北师范大学教授杨公骥，以及上海著名编辑何满子等。他们毫无大作家、大名人的架子，有时一请即到，一杯清茶，满室生香，群贤毕至，倾心而谈。

当然，对于在长春长期居住或来到长春临时逗留的一些名人，我们也登门造访，写成专访见报。这些名人对于报社来人都乐于见面，拨冗接待。仅我就曾和记者共同专访过著名教育家、吉林大学原校长匡亚

明，著名先秦史与先秦文献专家、教授、博士生导师金景芳，写出专访在报纸上刊出。

对于邀请这些名人写稿、邀请座谈或登门拜访的活动，增加了报纸的厚重，也增长了编辑、记者们的知识。

二十多年过去了，我很怀念那时的工作情景，甚至编辑部办公室午夜那长明的灯火和初晨的一缕阳光。更难忘的是那些知名人士乐于与报纸打交道而不求闻达的心情，那些普通的编辑、记者为办好报纸而礼贤下士的精神。●



一封钻石婚“情书”，见证不老爱情

● 李 潇

七夕节——牛郎织女一年一度鹊桥相会的日子。现在被视为“中国情人节”，这一天，很多年轻男女都会购买鲜花，或是准备礼物，给最爱的人以惊喜。已经80岁高龄的刘菊芳和老伴儿刘久钧结婚60年了，他们之间的爱情并不轰轰烈烈，甚至结婚时只有半间房，但一路走来，两人婚姻幸福，家庭美满。年轻时，他们相互间没有写过情书，就连爱慕的话语都很少说，现在老了，85岁的刘久钧两度脑梗，行动不便，因心脏病做过搭桥手术的刘菊芳24小时陪护老伴儿，两人形影不离。在他们结婚60周年之际，刘菊芳给老伴儿写了一封“情书”，虽然语言朴实，但情深意切，让人感动。

一种陪伴：夫妻携手相濡以沫

下午两点半，记者来到东方花园小区刘菊芳儿子的家里，此时，刘久钧刚刚睡醒，刘菊芳正搀扶着他一步一步挪到客厅。“我们一起

到客厅坐坐、聊聊天。”刘菊芳一边陪老伴儿挪着步子，一边对老伴儿细声说道。

卧室到客厅也就几步路的距离，但因为近一年来刘久钧身体状况不是很好，曾两度脑梗，还因摔倒导致两次骨折，他只能靠助步器一点一点往前挪。“因为身体原因，现在我一刻也不能离开他。”刘菊芳说，几个孩子都非常孝顺，这让她很是欣慰，2014年，儿子刘洪波把他们接到身边照顾，几年间，因为生病给孩子添了不少麻烦。刘久钧身体不好后，对刘菊芳更是依赖，只要一会儿见不到她，就会四处寻找，而且刘久钧的脾气也渐渐变得暴躁了，有时候还有点让人捉摸不透。“年轻的时候，他的脾气很好，处处都让着我，现在反过来了，我的脾气还比他好一点儿了，现在就得我依着他了，两个人，总要有的一方让着对方，这样夫妻间才能和睦。”刘菊芳告诉记者。

25年前，刘菊芳和刘久钧同时

退休，刘菊芳被单位返聘，之后还参与社会团体的组织工作，十分忙碌，而刘久钧虽然十分爱好摄影，但他依旧选择做妻子的“后勤员”，烧饭做家务，做妻子坚实的后盾。

刘菊芳年轻时性格很要强，刘久钧处处让着她，尽管有时两人也会吵吵嘴，但不一会儿便又和好了。“年轻时，甚至退休后的很长一段时间，都是他在照顾我，现在他身体不好了，我24小时陪护、照顾他，这才是老来伴儿。”刘菊芳说，从1957年初结婚起到现在，他们的爱情中没有轰轰烈烈，但一路走来相依相守、互谅互让，家庭一直十分和睦。

一朵月季：唯一的七夕节礼物

七夕节快到了，刘菊芳便想到了那朵月季花。“去年，老伴儿还能走路，那个时候我身体不好，心脏病老犯，后来去医院做了心脏搭桥。去年七夕节的时候，老伴儿为了哄我开心，从院子里摘了一朵月季花送给我，让我非常感动，我们那个年代的人其实不在乎这些，老伴儿也是在儿孙们的怂恿下摘花送给我的，这是我这辈子七夕节收到的唯一一件礼物。”刘菊芳告诉记者，年轻时，刘久钧不抽烟不喝酒，工作努力还十分节俭，有时候去镇江出差看到菜里有肉，他就会放进茶杯里，带回来给我和几个孩子吃。

“我还记得，1967年春节前，我们去他沙洲老家过年，乘火车到无锡，再转坐轮船到杨舍，时间已经很晚了，又下雨，离家还有十多里路，真想找个旅馆住下来，但是一问住宿费要1元钱，就为了省这1元钱，我们就硬着头皮摸黑冒雨往家走，还走错了路。两人搀扶着一步一滑地好不容易走到家已经凌晨一点多了。虽然很辛苦，但感觉两个人在一起很幸福。”刘菊芳说，还有一件事让她记忆犹新，那是上世纪70年代初，有一次刘久钧从上海出差回来，突然交给她一个包装精美的盒子，刘菊芳打开一看，里面是一件淡蓝色的确良衬衫。那时刚开始有的确良，很贵，所以

穿的人还很少,但是刘久钧为了爱人,却一咬牙花钱买下了。

刘菊芳告诉记者,生活中,除了养三个孩子,两人一般都是一心扑在工作上,没有太多的其他花费,钱都是放在抽屉里,谁需要就去取,再加上那个时代并不流行浪漫,所以相互间并没有送礼物的习惯,但是在生活中,刘久钧却依旧会制造像这样的小惊喜。“其实,两个人之间,并不一定要相互间买什么礼物,只要平日的的生活过得好,相互间尊重,爱对方,体谅对方,一起为了家打拼,这就是给彼此最好的礼物。”刘菊芳说。

一封“情书”:见证钻石般爱情

现在,刘菊芳的听力已经不太好了,平时即便带着助听器也会有听力障碍,而刘久钧近段时间来嗜睡,有时候睡得恍恍惚惚,两人的交流也变得困难起来,于是刘菊芳便习惯写一些东西,这些文字几乎

都是关于她和老伴儿以及孩子们的……

“老伴儿:60年前,我和你风华正茂,自由恋爱,结为夫妻,从此,我们便携手面对人生。我们结婚整整60周年了,经历了人民公社化运动、三年自然灾害、‘文化大革命’、改革开放等政治运动和历史时期。不管多少风雨,我们都相濡以沫,患难与共,在生活中,相亲相爱,互敬互谅,相互关心,相互尊重,携手并肩,走过艰辛坎坷;在事业上,我们相扶相携,相互支持,相互勉励,度过了人生多少奋斗的夜晚。

“60年的漫漫岁月,那相濡以沫的点点滴滴,执手偕老的每个情节,情怀感应的每个画面,已经熔铸在我们的人生中,定格在我们的心屏上。我们虽然没有波澜壮阔的经历,却有仁厚德重的心胸;虽然没有惊天动地的功业,却有化雨润物的情怀。

“人们常称相守60年的婚姻

为钻石婚。钻石是世界上最为珍贵的宝石,用钻石来形容,可见这一段婚姻是多么珍贵。但是回想起年轻时的你我,再看看现在的你我,人生中,充实却又有迟暮的苍凉与伤感,但那又有什么关系,因为我们一直陪伴在彼此身边。”

这是刘菊芳写的那封钻石婚“情书”的一部分。她告诉记者,随着年龄的增长,她和老伴儿身体状况也大不如前,于是喜欢回忆,回想几十年来两人携手走过的路,虽然辛苦,但却过得甜蜜幸福,每每想起都感慨万分。“常言道,执子之手与子偕老,年轻夫妻老来伴儿,人到了老年才知道,最亲的就是老伴儿了,两个人谁也离不开谁。”刘菊芳说,虽然两人现在都已年过八旬,行动迟缓,有时交流还有一些障碍,但是他们的感情却一直在升温。正像刘菊芳老人说的那样,看似平凡却深厚的爱情让一对平凡人活得像钻石一样闪光。☺



老伴儿的唠叨是福气

马子亮

我与爱人的结合是父母做的主,我们的脾气极不合,她外向,我内向,我们本不该生活在一块儿,但是,按父母的说法是:『阴配一阳,夫妻才久长。』

她是个极爱唠叨的女人,自从我们结婚以来,她就开始在我的耳边不停地唠叨,唠叨的内容说起来简直让人受不了。你抽烟,她说伤肺;你喝酒,她说伤肝;你起得晚了,她说你是大懒虫;你吃得多了,她说会肥胖;吃得少了,她说会缺乏营养;你不洗脚,她不让上床;你睡得晚了,她说不会养生……总而言之,不管你做什么如何做,她都有话说。如此唠唠叨叨的话语已经有几十年之久,早已把我的耳朵磨出了茧。在这期间,我们也是经常起摩擦,但是终究为了家庭和儿女我们都忍下来了。

如今,我们都80多岁了,早已退休在家,但她唠叨毛病更甚。常言道:『物极必反。』她的唠叨已经到了让我忍无可忍的地步,战争终于升级了。这一日,我躺在沙发上看电视。她说我的姿势不利于身体健康。我不服,于是就你一言我一语地吵了起来,吵到最后,竟拉扯着要到民

政局去离婚。为了让女儿作证,我就给她打了一个电话:『我和你妈无法在一块儿过了,我们决定离婚,请你马上开车过来,带我们去!』

女儿驱车赶来后,先是对我们双方劝解了一番。最后,我按着女儿的意见提出:『可以暂且先不离婚,但要分开过。』

按着约定,女儿把她妈接走了。只有我自己在家生活,再也没有人唠叨我,心里别提有多高兴了。我像挣脱了束缚的野马一样,自由自在的,想做什么就做什么。于是,我每天抽烟、喝酒、玩电脑、看电视,要手机……充实得不亦乐乎。

哪知这样不到一周,我的身体就出现了问题,失眠、厌食、头晕、头疼、四肢无力。此时,我痛苦地躺在床上想:『以前和老伴儿在一起的时候,因为有她的唠叨和管教,我不能放纵自己,才得以平安度日。现如今可好,才几天啊?就落了个这样的下场。痛苦难受,哪还有幸福可言?原来老伴儿的唠叨是福气呀!』想到这里,我不由自主地立刻拨通了老伴儿的电话……

● 齐永学



如何让老年人远离保健品骗局?

近日,丁香医生曝光了百亿保健帝国权健如何通过传销手段疯狂发展下线,售卖天价鞋垫、卫生巾等保健品,致使很多老年人被洗脑,上当受骗,其家庭财富被洗劫,此种现象引发网络极大关注。

评论区里,很多人痛苦地表示,自己的家人被推销员洗脑,买了许多保健品,无论怎样劝说都无济于事,甚至自己本身就是医生,也阻止不了父母陷入骗局。要想劝说老年人远离保健品骗局,除了需要普及基本的科学知识,还需要对骗子的套路有所了解。那么,骗子都有哪些套路呢?

常用套路

1.用鸡蛋、大米、保温杯等小恩小惠吸引老人参加养生讲座。很多老人觉得在家闲也是闲着,还不如去听听养生讲座,多学点养生知识,而且还有免费的礼物可以拿,何乐而不为呢?很多老人很自信,我就是不买,他们能把我怎么样呢?其实,去了那里,买不买就不是自己能决定的了。

2.包装所谓的“养生专家”,重点讲肿瘤、心脑血管疾病等老年人关心的健康问题,灌输危机意识。“养生专家”一般都是经过包装,冠以知名专家头衔,让老人对他的身份深信不疑,对“专家”所讲的知识深信不疑。“养生专家”特别善于调

动现场气氛,重点讲老人关注的肿瘤、心脑血管等疾病,制造恐慌,让老人很有担心感。

3.不直接劝老人买,但是会制造“饥饿营销”假象,制造火爆场面。对于“养生专家”极力推销的保健品,推销员并不急于劝老人购买,而是以退为进地说,“如果有条件,可以尝试着吃一点”。

这时有些老人还并没有动心,只是在观望。于是,现场会营造出“饥饿营销”假象,推销员趁机动员一些关系好的老人,说:“这是我为您争取到的优惠,全市都没几个人能拿到,您出去以后千万不要对别人说。”有的老人经不住软磨硬泡就会选择购买。其他观望的老人看到其他人在购买,自己再不买恐怕会被抢光,于是也失去理智,放下戒备,开始抢购了。

4.为避免反悔,推销员会将保健品亲自送到老人家,并当面拆开,造成既成事实。有些老人在当时气氛的烘托下,一冲动买了保健品,其实回过头来很多人都会后悔。这就像我们双十一,在全国铺天盖地的宣传造势下,很多人都会冲动消费,结果第二天醒来,后悔了,于是便出现大量退货的现象。

为了避免老人在恢复理智后反悔,很多推销员会“贴心”地将保健品送到老人家,并当面拆开,让老人当场喝下去,造成既成事实,这样即

使老人后悔了,也不能退货了。

老年人的三个软肋

有人会问,即使骗子们有套路,可是老人为什么会一而再、再而三地上当受骗,有些甚至是心甘情愿地上当受骗呢?这是因为,骗子们掌握了老年人的三个软肋。

1.老人需要关心和陪伴。如果你知道这些保健品推销员每天花在老人身上的时间和精力,你就会感慨为什么老人离不开他们了。

他们可以每天花8个小时陪伴老人,陪他们买菜、做饭、聊天,甚至陪伴老人看病,在医院衣不解带地照顾老人。家里断水断电,老人第一个想到的不是自己的孩子,而是推销员。很多老人承认,其实这些保健品并不是真的好,而是你对我好,我不能让你对我这么好,还赚不到任何钱。

2.老人好面子,不愿承认自己傻。当亲朋好友们来问这些保健品的疗效怎么样时,很多老人碍于面子,都会说好。为什么?因为如果说不好,不就相当于承认自己傻,被骗了吗?很多老人就是相信了周围亲朋好友的推荐,才会深信不疑地购买保健品。

3.老人需要价值认同。试想工作了一辈子的老人,突然退休在家,心里会不会有失落感?年轻的时候在单位也是独当一面的风云人物,连孩子也将自己视为偶像和榜样,结果现在退休在家,什么话语权都没有,想发表点意见,孩子还会来一句,你懂什么?那种内心迫切需要被大家认可的感受,可能很多人都体会不到。

如果这时候有个保健品推销员,处处以你的需求为先,处处照顾你的感受,让你在无微不至的呵护中找到了曾经受人尊重的感觉,你是不是也会动心?

说到底,骗子们输出的不仅仅是“套路”,更是让老年人无法拒绝的情感投入。作为子女,除了要教会老年人如何避免“被套”,更要在生活上多关心老人,让他们不再孤独和失落感。☘

老和成了一个“老网瘾”，这是小和意料之外的。

在小和的印象中，老和还是那个十多年前总在自己耳边念叨别沉迷上网的父亲。现在看着这个被劝来长沙闲住，却总是抱着手机聊天、上网看新闻的“低头族”，小和心里默默吐槽：当初你念叨我的话，真该记录下来放给你听。

老年人也有“网瘾”？记者随机走访了一些中老年朋友，发现像老和这样的例子并不少见。无独有偶，日前，艾媒咨询发布的《2018中国老年人“网瘾”热点监测报告》显示，中国网民占比中，60岁及以上群体达7.1%，整体规模已超半亿人；8.7%的老年网民日均上网时长超4小时。

“升级打怪”，为上网学习笔画输入法

老和虽然年近六旬，但其网龄已有5年了。5年前，老和家牵了网线，在儿女的指导下，他学会了聊微信、看视频。

“最先是教我爸在键盘手机上用QQ，虽然他有初中文凭，但早已忘记拼音拼法，于是就摸索着学习用笔画输入法，勉强适应着跟我们聊天。后来给他换了触屏手机，用上手写输入法，那上网激情是突飞猛涨！”小和说。

这5年来，老和从连登录微信账号都要找人帮忙，到如今已俨然成了村里的上网“老达人”。用微信和

在孝感生活的小孙女视频聊天，每次听到喊爷爷都无比激动；打扫卫生时听着河南戏曲，感觉干活都很愉悦；闲暇无聊时，在手机上尽情地浏览新闻；小卖部没有零钱找零时，微信收款一扫就行……老和深感使用手机的便利，从此便手机不离身了。

沉迷不能自拔，新电视蒙上几层灰

手机就像打开了新世界的大门，老和一不小心就掉进了“网”里面。“只要一得空，我爸就一头‘扎’进手机里，叫他都要喊两遍才能‘叫醒’他。去年过年回家，我发现给他新买的电视都落了一层灰。端午回去，那电视已经被他用块红布给罩了起来打入了‘冷宫’。而他的手机在晚上、凌晨还发出各种微信提示声。”小和说。

为了上网，老和也没少“糊弄”小和。

“知道他喜欢上网，去年年底给他买了台iPhone6P，屏幕大，好用。今年年后跟他视频感觉画质模糊，就问是不是手机坏了，他不承认，还借口光线不好。后来过了半个多月，他才告诉我是晚上泡脚玩手机睡着了，手机掉进洗脚桶泡坏了。担心被念叨，自己第二天悄悄买了个新手机假装啥事没发生。”小和对记者感慨，长大了才发现，父母也是越老越小，年纪大了就像小孩子一样，把人弄得哭笑不得。

双刃剑前，老和、小和角色转换

老和虽然玩手机玩得不亦乐乎，小和却慢慢开始担忧了。“半夜快12点了还在看手机，严重影响睡眠。”小和说。

“网络是把双刃剑，一方面，帮助老爹开阔视野，缓解寂寞孤单感；另一方面，上网成瘾易引发颈椎病、眼疾、心脑血管等多种疾病，对老年人的身心健康不利。此外，网络也充斥着大量虚假信息，易导致受骗。”担忧的同时，小和也表达了对老和的理解，“沉迷网络也是有原因的，一来空闲时间多，二来没有人约束。”

虽然老和现在是上网时间多一些，并未重度成“网瘾”，但对手机的依赖程度正在增加是不争的事实。

对此，小和笑言，已经和老和在不经意间完成了角色转换。“现在在我爸上网久了，我念叨他的话基本和十多年前他念叨我的内容差不多。我也希望尽量找机会，能够多带他出去玩玩。”

网络的“越位”，折射子女关爱的“缺位”

随着智能手机的普及，现如今，“网瘾”不再是年轻人的专用词，老年人也会患“网瘾”。面对参差不齐的网络信息，这显然不是一种健康的老有所依、老有所乐的方式。

艾媒大数据舆情监控系统显示，“网瘾”云词图中出现“中老年”，“老年人网瘾”云词图上也出现老年人因上网导致的相关疾病等。随着互联网的发展，网络也成为中老年人的一种消遣方式。但随着对网络的过度依赖，“网瘾”的逐渐形成，网络逐渐在中老年人生活中“越位”，这在一定程度上折射出社会和子女对中老年人关爱的“缺位”。

老年人上网成瘾，归根结底还是精神空虚，缺少陪伴惹的祸。对于患上“网瘾”的老年人，子女们应多引导老年人正确使用网络。同时注重线下生活参与，帮助老年人培养新的兴趣。另一方面要多多抽时间陪伴老年人，与其进行情感交流，让老年人在虚幻的世界之外找到可以寄托的归宿。☺

电视蒙灰手机受宠 老年人也有“网瘾”

● 和婷婷



买卖驾驶证是否构成犯罪?

【案例】王某因犯危险驾驶罪被公安局交警大队吊销驾驶证。后来王某通过某小区楼房外墙上涂写的办证电话,联系到了办理假证的人,提供了个人的身份信息及照片并向对方微信转账了800元后要求对方为自己办理假驾驶证。王某某拿着对方邮寄给自己的假驾驶证上路时被公安机关查获。请问,买卖驾驶证的行为是否构成犯罪?

【律师分析】《中华人民共和国刑法》第二百八十条第三款规定:“伪造、变造、买卖居民身份证、护照、社会保障卡、驾驶证等依法可以用于证明身份的证件的,处三年以下有期徒刑、拘役、管制或者剥夺政治权利,并处罚金;情节严重的,处三年以上七年以下有期徒刑,并处罚金。”

驾驶证是公民个人驾驶资格的身份确认,在很多领域起到与居民身份证证明效力相当的作用。在以往,只有伪造、变造居民身份证件的行为才构成犯罪,2015年11月1日正式施行的《刑法修正案(九)》首次明确买卖居民身份证件的行为构成犯罪,买卖居民身份证、护照、社会保障卡、驾驶证等依法可以用于证明身份的证件的行为定性为买卖身份证件罪。将买卖身份证件规定为犯罪行为,有利于打击社会上大量存在的“办假证”的行为,以保护公民身份信息安全,维护社会秩序。☺ (陈 静)

借款人涉嫌诈骗,出借人应如何维权?

【案例】去年5月,黄某经人介绍,以做工程为由向我借款50万元(具体款项用于何处,我不清楚),黄某出具了借条给我,之后我多次向黄某催还借款,其均置之不理。近期,对方因涉嫌犯诈骗罪被公安机关刑事拘留,现在我应该怎么办?

【律师分析】鉴于借款人已经因涉嫌犯诈骗罪被公安机关刑事拘留,你可以先向公安机关报案,提供借条等证据材料。如果黄某在借款时存在虚构事实并具有非法占有的主观目的,经法院审理认定构成诈骗,则在法院出具的刑事判决书中会判令黄某退赔你的损失。如果公安机关未予立案或经法院审理认定黄某向你所借款项不构成诈骗,则你可以民间借贷纠纷为由向法院提起民事诉讼,要求对方归还借款。 (钟绍华)

摩托车借给他人使用,发生交通事故,车主是否应担责?

【案例】今年2月份,我(刘某)将自己的二轮摩托车借给我侄子骑,我侄子骑车时不慎将路人撞倒,经交警部门认定,我侄子负事故全部责任,车子未购买任何保



法制生活

险。现伤者将我侄子和我一并起诉,请问我要担责吗?

【律师分析】二轮摩托车属机动车范围,驾驶摩托车应取得相应的驾照,且应参照机动车投保交强险。根据侵权责任法第四十九条规定,机动车所有人对损害的发生有过错的,承担相应的赔偿责任。最高人民法院关于审理道路交通事故损害赔偿案件适用法律若干问题的解释第一条规定,机动车所有人或者管理人有下列情形之一,人民法院应当认定其对损害的发生有过错,并适用侵权责任法第四十九条的规定确定其相应的赔偿责任:(一)知道或者应当知道机动车存在缺陷,且该缺陷是交通事故发生原因之一的;(二)知道或者应当知道驾驶人无驾驶资格或者未取得相应驾驶资格的;(三)知道或者应当知道驾驶人因饮酒服用国家管制的精神药品或者麻醉品,或者患有妨碍安全驾驶机动车的疾病等依法不能驾驶机动车的;(四)其他应当认定机动车所有人或管理人有过错的。具体到上述刘某提出的问题中,刘某作为机动车所有人,将车辆借给其侄子使用,如其明知存在上述四种情形之一(车辆存在缺陷、无证驾驶、醉驾、毒驾等),则刘某对事故的发生存在过错,按其过错程度承担相应的赔偿责任。具体赔偿顺序为,先由承保交强险的保险公司在责任限额内予以赔偿,不足部分或未投保交强险的,由机动车使用人承担赔偿责任,机动车所有人存在过错的,承担相应的赔偿责任。☺ (钟绍华)

劳动合同无效或者部分无效的情形有哪些?

《中华人民共和国劳动合同法》第二十六条规定:下列劳动合同无效或者部分无效:

(一)以欺诈、胁迫的手段或者乘人之危,使对方在违背真实意思的情况下订立或者变更劳动合同的;

(二)用人单位免除自己的法定责任、排除劳动者权利的;

(三)违反法律、行政法规强制性规定的。

对劳动合同的无效或者部分无效有争议的,由劳动争议仲裁机构或者人民法院确认。☺ (李秀文)

强壮的体魄、八块腹肌,你想要吗? 马甲线、人鱼线和小蛮腰,你羡慕吗? 最近这些年来,无论是徒步走还是跑马拉松,深蹲还是骑动感单车,甚至连到健身房“打铁”也成了一种时尚。

“过犹不及”这个成语,放在运动领域也很适合。前段时间媒体报道,长沙一位13岁女生在深蹲百次之后,因为横纹肌溶解,直接住进了医院。除此之外,因长跑和骑动感单车而出现“肌肉溶解”症状的报道也常见于媒体。

横纹肌溶解症的成因主要分为物理性因素和非物理性因素。进食某些水产品导致的横纹肌溶解症属于非物理性的,一般认为与水产品中存在的某种内源性毒素有关。

至于物理因素,包括挤压、创伤、过度运动、电击、高温或低温等等,其中最典型的病例就是地震、塌方等灾难引起的局部肌肉挤压综合征,可引起急性肾功能衰竭导致死亡。需要注意的是,长时间、高强度的运动,如长跑、负重训练,也会引起这种病的发生。

横纹肌溶解前没有什么特别的预兆,但是如果运动后出现短暂意识丧失、大量出汗、头痛、恶心、呕吐、高热、四肢肌肉等不同程度的痉挛和疼痛等症状时,你的横纹肌可能出问题了,需要到医院进一步检查明确。

这种情况多发生于马拉松赛跑、举重、健身、蛙跳等需要局部肌肉剧烈、长时间、重复、高强度活动的运动。因为局部高强度训练引起的机械性肌肉收缩,尤其是离心性肌肉收缩,容易使肌纤维过度牵拉,导致



运动过猛,小心肌肉溶解

● 黄岚

横纹肌结构受损,同时造成的局部缺血及产生的热量,容易使横纹肌细胞缺血缺氧甚至坏死,细胞完整性受到破坏,从而产生横纹肌溶解。

虽然“横纹肌溶解”听起来很可怕,但一般情况下,运动引起的横纹肌溶解,经过补液、控制感染、碱化尿液等治疗后是可以痊愈的。对所有人来说都应注意劳逸结合,在进行大运动量训练前安排好休息,身体不适、感冒、发热者尽量避免参加,避免在阳光直射、炎热潮湿的夏季中午进行大运动量练习,训练时补充足够的水分、电解质等。☺

新型人工木材,不怕腐蚀更不怕火

● 吴长锋

天然木材的独特平行孔道结构赋予了其轻质高强的特点,有关仿木头结构的研究是国际上仿生材料研究领域的热点之一。然而,传统的仿木头结构材料是“徒有其型”,虽然以往的研究实现了取向孔道结构的模仿,但其力学性能远不能令人满意。因此,如何制备真正具有轻质高强特点的仿木材结构材料是仿生材料研究领域面临的挑战。

中国科学技术大学俞书宏教授团队研发了一种冰晶诱导自组装和热固化相结合的新技术,以传统的酚醛树脂或密胺树脂为基体材料,成功研制了一系列具有类似天然木

材取向孔道结构的新型仿生人工木材。该系列仿生人工木材具有轻质高强、耐腐蚀和隔热防火等优点。

这种新型的仿生人工木材的结构(孔壁厚和孔尺寸)具有很好的可调控性,而且还可以复合多种纳米材料以制备多功能复合人工木材,简单高效,容易放大生产。这种人工木材具有突出的机械性能,力学强度优于已开发的多种仿木结构的陶瓷材料,且与天然木材性能相当。

与天然木材相比,仿生人工木材最大的优势在于其耐腐蚀性、隔热和防火性能。该研究制备的仿生人工木材在水和硫酸溶液中浸泡

30天,其力学强度均没有衰减。与石墨烯复合的人工木材具有很好的保温隔热效果,最低热导率可达20.8毫瓦每米每开尔文,隔热性能远优于商业的聚合物保温材料,如发泡聚苯乙烯、聚氨酯泡沫等。同时由于人工木材具有很高的比强度(即强度/密度),使得这种人工木材比其他工程材料和气凝胶材料具有更好的实用性。

易燃是天然木材在实际应用中面临的最大问题,而防火阻燃是人工木材最大的优点,并且通过复合无机纳米材料可以进一步提高其防火隔热性能。该人工木材具有很好的防火性能,在火焰引燃后能够迅速自熄灭。

专家称,作为一种新型的仿生工程材料,其多功能性优于传统的工程材料,这类人工木材有望代替天然木材,实现在苛刻或极端条件下的应用。☺



●唐辛子

日本学生为半价票道歉

这是我的女儿 Mii 刚刚上中学时发生的两件事。

第一件事：周六我照常有一个下午的中文课，女儿 Mii 也照常上午要去学校上课。

下午2点多的时候，Mii 突然打电话给我，原来她忘记带家里的钥匙了，进不了屋子，只能待在院子里。我要 Mii 来我上课的地方，因为一个人饿着肚子待在室外，实在不是件舒服的事。除了乘车券，她身上也没有带钱。

但 Mii 居然说什么也不肯到我的中文教室来，理由只有一个：她穿着校服，必须按学校规定下课后直接回家，不能在外绕道。Mii 在电话里对我说：“如果我穿着校服去学校以外的地方，不小心被学校的同学和老师看到，违反了校规，我会失去大家的信任的。”

我无法说服 Mii，因为“诚实”对她而言比什么都重要。在她的概念中，人活在这个世界上，是“因为大家都守规矩，才能拥有自由”的。所以，最后我选择尊重 Mii 的决定：从下午2点到家，一直到傍晚6点多我下课赶回家，她一直饿着肚子一个人在院子里等着我。

第二件事：周日和 Mii 一起出门，无意中发现几个月前她购买的一张小学生乘车券，还剩下680日元没有使用完——几个月前，她还是小学六年级学生，可以享受小学生的半价待遇。

但4月9日她参加完中学的入学式之后，已经是中学生了。作为

一名中学生，还使用小学生的半价乘车券，对 Mii 而言是件羞耻的事。但680日元的乘车券就此报废，Mii 觉得太可惜了。最后，这个13岁的初一学生对此事的处理方法是这样的：她用那张半价乘车券进了电车站，然后在出站时，自己找到车站乘务员，说明缘由，要求补票。但车站乘务员听完 Mii 的话之后，并没有帮 Mii 补票，而是要她就使用半价乘车票出站了。

Mii 觉得非常不可思议，不明白为什么可以这样，但还是听从车站

乘务员的话出了站。出站之后，我们走了大约50米远时，那位车站乘务员又跑过来追上我们，说：“那张小学生乘车券，还剩下的金额，就这么用掉吧。再乘电车时，也不必补票，用完为止就好。”车站乘务员在说这几句话时，眼睛里全是笑意，笑容非常温暖。我和 Mii 一起鞠躬感谢了他，并满怀歉意地对他说：“实在是很对不起。”

这些生活的细微，令我再次思考：为人父母，对于自己的孩子，最大的责任究竟是什么？我想并不是教育。因为我始终觉得：任何大人其实都是没有资格教育孩子的，这就像一片被污染的叶子不能去指导一朵洁净的花蕾该如何保持干净纯粹一样。孩子的心灵是洁净的，质朴纯真，如同未遭污染的自然。直到他们长大，洁净渐失。

我想：父母对孩子最大的责任，应该是呵护好他们与生俱来最为洁净的品质，令上面的尘埃尽可能沾染得少一点，令他们在不得不变成一种叫“大人”的俗物的时候，能俗得稍许可爱一点，不至于让人感觉太恶劣。☹

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，长大后往往会缺少爱心，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。☹

日本老人的“退而不休”

● 于 放

吉田胜先生是一位手工艺品的制作者，退休之后的他一直闲不下来，为了减轻未来因为有可能到来的“长寿生涯”而面对“老后破产”的风险，吉田胜先生应聘到一家小小的手工艺制作的工厂工作。开始了“退而不休”的生活，膝下无子的他表示，能够靠自己过活也很不错。

日本社会的老龄化趋势，一直呈现不断上涨，人均寿命指数已经高达83.3岁。这对于仅仅依靠每月的国民养老金过活，而手里面并没有过多存款的老年人而言，是一件略有困难的事情。

虽然，在行动尚且自如的时候，身体健康，还感觉不出来，每月按时领到手的养老金，只要不是特别奢侈浪费，完全足够基本生活所需。

但是，随着八十岁、九十岁的到

来，身体四肢的行动也不可能一直都是“来去如风”的利索有劲，走不动、需要人护理也是很有可能的，身体上的衰弱生病，也是需要预留一小部分医疗资金的。

尽管在日本社会针对70岁以上的老年人，看病的福利已经是相当于免费一般，只需要支付总体花销比例的一成费用即可，但是这也并不代表不需要为此“预留”存款。

在日本的高龄化社会之中，之所以有那么多的老人因为越活越大的年纪而陷入贫困状态，很大程度上和早年生活的习惯有着不可分割的联系。

没有存款或者攒钱的意思是很多日本人的常态，不需要为未来还没有发生的事情而提前进行担心，所以他们绝大多数的人活得都比较

云淡风轻。

年轻的时候不太会为未来焦虑，每月收入完全足够支撑自己的花费，但是也绝对没有多少剩余的钱拿来存款，为未来买单。这样的生活状态有好处也有弊端。好的地方就是年轻的时候可以活得比较精致，注重生活的质量，及时把握享受每一天，因为对未来“有恃无恐”，所以很少有人会有对未来的老年生活感到焦虑而拼命攒钱。

弊端就是忽略了即使在社会福利再完善的条件下，也还是会存在一定的社会风险，对老年生活的“真相”还需要未雨绸缪，毕竟身体在每一阶段的状态都不同，不可以忽略的是人老了之后，行动究竟会有多么受限。所以，到了70岁开始意识到这一问题严重性的老人们，也还是有一部分人群存在的，就像吉田胜先生，因为已经开始为80岁或90岁的养老开始准备了。

在身体状态还在线的状态下，“退而不休”对于老年人来说未尝不是一件好的事情，既增加了收入，又参与了社会联系当中去，避免了社会隔离。 ●

德国垃圾分类，从厨房开始

● 田双振

德国重视环保，重视垃圾分类在世界是出了名的。为什么德国垃圾分类做得好？初到德国，去朋友家做客，才知道他们的垃圾分类是从厨房开始的。

我在朋友家吃了一颗糖果，拿着糖果塑料包装纸找垃圾桶，怎么也找不到。我问朋友垃圾桶在哪里？他笑着走到厨房橱柜边，拉开橱柜，说垃圾桶在这里。我走近一看，橱柜里放着四个垃圾桶。朋友告诉我，黄色桶装塑料垃圾，蓝色桶装纸品垃圾，棕色桶装饭菜蔬菜果皮等餐厨垃圾，黑色桶装其他垃圾，如烟灰、橡胶、人造皮革、吸尘袋等。他还领我到储物间看存放的空啤酒瓶、啤酒罐、大塑料瓶，说可以拿它们到超市换钱。

笔者在德国各地看到，超市都设有包装回收设备。德国朋友告诉我，凡包装上有一个塑料瓶、一个易拉罐和箭头一条线图案组合的回收标识，都可以拿到超市放入回收设备，然后打出一张票据，顾客拿着票据即可作为包装押金结算。回收包装的价值大约相当于产品价格的1/2，德国人都不轻易把塑料瓶、啤酒瓶、易拉罐随便丢弃。我问德国朋友，是不是从哪个超市购买，只能去哪个超市退包装押金。他说，无论你从哪里买

的，只要有回收标识，到哪个超市都可以退包装押金。另外，超市还设有电池、药品等专门回收装置。

德国垃圾分类从2004年就提出来了，逐渐实行，全国普及已经20多年了。德国16个州垃圾分类有所不同，以笔者所在的柏林为例，大体上可分为五大类，分别是有机垃圾、轻型包装、纸制品、玻璃制品以及其他生活垃圾。每一种垃圾分类都用一种颜色代表，棕色垃圾桶用于装有机垃圾，黄色垃圾桶用来装轻型包装，纸制品是用蓝色垃圾桶来装，玻璃制品则要装在绿色或者白色垃圾桶内。在柏林大街上，通常会看到四个垃圾桶，分别用于装除了玻璃制品以外的四大类垃圾。之所以没有装回收玻璃的垃圾桶，是因为丢弃玻璃制品会发出声音，所以用于装玻璃制品的垃圾桶通常都统一安放在一个专门的回收区，远离居民楼，以免造成噪音污染。德国人垃圾分类细致到玻璃瓶身与瓶盖都要分开，因为瓶身是玻璃的，瓶盖是塑料或铁的。

德国垃圾回收袋外包装要注明地址和户主姓名，垃圾分类不合理，进入垃圾处理厂会被发现，需要重新分类，人工费以账单形式发给户主，费用很高。 ●



发与秃

●吴冠中

从楼上俯视，树荫里有几个老人在下棋，举棋者和围观者的脑袋都已光秃，在阴影里闪着光亮。杜甫也感叹过齿危发秃是衰老的征兆。人们怕秃，于是毛发再生精之类的药物总是畅销、美发广告天天在电视中招摇，若能留住青春，定不惜一切代价，因为青春无价。古代外国的帝王、贵族间盛行戴假发，丰满的发套显得华丽壮观，掩饰了人虚弱的老态。雄狮之美就显示在披挂着的毛发上。发，往往是美的标志，是构成仪表的重要因素，甚至被夸张到“怒发冲冠”。

为展示时装用的人体模特儿始于西方，于是中国的商店就仿效，也排开一溜洋女人，洋腔洋调，自然是洋头发。早先，中国人见到白发、黄发、棕发的西洋人以为都是老人，觉得丑，唯有黑发才美。朝如青丝暮成雪，怕白发，有了白发便染成黑色。审美观像传染病，今天有中国人将黑发染成白发、金发、红发、绿发，是中西结合？是发的变种？

不过一二十年吧，巴黎街头的人体模特儿突然变成了秃脑袋，都成了中国的尼姑了。削发为尼，为割断红尘俗念，首先毁掉自己感人的美貌。秃了，便绝对地丑了，再也撩不起男女情思！一向讲究发式发型的洋人何以采用秃头的时装模特儿呢？其实这是一个审美的基础常识。因为要突出展示时装本身的形、色特点，必须排斥一切影响时装设计的外来干扰。那设计之美有独立性、自信心，并不依赖美女之容颜招徕顾客。人们易于欣赏茂林修竹

之美，却很少有人能接受荒秃原野的单纯之美，似乎沙漠里总要有几峰骆驼才能唤起人们欣赏浩渺的兴趣。其实，那荒漠、那浩渺之美并不需要骆驼或别的什么形象的帮衬。我见过许多荒秃的山野，它们都无比丰富，应不许异物的侵入。

梁思成先生晚年头发仍很黑，不是染的，别人说他年轻，他笑答：“蒙了‘不白之冤’。”从青丝、白发到秃顶，人生一路好风景。秃了，像枣树在寒风中依旧挺直着的干硬枝条，岁月的刻琢岂容涂改！

我曾经访问一位擅长画荷的艺术家，怎样把荷花画得那么生动。他说：“画荷花不一定要整天拿着笔在池边写生，而应该静坐在荷池旁欣赏，看风中的荷、雨中的荷、春天的新荷、夏天的盛荷、秋天的老荷、冬天的残荷。久而久之你已经不知什么是我、什么是荷，而融入其中。摊开纸，自然满眼荷花，四季的烟雨一齐涌上，还怕画不生动吗？”

满眼荷花

●刘 墉



无端欢喜

●余秀华

我们出生在这个世界上，有许多游戏规则要遵守，否则就会出局。怎样活着，永远是活着的课题。人们无所事事的时候会想一想，想不明白的时候就放一边；等无所事事的时候再想一想，一辈子就过去了。

年轻时我也想过：要么活得有意义，这个意义就是不断地给自己新的东西。

大部分人，必须过的是漫长而枯燥的日子，没有选择。有的人会成功，但成功之前和之后同样是枯燥而漫长的日子。我觉得一个人的成功除事业的成功以外，更持久和更入心的成功是在庸俗的日子里寻找到快乐。这种快乐的获得会很简单：你种过一棵植物吗？你看过它发芽、生长、开花、结果的整个过程吗？

比如一部手机，是的，它的功能用不了几天就可以摸得清清楚楚，但是摸清楚以后不等于能完全地利用，就算完全地利用，以后也还会更新。比如我的手机，我首先会下载一个好用的电子书阅读软件，光这一项，就足够我玩好多年了。

整会风不如填会海

●李秋河

曾经看过一则报道,沿海一省某厅负责人因不堪忍受会议过多,让人统计涉及厅相关工作全年的开会数量,结果令人震惊:1068个。一年365天,双休日加上法定假日共115天,工作日250天,照此算来,如果要是节假日不加班开会的话,平均每天至少要开4个会。其实,会议多如牛毛、人们疲于应付的并不单单是厅局这一级,各级各部门,几乎都存在着会议泛滥成灾的情况,难怪有的干部调侃说,“我们不是在开会就是在开会的路上。工作就是开会。”

探寻会议多的原因,主要是某

些领导干部对工作习惯于开会布置,对上级的各项要求满足于传达贯彻,似乎传达了就是完成了,布置了也就没有责任了。所以,一个会议,中央开了省里开,省里开了市里开,市里开了县里开,县里开了乡里开,哪一级也不愿把上级精神“耽搁”在自己身上。于是乎导致一些会议内容千篇一律,通篇都是空话套话车轱辘话,形成了一种照本宣科、生搬硬套、层层布置的局面。台上讲得津津有味,台下听得昏昏欲睡。

有人总是责怪会风不好,开会的时候,玩手机的、打瞌睡的、佯装

记录实则涂鸦玩儿的,屡见不鲜。其实,不妨换个角度想一想,当会议多到成了负担,多到人们疲于赶场,难免令人疲沓厌倦,会风不好也就成必然了。这不是为参会者开脱,而是人之常情。

扬汤止沸不如釜底抽薪,整会风不如填会海,我们还是应该在压缩会议的数量和时间上下功夫。这些年来,会议数量总是下不来,根源还是在上头,如果上级领导不以开会没开会作为检查下级工作落实没落实的标准,不再搞一些“三年一复评、两年一复检”之类的检查验收,下边自然就会少一些“动员部署会”“百日攻坚会”“考核迎检会”……把功夫下在平时,让方方面面的工作常态化、长期化、制度化,而不是迎接式、突击式、面子式,上上下下的会议减少许多,“文山会海”的局面就会有所改善。

适当开一些有实质内容、能够解决实际问题的短会,说到哪儿做到哪儿,做到哪儿查到哪儿,会风即使不整顿,也坏不到哪儿去。☺

熟极而「油」

●酱香老范

吴昌硕晚年和戏曲名家多有交往。1893年,缶翁八十寿辰时,拜其为师学画的梅兰芳、荀慧生等,为他老人家演戏祝寿。先由荀慧生自报一出开锣戏《麻姑献寿》,再请缶翁各点梅、荀一出戏。吴昌硕说:今天我不点你们的拿手好戏,而要兰芳唱慧生的戏,演一出《拾玉镯》;要慧生唱兰芳的戏,演一出《审头刺汤》。两位大名角虽感到意外,却也欣然从命。当晚,各自演出缶翁所点剧目,效果出乎意外地好。剧终,缶翁对梅、荀二位莞尔笑曰:「生能出新,熟极而「油」,今天你俩演得各有新意,出人意料,才有如此效果。」

梅兰芳在30年后回忆说:「当初原以为吴老素性诙谐,作此安排,后来学画学到「画到生时是熟时」一语时,方始理解先生的用意深长。这和咱们戏班里说的「常带几分生,保持场场新」一样,两句话是不谋而合的。」

戏理和画理不乏相通之处。艺术创作当避免自我重复,对已熟练掌握的东西,不费什么劲都能应付得下来,「熟」确实是「熟」了,但长此以往,难免「熟极而「油」,遑论推陈出新和自我超越。」

吴昌硕自述:「予好临石鼓,数十载从事于此,一日有一日之境界……」对「石鼓」精研之深、之熟,古今罕有能与缶翁相匹者。但吴昌硕写石鼓文,仍力求「一日有一日之境界」,不仅「熟」而不「油」,而且「生能出新」,不断焕发活趣和生机,此乃大师相也。董其昌说:「画须熟后生。」郑板桥谈画竹感受:「三十年来画竹枝,日间挥洒夜间思。冗繁削尽留清瘦,画到生时是熟时。」由生到熟,再由熟到生,方能跳出窠臼,不断革新。不然,容易沦为艺术上的「老油子」。



吴昌硕



学习传达全国老干部局长会议精神
长春市委老干部局

1月21日,长春市委老干部局召开机关干部和事业单位班子成员会议,传达全国老干部局长会议精神,学习中央政治局委员、中央书记处书记、中央组织部部长陈希同志和中组部常务副部长姜信治同志的讲话精神,研究贯彻落实的具体措施。

市委组织部副部长、老干部局局长宫立武指出,这次全国老干部局长会议规格很高、求真务实、成果显著。陈希同志亲自出席会议并做重要讲话,充分体现了习近平总书记和党中央对老干部工作的高度重视和对离退休干部的亲切关怀。陈希同志用“五个注重”全面回顾总结了2018年的老干部工作;用“五个深入”系统梳理和解读了习近平总书记关于老干部工作的重要论述,进一步深化了对老干部工作地位作用、职能职责、主要任务、检验标准、组织领导等重大问题的理解;用“五个突出”对做好今年老干部工作作出全面部署,思路清晰、任务明确,体现了新时代老干部工作的新精神新特点。姜信治同志的总结讲话,对抓好会议精神的贯彻落实提出具体要求,着重指出了今后工作中需要注意解决的几个问题。为做好新时代老干部工作指明了正确方向、提供了根本遵循。

宫立武强调,全市各级老干部工作部门要集中时间和精力,深入学习领会习近平总书记关于老干部工作的重要论述,抓好会议精神的学习传达和贯彻落实,以会议精神为指导,认真研究谋划2019年的老干部工作,确保今年工作开好局、起好步。一要紧扣政治建设首位要求,加强思想政治引领,确保离退休干部在政治上思想上行动上始终同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。二要紧扣离退休干部党的建设,依托社区加强离退休干部党建工作,推动离退休干部党建更好融入城市基层党建大格局。三要紧扣根本价值取向,组织广大离退休干部更好地为党和人民事业增添正能量。四要紧扣第一工作标准,精准做好老干部服务工作,做到“让党放心、让老干部满意”。五要紧扣“三化”要求,突出抓好信息化、精准化、规范化建设,实现工作提质增效。六要紧扣问题导向要求,着力破解工作难题和薄弱环节,以改革创新精神推动工作高质量发展。

王东哲

省委书记巴音朝鲁到公主岭市慰问老党员

春节来临之际,省委书记巴音朝鲁来到公主岭市,走访慰问了徐广奇等老党员,代表省委省政府向他们致以新春的祝福和节日的问候。

家住岭西街道联通小区的老党员、离休干部徐广奇已87岁高龄,现担任岭西街道新建社区离退休干部党支部书记。2018年被评为公主岭市第二届“五星”老党员奉献之星标兵。他积极参加

组织生活,关心党的建设和城市发展。“生活怎么样,有什么困难”,走进徐广奇家中,巴音朝鲁书记与他促膝交谈,嘘寒问暖,拉着徐老的手亲切地说:“习近平总书记非常关心大家,多年来,像您一样的老党员,始终以坚定的理想信念爱党护党,是我们学习的榜样,希望您继续发挥余热,为社会公益事业作出更大贡献!” (曹梦南)

吉林省委老干部局召开2018年度工作总结表彰大会

1月30日,省委老干部局召开2018年度工作总结表彰大会。会议由省委老干部局副局长张永学主持,省委组织部副部长、老干部局局长郝国昆代表局领导班子全面总结了2018年度工作完成情况,明确了2019年度全局工作总体思路和重点工作任务。副局长谭龙、邱艳波,副巡视员赵维军分别宣读了表彰决定和相关部门表彰情况通报。会议共表彰奖励先进集体和优秀党组织11个,优秀公务员、优秀工作人员和优秀共产党员等93人。副局长张永学做会议总结

讲话,指出:2018年是不平凡的一年,同志们立足岗位、扎实工作,恪尽职守、甘于奉献,取得了一项又一项成绩,各项成绩的取得离不开全局干部职工团结一心和不懈努力,更离不开同志们辛勤工作和无私付出。2019年,是新中国成立70周年,也是决胜全面小康、加快吉林全面振兴全方位振兴的关键之年。希望同志们能够继续发扬成绩、再接再厉、攻坚克难、锐意进取、勇于担当、勇于作为,以良好的精神状态和优异的工作业绩迎接新中国成立70周年。 (叶飞)

辽源市委老干部局春节走访慰问老干部

春节来临之际,辽源市委老干部局的领导和同志们带着春节慰问金、困难帮扶补助款、春联福字和《夕阳红》学习资料到老干部家中走访慰问,为57名市直企业离休干部和部分厅级老干部送去了党的温暖和新春祝福。每到一户老干部家中,老干部局的领导和同志们都关切地询问老干部的身体情况和家庭状

况,询问生活是否存在困难,与老干部贴心地交流,感谢他们为辽源的发展建设做出的贡献,并向老干部通报了离休干部增加离休费的落实情况。老干部表示今后还要一如既往地关心和支持市委工作,力所能及地为辽源的发展奉献余热。 (张丽敏)

朝阳区委老干部局开展对全区离退休干部新春大走访活动

新春佳节来临之际,朝阳区委老干部局组织老干部工作人员对全区离退休干部普遍开展新春大走访。由区委常委、组织部部长焦瑯带队,代表区委、区政府为全区离退休干部送去慰问金、慰问信,并致以新春祝福和诚挚慰问。

焦瑯部长表示,老干部是党和国家的宝贵财富,希望老同志们力所能及地发挥政治优势、经验优势和威望优势,为推动朝阳高质量发展,积极为党委、政府点赞加油、献计出力,增添正能量。老同志们由衷地感谢党委、政府

的关怀爱护,一致表示:退休不褪色,继续发挥余热,为打造长春首善之区和幸福魅力朝阳,推动朝阳区高质量发展贡献力量。

区委组织部副部长兼老干部局局长单杰表示,要认真学习 and 大力弘扬广大老同志的光荣传统和崇高精神,认真贯彻落实习近平总书记“认真做好老干部工作”的指示精神,从严要求,用心用情,以改革精神持续推进离退休干部基层党组织建设,持续推进服务管理工作全程精准化,使广大老同志共享改革发展成果。☺ (朱依兵)

辉南县委老干部局开展离退休干部春节大走访活动

按照中组部、省、市、县委关于开展春节期间走访慰问老党员、老同志、离退休老干部的指示精神,辉南县委老干部局、辉南县离退休干部党工委分成两个慰问小组,由局领导带队,从12月下旬开始,先后利用两周时间,分别深入县城、乡镇、社区、企业以不同方式,对全县62名离休干部、28名县级退休干部、10位县级老领导遗属进行了走访慰问。县委对这次走访慰问活动高度重视,县委常委、组织部长孔令春亲自组织策划,并带队参与走访慰问活动。大家饱含着对离退休老干部、老党员敬爱至恭的情怀,带上慰问金、慰问信、慰问品,以及大走访宣讲书和县委县政府制作的送温暖献爱心、察民意访民情问计卡,挨家挨户走访慰问,用心用情把党和政府对离退休干部的关爱送到老干部的心坎上。此次走访慰问活动走访范围之广,慰问标准之高,慰问项目之多前所未有,广大离退休干部深受鼓舞,大家纷纷表示,永远不忘初心跟党走,牢记使命献余热,继续为党和人民的事业增添正能量。☺ (张玉成)

吉林市委老干部局开展精准帮扶“面对面”活动

为了让包保贫困户度过一个温暖祥和的春节,1月25日,吉林市委老干部局局长高兢、吉林市老干部活动中心主任牛丽华等一行4人到吉林市龙潭区缸窑镇黄河村做调研扶贫工作,开展春节前精准帮扶“面对面”活动,给贫困户送去党的关怀和温暖。一行人带着慰问物资,对黄河村贫困户葛印柱家进行春节前走访慰问,送上了大米、食用油、面粉等慰问物资,并给予慰问金500元。给贫困户送上新年

祝福,希望他能在上一年帮扶的基础上,树立脱贫信心决心,提高收入,改善生活。高兢指出,帮扶工作要充分发挥党建带头作用,调动全局系统党员干部积极性和参与热情,要以帮扶小组为核心形成合力,在2019年把帮扶工作做实做细,按照年初帮扶计划,不断激发贫困户的内生动力,进一步巩固已得扶贫成效,强化脱贫手段和办法,增强发展后劲,推动新时代扶贫工作取得新成效。☺ (孙勃豪)

四平市委老干部局开展走访慰问困难群众活动

2019年1月26日,四

平市委老干部局组织市老年大学部分学员党员、老干部书画研究会部分成员到包保的双辽市新立乡刘家村开展一次“扶贫献爱心,新春送温暖”走访慰问贫困群众活动。市委组织部副部长、老干部局局长苏野,老干部局副局长刘鹏,副局长、老年大学校长胡月明等参加走访慰问贫困群众活动。市委老干部局一行人来到刘家村,老干

梅河口市走访慰问离退休干部

为使离退休干部度过一个欢乐、祥和、喜庆的新春佳节,让他们感受到党和政府的关心和温暖,在2019年春节来临之际,梅河口市领导和老干部局领导分别走访慰问了本市离退休干部150余人,为老干部送去节日的问候和诚挚的祝福。走访中,老干部局领导与每位离退休干部都热情交谈,嘘寒问暖,亲切询问老干部们的日常生活和身体状况,为老干部们送去了慰问金和慰问品。同时,希望老干部们保重身体,愉悦身心,继续发挥好作用,一如既往地关心支持梅河口市、市政府各项工作,为梅河口发展出谋划策、贡献力量。老干部们对局领导的亲切慰问十分感动,表示会保持党员干部的本色,发挥余热,建言献策,并表示一定会关注、支持老干部局各项工作,为促进梅河口市各项事业发展贡献自己的绵薄之力。☺ (李佳芮)

部书画研究会成员为刘家村全体村民带去了老年大学老师和学员共同书写的300多幅春联和福字。为让刘家村贫困户过好年,老年大学学员党总支组织学员党员自愿捐赠爱心扶贫款2200元,为市委老干部局包保的9户贫困群众购买大米、白面、豆油、猪肉等生活物资,为贫困户送去新春祝福,让他们度过一个欢乐祥和的新春佳节。☺ (苏野)

北宋名相寇準的《六悔铭》

● 卓 然

古谚说得好，机会老人先给你送上它的头发，当你没有抓住再后悔时，却只能摸到它的秃头了。

世上没有后悔药，北宋名相寇準的《六悔铭》，就是这一难题的预防药。

《六悔铭》全文虽然只有短短六句话、42个字，却说尽了人生六大悔事。

晚清第一名臣曾国藩，对这篇文章也是推崇备至，将它奉为经典，时刻用于自省。《六悔铭》：官行私曲，失时悔。富不俭用，贫时悔。艺不少学，过时悔。见事不学，用时悔。醉发狂言，醒时悔。安不将息，病时悔。

01

官行私曲，失时悔。

为官徇私舞弊，失足时后悔。

古时候就有“当官不为民做主，不如回家卖红薯”的说法。

曾国藩也说过：“做官的人，上场当念下场时。”身在其位，就要恪尽职守，对上忠诚，对下公允，对身边人友好。

严嵩，是明朝嘉靖皇帝时的内阁首辅。在位期间迫害忠臣，铲除异己；中饱私囊，买官卖官。

最终，严氏被削官抄家，严嵩之子严世蕃被斩首，严嵩自己80多岁死在坟地的茅草屋里，连副棺木也没有。

我们都是普通人，虽不至于都有机会做官，但大家都在生活之中，也都应该行为正派，不为私利，不凭自己的好恶行事。

如此，方能无悔。

02

富不俭用，贫时悔。

富足时不节省俭朴，贫困时后悔。



俗话说：“不知道勤俭节约，只好坐吃山空。”说的就是由贫入富易，由奢入俭难。

曾国藩说过：“做人要盛时常做衰时想。”

现代作家七堇年也说过：“节俭对于生命的意义太重要，不是因为它高尚，而是因为它意味着，快乐可以来自很小的事情。”

过惯了大手大脚的舒服日子，突然日子变得窘迫，回想以前的风光，富时有人敬，贵时有人捧。

如今世态炎凉，悲痛伤心，悔之晚矣！

03

艺不少学，过时悔。

手艺在年少时不学习精通，岁月过去之后后悔。

谚语说：“少壮不努力，老大徒伤悲。”年少时没学到技能，当要面对生存时，痛悔当初。

梅兰芳4岁时，便孤苦伶仃，既无兄弟，又无姐妹。幸好他还有个祖母。她悯其孤苦，躬亲抚养。

梅兰芳7岁时便开始学戏，他

那著名的《玉堂春》就是他伯父教的，小小年纪便坚持每天的艰苦基本功训练，未到10岁就会唱“16岁开怀是那王”了。

年少学艺，事半功倍。少年时头脑敏锐，精力旺盛，容易接受新鲜事物，可以奠定一生知识和技艺的基础。

如果年少时懒惰荒嬉，直到“一头白发催将去，万两黄金买不回”时，多少人想到青年时期荒废的时光，后悔得老泪纵横。

正应了老话：“今时不学，后必悔之。”

04

见事不学，用时悔。

看到本事不去学，用到的时候就会后悔。

经常听到：“书到用时方恨少。”其实不独“书”到用时方恨少，处世的智慧，做事的能力，也是同样。

《论语·公冶长》中，孔子问子贡，你和颜回谁更好？

子贡说：“赐也何敢望回？回也闻一以知十，赐也闻一以知二。”

子贡答道，我哪里敢和颜回比，颜回总能闻一而知十，我不过能闻一知二罢了。

所谓“闻一知十”，便是能从一件事中悟到十件事。人若能“举一反三”就很难得，何况“举一反三”。

颜回的这两大优点，便是生活的最好态度。

见事不学，便是白白错过学习机会。事到临头时，脑中自然空空如也，束手无策，懊恼不已。

05

醉发狂言，醒时悔。

酒醉之后胡言乱语，清醒过来时后悔。

经常听长辈们说要少饮酒、不饮酒，为什么？

正是因为，酒是个让人丧失理智的东西。喝醉之后，人对自己的情绪毫无控制能力。

三国时，魏文帝曹丕有个文臣，叫吴质。他回京朝拜时，曹丕让将军们去他那里喝酒。

谁知吴质喝多了，竟跟大将军曹真吵起架来。说曹真“吞而不啮

生活中我们会做出很多选择：从我们做什么，怎么做，到和谁交往等都会引起旁人的好奇和谈论。家人、朋友甚至完全陌生的人，对我们的每一件事情，就算是很微不足道的事情都有自己的看法。

有时候，他们会一个劲儿地要求你对自己生活中做出的决定进行解释。可能你觉得应该回答，但是有些事情真的跟他们没有任何关系，以下9点你不需要向他们做任何解释（就算你觉得你应该解释）：

1. 不需要解释你的生活重心。

你自己知道什么事情能使你和你爱的人开心舒服，这就是重要的事情。因为我们是独立的个体，有不同的价值观，不同的梦想，所以我们的重心也是不一样的。因此不需要告诉别人你的核心目标是什么，这是我们个人的事情跟别人无关。

2. 如果你没有错，就不需要道歉。

如果你认为某件事情是他人的错，不是自己的错，或者说你不乞求他人的原谅，那么就不用道歉。许多人总是早早地说出对不起，试图来弥补尚未准备好的伤害，这样只会加深伤害并带来更多的麻烦。如果你并不感到抱歉，或者他们还没听你的说法，那么就不用道歉。

3. 不需要解释为什么你想要独处。

当你取消计划，停下手中的事情，想要一些时间去休息放松或只是想看一本书的时候，也许会担心被别人理解为无礼的、反社会的或是离群的。但是，一个人独处完全是一个正常的、自然的并且是必要的行为，应该得到更多人的接受。坦然地去度过自己的时光，因为你不需要向别人解释。

9件你不需要解释的事情

● 罗胜功

4. 不必赞同别人的个人观点。

别人激情地分享其自己的观点，这并不意味着你必须坐在那里赞同他们所表达的观点。如果你不能够接受他们的观点，却压制住自己的想法而假装赞同他们，这对你和对他们都是不公平的。与其表露自己的不满和沮丧，还不如恰当地表达自己不赞同他们的看法。

5. 别人说的每一件事，你不必都说“好”。

无论什么时候你都有权利说“不”，而不是一定要会说“好”。事实上，世界上最成功的人往往都是那些学会了对一些事情说“不”的人。感谢别人的友善，但对于把你的注意力从你的核心目标和重点带走的事情，不要害怕礼貌地谢绝。这样才能使你走向未来。

6. 别在意别人如何看待你的外貌。

不管你是瘦的还是胖的，高个子还是矮个子，漂亮还是相貌平平，都不需要解释你为什么会变成这样。外貌是你自己的事情，你只需要对自己负责。

7. 不需要向他人解释自己对婚姻的决定。

不管你是选择结婚生子还是选择不婚不生孩子，这都是你自己的决定。就算你的母亲很想要孙子孙女（外孙子外孙女），也应该理解结婚生子是个人的事，应由个人决定。不管多么难以接受，她也应该尊重你的决定。

8. 不必解释自己选择事业还是家庭生活。

有时候环境会驱使我们在事业和“组织家庭”中做出一个选择。其实做出决定并不难，你也许会选择工作，不是因为你不在乎家庭，只是你工作是为了给自己的将来一个保障。只要你对自己所做的决定有充分的信心和理由，你都不必向他人解释你为什么选择不选择家庭而选择工作或是刚好相反。

9. 你不一定需要赴约。

有些人很友好，长得好看，你也有些兴趣，但不是他们要求了你就一定要去赴约。如果那天你很沮丧不想去，那就别去。你可以告知不去的理由，但是一定要简短并坚持自己的决定。

学会不解释，学会对自己负责。☺

喉，咀汝不啮牙”。

意思大概是，你是个什么东西，我吴质吞了你都不用张喉咙，嚼了你都不用动牙齿。

曹真岂是等闲人，是曹操的养子，曹丕的兄弟。

这一“醉发狂言”惹下的祸根，以致吴质死后，被朝廷谥为“丑侯”。所以，酒小饮酌情，往大了喝可

就掌控不了了。说出去的狂话，丢出去的脸皮，酒醒之后，悔之无用。

06

安不将息，病时悔。

健康时不好好休息保养，生病了后悔。

为此，曾国藩就给自己订下的“修身十三课”中，便有一条是“保身”。

很多时候，为了计较名利而日夜操劳，给自己的身体背上了沉重的负担，健康的隐患就成了必然，然而此时如何悔恨，都是枉然。

人的一生，从无后悔，并不容易。

但若提前知晓哪些“后悔”可以避免，我们就会减少很多后悔带来的懊恼和悲痛。☹



文化巨擘苏东坡

● 杨庆祥

当代著名的史学专家陈寅恪先生说：“中华民族的文化，历数千载的演进，造极于赵宋之世。”（《陈寅恪先生年谱长编》，中华书局）请注意，陈先生在“宋”之前特别加了一个“赵”字，这是专指北宋而言。公元960年，后周殿前都点检（总司令）赵匡胤靠“陈桥兵变”，黄袍加身，夺取了后周政权，建国号为宋，改元建隆。但匡胤无儿子继位，“兄亡弟即”，由其胞弟赵光义继位，这说明此后的皇帝不是匡胤的子孙，而是光义帝的嫡后，但都姓赵，从宗祖意义来讲，必须加个“赵”字。

从《宋史》看，北宋文化灿烂，人才辈出。《宋史》列传二百五十五卷，二千八百余传，规模之宏富，传主之多，超过《旧唐书》一倍多。宋史的一个特点是北宋详、南宋略。以《宋史·文苑传》而言，入传共九十六人，其中，南宋只有十一人，占九分之一，而南宋的文人也不少，存世的诗文集也不少，但在正史中却没有传。又如《宋史·循吏传》全部是北宋人，南宋竟无一席。可见史家对北宋的文化发展高度推崇。（王钟翰等著，《二十五史说略》，中华书局，

2015年，第310页）

事实说明，陈寅恪先生把中华文化造极于赵宋的结论是极为准确的。宋代的文官制度，造就了文化的整体的兴盛，产生了诸多变化，可谓精彩纷呈。钱穆先生在其《中国史学名著》中说：“如讲古文，虽然由唐代韩柳开始，可是宋代的古文盛过了唐。经学、史学各方面，唐朝远不能与宋相比。”

北宋时期兴立了各种学派，纷纷著说。如司马光的涑水学、王安石的新学、张载的关学、程颢程颐兄弟的洛学和“三苏”的蜀学等等，他们在治学理政中，提出了各种观念和学说，可以这样说：“独立的意志、自由的思想”发轫于北宋，致使宋代文化万象更新。

东坡的诗歌创作，独具风采。赵翼在《瓠北诗话》中指出：“以文为诗，自昌黎始，至东坡益大放厥词，别开生面，成一代之大观！尤其不可及者，天生健笔一枝，爽如哀梨，快为并剪，有必达之隐，无难显之情。”走出了自己的发展道路。除了宋诗自成特色外，宋词则可以说是宋代文学的瑰宝，在中国的文学史

上独领风骚，这面大旗的旗手正是东坡。著名词评家胡寅作《酒边词序》中，对东坡的词，作了最恰当的评论：“及眉山苏氏，一洗绮罗香泽之态，摆脱绸缪宛转之度，使人登高望远，举首高歌，而逸怀浩气，超然乎尘垢之外。于是《花间》为皂隶，而柳氏为舆台矣。”东坡的词，打破了词作的局限性，以豪放之风席卷文坛，提高了词的意境，使宋词豁然独立于诗歌史。他作出了创世纪性的卓越贡献。

综括而论，东坡的诗作，内容十分丰富，风格多样，题材广阔，笔力纵横，极具浪漫主义色彩，走出宋诗的新路径。主要特点是：东坡有极丰富的生活经历，有艰难困苦的经历，有宏博的学识，有宽阔的心胸，有澎湃的才情，有驾轻就熟的艺术修养，有自成一家的风格——立意高卓，兴会飏举，广纳百川，动合自如，誓拔天成，变化多样，或雄劲、或宛转、或奔放、或闲逸、或激昂、或平实、或潇洒、或幽默、或诙谐……皆因时因地因人因情，而变化无穷，落笔成金。日试千首，倾盖如是，付之阙如。所以别林斯基说：“对于真正的艺术家，哪儿有生活，哪儿就有诗。”（《别林斯基论文集》，新文艺出版社，1958年，第112页）

东坡词的特点是，他率先冲破专写男女恋情和离愁别绪的狭窄题材，扩大了词的题材，丰富了词的意境和广阔的社会内容，开创了与婉约派并立的豪放词派，对词的革新和发展作了重大贡献。他的名作《念奴娇·赤壁怀古》《水调歌头·丙辰中秋》等，引发“家弦户诵皆东坡”的强烈反响。南宋刘辰翁说：“词至东坡，倾荡磊落，如诗，如文，如天地奇观。”（《辛稼轩词序》）清代彭孙遹说：“东坡词字字天然。”（《金粟词话》）清代吴衡照说：“贵有不粘不脱之妙。”（《莲子居词话》）

东坡的文章，也极有自己的特色。他的政论、史论、策论等，针对现实，条理分明，立论精辟，说理透彻，切中时弊，极有气势。

东坡的诗、词、文一绝天下，在于他的作品具有人民性。他与其他

作者所不同之处,就是他善于融入人民之中,心中装满人民,人民至上,热爱人民,关怀人民,与民同忧,与民同乐。可以说人民是他走向成功、走向辉煌的决定性因素。从八九岁时,范仲淹的“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”(《岳阳楼记》)就成为他的座右铭,以至终生。所以他的作品主要都是歌颂人民。

任何学问家,都是深刻的思想家。东坡是北宋知识分子中,第一个读书破万卷的人。120卷、55万字的《汉书》,他背诵如流,竟一字不差。他读书有方。年青时他抄了两遍《汉书》,不过不是全文,而是在起承转合处,抄二三字,只要记住这三二字,就可以全篇通吃。到他50岁时,他又抄一次,这次,只记取其中的一个字,就可以倒背如流。他还是通晓宋以前历朝历代历史的人,对于历代重大事件和重要人物,他可以开口拈来,不用翻书,做到不错不差。

他在37岁时,曾写道:“有笔头千字,胸中万卷;致君尧舜,此事何难?”(《沁园春》)他的挚友黄庭坚说:“东坡胸中有万卷书,笔下无一点尘俗气。”(《跋东坡乐府》)他的弟弟苏辙收藏了东坡读书书目,并写进他的《墓志铭》,这是一位多么了不起的人物!

东坡的另一长处,是无与伦比的,这就是他极善用典。无论史典、政典、文典、兵书、方志、舆志、杂籍、格言、佛语、歇后语、俚语、方言、民谚等“万典精熟”,取之不尽,用之不竭。凡难显之情,譬喻明之,取其易晓,精当自如,触手成春,瓦砾成金,务求合榫,凿枘无间,绝无装点刻画之痕。清人沈德潜说:“东坡比喻,寰宇唯一,卓然可观,洗洋淡泊,不可尺度,力归洽和,自成方域,简净明沏。”(《说诗碎语》)。刘熙载在《艺概》中说:“东坡用典超万句。有的诗句七言七转,人多不知。”

东坡用典超万句,够得上世界级的冠军。

东坡创造了多少第一或并列第一史有论载的如下:

他与其父苏洵、弟弟苏辙,皆以

文学名世,世称“三苏”,与汉末的“三曹”(曹操、曹丕、曹植)齐名;他的散文与欧阳修并称,位列“唐宋八大家”之一;他的诗与同时代的黄庭坚并称“苏黄”;他的词与南宋的辛弃疾并称“苏辛”;他的书法与黄庭坚、米芾、蔡襄并称宋代“四家”;他的绘画,久负盛名,与同代的文同、米芾一道,建立了宋代文人写意画派;东坡在文学史、哲学史、艺术史重要专著,影响非常巨大。

东坡在生命的最后三年,在海南贬所,完成了中国历史上最为重要的三部学术著作,即《东坡易传》《东坡书传》《论语说》,这三部大书,代表东坡最高学术水平,也是宋代的最高水平,其中的《东坡易传》,收入《四库全书》。东坡说:“抚视三书,即觉此生不虚过。”(《苏东坡文集》卷五七,中华书局出版点校,1986年)。

东坡到底有多么伟大,让我们看看他的“勋鉴”来说明一切。

1.东坡现存诗2700余首,旷代第一;2.东坡现存词340多首;3.东坡文章现存4800余篇,包括散文、政论、史论、随笔、小品等多种文体;4.东坡起草诏命800多道;5.东坡书简800多通;6.东坡墨迹题跋600多件;7.《东坡易传》(九卷);8.《论语说》(五卷);9.《东坡书传》五卷;10.《东坡志林》六卷;11.《仇池笔记》十卷;12.《东坡尺牍》二卷;13.《格物粗谈》二卷;14.《稚酒赋》;15.《东坡蜜酒饮》;16.《东坡酒经》;17.《东坡医药杂谈》;18.东坡肘子、东坡肉、东坡什蔬、东坡豆腐,均入选中国八大菜系;19.《东坡书法论》现被我国台湾故宫博物院收藏;20.《东坡画卷》(同上);21.《苏东坡全集》四十卷本、八卷本、六卷本等多种;22.《东坡乐府》;23.《东坡文集》。

南宋以来,对东坡的品评达861次;注译成书130多部。东坡的师兼友、主要“政敌”王安石当年评论说:“不知更几百年,方有如此之人物。”(《西清诗话》)他似乎太保守了。东坡的老师欧阳修说:“此人可谓善读书、善用书,他日文章必独步天下。”(杨万里《诚斋诗话》)欧阳修很有眼光。

东坡对自己的评价:“吾文如万斛泉源,不择地而出,在平地滔滔汨汨,虽一日千里无难。及其与山石曲折,随物赋形,而不可知也。所可知者,常行于所当行,常止于不可不止,如是而已矣。”(东坡文集《文说》)。了解自己的莫如自己,东坡对自己四十多年的总评,是稳妥的,虽短却精。(他从二十岁开始写第一首诗)。

《宋史·苏轼传》对他作了盖棺论定:“器识之闳伟,议论之卓犖,文章之雄隽,政事之精明。四者皆能以特立之志为之主,而以迈往之气辅之。故意之所向,言足以达其有猷,行足以遂其有为。至于祸患之来,节义足以固其有守,皆志与气所为也。”在宋士大夫中,东坡得此之高评,绝对是第一名。

在日本,东坡倍受景仰。吉川幸次郎在《中国诗史》中说:“宋诗的第一人即苏东坡。”另一位日本人,著名汉学家前野直彬在《中国文学史》中,把东坡称为“宋代第一位诗人,继欧阳修后又一次出现的万能的大天才人物。在文学各方面,包括诗、词、赋、古文、画、书法等都创作了举世公认的一流作品。”

中国文学家赵义山、李修生主编的《中国分体文学史》,对东坡的评价是:“在宋代各方面臻于一身,唯东坡莫属。其诗冠代,其词冠代。他是中国文化大厦上的一方奠基石,堪称中华民族文化遗产里的一座金矿。”

我个人认为,像东坡这样文化巨人,从秦始皇统一中国的秦代(公元221年)到宋代(公元11世纪),这一千多年的时间里,东坡是绝无仅有的一个人。在这么长的时间里,没有一个人能够跟东坡相媲美,因为东坡的综合实力太强大,他是绝对的总冠军。从北宋到现在,近一千年来,也没有出现这样百科全书式的文化巨人。

东坡创造了一个历史时间,在他的作品里,时间不是一般意义上的自然时间,而是超越时空的历史时间,它从既往走来,又向未来绵延,永无终点! ●



动物与笑和思考

——说说“笑”之三

○吕钦文

动物有时会像人一样笑，是不是真笑？耐寻思。

但在人的眼睛里，动物像是笑了，这种“像”，是从人的角度看，不是为动物想。也就是动物笑的一种表面现象，听其声，观其形，从动物身上人的某些特征去揣摩而已。在以人为中心的思路里，人总是在万物中寻找相似于己的例证，作为情感的寄托和张扬的表达。

一是笑的声音相似：惠特曼《草叶集·自己之歌》：“那里笑鸥在海边上急走，那里它笑着近于人类的。”笑鸥，一种黑头的海鸥，产于美国东部，是鸣声似笑的一种鸥鸟。笑鸽：又称塞内加尔鸽或棕斑鸽。原产非洲和亚洲南部的丛林地带，后引进澳大利亚。体淡红褐色，翅上具蓝色斑纹。于求偶的“鞠躬”表演期间十分醒目，鸣声悦耳，听似笑声，而不同于大多数鸽子的“咕、咕”叫声。《简明不列颠百科全书》8卷）笑翠鸟：澳大利亚东部的翠鸟科的一种灰褐色的食鱼鸟，以其鸣声似狂笑而得名。因为笑翠鸟的鸣叫在凌晨或日落时可以听到，故有“林中居民的时钟”之称。《简明不列颠百科全书》8卷）笑鬣狗：生长在非洲的鬣狗种类。

二是笑的形态相似。从媒体上看到一张照片：一条柠檬鲨对着镜

头“露齿而笑”的大特写从两万多张照片中脱颖而出，夺得2008年度“温德兰德·史密斯·顿斯国际最佳自然摄影大奖”海洋组冠军。这张照片是来自美国西雅图的业余摄影师布鲁斯·耶茨的作品。他为自己的作品起了一个贴切的题目：“咧嘴嬉笑的猫”。柠檬鲨在美国、巴西、加勒比海、墨西哥湾和大西洋其他近岸水域一带出没。虽然它们拥有尖锐的牙齿，但对人类威胁不大。此外，羊、马等的笑貌，网上随处可见。

其实人也是动物，最早人和其他动物没有区别，也就是说成为人之前的猿与动物没有区别，他们共同生活在这个弱肉强食的世界里，争取生存是最高需要，动物间是对手和敌人。人视动物是凶物、猎物，但也不可避免地成为其他动物的食物。那时人不会笑，没有语言，露齿龇牙是向对手示威。

当人发明了火，能够制造工具包括武器，有了手脚分工，人成为可以直立行走的脊椎类生物，由低级动物变为高级动物，抗御自然灾害和其它动物的能力增强，但人还崇拜强悍动物的力量。这时不同人群相互间的战争频繁发生，人们为使

吉祥物，作为自己的祖先，以寻求保护。那时的膜拜与祈祷，人还没资格没心情笑动物。

人对动物充满想象。中国古代的《山海经》：“有兽焉，其状如禺而文身，善笑，见人则卧，名曰幽鵙（音燕），其鸣自呼。”（有一种野兽，形状像猕猴身上有斑纹，喜欢笑，看到人就躺在地上，名叫幽鵙，人们用它的叫声给它命名。）《山海经》还记载“翼望之山”有一种鸟，名叫鹪鹩，形如乌鸦，有三头六尾而善笑。

随着人生产工具改进，生产力和生存能力不断的提高，人成为世界的中心，万物之灵长，至高无上，主宰一切，可以居高临下对待动物，能够驯养动物为自己服务，还把小动物当成玩物。《史记》《汉书》上已有记载斗鸡走狗，斗蟋蟀、养鱼等活动亦然出现，以此为快乐的游戏，从中取乐。同时轻贱动物，骂人说你是野兽、畜牲。而后可以驾驭大的动物，斗牛，养狮子、老虎、大象等，通过戏耍、表演从中收获欢笑。这是诱饵和皮鞭下的笑，特别是残忍地观看动物间的争斗来开心，血淋淋地也暴露了人的野性、残酷性。

人的无数欢笑来自动物。人让动物参与到艺术创作中，《西游记》塑造孙悟空、猪八戒这样的既是动物、又是人和神的形象。孙悟空神通广大，不畏权威，坚持正义，而且性格诙谐；猪八戒有贪馋、好色、懒惰、谗言等毛病，而知错就改，对女人好。他们斗妖魔，战邪恶，主持正义，历经千难万险取回真经，给人带来观赏快感，掀起开心的笑意。

“蒲松龄笔下有一位善良狐仙不畏天，不畏地，不畏人，只畏同类——狐！草泽医人比狐仙洒脱，面对同行嫉妒，既不畏，也不屑，淡淡一笑罢了。”（魏明伦：《魔术之手》）

大量的以动物为素材的寓言、笑话、动画片、动漫作品等，五花八门，色彩纷呈。人的智慧赋予动物，现实社会在动物世界得到反映，这样可以充分地发挥想象力、创造力，而且很少忌讳，避去人间影射之嫌，也可以冲破人的局限性，故事场景、活动形态有了更为广阔的创作空

间。著名的《米老鼠与唐老鸭》动画片,不仅给孩子也包括成年人带来欢笑,同时给人以丰富的审美享受和深刻有益的联想。

人把凶残强加于动物,动物是人情感的附加物、展示板,没有人的感情的动物被人所用,任人驱使,传递人的喜怒哀乐。“蟹也会笑”,上海方言,比喻事情荒谬到极点,完全没有可能发生,“如果这笔生意能成,蟹也会笑”,蟹,张牙舞爪,咬人状,怎么会笑?

有人论述:“动物有愤怒,鲜有笑,说明笑比怒来得晚,是进化中后来的产物。人类的情感的进化优先于理性的进化。”(郑也夫:《神似祖先》)

笑与动物构成一个话题,最常见的是语言和文字对动物的拟人化描述。这是把人的心理、情感移到动物身上并折射出来,人的情感世界扩展、延伸了,被描写者赋予人性色彩,也产生诙谐意味。“白象用鼻子在河中汲水,仰天喷射,做出一股奇异的喷泉,引得河马们,张开阔口,哈哈大笑。”(苏雪林:《绿天》)“望望自己的脚下,禾田在眼底下旋转,鸣虫到处向他嘲笑。”(彭家煌:《牧童的过失》)“一只刚离开鸟窝巢的小鸟扇动着软弱的翅膀。小鸟朝你一笑。小鸟居然有一只虎牙并且笑得很老练。”(张贤亮:《习惯死亡》)只要寻找,在文学作品中可以看到无数类似的描写。

动物的样貌凶恶、天性残暴、习性狡猾等,把笑附加头上,形成对于笑的否定性判断。“狐狸一样的笑”“我哭豺狼笑”,以动物来比拟。“栖在高枝上的两个老大黑老鸱扇着巨翅离开杨树,滑翔着慢慢掠过送葬人群的头顶,怪叫着声音像笑也像哭。”(马原:《上下都很平坦》)“不苟言笑的人冷丁地笑,笑会像老鼠出洞,呈倏地蹿出或隐去的姿态。”(凤鸣:《看录像》)

人通过观察动物的形象、习性、行为,创造出来许许多多歇后语、俏皮话,让人从中引起联想、发笑,获得快乐。例如:“狗戴帽子,硬装人”,“熊瞎子打立正,一手遮天”,“黑瞎子

掰苞米,掰一穗丢一穗”,等等。

动物到底会不会笑?人们一直认为,“对人来说,笑是必须的,要知道,笑是人高于动物的不多的优点之一。”(高尔基)但近年来对笑研究取得新的成果,科学家认为:有些动物也会笑。笑并非人类的“专利”,动物也有类似行为。两只黑猩猩会胳膊对方,当第三只黑猩猩假装要胳膊同类时,前者也会笑。普罗文说:“这是最古老玩笑的例证,是最原始的幽默。”潘克赛普以老鼠为研究对象,胳膊它们。研究过程既刊发在科学期刊上,也拍成录像在大型网站播出。录像显示,研究人员用手胳膊老鼠,老鼠很喜欢,会不断返回到这双胳膊它们的手边。通过研究老鼠,潘克赛普和其他科学家可以知晓发笑时大脑有哪些变化。这些研究为治愈人类疾病带来希望。(网络)

人类文明进化,认识到动物是人类的朋友,开始呼吁保护动物,还动物为地球主人地位,是应该平等对待的生物。动物是朋友,伤害、虐杀动物的行为受到谴责。这时人不是简单地从动物身上取得欢乐,也让动物笑——如果能笑的话。

【作者偶思断想语滴】

○猴子攀附长颈鹿的脖子,大声地宣告:柔软也是一种有力的支撑!长颈鹿不知所以地呵呵几声。

吻颈之交可以欢呼,患难之时却难以依傍。

○当人类文明受损时,动物常成为救援和仿效的英雄;

当人们富庶安定时,动物便归入戏耍和取笑的玩偶。

○海阔凭鱼跃,天高任鸟飞,生活的舞台猎猎风声里,创新开拓者大有作为。

○世界上万千种创造发明,数不清有多少创意来自动物;人类庆祝胜利的欢笑声中,不知道有几人铭记动物?

○和平鸽衔橄榄枝反对战争,每一声都惊天动地。

○笑傲江湖的大气磅礴中,可曾有动物的绿色营地?

○井底之蛙被汲水的桶吊到地面,因受不住上面的冷暖干湿变换,又急急地跳入井中——它惬意地大笑:看到的天地大小与我何干?

○蜘蛛,躲避灯红酒绿的诱惑,却在离群索居中布阵。

没有谁能觉察到阴暗里的微笑。

○萤火虫凭流动的光亮闪亮(虽然仅有一点),博得诗人的赞美。

灯蛾向真实的火焰挑战(虽然无比惨烈),引起俗人的讥笑。

○林子大,什么鸟没有?

林子大,什么鸟没有。——并非只是标点的变化。

○守株待兔——那偶然、意外的过失,成了人谋利的招摇,树看见脚下后人等待泣血的眼睛。

○动物一旦成为宠物,就必然优化媚态,弱化筋骨——它只练表面功夫。

人呢?

○蚊子无论如何想不明白:为什么能够嚣张地吸吮比它强大得多的人的血,却在风中摇动的空落落的蛛网上丧生。

○狐狸到处标榜与老虎沾亲带故,所持唯一佐证便是历史上曾有“狐假虎威”一说。

○蜂蝶循着花香可以找到美丽,人听凭甜言却不一定得到真情。

○黑瞎子掰玉米的笑点是笨拙,而它的真正病症是健忘。

○动物常为生存而血腥厮杀,却被人编造出温情脉脉、如歌如画的动物世界,说到底,是人借助动物制造欢笑。

○让动物有笑声,就要还给它们的生存权利;让人类有笑声,就要给予动物以朋友身份。

○生态安全的呼吁中,有时听不清动物的声音;世界和平的祈盼里,一定要包含动物的地位。

○孩子一脸困惑:世界这么大,为什么动物的家都住在童话?大人一脸尴尬:人类心胸太小,还有人越来越不像话。

○养宠物是人找快乐,制造出许多动物嬉笑的影像。而动物最基本的适宜与安好谁人顾忌? ☹



古代文人的雅号

●朱美祿

古代文人多有雅号，而雅号的得名，原因固不止一端。有因所从事的职业而得名的。计有功在《唐诗纪事》中说，胡令能“少为负局钉铰之业”，也就是用铆钉把破损的锅碗瓢盆接合、固定在一起，所以被称为“胡钉铰”。

有因兴趣爱好得名的。陆游《老学庵笔记》中记载，范仲淹“酷好弹琴，唯有一曲《履霜》，时人故号‘范履霜’。”“履霜”一词源自《周易》“坤”卦：“履霜，坚冰至”，本意是走在霜上知道结冰的时候快要到了，引申为生活的道路并不平坦，告诫自己看到当下的迹象而对未来有所警惕。范仲淹对《履霜》曲情有独钟，无疑可以反映出其性格的某些侧面。

有因创作方式而得名的。贾岛作诗耽于苦吟，曾为“独行潭底影，数息树边身”二句作注诗道：“两句三年得，一吟双泪流。”这种创作方式为主张文理自然的苏轼所不屑，他在《赠诗僧道通》中说：“为报韩公莫轻许，从今岛可是诗奴”，后人便对贾岛以“诗奴”目之。孟郊字东野，作诗也好苦吟，元好问说“东野穷愁死不休，高天厚地一诗囚”，所以后人称孟郊为“诗囚”。需要指出的是，由于孟郊与贾岛诗风相近，都“喜为穷苦之词”，有“郊寒岛瘦”之

说，所以元好问又称“郊岛两诗囚”。

有因创作风格而得名的。李白诗歌想落天外、清新飘逸，被誉为“诗仙”。杜甫诗歌沉郁顿挫、浑厚典雅，被誉为“诗圣”。王维“晚年唯好静，万事不关心”，却念念不忘长斋奉佛，诗歌富有禅理，因而被称为“诗佛”。李贺诗歌奇崛冷怪，且多鬼魅意象，所以被称作“诗鬼”。骆宾王喜爱以数字入诗，被人揶揄为“算博士”，杜甫曾为他抱打不平道：“尔曹身与名俱灭，不废江河万古流。”袁枚在《随园诗话》中说，宋子乔写诗好用生僻的典故，所以被称为“孤穴诗人”。这一雅号，无疑受到了皎然“不入虎穴，焉得虎子？取境之时，须至难至险，始见奇句”的启发。

有因诗词佳句而得名的情况。据辛文房《唐才子传》记载，赵嘏《长安秋望》中“残星数点雁横塞，长笛一声人倚楼”两句为杜牧所激赏，被称为“赵倚楼”。陈师道在《后山诗话》中说：“尚书郎张先善著词，有云：‘云破月来花弄影’‘帘幕卷花影’‘堕轻絮无影’，世称诵之，号‘张三影’。”张先这三个佳句，分别出自《天仙子·水调数声持酒听》《归朝欢·声转辘轳闻露井》《剪牡丹·野绿连空》三首词，因为其中都有一个“影”字，所以得到了“张三影”这一

雅号。贺铸《青玉案·凌波不过横塘路》一词道：“试问闲愁都几许，一川烟草，满城风絮，梅子黄时雨。”周紫芝在《竹坡诗话》中说：“‘梅子黄时雨’之句，人皆服其工，士大夫谓之‘贺梅子’。”黄庭坚说：“解道江南断肠句，只今唯有贺方回”，这更是无以复加的称赞。据李东阳《怀麓堂诗话》记载，邵文敬曾因“半江帆影落尊前”一句，被称为“邵半江”。需要说明的是，这样得名的雅号，颇有摘句批评的意味。文人因一二佳句便得雅号，也折射了受众对诗句的充分肯定。

另外，还有以代表作品而得名的情况。晚唐诗人郑谷，有《鹧鸪》诗道：“暖戏烟芜锦翼齐，品流应得近山鸡。雨昏青草湖边过，花落黄陵庙里啼。游子乍闻征袖湿，佳人才唱翠眉低。相呼相应湘江阔，苦竹丛深日向西。”鹧鸪之啼酷似“行不得也哥哥”，郑谷《鹧鸪》诗借这种啼声含蓄地写出了迁客内心的愁苦，警绝而脍炙人口，所以他被称为“郑鹧鸪”。尽管郑谷诗歌不乏“格不甚高”“骨体太孱”的非议，薛雪却在《一瓢诗话》中说：“声调悲凉，吟来可念，岂特为《鹧鸪》一首始享不朽之名？”薛雪在为郑谷正名的同时，也对《鹧鸪》一诗给予了很高评价。司马光在《温公续诗话》中说，鲍当为河南府法曹时，薛映做知府，两人关系不睦，“当献《孤雁》诗云：‘天寒稻粱少，万里孤难进。不惜充军庖，为带边城信。’薛大嗟赏，自是游宴无不预焉，不复以掾属待之。时人谓之‘鲍孤雁’。”鲍当不仅以《孤雁诗》得到了一个雅号，还改变了上司的态度，可谓一箭双雕。诗人因代表作而得雅号，不仅凸显了作品质量之高，还意味着“这一个”代表作成为了作者的艺术符号。

在历史长河中，能够留下几首好诗，固然是一种福分；而因诗文得到一个雅号，也不失为一种幸运——毕竟这是受人关注的表征。人们常常以为是作者成就了诗文，其实诗文也成就了作者，因诗文得到雅号，无疑是对作者的一种确证。●

苏东坡有《寒食雨》诗二首，因为手书墨迹存世，在书画界通称《寒食帖》，藏在台北故宫博物院，是所有中国人引以为傲的国宝。每次展出，只听到赞誉之声四起，报章杂志连篇累牍报导，倒真是脍炙人口，家喻户晓，妇孺皆知。有时我就想，《寒食帖》对于中国传统文化的可持续发展，其功伟且巨矣。听说年轻一代除了知道好莱坞与迪士尼，钦仰梵·高的《向日葵》与达·芬奇的《蒙娜丽莎》之外，也知道苏东坡创作了《寒食帖》，是文化瑰宝，要珍惜，要理解，要体会书法审美的境界，由此提升自己的文化素养。这就让我感激涕零，想在家中设一神龛，请来苏东坡的宝像，每日鲜花供养，祈祷文化传统得以永续。

东坡的《寒食帖》书法豪迈不羁，跌宕有致，如龙飞凤翥，鲲鹏凌空，让历代书家赞叹不已。黄庭坚在帖后有跋：“东坡此诗似李太白，犹恐太白有未到处。此书兼颜鲁公、杨少师、李西台笔意。试使东坡复为之，未必及此。它日东坡或见此书，应笑我于无佛处称尊也。”董其昌也说：“余生平见东坡先生真迹，不下三十余卷，必以此为甲观。”主要是说，东坡书法的造诣不拘一格，大开大合，别具生面，为艺术传统提供了不可磨灭的审美境界，打开了人们心灵翱翔的天地。看看帖中的“年”字、“中”字、“苇”字，尤其是“昏(纸)”

字，信笔而书，飞扬跋扈，豪气干云，真如杜甫感叹公孙大娘舞剑器的气象：“耀如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔。来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光。”近来有人学写行草，模仿东坡笔势，故意拉长笔画，丝毫不顾行气开张的内蕴，不啻丑女涂脂抹粉，东施效颦，令人失笑。

且不说《寒食帖》的书法艺术感染，让我们想想墨迹背后这两首诗的意蕴，探究一下东坡写诗的创作过程。刘勰《文心雕龙·神思篇》说：“思理为妙，神与物游。神居胸臆，而志气统其关键；物沿耳目，而辞令管其枢机。”不论是写诗还是挥毫，形式与内容都息息相关，思想与神韵结合，辞令与笔墨无违，才能出现“兴酣落笔摇五岳，诗成笑傲凌沧洲”的传世杰作。书法墨迹也一样，没有内里的意蕴，没有在胸臆间郁积长久的感情，就喷薄不出兴酣五岳的作品。

我们读《寒食诗》二首，体会东坡落难的情景，不禁感到凄然，深为东坡经历的人生困境叹息。这两首诗写他经历了乌台诗案，几乎因文字狱丧命之后，遭贬到黄州，又经历了三个年头的苦难实况。第一首：“自我来黄州，已过三寒食。年年欲惜春，春去不容惜。今年又苦雨，两月秋萧瑟。卧闻海棠花，泥污燕支雪。暗中偷负去，夜半真有力。何殊病少年，病起头已白。”第二首：

“春江欲入户，雨势来不已。小屋如渔舟，濛濛水云里。空庖煮寒菜，破灶烧湿苇。那知是寒食，但见乌衔纸。君门深九重，坟墓在万里。也拟哭途穷，死灰吹不起。”

东坡贬到黄州遭难，至此经历了三个寒食节，而今年又遭到雨涝，春寒料峭，犹如秋寒一般萧瑟。朝廷似乎不再关心他的死活，让他流落江湖，复起无望，心情自然低落到极点，又碰上了连绵两个月不停的春雨。第二首诗最令后代诗评家伤神不已，因为东坡写出了生活的艰难窘迫，穷困潦倒的情景历历在目，已是穷途末路。江水泛滥，雨涝不止，大有淹没小屋之势，身家性命都受到威胁，好像身处濛濛水云之中的孤舟。破灶起不了火，三餐不继，这时看到乌鸦叼衔了烧剩的纸钱，才想到已是寒食节了。更由此想到忠心耿耿的介之推，下场是烧死在绵山之上，想到阮籍在穷途末路之际，只能对着空山大哭。自己贬谪在黄州，远离家乡与朝廷，就像再也点燃不了的死灰，恐怕是要埋骨在异乡了。

就在寒食雨肆虐，让苏东坡经历了生命低谷的时候，有人伸出了援手。黄州的地方领导徐太守(君猷)给他带来了清明的新火，提供了生活所需，帮着他渡过了难关。我们没有确实的文献资料，无法知道徐太守带来了什么日用所需。但从他们过去交往频繁，亲密无间，还有东坡写诗嘲弄徐太守喝酒本领太差，可以相互调笑的关系来推想，徐太守一定带来了充足的补给，米面杂粮、鱼肉菜蔬不说，还一定携来可以宽慰东坡的好酒。苏东坡《寒食雨》刚诉完苦，就有徐太守前来慰问，让他恢复了乐观诙谐的人生态度，写了一首《徐使君分新火》，以自嘲的方式，展示了心境变化：“临皋亭中一危坐，三见清明改新火。沟中枯木应笑人，钻斫不然(燃)谁似我。黄州使君怜久病，分我五更红一朵。从来破釜跃江鱼，只有清诗嘲饭颗。起携蜡炬绕空室，欲事烹煎无一可。为公分作无尽灯，照破十方昏暗锁。”



◎张金凤



泥火盆儿

小时候的北方冬天似乎格外冷,大雪围着一座座村庄,整个长冬都不肯化去。晌午,阳光强烈,屋里生火做饭提升些温度,屋瓦上才变得柔和些,有滴滴答答的屋檐水垂落下来。日头稍稍偏西,屋檐下就又挂上了长长的冰棱。这时候,祖父掖了掖宽大的棉袄,用一根带子从腰勒紧,推开风门。他手端一个大泥盆,那就是泥火盆儿,是乡下人冬天里的室内取暖宝物。祖父给泥火盆儿装了些碎草,上面盖上碎的苞米骨头,点燃。碎草抽抽噎噎地燃烧,一股青烟被北风扭得四下流窜,祖父不急不躁,好像任由顽皮的孩子尽情打闹。他在旁边缓慢地吸着一烟锅旱烟,等烟吸透了,火盆儿也不再冒青烟,一盆火红的炭骨冒着短小的火苗活力四射。祖父粗糙的大手小心端起暖烘烘的火盆,笑吟吟地回屋。

那时候的乡下,几乎家家有一两个泥火盆儿,泥火盆儿是秋天就做好的,它制作起来很简单,到村外岭畔挖些干净的带粘性的黄泥土,拌点麦糠和成厚泥巴。粘土有时候是会裂的,为了让火盆儿品质好,还要绞碎一些破布片儿、旧绳头儿甚至女人掉落的长头发加进泥里,这样火盆儿就有了筋骨,可以更好地成型,不易碎裂。做火盆儿的模子

是一只旧脸盆,脸盆倒扣在平展的地上,在盆面擦一层“粉”,“粉”就是锅底掏出来的草木灰。然后,一层层往上糊泥巴。开始时泥巴打滑,拍打几下就好了,泥巴糊上去要轻轻拍打,拍打得火盆儿瓷实且四壁均匀。做好的火盆儿就像一个丰满厚重的大脸盆,要放在阴凉处慢慢地干,干急了会有裂纹。祖父时常去火盆儿前看看,发现小裂缝就立即用细泥给封好、抹平。火盆儿干透了,小心翻转过来,从中间把脸盆抽出,一只丰满的泥火盆儿就笑吟吟地端坐在墙角,等待着北风紧、雪纷飞,等待着滴水成冰的天气,好让它来施展身手。

乡村取暖方式大都是通过烧火做饭、烧热大炕,“辐射”得屋里暖和,这就叫“暖屋热炕”。但这样的热度远远抵御不了隆冬的寒冷,尤其是屋里有老人和孩子,他们抵挡不住大寒的侵袭。严寒时候,大雪培住屋子,即使将炕烧得热熬子一般烙屁股,屋里还是会感觉凉气刷脸,居室的脸盆清晨会结冰碴子。在北方,还有一句话——“针头大的洞,牛头大的风”。冬日里,一个小窟窿就能掠夺走屋里好不容易积攒下的热量。于是四处寻找凉气来源,不断用碎石锤紧老鼠洞;将门帘挂在堂屋和卧房的门外;而且用高

大的茅草和芦荻垒一扇独扇的风门挡在堂屋门外。尽管如此,四九天气,还是到了寒气逼人的时候。

是时候请泥火盆儿出场了。每一餐的灶火,总要剩些热炭,从热灶膛里拣几块红彤彤的木炭置于火盆儿内,端到屋子里,屋里顿时就腾起一股暖流。热腾腾的几乎带着短小火苗的炭火在火盆儿里跳跃,老人在炭火的上方烤烤手,说,暖和。泥做的火盆儿,不管盆内的炭火多热,火盆儿也是敢搬动的。有时候,一个火盆儿在炭根熊熊燃烧不断释放热量的时候,被搬来搬去,给几间卧室驱赶寒气。

清晨,小孩子懒被窝,大人在早早生起的泥火盆儿上考考棉袄再给孩子穿上。在大炕上绣花、扎鞋垫的大姑娘,一根绣花针拿久了,寒气就聚在手上,手僵了做不了活,双手拢在火盆边儿烤烤搓搓,绣出的花就都更灵性了。外出的人回家来,也许顶着一头的雪花,拿笤帚扫扫一身的雪粒子,坐在暖融融的火盆儿前,无比感慨,或许对生活有了更深的思考。冬天,在火盆儿边,多少英雄变得儿女情长,被这一小盆红通通的炭火拴住了出去闯荡的脚步;多少游子又在日思夜念老家炕头上泥火盆儿那冒着蓝火苗的温馨。冬日,家里来客串门,最热情的招呼就是拉到火盆边说,来,烤烤火!围着火盆儿拉呱着日子,闲话随着岁月,一天天地向年关迈进,向春天的盼头挪动。火盆的微红,映着庄户人一脸的安详和知足。

泥火盆儿,唱着温暖使者的主角,还客串着美食的源地。一把黄豆,一撮苞米粒,几个花生,祖父就变戏法一样把它们变成香喷喷的美食。瘦小的苞米粒埋进去,过一会它就蹦跳着出来,变成一个爆米花。祖父一边欣喜地用拨火的钎子挑出爆米花,一边说:“看看,女大十八变,小丫头转眼长成大姑娘了。”有时候,祖父悄悄把地瓜埋进深灰里,慢慢地热。闻到香甜的味儿,小孩子馋猫一样到处找,直到那冒着油,滋滋响的地瓜被祖父从深灰里掏出来,小孩才恍然。于是下一次,

小孩子趁大人送客去了，学着大人的样子，将地瓜悄悄埋在明火里就上街玩耍了。等到家人闻到焦糊的气味，那红皮地瓜已经变成个碳灰锥。最温馨的是祖父烤着火盆儿喝酒，他把那黑色的小烫酒壶倒上半壶白酒，将酒壶根部埋进炭灰里，伸手从挂在屋脊挂钩子上摘下小小的腊条提篮，拿出几条小干鱼。祖父用铁筷子夹着干鱼在火盆儿上烤，鲜味首先惊醒了炕头小猫，哇哇叫着，围着祖父转，还用头去蹭祖父。祖父找过猫食碟子，将鱼头、鱼鳞和杂刺、肚腹之物分享给猫。有一只莽撞的野猫，直眉瞪眼“蹭”地从窗口的猫道冲进来，见屋里有人又仓皇逃窜了。祖母将猫道那里竖起本厚厚的书，嘱咐祖父，小心外来的猫馋极了撞破窗户纸。祖父呷了口酒，啧啧着，干鱼肉放嘴里品咂着，慢悠悠地说，撞破了再封。

泥火盆儿前的时光是温馨的，听北风敲窗，几片干树叶在窗外飒飒轻响；看雪花飘飞，给院中的草垛披上斗篷。守着泥火盆儿的炕头上，绵绵是祖母那些久远的故事和传说。火盆前的祖母戴着老花镜慢慢悠悠地在绣一副鞋垫，或者补几双袜子，或者就那么比划几片布片，拼接成她需要的枕头套、小肚兜。故事像手中的线一样绵绵不断。冬日短，不觉中日影就从窗户棂上没尽了，火盆儿里的火也暗淡下去，小孩子打一个长长的哈欠，灶屋里响动锅碗瓢盆的序曲。祖父就着火盆儿里微微露红的炭苗点燃了烟袋锅，烟雾缭绕里那张布满皱纹的脸上恬静安详。

有时候，火盆儿边像一幅静物写生画，永恒定格在我的记忆里：祖父背倚着炕头上高高的被卷闭着眼睛，他是在打瞌睡还是在想久远的往事？火盆边小弟睡得小脸红彤彤，拨浪鼓在枕头边寂寞着。祖母双手插在宽大的衣袖里，眼睛似乎在看向窗台上阿姐的算盘。此刻，火盆儿里也许只剩下些热炭灰，堂屋里，锅碗瓢盆又响动起来，风箱慢慢悠悠响起，炕头热起来。火盆的暖又被炕头的热续接下来。☺

这顿饭吃搅团，这是一种有名的西北吃食。

妈在我碗里放了三个冒热气的蒸土豆就下地去了。土豆怎么变成搅团饭？让我搅，我没搅成团，却搅成了一碗渣儿。吃了一碗渣饭，没吃上搅团，妈就教我做搅团。搅团的技巧是搅，把土豆不停地搅了几百圈就会搅出搅团。妈搅的搅团，没放一点水，没放一点油，却把干爽如渣的土豆，搅成了稀的软团，搅出了清香味。没有酱油醋，没有油泼辣子，我却吃了个满口香。直到后来我领会了做搅团的要法，就是不停地搅，搅成团的奇迹就在搅中才能出现。奇迹，就是为何把干爽如沙的土豆渣儿，搅出水分，搅出油，搅在一起，搅出清香的味来，搅成一碗粥团般的饭。

要把三个干而似乎挤不出水分的熟土豆搅成一碗粥团，起初我压根儿也不相信会搅成。即使我搅酸了手腕，也只是把土豆搅碎和搅成了沙状而已，根本看不到团的样子。可接着搅下去，却出现了越搅越糊，越搅越黏的奇迹。我在不停地搅中搅出了水分和土豆油并搅成粥团时感觉到，土豆的水分和油质，也就是土豆的精魂，是藏匿在土豆深处的。搅不到一定力度，搅不到一定热度，搅不到它万不得已，它不会出来。

搅多少圈，搅到什么程度，才把干爽如沙的土豆里的水分和油质搅出来，实在不知道。只有不停地搅下去，才有望接近结果。光顺搅不行，还得逆搅。往往顺搅轻松，逆搅费劲，顺搅的速度和力度快而重，逆搅就慢而轻，顺逆搅得不均等，土豆的精魂就请不出来。光快搅也不行，也得快慢相交地搅，快搅后要慢搅，恰当慢搅，搅得土豆精魂动起来，再快搅，搅得越快越好，搅得土豆精魂烂醉如泥，才能使它从藏匿的地方松手，全身跑出来。

这时，干如沙土的土豆就会越来越稀，由越来越稀变得越来越黏稠，由越来越黏稠变得越来越筋道。这时，土豆沙、土豆泥，就搅成了土豆泥团，土豆泥团就会散发出土豆精魂的味道——浓郁的清香。这时，不再面与沙，不再干爽，土豆就成了稠黏的搅团。

土豆不是饭，搅团便成了饭，清纯的浓香溢出碗来，即使仅撒点咸盐，也会让人吃得解馋又解饿。如若浇上油泼辣子和酱油醋，那便是美食，百吃不厌。那时家里缺粮断顿，一碗土豆搅团是一顿饭，即使没有油泼辣子和酱油醋，“干”吃也诱人口舌。

要把干如沙的土豆搅成黏团，没耐心与耐力，就搅不成真正的搅团。而饿着肚子时难有耐心与耐力。为把土豆尽快搅成团，我在搅的土豆渣里加水，土豆很快被搅稀；我专挑水大的菜土豆搅团，土豆不费太多力便被搅稀。在搅团里加水或选择水多的菜土豆，搅团不用费力，却搅不成团了，也搅不出土豆特有的清纯味儿。我也曾用过加上香油偷懒的办法搅过土豆团，即使费多少劲，也没搅出团，搅出的是一碗香油味的稠粥。妈夸我搅团“搅”得好，居然搅出了土豆油香。可我心里知道，这并不是我心中那最为纯粹、美味的搅团味。

因此，我从挨饿的那时起，我就慢慢学会了如何搅碗香的土豆搅团。香的搅团，让我吃而不厌。☺



土豆的清香

● 宁新路



●王德全

留在树梢上的柿子

“眼瞅着就要下霜了。”二爷看似漫不经心的一句话十分灵验，不出三天，第一场霜便如期而至。

头场霜很脆弱，未到晌午就消逝得无影无踪。二爷扎上破围裙，拎着铁锨，一边往外走一边说：“走，咱们去菜园子。”

我判断二爷是去菜园子收果子——菜园子里有两棵果树，一棵柿子树和一棵山楂树。这是定律，是二爷每年这个节骨眼必须要办的事情。

柿子树在村子里算是独一无二，尽管村子里果木繁多，在旅顺口这个小山村柿子树却只我家有，而山楂树在村子里也不多见。二爷对这两棵树格外看重，可它们长势不旺，枝叶不繁茂，果实也稀稀拉拉。二爷性子好，不温不火也不气馁，照样精心伺弄。两棵树倒十分亲密，已有树枝相互接触，如果长势旺兴一点一定会纠缠得分不开彼此。

二爷在两棵树下站定，先是端详柿子树，然后再把目光向东移向山楂树。这是二爷一贯的套路，一边端详还一边还跟它们说话。看柿子树时说，你看看你，去年这么高，今年还这么高，咋就不见出息？哦，还不错，果子倒有长进，比去年多了十几个。看山楂树时说，嗯，你倒有点出息，树枝铺开了，可是咋尽往西

边使劲，胳膊都伸到人家那边了。我在一旁暗笑，好像这两棵树能听懂他的话。我问二爷，柿子结得比去年多吧？二爷认真地说，多了16个。我又问，结了多少山楂？二爷说，不好说，比去年多了不少。我问，不少是多少？二爷笑了，已经数不清了。的确，山楂结得比往年多了很多，真的数不清了。

二爷视果树如儿女，经常絮絮叨叨跟它们聊。我说，二爷，你不要埋怨山楂树胳膊伸到柿子树那边了，当初咋不把它们分得远一点呢？二爷一声叹息，错了，错了，当年真不该把它们栽得这么近。随即又是一声叹息，没办法的事情啊，巴掌大的园子，本来不适合在边上栽树的，挡蔬菜的光，再说当初也没曾想柿子树能在咱旅顺这地方活下来。我赞同二爷这句话，这两棵树活下来就不容易，尤其柿子树，稀罕物呢。

二爷开始收果。先摘山楂，后摘柿子，都小心翼翼地堆放在地上，然后挨着墙根挖坑。我知道这是要埋山楂。二爷说经霜的山楂在土里埋一段时间更好吃。我问，为啥柿子就不埋呢？二爷说柿子不用埋，放在坛子里困一段时间就不涩了。埋在土里的山楂在上冻的时候二爷才把它们起出来，那时的山楂果然

比没埋之前好吃一些。后来又想，二爷把山楂埋在土里未必就是为了更好吃，应该是为了保存更久一些。

柿子并没有全部摘下来，高一点的就留在树上了。我问二爷，为什么不都摘下来？是够不着吗？二爷说，怎么就够不着，要想摘下来法子有的是，树梢上面的就留着吧。我问，留着给人看吗？二爷说，给人看啥，喂喜鹊。说话间有两只喜鹊落在菜园子墙头上。二爷说，就留给它们吃吧。我相信二爷的话，他的确有喂喜鹊的想法，每年树上留着的柿子也确实都让喜鹊给吃了。但是，我相信二爷还有其它想法，那就是为了炫耀，你看，我家还有柿子树呢。而留在树梢上的柿子像一盏盏小灯笼，增加了柿子树的美感，也给光秃秃的冬天增添了一抹迷人的色彩。尤其雪后，红红的柿子上面覆着一层白雪，对比鲜明，别有一番滋味。

当我们要回走的时候，我无意间在柿子树旁边的墙缝里发现了几颗花生和一些葵花籽，就问二爷，是你放的吗？二爷看了一眼，便朝墙头上的两只喜鹊说，它俩干的，这是藏起来留着冬天找不到食的时候吃，这两个家伙真鬼道。我要把花生掏出来，被二爷制止住，别掏了，人家藏点吃的也不容易。这两只喜鹊也真的鬼道，巢在我家门前的槐树上，却把食物藏在这里，可是它们能记住这个地方吗？二爷说，怎么不能，喜鹊记性好着呢，藏在哪儿都丢不了。二爷又说，喜鹊还记仇呢，假如你把它的窝拆了，他们从此再也不会在你家絮窝了。

我们刚把菜园子的柴门关上，两只喜鹊已经飞到柿子树上，正你一口它一口地啄着一只最红的柿子。我对二爷说，你看，它们现在就吃上了。二爷说，都是急性子，往后柿子结得多了，就多留一些，我们吃，它们也吃，管够。我说，那得留多少呢？二爷，当然是越多越好。

后来我发现山楂树上也有一些山楂没摘净，心想，一定是二爷有意这么做的，留着给喜鹊和其它小鸟冬天没食物的时候吃。●

又到新年,岁末年初总是慨叹时光匆匆。

年到80,头发斑白已不介意,腿脚乏力也不意外,听觉也是越来越不灵,尤其左耳中耳炎,已失聪多年,现在右耳听力也差了。最让我感到有点儿悲凉的,是记忆力的衰退,不仅许多往事记不起,就连刚发生不久的事都想不起来,尤其是同事朋友的名字,话到嘴边就是叫不出来。与朋友聊天,常常因此而停顿、卡壳。

还常常闹笑话,到邮局取稿费,把医疗社保卡当作身份证,白跑一趟路。到银行取钱,又曾把身份证当作银行卡。本来腿脚就怕累,愣是多走很多冤枉路!这类啼笑皆非的事情,常让自己感到很无奈。

可是,年到80怎么啦?思维不敏,智力骤降,难道是必然?古人说:“六十曰耆,不从力役(不干体力活);七十曰耄,头发耄耄然(头发花白);八十曰耄,皮肤变黑,颜色如铁。”都只说外表体征,没有说到思维和智力。这类年龄的外表体征,古今大体相似。但在今天,体征比那时好的也是大有人在,60仍干体力活,70而头发乌黑,80精神矍铄。时下流行的顺口溜是:80不算老,70不算稀,我怎么80就算老

了?!我真有点不甘心。

看来,记忆力减退已是老人的普遍现象。报上曾有调查数据显示,老年痴呆症的患病年龄,已由原来的65岁提前到55岁,整整提早了10年!如此说来,我还算是幸运的了。

有科学研究成果认为,每个老年人的记忆潜力很大,至少还有90%没有被发掘出来,它能保持到70至80岁以上,世界上最聪明的人,也只发掘到2%。因此,如果我等老人,能够多发掘出一点点记忆潜力,也许就能够延缓或阻遏记忆力减退的趋势。

我其实也还有一些人生经历,让我刻骨铭心,怎么也忘不掉。我出生在一个灾难深重之年——1938年。我的第一声号哭发自1938年,我吸到的第一口空气是日军轰炸引起的硝烟,我的人生开始在战乱的1938年。母亲在乱世把我带到人间,却未能把我养育到安宁的年代,这也是让母亲难以心安的憾事!我思念她的艰辛,她遗憾自己未遂心愿。天地两茫茫,何以慰心灵?想起那个年月,我心情总难平静。

我于是想到写作散文,想以此抚平此种心情。写作散文,并没设定要写哪些题材,只是想到什么写

什么。写着写着,总离不开人生、乡愁、师友、行旅和闲情,都是自己熟悉的题材。它如身边的一口井,水源不尽,久挖不竭。

我的人生经历,虽无大灾大难的坎坷,却曾为生活、事业和健康而奔波。挨过饥饿,患过疾病,休过学业,去过于校,受过改造,管过菜园,种过水稻。有许多年头,还过过物质匮乏、票证成沓的日子。改革开放,国家崛起,科学发展,技术进步,我有幸得以沾光。上世纪90年代电脑兴,我60而志于学;65始用电脑写作;75手机随身带,以微信交流,弃纸笔于废纸篓;80尚存写作志,仍有心于文章事。

家乡有许多物事让我常牵挂,那里的山,那里的水,那里的乡亲,那里的往事,构成美丽的乡愁。乡愁里曾有忧伤,乡愁里有亲情,乡愁里有恩情,乡愁里有冬天,乡愁里有春天。忧伤已成过去,亲情尚存心中,恩情未报,耿耿于怀。让我感到安慰的是,父母都安卧在村里的高坡上。

我不善于驾驭大题材,对身边物事倒是经常关注。国内外美景名胜,我游览过的不多。但凡去过的地方,印象较深的,多少留下一点笔墨,记下所见所闻所想。风雨雪月,叶落花开,树绿鸟鸣,是常见景象。闲情所致,常把它作为写作题材。所作文字,间或也有被人错爱之作。我由此相信,题材无大小,立意最重要。小乌鸦、布谷鸟、白杨树、玉兰花、金银木,都有可以升华的角度,找到它,文章就有程度不同的意味。闲情闲笔,也可记人生点滴。

我的人生还会有多长,未敢预料。虽然我曾以素描的笔法,写过平凡的生活,以稀稀的水墨,画过淡淡的人生,但如磐的风雨、世事的沧桑,总是不断造成各色故事。不是所有故事都精彩,但故事反映人生,每个故事都不可或缺。人生的经历,没有一段是白费的。我的人生故事,自感尚未写完。年到80,不是智力丧失的时候。我深信,只要笔勤,还会有可写的。希望今日所画,仍然只是一个逗号。☺



年到八十新出发

● 郑荣来



还 债

●童润棣

“还债”——这里不是说借钱还钱的债务，而是老辈南京人评价别家或自家儿女的一种形象的说法。与此相对应的是“讨债”，比如将不肖子孙称之为“讨债鬼”，后者表示的是一种无奈。

母亲老年行动不便后，我曾与保姆一道推着轮椅上年逾八旬的母亲出门看街景，顺道去了趟母亲娘家在颜料坊的老房子。当时那里还住着年近百岁的母亲的婶婶，我辈叫她“三婆婆”。两代耄耋老人相见，忆及陈年旧事，禁不住泪眼婆娑。

临分手时，三婆婆对母亲说：“你家即过(南京话：这个)娃儿好，还债。”老人家两个字的赞誉，对我触动很大。是啊，父母给了我们生命并含辛茹苦地把我们养大，儿女们为父母所做的一切，不都是责无旁贷的偿还吗？

母亲先于父亲患上了老年人常见的脑血栓和糖尿病，父亲自然就担起了日常照顾母亲的工作。原本健朗的父亲突被查出罹患重症后，我们便请来了保姆帮着照顾

父母的饮食起居。为了给病中父亲多感受些亲情的温暖，我每晚坚持自己动手用热水为父亲泡脚洗脚，年逾八旬的老父总是说：“给你受累，添麻烦了。”听父亲如此说，泪水在我眼眶里打转。而一旁的保姆也显得局促不安地连声道谢，因为她认为我们花钱雇佣了她，这些事本该由她去做的。

父亲住院期间，由我们几个子女女婿轮流陪夜照料。一天，大哥在父亲病床边对我说：“我们找个护工吧。”我断然对他说：“不行！那样我不放心。要是你觉得累，你可以少来或不来，我们替你。”因为，和父亲病床相邻的是一位离休老干部，未见有子女来过。听说其包括护工费在内的所有钱全都是公家出的。我陪夜时看到护工夜里被叫醒助老人小解，他总是不耐烦叽叽歪歪、骂骂咧咧的，抱老人上床就像扔米袋子一样，弄得老人直哼哼。所以，我不放心让外人来代我们照看自己的父亲。

父亲病后半年多，便离我们而去了。失去了相濡以沫60载的伴

侣，这对身体有恙的母亲来说，精神上无疑是雪上加霜。我每天早晨出门、下班回家，必先到母亲跟前绕一趟，叫一声“妈”，问几句好；也常听到母亲“天凉，多穿点儿啦”“下雨天，骑车慢点儿噢”之类的殷殷叮嘱。晚饭后下楼陪着母亲看一会儿电视，逗着她找话说。我想，这样也许能给孤寂的老母一些心灵的慰藉。

坐在母亲的病榻边，抚摸着她的手与之说话时，我感觉她总会紧紧抓住我的手。这使我依稀记起幼时生病，母亲每每这样抓住我的手时，我的病痛似乎就得到了缓解。我想，我的手让老母攥着，要是也能减轻她老人家的病痛，那该多好！这样的亲情抚慰是保姆再怎样尽心也替代不了的啊！

年迈且患有脑血栓及糖尿病的老母，起初用尿布解决尿失禁的问题。后又不幸跌伤股骨而卧床不起，尿布的用量更大。遇上阴雨天，就得把烫洗过的尿布拿上楼，在我们的干衣机里烘干后，妻再把一片片尿布叠得整整齐齐送到母亲床前，换来的也是保姆忙不迭的道歉。

为自己的母亲做事，作为外人的保姆为何总说谢谢呢？她说，她帮过很多人家侍候重病垂危老人，少有子女帮着整理收拾尿布的。保姆是个识事明理的人，她有些惴惴不安地说：烘干的尿布拿去给她整理折叠才是正理该当的。后来，给母亲改用了成人尿不湿，我们省却不少事的同时，自然也减轻了保姆的一点心理负担。

陪母亲走到最后的这个保姆，是我们家雇请的第十四个保姆。有人戏言“保姆比结婚对象难找”，此话一点不假。在最后的这个保姆之前，小妹和我一次次通过亲友介绍或去保姆市场寻寻觅觅，为了找个用心一点、能让我们放心，让老年母亲能过得舒适一点的保姆，将近一年的时间里，一个个来了，又一个个去了，最短的只待了一天，走马灯似的换了14个保姆。我们颇为无奈地自嘲戏谑“不到一

年就当上了半个田教授”。因为，当年曾有一部热播电视剧叫作《田教授家的二十八个保姆》。

父母共养育了我们六个子女，那时虽然日常家务有祖母、外祖母帮着料理，但一家人衣物的缝补浆洗都是母亲在工作之余必须完成的。母亲远去后，整理母亲遗物时，在一个抽屉的角落里，找出一只袜底板儿（缝补袜子的专用工具）来。睹物思人，更使我眼前浮现出我们儿时，母亲晚间除下近视眼镜，在昏黄的灯光下一针一线缝衣裤、纳鞋底、补袜子的情形。

在母亲的葬礼上以及从殡仪馆去墓地送母亲下葬的过程中，我对葬仪乐队吹奏的曲子提出了要求，乐队的头儿说我是“头次见到的第一人（为逝者点歌）”。我指定他们只反复吹奏两首曲子，一是《相见时难别亦难》，因其歌词中有李商隐的千古名句“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，这可作为母亲为我们子女无私付出的真实写照。还有一支曲子是《苏武牧羊》，

歌词里有“白发娘，望儿归”的词句——母亲生前最后几年，常常坐在一楼窗前藤椅上，等着我下班回家之外，也盼着其他儿子的前来探望。而母亲此一去将山高水远，我们再也没有了白发亲娘的守望，再想为父母做些什么已没有了机会……

离南京仅有80公里路程的母亲三儿，他经济好转迁居新家后，地址和电话均采取了保密措施，母亲病故我给他单位和他岳父（以前与之有往来）住处发了两份电报，他最终竟未来参加母亲的葬礼，未为老母奔丧。

就在母亲离世前的两三年间，母亲流露过想去镇江三儿购置的独院二层小楼看看的意愿。他数次对母亲有过许诺，冬天时说“等春暖了我来接你去”、夏日里说“等秋凉了接你去”。一次次的失望，让母亲无奈地叹息说：“我不知道，我还能有几个春暖和秋凉呢？”她也没想到会带着更大的遗憾离去。

我的这位三哥，有些惧内我们

是知道的。“惧内”不因为其妻强势，和他在酒色财气方面出了偏差不无关系。对于儿媳的告状，母亲从来不护儿短且有批评和劝诫。而且她曾要求早前经济上略好于三儿的我和二哥，对这位兄弟“宽让窄”地帮帮他，好让他在媳妇面前增加点底气，我和二哥（后因病先于母亲两年去了天国）都遵母嘱而力行地去做。

三嫂曾有感触地对我说过：“你和阿勾（镇江方言——“二”说成“阿”发第4声，“哥”说成“勾”）对我们帮助最大，我们晓得呢。”如此这般，三哥怎么还会因母亲对他失当行为不予支持、有过训诫便种下怨恨而不愿送老母最后一程呢？生而为人、身为入子，怎么可以这样！

金钱债可以子代父还，可以妻代夫还。而亲情债、良心债，不是花了钱就可以让别人代为偿还的。有道是“子欲孝而亲不待”“一生难偿父母情”，如今父亲母亲都已离我们远去，所欠父母的养育之情，真的是无法还清了！

婚房

●薛松

丈夫身体不适，却仍在为儿子钦钦操心选购婚房。直到一张病情化验报告单，在妻子华丽的手上颤抖起来，华丽的脸色骤白，方知丈夫患了绝症。她喃喃自语：“怎么会得这种病，怎么会得……”

丈夫的求生欲望非常强烈。也是在丈夫弥留之际而生起的一个想法，妻子决定用为孩子购房的钱来救丈夫的命。所幸，患者的生命，比医生预料的期限还延续了一段日子，只是本给爱子购房的钱，花完了。

这年的秋夜，妻子处在“莫道不消魂，帘卷西风，人比黄花瘦”的状态。她在孤枕难眠时，开启灯，顿然，房间里亮起了旭日东升般的光芒——儿子悄悄设计了这一盏灯，是希望母亲在暗自神伤中得到一点慰藉。从此，她在凄清寂寞中，沐浴着灯的“阳光”以解忧；同时，这一盏灯也点亮了她对生活的希望，隐忍失去丈夫的痛，不把负面情绪带给周围的人。

华丽的人缘好，给其介绍对象的人不绝，人们都希望她能找到一位如意郎君，重温家庭其乐融融的氛围。然而，从同事至邻居，甚至国外居住在别墅里的

丧偶男子，都被她一一婉拒。

钦钦与姑娘两情相悦，却无权决定他们的婚姻。问题牵涉到女方家长的意见。钦钦的家里刚经历了一场不幸，无财购房。女方家庭认为：“男方必须要有一套属于自己的婚房，我们才同意把女儿嫁出去。当然，如钦钦的妈妈愿意搬出去，把房子腾出来给孩子结婚，这桩婚事也就成了。”

准岳父母提出的硬件要求，让钦钦陷入两难。母知儿心，华丽默默思考：“八零后的儿子老大不小，与己平辈的同事、邻居及同学，相继当上了祖母。自己错过的那些姻缘倒不觉可惜，只是搬出去住要买房，房价难以承受。”想到这儿，她心头一阵酸楚。

她走进儿子的房间，无奈地表示：“钦钦，妈妈想好了，随便找个男人嫁出去算了。只要我有一个栖身之处，你就有了婚房。”

儿子听到这样的话，立刻上前紧握母亲的双手，说：“妈！我也考虑好了，你要是为了找一个安身之处嫁出去的话，我宁可不要。”确实，惟孝顺父母可以解忧，钦钦的这番话，让妈妈动容……

爸妈过惯了穷日子

● 杨 扬



我的父母是特别有匮乏感的一代，他们不浪费一点油脂和食物。

我们家烧红烧肉，第二顿会放一堆豆腐果，为的是豆腐果中空，可以把油都吸走。吸到哪里去了呢？当然是全部吃下肚。父亲每次煮肉汤，上面浮的一层油都必须舀起来喝了。

母亲来我这里探亲的时候，一碗西兰花炒肉片，菜吃完了，汤留着，下一顿炒土豆丝。一盘红烧鸡，鸡烧完了，汤留着，下一顿放毛豆继续烧。我烧饭，剩下的汤汁、厨余直接倒了，而母亲做饭的时候，把它们都留着斩碎，埋进花园的土里。回国前，母亲期期艾艾地感叹说：“你的生活太浪费了……”

父亲一辈子勤勤恳恳地吃油脂，最终得了直肠癌。他躺在病床上的时候，一天的医药费要好几千。我觉得如果他把每顿饭的动物脂肪都撇了倒掉，说不定一辈子倒掉的脂肪都不值这个价。后来，直肠癌痊愈，他又中风了。最终，因为脑溢血，一次外出时跌倒，父亲很快去世了。

我常回想父亲短暂的生命，那些飘着大油花的肉汤。

母亲本来是有名的美人，年轻时候杏眼流波，巧笑倩兮，是当年曲艺队的台柱。但在我的记忆里，母亲永远美丽而不自知。她没有“慎独”的意识，克制与节俭已经深入骨髓。

母亲永远在吃剩饭。上一顿的剩饭吃完了，这一顿又剩下了，所以下一顿就继续吃剩饭。她永远能够在一堆衣服里，找出最旧、最丑的穿上，然后把好衣服都捆好

收起来。我们家衣橱里现在还有四十年前的羊皮袄，没穿过几次，珍重地收着。我家虽不富裕，可也绝不困难，可我记得中学时母亲常年只有一件棉袄，好几年也没有换新。走亲戚的时候外婆都怒了：“你妈太‘趟亲’！”“趟亲”是吾乡俗语，意为一个人穿得邋里邋遢，不像样子。

但是我的父母有一个共同的特点，而母亲尤为突出，那就是对大笔金钱缺乏感知力。因为日常生活中接触的都是特别细碎的东西和特别小的金钱，所以，大笔金钱超出了他们的经验范围。每次购物省下几块钱就很高兴的父母，对大笔金额呈现出非常奇特的超脱。他们有时对不合理的大笔支出缺乏必要的警惕感，呈现出令人担心的大胆莽撞和不假思索。

我特别理解父母的匮乏感，因为他们是经历过饥饿和困苦的人。母亲幼时贫寒，和外婆一起生活，两个人住在一间小屋子里，厨也是它，卧室也是它，厕所是它，客厅还是它。华北平原的农村冬夜，二人只有一床窄窄的薄被，被子底下是芦苇席。冬夜，外婆点着煤油灯改作业，母亲蜷缩在床上，用体温把席子捂热，然后等外婆一起来睡觉。我跟朋友说这个故事，朋友说：“这简直是现代版的‘黄香温席’啊！”到现在，母亲睡觉姿势依然非常克制，什么姿势入睡，就是什么姿势醒来——这是小时候养成的习惯，因为乱踢乱蹬会踢开窄被，冬夜暴露在芦苇席子之上。

麦收的时候，小小的母亲去田里捡麦粒，这样才让家人得以存活。母亲没有穿过新衣服，很大了，得了一双绣着蝴蝶的鞋子，快活得要飞，现在说起来还眼睛发亮。她中学时才吃过香蕉。

父亲上大学的时候有一个行李箱，古色古香的很好看，一直保留到了上世纪90年代。有一年行李箱破了，我仔细一看，里面是纸壳。父亲生前其实不算贫穷，最起码吃得挺好，但他对“好的生活”没有概念。去省城出差，剪裁缝用涤盖棉（老式中学校服的料子）做的衣服就去了，被发达了的“发小”轻慢了，回家气得流泪。舅舅把旧衣服给父亲穿，衣服是好衣服，西服，就是大了两个号，瘦小的父亲穿了，肩线都落到上臂了，宽大得不合常理，他也不以为意。

我们许多人的父母，是被饥荒和困难时代折磨出心理疾病的一代。面对日渐丰裕的日子，他们依然在旧时代的道德感或者习惯中无法自拔。即便后来经济宽裕了，他们对子孙辈出手大方，但“虐待自己”的习惯并没有改变。我的一个朋友，父母把单位发的油存起来慢慢吃，油过期了他们也坚持不扔。后来就食物中毒住院了，子女花的医疗费和看护费，比一桶油贵几千倍。

要命的是，一些父母还从里面找出了一种崇高感。我的一个朋友，她父母最大的乐趣就是津津乐道自己如何省钱，骂完子女的铺张浪费之后，为自己的克勤克俭自我感动。朋友说：“我恳请你对自己好一点吧。你去吃，去喝，去美，去旅游，就是不要两眼泪汪汪地看着我，然后虐待自己！”我的朋友总在纠结：每当她吃一顿好的，买一件贵的，用一件精良的，总在“父母都这么节俭我还这么

眼看着春节假期越来越近,各种聚会也一点点多了起来。

印象中,我们的长辈在街上遇见朋友、亲戚时,最喜欢说的一句话是:“有空上家里玩儿啊。”所以,那个时候,一到放假,家里总是热闹的。来往的朋友,串门的亲戚,一茬接一茬……

但如今,这句话似乎很少出现在我们的生活中了。我们更愿意说的是:“哪天一起出去玩?”约饭、唱歌、甚至长途旅行,就是不再提“来家里玩儿”。我们为什么越来越不想让别人来家里做客了呢?

小时候,家里住的是筒子楼。一条长长的走廊串连着许多单间。厕所、厨房都是跟邻居共用,而邻居,就是爸妈的朋友、同事。那时候,串门做客,是一件习以为常的事情。

放学没带钥匙,在邻居家写作业;妈妈加班回家晚,自己去邻居那蹭个饭……记得爸爸的同事李叔叔,是全楼第一个买电视的。于是,每天晚上,他那都会聚上一屋子人,先是小孩子们看动画片,然后是女人们追电视剧。去的时候,有人拎瓶酒,有人带上瓜子零食,再有阿姨们从自己家里端几盘菜,大伙儿的晚饭也就解决了。

后来,大家的日子越过越富裕,几乎都搬进了楼房。朋友、同事住在一起的几率越来越小,之前在楼道里招呼一声,就能来家里吃饭的朋友,如今可能住在离你一小时车程以外的地方。

一门一户,让请别人来自己家这件事,变得稍显隆重而富有仪式感。需要提前邀请,提前准备。我们对做客这件事,看得越来越重,要付出的精力和时间成本也越来越

为什么不想让朋友来家里做客

●周 军

多,自然也就没有之前那么频繁地邀请别人。

做客,于人于己,有时确实是一件挺麻烦的事情。

首先,做一个合格的客人,难!

网上有人专门列出,去别人家做客的十大注意事项:包括主人说坐下才能坐;最好只待在客厅;不要随意指责家装和摆设……家,对任何人来说,都是一个相对隐私的场所。哪怕再熟悉的朋友,在别人家里,也总会有一些不自在的感觉。尤其是被长辈带到他们的朋友家里。还记得跟爸爸到朋友家做客,被女主人热情地要求喝下她刚刚熬好的红糖姜水。而姜是我最讨厌的东西,爸爸默默给我使眼色让我一定喝下,这是礼貌。

其次,做一个合格的主人,累!

前段时间,曾经邀请一对夫妇朋友来我家做客。定的时间是中午,可我从早上就开始了忙碌。先是一番大扫除,客厅、卧室、厨房……哪里都没放过。然后去超市买菜、零食、饮料……再回来该洗的洗、该切的切,准备午饭。朋友来了,说要帮忙一起弄,可是怎么能让客人真的动手做饭呢,更何况朋友也不熟悉家里东西的摆放,还不如自己来效率高。等到晚上,把朋友送走,又免不了一番洗洗涮涮,等到

自己躺在床上,感觉比工作了一天还累。

过去,老辈人娱乐方式就那么几种:家楼下打麻将、下棋,或者公园里散步遛弯。那时候,看电影、下馆子都是奢侈的事,KTV、游乐场更是少见。所以,提到聚会,他们的第一反应,往往都是“那就来家里啊”。

到一个人的家里,吃饭、喝酒、聊聊近况和家长里短……人多说的话,再打几局扑克,是老辈人聚会时最常见的“套路”。而现在的我们,聚会时的选择变得格外的多。家,仿佛成了最“无聊”的地方。

除了出门吃饭变得越来越频繁,还有KTV、桌游吧、游乐场、密室逃脱……各种各样的娱乐方式,让“来家玩”变成了最“无趣”的一种聚会。

老一辈人们大多在一个单位工作了一辈子,住的是单位分房,他们的朋友,也是同事,讲的是知根知底。

到了我们这代,换工作才是常态,交朋友看的是兴趣,讲的是志同道合。

在生活节奏越来越快的今天,相聚本身都变成了一件奢侈品。无数个改天再约的饭,无数个回头再看电影……就是没人知道,改天是哪天,回头是什么时候回……

你还记得上一次邀请朋友来家里是什么时候吗? ☹

浪费”的内疚感中挣扎。可是,朋友是年薪数十万的白领,她用自己挣的钱改善自己的生活,有什么问题呢?

朋友企图平衡自己,所以给父母买了好吃的、好玩的、好衣服。

然后,这些东西被锁进了柜子里。

母亲是在父亲病重的时候,金钱观开始有所转变。她看着如风长的账单,似有所悟:一辈子这么节俭,现在一天花这么多钱还受罪,真不如平常时候过得好一点。

父亲逝后,我因为不在母亲身边,常给母亲在网上

买些品质良好的日用品寄去。我的原则是:旗舰店,品牌,不去抠价格。刚开始,母亲觉得面对价格标签惶恐不安,慢慢地,她开始能够体会到好东西的好处。于是,母亲小心翼翼地花钱时放开一点手脚。她去体检,买了一个好锅,买了贵一点的食物。前几天,她鼓起勇气给自己买了一件大衣,兴高采烈地在电话里说给我听,像小女孩一样又惊又喜,几分带着负罪感的愉快。我说:“买得好!下次买更贵的!”

我愿以自己的努力,让母亲慢慢地摆脱匮乏感。 ☹



第一次背娘

1

第一次背娘,是十多年前一个秋初。那一年我53岁,娘72岁。

那些日子一直阴雨连绵。每到这个季节,娘的膝关节病便会复发,于是便给娘去电话。

电话的那端,娘全无了往日的欢欣,声音沉闷而又有些迟疑。

娘说,你要是不忙,就回来带我去医院看看也好……我的心里一阵恐慌。

那时候娘大多数时间住在老家,她喜欢这样自由自在的生活,说家里有老姊妹们可以拉呱,在城里你们都上班去了,自己一个人闷得慌。

只有到了每年最热和最冷的日子,娘才会在我们的劝说下,到我和弟弟妹妹工作的省城和海滨城市住上三四个月。

娘一个人在老家住的时候,因为担心儿女的惦念,总是报喜不报忧,像今天这样主动提出让我回去,还是第一次。

我立刻放下手头的工作,驱车三百多公里,从济南赶到沂蒙山老家。

一路上忧心如焚,娘的点点滴滴涌上心头。

娘为把我们拉扯大,像机器一样不分昼夜地运转着。

父亲去世时,娘才33岁,我最小的妹妹刚刚出生3个月。

为了把我们兄妹五个拉扯长大,尽早还清为父亲治病欠下的债

务,娘就像一台机器,不分昼夜地运转着。

白天在生产队干一天的活,半夜又要爬起来,为生产队推磨做豆腐,这样每天便可以记两个劳动力的工分,而她每天的睡眠,经常只有三四个小时。

那时候,我们那里每天的工分价值1毛多钱,娘却经常一天可以挣3毛钱的工分。

村子里的人经常议论我娘的身子骨是“铁打的”。我大伯则慨叹,就算是铁打的身子,也磨去半截了啊!时光磨走了岁月,却磨不走娘的意志力。

那时候,娘说的最多的一句话是,咱不能让人家看不起,不能让人家笑话你们是没有爹的孩子。

为了这个承诺,娘吃的苦、流的汗,娘经受的委屈和磨难,难以用文字描述。

2

上世纪六七十年代,家乡的农活有许多靠肩挑人抬:挑土挑水挑肥挑庄稼,有多少人被压弯了腰,那时候农村驼背的人比比皆是。

身高不到1.6米、体重不到80斤,看似柔弱的娘,却有着一副压不垮的腰板。

风里雨里,泥里水里,娘不知道用坏了多少钩担、扁担、筐与水桶,而娘的腰板却一直挺着。

娘知道自己一旦倒下,会是怎样的后果,娘说不能让没有了爹的孩子再没了娘,没有了娘的孩子才

叫可怜……娘咬紧牙关撑起这个家。

在我的记忆中,最令人恐惧的农活之一,是从村西的渠道里挑水抗旱。

那时候种花生、种玉米、栽地瓜,全部要靠人工挑水。

初春时节乍暖还寒,娘挽起裤腿赤着脚,一次次走进冰凉的渠水,在陡峭、湿滑的坡道上,弓着腰,挑着两个与自己体重差不多的水桶,一趟又一趟,在水渠和坑坑洼洼的庄稼地里来回奔波。

后来,渐渐长大的我也加入到挑水抗旱的行列,才体会到那是怎样的一种苦不堪言:一根钩担挑着两个装满水的桶,沿着45度、近二十米高的一条又湿又滑的陡坡,上上下下,步步惊心。

挑水上坡时,必须保持身体与陡坡的平衡,脚要稳,脚趾头必须像钉子一样扒在湿滑的坡道上,稍微不小心,就会连人带桶滚进水渠。

至今每次回老家,路过那条已经被移除了高高的土堰,看起来已经不是那么高、那么陡的水渠,腿依然会不由自主地发抖……

娘说,那时候她一天最多挑过七十多担水,膝关节就是那时候落下的病根。

我曾经到省、市多家医院为娘看病,医生说是长期劳损引起的退行性病变,没有什么有效的治疗方法。

3

汽车驶过一条小河,远远地就看见了熟悉的村庄,还有那条令人敬畏的渠道,一群鸭子在水里悠然地游动觅食。

渠水依然在流淌,乡亲们却再也不用挑水种地,大大小小的电灌站分布在水渠的两岸。

因为连续的下雨,到处泥泞,我让司机把车停在村头,心急火燎地向家里走去。

娘见到我,艰难地从床上坐了起来,手抚在肿得像大馒头的膝盖上,脸上呈现出痛苦又有些歉意的表情。

我在娘的跟前蹲了下来,想背

着她上车。娘犹豫了片刻说：“我一百三十多斤呢，你背不动吧？”看看院子里的泥和水，娘还是顺从地趴在了我的背上。

平生第一次背娘，才知道一百三十多斤的娘是如此重。娘看我有些摇摇晃晃，几次想下来，被我阻止了。

走到街上，一位婶子正在大门口做针线，看见娘趴在我的背上，有些乖乖的样子，便哈哈地笑了起来，“哎呦，年幼时背着儿子，现如今老了，得让儿子背着喽……”

娘“嘿嘿”地笑着，笑声中，有羞涩又有些幸福的味道。

婶子的话，让我心头一热，眼泪差一点流出来。

想起儿时，在娘背上的岁月，今天终于可以背着娘，既激动，又有些成就感：娘，您终于给了儿子背您的机会……

4

曾经瘦小的娘，有着一个宽阔而又温暖的背。儿时，娘的背是我们兄妹最温暖的家。

多少次，压弯了娘的腰，娘却舍不得把背上的儿女放在劳作的地头

上，娘担心蚂蚁、虫子爬上孩子的脸……

多少次，熟睡中尿湿了娘的背，娘顾不上擦一擦，却急忙看看孩子的衣裤是否湿了不舒服。

多少个雨雪天，爬下娘的背钻进娘的怀，娘用单薄的身体为我们遮风避雨。

我是娘的第一个孩子，娘对我的疼爱和付出，可想而知。

记得我15岁那年，一次我突然肚子剧烈疼痛，吓得娘不知所措，慌忙背起比她还高的我，撒腿便往村卫生室跑。

我们兄妹长大了，娘也老了。老了的娘，却总是想着不让我们为她操心。娘常说，你们做好了公家的事情，娘的脸上有光彩。

在临沂市人民医院，我背着娘楼上楼下看门诊，拍X片，做各种检查，到处是温馨的目光和礼让。

医生说娘的腿并无大碍，开了些消炎和外敷的药，提醒要注意保暖等。

中午，我背着娘走进一家比较气派的酒店。正在这里用餐的人们向我们行注目礼，许多人站起来鼓掌。

一位看上去六十多岁的老人来到我的身边，竖起大拇指，说着地道的家乡话：“背着的是老娘吧？俺很长时间没看着背着老娘来饭店吃饭的了，一看就是孝子啊！来，俺给老人家敬一杯酒！”

那个中午，许多素不相识的就餐者来到我们的餐桌，给我和母亲敬酒。饭店的老板也过来敬酒，说很久没有看到今天这样感人的场面了。

平生第一次背娘的我，那一天竟如明星般的荣耀。

吃过饭，我劝娘随我一起回省城去住，娘说家里还有喂的鸡，离不开，还是像往年一样，天气冷了再去吧。我拗不过娘，只好把娘送回家。

晚上七点多钟回到省城，立即给娘去电话报平安。电话里却传来娘的哽咽声。

我大惊失色，慌忙说娘你不要紧吧？腿是不是还是疼得厉害？

娘没有回答，抽吸了许久才问我：“你的腿、腰没事吧？你也是五十多岁的人了，背了我一天，心疼死我了……”

那一刻，我泪如雨下……

空白的短信

● 邓安庆

又一次收到家里发来的短信，更准确地说是父亲发来的短信，因为手机是他的。毫无疑问，打开短信，一片空白。而且可以肯定的是，父亲根本不知道自己发了短信。

我能想象出那个场景：父亲坐在后门口，穿着拖鞋，一边抽烟，一边拿着手机把玩。手机款式简单，老人机，枣红色，还是按钮的，字母大大，每单击，都会发出相应按钮上面的字母读音，但父亲基本不认得。

我给他手机上存了我的、哥哥的、嫂子的，还有家里座机的电话号码。他只需要懂得解锁、打开、拨打、挂掉这几个功能操作就足够了，至于发短信这种又需要输入字母又需要选择相应字词的复杂操作，对于父亲来说还是太难了。而智能手机，父亲更是玩不来。

手机是父亲的玩具，他没事的时候就喜欢拿出来把玩，而我收到的短信常常就是这个时候无意间发出来的。一开始收到这样的短信，我会非常奇怪，忙打电话过去问怎么了，他会说：“我发短信了？我不晓得哎。”后来我渐渐习惯这样的空白短信。

看发过来的时间，早上的六七点，

中午的十一二点，下午的一两点，晚上的八九点。基本上可以想象出是父亲的作息时间：早上起来玩玩手机，中午干完活回到家坐下来歇息时玩玩手机，晚上洗完澡躺在床上玩玩手机……

他的手费力地在小小的按钮上按动，又不知道怎么玩，又怕像以前那样不小心按打出去了（常常接到电话，父亲慌乱地说没事没事按错了），他的眼睛视力不好，所以是眯着的，盯着小小的手机屏幕……有时候他就这样睡着了，手机搁在一边，翻身的时候压在上面，于是我又会在深夜接到电话，接听时听到他的鼾声。

我不知道以后父亲会不会学会发真正的短信，也许不会有的。我突然想起很久以前，在电话手机还不普及时，我还在读小学，哥哥读中专，父亲在堂屋剥棉花，而我坐在房间拿着笔和本子，父亲口述我来写，内容多是让哥哥节省用钱保重身体之类的话。哥哥也许不知道自己有多幸运，能收到父亲这样的信，虽然是由我来代写的。现在我收到这样的空白短信，就像是父亲隔着遥远的时空吹来的一阵微风，轻轻一拂，心头一疼。

一个人要真正成为他自己,而不是生下来就欠下无法偿还的恩情。

为自己而活的中国人

● 维舟

“养儿女真是一无意思。”

这是近几年来我妈经常挂在嘴边的一句话。作为独子,我听了当然不是滋味,但对她的控诉确实也不易反驳:尽管她承认,我从小就没给她添过麻烦,但却也“指望不上”,在爸爸病重之后,每天能来病房探望几个小时就算很孝顺了,此外还能怎样?儿女也有工作,总不能辞职侍奉;何况“你也不是医生,怎么,来看一眼就能当补药吃了?”

在乡下,没本事的子女守在脚跟前啃老,有本事的远走高飞,想要老后让他们在病榻前侍奉,现实中就几乎是不可能的事。她和邻居、亲友们对这个问题谈过无数遍,一致的感受都是:“我们这一代人已经没法像上一辈那样指望儿女了,将来夫妻俩哪个先走的还有老伴儿照应,少受点苦,后走的肯定是去养老院,这不是儿女有没有孝心的问题。”

生儿育女没有“回报”也罢了,

更让他们感到失落的是:儿女的生活他们已经无法介入了。有一次在来上海的路上,母亲和邻座的中年妇女聊了一路,说起彼此的状况,那个妇女是到上海帮女儿带孩子,同一个屋檐下相处得久了,对女婿的有些生活习惯不免有点看不惯,私底下和女儿一说,不料女儿直接就说得她噎住了:“两代人不同,你看不惯很正常,但你要你看得惯干嘛?我看得惯就行了。这事你就别管了。”

我妈事后跟我感慨:“这些年我听过无数人家的事,跟这真是一模一样!你只是因为体己才和儿女说说,结果呢,他们都把自己的老公老婆护好了,根本没得你插嘴。”这和他们那一辈全然不同,那会儿在婆媳争执中,我爸基本都向着我奶奶,甚至在我奶奶没道理时仍然对我妈说:“就算是平辈,你也得叫她一声姐姐。”

对中国人的父母们来说,这可不是“三千年未有之变局”:“养

儿防老”不再可行,生儿育女成了“纯属自愿”但没有回报的事。不仅如此,两代人之间的权利边界也比以前清晰了,父母难以再干预子女生活,而只能转而“自己管好自己”。

这一社会变迁的意义确实再怎么都不会高估,它在很大程度上意味着中国长久以来的传统社会秩序正在瓦解,新的个人正从中分化出来获得自己的权利与自由。

被解放的两代人

至迟从西汉儒家社会秩序确立起,“孝”一直是中国社会伦理关系的核心。因为在儒家看来,每个人的本源是祖先,而“孝”作为一种情感和伦理连系着个人与祖先——我们的身体本身就是从祖先那儿“继承”来的,同时又通过祭祀的精神媒介、侍奉的日常实践来传达后人的敬意。这是一种纵向的代际延续、支配,极为注重血脉的传承(故称“不孝有三,无后为大”),其次则是原封不动地遵行祖先和父母的意志。在儒家看来,社会秩序只有在这样基本的纽带确保稳定,才能拨乱反正,扭转先秦时代那样礼崩乐坏的局面。因此,“孝”不仅是代际之间的相处原则,还是整个社会的秩序原理:上对下的支配不容置疑,社会上所有人都有明确的序位,形成尊卑分明、等级森严的结构。

这种状况,随着百余年前新文化运动的冲刷,终于渐趋瓦解。尤为重要的是:在传统社会,总有一些老人比所有孩子都懂得多,但现代社会却相反,老人的经验迅速贬值,而新知识日新月异层出不穷,往往倒是年轻人更好地掌握了这些新事物。

人类学家玛格丽特·米德在《代沟》一书中,将之称为“前象征”(Prefigurative)的文化类型:年长者不得不向孩子学习他们未曾有的经验,这使年轻人拥有了新的权威;她在书中一针见血地指出:现代化已经瓦解了老年人的权威和代际之间的联系纽带,使每个人成

为平等的原子化个体,关注的都只有“我”自己,因此,“我们必须认识到我们是没有‘子孙’的,正如我们的子女没有‘祖先’一样”。

在近四十年来的中国,除了现代化进程本身之外,另一门轰击父权制堡垒的重炮是计划生育。孩子在中国的家庭里的地位从未如此高过,以至于有人开玩笑说现在所说的“孝子”是指“孝顺孩子”。

数亿中国人涌入城市乃至远赴海外的情形,又打破了原先那种世代同堂的局面,这是早在民国时夏丏尊就已预见到的困境:“中国从前的一切习惯制度都是农业社会的产物,我们生活在近代工商社会的人,要如法奉行是很困难的。大家以农为业,父母子女兄弟天天在一处过活,父母可以晨昏定省,可以汤药亲尝,对兄弟可以出入必同行,对长者可以有事服其劳,扫墓不必花川资、向公司告假。如果是士大夫,那么有一定的年俸,父母死了还可以三年不做事,一心住在家里读礼守制,可是我们已经不能一一照做。一方面这种农业社会的习惯制度,还遗存着势力,如果不照做,别人可以责备,自己有时也觉得过不去。矛盾、苦痛,就从此发生了。”

由此而来的问题,不仅是老人的空巢化或“子欲养而亲不待”、老年人的失落、传统道德的难以践行,还在于整个社会结构无法跟上急骤的变迁。

在原先的农业社会里,“家庭”而非“个人”才是社会的基本单位,所有的生产、生活、抚养都是在“家庭”这个基本组织内完成的;而当个人逐渐从家庭中独立分化出来之后,按说国家或社会应当承担起养老等职能,然而这不仅成本高昂,而且各国都普遍做得不太好。

在新加坡,法院一般都支持老人对子女赡养的诉讼,父母胜诉的概率高达八成,但2007年金融危机后,此类案件暴增,许多家庭无力承担年老亲人的养老院费用,这就让人陷入两难:不严格无法解决老人的问题,但更严苛的执法只会

让成年子女陷入困境。

当下中国所通行的一种经过调适的代际关系:尽管60岁以上老人中超过半数未与子女同住,但父母经常帮子女做家务、带孩子。

我一个朋友娶了日本妻子,妻子在家颇为贤惠,也不会只向着自己家里。住得不远的公婆经常过来帮忙(日本的老人几乎从不帮忙带孙辈),于是他们彼此都很满意,皆大欢喜。也正因中国老人无偿承担了部分家务和带孙儿的任务,才使得中国的年轻一代能更没有后顾之忧地投入工作,其结果,中国工作年龄人口的就业率是全亚洲各国中最高的。

不过,如果说这样“家庭成员内部的合作”很有效地帮助了年轻人,那么在对老人的照顾上却做得并不好。2009年据中国老龄事业发展基金会的调查:全国农村老人的自杀率,将近世界平均值的5倍。

应该说,现代化的浪潮解放了两代人,让父母和子女都从家庭中获得了行动的自由,但问题是年轻人能自如地利用这种自由,而老人却难以习惯——他们是“被解放”的。很多人长久以来为父母、为子女付出,到老了也不知道怎样去利用忽然到手的自由,去过自己的日子,那给他们的感觉有时反倒是害怕:他们既不被需要,也“没人管”了。

不必嘲笑他们,因为这确实很艰难:即便是在五四那一代新青年,进城后的学生们在逐渐远离传统的生活世界之后,都仍然不时因新旧并行而处于矛盾痛苦之中,瞿秋白曾说这是“大家庭崩坏而小家庭的社会基础还没有”,那现在的中国老人也可以说是“小家庭崩坏而个人生活的社会基础还没有”,何况他们本来就更难适应新变化。

这并不都是坏事。传统要在现代社会存续,就必须进行调适,增加新的内涵,这可能正是一个构筑新型代际关系的契机,正如社会学者姜楠所说的:“在现代社会,‘孝’的本质含义正在慢慢从‘顺’

转化为‘爱’,由单向的‘服从’到双向的‘支持’。”这对两代人来说,都是真正的解放:那种基于等级服从的“孝”正在逐渐转化为亲子之间相互的“爱”。不仅如此,这还变成了一种新的代际传递:每一代都得到父母对自己的爱,再转而去爱自己的子女。这个时代的一个普遍现象就是大多数人都很自然地“爱孩子胜过爱父母”。

这是至关重要的一个改变。

因为在原本的儒家伦理中,“孝”的遵行依靠的是强加的义务(人不能选择父母,父母生你就是必须回报的最大恩情),而非自愿的选择,这注重维系的是社会秩序的稳定:不管父母怎样,孝都是子女不可逃避的绝对义务——这和“忠”是同构的,所谓“君要臣死,臣不得不死”,哪怕皇帝不对,但你还是必须尽忠。由于是无条件、不对等的,所以子女的个人意志几乎被无视:不管怎样你都得尽孝。

但“爱”就大为不同了:它是自愿、自发、双向的交流——没有人能强迫你爱他。如今人们习惯了说“只有父母对子女的爱是无条件的”,但传统上其实是“只有子女对父母的孝是无条件的”,而父母对子女的爱却是有条件的:你得是个好孩子,才值得被父母爱。

新的观念本身就使人摆脱了原先那样沉重的义务,因为这不再是单方面的了,如今子女对父母的爱,是对父母的付出与爱的对等回馈,但大多数人并不觉得哪怕父母无情,子女也要无条件尽孝。

不仅如此,如果“孝”转而强调两代人之间的亲情互动,那么女儿就更有可能受到父母偏爱——这正是我们乡下已经普遍出现的情形,很多老人都觉得“女儿更贴心”,比儿子更愿意抽出时间来探望父母。

在这一点上,上海人大概走在全国前列,一贯就喜欢女儿更多,1997年的沪语电视剧《夺子战争》中有一段经典台词:“女儿是亲人,女婿是佣人,儿子是路人,媳妇是仇人。”其结果,“人们对女孩的新

看法是,女儿比儿子更愿意提供给父母金钱与情感支持。这个观点使东亚城市家庭居民相信,女儿比儿子更懂得照顾年老的父母。”这个看似不起眼的日常生活变迁,很可能将推动中国社会发生更深刻的变化。

瓦解的纽带

对“孝”的重新定义意味着中国传统社会最根深蒂固的伦理原则也发生了动摇,但这还不是全部,而可说是更大范围结构性变化的征兆之一。因为父母与子女的关系正是中国传统礼法的根本,那种静态、超稳定的社会原本就是“靠一个社会阶层对另一个社会阶层的一成不变的顺从来维持的”,而子女对父母的孝顺就是其缩影。汉学家卜德(Derk Bodde)在70年前就指出,中国这样强调相忍为安、一团和气的氛围不利于个人充分实现自我,像洛克、卢梭“这种有个性的人在这样的社会里是不可能产生的”。

如今,不仅父母和子女的权利边界正得到前所未有的厘清,更重要的是年轻一辈已经普遍自觉地成为捍卫自身权利的独立个体,而从一个逐渐瓦解的家族网络中挣脱出来——借用当年《郑超麟回忆录》中的话说:“潜伏的个人意识已经觉醒,从此我是自己的主人,我能支配自己的命运,而再不是父亲及其他长辈给我安排的家族链条中一个环节了。”只有在这样的情况下,一个人才获得了张扬个性的独立空间。

社会学家查尔斯·泰勒在《现代性中的社会想像》一书中发现,传统社会在现代化转型过程中,毫不例外都会出现他称之为“大脱嵌”(great disembedding)的社会革命:个人从以往神意宇宙世界(在中国则是“家国天下”)的框架中游离出来,获得了独立自主。在中国,这一进程公认出现在19世纪末,到新文化运动时期出现了打破旧家族束缚、“冲决网罗”(谭嗣同语)的激进革命。不过,那一代新

青年中的很多人在摆脱家族之后却彷徨痛苦而堕入虚无主义,最终中国社会经历了一次“再组织化”的过程,个人重新被纳入“单位”体系。直到1978年改革开放之后,随着社会眼花缭乱的人口流动,中国社会的个人主义才得以复兴。

在我的个人记忆中,1980年代的乡下仍然是一个相当讲究亲情的社会,亲属之间的相互帮助是一个普遍的义务,也是强化亲人之间凝聚力的日常实践——互惠原则的深入甚至可以达到这样一种程度,“一个人雇人去干那些传统上是无偿帮忙的活儿是很尴尬的,因为那是在向世人表明,他在村里没有面子,他的关系几近于零”。

但近些年来越来越普遍的一个现象是:很多人宁可雇人来做,免得亲友办事有时碍于颜面还不好说。这种变化之深入远达边疆,在西藏一些村庄,运输业中互助的网络已经被以亲戚关系为主的户际和人际关系网络取代;而在内蒙古,土地承包责任制落实之后,农村社区的功能均严重弱化,村民之间联系松散,“互助关系几乎不再存在,每一个农户都成为独立的单元”,而且这一过程在牧区也同样在发生,跨家庭合作的游牧单位几乎不复存在。以往那种收割粮食的互助小组,在人们抛弃土地或转而生产经济作物之后,变得毫无意义。

如果这些说起来似乎显得抽象,那么有一点大概每个人都会有共鸣:这些年来,逢年过节“年味”和“人情味”都淡了。个人从以往那种稳定小群体中密切互动的网络中挣脱出来的结果,势必就是人情淡薄、互助稀少,更个人主义的年轻一辈甚至普遍厌烦走亲戚。

以往社会中,谁都有遇到难事的时候,彼此互助不失为一种可靠的应急救援机制,但如今,在我老家崇明乡下,婚丧喜事均可以“一条龙”外包,甚至不再需要亲友协助操办。与此同时,随着社会加速流动,群体成员的稳定、群体内部高频率的相互作用都成了往事,原

先那种“关系”也逐渐失效。我父母的一些同事、远亲,退休后极少往来,有些人子女结婚生子又会发请柬,当然少不了送一份礼金,也就此时才有机会一聚,但这种程度的人情往来已经无法维系密切互动,当有事时彼此是托不上这层“关系”的,因而基本上丧失了原本那种实用主义的价值。

这些年来,很多人都感慨人情淡漠,甚或把那种将婚丧喜事外包的做法视为“有钱就行”的功利表现,但这样的说法都没有意识到这些“坏事”也可能是“好事”:只有这样,个体才能真正体会到自我解放的意味。传统那种亲人之间温情的互惠互助也意味着一种无法挣脱的人情债务——菲律宾他加禄语中形象地称之为“灵魂的债”,意指亲人之间终生的义务不论你迁移多远都无法摆脱。

在《教父》中,教父柯里昂在答应办事之后,要的不是金钱回报,而是要你欠下一个人情,这样下次教父有难时,你就再也不能置身事外了。这种传统社会积累下来会造成极其复杂的人情债务网络,中国人历来既痛恨又离不开的“关系”,正是这样一种网络。这不仅时常带来公私不分的腐败,而且掩盖了人与人之间的冲突,更重要的是:“有求于人”就意味着你无法真正独立于他人。

对个人来说,现代社会的好处在于:很多服务你可以花钱买到,彼此可以不欠人情。农村社会的人情之复杂、宗族内部斗争之琐碎与残酷,往往被掩盖在彼此忍让、一团和气的面纱之下,只是因为抬头不见低头见,谁也不能保证什么时候有求于人,因而不得不屈己从人。

但如今,随着社会保障体系的建立与逐步完善,以及个人可支配收入的增长,在乡下常听到妻子在与丈夫争吵时说的一句话是:“我又不靠你!”这意味着,个人的权利感和自尊是随着保障而变得“有恃无恐”的。既然不欠人情也不再有求于人,那又何必对别人委曲求全

呢？

在这一点上，不得不说，作为中国近代唯一真正大城市的上海，市民意识要现代化得多。杨东平在《城市季风》中曾讲到一个故事：一个上海姑娘到北京工作，邻居大妈常给她帮点忙，而她也都及时回礼，到后来大妈不高兴了：“我是看你孤身一身可怜，你倒和我分得很清！”但在上海人的意识里，轻易绝对不要受人恩惠，人际之间最好两不相欠，以免纠缠不清。

不可否认，当人们从原先宗法化的熟人网络中挣脱出来时，也会带来很多问题。这不仅是让人感到“人情冷漠”而已，还常常伴随着“世风日下”的感慨——这确实也是真实的，因为原先亲友之间的网络本身就对每个人的行为有潜在约束力。近代下南洋的闽粤华侨，如果最终还希望荣归故里，想要继承家业、或让孩子和家乡有声望的人家联姻，那做坏事之前就不得不考虑再三。尽管他们对外人可能毫无顾忌地下手，但顾忌到自己在

老家的名声，至少“兔子不吃窝边草”。然而当这些纽带逐渐瓦解之后，其约束力也就无形中弱化了。不仅如此，由于原先这种熟人之间存在的天然信任，往往还很少签署正式的契约，其结果是一起做工的同乡之间欠薪欠债的事层出不穷。前些年传销、保险推销中出现的“杀熟”也是如此，都证明原先默契的信用已经抵挡不住实际利益的侵蚀，而这些让人心寒的事又反过来进一步推动了原有社会关系的瓦解。

尽管这些乍看起来是“人心不古”，但要重新回到老路上去是不可能了。如今的中国已经是一个高度流动性的现代社会，原先那种内在紧密的家族组织显然已经与这一社会结构格格不入，也只有让个体从亲属网络、世代链条上脱嵌出来，才能让每个人平等地充分享有属于自己的权利与自由，完全发挥其自身的潜力。有一点显然已确定无疑：如今的新一代正如此前在香港早已出现的那样，注重的是

个人成就，而不再是传统的集体或家族成就。在这样的世界上，一个人或许会感到孤独，但正如圣维克多的休格所说的，“只有把整个世界作为异乡的，才是完美的人”。自由本身意味着摆脱那种义务性质的彼此依赖和人身支配。

在一定程度上，“人情冷漠”或许难免，但这样一个不那么“讲情面”的陌生人社会也有助于消除原先过分讲“关系”带来的弊端，并促使人们更多运用契约来规范彼此之间的行为。也只有在尊重彼此权利的基础上，我们才能摆脱以往那种沉重的义务和人情债务，自愿、非功利地建构起新的人际关系。

亲友互动、生儿育女是不能期望像以前那样有回报了，但也因此，一个人才能真正成为他自己，而不是生下来就欠下无法偿还的恩情。如果我们的父母是最后一代传统的父母，那么但愿现在的年轻一辈是第一代真正为他们自己活着的中国人。☺

许多老人常常这样：只要孩子在身边，不论多大年龄，都会对孩子照料有加，不遗余力，辛勤操劳，并甘之如饴。事实上，对于成年子女，得体地退出，理性地放手，才能让自己的晚年更幸福。

一次，我听见一位快70岁的老太太经常提到『我们家的小囡囡』。我以『小囡囡』是她孙女，一问才知道，『小囡囡』是她的女儿，已经四十几岁了。当我问她，你的女儿已经四十几岁了，你觉得她还是『小囡囡』吗？老太太愣了一下，说：『啊，我总感觉她还是那个扎着羊角辫的小小孩。』

不管孩子们年纪多大了，只要和父母在一起，就容易被当成一个未长大的孩子，需要被照料和看管。这就成了一个恶性循环，父母一边抱怨，一



老人要学会放手

● 郑晓星

边努力为孩子操劳，孩子一边感到被束缚，一边没有足够的勇气逃离，于是父母用这样的方式永远拥有自己的孩子。但父母用这样的方式霸占着孩子，对于孩子的真正成长来说其实是一种灾难。

马斯洛的需求理论提到人的五大需求：生理需求，主要指衣食住行；安全需求；爱和归属的需求；自尊的需求；自我实现的需求。其中生理需求是最低阶的，也是父母最容易提供给孩子的，安全需求也是父母可以提供给年幼的孩子的。但自尊需求、爱和归属的需求、自我实现的需求就需要父母放手，让孩子去亲历自己的人生，才能生出力量实现自我。

许多父母没有意识到孩子已经是大人了，还总是担心孩子过得不好，总想为孩子多做点事情，习惯性地把所有注意力都放在孩子身上，结果吃力不讨好。因此，父母们一定要记住，有时不是我们付出的越多越好，要学会把子女当成一个个体对待，尊重孩子的选择，尊重孩子的生活方式。☺



食物到底有没有“酸碱性”

最近美国的一起判决震惊了世界——“酸碱体质”的创始人因为非法行医、耽误治疗被判赔偿一个病人1.05亿美元。判决一出,关于“酸碱体质”的前世今生也被扒了个遍。这或许宣告了“酸碱体质”的谎言将走向末路。不过,有营养界人士说“食物代谢之后确实形成酸性或者碱性产物,所以食物酸碱性的概念是存在的”。人们一头雾水:食物到底有没有“酸碱性”?它和“酸性体质”“碱性体质”又是什么样的关系呢?

所谓的“酸性体质致病”

人的新陈代谢由无数生化反应组成,每一个反应都需要特定的酸碱环境。在科学上,酸碱性的pH值来表示。pH值在0到14之间,小的那头是酸性,大的那头是碱性。血液对生命活动的进行至关重要,其pH值非常精确地维持在7.35到7.45之间。超出了这个范围,不管是低还是高,生命活动都无法正常进行。这个pH范围属于“弱碱性”,所以如果说要维持人体的“弱碱性”,也没有什么不对。

身体内还有一些其他的pH环境,比如胃液的酸性就很强,多数时候pH值在2以下,而小肠里的碱性比血液的要高。再比如,尿液与淋巴的pH值,都可能比较大的变化。但是,跟人体新陈代谢、生化反应密切相关的是血液的pH值,通常所谓的“酸性体质致病”也是指血液的酸碱性。那位美国骗子的做法是

直接注射小苏打溶液来改变pH值,这当然属于非法行医。而中国骗子们则缓和多了,忽悠的是“吃碱性食物改变身体pH值”。

酸碱性的身体精确地控制着

吃“碱性食物”真的能够改变“酸性体质”、维持“碱性体质”吗?

任何水溶液中都存在氢离子和氢氧根离子,它们是一对冤家,一个多了,另一个就少。溶液的酸碱性由其中的氢离子决定,氢离子越多,酸性越强,pH值越低。在溶液中加入酸,氢离子浓度就增加,pH值就降低;加入碱,氢氧根离子跟氢离子

结合变成了水,氢离子减少,pH值就升高。但是某些溶液却对外加的酸碱有一定“缓冲”能力。比如,如果水中同时含有苏打和小苏打,加入酸的时候,氢离子会跟苏打的碳酸离子结合,从而不增加溶液中的氢离子浓度;如果加入碱,氢氧根离子结合氢离子变成水,但是小苏打的碳酸氢根离子会释放出氢离子来补充。这样,不管加入酸还是碱,溶液中的氢离子浓度都不改变,pH值也就不会改变。这样的溶液,被称为“缓冲溶液”。

血液就是这样一种缓冲溶液。它不停地循环,在肺部进行氧气与二氧化碳的交换。把血液的pH值控制在7.35到7.45这个精确的范围。实际上,不管是酸性食物还是碱性食物,在正常人的饮食范围内都不会改变血液的酸碱性。20世纪30年代就有学术论文探讨过此事。橘子、牛奶、香蕉都是典型的“碱性食品”,一次性地分别喝下一升橘子汁或者牛奶,或者吃下一斤香蕉,没有观察到血液pH值发生变化。而吃下近一斤肉,四位实验者中有三位的血液pH值没有发生变化,另一位发生的些许变化也很快恢复。☺

鱼汤越浓不代表越有营养

●黄 禾

提到鱼汤,很多人都觉得奶白色最好,认为只有这种颜色的汤,喝下去才会有营养。其实,事实的真相却大不相同。

郑州市中医院营养师朱绍英表示,鱼汤的颜色与其营养价值没有丝毫的关系,很多人喝汤不吃肉的做法很大程度上造成了营养的流失,食材本身的营养物质并不会因为烹饪加工而完全溶于汤中,且熬鱼汤的时间过长,温度过高,还会破坏食材里面的营养元素。汤越浓,脂肪含量越高。

朱绍英介绍,煮鱼汤的时候,通常先把鱼用油炸一下,再放水熬,这时锅里含有大量油脂。在煮沸翻滚的作用下,油脂形成脂肪微粒,外面被乳化剂包裹,形成稳定的乳化体系,然后均匀地分散在水中。

而乳化剂就是食材中的可溶性蛋白质。蛋白质具有一定的乳化性质,它包在脂肪微粒的外面,与水完全不相容的脂肪能够均匀地分散于水中。当遇到这些小微粒的时候,会发生散射,看起来的视觉效果就是乳白色的。所以这种奶白色鱼汤,人在喝后补的是脂肪,且越浓白的汤,脂肪含量就越高。而且它是隐形的、不易察觉的,使人在不知不觉中摄入了大量脂肪。☺

保持年轻，避开七点

●徐江程 译

美国国家衰老研究所副所长玛丽·伯纳德博士指出，衰老进程与多种日常生活因素密切相关。《美国新闻与世界报道》载文，总结了鲜为人知的“加速衰老7大因素”。

老过敏。美国纽约激光与皮肤外科中心皮肤科专家克伦特表示，宠物过敏（主要对其毛发、身上所带尘螨等过敏）、花粉过敏及其他过敏症都会让人加速衰老。眼周皮肤非常薄嫩，一旦有炎症易产生肿胀和瘙痒，进而导致肤色加深。

躺太久。睡眠太少导致多种健康问题，而过度睡眠（每晚超过9小时）同样缩短寿命。老年伤病者长期卧床，康复进程更缓慢。美国一项调查发现，70%的髌部骨折老人会在1年内死亡，一个原因就是睡得多动得少。

太瘦弱。尽管有“千金难买老来瘦”之说，但是身体太瘦既显得更苍老，又会导致抗病能力锐减，更易疾病缠身，进而缩短寿命。

不动脑。《欧洲流行病学杂志》刊登的一项涉及3400名退休公务员的调查发现，退休后大脑功能衰退加速，短期记忆力衰退速度加快40%。大脑功能用进废退，经常动脑是保持活跃思维的关键。

戴耳机。年纪越大，听力越差，老人非常需要保护听力。每天听耳机时间控制在1个小时以内，音量尽量调低至周围人听不见，可以避免听力受损。研究发现，听力丧失易导致焦虑，不利于老人保持年轻。

太孤独。美国《普通精神病学文献》刊登的一项新研究发现，孤独者罹患老年痴呆症的几率是普通人的两倍。老人不参与社交活动，没有交流沟通平台，就会变成脱离社会的“套中人”，抑郁和早亡风险明显增大。

吃精粮。白面包等经过多次精细加工的碳水化合物食品的升糖指数更高，既不利于老人控制血糖，还可能导致炎症，进而形成肥胖症、关节炎等多种疾病。粗粮升糖指数低，营养更全面，建议老人更多选择。●

『喝茶能刮油减肥』是谣言
●刘少伟

随着喝茶的好处不断被宣扬，茶成了一种保健品。有些人把喝茶当作饭后刮油的一种方式。但喝茶真的能刮油吗？

经过现代科学的分离和鉴定，茶叶中含有有机化学成分达450多种，无机矿物元素达40多种。其中茶多酚、生物碱、氨基酸是茶的三个特征性成分。

茶多酚是茶叶中酚类物质及其衍生物的总称，主要为黄烷醇（儿茶素）类，具有抗氧化性，能消除有害自由基，还具有抑菌作用。

茶叶中的生物碱包括咖啡碱、可可碱和茶碱。其中以咖啡碱的含量最多，具有兴奋大脑神经和促进心脏机能亢进的作用，同时还可促进胃酸分泌和食物消化。茶叶中至少含有25种氨基酸，氨基酸是构建生物机体的众多生物活性大分子之一，是构建细胞、修复组织的基础材料。

虽然茶叶中含有咖啡碱、茶碱和可可碱等复杂成分，能刺激胃酸分泌，促进胃动力进而促进消化，但跟降解脂肪还是两码事。喝茶改变的只是消化的过程和感受，而不是消化的结果。所谓刮油指的是清理肠道，降解体内多余的油脂将其排出体外。因此，喝茶是不能起到降解脂肪的作用的，没有任何食物能够燃烧脂肪。●

静电产生的原因，是由于电荷在物质系统中分布不平衡。物质中的原子，由带正电的原子核和带负电的电子组成。当正负电荷电量不相等，物体就会带电。

地球本身带有大量负电荷，周遭则被正离子组成的电离层包裹。生活在地球环境中的人们，原本不会受到影响，但现代化的生活让情况发生了改变，人们穿上鞋子，不直接接触地面，导致体内的正电荷无法与地面的负电荷中和。所

以当人体靠近与地面相连的导电物，像门把手，就会形成一条通路，让想要回到地面的静电，一瞬间从人体的尖端跳出，产生微量的电流。这就是我们感觉被“电到”的原因。

至于为何冬天静电的情况更严重，是由于空气干燥，缺乏水蒸气带走身上的电荷之故。

了解这个原理后，只要在接触可能导电的物体前，先用手碰触墙壁，让静电借由墙壁回到地面。一般墙壁的材质是砖头、木头、泥，由于墙壁接地，加上这些材质可以慢慢导电，所以只要碰一下墙面，让静电“有路可走”，接下来再去碰触金属门把手，就不会产生电击的感觉了。

另外，室内如果能保持一定湿度，也可防止静电产生。使用加湿器、多拖地、摆放盆栽或水族箱，都可以提高室内湿度。

头发因为静电难以梳理时，也可将梳子浸入水中，让静电消除，之后便能好好梳头。还可以多穿纯棉衣物，因为合成纤维材质的衣物容易吸附电子，引起静电；相比之下，纯棉的纤维就比较稳定。●

冬天如何防静电
●王祖远

春季最该吃的几种养生菜

●赵燕

春生万物皆可食补,吃对了就是养生,一整年都身体倍儿棒。

春吃嫩芽养阳不染病

这些嫩芽,攒了一冬的营养,营养价值很高。

黄豆芽:豆芽中营养价值最高。它的蛋白质利用率比大豆蛋白质利用率提高不少,且豆子中不易消化的多糖物质,在发芽过程中都悄悄溜走了,可避免吃豆腹胀和过敏。

黄豆刚刚发芽时,维生素C、氨基酸的含量最高,容易被吸收利用。若过了这一阶段,豆芽发得越长,营养越低。

绿豆芽:医生眼中的良药。在中医眼里,绿豆芽是一味良药。它性凉味甘,不仅能清暑热、通经脉、解诸毒,还能调五脏、美肌肤、利湿热。

春天里上火生了口腔溃疡,或

是小便发黄、耳后有水流出、早起眼睛发蒙有眼屎,就可多吃绿豆芽解毒。

香椿芽:阳气很足能补脾。香椿是一种阳气很足的食物,能补脾阳。

香椿的食用方法多样。最典型的吃法是香椿炒鸡蛋。最简单的吃法就是凉拌。

凉拌香椿做法:取香椿洗净入开水中焯两分钟至变绿色,然后放凉水中浸泡5分钟,挤水切碎,加入盐和香油拌开即可装盘食用,此菜健脾开胃,增加食欲。

也可以将老叶洗干净晒干后,夏天泡香椿茶喝,可以起到预防胃肠炎的作用。

要注意的是,香椿含有亚硝酸盐,一定要用开水烫过才可以吃。而且香椿为发物,多食易诱使痼疾复发,故慢性疾病患者应少食或不

食。

祛火降压首选“三剑客”

春天里长出的野菜,大多有清火、益胃、降压、养肝的作用,但若论美味与健康兼得,马兰头、荠菜、菊花脑,这“消防三剑客”算是佼佼者了,它们都有祛火、降压的功效。

荠菜:春天嫩芽营养最丰富。含丰富的维生素C和胡萝卜素,有助增强呼吸道黏膜的免疫功能,所含的登皮甙能够消炎抗菌,可增强体内维生素C的含量,还能抗病毒,因而多吃荠菜可预防春季流感。它里面含有的乙酰胆碱,不仅可以降低胆固醇和甘油三酯,还有降血压的作用。

荠菜虽好,但体质虚寒、便溏者和孕妇慎食。

马兰头:炎症降压它来帮。马兰头和荠菜一样,有清热解毒、凉血止血、利湿消肿的功效。一般患急性肝炎、咽喉炎、扁桃体炎、腮腺炎和乳腺炎等化脓性炎症时就可请它来帮忙。

菊花脑:清热开胃。煮水喝和其它菊花一样,菊花脑也可以做高血压患者的药膳,即使是平时有头痛、目赤、心烦、口苦等症状,也可用鲜嫩苗煮食或全草及花煮汤喝,剂量不拘。●

招有效对抗高血脂

●张秦

血脂即血管里的油脂,主要由胆固醇、甘油三酯组成,如果得了高血脂,血管就会逐渐形成粥样硬化的斑块。此时如果得不到及时治疗,斑块会越来越大,导致血管变窄。一旦血管堵塞超过20%,斑块就容易脱落,最终形成血栓,引发心梗、猝死等,严重威胁生命安全。

临床研究表明,高血脂除了和遗传因素、心血管疾病因素有关外,还与摄入过多的高糖、高油等不健康的饮食习惯,以及抽烟、酗酒、肥胖、缺乏运动等因素有关。

得了高血脂,患者本人往往没有任何症状和异常体征,只有当心绞痛或卒中发作后去医院,才会发现罪魁祸首是高血脂。

规律体检及早发现高血脂。20岁以上的成年人,至少每年检测一次;60岁以上的男性和绝经后的女性,应每年检测一次;已患有缺血性心血管疾病和缺血性卒中的高危人群,建议每3~6个月检测一次。

持续服药。血脂达标后,大部分患者仍需按照原来的剂量持续服药。没有冠心病等基础疾病的患者,可在医生的指导下调整服用剂量。

坚持健身。通过健身和有氧运动,可以把氧化的产物代谢掉,避免对血管壁造成损伤。但是,很多人认为,饭后散步就算是有有效的锻炼了,这种认识是错误的。只有快走才会加速新陈代谢,达到锻炼的目的。锻炼要有中等左右的负荷,如果去健身房健身,建议每周累计时间在2.5小时以上,或者每天30分钟以上。

合理饮食。在饮食方面,建议少吃饱和脂肪酸含量多的食物,如动物内脏、肥肉等,改掉吃夜宵的习惯,应多吃些纤维素含量高的食物,减少糖类摄入量。适量饮酒,比如,对于红酒而言,男性每天一杯,女性一周3杯的饮用量是正常的。有的人平时不喝酒,应酬时开怀畅饮,一下喝很多,这样的饮酒习惯是非常不健康的。●



●张塘璐

小症状超时赶快就医

突发性胸痛超5分钟

导致胸痛的原因有很多,例如胸壁本身损伤、心血管疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病等。但只要出现突发性胸痛,都应立即就医。

心脏问题引起的胸痛最危险。如心绞痛,多表现为闷痛、压榨性疼痛或胸骨后、咽喉部紧缩感,有些患者仅有胸闷,可分为典型性心绞痛和不典型性心绞痛。典型的心绞痛常在劳累、情绪激动、受寒、饱食、吸烟时发生,历时1分钟~5分钟,很少超过15分钟。休息或含服硝酸甘油,疼痛在1分钟~2分钟内(很少超过5分钟)消失。不典型性心绞痛易与胃病、牙痛、肩周炎发作等其他疾病混淆,需注意识别。

急性心肌梗死疼痛部位与心绞痛相仿,但性质更剧烈,持续时间可达数小时,常伴有休克、心律失常及心力衰竭,并有发热,含服硝酸甘油多不能使之缓解。另外,带状疱疹、脊柱退行性变、肿瘤等可引起肋间神经痛。常见症状为胸部疼痛、咳嗽、深呼吸或打喷嚏时疼痛加重。

中老年人在日常生活中如果稍微活动一下就感到胸闷、心慌,并时常出现仅有几秒钟的心前区或胸骨后痛,就应特别注意,及早就医诊治。患有冠心病的人应随身携带带硝酸甘油、速效救心丸等急救药物,发作时立即舌下含服,并及时就医。

持续头痛超过1周

每个人都有过头痛的经历,但大多数都是偶发性的,多是疲劳所致,大部分没有器质性病变。但如果持续时间超过1周,最好及时就医。

头痛分为急性和慢性两种。急性头痛主要与心脑血管疾病有关,伴有头晕、恶心、喷射状呕吐。慢性头痛包括神经头痛、血管性头痛、紧张性头痛、偏头痛和颈椎病引发的头痛。慢性头痛急性发作持续时间超过1周,如不及时就医,严重可导致精神抑郁。

头痛持续发作时,可以合理服用止痛药。也可以在医生的指导下进行局部痛点注射、理疗、射频等治疗。

伤口3周不愈合

我们的身体有一个强大的免疫系统,当皮肤有伤口时,吞噬细胞和体液会帮助愈合。如果伤口3周内不愈合,或出现异常症状,可能意味着身体的免疫系统出了问题。

糖尿病患者由于体内胰岛素分泌调节功能不正常,影响了机体的糖代谢,组织的再生修复功能受累,从而造成伤口不易愈合。体质较弱的人伤口也好得慢,是因为本身营养不良,外伤后破坏机体的代谢平衡,使体内蛋白质、碳水化合物消耗过度,从而影响伤口愈合。

生活中应定期检查皮肤,观察是否存在异常变化。外伤后观察伤口愈合和破溃程度,后背等自己看不到的部位,可请家人帮忙检查。●

有些老年人认为撞树、暴走等方式很养生。医生却说,他们这不是养生,是在找病。

撞树:撞的是树,伤的是脏器。公园里,大爷大妈们经常用后背、手臂、前胸等部位撞击树干,即使撞得后背酸痛红肿依然坚持不停。专家指出:撞树不但不能养生,还会损伤内脏和骨头。老年人撞树易造成身体局部淤血或挫伤,加上老年人机体功能开始退化,容易缺钙、骨质变脆等,与硬物碰撞易造成骨折,甚至损伤内脏器官。

喝醋:软化不了血管却伤胃。有些老年人深信喝醋能够软化血管。实际上,人体的血液有一个特别强大的稳定系统,酸一旦进来,血管就会分泌适量的碱性物质将它中和掉,所以,不管你喝多少醋都不会

起到任何软化作用。而且,大量喝醋还容易导致胃酸过多、胃部不适,长期以往就会出现胃病。

暴走:每天暴走,伤了膝盖。这两年,暴走开始风靡中国,成为大爷大妈平时健身运动的热门方式之一。暴走对关节的危害比较大,每次走的时间很长、距离很远,容易伤到膝关节,造成半月板慢性撕裂和关节软骨面磨损剥脱而导致膝关节炎,出现关节肿痛、屈伸活动受限、

上下楼梯困难、关节“绞锁”和关节弹响等症状。

拍打:有可能适得其反。很多老年人在锻炼的时候,会选择拍打身体的方式,认为可以调节身体循环。医生表示,拍打拉筋是比较痛苦的,有可能适得其反。传统医学按摩里有一种拍击疗法——有节奏感的、像鼓点似的敲击手法,一般是空掌拍击,是从轻到重有节奏感的拍击,这才是正确的拍法。●

这些“土味”养生法是在找病

●刘丽红

● 牛卫国



四个动作远离坐骨神经痛

说到坐骨神经痛,大家都不陌生。它是指所有因坐骨神经受压或受炎性刺激导致的,沿坐骨神经分布区域出现放射性疼痛,以臀部、大腿后侧、小腿后外侧,足背外侧为主。

需要明确,坐骨神经痛不是病,只是一种症状,就好比鼻塞是感冒的症状。坐骨神经痛在各种神经痛中居首,发病年龄为20~60岁,有原发和继发之分。前者即坐骨神经炎,多与感染有关;后者由邻近组织病变引起,如腰椎间盘突出、骨质增

生、椎管内肿瘤等压迫坐骨神经根所致。患者常在持续性疼痛基础上,伴有一阵阵剧烈的烧灼样或针刺样疼痛。症状通常可在6周内消散,但有些会持续较长时间。下面教大家四个动作,可以缓解不适,练出一副好腰椎。

坐骨神经痛发作期以卧床休息为主,急性期后坐骨神经痛可通过以下锻炼缓解。

小燕飞:俯卧在地上,腹部贴地,两腿张开,头部和腿部同时有节

奏地往上翘起。

三点支撑:头部和双脚贴地,有节奏地臀部上挺。

俯卧上挺:趴在地板上,双手放于肩膀下方,放松臀部和腰部肌肉,用手臂慢慢撑起躯干上半部分,保持2秒后再慢慢地恢复,移动过程中保持背部放松。

吊杆:双手握住单杠,手臂伸直,让身体自由下垂,使脊柱拉伸,缓解腰腿疼痛的同时,还有一定矫正姿势的作用。

以上动作根据个人身体条件,选择1~2种锻炼。可以每天早晚练习15分钟,或者根据个人情况确定运动量。它有助于增加小关节的肌张力,减少椎间盘的压力,延缓或逆转椎间盘突出进展,预防继发性的坐骨神经痛。

坐骨神经痛也与不良生活习惯有关,想要康复就要调整生活习惯,如不穿高跟鞋、不提重物、多弯腿少弯腰、注意腰部保暖等。

若休息加康复锻炼疗效不佳,最好到正规医院的骨科就诊,做X光、核磁共振等影像学检查,确诊疾病后再做进一步治疗和康复锻炼。☺

耳朵有异常或是动脉硬化信号

● 彭永强

20多岁的余女士一年多来总感觉耳朵不舒服,常常会有耳鸣现象。不堪其扰的余女士到医院耳鼻喉科做了听力方面的相关检查,没有发现任何问题。随后,在医生的建议下,余女士做了血压、血脂、心电图等检查,确诊患上了脑动脉硬化。经过一段时间的治疗,余女士的病情大大减轻,可她一直想不明白,动脉硬化怎么还影响到了自己的耳朵?

人耳的听觉感觉器位于内耳,内耳感受器的微细结构与大脑组织一样,对缺血和缺氧的情况非常敏感,而且内耳感受器对缺氧的耐受性往往比心肌更差。支配内耳血液供应的是一支叫做内听动脉(迷路动脉)的非常细小动脉,由于其本身的管腔就比较细,因此,一旦动脉硬化发生,内耳的血液供应量就会随之减少,可以引起蝉鸣样高调耳鸣,如果血流量继续减少或者完全阻断时会导致突然的听力丧失,又叫做突发性耳聋;除了耳鸣、耳聋之外,有研究表明动脉硬化患者表现在耳朵上的症状,还可能是耳垂皮肤出现皱纹等。这是由于耳垂为身体末端部位,由结缔组织构成,对人体组织的缺血非常敏感。当机体患上动脉硬化时,与心肌组织一样,耳垂也可能因为微循环障碍而出现皱纹。因此,如果在不明原因的情况下,人体出现了耳鸣、耳聋、眩晕,以及耳垂皮肤起皱等状况,就应当考虑患上早期动脉硬化的可能性。

为预防因动脉硬化而导致的耳病,医生提醒,首先,要保持良好的精神状态,因为当人情绪激动时,人的肾上腺素分泌增加,可使内耳小动脉血管发生痉挛,小血管内血流缓慢,造成内耳供血不足,严重者可能导致突发性耳聋;其次,要养成科学的饮食习惯,多吃锌、铁、钙等元素丰富的食物,有助于扩张微血管,改善内耳的血液供应,防止听力减退;再次,还应慎用或禁用对听觉神经有损害的药物,如链霉素、氯霉素等大环内酯类药物。☺

自古中医就有“五劳所伤”的说法,即是“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋”。从另一方面来说,只要合理安排“五劳”,并养成良好习惯,就会收到意想不到的养生功效。

以坐养神

适当地静坐休息,能促使人心平气和、精神爽快、烦闷消除、毛发光泽度增加、皮肤润泽、大便通畅、睡眠良好等,有防病、延年的良好作用。坐姿可根据老年人的习惯和身体状况而定,如端坐、靠坐、盘坐等均可,但每次坐的时间不宜过长。老年人入座时,应注意动作要轻、要稳,入座后姿势要端正、自然,上身正直,自然放松,下肢自然弯曲,不要含胸弓背,更不要跷“二郎腿”。坐一段时间后应起来走动一下,使被牵拉的肌肉和韧带得以放松。注意动作要缓慢,千万不要猛然坐下或快速起立。

以立养骨

适当地站立,可使骨骼肌产生短促迅速的缩张运动,激发人体新陈代谢,相应地疏通经络。适当地站立还能使气血下行,血压降低,精神振奋,有利于大脑的适当休息,使



合理安排“五劳”养生

● 乔建彬

全身舒适。立姿对老年人的活动与精神状态都有重要影响。老年人在站立时,身体应自然、平稳、端正,两上肢自然下垂,挺胸收腹;上身不要倾斜,两下肢均匀受力,不宜固定某一侧受力。为了保持正确的姿势,老年人应经常进行适度的全身性活动,以维持肌肉、骨骼、关节、韧带的正常功能。

以看养血

看些有益的书籍、电视节目以及观赏山水风景等,可以使人精神愉快、脾胃健康,血液化生也就充盈,这就是“视养血”的道理。不过

“久视则伤血”,必须掌握分寸。另外,还应注意身体的保暖和膳食的营养搭配,保持气血充足。

以卧养气

卧姿一般以向右侧卧、双腿微屈最为合理。因为这种双腿微屈、脊椎向前弯的姿势,可使全身自然放松,此时心脏不致受压,有利于心脏泵血,对食物的消化、体内营养物质的吸收大有益处。老年人有效睡眠时间比较短,但是在床上休息的时间则长得多。对于长期卧床的老年人,应注意卫生,经常翻身,以防发生褥疮。老年人的床不宜太软,以硬板床加较软而厚的褥垫为宜。

以行养筋

不拘形式的从容步行,可使全身关节筋骨得到适度的运动,对身体的新陈代谢有良好的促进作用,可以提高机体的抗病能力。一般地说,年纪越大,走的速度应当越慢,持续的时间应当越短,但是年纪再大也应坚持每天走动走动。行走时身体应注意挺直,上肢自然摆动,步幅均匀有力。若行走困难,可借助手杖或由他人扶行。在身体条件允许时,可以进行快走和慢跑锻炼。☺

健身常做“手跑”运动

● 赵永春

“手跑”就是以“手”为中心进行的一系列健身活动。“手跑”前的热身活动,可以活动手指的关节,甩动腕部、臂部和肘部(仿效发球抛龄球和发乒乓球运作),目的是促进血液循环。“手跑”运动适宜躺在草地上、沙滩上或垫子上进行,也可以躺在床上进行,健身者仰卧身子,双臂向上伸直,模拟各种运动的动作,但要有意识发力,每次可做两分钟。“手跑”的多种形式如下:

自行车式。可以仰卧或坐位,双臂向上或向前伸,模仿双脚蹬自行车的动作,每个动作持续2分钟。

拳击式。进行“拳击”,运动时,可想象面前是一个沙包,然后挥拳出击,每做一组挥拳100下左右,要缓和、均匀用力,避免肌肉拉伤。

抛球式。健身者可以选择橡皮球,尽力将球抛向空中,当落下时,要稳稳地接住,或者将球用力抛向墙壁,反弹时再顺势接住。老

年人可以不用球,而仅仅空手做抛、掷、接球的动作,同样起到健身的效果。但这样的空手运动每次最好坚持3分钟左右,才能收到良好的效果。

展翅式。在做这个运动前,可以站立,将身体微微向前倾斜,双臂模仿鸟儿的翅膀,上下前后扇动,节奏可快可慢,或者快慢结合,反复几次后,恢复站立姿势,每次要坚持做2分钟以上,不急不缓的动作,可以让关节得以活动和放松,缓解肩部疾病。

“手跑”运动花费时间不多,对运动器具和场地要求较宽,有利于普及,是一项适合于老年人的运动。尤其适合有残疾的老年人,不仅能收到与慢跑相同的健身效果,而且还有助于防治老年人常见的肩周炎、关节炎等疾患,是一项一举多得的健身活动。☺



实施拍打疗法有讲究

●李 娜

拍打法是生活中比较常见的一种推拿按摩方式,人们通过用手或一定的拍打工具在人体某些特定部位上进行轻重不同而有节奏的拍打,即可刺激激活经络之气,从而疏通经络,调和气血,调理机体阴阳、虚实,达到祛病防病的作用。

单从名称来看,可能很多人都会认为,在实施此法时,随便拍拍打打就可以了,但事实上并非如此,拍打疗法在操作上有较为严格的要求,运用此法防治疾病也有不少的讲究,总结起来,主要表现在以下几方面。

了解拍打注意事项

为了避免伤身或做无用功,使用拍打疗法时,应先了解一下其相关注意事项。虽然拍打疗法适用范围很广泛,但它也有一定的禁忌症。除女性经期和妊娠期不宜用此疗法外,如果自己患有疮疖、痈疽、发热、急性传染病、癫痫、严重心脏病、各种表现湿烂的皮肤病、肝脾肿大、各种出血倾向的疾病、

内脏肿瘤、骨折、骨结核、类风湿等病症,也不建议运用此疗法。

拍打前须做好准备

通常情况下,进行拍打疗法之前需要做好以下准备工作:调整好室内温度,一般以 $25^{\circ}\text{C} \sim 30^{\circ}\text{C}$ 为宜;拍打时若采用实心掌或空心拳等,宜先做好手腕的准备工作,如手腕抖动、转动、握空拳等;如果是用工具(如木槌、木杵、木棒或钢丝制成的拍子、石袋、沙袋、五谷袋等)拍打,要先备好工具;嘱受术者排净二便,适当安静休息片刻,保证情绪安定,然后脱去外衣,准备接受拍打治疗;拍打前施术者要放松身心,做到“体松、肩松、臂松、指松”,两脚分开,与肩同宽。

掌握正确拍打方法

如果拍打方法不正确,就起不到防治效果。所以熟练掌握正确的拍打方法很关键。

首先,拍打时,主要用腕力进行弹打,前臂只起支持腕上下移动的作用。拍打手法要柔和、均匀,

“柔和”是指拍打时做到“轻而不浮,重而不滞,柔中带刚”,起到拍打时表皮无痛苦而身体内有温热的作用,“均匀”是指拍打动作具有节奏性(现在常用的是“四一四”拍,即打一拍后,再连打四拍,再打一拍,再连打四拍),速度快慢一致,压力不可时轻时重。

其次,根据具体情况采用合适的拍打力量。一般情况下,多采用中等力量拍打,以拍打时微有痛感为度。但若是年老体弱、儿童、初次接受拍打疗法的人,以及肌肉较薄(如肩部、背部、腰部、关节处)的地方和有重要脏器的地方,宜轻拍(用力较轻);若是体质比较强壮者、体质较好而病情顽固者、痹证、痿证、感觉功能迟钝者、身体肌肉丰厚(如臂部、骶部)的地方,宜重拍(用力较重,不仅用腕力,而且要用前臂的力量进行拍打,以拍打时有痛感而能耐受为度)。并且拍打时要注意,开始时力量宜轻,之后逐渐加重力量,到拍打快结束时,可于某些重点穴位或经络上进行重拍。

再次,拍打路线、顺序要清晰,可以按照经络循行路线进行拍打,也可依“从左至右,自上而下,从外到内,由近及远”的原则来拍打。例如:拍打整个上半身时,应先拍胸部、背部,再拍左上肢、右上肢;拍打背部时,先拍打背部正中线,再拍打夹脊两旁的侧线;拍打四肢时,先拍上肢,再拍下肢,并且上肢内侧应由上而下,上肢外侧应从下而上,下肢外侧应自上而下,下肢内侧应从下往上;双侧患病时先拍左侧,再拍打右侧,具体到某个肢体,要先前侧,再后侧,先内侧,后外侧。拍打时应一拍紧挨一拍密密地打,不可遗漏,如有遗漏,不可“回拍补打”。

最后,要重视拍打的时间。在拍打时间上,一是要求每次拍打要持续一段时间,以双手不感到疲劳和酸痛为度;二是在有具体的保健或治疗方案时,一定要持之以恒,坚持拍打至疗程结束,期间最好不要间断,否则达不到效果。☘

退了休的中老年人,也不妨偶尔懒一懒,推掉无聊的饭局,不想干的家务留到明天,节省我们的能量,延长我们的寿命。

你也许听过身边的朋友抱怨,每天煮饭、做家务、接送孙子,真是忙得一刻都不能停。工蜂终日劳碌,飞奔不停,但3~6个月即亡;乌龟生性迟滞、雷打难动,但寿命高达150年。其实,有时候懒一点才好,特别是中老年朋友,懒一点反而更健康、长寿、快乐。

1、懒即节制。

老年养生,因精力体力所限,勤应有度,宜勤中偷闲,适当节制,不可随心所欲。

2、懒即稳缓。

人老腿先老,因而运动时应慢节奏,招式到位,步履稳健。

3、懒即赋闲。

老年保健养生,关键在养,既然是养,就不必苦其心志,守其心志即可;不可劳其筋骨,动其筋骨即可;不应紧张忙乱,持之以恒即可。

放松情绪,消除烦恼,以懒而求洒脱,以懒而得安静。

4、懒即简约。

过简朴生活是老年养生的基本要求,对高龄老人更应如此。尽量减少不必要的应酬,降低劳累和承受心理刺激的几率。我们提倡的

懒,也包含了这种应对复杂事件、烦乱场面、不良氛围的态度。

懒一点,身体更健康

锻炼可以调整情绪、帮助减压、强身健体,但是中老年人锻炼一定要“懒一点”。如果天气不好或者身体不适,千万不要硬撑着锻炼,偶尔也要让自己偷个懒。

懒一点的老人,不会做高强度的运动,反而会选择散步、慢跑、打太极拳等轻缓的运动方式,这样其实更有利于中老年人的身体健康。

懒一点,精神世界更丰富

当我们适度地从家务中解脱出来后,就会发现除了忙碌和琐碎的日常,生活还有更多精彩之处。

吃完早饭后除了洗碗、整理厨房,我们还能去楼下和朋友一起跳跳广场舞;下午除了去接孙子,我们还能去老年大学走走模特步、唱唱老歌。退休后除了每天操心子女,我们还能去全世界各地旅游看美景。

因此,懒一点的老人生活其实更充实,精神世界也会更丰富。有了真正属于自己的生活,哪还有时间无聊呢!

当然,我们也要把握好“懒一点”的度。偶尔和老伴儿、子女出去吃一顿大餐是很好的,但也不能做

甩手掌柜,天天在外吃。

适度的懒是放松,适度的懒是休闲,适度的懒更是爱自己的一种表现。希望所有的中老年朋友都能好好爱自己,做自己晚年生活的主人,不妨从现在开始,懒一点吧。

懒一点,外表更美丽

每天睡足美容觉,不为小事费心,就能留出更多时间保养自己,自然就会更加美丽。而且一个人吃得好、睡得足,自然就会神清气爽,连气质都更好一些。

懒一点的老人心情愉快了,逛街买新衣服的时间也有了,自然也就更美丽了。

老年养生中“懒”的内涵

1、天气不好,懒得起早。

青壮年人健康讲究闻鸡起舞、起早行早,而老年人起早应根据时令、天气而定,不必硬性起早,强制锻炼。

2、饭菜不合口味,懒得多食。

老年人口味宜清淡,少荤多素,少盐多醋,食物宜稀烂,营养要丰富。

对偏硬、刺激性强的食物要少吃或不吃,对不卫生及霉变食物要拒吃,严防病从口入。

3、步履稳缓,懒得发急。

老年人骨骼老化,已不适应步如风。故出门要三思而行,脚踏实地,步伐稳健,防止跌倒摔伤

4、闲言碎语,懒得去理。

就是除却烦恼,保持心情清静。不听是非语,不信谣言传,不妄言,不乱议论,更不要掺和进不宜入人的矛盾,自寻烦恼。

5、装聋作哑,懒得生气。

生气是自己惩罚自己,气出病来无人替。若有人来讽刺你、挖苦你、嘲笑你、歧视你,不要往心里去,不要自己跟自己过不去,不发脾气,不生闷气。

6、少虑多眠,懒得心烦。

少思虑,少忧愁,让不顺心的事过去就算了。乐观大度,不再计较,保持平和心态,保持良好的睡眠。☺

●赵红力



中老年人适当懒一点更长寿

某医院消化内科接诊了一位37岁的患者,他只要一去小餐馆吃饭,就会出现严重的腹痛腹泻,但各项检查结果均显示身体无异常。最终,该患者被诊断为内脏“过敏”。在消化内科,这样的患者并不少见,然而大众对内脏“过敏”却知之甚少。

内脏不适或是“过敏”

其实,内脏过敏非常普遍,例如不明原因的心绞痛、胸痛等很可能是心脏、肺部敏感。人体内脏分布着许多微小的“监控器”,能敏锐地感受心跳、血压、呼吸、体温、血糖、血氧等细微变化,一旦发现异常,便会立即发送信号给大脑,以便及时精准调节。每个人的内脏对刺激的反应程度不同,有些人反应很强烈,并有不适感,这就是内脏“过敏”。

消化系统最容易“过敏”,常表现为咽喉不适、腹胀腹痛、烧心、恶心、呕吐、大小便异常或难以形容的不适感。内脏“过敏”与肠易激综合征、胃食管反流、功能性消化不良等胃肠道疾病密切相关。以胃食管反流为例,人体每天都有少量胃酸反流到食管,正常人一般感受不到,而

内脏过敏咋应对?

●李红伟

内脏过敏者就会放大这一刺激,出现胸痛、烧心等感觉。

五类人要当心

专家指出,坏情绪很容易引起内脏“过敏”,内脏不适又会让情绪变得更糟,以下几类人尤其需要注意:

1、女性。与男性相比,女性的情感更敏感、细腻、脆弱,内心的压力得不到释放容易表现在生理上,导致内脏神经功能紊乱。此外,更年期女性雌激素水平下降,也会导致内脏敏感性增加。

2、睡眠不好者。经常熬夜、睡眠不足或质量差,会影响中枢神经系统功能,进而使内脏感受发生变化。

3、脑力劳动者。这类人压力较

大,易影响内脏。

4、性格有缺陷者。爱钻牛角尖、性格偏执、敏感多疑的人,往往不易走出心理困境,内脏容易“过敏”。

5、既往有炎症者。研究发现,内脏“过敏”与既往炎症感染有关。比如,肠道感染康复后,肠道中可能仍存在少量会影响神经功能的菌群。

好心态助“脱敏”

对内脏“过敏”者来说,最关键的就是不要有太重的心理负担,配合医生积极应对。内脏“过敏”情况较轻者,可从以下四方面加以注意。

1、尽量不要外出就餐,不吃过冷、过热及辛辣刺激的食物。

2、不要贪凉。

3、适当做些温和的运动,改善神经敏感。

4、生活要有规律,保证良好的睡眠,焦虑、紧张、郁闷时要学会调节情志。

如果通过日常调养,病情得不到改善,就需要对症用药,例如停用对胃肠有刺激的药物;腹胀时服用助消化药、菌群调节药,症状好转即停药。☺

出现黑痣。对长在脚底易受摩擦或损伤的痣要格外重视,黑色素瘤可能出现在身体任何部位,检查皮肤时不要漏过双脚。
无毛。脚趾上的毛发突然变秃,很可能是外周动脉疾病所致。外周动脉疾病是心脏病或中风的重要警示信号。
麻木。脚部麻木多与神经病变有关,最常见的原因是糖尿

病、慢性酒精中毒或是化疗副作用。
脚伤难愈。顽固的溃疡是糖尿病的严重预警信号之一,应引起重视。
感觉冰凉。手脚冰凉可能是甲状腺功能减退的症状,60岁以上的人要格外当心这种疾病。该病还可能造成脱发、疲劳、不明原因的体重增加和抑郁等。

足是人体的第二心脏。双脚出现的变化,可能是身体敲响的警钟。
抽筋脱水。脚部皮肤干燥很可能是血液循环不畅所致。使脚部无法接受足够的供血。脱水常会导致肌肉痉挛,缺乏钾、镁、钙也会导致痉挛。
脚伤难愈。顽固的溃疡是糖尿病的严重预警信号之一,应引起重视。

指甲发黄并伴随着发脆或剥落,可能是真菌感染所致。此外,患有呼吸道疾病、淋巴水腫和类风湿性关节炎也会导致指甲发黄。当脚指甲下出现红线时需谨防心内膜炎,这是小血栓破坏脚指甲下毛细血管后导致血管破裂的结果,需及时诊治。
大脚趾疼。大脚趾关节痛的一个最主要原因就是痛风,同时还会伴随着红肿。骨关节炎也是导致疼痛和肿胀的一个罪魁祸首。
爪状趾。这种足部畸形可能是由于鞋子太紧挤压脚趾或因糖尿病、酒精中毒和其他神经紊乱疾病对神经的伤害造成的。

脚趾扁圆。肺纤维化和肺癌等肺病会导致血液流向脚趾小血管,引起组织膨胀,从而导致脚趾更圆更扁。心脏病、肝病和消化系统疾病及某些感染也会导致脚趾变形,如痛风、关节炎、感染或外伤等。
指甲发黄并伴随着发脆或剥落,可能是真菌感染所致。此外,患有呼吸道疾病、淋巴水腫和类风湿性关节炎也会导致指甲发黄。当脚指甲下出现红线时需谨防心内膜炎,这是小血栓破坏脚指甲下毛细血管后导致血管破裂的结果,需及时诊治。

病、慢性酒精中毒或是化疗副作用。
脚伤难愈。顽固的溃疡是糖尿病的严重预警信号之一,应引起重视。
感觉冰凉。手脚冰凉可能是甲状腺功能减退的症状,60岁以上的人要格外当心这种疾病。该病还可能造成脱发、疲劳、不明原因的体重增加和抑郁等。

双脚透露健康问题

●江珂