把每个当下做成极致

认真做好了一件件的小事，大事自然也就做成了。

成功者之所以能够成功，并不是因为他们总能够把握住大的机会、做成大事，他们与普通人一样，每天面对的也不过是一些琐碎小事，但不同的是，他们能够认真对待小事，不会因为事情小就马虎懈怠、得过且过。而当他们认真做好了一件件的小事，大事自然也就做成了。

许多人都有“一夜成名天下知”的梦想，盼望着能够做一两件轰轰烈烈的“大事情”，让自己一下子取得成功。这本身是没错的，然而，只想做大事情，不愿意做小事甚至对小事不屑一顾却是一种极不好的心态。

总是嫌事小而不肯努力的人，不会有机会做大事。

人生中其实并没有什么小事，无数的小事做成功了，一件大事也就做成了。如果总是嫌事情小而不肯努力的话，那么上天是不会给你做大事的机会的，而即使偶然给了你一个做大事的机会，你也会把这样的机会搞砸。

在一套合租的公寓里有一个德国移民，他是一个厨师长。他说自己为了成为一名厨师长，曾经在瑞士日内瓦的烹饪学院学了7年的厨艺。他从如何削水果和蔬菜的皮开始学起，这些事情他做了整整一年，直到他对味道和成分不同的各种蔬菜、水果的纹理完全熟悉、了解，并高度敏感。

第二年里，他开始学习做沙拉，并为一些简单的菜准备水果和蔬菜。在随后的每一年中，他都要花上百个小时去熟悉每一种作料、每一种调味品、每一种配料、每一种食谱。在7年即将结束的时候，经过考试，他拿到了也许是世界上最值得人们尊敬的烹饪学位。

然后他到欧洲一家顶尖酒店跟着一位厨师长实习。又过了5年，他已经成为炙手可热的厨师了，欧美的各大酒店争相聘请他。如果他不自己开饭店的话，他的能力足可以担任一家高级酒店的厨师长。

对成功而言，并没有大事与小事，只有尽力和不尽力。

成功，有的时候就是这么简单，从小事做起就可以了。当然，我们说的小事并不是小人物的事，大人物每天做的事情，也是一些小事，所不同的是，大人物们知道，他们所做的每一件小事都是某一件大事的构成部分，因此会努力把它做好。

如果我们想要成为一个大人物，就同样需要明白这样一个道理：对成功而言，并没有大事与小事之分，每件小事都值得我们用尽全力去做，如此才能够获得命运的青睐，一步步迈向成功。 **摘自《季羡林的人生哲学课》**

人生旅途

最大的教养：原谅父母的不完美

如果有一天，你发现父母爱吃煮得烂烂的菜；如果有一天，你发现父母喜欢吃稀饭；如果有一天，你发现他们过马路行动反应都慢了；如果有一天，你发现老父老母的一些习惯不再是习惯时；如果有一天，你发现吃饭时间他们老是咳个不停，千万别误以为他们感冒或着凉，（那是吞咽神经老化的现象）；如果有一天，你发觉他们不再爱出门……

父母子女这一场人世相逢，是用来相亲相爱，而不是相恨相杀的，人最大的教养，是原谅父母的不完美。

就算他再弱小，就算他平时再不起眼。为了孩子，他们也会以一个父亲，或母亲的名义，与生活针锋相对。

孩子就是他们的血，是他们的肉，是融到他们骨头里的牵挂。孩子是他们的第二次投胎。这是一场盛大且深情的遇见。

生养之恩，总大过一耳光的仇。宽容父母的小过错，原谅他们的不完美，是人最基本的德行之一。

哪有什么诗歌和远方，我们所有的良辰与吉时，不过都是踩在父母的肩膀上。

你觉得该对你好的人，千好万好，错一次你就失望透顶。你认为该对你坏的人，千错万错，好一次你就感恩戴德。

我们总认定，父母不完美。却不知道，他们一直在向这个世界低声下气。

时间让父母多了很多皱纹，可我更记得，他们的青春都花在了谁的身上……

这个世界上，有多少岁月静好，就有多少冷暖自知。每个苦苦坚持的人背后，都有一个咬紧牙关的灵魂。你过得无忧无虑，不过是父母帮你们扛着。

愿你懂得父母身后苦，愿你懂得父母世道难。

为人子女的终极使命，就是接受父母只是一个普通人，并慢慢懂得他们的不容易。

谢谢你们，愿意做我的父母。

每天能见到父母，吃一口家里的饭，跟他们闲聊几句，你的内心会格外放松舒畅，你会觉得自己在这世界上，有依靠。

和谐的亲子关系，是人内心安定的重要保障。

父母子女这一场人世相逢，是用来相亲相爱，而不是相恨相杀的。

只知道爱情里陪伴是最长情的告白，却不知当父母老了后陪伴对他们来说是最贴心的温暖。

当父母老了，请你一定要记着，要像他们爱你一样去爱他们。请好好对自己的父母，不要做会让自己后悔的事，不要等到他们不在了，才懂得珍惜。

愿天下父母健康长寿！

摘自人民日报微信号

美文闲读

火红的五月你最美

永 恒

人间四月芳菲尽，火红五月情更浓。似乎还没有尽情地享受四月的春韵旖旎，我们又迎来了火红的五月。

走进五月，如同走进熊熊燃烧的火焰；如同走进火红的世界；如同走进火红的青春；如同走进火红的美丽；如同走进火红的记忆；如同走进火红的日子。

火红的五月，你如善良的天使，把美好的一切送到人间；你如青春靓丽的少女姗姗走来，把希望的和平绿铺满山冈和平原；你如激情豪迈的青年，把心中的梦想熊熊点燃。

你不是诗人，却诗兴大发，使无数伟大母爱的诗篇洒满五月天；你不是画家，却尽情地挥毫泼墨，使美丽的山川大河缤纷绚烂，把一幅姹紫嫣红的画卷，一场五月华美的盛宴，贯穿祖国的塞北和江南！

火红的五月，你朝气蓬勃、意气风发地走来了。你是理想起航的风帆，使我们无畏艰难、一往无前；你是我们沿途美丽的名胜景点，使我们释放路上所有的苦辣辛酸；你是快乐愉悦的源泉，使我们无忧无虑地拥抱美好的大自然！

火红的五月，你是如此的善良，把博爱洒满世间的每一个角落；你是如此的无私，把阳光雨露送给田野荒原；你是如此的伟大，使每一颗希望的种子发芽、开花、绿满田园！

火红的五月，你是可爱的孩子们快乐玩耍的乐园；你是有志之士打拼路上挥汗如雨的开端；你是老人们公园散步的悠闲；你是一年中最热情奔放的明信片；你是街头巷尾一张张心花怒放的笑脸；你是名胜古迹处人来人往的欢乐狂欢！

火红的五月，愿你时刻青春飞扬，活力无限；神采奕奕，花枝招展；山川秀美，江河渊远；万里江山，美丽灿烂……火红的五月，永远为你点赞！

摘自《读者》

又见桥边芍药开

谭旭颖

暮春时节，那些争春的花儿渐渐凋零，我爱的芍药适时而开。芍药别名将离草、殿春花、余容等，是芍药科，芍药属多年生草本植物，其根可入中药，也是我国栽培最早的一种传统花卉，蕴含着深厚的历史文化底蕴。

古往今来，有“念桥边红药，年年知为谁生。”的诗句，也有：牡丹为王，芍药为相的说法，形容女子时，还有立如芍药，坐若牡丹的优美表达。

在故乡，最早与我相识的，是那单株单瓣的山芍药花，绿意草丛间，她亭亭玉立，大朵大朵，有红有白，柔嫩的瓣蕊沐浴着阳光，清新脱俗，瞬间惊艳！山芍药花的美和我对她的那种喜爱，只言片语是不能形容出来的，寻不见觉得遗憾，折下来心生怜惜，总是想静静的多停留一会儿，多看她一眼。

还记得那时，听人说芍药花和牡丹花很相似，我却未见过牡丹，后来见到了，也是感觉极美，却没有那份惊艳。或许只因更早的遇见吧，牡丹雍容华贵，却少了芍药的亲切和温情。

现在，公园里种植的观赏芍药姿态妩媚，花朵硕大，堪称牡丹的姐妹花，多是复瓣层叠，丛丛摇曳春风中。一场夜雨后，微微含春泪，莹莹落花飞，光阴流转千年，一壶春酒，一杯淡茶，谁人枕花卧其间。

我国最早的诗歌总集《诗经·郑风》中曾写道：“维士与女，伊其将谑，赠之以芍药。”古时男女若生情意，就会相赠芍药花，以表倾慕之情或惜别之意，花语是情有所钟，依依惜别。如今，火红的玫瑰是情侣间的宠儿，有谁记起这寄托相思与爱意的芍药花呢。

岁月更迭，又逢花期，那念她寻她的人啊，旧时路，缓缓归。

从古代翩然而来，点缀着多少浪漫的过往，见证了多少难舍的情怀，明媚，芬芳，谦卑，有爱，春向晚，可见桥边芍药开？

摘自百草园微信号

留住乡愁

小贩儿

蔡运磊

说他们为贩儿，其实不妥——多是兼职，临时客串。忙时就为民，闲时方为贩儿。

老家的村儿不大，但有不少纵横交错、长短宽窄的大街小巷，因此村贩儿的吆喝亦如此：放慢了，拖长了，顶上去，落下来；或悠远，或短促，或绵柔，或干脆；或像妈妈刚刚炸好的焦香麻花儿，或似奶奶在小铜锅儿里炖好的白菜粉条儿，或如爸爸困乏时扬脖儿猛灌的高度白酒……

用已故“京城叫卖大王”臧鸿的“叫卖理论”说，就是“吆喝要有辙有韵有板有眼有腔有调，没有这六样，是人就会，那也没人爱听你的了。既要有规矩又要有艺术性，瞎喊不行。在大宅门前吆喝，要拖长声，既让三四层院子里的太太小姐听见，又要透出优雅，不能野腔野调地招人烦；在闹市上吆喝，讲究音短、甜脆、响亮，让人听起来干净利落，一听就想买。”

一大早听到换豆腐的吆喝声，尽管长年累月地卖，但村上这些豆腐贩儿只吆喝，不敲鼓。靠敲打兜售的小贩儿也不是没有，比如卖香油的、说评书的，还有摇拨浪鼓的货郎担儿。

不像货郎担儿，卖香油的和说评书的不讲一句话，到了地方，只需把梆子、大鼓咚咚一敲，就有人提着瓶子或搬着板凳跑过来。货郎担儿只有一位，个儿矮矮的，面皮儿黑黑的，五短身材。一边摇着拨浪鼓，一边吆喝，那声音既悦耳又押韵，听着很顺耳。

由于货郎担不卖玩具和零嘴儿，小孩子们只好眼巴巴地站在一边儿，盼望着他赶紧卖完那些小零碎，挑起担子一边摇鼓一边拖着特有的成套“南腔”远去，只见拨浪鼓两边的坠儿跟耍性子的小孩儿胳膊一样，不停地前后左右甩着……

随着社会进步、行业变迁，传统的叫卖声逐渐淡出了我们的日常生活。后来，取而代之的是一个个高音喇叭，提前录好叫卖内容反复播放，没有了合辙押韵，充耳的只是单调乏味。

那个时代的确远去了。

摘自《光明日报》

养生汇

是否放支架看这四点

罗年桑

狭窄部位是否关键 心脏是否需要装支架，首先看狭窄的部位是否关键。如果是关键部位，如血管连接处狭窄，会使血液难以流通，若不处理，可能会导致晕倒甚至猝死，即使堵塞程度只有50%，还是建议做支架。

狭窄程度是否严重 一般狭窄程度以70%为关键点，若狭窄程度不到70%且不是重要部位，基本没有太大影响。心脏血管是有储备功能的，就像正常人把肺切掉三分之一，或把一个肾拿掉，也可健康生活。因此在看狭窄部位的基础上，再看狭窄程度，若严重到70%以上，便需考虑安装支架。

病变性质是否稳定 狭窄程度虽可能未达70%以上，但若狭窄部位的病变性质不稳定，同样需要警惕。不少病例狭窄程度只有40%～50%，却因病变不稳定，导致破裂出血，形成血栓，造成心梗。患者可通过血管超声、OCT等方法来检查。

有无心绞痛等症状 若狭窄部位不关键、狭窄程度不严重、病变性质也稳定，这时衡量标准要看有无症状。症状主要表现为走路或上楼梯时出现心绞痛、胸闷等。心绞痛可通过吃药缓解，若吃药后症状不缓解，则须考虑放支架。

摘自《当代健康报》

热点捕捉

无腿老人成功登顶珠峰

8844.43米，世界屋脊珠穆朗玛的峰顶；一双钢制的假肢，深深地插在山岩的积雪上。此时此刻，世界上没有一座山比这双假肢的主人更高——他就是69岁的“无腿老人”夏伯渝。

1975年，26岁的夏伯渝第一次随队攀登珠峰，在海拔8600米时，他的一名藏族队友背包掉下山崖物资全失，夏伯渝把自己的睡袋让给了瑟瑟发抖的藏族小伙。那天夏伯渝在零下35摄氏度高山缺氧的环境下睡着了，等睡醒后才发现双脚严重冻伤，下山后夏伯渝被截去了双脚。

夏伯渝双腿戴上假肢后每日锻炼不辍，长时间的高强度运动让夏伯渝的腿和假肢相交处，磨肿、磨破、鲜血淋漓，不仅再次截肢，还诱发了淋巴癌……残疾、癌症、手术，全都未能击败夏伯渝，他怀抱着自己的梦想，开始了挑战不可能的彪悍人生。

2014年，65岁的夏伯渝再次来到珠峰脚下，可到达珠峰大本营后，发生了尼泊尔登山史上最严重的山难，最后尼泊尔政府取消了当年所有的登峰计划；2015年他再次出发，却遇到了8.1级地震，珠峰梦想再次破灭；2016年夏伯渝第四次尝试登顶珠峰，可就在他距离登顶只有94米时，突如其来的暴风雪阻断了他的冲顶之路。然而，梦想就在94米之上的地方，夏老不甘心，也不服输。

2017年12月，夏伯渝递交了登山手续，准备次年5月向峰顶奋进。终于，5月8日，尼泊尔时间凌晨3点，北京时间凌晨5点，夏伯渝从珠峰大本营正式出发，准备再一次登顶，“挑战不可能”。珠穆朗玛峰的气候多变，一天之内的天气就会翻云覆雨，夏老在登顶过程中经历了各种极端天气情况的变化，夏老保持着积极的心态：不畏险阻，勇敢前行。终于尼泊尔时间2018年5月14日8时26分，北京时间10时41分夏伯渝登上了珠穆朗玛峰的峰顶！

距离第一次来到珠峰，43年过去了，终于在海拔8844.43米处，夏伯渝登上他人生中的“荣誉殿堂”。

摘自CCTV微信号

名流故事

中国第一位女西医金雅妹

中华女子海外学医第一人

金雅妹是浙江省鄞县人，她的父亲是宁波耶稣教长老会的牧师，于1844年来宁波传教的美国北长老会传教医师麦嘉缔博士交情颇深。

金雅妹童年不幸，在两岁半时便失去双亲，被麦嘉缔收为义女。1870年，麦嘉缔携7岁的金雅妹前往日本，她在日本生活期间颇有学习天赋，麦嘉缔遂于1881年支持她前往美国留学，这一年，她18岁。

金雅妹在美国就读于纽约大医院附属女子医科大学，成为中国第一代留美女学生之一，并凭借全班第一的成绩顺利毕业，获得师生一致好评。

大学毕业后她继续留美，在显微镜技术方面取得丰硕成果，在纽约医学界声名远扬。

中国第一位医院女院长

在美国功成名就的金雅妹不忘故土，于1888年放弃了美国优越的工作条件回归祖国，投身于医疗事业。但不幸的是，一年后金雅妹患上疟疾，再次前往日本疗养。

病愈后，金雅妹在日本神户负责妇女儿童的医疗工作，为当地带来了现代的医疗知识和手段，深受人们欢迎。

1905年金雅妹回到中国，在成都开设私人诊所，凭借妙手回春的医术救死扶伤，在我国医学界享有盛名。

1906年2月，清政府开始倡兴女学，金雅妹也于1907年被任命为北洋女医院院长。同年，金创办了医院附属护士学堂，开启了中国护理教育之先河。翌年她又主持天津医科学校，献身于医学教育事业。

金雅妹于1915年因公赴美，回国后居住在北平。在这里，她经常利用业余时间去孤儿院关爱儿童、慷慨解囊捐助建立助产实习基地，投身于慈善事业。

1934年2月，金雅妹因患肺炎住院治疗，期间将自己一生的积蓄捐给了教育事业。3月4日，这位伟大的女医生与世长辞，享年70岁。

金雅妹的墓碑至今存于北京石刻艺术博物馆。碑文记载了金雅妹捐资兴学的伟大事迹，仿佛在诉说这位中国最早留美女大学生的故事。芳魂已逝，青史永存。

摘自《人物》

把自己的文章放到最末尾的人

章洁思

把自己的文章放在期刊最末尾的人，不是别人，正是我的父亲靳以。

自1934年他与郑振铎先生一起主编第一份大型文学期刊《文学季刊》，到中华人民共和国成立后主编第一份大型文学期刊《收获》，期间十几份文学期刊和文艺副刊通过他的手与读者见面，在新文学的历程中留下辉煌的脚印。而他，从编辑第一份刊物起始，就为自己订立了“把自己的文章放到最末尾”的规定，那时他二十五岁。一直以来，这个规定在他心底生根，直到1957年他创办《收获》时，给编辑部树立的条款中仍有这样的字句：“少登或不登编委的稿子，必须登的，放在同类作品的末篇。”

今天，从书架中取下2004年由上海社会科学院出版社出版的“老上海期刊经典”《文学季刊》《文季月刊》《文丛》三本沉甸甸的书，翻看其中内容，在最后“附录”一栏中，有每种期刊的总目录。我仔细地寻找父亲的文章，真如所言，在每一种“同类作品”的末尾，我才找到“靳以”或“方序”（父亲的另一笔名）的作品。

依照这样的思路，我饶有兴味地读下去，当读到1936年10月1日出版的《文季月刊》第一卷第五期时，散文栏中的末篇《冬晚》蓦地跳进我的眼帘。熟悉的题目，仿佛读过，仿佛是父亲的作品，但篇后的署名却是十分陌生的“陈欣”。我找出父亲的著作目录，正有一篇散文《冬晚》，收在1937年1月开明书店初版的《猫与短简》之中，为“开明文学新刊”丛书的一种。我读了一遍，立即发微信给我的一位正在研究父亲的小友，请她为我找寻1936年《文季月刊》上这篇署名“陈欣”的《冬晚》，没想到不过五分钟，她已经把原刊上的文章用PDF格式发过来了。原来，在父亲二十来岁时，还用过“陈欣”这个笔名。

一时浮想联翩。不由想起父亲的把兄弟曹禺写的《雷雨》在父亲去世后引起的种种不快和误解。想一想，如父亲为人，他对自己的作品在自己刊物上刊登尚且要“排在末尾”，怎会坚持让被别的编委退回的“把兄弟”的处女作刊载？然而他没有退稿，仍把稿子放在抽屉里等待机会。最后，这个机会也是通过他的手得以实现的。

这就是父亲的为人：憨厚、谦虚、真诚。 **摘自《读书周报》**

趣谈历史

官员上朝 手拿的笏板能救命

古代官员在上朝时，手里拿着的板子被称为笏板，可别小看这个板子，笏板有时候还是官员的救命稻草呢。

笏板救人命

宋太祖赵匡胤手下有位大将叫党进，曾随赵匡胤南征北战，为宋朝立下了汗马功劳。党进虽然军功无数，但他是个文盲，大字不识。

有一次，赵匡胤委派党进领兵去守卫边疆。党进向皇帝辞行的时候，礼仪官在党进的笏板上写了要对皇帝说的客套话，不料党进看着笏板上的文字，由于不认识，半天也读不出来。要知道官员在面见圣上时不说话，或者说话话吞吞吐吐的，那都是大不敬，是要挨打的。

最终党进将笏板上认识的几个字，磕磕绊绊地读了出来：“臣闻上古其风朴略，愿官家好将息。”意思是“微臣听说上古的帝王崇尚简朴节约，希望皇上你能够休养生息。”这句话尽管文绉绉的，但驴唇不对马嘴，朝堂上的皇帝和大臣们禁不住哈哈大笑起来。关键时刻，笏板算是救了党进一条命。

笏板体现官员身份

笏板除了当笔记可以救人性命，还能体现官员的身份。官位高低不同，笏板所用的材质也有区别。五品官以上才能用象笏，六品以下用竹笏，九品用槐木笏。在古人的眼中，谁家的笏板多，也能表明这家人当官的多，体现这一家人大富大贵。

比如说，唐朝名将郭子仪六十大寿时，七子八婿皆来祝寿，由于他们都是朝廷里的高官，手中皆有笏板，拜寿时把笏板放满床头。这就是典故“满床笏”的由来，用来借喻家门福禄昌盛、富贵寿考。

宋朝时，笏板还含有非常重要的礼仪之用。清朝官员不用笏板，主要是因为满清入关以后把延续了数千年的笏板制度废除了。另一方面，据说清朝的统治者，满族人手里总要拿着鞭子和牵马绳，空不出手来拿笏板，于是就不用了。笏板从此以后就退出了中国历史的舞台。 **摘自央视百家微信号**

生活新知

冷冻人能复活吗

汪 颖

零下196摄氏度极低温里，展文莲正以头朝下的姿势沉睡在容积2000升的液氮罐内，她因肺癌被医生宣布死亡。参与冷冻的专家称，虽然心脏停搏、呼吸停止，但人的身体和大脑，还“活”着。家人期待有朝一日人类战胜癌症，再将她“复活”。

在特制的低温手术台上，通过开放颈部和股部两条血管通路建立体外循环，她的体温被逐渐降至18摄氏度，随后血液逐渐被不同成分的冷冻保护剂替代，在降至零度以下后，她被放进液氮罐保存。

上海交通大学制冷与低温工程研究所研究员黄永华说，低温冷冻保存技术，是利用低温冷源和控制合适的降温速率，跨过水形成冰晶的区域而实现玻璃态，从而相对安全地将生物体冷冻至休眠状态，并在深低温环境下长期保存。在液氮温度下，被冷冻生命细胞的新陈代谢基本停止，几乎不消耗能量。需要时，再通过有效的方式将冷冻样品取出复温，复苏之后的生命体各项功能仍然可以恢复如初。但此技术只成熟运用于细胞，如果对体型大、结构复杂的整个人体实施，现阶段仍面临巨大风险。

专家普遍认为，现有的人体冻存技术还远不能实现对冷冻的人体复温这一目标，其更接近于一种遗体保存服务。随着未来新科技的涌现，打破人体冷冻的技术难题，从而实现复苏也并非不可能。 **摘自《生命时报》**