

讲文明不宜太自贬

经济实力上赶上欧洲,但欧洲人认为美国人没文化,是乡巴佬,这种看法延续了很久,直到今天还有残余。美国人也爱大声喧哗,这一点最为欧洲人所诟病。公正地评价,日本人应该算是在个人行为规范上最自律的人群了,但这一点被国际社会承认也还是近二十年的事。直至上个世纪八十年代,刚富起来的日本游人的那些并没妨碍他人的习惯,如爱照相,戴眼镜的人多,仍旧在欧美国家引来一片嘲笑。

然而,实力说了算。欧洲“老钱”再瞧不起美国人和日本人,在美、日“新钱”的压倒性实力面前,不得不敞开心扉的大门。近些年中国也是如此:不管你示以举出多少简体中文警示牌的例子,这些年外国城市对待中国人的主流态度绝不是讨厌,恰恰相反,是迎合,甚至是讨好中国人,对于这一点国人要有自信。

当然,中国人也绝不应该刚富了一点就盛气凌人;人家已经在迎合你了,你就要谦虚谨慎,多注意自己的举止。不要老毛病没改掉,又添了暴发户的新毛病。在文明行为方面没有最好,只有更好。我们在一些方面已经比人家做得要好,而在一些不足的方面将来也会做得更好。我们需要学习外国人讲文明的言行举止,但这不是说我们非要自贬,否则就不会比人家更讲文明。一个讲文明的人当然也是一个自信的人。

摘自《环球时报》

在每个地方建立了苏维埃。”毛泽东成为“朱毛红军的政治领袖”。在1929年夏天,打退了国民党军队六万多人的进攻。这样就把毛泽东反对陈独秀机会主义、创建红军、创建革命根据地、苏维埃政权、粉碎国民党军事“围剿”这些对于中国革命的重要贡献反映出来了。

摘自《文汇报》

殊不当行为,这也没有什么奇怪,国人要以“有则改之,无则加勉”的心态去看,大可不必就认为自己不文明的、招人厌恶的人。何况很多提示还是用其他很多种语言写成的,不单单是中文。到过国外的中国人看到的提示牌恐怕更多的是旨在服务中国的人。有很多景点还提供中文普通话服务。在笔者不久前去过的澳大利亚,旅游点的中文服务好过法文、德文等欧洲主要文字的服务,这难道不是他们在表示非常欢迎中国人去吗?

外国城市

并不讨厌中国游客

中国人确实有一些不文明的行为,或者说与城市生活不相适应的习惯需要改正。这就像一个刚刚从农村来到城市的人一样,适应城市生活是一个过程,农村生活因天地广阔,就是需要嗓门大,而城市生活需要一个人尽可能地收缩自己的影响范围,不要妨碍别人,大声说话就成了不文明的行为。与发达国家相比,中国仍旧处于一个经济相对不发达的阶段;就算有了钱,中国的城市化更是近几年才加速出现的进程,而行为规范的改变需要长得多的时间。

除了我们自身的毛病,还有一些外部原因我们也应该意识到。中国人毕竟是刚刚才富起来了一点,那些“老钱”肯定还是有点看不起你的,这个过程也会相当漫长。十九世纪末美国就已经开始在

中国人确实有一些不文明行为,除了随地吐痰等人们经常提到的之外,还有不文明行为为我们没有注意到。比如在公共交通工具有上喝饮料,因为这样做很有可能把饮料洒到其他乘客身上。从这个意义上讲,提升中国人文明的素质是十分必要的。然而,这段时间媒体对出国游客的不文明行为的报道,笔者认为是存在一些问题的。

盲目对比西方有失公允

有些媒体事事处处都要拿西方人的做法和西方的情况来比对中国,似乎外国人,至少是西方人或发达国家的人都很文明,笔者认为这种比较有失公允。

在衡量中国城市干净程度的时候,有一点是不能忽略的,这就是相对于国外很多城市或者旅游景点,国内城市的人口密度要大得多,这给管理添加了很大难度。让我们做一个较为客观的整体比较:上海与纽约,这两个城市是在各方面都比较相当的大都会,但上海明显比纽约要拥挤得多,可真正对上海和纽约都有所了解的人会让你说:上海比纽约干净。更拥挤却更干净,这说明了什么?说明了从总体上看,上海人比纽约人更文明,更自律。

当然在某些方面,上海人也许没有纽约人做得好。比如,我们最常见的,也最为人们所诟病的随地吐痰,这确实是个极坏的陋习,需要改正。但如果你把这个陋习拿来与西方国家的人做对比,来说明中国人多么文明,中国人多么不文明,这其中也有不客观的地方:西方人随地

第一次误发的毛泽东讣告

第一次毛泽东逝世的讣告是误发的。那是1930年3月20日共产国际在《国际新闻通讯》上发表的。当时大概因为听信了谣传,宣告毛泽东“因长期患肺结核而在福建前线逝世”。

这篇讣告约九百字,对毛泽东学生时代至第二次国内革命战争初期的历

史作了扼要的评价。讣告中虽然没有提毛泽东参加中共“一大”,在湖南建党的事,但称毛泽东是“中国共产党的奠基者”之一,这实际上肯定了毛泽东对中共建党的贡献。

讣告谈道:“毛泽东同志从1923年起就是中共中央委员。他坚决反对党内的机会主义错误,在武

汉时期特别是这样。当中国共产党在土地革命中遭到失败时,他违背了机会主义领导者的意志,继续在湖南农民群众中战斗。1927年马日事变后,他在湖南发动了秋收起义。1928年初,他的军队和朱德同志的队伍会师,建立了工农红军。他们占领了湘赣边界的广大地区,并

顺利天而应乎人’一语;日本人称我们为‘革命党’,这与吾辈排满宗旨相符,意义甚佳。我们的党,以后就叫做‘革命党’好了。”

某日,新加坡一个同志之妻小产,晚清国诸同志忽发议论,纷纷抨击什么“动土”、“犯冲”、“画符安胎”等之不妥,孙中山却不以用符为怪。谁都知道他是学西医的,为何竟迷信起来?众皆诧异。

他乃解释说:“这是有科学原理可以解释的。心理学和精神学二者,都可解释小产或安胎的原因。譬如一对黑色的马,要它受孕,生出别

较发达的地区,而且南阳又是汉光武帝刘秀起家的地方,东汉的许多皇亲国戚、王公贵族都活动在南阳,死后葬于此地。这种经济和政治的背景,形成了南阳地区这个汉画像石艺术宝库。

鲁迅对于南阳汉画像石的研究深入而精辟。这从1935年12月21日写给王冶秋的信中也可得到证明。鲁迅说:“今日已收到杨君(杨廷宾、南阳人,王冶秋之朋友)寄来之南阳汉画像拓片一包、计六十五张,此后尚有续寄,歌如不足,望告白,当续汇也。”鲁迅在信中提到这些汉画的内容有神话、有变戏法的、有音乐人、更有车马出行……鲁迅想从南阳汉画里找到实证,来丰富他拟写的《中国文学史》和《中国字体变迁

看看我的这些宝贝

从维熙

我也有宝物。年底清理阳台时,从角落里翻出四件生命之宝:一把铁锹,一根扁担,一把镰刀,还有一个当煤黑子时,下井挖煤时用过的榔头。铁锹、扁担和镰刀,没有什么新奇的,是我修理地球和收割稻谷时用过的工具;那把榔头可与众不同,上面安着长长的木棒,一头是尖尖的铁锥,另一头是圆圆的铁锤,它是我在劳改煤矿改造时的护身之物。当我走在大山之腹时,看看煤巷顶板哪儿龇牙咧嘴,便用那木棒上的铁钩子把那危及生命的煤石钩下来,以防砸死自己和其他挖煤的“煤黑子”。木棒上的那一头也有它的用途,登山或下矿井,是握在掌心拄着当拐棍用的——两头各有各的用处,是我当年挖煤时从不离身的宝贝。

过去它们是宝贝,今天也还是我的珍爱之物,因为它们体魄里

铭刻着中国的风云历史。记得,当我家装修完房子,装修工人撤离时,我忽然发现铁锹不见了。恍惚记得他们装黑子时,下井挖煤时,我追踪到他们新的装修地点,去寻找我那把铁锹。去的路很远,要从朝阳区到石景山区老山附近,但我还是义无反顾地去了。工人们见我为一把铁锹跑这么远的路,觉得不可思议。工头对我道歉后,半开玩笑地说:“您来回‘打的’的车钱,能买两把新铁锹了!”其弦外之音则是:何必为一把铁锹,跑这么远的路?我不想,也没有时间告诉他们这把铁锹是从黄河之畔劳改队那不仅白天花间,而且说不清楚。扛着铁锹归来时,又发生了一个小插曲,从西城开往朝阳区的公交车很挤,身带一把铁锹是难以上车的;即使挤上公交车,也是对乘客的失

敬,因为那硬硬的木棒会碰撞别人,因而是决定“打的”归巢。

一天,香港凤凰卫视来我家采访,还没有切入主题,摄影师就对阳台上这四件有棱有角的宝贝发生了兴趣,将其排列整齐摄入镜头,然后把镜头对准书房里的我。我告诉他,我也喜欢时尚文物,比如大画家尹瘦石、娄师白、韩美林送给我的画儿,还有老北京人送给我的紫砂壶、古钱币之类的文物。但是那些艺术品与我没有直接的血缘关系,而二十年劳改生涯,我是依靠这几件宝物存活下来的。进入历史新时期,我能有几十本著作出炉,其中也有它们的功劳。它们能让我想起我干过的许多工种:农工、园艺工、车工、铣工、烧窑工、挖煤工,以及当时的苍凉感受;当我恢复拿笔的权利之后,每当我笔耕累了,它们还能激起我战胜疲惫的精气神儿——

因为笔耕再累,也比劳改时轻松——这是在两个不同的世界,两种不同的劳动。

“请问,它们除去给了你写作营养之外,有没有给你留下什么难忘的故事?”

我举起左手弯曲的中指,告诉他们:“这是我割草时,镰刀砍断了中指的筋骨,这个永远不能再伸直的手指,让我想起知识分子低头认罪的年代;正因如此,进入历史新时期我死而复生之后,我懂得直起身腰做人。这就是这几件残破的宝物,给我上的人生大课。”

我想起左手弯曲的中指,告诉他们:“这是我割草时,镰刀砍断了中指的筋骨,这个永远不能再伸直的手指,让我想起知识分子低头认罪的年代;正因如此,进入历史新时期我死而复生之后,我懂得直起身腰做人。这就是这几件残破的宝物,给我上的人生大课。”

摘自《羊城晚报》

为什么有人喝水都会胖

原有排除垃圾的工作。但实际上这种冷却却是外来的而只有局部冷却,不是身体真正完成了排泄工作后发出的信号。当身体将排泄垃圾的工作停止后,那些还没有被排出的垃圾则被留在身体里。

营养过剩的问题并不一定是肥胖真正的原因,冰水和冷气的不当使用很可能是肥胖更主要的因素。心包积液过多和心脏的疾病都会使得心脏的能力下降,进而造成身体体液流通的障碍,最终形成肥胖的体型。

并非肥胖的人容易得心脏病,心脏病才是肥胖真正的原因。

发胖是减肥必要的中间过程 人体的垃圾主要是从身体的各个部位,透过经络和血管的网络系统输送,再由相应的脏器处理后排出体外。身体

内部的垃圾,除了在消化系统中的食物残渣,会从肠道中以大便的形式排泄之外,其他非消化道中的垃圾必定以液态的形式从小便或汗液中排出体外。

成年人减肥,因脂肪堆积太久,逐渐形成颗粒或结成板块,身体必须先将这些固态垃圾充水,使之稀释成较小的粒子,再随着体液的输送从小便或汗液中排出体外。在垃圾充水的过程中,会使人先行发胖,体重快速增加,等到垃圾排出去了再瘦下来。

由于每次排出体外的垃圾有限,多数人都必须反复经历相同的过程许多次,不断重复肥胖瘦瘦的变化,才能达到减肥的目的。

摘自《共鸣》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 孙明道 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com



精品文摘

- 名流故事 17版
- 生活·男女 18版
- 史海·美文 19版
- 世态·开心 20版

2007年2月9日 星期五
编辑 孙明道 电话 67655582
E-mail:zzwbwh1616@sina.com

许多胖子的食量并不多,还是不断地发胖,经常听到他们抱怨:连喝水都会胖。而许多体型瘦的人,吃再多的食物也不会发胖。这两种人的胖瘦和他们的食量并没有直接的关系,用没有能量排出垃圾的理论,就很容易解释这个现象。

细胞是身体的最基层组织,每一个细胞都会独立地吸收营养和排泄垃圾,细胞中所排出来的垃圾必须随着体液的流动,经过微血管回至静脉,再经肝、肾的过滤排出体外。如果其中任何一个环节发生问题,就会造成垃圾无法正常排泄,因而堆在细胞和细胞之间的空隙。

出汗后立即吹冷气易变胖

当身体满头大汗时,正在排湿身体燃烧后所产生的垃圾,这时如果直接吹冷气或喝冰水,会使身体局部的感觉器官很快冷却下来,并且将这个信号传递给大脑,告知身体已冷却的信息,身体随即终止其

ZHENGZHOU DAILY

编辑 孙明道 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

新年伊始,宋祖英放歌美国最高艺术殿堂——肯尼迪表演艺术中心录像在央视播出。这是继维也纳金色大厅、澳大利亚悉尼歌剧院之后,她在国外举办的又一场独唱音乐会。

此刻,宋祖英恐怕是世间最幸福的人了。作为艺术家,她登上了艺术生涯的又一个新高峰;作为女人,她正品着爱情婚姻中最甜蜜的果实——她的宝贝儿子刚刚迎来第一个周岁生日。踏上歌坛20多年,宋祖英一直以清纯靓丽的形象示人,对个人生活秘而不宣,直到近年才向公众透露了一星半点,让人们看到了她人生幸福的另一角。

老公是我音乐的引路人

宋祖英出生在湖南省古丈县一个苗山山寨。她12岁那年,父亲因病去世了,坚强的母亲以柔弱的双肩挑起了家庭的重担,争气的她也以优异的成绩考入了中央民族学院音乐舞蹈系。1988年,她参加了湖南省举行的青年歌手大奖赛,比赛中宋祖英发挥出色,获得了民族组第一名的好成绩。那天下午,当她唱完歌走下舞台时,一个帅气儒雅男孩径直向她走来。

这个男孩叫罗浩,在长沙电视台工作,是本次大赛的编导。他用一双真诚的眼睛看着宋祖英:“你是一个很有天赋的歌手,你愿不愿意跟金铁霖老师学习?”

小凤仙书联挽蔡锷

百日拉拢无效后,派人严密监视。在此期间,蔡锷结识了小凤仙,两人如何商量苦肉计已无从考证。但是,自从认识小凤仙后,蔡锷不顾妻子反对,每天流连于烟花柳巷,给小凤仙购置房产,欲纳其为妾。他甚至为了小凤仙和妻子吵

闹,这些都被袁世凯得知,并认为:“蔡锷胸无大志,连家都管不好。”于是放松了对蔡锷的监视。

1915年末,蔡锷和小凤仙游玩并趁机率离北京,回到云南,通电讨袁。次年1月,蔡锷率军出征,称帝仅83天的袁世凯在内忧外患中死去。同年

宋祖英的艺术动力

能够跟大名鼎鼎的金老师学习声乐,这是宋祖英想都不敢想的事。原来罗浩在大学里学的是作曲,创作了不少好歌,与金铁霖老师私交甚好。当他向金老师推荐宋祖英时,金铁霖表示愿意接收这个学生。1989年秋天,宋祖英来到了中国音乐学院,成了金老师的学生。

宋祖英到北京上大学后,罗浩开始频繁地给她写信,像个大哥哥一样询问她的学习和生活情况。第二年秋天,罗浩向宋祖英表白了一颗心迹。罗浩的坦荡和真诚让宋祖英无法拒绝,她觉得他值得托付终身。

1991年7月,宋祖英完成学业,进入解放军海政歌舞团。这年的央视春节联欢晚会上,她以一曲《小背篓》一举成名。第二年春天,宋祖英与罗浩幸福地走进了婚姻殿堂。

亲情比事业和金钱更重要 罗浩创作过不少优秀歌曲和音乐,还曾担任《雍正王朝》、《走向共和》等经典剧集的总制片人。但他从不张扬,他宁愿做一个在身后默默为妻子奉献的男人。

宋祖英是海政歌舞团的台柱子,每年有300多天在外面演出,罗浩把家务事一肩挑了下来。后来考虑到宋祖英的事业发展,罗浩毅

小凤仙书联挽蔡锷

百日拉拢无效后,派人严密监视。在此期间,蔡锷结识了小凤仙,两人如何商量苦肉计已无从考证。但是,自从认识小凤仙后,蔡锷不顾妻子反对,每天流连于烟花柳巷,给小凤仙购置房产,欲纳其为妾。他甚至为了小凤仙和妻子吵

闹,这些都被袁世凯得知,并认为:“蔡锷胸无大志,连家都管不好。”于是放松了对蔡锷的监视。

1915年末,蔡锷和小凤仙游玩并趁机率离北京,回到云南,通电讨袁。次年1月,蔡锷率军出征,称帝仅83天的袁世凯在内忧外患中死去。同年

宋祖英和罗浩都非常喜欢小孩,但为了事业,他们整整等了14年。2005年,终于有了爱情的结晶。这年11月,宋祖英生下了一个胖小子。这时,她已是39岁高龄的产妇了,为了顺利生产,宋祖英淡出公众视线半年多。

不过在宋祖英怀孕期间,她参与了《百年留声》的录制工作。回忆这个片段时,宋祖英身边的工作人员仍然心有诧异,原来,《百年留声》需要拍一个荡秋千的MTV,当时宋祖英已经怀孕5个月了,但她居然没有告诉任何人自己的状况,还在秋千上荡来荡去……罗浩知道宋祖英对工作的态度,只能全力支持她,结果,他在一旁看得胆战心惊,吓得自己反倒大场一场。

有了儿子后,宋祖英的世界发生了变化。每次外出,她又多了一份牵挂。2006年10月去美国举办音乐会,她坦率地说:“孩子还小,我总喜欢和他待在一起享受他给我的快乐。这一去,儿子的周岁生日我不能参加,太遗憾了。不过,这样好的机会我又不能放弃,等孩子长大了我会告诉他,‘妈妈因为有了你,才有做得更好的动力’,而不希望让他觉得因为有了你,我什么都不敢干了,那样他也会不开心的。”

摘自《中国妇女报》

小凤仙书联挽蔡锷

百日拉拢无效后,派人严密监视。在此期间,蔡锷结识了小凤仙,两人如何商量苦肉计已无从考证。但是,自从认识小凤仙后,蔡锷不顾妻子反对,每天流连于烟花柳巷,给小凤仙购置房产,欲纳其为妾。他甚至为了小凤仙和妻子吵

闹,这些都被袁世凯得知,并认为:“蔡锷胸无大志,连家都管不好。”于是放松了对蔡锷的监视。

1915年末,蔡锷和小凤仙游玩并趁机率离北京,回到云南,通电讨袁。次年1月,蔡锷率军出征,称帝仅83天的袁世凯在内忧外患中死去。同年

11月8日,患肺结核的蔡锷在日本病逝,年仅34岁。

小凤仙得知此讯,痛不欲生,书写挽联:“请识周郎竟短命,早知李靖是英雄。”蔡锷的高世带给小凤仙的影响是显而易见的,从那以后,小凤仙不知所终。