

我们很忙,是的,我们终日不得安宁。忙什么?说来也真没多大劲头,忙着叫这个肉体得到满足。这是一个人人生最基本的怪圈,我们像驱赶牲口一样地驱使这个长着两只脚两只手的身躯,去奔波于市井,去拼杀于疆场,去流汗流血,挣来一口汤一口饼,张养这个肉体的饥渴,拼来一间房一张床,解除这个肉体的劳顿。其实,如果人生仅仅如此,我们可以发现我们只是自己在啃食自己。幸亏我们自认为在这副皮囊中还有个灵魂,我们每个人都安置灵魂的种种方式中,突破上述的那个怪圈。有个伟人说过,人是要有一点精神追求的。这话不错,这句话说出人与兽之间的区别,何谓精神追求?换句话说就是给心灵找个归宿,给灵魂一个安置,而人与人之间的区别,也就在安置的方式,追求的目标,归宿的位置各不相同罢了。

把灵魂安置到名利场上,这是最多的也是最古老的一种方式。细看起来,这有一点像灵与肉之间的游戏。追逐名利者,会发现名利又被权力和财

往事忆趣

我们很忙

叶延滨

富所拥有,于是复为权力和财富的追逐者;而人们在追逐权力和财富的时候,发现不知什么时候自己已成为权力和财富的仆从。不是吗?得到一点权力还来不及得意,就发现自己这点权力只是更大权力的附庸,为了不至于得而复失只好战战兢兢甘为犬马。得到一点财富还来不及风光,就发现自己只是小康并刚好站在富豪们的门庭之外,灵魂于是成为进了一次大观园的刘姥姥,在被人戏弄中又成了财富的奴才。权力和财富像一根鞭子抽打着灵魂,灵魂就变成一只不停旋转的陀螺,那空中炸响的鞭声和地上旋转的影子就是灵魂飘舞的声息。艺术家们无力对这个世界说放下

你的鞭子,他们企图逃避这种抽打,他们一生都在千方百计为安置灵魂而绞尽脑汁。画家用油彩把灵魂放进画框,雕塑家用泥土把灵魂塑进雕像,歌唱家用歌喉让灵魂乘风翱翔,诗人让不安分的灵魂向痴情的人们枕边低语,作家让灵魂在了一本本厚厚的谎言中充当一次无所不能的主宰……艺术家们编造了无数的神话,在神话中灵魂成了天使;艺术家制造了无数的梦境,这些梦境能放在书架上,能出在银幕中,现在又几乎让每个家庭都有了一台被称作电视机制作白日梦的匣子。在这些梦中灵魂是自由的,无所不能的。啊,且慢,这种梦话由我说出是可笑的,因为就在此时此刻,电视里插播

进广告,一个曾装扮过皇帝的演员,正用为贵妃宽衣解带的手法 and 一瓶烧酒调情。啊,那根鞭子又抽动了,把帝王也能抽打成一个丑角。

人们各有各的招数,有的让灵魂守着麻将桌,有的让灵魂爬在股市走势图曲线上沉沉浮浮,有的把灵魂请出躯壳寄存在教堂的十字架下或者佛堂的香炉灰中,有的干脆在黑市上把灵魂卖掉,有的又四处奔波像苦行僧一样地寻觅自己的灵魂如同想找回自己走失的孩子……啊,我们永远无法安置好这个灵魂,也许正是如此,只好幻想在肉体消失时,把灵魂送给仁慈的上帝照看,像照看一只羔羊;然而这个难题在我们活着的时候还要我们自己解决,就像一颗牙齿,在它脱落之前,它会时时以疼痛提醒,请注意口腔卫生。

所以我认为可以给人如下一个定义:自信自己有灵魂,然而又永远在想办法安置灵魂却又无法安置它们的一类生物。如果你不同意,那么你是怎么安置你的灵魂,让它安宁如一只温驯的羔羊呢?

商都钟鼓

绝望孕育希望

宋宗桃

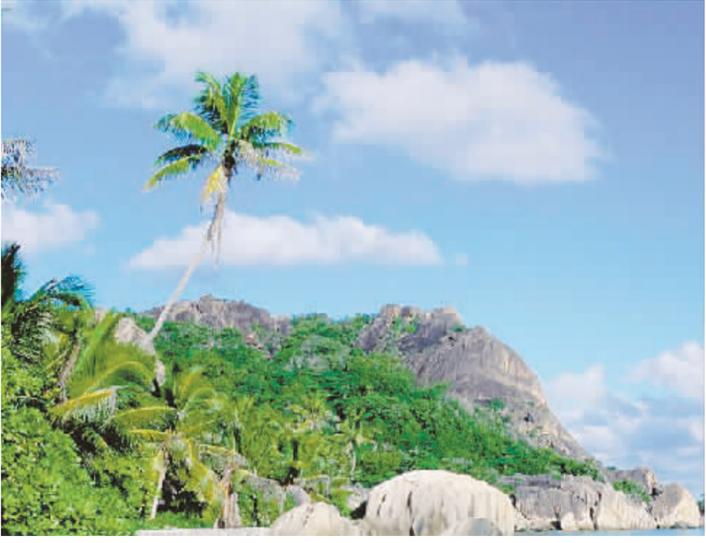
东汉建安十三年(208)秋七月,曹操南征刘表。八月,刘表病死,其幼子刘琮接位,屯驻襄阳(今属湖北),而依附于刘表的刘备屯兵樊城(今属湖北)。九月,曹操大军到达新野(今属河南),刘琮投降,刘备只好一路向南疲于奔命。此时的曹操,挟官渡之战的声威锐气,消灭刘备可以说是易如反掌,刘备的事业陷入绝望之中。

另立营于油江口(今湖北公安),以周瑜所给土地太少不足以安民为由,求孙权借荆州数郡给他,孙权当然不会那么慷慨。但周瑜不久去世,孙权竟接受鲁肃意见,借荆州(主要是战略要地江陵。之所以称为“借荆州”,因汉代时,江陵为荆州治所在地)与他,这便给他插上了腾飞的翅膀。

刘备的那点花花肠子,早在周公瑾的谋算之中。周瑜确实不愧为一个目光独到的豪杰。他上书孙权说,刘备不是一个久居人下、为人所用之人。现在送土地来帮助他,让刘关张在一起,恐怕蛟龙得雨,终非池中物。建议把刘备迁置到东吴内地享乐,使他与关羽、张飞分开。但孙权没有采纳。后来,周瑜又向孙权请缨说,请批准他和春威将军孙瑜共取蜀地(大致指今之四川)。这一次,孙权同意了。可是,天妒英才,正当周瑜准备回江陵打点行装,行至巴丘(一名巴陵,又名天岳山,在今湖南省岳阳市西南)时,突发急病辞世。周瑜死,不光使刘备借到了荆州,而且还少了一个强劲的竞争者。刘备抓住时机,在夺取武陵(治所在临沅县,即今湖南常德市)、长沙(今属湖南)、桂阳(治所在郴县,即今湖南郴州市)、零陵(治所在泉陵县,即今湖南零陵县)四郡的基础上,于建安十六年谋取四川。由于益州牧刘璋昏聩无能,建安十九年西川为刘备所有。又经过6年,终于登上了皇帝宝座。

刘备之所以能“死里逃生”,从手无寸土、依附别人到成为皇帝,其原因,既有敌人的失误,又有不可预知的非常因素的帮忙。更重要的是,自己的主观能动性被压抑而充分发挥、张扬到了极致。有人说,失败100次都不可怕,可怕的是自己认输。刘备的传奇经历告诉我们:绝境,越要“望”,绝望孕育希望,决不可轻易自己“枪毙”自己。

曹公战败以后,暂时无暇南顾。而老天再次送给刘备了一个绝好的机会。吴将周瑜战胜曹仁,夺取了江陵,被孙权拜为偏将军兼南郡太守,屯驻江陵,分南岸土地给刘备;而刘备



柳韵(摄影)

雪海

影视谈

爱情是怎么炼成的

——《金婚》观后感

德珠

有一种爱情,是从单纯到成熟,从成熟到老练,从老练到狡猾,从狡猾到老到,从老到到睿智,其中必须50年。《金婚》讲述了这50年。

可是,我们细数身边的朋友,有几人的婚姻或者爱情超过了20年?

上一辈那“相濡以沫”的婚姻,今天似乎难再。

就说“相濡以沫”:

1956年的文丽和佟志意气风发,无限憧憬无限激情,在“改造一切”的思想激荡下,开始了漫长的爱情旅程。

虽然一同经历了生活的重重考验,经历了唐僧九九八十一难,可就算到了耄耋之年,两人仍为小事争吵不休。

然而,这是一个伟大的乐章:再多磨难,再多纷争,再多埋怨,再多苦楚,依旧不离不弃,死守着那份爱情。

那份平淡的日子,那个熟悉得不能再熟悉的枕边人。

蒋雯丽饰演的文丽,经历了20岁的任性、30岁的乖张、40岁的多疑、50岁的沉寂、60岁的敦厚,最后走进70岁的安逸。一个女人一生的写照,让这个有着精灵般眼睛的蒋雯丽演得丝丝入扣。

50年,当年一心改造世界的文丽和佟志已经被世界彻底地改造,什么是青春,什么是人生,什么是爱情,什么是生活真谛,一切都在这50年!

当20岁的激情被30岁的疲惫占领,两人硝烟四起;

当30岁的疲惫被40岁的匆忙忽略,两人的婚姻亮起危险的红灯;

当40岁的诱惑潜伏在感情的周围,理智最终取代冲动,婚姻恢复平静。

获得这份平静或者默契,他们竟然消耗了20年!

当古稀之年的文丽和佟志面对丧子之痛,剧情到达了无限悲情的顶点,是彼此关爱相互扶助支撑他们度过人生最黑暗岁月,艰难前行,最终牵手走进金婚。

没有理由不感动,没有理由不叫好。这片子注解了这样的真理:爱情是阳春白雪,婚姻是相濡以沫。

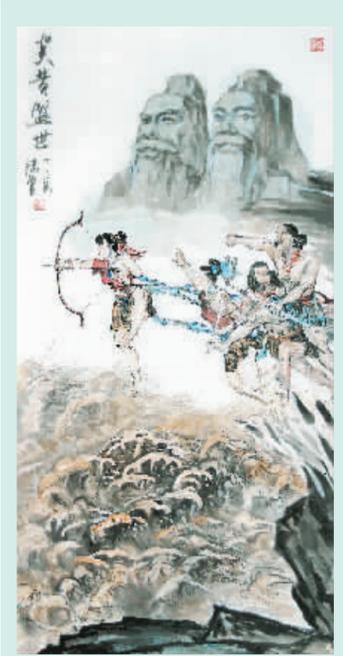
追求自由,张扬个性这种种的所谓小资,在婚姻面前必须乖乖地缴枪。

婚姻,就是牺牲、就是吃亏。怕牺牲的、怕吃亏的人,在决定结婚之前一定要看看《金婚》,一定要三思。

郑地风物

樱桃树王

郭增磊



炎黄盛世(国画) 王陆曾

明朝时期,石匠庄(今属郑州市二七区侯寨乡樱桃沟村村委会)村民根据村中多沟的自然条件,利用樱桃树喜湿润、怕风寒、适合在沟里生长的特点,开始在村庄的一些沟内种植樱桃树。

因环境适宜,石匠庄樱桃树生长情况良好。结出的樱桃果实色泽光润,味道鲜美。每当樱桃果实成熟时,便会有十里八村的人来吃樱桃。为了满足需求,石匠庄樱桃树在沟内的种植面积逐步扩大。经过近百年的发展,石匠庄的大沟、小沟里几乎都能看到樱桃树。其中石匠庄村北部有一条南北走向的小沟,和九娘娘庙河(黄河的一条东部支流)所流经的河沟垂直相交。因受河流的影响,此小沟的空气湿度较大。于是樱桃树生长的环境是优越,这里的樱桃树生长情况也就格外喜人,主要表现在樱桃果实的产量大,樱桃树的树龄长。

清朝时期,这条村北小沟中明

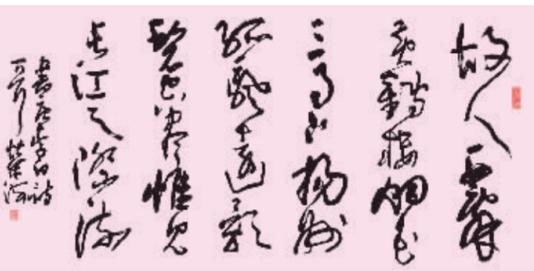
代栽种的樱桃树仍有一些存活,并能继续结出果实。因这些存活樱桃树的树干多数已经老化,挂果能力较差,而树干旁边又从根部发出了新的主枝干。村民便把老树干砍掉,以保证新枝干能够迅速生长。

新中国成立后,此小沟中存活的清代樱桃树较多,其中不乏树龄在200年以上者。而更令人称奇的

是,当年明代栽种的樱桃树中有一棵仍然活着!

这棵奇迹般生长着的明代樱桃树高7.6米,当年最初的主枝干已经被砍去,现存有后可再生的七条主枝干。更令人可喜的是,此明代古树每年还能开花结果,年产量高达200~400公斤,可称得上是老当益壮,能力不减当年。这棵明代樱桃树因树龄长,树冠大,产量高,被人们称为“樱桃树王”。

2000年前后,有关林业专家特意到石匠庄,对“樱桃树王”以及其他古樱桃树进行了实地测量、考证。最后确定,“樱桃树王”距今有近500年的历史!可谓樱桃树中的老寿星。



书法

李荣海

连载

效果经过临床验证。碳酸钙、柠檬酸钙、乳酸钙和磷酸钙制剂均有预防骨量丢失和骨质疏松性骨折的临床研究报告。

形式中摄入的钙必须以钙离子形式才能在肠道被吸收,钙制剂如果溶解度高就可能被吸收得更完全。氯化钙、葡萄糖酸钙、柠檬酸钙等的溶解度较好,而乳酸钙、碳酸氢钙、未经处理的活性钙等的溶解度较差。

含有较多钠、钾、糖类和防腐剂的钙剂,不适于糖尿病和高血压、肾病患者长期服用。不要空腹服用钙剂,最好与进食同时进行,或在饭后半小时服用钙片,以达到最有效的钙吸收。服用钙片时嚼碎后用清水送服,可提高钙的吸收率;将一钙片分为若干小片分次服用,也可提高补钙效率。

不要与牛奶同服。单独喝牛奶时钙的吸收已经达到或接近饱和的范围了,如果将钙剂与牛奶同时服用,就可能造成钙质的浪费。

一天中最佳的补钙时机就是每天晚上临睡前。补钙时应多喝水。

饮用牛奶有四忌

忌空腹喝牛奶。因为空腹喝牛奶容易腹泻而且吸收率低。据统计,中国2/3以下的成年人体内缺少分解牛奶中乳糖的乳糖酶。也就是说,中国有66%~97%(采用不同诊断标准其结果不同)的成年人,只要空腹喝牛奶,或者一

次性大量饮用牛奶,就会产生腹胀、腹泻现象。可分少量多次饮用,或者改鲜奶为酸奶。而且,喝牛奶时最好配上固体食物,主食最佳,如面包、蛋糕、点心、饼干等。

忌与茶、咖啡一起饮用。因为这样会影响钙的吸收。

忌用高温、低温方式处理牛奶。因为这样会破坏蛋白质。所以,鲜牛奶要避光常温保存。

忌用牛奶送服药物。因为牛奶会与药物相互破坏。服药与喝牛奶最好间隔一段时间。

饮茶与高血压

流行病学调查显示,饮茶是一个不容忽视的升高血压的因素。研究表明,饮茶人群的收缩压和舒张压均低,都显著高于不饮茶人群。在排除其他影响血压的因素,如年龄、体重、饮酒量等之后,调查发现饮茶因素对血压仍有明显的影响。

饮茶使血压升高原因,可能是茶叶中含有咖啡碱等活性物质,能使心

详细记录,有了它们,甚至能对圣地德曼在全球的机构产生致命打击!但电脑存放在总部仓库,想混进去并全身而退确实不容易……

她神情复杂地说:“你的意思让我配合你行动?”

“对你来说是件为难的事,如果愿意的话更好,否则我决不强求,尊重你的意见……你毕竟是集团高管,对它是有感情的。”

安妮看着我,脸上表情忽明忽暗,捉摸不定道:“一定要这样做?”

“安妮,我没有选择,阻止犯罪捉拿罪犯是警察的天职,即使付出生命的代价也要做下去。”

她微微低头,轻轻晃动身体,鞋尖在地上不停地划圈,大约一分钟她双手捧着我的脸说:“我没有选择,只能陪你去!”

来到总部仓库,保安见主管部门领导深夜查岗,纷纷迎了出来,安妮命令道:“都过去将发电机抬出来试用一下,免得出现上回措手不及的情

况,岳宁,你在这儿帮他们看着。”

“好的。”我从容穿过电动门进入大厅,回头发现几个保安已和安妮一起走到院子尽头左侧的配电间,急忙转身冲到一号仓库前面,掏出特制工

具只用了两分二十秒就搞定厚重的钢门,打开仓库照明灯,温晓璐的电脑赫然放置在靠墙货

架上!

接电源、接显示器、启动系统、接入移动硬盘,电脑硬盘工作灯急促而有规律地“滋滋”作响,我十指齐发在键盘上敲出一系列拷贝任务,咦,上次那些目录和文件一个也找不到了,硬盘上只有小电影和动画片,怎么回事?我头皮发麻,手指微微颤抖,心慌意乱连续点开十多个目录,确实没有,我眼前显示的好像是一个与上次完全不同的硬盘。

蓦地,背后传来一个柔和好听的声音:“岳宁先生,晚上好。”

刹那间我全身僵硬,血液停止流动,遍体生出一层冷汗。这个声音我很少有机会听到,但只听过一次便很难忘记。

他就是李斯特。

我一寸寸扭动僵直的颈部,好容易转过去与集团最有权力最神秘的人正面对峙:黑色边框镜,脸形方方正正,下巴蓄着一络胡须,手中还拄了根拐

杖。

27

营养是最好的医生

慢性病营养方案

于康 讲

植物油对人体虽然有益,但是过量食用并没有什么好处。多吃植物油并不能使血中

原有胆固醇降低,却可使胆结石的患病率比普通人高2倍。

此外,值得注意的

是,橄榄油作为植物油

的一种,越来越受到关注。橄榄油原产于地中海一带的希腊、意大利、西班牙等国家。油橄榄树是一种高大的常绿乔木,它所结的淡绿色果实含油脂35%,一般采摘下来后便立即进行

加工榨成油,保持了天然果香和新鲜

的口感。橄榄油含单不饱和脂肪酸达80%以上,主要是油酸,容易被人体吸收,还含有对心血管健康有益的角鲨烯、谷固醇和维生素A、E等成分。

据调查,在食用油中橄榄油达到90%比例的地中海国家,心血管疾病的发病率远远低于欧洲其他国家。橄榄油有很强的抗氧化能力,经常食用还可防止骨质疏松、预防钙质流失;预防消化系统疾病、胆结石、心脏病、高血压,减少癌症发病率以及降低胃酸、降低血糖等作用。因此推荐高血压患者适量食用橄榄油以替代一般的植物油,但总量不宜超过每日植物油规定的上限。