每次来接女儿的时候, 女儿总是 远远地迎上来,我蹲下身子,她就扑进 我的怀里。此时天地间只有一个拥抱, 任何生活的压力、身心的疲惫,转眼间 都烟消云散了。

抱着女儿回家,当初我的父亲也是 这样做的。那时候,父亲喜欢把我轻轻 地抛向空中, 又轻轻地接住抱在怀里, 惹得我一路上都咯咯地笑个不停,现在 想起来那是多么幸福的一件事情啊!

我读高三那年,父亲患上了胃癌, 医生说需要尽快动手术。父亲对我隐 瞒了这件事情,怕影响我高考。一天夜 里,我听到母亲的抽泣声,父亲低声对 母亲说:"我想还是高考以后再动手 术,这样能确保不会影响女儿考试的

### 真情快递 •

# 欠父亲一个拥抱

晚上最好不要出门。我却总是反

其道而行之,晚上8:00,从家里

出门我总是把"小美"开到 60 迈

狂奔,老公屁股一落到副驾驶座

上就立马去扎安全带;我老妈倒

是不忙着系安全带,却总是在第

一时间去按电动门窗的锁;最坦

诚无忧的是6岁的侄儿壮壮,声

称最爱坐我的车,因为"小美"一

路狂奔的不安定感觉,总是令他

大呼小叫, 一如他爱坐的过山

无征兆突发的。偌大的停车场只

停了三辆车,我想轻轻绕过它们

停到相邻的车位去,车身停过来

的时候,我准备踩刹车,结果把

脚踏到了加油上,"小美"突然发

了狂一般弹了出去,"稀里哗

啦",车头烂了。停车场的大爷看

得目瞪口呆,百思不得其解地问

小女子面比纸薄, 若无其事地

答:"买了那么多保险,总得让他

们为我服务一次吧。"其实,我心

疼着呢,那七零八落的不是车

出差去, 我自告奋勇要送他一

程,老公说:就你那车技,歇着

吧;我偏不!开车,点火,发动,很

成功。心下欢喜,开始倒车。一边

倒还一边跟老公显摆说: 怎么

样?水平越来越高吧。只顾着显

摆,忘了看后视镜,只听"咔巴"

一声,"小美"漂亮的尾灯从中间

碎裂了,老公说:看你还逞能吧?

我知道自己理亏,理亏了还是不

想饶人, 当时望了望天边的星

星,不甘示弱地答:都是因为天

得好:初驾如同初嫁。从驾(嫁)

他的那天起,鸡飞狗跳的日子就

想来,还是我的闺中损友说

撞尾灯那次,老公夜里赶着

头,是我的心

我:"怎么停车还能停撞了呢?

把车头撞烂的那次,它是毫

发挥。现在动手术万一失败,说不定会 改变孩子一生的道路。"听到这里,我 再也忍不住,推开房门,扑进父亲的怀 里,任自己的泪水恣意流淌,父亲只是 抚摸着我的头,什么也没有说。那天, 我就在父亲的怀抱里睡了一夜。

第二天醒来的时候,父亲已经起 床,他决定尽快动手术,希望身体好了 之后亲自送我去参加高考。父亲的手 术很成功,一个月后,父亲真的送我去 参加考试。每次进入考场之前,父亲总 和我热烈地拥抱,然后举起拳头,示意 我要努力。

以后的日子, 无论我遇到什么困 难,我都会勇敢地跨越它们。父亲用他 的实际行动教会了我坚强地面对一切,

教会我以一颗坚韧的心去战胜一切。在 父亲与癌症搏斗的日日夜夜中,他给予 我的是我一生都用之不尽的精神财富!

后来我参加工作, 再也没有和父 亲拥抱过。父亲一天天衰老,病情也日 益沉重。今年治疗期间,每当我抱着父 亲进出病房, 眼泪总会情不自禁地流 下来。在父亲弥留之际, 我拉着他的 手,陡然父亲把两只手都伸出来,身体 用力地向前挪动着, 他也没有来得及 表白就离开了我们。我忽然明白父亲 挪动身体的目的, 他是想再最后一次 拥抱一下他的女儿, 拥抱一下父女幸 福的感觉。

常常想起父亲的拥抱,想起父亲最 后没有完成的拥抱,我不禁泪流满面。

# 人生感悟●

那年,乡下老家盖好了新房,家门口还留了一 大块空地。母亲便打电话给在城里工作的我,让我 买一棵橘树回家种在家门口,这样以后我回家不但

母亲的提议让我很是兴奋,在花木市场逛了很 久,我才挑了一棵上好的橘树幼苗回家。或许是母 亲照料得当,那橘树的长势也颇为喜人。只两年的 时间便长得我和一样高了,满树的葱绿。而到了第 三年的春天,那橘树竟开满了满树的白花,把橘树 点缀得喜气洋洋的。就连平时言语不多的母亲也一

但让我始料不及的是,盼星星盼月亮终于盼到

同学不愧是搞果木的,一眼便看出了橘树的病 症所在:这棵橘树没有经过修剪,当然结不出又大又 甜的橘子。于是,同学掏出随身携带的修剪刀,在橘 树上顾自修剪起来。看着他把大段的橘枝和开着一 些小花的枝条剪掉,多次提醒同学,这样是不是剪得 有点多了。同学只是笑着说:"你别担心,我剪掉的只 是一些冗枝繁叶,它们只会争夺阳光和养分,只会徒 长,不会结果。"看着同学那坦然而自信的神情,我才

心中,装载着许多的幸福和快乐的事,同时,那些失 望和烦躁的事也时时压迫着我们的心头。人生也需 要修剪。那些失望和烦躁的事就是我们心中的冗枝 繁叶,肆虐地吞噬着我们渴望幸福的心灵空间。只 有果断地把那些烦恼和悲观的树枝修剪掉,我们的

## 城市空间

# 小女物等



研读了两个月的《汽车之 友》杂志,我从驾校如期毕业了。 本本拿到那天,老公问买车吗? 回答没经过任何大脑思考,"买, 马上就买。"一眼相中"美日之 风"运动版,炮筒式前大灯,跑车 方向盘,低音炮音响,运动座椅, 大红的颜色。他们说这款车是拉 力赛的冠军, 你一个小女子开, 太个性了吧?我说我本来就是个 不喜欢俗套的人,要买就买"激 情,随风而动"的个性车。他们哑

在体育中心试开了三个半 下午的车,把"小美"领回家了。 晚饭后,老公一直猫在书房里不 出来,甚是奇怪。推门而入,见到 书桌上的一堆纸,原来他正在给 我的"小美"写标语,内容如下:

熊出没,请注意;新手磨合,请多 关照;请把我当成红绿灯……老 公以温情的目光望住我,意思是 总有一款适合我。偏偏我是那种 凡事喜欢特立独行的人,你给我 准备的我从不稀罕,自行创意才 是我的风格。于是,一把抢过老 公的纸和笔,率性而为,写下了 "小女初驾"四个字,一副我是新 手我怕谁的架势

结果开车不到六个月,创下 惊人纪录如下:后视镜刮人手臂 1次;前轮箍路边停车蹭伤2 次;车头被蹭掉2块漆;顶"奥 拓"后保险杠1次:尾灯在倒车 时撞碎1次;把刹车误踩成加油 导致车头撞烂1次:在大小路口 熄火 N 次……

老公说方向感不好的新手, 开始了。

# 修剪人生

可以闻到橘香,还可以足不出户摘橘子吃了。

个劲地叫好:"这橘树今年肯定是个丰收年。

了橘子成熟的季节,那橘子却长得非常可怜,只有 乒乓球的大小,摘下来一吃,满嘴的酸味。一天回城 后,碰到一个搞果木的同学,同他说起这件事。同学 倒是很主动,说可能是我们管理不好,有空时顺便 帮我去看看那棵橘树。于是,在第四年春天来临之 时,同学真的和我一起到我老家去看那棵橘树。

放心不少

令我欣慰的是,这年秋天,那果树真的结出了 大而甜的果实。而吃着那些让人口舌生津的橘子, 我也相信同学的那句话:剪掉那些冗枝繁叶。

其实,我们的人生何尝不似那橘树。在我们的 人生才会结出幸福快乐的果实。

#### 那一年夏天,阳光分外的妩媚,我 从遥远的冰城哈尔滨急匆匆地赶到郑 州来,实际上只是为了看望我病重的 恩师,恩师待我如父,我们常年保持着 父子般的联系,盘旋几日后,我准备回 去, 因为冰城还有许多人情世故等着 我去处理

在郑州的最后一个下午, 我蜇缩 在火车站附近的一家酒吧喝闷酒,等 晚上的火车。我看到一个女孩,满脸憔 悴地坐在一隅,拼命地喝着酒。正当我 独饮时, 那个女孩居然朝我跌跌撞撞 地走来,她一把抓住我,显然已经喝醉 了,嘴里大声说着:你怎么在这里?你 不是在南方吗?

显然,她是糊里糊涂地认错人啦, 我正想向她解释,她却痛哭起来,她大 骂着我,你个该死的,你知道我等了你 几年吗?自从我与你分手后,我经历了 人生中最困难的时期,我背叛了父母, 跑到远方打工,结果与一个老师私奔 了,我跑到了郑州,本以为浪漫的爱情 会有一个圆满的结局,可他骗了我呀。

她痛哭不已,使我不忍心破坏这 种氛围。她继续说着:每个人都有梦

# 心灵驿站●

# 借你的肩膀哭一会儿

家里有的是钱, 可我知道那是父母挣 的,与我无关,所以,我这次离家出走, 就是想证明自己有能力面对一切,但 我一家家单位跑,总是做不了几天我 就受不了他们的折磨和非难, 我大骂 他们,他们说我疯了,像我这样的人, 到哪儿都没人敢要的,我没办法,只好 哭吧。

我说,你要坚强些,其实父母是为 你好,你不要太固执了,回家也好,流 浪也好,别忘了在异乡向父母报个平 安,我也身在异乡,我每天都要打电话 给他们的,他们不容易的。

她直盯盯地看着我,你好像变了, 这些年,你好像成熟了许多,你可能不 知道,他们不听我的解释,父亲从来不 给我好脸,他总是在审视着我的错误, 想,我的梦想就是要建立自己的事业, 我只有用背叛袭击他们, 但经历了这 么多, 我的心很伤呀, 没有人听我解 释,我郁闷呀,你知道吗?

她突然怔怔地看着我, 能满足我 一个心愿吗?我点点头,我可以借你的 肩膀, 哭一会儿吗?

这是我听到的世界上最奇怪也是 最另类的心愿,我茫然地伫立在那里, 她猛地扑了过来, 用双手紧紧地搂着 我,她的眼泪流满了我的衣裳,我感到

马承钩

纷问其原委,博士答曰,作为名牌之都

一颗受伤和需要关怀的心在风中颤抖, 我轻拍着她的背,对她说,没关系的,一 切都会好起来的,你看窗外的阳光。

已经许多年了, 我总会记得那个 平凡的下午, 我用一双并不成熟的臂 膀,满足了一个女孩子最卑微的心愿, 让她片刻间感触到一种冷漠外的关爱。

所有的这些,无关爱情,只关乎陌 生的呼唤、怜悯的爱和远远的温暖。

# 异域见闻●



我的邻居王教授夫妇, 去年双双 退休, 今年重阳节兴冲冲兑现了梦寐 以求的"欧洲八国半月游",回国后亲 友为其接风时却显出一脸扫兴。问他 夫妻俩支支吾吾不肯作答,最后在大 伙追问之下才"实话实说":原来他们 在法国遭到罚款——罚款的原因竟然 是他腕上带有一只购自秀水街的冒牌

# 劳力士手表!

这就让我等好生诧异了! 一位律 师朋友当即拍案而起,声称要为他"打 抱不平"! 而研究国际法的陈教授则摆 们是否在国外遭遇失窃或什么不顺? 摆手,说王教授的被罚还算轻的,根据 现今法国、意大利等国的最新法律,戴 一只 30 欧元的假劳力士表,最高可能 得付出一万欧元的罚款!

陈博士的话更让我等吃惊了! 纷

的法国, 目前正在全国范围内大张旗 鼓地打击假冒, 在里昂沙特拉斯国际 机场,乘客尚未落地,海关就已锁定了 特定对象。今年3月起,法国政府更规 定购买仿冒品最高可罚款正品零售价 格的三倍……见大伙面露惊诧与困 惑,陈博士继续道:每一个国际知名品 牌,无论手表、服饰、烟酒、家电或者化 妆品等等, 都是凝聚了无数人的心血 和时空的考验才会得以成功, 可谓千 锤百炼来之不易,制假者却轻而易举 就可以获得暴利, 这违反了经济社会 的游戏法则,不仅侵犯了研制者的知 识产权,更扰乱了市场秩序,不打击怎 么行呢? 大伙纷纷点头,同意陈博士的 看法, 但又表示造假者固然可恨、该 打, 但对使用假货者罚款就显得没有

道理了! 对消费者处罚实在是小题大

做、本末倒置了!

"NO!"博士摇头 说,"大家都非常痛恨大 搞权钱交易的贪官,也 痛恨那些通过黑幕交易 获得公共资源和暴利的 行贿者, 其实这与造假 售假是一个道理,如果

没有消费者的响应,制假行为就不会 如此猖獗了! '

陈博士一番话让我蓦然想起一桩 跨国纠纷:2006年4月,法国LV、意大 利 GUCCL、英国 BURBERRY、卢森 堡 PRADA 和法国 CHANEL, 联名控 告秀水街为商家销售仿冒产品提供便 利,要求索赔250万元人民币。控方认 为, 秀水豪森市场作为市场的开发商 和管理机构, 有责任和义务阻止假冒 商品在该处的流通。后读新华社消息, 得知法、英、意这五大时尚名牌公司最 终取得胜诉、北京市高级人民法院终 审维持原判, 判定出售假冒品的商家 和秀水街服装市场有限公司, 共同赔 偿5大名牌各2万元人民币。

听了博士之言, 犹如上了一堂国 际知识普及课。

图/豌 豆

本书讲述小人物李斯如何靠自 己的奋斗,最终从一介布衣跃为大秦 帝国第一宰相的精彩故事。这本书来 不仅讲历史,也讲做人、做事。对于历 史读者来说,这本书是历史的饕餮大 餐;对于现代职场或官场中人来说, 去投奔他,学习帝王之术。 这本书称得上一本超重量级的人生 指南。所以,有人说,读《流血的仕

### 1.一个普通青年的觉醒

了中国历史的大舞台。

李斯本在楚国上蔡郡里做看粮 小吏,饱食终日,无所事事。他最大的 爱好就是在上班时间溜号,牵着自家 个儿子,出上蔡东门,到野外追逐狡 没有任何迹象表明,他将在未来的二 十多年里,占据在中国历史舞台的中 央,扮演着显赫的男二号

然而,一件偶然而有趣的事情发 生了,改变了李斯的一

生,也在某种程度上改 变了中国历史的进程。 这天, 李斯忽然内 急,捧着肚子,弯腰夹 腿,直奔吏舍厕而去。厕 所里的几只老鼠正不无

人来,吓得惊惶逃窜。 李斯在畅快淋漓 地解决了内急问题之 后,一边系着裤带往回 走,一边悲叹起厕所里 那几只惊恐的老鼠来

哀怨地吃着粪便, 见有

推此及彼,自己所管粮仓里的老鼠, 却可以过得那么逍遥,同样都是老 鼠,差距咋就这么大呢? 李斯明白了 一个道理:"鼠在所居,人固择地。"他 开始反省自己迄今为止的一生。看看 自己身边,尽多是庸庸碌碌之徒。难 道我也要和他们一样,朝生暮死,无 心在荀卿门下又多待了三年。那么, 声无息?一想到此,李斯浑身泛起一 阵战栗,恍然如初醒。

大丈夫于人世间,有两个问题必 须问问自己:活着时怎样站着? 死去时 怎样躺着?留在上蔡郡,他将注定一事 无成,只是等着死后被胡乱埋葬在某 个乱坟堆里,他的名字只会被他的儿女 们偶尔提起, 而等到他的儿女们也死 找不到半点李斯曾存在过的痕迹。 这是多么悲哀的一件事情啊

股熊熊的野心之火燃烧在李斯死寂 了二十余年的心中。他感觉到,名利 的野兽正在他的体内苏醒,并向他发 号施令。往者不可谏,来者犹可追。于 是,李斯作出了一个决定:离开偏僻 贫瘠的上蔡郡,到能让他建功立业、

名垂青史的地方去。

果断和决绝是垄断一贯的作风 他在同事们的一片惋惜声中,辞去了 源正史,读起来惊心动魄,震撼人心, 为众多乡亲羡慕的公务员一职。他要 到兰陵去,他听人说过,兰陵有当代 的一位圣人——荀卿荀老夫子。他要

#### 2.拜师荀子

跟随荀卿学习的弟子,虽然不及 途》:读一遍参透历史,读两遍醒悟人 孔子门下的三千之数,但千八百人还 是有的。为了保证教学质量,荀卿将 这些弟子按知识水平分成不同的等 公元前254年,李斯第一次登上级,类似于今天的中专、本科、硕士 博士。李斯安顿好了之后,荀卿对他 进行了一次摸底考试,看看到底将他 分到哪个等级。然而, 李斯并不是一 个考试型的学生,出来的成绩甚是糟 养的一条黄色的土狗,带着年幼的两 糕。尽管他那一手妙绝人寰的小篆书 法看得荀卿三月不知肉味,但是荀卿 兔。总之,在此时的李斯同学的身上, 还是将李斯分到了最低级别的中专

> 至此,李斯遇到了他出门远行以 来的第一次挫折。

曹昇

CIZ

的

其实,论智慧和武功呢,李斯 直都比荀卿的那些门

下弟子们高那么一点 点,无奈一次考试考砸 了,便沦落到最受歧视 的中专班去了。然而, 李斯在荀卿的悉心教 导下,学业大进,才华 尽显。很快,其文章、经 术、谋略、辩论,在荀卿 门下已是无人能及。荀 卿叹道:日后能继承我 衣钵的,当为李斯也。

光阴似箭,一晃四 年。李斯自度学业已经 大成,足堪游说诸侯、定国安邦,便向 荀卿辞行。荀卿挽留他留校任教,李斯

婉言谢绝。做学问岂是他的志向所在。 他正准备出门,却从门外进来了 个陌生人。李斯好奇地打量了陌生 人一眼,而就是这一眼,让他下定决

这个陌生人是谁呢? "韩非,韩非的韩,韩非的非。"陌 生人自我介绍道。他说话有些口吃。

李斯哪里有心情在乎这些肉体上 的细微缺陷。他已完全为这个年轻人 的名字所震惊。韩非,韩国公子,弱冠 之年便已才高四海、名动天下。崇拜英 雄是人类的本能需要,韩非,便是为当 去了,他的名字也将不会被世间的任 时无数读书人崇拜的英雄。李斯万万 何一个人所记起。到那时,上天入地,也 没有想到,自己居然能有幸和传说中 的韩非同窗读书。两人坐下摆了会儿 龙门阵,均有相见恨晚之意。韩非想不 到的是,在兰陵这么个小地方,除了荀 卿先生之外,居然还有李斯这么一位 智慧之人。李斯想到的却是,韩非我不 如也,我将从而游之,从而

简单的糖,如蔗糖、果糖等可使血

或已有甘油三酯增高的个体更为明

糖量在 20g 左右, 一盒冰激凌的含

糖量是 10g, 一块奶油点心的含糖量

是 30g, 低度的酒类含糖量为 5%~

糖。由此可见,每天控制进食 50g

糖,须精打细算。最好是不吃糖果,

蛋白质: 植物蛋白优于动物蛋

近年来,大量的报告指出,食

用植物蛋白较多的地区, 高脂血症

少吃点心,做菜也尽量少放糖。

国外调查显示,每天食用糖的

学之,从而过之。李斯撂下 包袱,不走了!



淡菜荠菜汤:淡菜、荠菜或芹 菜各 10~30 克,每日煮汤喝,15 日

胡萝卜汁:每天约需 1000 毫 升,分次饮服。医学研究证明,高 清甘油三酯含量增高,特别是肥胖 血压病人饮胡萝卜汁,有明显的降

高血压患者采用的饮食原则主数量,应控制在50g以下。但很多 低胆固醇、低钠、高钙、高钾等

富含钾的食物:蔬菜、水果、 10%,还有奶粉中的糖,咖啡要放 土豆、蘑菇等。

食物:新鲜蔬菜、水果、瘦肉等。 富含优质蛋白、低脂肪、低胆 固醇食物:无脂奶粉、鱼类、豆制 白 品等。

括:

高钠食物,咸菜、榨菜、咸鱼、 酵粉、小苏打制作的面食和糕点。 高脂肪、高胆固

蛋等。 高反式脂肪酸的 食物:人造奶油、富

油三酯浓度增高。高

脂血症是脂蛋白紊乱

醇食物: 动物内脏、

肥肉、鸡蛋黄、松花

含氢化油、起酥油等 的糕点和方便食品等。 高脂血症的 营养治疗

高脂血症是指血 浆胆固醇和 (或) 甘

的标志。包括三种类型: 高胆固醇血症: 血胆固醇含量 增高,甘油三酯含量正常。

高甘油三酯血症: 血甘油三酯 含量增高,胆固醇含量正常。 混合型高脂血症: 血胆固醇和

甘油三酯含量都增高。 高血脂症的十大危害

脂血症对身体的危害。 1. 加大血液的黏度, 危害循环

我们可以从十个方面来分析高

系统的微循环灌注。 2. 危害冠状动脉,形成粥样硬

3. 引发冠心病。

4. 引发高血压。

5. 引发脑中风。

6. 导致肝部功能损伤。 7. 使肌体形成大量自由基,损 害人体细胞.

8. 使人体 pH 值呈弱酸性, 机 体酸化。

9. 使人肥胖。

10. 降低人的抵抗力, 使身体 易受病毒和细菌侵害。

食物、营养素对血脂的影响 糖类, 每天控制在50克以内 为一疗程,对降压有效。 糖对血脂的影响与其种类有关

# 高血压患者的食物选择

要是低能量、高维生素、适量膳食 食品含有较多的糖,如一瓶汽水含 纤维、高优质蛋白、低饱和脂肪、 高血压患者可用食物包括:

富含钙、维生素和微量元素的

高血压患者禁用或少用食物包

和冠心病的发病率较食用动物蛋白 较多的地区显著降低。动物及人的 咸肉、腌制食品、火腿、加碱或发 试验还表明,用大豆蛋白完全代替 动物蛋白可使血胆固醇含量显著降 低。临床上用大豆 于康君

蛋白治疗高胆固醇 血症患者收到良好 效果。据认为这可 能与其中的氨基酸 组成有关。 维生素:维生素

C作用大 维生素与脂代谢

和动脉粥样硬化有 一定的关系,其中 较受重视的是维生 素C。已知它在维持 血管壁的完整及脂 代谢中起着重要作

用。长期服用维生素C对大鼠、 家兔和豚鼠的实验性动脉粥样硬化 有预防作用。对肝脏和肾脏的脂肪 浸润也有一定的保护作用。临床中 大剂量维生素C对治疗部分高胆 固醇血症有一定效果。维生素 B6 与构成动脉壁的组织介质 (酸性黏 多糖)的代谢以及脂代谢中重要的 酶类 (脂蛋白脂酶) 的活力有关。 生物体在 B6 存在的情况下, 能将 亚油酸转变为多不饱和脂肪酸,如 花生四烯酸,后者为前列腺素合成 的重要前体。当猴子的饲料中缺乏 B6 时,可诱发动脉粥样硬化。B6 广存于许多植物, 尤其是谷物的外 皮之中,饮食正常的人一般并不缺 乏。近年来,有关维生素 E 的抗氧 化、抗衰老和抗凝血等作用已引起 人们的重视, 但对它是否有降血脂 和提高 HDL-胆固醇作用则仍属怀 疑。维生素E常与不饱和脂肪酸一 起存在于自然界, 尤其是油 料作物的种子之中, 起着天 然的抗氧化作用。

