

刚到新单位上班的第一天，办公室主任小赵热情地领我去认识每一个大小主任办公的地方，以便我尽快开展工作。于是，去了西院，来东院；上完这楼，到那楼；爬过三楼，奔五楼，等看完所有的办公室，一趟下来近半个小时，我身上只冒汗。

小赵在新单位办公室每天除其他工作外，还要负责早上给每个主任分送报纸，对每个领导的办公室他是再熟悉不过了。说实在话，我这样跟了他

随笔

熟悉每一把钥匙的齿纹

魏峰

两天的、去了两次，十几个主任真要我一下子说出其中的一位具体在哪个院、哪个楼、几楼办公，还真拿不准。但我相信，要不了多长时间，这个问题自然会迎刃而解。

每次，小赵去送报纸，都呼啦啦带上足有半斤重的一大串钥匙。外面的防盗门、里面的木门，一把把钥匙，大大小小，相似又不相同。只见他走到门前，数秒钟内，就能准确无误地从众多钥匙中分辨出这个房间的钥匙。这一点让我吃惊不小。

让我吃惊的还有，在老干部茶话会上领导的一席话。在向离退休同志介绍新一届领导干部之后，主任指着小赵说，这位同志不介绍大家也知道，工作十年，任劳任怨，踏实能干，能像他在我们这样的单位工作这么长时间不容易。特别这几年，我们这先后进过本科生，甚至还有两个研究生，都因为种种原因而“另谋高就”……这时，我也斜了一眼站在旁边的小赵，他憨憨的脸上飞满了激动而幸

福的红晕。关于钥匙，我曾问过小赵，所有办公室的门使用的都是同一类型的锁，你是怎么很快认出要开的门的钥匙呢？呵呵，他笑着说，熟悉啊。虽然同一类型的锁，钥匙极其相似，但自己还是记住了每一把钥匙的齿纹。我对他的这种“熟悉”程度颇为震惊，同时也在内心对他多了几分佩服和敬重。熟悉每一把钥匙的齿纹，这看似

简单的事情，正因为它的简单，许多人却不屑于去熟悉它。就像我们面对身边一件看似微小的事情一样，有的人一开始就没有打算为此上心动脑，更不要说为熟悉一把钥匙的齿纹这样而去浪费精力。后来，我也建议小赵，可以在每一把钥匙上贴上胶布，写上领导者的名字，不是更容易辨认？他却始终没有这样做。

没有做的原因也很简单，这是他的工作，如今他已经做得得心应手了。用心投入和与行动并不在于那一层胶布上。这就让人想起，如今为什么有那么多人尤其是年轻人在羡慕他人风光的时候，却总抱怨自己命运的不济呢？因为他从来就没有在意过打开希望之门的那把钥匙的齿纹，虽然这把钥匙和他人获得成功的钥匙属同一个型号的锁。

实际上，生活中握在你手中的有很多把钥匙，相信在你熟悉每一把钥匙的齿纹之后，一扇扇成功之门便会为你随之洞开……



醉花香 无忌 摄影

新书推荐

《悬崖勒马——美国对台政策与中美关系》

孙永强

由美国知名中国问题专家艾伦·D·龙伯格(中文名容安澜)撰写的《悬崖勒马——美国对台政策与中美关系》共分七章，详尽论述美国历届政府对台政策的嬗变及其对中美关系的深刻影响；全面分析中美两国围绕台湾问题展开的外交互动；揭露美中达成微妙平衡的曲折经过、内幕背景和深层原因；预期台海博弈过程中的不确定因素及其巨大风险。书中无不忧虑地指出，半个世纪前，朝鲜战争的战火烧到鸭绿江边时，中国曾向美国政府发出正严警告：“悬崖勒马！”当时的美国人不以为然，但后来中国志愿兵的参战大大改变了那场冲突和历史的进程，而今在台海局势处于严峻的十字路口时，“这个警告又回来了！”作者艾伦·D·龙伯格曾任前美国副助理国务卿、国务院发言人，现为美国智囊机构史汀生中心东亚项目高级研究员和东亚研究室主任。他多年在美国政府部门和智囊机构从事美国东亚政策问题研究，著有多部有关美国外交政策的著作。 新华出版社出版



晨曦 尼玛泽仁

莱阳市，柿子久负盛名。它不仅可鲜食，还可加工成柿饼、柿干、柿子酱、柿子里、柿皮干、柿子豆腐、制成柿子醋、酒、茶，更加有名的是具有营养保健作用的柿子霜糖。现概述如下：

柿饼：柿饼是由成熟的柿子，经加工将其外皮去掉后，再经日晒，生出白霜即成。但其中小柿子，还可以加工烘干成坚硬如石，不易腐烂的柿饼。在产地吃，须用铁锤敲成小块，方能嚼咽。出口运往东南亚后，气候处于热带，就自然软和，侨胞甚为爱好。村民们说：只有小柿子柿饼经济价值最高。

柿干：将已成熟的柿子，切成碎块，晒干之后随时可吃，或放到稀饭锅内略煮，同稀饭一块吃，它软绵，味甜似蜜。

柿子酱：晒制的大柿饼，质地软，含糖量多，甘甜可口，放入凉水中搅拌，可制成柿酱封存，随吃随取，别具风味。

柿面子：柿面是将晒干的柿子与玉米或米搅拌均匀，经石磨磨成混合面粉，然后烙饼或蒸糕，

既香甜又营养。

柿皮干：把做柿饼削下的柿皮，晒干收藏，蒸包子时，热水浸泡，切碎可以用作包子馅，吃起来软甜，胜过糕饼店的点心。

柿子豆腐：以豌豆粉为主要原料，再掺和切成小块的柿饼，盛于盆中，用石头或铁器压实，然后切块，即所谓豆腐。吃时，用竹签插起，清凉香甜，在柿子加工食品中，是最具地方特色的一种。

柿子醋、酒、茶：随着现代技术的发展，在市场上可以见到深加工的柿子醋、柿子酒、柿子茶等，色香味俱佳，别具风格。

柿子霜糖：柿饼制成以后，外面所生一层白色粉面，就叫柿霜。把柿霜打下集中加工，注入圆形模具内使之凝固，呈灰白色，便成霜糖。其味特别清凉，大寒性，放进口中，自然消化成液体，将其装入盒内，赠送亲友，颇为名贵。霜糖对咽喉痛、口舌生疮有很好的作用。旧时视柿霜为中药材，故经营柿霜的，均在药材商行。

莱阳柿子名目多

王瑞明

袁枚《随园诗话》提到：“刘夔定例，作状元者，必先受官刑。”翻译成白话文就是说：刘夔这个南汉皇帝有规定，谁要想做状元，必须先把自己先阉割了。这种掌故是很刺激眼球的，所以有不少人引用，引用者的文章在网上流传，然后就有更多的人引用。在这个人云亦云的过程中，没有人去翻一下历史，大伙都偷了懒，都被袁枚忽悠了一回。

南汉当然是个变态的时代，刘夔当然是个变态的领导，让状元受官刑也真有其事，然而，这件事却不是刘夔干的，而是刘夔的孙子、南汉另一位皇帝刘鋹干的。《十国春秋·陈延寿传》载：“速后主，信任宦者，凡群臣有才能，进士状头或僧道可与谈者，皆先下蚕室，然后得进入。”后主是指刘鋹，蚕室

文史杂谈

南汉的“官宫”现象

李开周

是动阉割手术的地方。由此可见，到刘鋹时代才有阉割状元的规定，袁枚老眼昏花，把刘夔刘鋹祖孙俩弄混了。上述问题搞清楚之后，又一个问题接踵而至：刘鋹为什么要出台这个规定呢？《十国春秋》解释道：“帝性愚，以群臣自有家室，顾子孙不能尽忠，惟宦者亲近可任，至群臣欲进用者俱自阉，然后用。”也就是说，刘鋹认为臣子们拖家带口顾忌太多，如果早早阉掉，没了后代拖累，就能一心一意干革命了。基于这个逻辑，不仅状元要阉，所

有的储备干部都要阉，这样才能保证整个组织队伍的纯洁性和战斗力。这个精神贯彻得不错，在刘鋹执政的38年里，从龚澄枢等高层干部，到卫源基等基层骨干，几乎全被阉过。这是一段很有趣的历史，我们只要发挥一下想象，就能瞧见南汉官场中那些尖着嗓子说话的公务员，上级与下级，莺声与燕语，一派宦人景象。

袁枚说：“惟南汉状元不可做也。”他觉得变成太监很不划算，可南汉的人可不这么想。刘鋹并没有强行为大

博古斋

何谓“紫气东来”

夏吟

在北京故宫游览时，或在影视剧里，常常看到在皇帝寝宫的宫门上，悬挂着一块“紫气东来”的牌匾。何谓“紫气东来”，为什么要挂这样的牌匾呢？相传在2700多年前的周代，在函谷关当官的一个姓尹名喜、字公度的人，有一天登楼望远，忽见东边天上雾气缭绕，缓缓向西而来。尹喜兴奋地对同僚们说：“此乃紫气而生，有运而来，吉祥之兆也。”时间不长，果然老子（即老聃，楚国人，做过周朝的“守藏史”）由此经过。老子看尹喜管理有方，就授以《道德经》五千言教他，随其流传民间。《道德经》中包含着许多辩证

法，认为事物都有正反两个方面，如正与奇、祸与福、荣与辱、难与易等等，指出“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。尹喜听其教诲后非常高兴。不久就与同僚们不辞而别，与老子一同逍遥西去。后经道教加以神化，称尹喜为“无上真人”、“文始先生”。唐代诗人杜甫“东来紫气满函关”的诗句就是指的此事。意思是说，人有祸福之兮，天有不测风云；只要常观天之气，就可预知吉凶。这种说法当然是一种迷信，但是封建帝王将相却都笃信“惟天降命”的信条，所以皇帝就把“紫气东来”这句“名言”，悬挂在自己的寝宫，以期吉祥、好运常至。

文史杂谈

诗从啥时方称“首”

宋克俭

时下，在中国文坛上，诗的数量习惯用“首”来计算，但诗歌则不称“首”，而称“篇”或“章”。孔夫子删选古代诗歌时，也是把诗写在竹简上，故《诗经》中的诗均称篇。诗歌称“篇”自古至今都是这种称谓。唐代是我国诗歌的顶峰，也有称篇的诗。如杜甫《饮中八仙歌》云：李白斗酒诗百篇，长安上酒家眠。现代也有少数称诗为“篇”的，如郭沫若在《文艺之社会的使命》一文中，说：“诗人写出一首诗，音乐家谱出一支曲子，画家绘出一幅画，都是他们感情的流露。”“首”，原意为为头之意，作为量词，与篇相同，起初主要是指文章而言，如《史记·田儼列传》：“删通者，善为长短说，论战国之权变，为八十一首。”到了东晋初，诗人孙绰，在《悲衰诗序》中写道：“不胜哀号，作诗一首。”一个名叫支通的人，在《咏蝉人诗序》中写道：“聊诗一



于斯为盛 唐存才

好奇地打量着眼前的这个突兀的陌生人。

李斯道：“臣李斯擅闯宫殿，自知死罪，然为大秦社稷之故，不敢剖心陈词于吾王。愿吾王听之。”

李斯道：“臣惟有一片爱主之心，绝无丝毫害主之意。”说完，李斯徐徐解衣，直至赤裸，示以身殉国。

眼前的这一幕，秦王嬴政大概永远也无法从心中抹去。一个男人，为了取信于他，不惜光着身子，坦然地站在他的面前，以白雪和红梅为背景，眼中噙着真诚的热泪，在寒风中纹丝不动。

嬴政一笑，道：“先生就起衣，前言语事！”

李斯神色不改，一件件地穿回衣服。他知道，他这一非常举动，已经将秦王嬴政打动。

李斯上殿，秦王嬴政许其对策，问道：“先生何以教寡人？”

接下来，李斯开始了他如江河奔流一般的滔滔雄辩，嬴政为之所震。这一刻的会面，决定了未来的二十三年，更影响了未来的两千多年。李斯画出了一个帝国的蓝图，嬴政促成了一个帝国的灭亡。在未来的日子里，所有的帝王都没能逃出这两个人划定的圆圈，他们能做的，无非是东挪西凑，修修补补。

15.李斯献计取天下

一个十六岁的少年和一个三十三岁的壮年，跨越了十七年的代沟，找到了共同的话题：天下。

十六岁的花季，正是在做梦的年纪，但嬴政却没有梦。他的命运是注定的，不管喜不喜欢，他只能做王。他到达了一个极限，没有可供梦想的多余空间。

李斯给了他一个挑战，向过去所有的王挑战，向未来所有的王挑战。李斯大夫主持的这次洗脑手术，可谓进行得相当及时而且成功。患者嬴政获得了新生。

就在此时，蔡泽带着几个郎官匆匆闯入。蔡泽叩首不迭：“臣护王来迟，属下郎官擅自闯入，意图行刺吾王。臣治下无方，死罪死罪。”蔡泽又对随从喊道：“还不快将刺客拿下，立即问斩。”几个郎官应声便往上冲。

李斯不动如山，仿佛与己无关。他知道，嬴政在还没有成为天下的救星之前，一定会先成为他的救星。

连载

老年人。特别要注意的是，糖尿病患者比正常人更容易患骨质疏松。

骨质疏松的饮食对策。维持合理体重，肥胖者应减肥。

适当增加钙的摄入。中年人每日应达到1000毫克，老年人每日应达到1000-1500毫克。为此特别强调增加奶类制品摄入，每日饮用2-3袋牛奶(每袋牛奶含钙约220毫克)是需要的。

维持食物正常的钙磷比值。当比值小于1:2时，会使骨骼中的钙溶解和脱出增加，因此建议保持1:1或2:1的水平。

摄入充足的优质蛋白质和维生素C利于钙的吸收。奶中的乳白蛋白、蛋类的白蛋白、骨头里的骨白蛋白都含有胶原蛋白和弹性蛋白，可促进钙的合成。

补充维生素D和维生素A。维生素D促进钙的吸收，有利于钙的骨化；维生素A参与骨有机质胶原和黏多糖的合成。维生素D可通过晒太阳获得。维生素A的主要来源包括蛋黄、动物肝脏、黄绿色蔬菜等。

科学烹调以促进钙的吸收。谷类及某些蔬菜如油菜、空心菜等也含有较多的钙质，但由于谷类中的植酸和菜中所含的草酸会与钙结合成不溶性钙盐而影响钙的吸收，因此它们不宜直接与含钙的食品一起烹饪。注意烹调方法，可以有效去除妨碍钙吸收的因素。

给骨质疏松症患者的饮食建议。1. 蛋白质。中老年人每日应供给充足的蛋白质。蛋白质是形成骨骼的基本材料。此外，酶、抗体、激素也都由蛋白质构成，因此，蛋白质除形成骨骼成分外，还能增强免疫功能。

2. 维生素D。维生素D对人体的主要生理作用是增加钙的吸收，并能将钙在骨骼中的钙移动出来，促进骨骼钙的利用和骨钙的吸收。因此，维生素D是调节钙磷正常代谢所必需的营养素。此外，维生素D还能促进骨生长。

3. 磷。骨骼内的无机盐主要是钙及磷。磷和钙构成骨骼和牙齿。若磷和钙不足，能破坏成骨作用，而影响骨钙化，致使骨组织软化，中老年人则易发生骨质疏松症，还容易骨折或食欲不振等。因此中老年人的饮食内也应注意摄入含磷丰富的食物。如猪肉、鱼、鸡、肝、乳类、乳制品、蛋黄、核桃、花生米等都是磷的优良来源。植物性食物如谷类、特别是米糠和麸皮含磷最多。蔬菜、水果中磷的含量较低。如果中老年人每日摄入的蛋白质及钙够量，一般来说磷的含量也是足够的。

4. 维生素D。维生素D对人体的主要生理作用是增加钙的吸收，并能将钙在骨骼中的钙移动出来，促进骨骼钙的利用和骨钙的吸收。因此，维生素D是调节钙磷正常代谢所必需的营养素。此外，维生素D还能促进骨生长。

维生素D已被公认为是能预防及治疗骨质疏松症的营养素。但是维生素D的摄入量不可过量，如果过量会引起食欲不振、口渴、疲劳、呕吐、腹泻、腹部不适、体重减轻等多种症状。过量的维生素D还可使血钙水平升高，使钙沉积在肾脏内，有损于肾脏，影响肾功能，最后可能发生生命危险。



于康著 营养是最好的医生 慢性营养方案