

我们全家都热爱体育。我喜欢游泳和羽毛球，女儿喜欢体操和跳水，老公则是个铁杆足球迷。

早在4月份，得知北京奥组委开始在网上预订门票，我们一家立即参与了申购。经过家庭会议上几轮讨论，我们将申购重点放在了自己喜欢的赛事上，申购了包括游泳、田径、体操、羽毛球、足球、跳水等十多种比赛项目的门票。

那些天，我们觉也睡不好，饭也吃不香，一天到晚就跟着人谈论申购门票的事。当朋友们得知我们申购了奥运会开幕式门票时，都劝慰我们，让我们不要抱太大希望，全国十三亿人口，只有两千六百张门票，能中签的概率真是太小了。

午夜时分，骨科病房住进来一个病人，他的小腿明显有些变形，洁白的绷带上渗出的血渍。我是骑自行车不小心摔倒了脚，妻不放心，非要我住医院观察几天。他是16床，紧挨着我的床位。

男人又黑又瘦，小平头，大约三四十岁的年纪，手腕上缠着一条毛巾，看上去像是在大街上做搬运的“扁担”。

住进来没多久，警察就来做笔录。原来是乡下进城的民工。夜里，他到马路对面的快餐店吃饭，被一辆高速行驶的轿车撞倒，由于天黑，他没能记住那辆肇事逃逸的轿车的车牌号。

第二天一大早，护士领进来一个女人。一进门，女人就抱住男人哭了起来。女人头发凌乱，脸上有些病态的黄。从他们断断续续的对话中，我知道了女人得知消息后，骑着自行车连夜赶来，100多里路让她骑了大半夜。

这时，医生拿着夜里拍的片子进来了，说他的右小腿粉碎性骨折，得尽快做手术。男人嚷着要出院，女人哭了，说，不治好你的腿，你以后怎么走路？怎么挣钱养活我们娘俩。男

人显得很烦躁，说司机跑了，找谁拿钱来治腿？你不要打那个钱的主意。男人的嗓子里有一丝哽咽。看着这一幕，我的鼻尖有些发酸，拄着拐杖到了走廊上。

过了会儿，女人出来了，一边抹泪，一边从贴身的内衣口袋里摸出一个纸包，进了医生办公室。“医生，我先交2000元，你们要给我丈夫治病，我马上去筹钱，千万不要让他知道交钱的事啊！”站在门口，我听到女人低声叮嘱着医生。

三天后，女人来了，身后还跟着一个满脸络腮胡的中年汉子。一进门，汉子就在女人的示意下走近16床，从皮包里摸出一沓钞票递给男人，说：“兄弟，对不起，我是那天撞了你的司机，这几天我心里一直不安。我不知道你在哪里？看你老婆站在烈日下的大街上，身上用白布写了你出车祸的事儿向人们求助，我才知道你住在这家医院。”汉子一口外地方言，上衣口袋里挂着一副墨镜，“我先给你送来3万，兄弟你好好配合医生治疗，回头再给你去筹款。”

男人的眼里亮了起来。女人在一边说，老公，明儿个做手术吧！男人不住地点头。

一个星期后，我的脚能正常走路了，便办了出院手续。那天，我坐在出租车上，忽然看见马路边的树荫下坐着一个算命测字的人，像极了到医院送钱的肇事司机，虽然戴着墨镜，但那一脸的络腮胡，中分的发型，让我一眼就认出来了。

我让出租车停了下来，下车后，我来到算命先生面前。听明我的来意，他的语气有些沉重：“那个女人真可怜，她来找我，说她男人命苦，上无父母下无兄弟姊妹，坚决不肯动用他们这些年积攒下来的几万元钱，那是准备给女人治糖尿病用的，女人的病大概需要8万元。她哭着求我帮她个忙，充当一回那个缺德的司机，还要给我100块钱作为酬劳，我没要……”

我的心里顿时沉甸甸的，原来谎言也是一种真情，它可以让人重新站立起来。

早上走出家门去上班时，我就看见同住在小区的同事小赵正钻进他的轿车里。这可是搭便车的好机会，我大喊：“等我一下！”谁知小赵没听到我的喊声，发动汽车就绝尘而去。

正当我懊恼之际，我前面不远处的那个中年男子竟停下了脚步，转过身望着我微笑地说：“你好，上班去啊？”这是我同楼道的住户，虽然我们在这个楼道里已共同生活了一年多，但大家都没打过招呼。我不知道他的名字，也不知道他在什么地方工作，只是在别人对他的称呼中才知道他姓王。

我想王先生肯定是误认为我在招呼他，出于礼貌我还是笑着对他说“你好”，并和他一起朝不远处的公交车站走去。

看得出王先生是一个健谈的人。他不停和我闲聊着，讲他家里的情况，说他在单位的故事。不过，我仍不适应和王先生一下子变得这么亲近，只是敷衍着王先生。而王先生也并不介意我的态度，硬自一个人讲着，有时讲到高兴处还开心地大笑几声。

而王先生也让我感受到了他的热情。在我上公交车时，要等另一趟车的王先生上了一个劲地冲我说：“咱们是邻居，以后有什么事要我帮忙的就请说。”

万家灯火

珍贵的奥运门票

程晓冰

《北京欢迎您》中的一句歌词：“有梦想谁都了不起，有勇气就会有奇迹。”

奇迹果然发生了，结果出乎意料，第一轮中签，我就中了五张门票，其中就有一张非常难得的开幕式门票。当天晚上，我们先开啤酒庆祝，然后在家举行了火炬接力仪式。我把买来的祥云图案纸糊成火炬，由女儿开始跑第一棒，我们三个人围着客厅的茶几，将火炬传递了一次又一次。那天晚上，我和老公都没睡着，捧着那几张门票，翻来覆去地看，一想到就要去北京观看奥运会，

我们就抑制不住地兴奋，那种感觉真是棒极了。第一轮中签的成绩让我们全家人信心倍增，接下来我们又抽中了12张门票。遗憾的是，中国夺金热门的乒乓球、羽毛球、跳水、体操门票没中一张。我和老公商量着到北京后，再高价购买几张跳水和体操的门票，至于其他的比赛，只好在电视里观看了。

在我领到门票的那一刻，周围的人都向我们投来羡慕的目光，此后的日子里，我们家门庭若市，很多人都慕名前来观看奥运会的门票，还有人出高价想

让我们转让几张门票，特别是那张珍贵的开幕式门票，都被我们拒绝了。我和老公早就商量好了，开幕式让热情最高的女儿参加，8月17日是她的生日，这张开幕式门票就当是我们送给女儿的生日礼物。

我们全家进入了迎奥运的备战状态。我们先是联系了在北京的亲戚和朋友，解决了住宿问题，接着，我们又仔细查看了去所有比赛场馆的路线图，我还给三个人都买了一套同一品牌的运动服，准备去北京观看比赛时穿。女儿在试衣镜前美滋滋地说：“说不定现场的摄像机镜头就对准了我们呢，到时候可得好好的摆几个POSE。”

我新添置了数码相机和望远镜，女儿还准备了一个漂亮的签名本，她早就想好了，一有机会就要那些体育巨星的签名，小姑娘的野心可不小，她还打算趁着机会跟人家合影留念呢。

花季雨季

出错的短信

黄宁斌



的假小子竟然留起了飘飘长发，穿起了白色长裙。我把自己认识了三个月的女友晾到了一边，在校园里陪她从下午两点一直坐到晚上九点。

第二天，女儿冷冷地对我说：“你喜欢她，为什么不向她挑明。这是明眼人都看得出来的事情。”一语惊醒梦中人，然而我却不敢对阿娟表白。

不久，我和阿娟相继毕业了。我就兢兢业业地工作，很快做了经理。公司里喜欢我的女孩子一大把，我不停地约会，却是草草结束。我总是想起阿娟，想起她的活泼开朗、她的坦率真实。

那天，我约阿娟吃晚饭，最后却因临时有个会议而爽约了。到了晚上，我在网上浏览，看到一条短信，觉得有趣，就顺手用手机给她发过去，带着道歉的味道。

很快，阿娟便打电话给我，语气是从未有过的娇柔：“其实，我也是。”

我以为她遇到了什么难题。“你等着，我马上到！”挂了电话，我匆匆地往她家赶。

阿娟给我开门，百感交集地看着我，然后，倒在了我的怀里：“谢谢你的短信，它让我想起了这么多年来你给我的悉心呵护。也让我突然间明白，其实，你就是在茫茫人海中苦苦寻找的那个人啊！”

我大惑不解，阿娟却羞涩地告诉我，那条短信让她看得心惊肉跳。

我一愣，觉得一头雾水。那本是一条普通的短信呀，短信的内容是：“这些天，我一直想对你说三个字，但又怕说了连普通朋友也做不成，可我控制不住，还是想说——”

回过种来后，我对阿娟说：“让我看看你的手机。”原来，不知道出了什么故障，那条短信竟发出了最后三个字。其实，本来最后一句话是：“可我控制不住，还是想说——借点钱！”

我知道，阿娟一定是把那最后三个字想成“我爱你”了，但我并没有告诉她，短信出了错。我美滋滋地想：这是天赐良缘！

异域见闻

在澳洲上图书馆

邓勤

初到澳洲留学，学习之余想换种方式娱乐一下，然而电视看不懂，又没有朋友可以聊天，只得在寓所周围的街上闲逛，真是无聊之极。把自己的郁闷向房东说了，她指点我说，我可以去图书馆办张借书证，那样可以帮我解闷。

我豁然开朗，第二天就到离住处最近的一家图书馆办理借书证。没有收工本费和押金，只需要出示合法的证件就行，然后就发给我一张磁卡，上面记录着持证人的情况，每次借书，刷一下卡就可以了。

这家图书馆不算很大，三层楼，但书不少，各式各样，什么语种都有。我直奔中文书架。遗憾的是中文书籍并不很多，只有两个书架。但国内出版物占了绝对优势，小说居首，而且武打、言情比重更大。与书籍摆在一起的是各种影碟，大多是国内和香港拍摄的电影、电视剧。

从别的书上或者上网去寻找答案。于是图书馆便成了学生的第二教室，这也锻炼了孩子们归纳研究的能力。

图书馆里除了书架、微机台之外，还有大量的桌椅、沙发供人们学习用。底层是间地下室，被改造成一间大会议室一样，专供学生做作业。孩子进图书馆不需要任何证件，就像在自己家一样随便。衣服一脱，书包一放就开始到书架上找自己需要的书。有的书架上找不到，可以上网查有关资料。除了地下室，每层楼上都有几十台微机人们可以不用任何费用随意上网。也有人嫌在大厅里乱，想找僻静，图书馆有几十间专门的小房间可以供你使用，但只是你需要提前预约。

澳洲的公共图书馆很多，只要你愿意，可以随心所欲地进出。你可以在这里呆一天。这确实让人好羡慕，但静下心来想想，澳洲一点也不亏：人们到图书馆都是为了学习知识，一个尊重知识的国家肯定会成为一个强大的国家。因为知识就是力量，而被知识武装起来的公民就是这个国家最富有的资源。

人生感悟

一句话的温馨

罗莉莉



站。几天下来，我和王先生竟也成了无话不谈的朋友。一天，王先生忽然一大早正色地对我说：“你怎么会在那天早上招呼我？”以前看到你可都是一副拒人于千里之外的表情，害得我一直不敢

与你搭讪。”望着王先生，我却是一脸的感慨，“拒人于千里之外”，这不就是起初我眼中的那个王先生，怎么在他的眼中我也是这个样子的？不过，我并没有告诉他我当初是在招呼我的同事，但我明白，其实是我们以前的冷漠都是脸上的表情在作祟，那种冷冰冰的表情都表明了我们是拒人于千里之外的，而这也差点让我失去了这份迟来的友情。

以后，在碰到楼道里的邻居时，我都主动地与他们打声招呼。和王先生一样的，他们也对我表现出了极大的热情，完全不是我想象中的那副冷漠的样子。一段时间下来，我也发现楼道的住户都在相互打招呼了，我知道，这是我的那一“招呼”起了作用。

真的，生活在钢筋水泥土包裹的城市里，我们都渴望能与人更多的交流，渴望能走进彼此的心灵。其实，我们的脸就是他人的一面镜子，我们脸上浮出的一副冰霜，在他人脸上看到的自然是一副冷漠，我们脸上浮现出璀璨笑容，我们面前所展现的肯定也是一派热情。生活中，请多说一句话，多浮现一丝笑容，那一句可以改变你的生活环境，可以让你觉得温馨无比。

我说，你是不是吃减肥药了？她说，你为什么要吃减肥药呢？她说，我们班的一个男生说我太胖了，所以我的心理受到了极大的刺激，我就减肥，控制饮食。没想到，我原来的体重是一百二十斤，当减到八十斤的时候，我月经没有了，到现在已经五个月了，可是不敢跟妈妈说。当月经没有了之后，我发现我注意力不能集中，学习能力下降，虽然坐在课堂里，老师讲课我却都听不懂，就看着老师嘴动，老师说的什么意思我不明白，然后我就高兴不起来，经常白个儿哭，也不敢跟妈妈说，所以刚才才让我妈妈出去。

我说，孩子，人的体重不能减得太低，你正在学习和发育阶段，女性来月经是怎么回事？是五脏六腑经过代谢以后，剩余的气血注入胞宫，月事才能准时来。你现在摄入能量这么多，五脏六腑基本代谢的能量都不够用了，哪还有剩余的

的气血注入胞宫啊？所以你闭经了。这样的闭经如果不及时纠正，超过三年以上，你的卵巢功能受影响，胎害恐怕是终生的，你可能一辈子不能怀孕，这是第一点危险。听不懂课了，注意力不容易集中，这是因为我们大脑的活动需要消耗人体20%的能量，你现在摄入的能量还不够五脏六腑维持基本的生命活动，哪里有余的能量来养护你的大脑啊？你看那个围棋大师聂卫平，下围棋的过程中，都要吸氧，为什么？脑子缺氧啊。所以你想学习好，你就必须集中精力，没有充足的能量怎么行啊？那女孩说，可是同学说我太胖了。我说，你以为骨感就好吗？骨感就漂亮吗？瘦到三围都没有了，还有男生喜欢你吗？

这个女学生就属于气血两虚、精神失养，所以才导致注意力不集中，情绪低落，精神抑郁，兴趣减少，喜静懒动，睡眠失调，我把它叫做“减肥后精神抑郁症”。在此，我顺便奉劝有些中年妇女，到了四十来岁，千万别减肥。如果不是过于肥胖，一般的人不用去减。四十多岁的减肥过度，更年期会早日到来。那个女孩在青春发育期减肥过度，引发闭经，还引发了减肥后的精神抑郁症，调整起来很困难。为了治好这个孩子，我先给她妈妈

一个很好的美容方法。“轻身不老”，走起路来非常轻健，有抗衰老的作用。我说，你把这么好的东西都给吐了，太可惜了。他说，那怎么办呢？我说，你咽下去。第二天一早他又来了，对我说，哎呀，你说的这个方法不行啊？那女孩说，你为什么不行？他说，我这个唾液恐怕不是金津、玉液，不是神池水、上池水，我咽了一个多小时之后，哎呀，我的前心后心冰冰凉，胃里就像冻了个大冰块子，我受不了了，我不敢咽了。我突然意识到，他这种有大量清稀的白泡沫的唾液是“吐涎沫”，这是个中医的术语了，因为他胃阳虚，阴寒盛，津液不化。那怎么办？这个人没有干呕，没有头疼，就有这个吐涎沫，于是我给他开了吴茱萸汤。他持续服药两周，就不再吐了。当然，这个方子不是治胃病的。后来我发现，许多做过食道癌和胃癌手术的病人都有一段吐沫沫，用这个方子都有效。

连载

天下女人

柯蓝：那你说说，有哪些事你算上心的，哪些事是不上心的。列举一下。

于丹：生活态度挺重要的，就是从态度上来讲吧，我是觉得这个人的生活该是有悟性的，但是不要有心疾。

杨澜：你最喜欢什么样的状态？你觉得什么样的状态下自己最得意？

于丹：自由的状态。其实自由的状态就是不较劲，不为某个褒义词活着，因为你要去想说这个女人必须是完美的，是贤惠的，是成功的，包括是智慧的，你自己为某个褒义词活着，你就老要憋着自己，你就老想着说，我得配得上那个标签啊。所以我就不为概念活着，我为状态活着。状态就是一种真实和自由的状态。对我来说我要的是状态，我觉得状态对我来讲是一种真实的价值。你这一天可以通过状态的反差，让你自己穿越在不同的年龄段里。你其实可以同时活出十五岁跟五十岁，真的，十六岁跟六十岁。

柯蓝：举个例子给我们，看你这一天怎么活。

于丹：那你看干吗呀，大家在一起疯玩，那个感觉其实就是那种几十岁的赤子之心，大家都释放出来了。我还会有不同的朋友，你比如找一个帮老夫子，煮一壶黄酒，然后吟诗作赋，你觉得那特文人性情，你也会发自内心地喜欢他们。那个时候你就会觉得，就有知天命之年的那种透彻，那种感悟，你觉得也挺好。晚上你和那个女朋友去酒吧，或者是你晚上回家再逗孩子，你可能又回到那种三十岁的心情了。

杨澜：所以那个时候的心态像一个未婚少女。

于丹：我这辈子的愿望，就是把那一日活成几十年，就是让时间过得非常的乱。

柯蓝：这还挺妙的，我觉得这玩的时候还比较容易掌握，比如说跟年轻人在一起，你的学生也是，是很年轻的，但是你有许多的社会工作经历，就是面对这些老夫子不再跟你饮酒作赋的时候，他回到了机关，回到了学校，回到了办公室的时候……

杨澜：对呀，你也不能老像个自由撰稿人似的。

于丹：是啊，又想起我当年跟他们断崖时候的那种状态，其实我现在跟当年差不多，我一直觉得我是一个状态很自由的，而且你去找那种让自己状态很自由的职业，那你就

做工作，再给她做工作，前前后后调整了一年，总算正常了。现在这个孩子已经毕业了，也能够正常工作了，谈起当年这个过程，她并不回避，说这简直是一场噩梦。这就是我想用张仲景所提供的方法，所提供的思路来治疗现代的病。

我们再举个例子。张仲景的书上有一句话，“干呕、吐涎沫、头痛者，吴茱萸汤主之”。一个人感觉恶心，吐白泡泡，又头疼，这是怎么回事呢？张仲景认为，这是肝有寒，胃有寒，肝、胃两寒。寒就是阳气不足，阳气不足有寒，那么水液代谢就会失调，失调以后白泡泡就出来了，阴寒邪气顺着肝经上到巅顶，就导致了头疼。治疗这个病，张仲景用的是“吴茱萸汤”。

有一回，我的一个小学同学来找我。他在地工作，因为得了食道癌，月事才能准时来。你现在摄入能量这么多，五脏六腑基本代谢的能量都不够用了，哪还有剩余的

的气血注入胞宫啊？所以你闭经了。这样的闭经如果不及时纠正，超过三年以上，你的卵巢功能受影响，胎害恐怕是终生的，你可能一辈子不能怀孕，这是第一点危险。听不懂课了，注意力不容易集中，这是因为我们大脑的活动需要消耗人体20%的能量，你现在摄入的能量还不够五脏六腑维持基本的生命活动，哪里有余的能量来养护你的大脑啊？你看那个围棋大师聂卫平，下围棋的过程中，都要吸氧，为什么？脑子缺氧啊。所以你想学习好，你就必须集中精力，没有充足的能量怎么行啊？那女孩说，可是同学说我太胖了。我说，你以为骨感就好吗？骨感就漂亮吗？瘦到三围都没有了，还有男生喜欢你吗？

这个女学生就属于气血两虚、精神失养，所以才导致注意力不集中，情绪低落，精神抑郁，兴趣减少，喜静懒动，睡眠失调，我把它叫做“减肥后精神抑郁症”。在此，我顺便奉劝有些中年妇女，到了四十来岁，千万别减肥。如果不是过于肥胖，一般的人不用去减。四十多岁的减肥过度，更年期会早日到来。那个女孩在青春发育期减肥过度，引发闭经，还引发了减肥后的精神抑郁症，调整起来很困难。为了治好这个孩子，我先给她妈妈

一个很好的美容方法。“轻身不老”，走起路来非常轻健，有抗衰老的作用。我说，你把这么好的东西都给吐了，太可惜了。他说，那怎么办呢？我说，你咽下去。第二天一早他又来了，对我说，哎呀，你说的这个方法不行啊？那女孩说，你为什么不行？他说，我这个唾液恐怕不是金津、玉液，不是神池水、上池水，我咽了一个多小时之后，哎呀，我的前心后心冰冰凉，胃里就像冻了个大冰块子，我受不了了，我不敢咽了。我突然意识到，他这种有大量清稀的白泡沫的唾液是“吐涎沫”，这是个中医的术语了，因为他胃阳虚，阴寒盛，津液不化。那怎么办？这个人没有干呕，没有头疼，就有这个吐涎沫，于是我给他开了吴茱萸汤。他持续服药两周，就不再吐了。当然，这个方子不是治胃病的。后来我发现，许多做过食道癌和胃癌手术的病人都有一段吐沫沫，用这个方子都有效。

吧？博士导，问题是你都博导了，你当初是怎么把自己嫁出去的？

于丹：我是没念博士之前，就把自己嫁出去了，他跟我研究生的时候是同学。

柯蓝：所谓网上于丹说的，说剩女是无药可救了，因为你不想自己能够搞到一个完整的劳动成果，不可能，你要培养果子，那你的果子是怎么种的？

杨澜：“种”不归她管，不是“种”，是培养。

于丹：我公公婆婆的事不归我管。我的生活哲学就是不走脑子，就是现在你让我总结什么生活经验，我都总结不出来。我就觉得那种随心所欲的状态是最好的，孔老夫子不是说，人到七十才能活到随心所欲吧。

柯蓝：你二十岁就到了。

于丹：我一直觉得人不要太较劲，实际上放弃未必不是一个出路。我认为放弃一条路是其他很多条路的开始，就是我这儿放弃了，其他的门都打开了，我又顺势当就当进去了。

吧？博士导，问题是你都博导了，你当初是怎么把自己嫁出去的？

于丹：我是没念博士之前，就把自己嫁出去了，他跟我研究生的时候是同学。

柯蓝：所谓网上于丹说的，说剩女是无药可救了，因为你不想自己能够搞到一个完整的劳动成果，不可能，你要培养果子，那你的果子是怎么种的？

杨澜：“种”不归她管，不是“种”，是培养。

于丹：我公公婆婆的事不归我管。我的生活哲学就是不走脑子，就是现在你让我总结什么生活经验，我都总结不出来。我就觉得那种随心所欲的状态是最好的，孔老夫子不是说，人到七十才能活到随心所欲吧。

柯蓝：你二十岁就到了。

于丹：我一直觉得人不要太较劲，实际上放弃未必不是一个出路。我认为放弃一条路是其他很多条路的开始，就是我这儿放弃了，其他的门都打开了，我又顺势当就当进去了。