随笔

好好“享受压力”

陈鲁民

北京奥运会前夕，篮球运动员姚明表示：“我现在压力真不小，没有什么人能有这样在家门口出征奥运会的机会，这是人生最宝贵的财富，我会好好享受这种压力。”（《天府早报》8月3日）

可以说，参加奥运会的每一个运动员都有压力，大小不同而已。初出茅庐的小将后生，没有经验，担心表现失常；只有最后一次机会的老将出马，害怕廉颇老矣，机会不再；还有卫冕的、夺金呼声高的、被寄予厚望的，压力就会更大，譬如刘翔、郭晶晶。对待压力，一般来说，无非是要顶住压力，化解压力，战胜压力，云云。姚明却提出要“享受压力”，的确是别开生面，另辟蹊径，果然是“大个头有大智慧”。

记得铁人王进喜有句名言：“人无压力轻飘飘，井没压力不喷油。”不光是运动员，其实人人都有压力，或生活压力，或精神压力，或事业压力，有的压力是外加的，有的压力是自找的。穷人有养家糊口的压力，一天不干活，全家老小就有断粮之虞；富人有积累财富的压力，马克思曾深刻分析说，外在竞争的压力，内在对利润的贪婪，使他们永远都在疯狂地赚钱。青年人有升学、就业、买房子、找对象的压力；老年人有养老、治病、孤独、无靠的压力。谁没有压力呢，八旗子弟，纨绔儿男，他们吃穿不忧，无所用心，最没有压力，也最没有前途。

对待压力，历来有三个境界。一是顶住压力，与压力拔河，最后战而胜之。这完全靠意志，毅力，靠坚持精神，是个很痛苦的过程，不少人都因为没顶住压力，而精神崩溃，遭到失败。学者王国维就没有顶住清室彻底覆亡带给他的精神压力，自沉昆明湖；演员阮玲玉则没有顶住“人言可畏”的舆论压力，走上绝路。但如果咬紧牙关，顶住压力，“不抛弃，不放弃”，成功就在向你招手，坦途就在前面，这样例子太多，举不胜举，就像《士兵突击》里的许三多。

二是变压力为动力。这样对待压力，就加进了智慧的因素，不单纯是苦熬苦顶了，而是巧妙地借力打力，利用能量转换定律，把压力转化为动力，压力越大动力就越大。马克思一生都生活在各种压力之下，有衣食无着、贫病交加的生活压力，有被各国政府不断驱逐、打压、恫吓的政治压力，还有遭到各种攻击、挑战、污蔑的精神压力，他却泰然处之，从容应对，并且变压力为动力，激发了他的理论研究的巨大热情，一生努力奋斗，最终为全世界无产者锻造了威力无比的理论之剑。写过《马克思传》的梅林就曾说过，马克思是个斗士，最好不要激怒他。

三是享受压力，这是最高境界。观念一变，全局改观，把恶斗变为享受，把苦撑变成快乐，压力就会与成就成正比，压力最大时，也意味着离胜利最近。曹雪芹为著千古奇书，以苦为乐，虽“举家食粥酒常赊”，生活压力很大，却甘之如饴，著述不辍。“蓬牖茅椽，绳床瓦灶，并不足妨我襟怀；况那晨风夕月，阶柳庭花，更觉得润人笔墨。”就这样，他“披阅十载，增删五次”，《红楼梦》终于石破天惊，成为文坛至今无法逾越的丰碑。儒将陈毅，每临大战前夕，不仅睡得甜，吃得香，而且老是找人下棋，谈笑风生，妙语连珠。作为主帅，指挥千军万马，胜败存于一念之间，他的压力何尝不大，可他却能“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，他就是在享受压力，而这种压力不是谁都能有的。

压力，是我们生活的常客，不论你是讨厌他还是害怕它，它总会不期而至。怎样对待它，既需要“死顶”的勇气，也需要变压力为动力的智慧，还需要“享受压力”的豁达精神。

沙漠之舟(国画) 悟大茗

新书架

《我的免费纽约》

黄雯

很多人以为在纽约旅行、留学、生活是件昂贵且遥不可及的事情，而这部《我的免费纽约》却打破了这一见解——就算你囊中羞涩，也可以近距离感受纽约的多元文化，享受一番异域风情。

作者自小在纽约成长，曾游历南北半球各种不同城市的人生风景。在本书中，他将在纽约的亲身体验与感知娓娓道来，挖掘分文不花游遍纽约的秘诀。该书分四章：观光、美食、娱乐、休闲。观光一章中罗列了参观者可以自由付费的纽约各大艺术馆、博物馆，其中包括世界三大博物馆之一的纽约大都会博物馆、让恐龙迷疯狂的世界最大的自然历史博物馆、展现二战历史的犹太遗产博物馆，以及一些规定时间内免费对外开放的景点——环绕着曼哈顿岛西南端的炮台公园、古老优美的熨斗大厦、犹如城市森林的中央公园，同时图文并茂地详细记载这些景点的地址、电话、免费参观时间、交通、网址等游览指南。

而美食章节中则介绍了多家无限制免费试吃美食的场所。在作者清新生动的笔触下，被评为纽约最好吃冰淇淋的IceCream Factory店、高迪瓦老字号巧克力店、艾斯特酒庄等当地特色美食，不仅挑逗着读者的味蕾，也加剧了读者对纽约的憧憬向往。

中国海洋大学出版社出版

郑邑旧事

宋氏中医（上）

朱永忠

中医中药历史悠久，源远流长，人才众多，名医辈出，战国时期有名医扁鹊，东汉时期有神医张仲景，隋唐间大医学家孙思邈，明代医药学家、医圣李时珍，都是历史上中医的杰出代表。郑州市中原区须水镇辖区内宋氏名医颇多。据民国五年《郑县志》记载：清末名中医有宋运善、宋捷三、宋广述（北岗村人）等。宋捷三，字锡堂，世居须水镇北岗村，清末人。从小学医，尽得其祖医术，痘疹尤其所长，享年79岁，其子广述继其业。近代名中医宋金离（北岗村人），擅长治疗妇科杂症，并搜集整理有《经验良方》，远近闻名。宋仙洲，西岗村人，出生于1896年（清光绪二十一年）12月3日，卒于1949年1月，祖传六代世医，擅长内科、妇科杂症，善用“丹溪滋补法”，搜集整理大量祖传良方，汇集成册，称《良方拾遗》，惜资料遗失，行医30余年，享有较高的声望。宋相贤（宋庄人），儒医，特长中医喉症、内科杂症，教书育人40年，行医数十年，享年96岁，负有众望。宋永晰（宋庄人）擅长治疗肝病，收集整理治疗《肝病验方》，将肝病分类型施治取得较好的效果。

旧时中医行医方式有四种：一是受聘坐堂行医；二是行医兼营药铺；三是挂牌行医；四是游医，即走村串户行医。其中行医兼营药铺的较多。新中国成立后，党和政府为振兴中医事业制定了一系列政策，继承和发展了中国传统医学。1952年政府对民间中医、中药人员进行登记、考核发证，把他们组织起来，建立集体联合诊所，后根据社会发展需要均转为国有医院医师。宋金离、宋永晰是他们中的佼佼者，为中医药事业的发展，作出了贡献。

绿城杂俎

从“人”说起

周广生

人与人的相互支撑，不得分离，才成其为“人”。将两个人并在一起，念做“从”字。为何两个人在一起叫做“从”呢？似乎可做这样几方面的解释。第一，人与人之间是平等的，没有高低贵贱之分。第二，人与人只有平等相处，不分彼此，才能并肩前行，人类才能朝前发展。第三，“从”字还可以作顺从、服从来讲。人只有顺从、服从人与人平等相处的发展规律，才能适应生存，才能做事顺利；如果不顺从或不服从这样的发展规律，善于闹独立，不与人和睦相处，平等相处，总自以为是，高高在上，不把别人放在眼里，你就难以很好地生存。

更有意思的是，将三个人放在一起，读做“众”。为什么说三个人在一起就是众了呢？从人生的意义上讲，“众”又说明了什么呢？他又能使我们从中感悟出什么呢？讲“众”字，并非仅只三个人，是说人多的意思。人多了时应当怎么办？从对“众”字结构造型上可以悟出，人多了时不但力量大，而且还需要有领头或带头的人，或曰领导者，只有有了领头带头的领导者，多数人服从少数人的领导和管理，才能紧密团结在一起，形成合力，干成大事，这也是人类发展的必然规则。多数人为什么要服从少数人的领导和管理呢？从“众”字组合上还可以看出，那个人为什么在上头，这说明只有少数聪明、杰出、超群的人才能称职担当领导者。因此，多数人应当自觉服从少数人的领导和管理。同时还说明，领导者任何时候也不能脱离多数人的群众团体。如果多数人不服从少数人的领导，或领导者脱离群众团体，各自为政，互不服气，不能团结在一起，就形成不了战斗有力的团体，必然四分五裂，互相残杀，人类就难以健康生存和发展。这也说明，无论一个家庭，无论一个团体，还是一个民族，一个国家，你只要生存在这个环境里，就要有集体主义精神和思想，就要善于维护这个家庭，这个团体，这个民族，这个国家。不然，就有被淘汰的危险。所以，古人讲：“物以类聚，人以群分。”就是教导人们，做人要学会合群，要团结人，不要离群。

总之，人的思想内涵极其丰富，也可能笔者还有很多遗漏之处，没有感悟出来。希望朋友们相互加以完善。之所以专谈“人”字，意在启迪读者朋友，明白做人的道理，自觉遵从做人的自然法则，构建和谐的人类文明社会。有人说，做事有诀窍，其实，做人同样有诀窍。一个人应该头朝上，两个人应当肩并肩，三个人及以上就需要个领头的，这就是我告诉你的做人的道理，或曰做人的诀窍。

既然我们来到这个社会，就不要枉为人生。

小小说

教 练

李培俊

一般来说，女人办事比较容易，而年轻漂亮的女人办事更容易。比如我。

26岁那年，我天不怕地不怕地扔下“孩子王”的工作，一头扎进商海里。扑扑腾腾呛了几口水，却没伤筋动骨，吐出咸涩的“海水”，再一个猛子扎下去，就变得如鱼得水了左右逢源了。说实话，我生意上的成功，一半靠智商，一半靠得天独厚的身材和脸蛋。商海里男人多，脸皮又特厚，你给他来一声大哥，再抛个媚眼过去，还有做不成的生意？这不，不上10年，手里就攥了三几百万。

生意做大了就想买车，想买车就得有驾照。我和黄河驾校刘校长认识，在一起吃过两次饭，我说，你可得给我安排最好的教练啊。他说那是自然。可我和他安排的教练一见面，心先凉了半截。教练姓毛，五十二三岁的样子，脸上的肌肉又冷又硬，一块块刀劈斧凿一般，额头上还有一道疤。刘校长把我领到他面前，他问，学车？

这不废话吗，不学车来驾校干什么？我朝他笑笑，尽力把笑弄得灿烂一些，可爱一些。我这招在生意场上很有杀伤力，可以说无往而不胜。谁知，毛教练顿着脸不放，像谁欠了他二百吊钱没还。冷冷地说，把高跟鞋脱了！我撒了一声娇，说，脱了鞋人家穿什么呀，下回换鞋还不行吗？

不行！他说，干哪行就有哪行的规矩！

我生意做大了，脾气也跟着大，生意场上，谁挡我的路我就灭谁。做服装生意的虎三够能的吧？三下五除二，照样让我挤得收了摊。黑皮光棍吧？经不住我哥们儿三天两头闹腾，夹起尾巴躲进了一个小县城。你个破教练算老几，一上来就给我个下马威？

看我要发作，刘校长忙劝毛教练，老毛，算啦，今天先练着，下次再让她换鞋吧。

毛教练手一甩走了，临走撂下一句，她爱换不换。

我还是跟了毛教练，因为他是黄河驾校最好的教练。

捏着鼻子跟毛教练学了半个月，这是我一生中最难过的一段日子。别的女人学车，跟教练撒娇调情开玩笑，蹭碗凉皮吃。可他那张破脸老吊着，对我驯狗一样呼来喝去。好在已经开始上路练习，再有个把月也就大路朝天，拿了证，谁还认识谁呀。

上路第一天，刚把屁股搁到座上，助手来了电话，说一个同行和我们抢生意，拉走三个用户了。我一听就上火，对助手说，我不管你想什么法子，必须把用户给我夺回来，而且，要让他付出两倍的代价！要不，我开了你！

我说这些话时毛教练在副驾驶位上坐着，脸黑得很难看，很吓人。不等我收线，他就吼了一声：开车！

车子开出去两公里，前方一辆农用三轮挡了去路，正要超过去，对面却驶来一辆康巴斯大货。我松了油门，想等康巴斯过去再超那辆农用三轮。可毛教练命令我：超过去。我目测了一下路面宽度，应该能过去，可我是新手，第一次上路，不想冒险。毛教练看我犹豫，再一次发出命令：你没听到吗？超过去！我把方向盘朝左打了一把，油门一轰，车子就跑了出去。

对面康巴斯看我要超车，连忙朝路边避让，可他车子右侧有两个行人，无法再让了。眼看两辆车要迎头相撞，毛教练把手搭上方向盘，拉了一把，车子几乎擦着康巴斯疾驶而过。

我吓得脸色煞白，把车停在路边。毛教练说，你知道刚才犯了什么错误吗？我火了，泪也跟着下来了，说，是你硬要我超的！他说，不错，是我让你超的，可我没有让你强占别人的道！他缓和一下又说，以后开车，一定要替对方想想，两个人互不相让，不出事故才怪呢。就说刚才吧，你只考虑着让你一侧的三轮，让得太多，却占用了对方的道，你就没想想，当对方无法再避让的时候，事故不就发生了？

怕我情绪不稳定，回去的路上车是毛教练开的。我掏出手机，要通助手，我说，要不，那三个用户让给他们算了。助手很觉奇怪，问我，为什么要让？我已经动用了各种关系，马上就有他们的好看了。我说，还是算了吧，不要赶尽杀绝了，给他们让条路，懂吗？助手说，不懂。我说，你慢慢就会懂了。

开车的毛教练朝我看了一眼，偷偷笑了一下，马上又把脸顿了起来。这时，正好有一缕阳光照过来，把那老小子的脸弄成了金黄一片，怪好看的。

思古幽情（国画） 维江

我们从信息活动节律来看，从物质构成角度来看，从能量代谢角度来看，我们就是地球人，就是地球上的各种物质所化生的。这个话还真不是我说的，是《黄帝内经》所说的。《黄帝内经》怎么说的呢？“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母。”“人以天地之气生，四时之法成。”“人生于地”，人是地球物质所化生的；“悬命于天”，但是人生命的构成，和整个宇宙，和整个大自然密切相关。“天地合气，命之曰人”，天气和地气结合起来，这就是人，人是天气和地气相结合的结果。

生命来源于大自然，所以生命的状态和大自然密切相关。爱护大自然，其实就是爱护我们自己的生命。《黄帝内经》认为，人是天气和地气相结合的结果，这个气指的是什么呢？

我刚才从物质构成的角度，从能量代谢的角度，从生理活动和病理活动的时间节律的角度，谈了人和自然的密切相关。在中医学里，没有物质、能量和信息活动周期这样的术语，只用了一个字——气。这个“气”是什么意思？气是物质的。《黄帝内经》认为，构成宇宙的是气，构成人体的是气，构成万事万物的还是气，这不就是说气是物质的吗？气是携带能量的。我们平常说这个人很有力气，那他携带的能量多，做的功多，他干活就利索。气又是信息的载体。中医大夫说，你这里病气很盛，病气是携带病理信息的。药气，用药敷在某个穴位上，比如用当归，0.5克当归粉，或者丹参的药粉，放在胶布上，敷在内关穴上，可以在一定程度上改善冠状动脉的供血，缓解轻度的心绞痛。你说这儿敷一点药粉，怎么能治疗心脏的问题呢？这就是药气沿着经脉影响到了心脏的血液循环，这叫“药气”。所以，中医所说的气，是物质的，是携带能量的，又是信息的载体。

正因为中医学把人类看成是大自然的子女，所以在研究人体的生理、病理的时候，所采取的方法是“仰观天文，俯察地理，中知人事”。为什么要采取这种方法呢？刚才我说了，“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母。”

人之所以可以适应和顺应自然界寒来暑往四季的变化，因为天和地就是人类的父母啊。《黄帝内经》里多次提到，作为一个中医，应当知道他的知识结构是怎样的，要上知天文，下知地理，中知人事。

你不了解环境，你不了解化育人的这个环境，你就很难知道人的生理、病理，所以这种研究方法、研究思路，属于整体研究的思路，整体研究的方法，把人放到整个生态环境中去研究，这就是我今天讲的天人相应。

中医学里用“气”沟通人和自然的联系。阴阳学说是讲气的性质的，是阴气还是阳气。而五行学说呢，是讲气的运动方式的。所以，中医学不能没有阴阳学说，也不能没有五行学说。而张仲景在他的《伤寒杂病论集》里直接就说，“夫天布五行，以运万类；人禀五常，以有五藏。经络腑腧，阴阳会通；玄冥幽微，变化难及”。

人为什么有五脏系统？自然界万事万物为什么有生长化收藏的生命节律，为什么有生长壮老已的生命过程？这是大自然五行给打上的烙印。所以，阴阳学说、五行学说是识天、识地，认识人体生理、病理活动的重要学说。

阴阳本源

如果有人长了脓疮，西医会认为是细菌感染，一定要用抗生素，而中医却认为，这和患者体内的阴阳气血失衡有关，需要用中药调整体内的阴阳。我们又该如何理解和辨别阴阳呢？

我高中主要学的是数理化，到了大学之后，老师讲阴阳五行、天人相应，这些名词想起来抽象，听起来玄妙，这是怎么回事呢？第一个学期，我就像坠入五里雾中一样，不明所以。第一个学期的寒假我回家了，我对我爸说，您让我学中医，我现在觉得，我都不知道中医的语言是科学的还是不科学的呢！我怎么对这个学科发生了动摇啊？他说，你不是从小在家里就看我治病吗？我说，我觉得你看病就是凭个经验嘛。我爸说，什么？凭经验？这是有理论的。我说，怎么证明这是有理论的啊？

有一天，来了个三十五六岁的人，整个下巴长满了须疮，有的刚透出脓头，有的已经是破溃流脓了，有的刚肿起来，有的已经变成黑疙瘩，整个下巴肿得烂乎乎的，非常难看。

13

连 载

蒋雯丽：那是后来跟吕中老师学的。因为我们当时拍《霸王别姬》的时候，吕中老师正在拍田壮壮导演的《蓝风筝》，所以我们都在北影的仿青楼住。后来我听说吕中老师在舞台上演过妓女，我就跟吕中老师请教，这回怎么去把握。吕中老师就说这个眼神非常重要，说妓女可能首先用眼睛去勾人嘛，斜着眼睛看人，挑逗，眼睛只要一斜，就有一种挑逗的感觉，说你怎么着都行，其实是有那个意味在里面。我觉得哪怕是演这几分钟也是非常非常不容易的。我记着在拍地坛一场戏的时候，有一个以前的嫖客就说这不是艳红吗。我带着那个小孩一起往前走，他在后面追我，我没理他。我把他一推，还往前走，他就在后面骂我，说臭婊子。我当时走过去了以后，机器留在那个人的脸上，我听他在那儿骂我臭婊子，我心里特难受，觉得特委屈，怎么能这么骂我？那个瞬间我觉得自己特别受侮辱，很快我就知道这是在演戏呢。

杨澜：但是演这样一个与自己的真实生活和性格相差特别远的角色，会带来一种特别的快感吗？

蒋雯丽：我不知道。我其实在学校上学的时候就特别想演一些有个性、有特点的角色，就是不要演那种特温吞的、水一样的。

杨澜：好，是不是你对那些有点难度的事，就特别想去挑战？

蒋雯丽：我其实是喜欢对自己有些挑战的东西，只希望每一个角色实际上是对我有一些新的挑战的，否则可能会觉得没有太大的创作热情。

杨澜：那你创作的热情一燃烧起来，顾长卫还受得了吗？就比如说你在演戏这几个月当中，你会完全投入到这个角色当中去吗？

蒋雯丽：其实我觉得是一个游离的状态，就是跟平时生活中的自己不一样，但是跟角色本身也是不一样的，处于一个中间状态，那个中间状态就是随时可以到角色里，也随时可以到生活里。

杨澜：其实蒋雯丽真的是一个很果敢，能够豁得出去，能够为一个角色、为一件事情非常投入的女性，不过我不知道这样的性格是不是凭空而来的，还是跟她从小的生活环境也有一定的关系？她出生在蚌埠，关于她的成长故事我相信很多朋友也知道，她在一次高考落榜之后，就上了技校，是吧？后来就分到蚌埠的自来水厂当工人。我记得你曾经说过这样的话，你说我就是不想认这个命。

蒋雯丽：实际上人是这样的，生活把你弄到最苦难的时候，你就希望要有一个力量去挣扎，那么实际上如果你一直生活得挺好的，你可能就没有那个力量。我当时在自来水公司工作的时候……

杨澜：你觉得自己挺苦难的，是吗？

蒋雯丽：实际上是我不太会跟人相处，本来领导、工会啊还都挺重视我的，因为我实在不太会溜须拍马或者是怎么样，反正最后是把我弄到泵房里去了。因为我们三水厂在淮河边上嘛，离蚌埠，离城市开车大概还有一个多小时，属于郊区了，在非常远的地方，每天要坐厂里的车去郊区。我印象中就是年三十的时候，城里边放着鞭炮，噼里啪啦的，我们在远远的郊区的小泵房里，看着仪表，穿着军大衣，屋里生着煤炉，然后就看着哗哗放着的鞭炮。这是特别遥远的一个事情。那个时候我心里就在想，我一定要努力，一定要离开这个地方，我不能一辈子这样，我不能一辈子这样。

杨澜：但是一个女孩子只身来到北京，从学校毕业以后，一下子进入一个有很多诱惑和很多人际关系的大的演艺圈，那个时候有没有一种孤独无助的感觉？

蒋雯丽：是特别的孤独。因为考试的时候，好像没太注意，考试的时候是5月份吧，实际上开学的时候是9月份，我突然感觉天怎么那么高啊，一到北京，哇，觉得天高云淡，特别开阔，所以心胸一下就开阔了很多，但是实际上一个小城市的我，家里跟文艺毫不沾边的这么一个人，突然掉到了这样一个环境里，电影学院应该算是一个艺术院校，也是个贵族学校了，学生很少，而且大部分的子弟都是这种圈子里的，家里都有这种背景，所以其实我就等于两眼一抹黑，什么都不知道。

杨澜：会跟同学闹别扭吗？

蒋雯丽：不是，不是别扭，其实是很孤僻，就是自己很自闭，很少跟人说话。现在同学见到我，都说我像变了一个人一样。我那时候认为演员，包括我接触的演员，包括学校的同学都是那种很热情、很奔放，就是说让当众表演就当众表演，我呢特害羞，我都说不出来。所以我就觉得心理障碍特别大，我想我肯定是入错门了。

8