

随笔

拳怕少壮

陈鲁民

武术界有句行话“拳怕少壮”，比拳斗武，擂台竞胜，毕竟都是极耗体力的事，老武师纵然技艺娴熟，经验丰富，但挡不住体力下降，心有余而力不足，头几招或许还能占上风，越往后打就越吃亏。而且，少壮小子多不按套路出拳，打起来防不胜防。

武林如此，文坛也差不多，少壮文人每每挑战发难，出言不逊，老文人或高挂免战牌，或虚晃一枪就鸣金收兵，轻易不敢接招，因为老前辈深知，与后生小子较量，胜之不武，败之大辱。当然，老文人如果宝刀不老，真有盖世武功，以泰山压顶之势教训一下不知天高地厚的少壮文人，也未尝不可，鲁迅当年，在《上海文艺之一瞥》回击向他挑战的少壮文人，说创造社的成仿吾是“才子+流氓”，提倡读《庄子》和《文选》的施蛰存是“洋场恶少”，而画过几笔插图的叶灵凤也径赠以“流氓画家”的桂冠。竟然是大胜而归，杀得少壮文人几无回手之力。

可鲁迅是谁啊，文坛上像鲁迅那样的功力与威望者有几个？所以，现实生活中，老文人与少壮文人过招，多是铩羽而归，狼狽不堪。就说这些年发生的老文人之间比较著名的几次争斗较量吧，老作家王蒙与青年评论家王彬彬的口舌之争，少壮派王朔与老文人金庸

的“华山论剑”，80后作家韩寒与老评论家白桦的网络之战，韩寒与河北、河南两作协副主席的口水战，贾平凹与青年评论家李建军的唇枪舌剑，老一辈文人基本上都没什么便宜可占，多是三五个回合就偃旗鼓，知难而退。而且，争论无好口，一开始还能心平气和，说着说着那肝火就上来了，不免会恶语相向，急不择言，少壮文人骂几句还显其生猛强悍，老文人若口无遮拦那就有失身份了。历数参与文战的一干老文人中，好像只有金庸保持了君子风度，自称自己是“八风吹不动”，没有恼羞成怒，反唇相讥。从输赢上来说，河北作协副主席与韩寒对垒时说过一句狠话，“如果我是韩寒他爹，下一秒就掐死他”，似乎在气势上略占上风，博得一片“喝彩”，其他则多是落荒而逃，溃不成军。尤以白桦为甚，连博客都关了。

青年人喜欢挑战大师，向权威叫板，不论武林还文坛都是如此，要说这是好事，唯有这样，才能长江后浪推前浪，一代胜过一代。不过，青年才俊向泰斗宗师挑战，依我管见，当有三忌：一忌好勇斗狠，老先生们年老体衰，体力精力时间都耗不起，少壮文人则血气方刚，筋骨强壮，以己之长击人之短，连珠炮式的发难，逼着老先生们还招，是不仁义之事；二忌欺师灭祖，少壮文人往

往极端自负，目无尊长，把师长前辈视如草芥，因而大言不惭，说话太满，实际上只能暴露自己的浅陋与无知；三忌沽名钓誉，少壮文人的叫板，固有为讨论问题、厘清是非的，但也有不少只是为快速出名，炒作自己，而向老人人挑战的，目的既然不纯，他们的目的是闹得越大越好，炒得越热越好，这种人，套用鲁迅的话来说，纯粹就是“文坛恶少”。

当然，老文人呢，也要有宽容心怀，有听进去不同意见的雅量，要容许青年

人挑战，鼓励他们求新求异，欢迎他们后来居上。且不可动不动就摆出权威架子，以学霸王霸自居，那只能自取其辱，少壮文人是不会吃这一套的。

曹丕说：“文人相轻，自古皆然”。新老文人的相轻，自然也是正常现象，不足为怪，时不时冒出个少壮文人挑战老家伙，也是文坛生机的表现，总比一潭死水要强。不过，希望那些勇于挑战的少壮文人，讲点礼貌，注意文明，不要一味地逞强好胜，好勇斗狠。



泰山飞流图

泰山飞流图

舞文墨

新书架

《心脑血管养生智慧》

李良

这是一本送给心脑血管病患者和家属的权威实用著作，书中汇集了洪教授从医几十年在心脑血管疾病预防、治疗、调理及养生方面的心得和经验，并提炼了多年在全国各地进行健康教育讲座的精华。

本书中提出对疾病预防的5种新观念，结合科学论证和作者的经验积累，为读者提供了心脑血管

血管疾病防治的70多种解决方案。中国自古就有上医治未病之论。现代医学也强调治未病胜于治已病，只要做到早知道、早预防、早治疗，大家一样可以带病长寿。

洪教授也在本书中送给广大读者最贴心的健康方案，并送给中老年朋友80多种最实用的养心护脑方法，告诉读者养生就从心脑开始，从日常生活开始，健康不得病，个人少受罪，家人少受累，节省医药费，造福全社会，健康快乐100岁也不是难事。

吉林科技出版社出版

南乡子·郑州金水河

王清渠

忆昔烂泥河，鼠患沙寒蚊聚窝。戊午风雷人在变，多多；一扫阴霾柳色柔。桥下荡清波，十里花园莺若梭。天下客游图画里，呵呵！齐唱春风流浪歌。

注：戊午，指1978年。

圃田村位于郑东新区东边沿，距郑州市区15公里。东周时，圃田泽辟为苑圃，穆王姬媯、宣王姬静曾于此大会诸侯、集狩猎。战国魏（梁）惠成王后，圃田泽因黄河决口淤塞升为滩地，先民们便于于此垦荒散居并形成村落，曾用名圃田铺、圃田屯、圃田集、圃田店……曾归属内

为纪念列子，前入于圃田村北、潮河西岸建“列子观”，后毁；明神宗万历八年（1580年），奉直大夫知郑州事许汝升奉河南巡抚苏民望之命重建，其主要建筑有大殿、卷棚、门楼、过厅和左右厢房，附属设施有《郑州重建列子祠》碑、大铁钟和八卦御风台，1964年毁，

郑邑旧事

列子故里圃田村

刘文泽

牟县、圃田县、中牟县、管城县及郑州市管城区圃田公社、圃田乡。

昔日，圃田居古藪泽之高处，古圣贤称之为天地奥区、地灵人杰。今朝，这里人气旺盛、精神振奋。追根溯源，列子及其思想影响为原由之一。列子，又称圉寇、列御寇，东周威烈王姬午时期（前425年前后）郑国圃田人，与郑繆公同时，比孔子晚七八十年，比庄子早近百年，是先秦思想家，是战国时期道家代表人物。其一生尊崇黄（黄帝）老（老子）、潜心学问、淡泊名利、修身养性，主张循名责实、无为而治。据《庄子》、《吕氏春秋》等书记载，列子曾师从关尹子、壶丘子、老商氏和支伯高子等人，隐居郑圃40余年，遗著20余万言。

祠址被圃田小学占用；1998年4月，经河南省民政厅注册，圃田乡政府成立了“列子文化艺术研究会”，并定每年农历正月十六日为“列子文化艺术节”；郑州市旅游局于1999年8月将列子同黄帝、子产、韩非、杜甫、许由、李诚、郑虔、白居易、陈胜一起命名为市十大历史文化名人；2006年农历三月初六至同年农历九月初七，村民于列子观旧址东侧20米处重建列子祠，主要建筑有门楼、钟楼、大殿和东西厢房，附属设施有列子故里牌坊、影壁石、列子文化广场和列子购物中心等；2008年10月，经河南省文化厅和河南省民政厅批准，圃田乡圃田村市场管委会成立了“河南省龙源列子文化发展中心”，该中心遂于当年11月建立了“郑州圃田列子祠管理委员会”。



层林尽染(国画) 余信刚

现代诗坛

田桑的诗

雨中访殷墟
时间已埋葬得太多
但还不够
眼，右边这老迈的涇水还在

这绵绵的雨水还在
以及这些为避雨而躲进博物馆的
甲骨、瓷棺、玉和青铜器

以及偶然将其碰醒的
铁锹、铲子和执拗的考古学
还有我们，以及我们追逐的旅游经济

但这一切终将消失——
可疑的朱漆大门、仿古宫殿、石阶、柏木廊柱
遗弃的易拉罐、门票以及手中的相机

我们来，看，听，四处走动
走马观花，随心所欲
我们的惊讶、散漫和疲倦都不能免俗

已经死去的还可复活
已经埋葬千载的还想重见天日
但这一切都像雨水一样疯狂、盲目、徒劳

桃花峪
没有一朵意外
满峪的桃花都睡着了
这是11月

闯入我眼睛的
赞美者
莽撞的脚步
从黄河对岸踏过来的秋风

没有一朵意外
11月的桃花都已入睡
这是黄昏
站在我鼻尖上的寂静
被风误读成
一只乌鸦
受业力控制张开了翅膀

衰老之歌
过去我追你，现在恰好相反
慌乱中我穿过大街，不敢扭头
我还没学会扭头的技巧
甚至还会踩刹车。在医院门口
我曾经学习过向红灯敬礼

过去我渴望知道你是谁，而现在恰好相反：你渴望认识我
渴望跟上我的脚步甚至还想纠正
或在床上摆平我的身体，你甚至发誓娶我。天知道你有多少

坏主意！你一直恭维我
额上的皱纹和镜子里剔不尽的胡须
甚至半夜写情书，给我的前列腺
还有内分泌。够了，你这混账
过去我追你，而现在恰好相反

诗苑精英

诗如酿酒

王军

明朝才子谢榛论诗，说写诗和酿酒相同，这种说法很别致。谢榛在他的《四溟诗话》里说：“作诗譬如江南诸郡造酒，皆以曲米为料，酿成醇味如一，善饮者历历尝之曰：‘此南京酒也，此苏州酒也，此镇江酒也，此金华酒也。’其美虽同，尝之各有甄别，何哉？做手不同故尔。”

谢榛有着极高的诗歌鉴赏能力，对酒也有着不俗的鉴赏力。的确，写诗和酿酒有着异曲同工之妙。酒中滋味，善尝者自知。诗中妙韵，善品者自知。不过，好酒终归是好酒，好诗也终究是好诗。

小水库

小水库让松针得意
让石头害羞
石头后面的村庄可以站出来

作证。小水库的内分泌
与天气有一点关系
与树、石头当然也有一点

尤其是夏季
松针会陷入小水库的瞳孔
深处，每天照三遍镜子

每天被鸟、云彩和闪电
轮番追逐，求爱
那是一种什么滋味

石头后面的村庄可以站出来
作证：过于内敛的
石头有时被它的深沉遮蔽

有时我们穷其一生
都弄不明白为什么
小水库的性欲只有松针理解

但它的痛苦只有石头能够
说出。这一点
你可以站出来作证

初春

风在玻璃前脱下裙子
她是溜冰场上迟到的学员

一条小鲤鱼突然跃出水面
从打碎的镜子里
走出了一个小姑娘

她是溜冰场上迟到的学员

更是魔术师的高徒

她不用割玻璃的刀子
只吸起小嘴轻轻吹了口气
捆绑的锁链就呼啦啦一下子松开了

最先跃出水面的小鲤鱼
比阳光下的玻璃更加耀眼
若是在大街上，她一定会赢得
令红衣少女妒美的回头率

当然，男人是这样一种动物
在溜冰场上，他们更喜欢
一个脱掉裙子换上溜冰鞋的少女

尽管她是姗姗来迟的最后一个学员
身上还带着割玻璃的刀子

有风的早上或露水之美
露水之美，令人头晕
令鸟儿改变飞行的倾斜度
令它们嘴角上的歌声不敢停留

露水之美，使沉浸其中的鸟儿
肆意改变习性和形容
头晕，气喘，肆意娇啼
使世界迎面起舞
使一个充满敌意的理性动物
被肆意颠覆，四脚朝天
发出快意的笑声

使早上的鸟儿
甚至来不及张望，来不及脱身
甚至来不及回想一下它飘在露水表面上的
捉摸不定的小脸！

毕竟风太猛，露水太美
世界又太轻狂

综合以上三点，阴虚、内热、脾湿，是现代入尤其是中老年人最常见的三个体质倾向，也是致病的三个主要因素。这三个因素常常互相影响，互为因果，纠缠在一起发病，错综复杂，虽症状百出，而其理则一。

以上也是孔派治疗常见疾病的基本思路，以此为基础辨证施治，随证化裁，治疗一般常见疾病皆能取得较好疗效。孔老又认为现代人气虚阳虚，受风邪后就会发高烧，就好像被火烤一样，这是什么原因？

问：《素问·阴阳应象大论》在描述人的生长规律时有“年四十，而阴气自半也”之说，这里的“阴气自半”有什么深层的含义呢？

答：有关这一点，学术上有很多不同的认识，有人认为是人体的阴精和阳气都亏损了一半；有的人认为是人体的阴气损耗了一半，我个人的理解就是，肾阴亏其半，肾阴亏了，则阴虚不能潜阳，水不涵木，而肝为刚脏，必须借助于肾水以涵濡肝，否则即升腾上逆，上冲于脑则为高血压之象，或为脑血管病之潜在因素（俗称肝火旺）。这也符合中医中风病以及眩晕（高血压）发病机理和原因。

亚健康是阴阳失衡的片首曲
其实，上面我们所说的现代人爱发火、现代人多阴虚。这些因素都是亚健康的主要因素。亚健康的症状当然还有很多，其中便秘是另一典型。

“现在终于感觉身体清爽了。”前几天，供职于一家外企的张女士发出这样的感叹！张女士是这家公司的高管，常年坐办公室，而且由于工作需要，吃喝宴请，常摄入一些高营养食物，平时又缺乏运动，便秘已有一年时间了。每到需要排便的时候就非常难受，并且排泄物干结如羊屎状，还伴有明显的腹痛、腹胀。

后来她到医院做检查，医生对她说这种便秘是胃肠失和引起的。医生告诉她，经常顺时针按摩腹部，每天一次，每次30分钟，坚持一个月，可

石神缓缓走开了。
第八章
汤川与草薙走进大学旁的小酒馆。

“嫌疑人说她们去看电影，是在案发的十日，嫌疑人的女儿则在十二日告诉同学这件事，”草薙一边给汤川倒啤酒一边说，“刚才我已经确认过了。我去看电影，就是为了作事前准备。”

“从她同学那里听来的结果如何？”

“那女孩没什么不自然。”
上野实香就是那个女孩。

“嫌疑人工作到六点，女儿一结束羽毛球练习就立刻回家，应该赶得上七点那场。”

“羽毛球？她女儿是羽毛球队的？”

“我第一次去她家时，看到屋里放着球拍，立刻就猜到了。”

“一个结束社团练习已经筋疲力尽的初中女生，去看电影也算了，竟然还跑去KTV唱到深夜，未免太不自然——这就是你想说的？”

草薙惊讶地看着汤川，的确他说中了。

“不过也不能如此武断地断定有多不自然，毕竟有些孩子就是体力好。”

“她妈妈便当店的工作六点结束，命案现场在筱崎，除去来回的时间，还有两小时可以用来作案……也不是毫无可能。”汤川连筷子都没放下，双臂交叉。

草薙看着汤川那副样子，心中暗想，我提过嫌疑人在便当店工作吗？“你怎么突然对这个案子感兴趣了？居然主动问起进度来，这倒是挺稀奇。”

“谈不上兴趣，只是有点好奇。我不讨厌这种铜墙铁壁式的不在场证明。”

“干我们这行的就得不断品尝挥霍空的滋味。和你们这种只要道理讲得通，就能获得肯定的学者可大不相同。”草薙说。汤川毫无反应。草薙抬头一看，只见汤川双手轻握，瞪着空中，陷入沉思。

汤川的眼睛逐渐聚焦，视线射向草薙。

“听说尸体被毁容了。”

“是，连指纹都被烧毁了，一看就知道不想让我们查出身份。”

“用什么工具毁容的？”

“还没找到。八成是用锤子之类的东西多次敲击面部，击碎了骨头。牙齿和下颚也支离破碎，根本无法比对牙科的病历数据。”

“锤子……”汤川一边用筷子戳

改善这种排便不畅的情况。为什么按摩腹部可以治疗这种便秘呢？人的腹部是很多重要经脉循行和汇聚之地，是人体气血循环、阴阳升降之通道。通过对腹部的按摩，可以防治五脏六腑本身所产生的病理，并保持十二经脉的气血旺盛、循行畅通、减少废物的滞留，从而对人体各部分起到治疗和调整的作用。

怎样做按摩呢？有两种方法：一是采用“二指叠按法”，即两拇指重叠，按的轻重以手下有脉搏跳动和不感觉痛为宜；二是采用“波浪式推压法”，即两手手指并拢，自然伸直，左手掌置于右手手指背上，右手掌指平贴腹部，用力向前推按，继而左手掌用力向后推，推一回，由上而下慢慢移动，好像水中的浪花一样。

重点按摩的穴位有：中脘（位于脐上4寸，胸骨下端至脐连线的中点）、建里（位于上腹部，前正中线上，当脐上3寸）、天枢（位于人体腹部，肚脐向左右各2寸宽处）。

坚持了一个月后，张女士腹痛、腹胀均消失。

以上胃肠性亚健康只是众多亚健康中的一种。无疑，亚健康是人类健康的头号大敌，是破坏人体阴阳平衡的第一隐形杀手。

周围的朋友经常问我，天天亚健康，亚健康的，可究竟什么样的状态是亚健康？我现在可以告诉大家，如果把疾病比喻是一部电影，片儿的话，那么亚健康便是它的片首曲。从专业角度来讲，亚健康状态是一个介于健康与疾病边缘的状态。也就是说，你再往前走一步，就不是亚健康了，疾病症状很明确了或者能化验或检查出来了，就是器质性或者功能性病变了。

中医虽然没有亚健康这个词，但早就有这个概念，在2000多年前就提出了“预防为主”的医疗指导思想，我们不仅仅仅有这个思想，同时在长期的经验总结中，形成了针对疾病的一整套防治体系，这就是中医的“治未病”、“辨证论治”，也是中医学的伟大之处。

从中医角度讲，亚健康状态是中医所说的内伤杂病中众多症候的综合表现。中医认为健康是人与自然环境和之间的一种动态平衡。亚健康都属于人体内部的阴阳失衡状态，只不过亚健康是轻度阴阳失衡，而疾病是重度的阴阳失衡。值得庆幸的是，亚健康具有可逆性的特点，也就是说亚健康经过正确的养生保健的干预可以恢复为健康。

连载

“有什么不妥吗？”草薙问。
汤川放下筷子，双肘撑在桌上。

“如果那位便当店的女士是凶手——你应该想象过她那天采取了什么行动，你一定认为她去电影院是在撒谎。”

“我可还没下定论。”

“不管这个，你先说说你的推理。”汤川说着对店员招招手，另一只手举起空杯晃了一下。

草薙皱起眉头，舔舔嘴唇。“谈不上什么推理，不过我是这么想的：便当店的……为了省事就姑且称她为A，A下班走出便当店时已过六点，她从那里到滨町车站约需十分钟，搭乘地铁抵达筱崎站约需二十分钟，从车站搭公交车或出租车去案发现场，七点就能抵达。”

“被害人在这期间的行动呢？”

“被害者正赶往命案现场，八成和A事先约好了。只不过被害者是从筱崎站骑自行车过去的。”

“自行车？”

“对。尸体旁边扔了一辆自行车，上面的指纹和被害人的吻合。”

“指纹？不是被烧毁了么？”

草薙点点头。“这是在查明死者身份后才得以确认的。我的意思是，和我们从被害人赁居的旅馆房间采集到的指纹完全吻合。等等！我知道你说什么了，你想

说，就算能证明出租旅馆的房客用过自行车，也见得就是死者本人。或许出租旅馆的房客才是凶手，是那家伙用的自行车！问题是……我们也比对过房间里掉落的毛发，和尸体完全吻合。顺便告诉你，DNA鉴定也做了。”

汤川呼出一口气。“算了，姑且认为A和死者这样在现场碰面。你继续往下说。”

“虽说约好要碰面，但A躲在某处，一看死者现身，就从后面悄悄走近，把绳子往死者脖子上套，用力勒紧。”

“停！”汤川张开一只口。“死者身高？”

“一米七出头。”

“一米六左右。”

“差了十厘米。”汤川托着腮，咧嘴一笑。“你知道我想说什么了吧？”

“要勒死一个比自己高的人的确很困难。根据脖子上的勒痕角度也看得出来，死者是被人往上拉扯勒死的。不过，死者可能是坐着的，说不定他当时正跨坐在自行车上。”