

前几天,邮箱里突然多了一封来自摩洛哥的信,还有两张幸福的结婚笑脸,我的思绪慢慢飘到了以前。

两年前,我来到英国留学,因为是自费,家里条件也不是太好,母亲吩咐我,一定要想方设法找几份工作。

到了英国才知道,在国内英语培训班恶补的那套,根本不管用,去过人才市场几次,都因沟通不便,最终没谈妥,转眼两个月过去了,我的钱用完了,父亲说是给我借,但一直都没消息传来。我急了。

屋漏偏逢连阴雨,导师告诉我,我的论文题目被打回来了,我只好又重新爬到电脑旁,没日没夜地弄着,又是一周过去,论文题目终于通过了,我才长长叹了口气。数额数身上的钱,只剩下英镑,刚够吃一顿晚餐。

天黑了,我一个人漫无目的地走在大街上,心中突然后悔来英国读书,正要跟母亲打电话,说我想家了,想回了,和前

域外见闻

一份报纸的友谊

王国军

面冲出来的一个人突然撞上了。是个年轻人,他手里拿着一个管子,牛奶掉在了地上。我连忙说,对不起,把你的东西撞坏了。他笑了笑,说,没有啦,我喝了就是。又打量我几眼,说,你是这个学校的学生吧。忽然想起,每天早晨,我都看到他进学校来卖报。我说,是的。那你呢?

他告诉我,他来自于摩洛哥,父母是房地产开发商,这次他来英国,是为了赚结婚的五千英镑礼金。见我惊讶,他又告诉我,这是他们当地的习惯,男人要是深爱着女人的话,就必须白手起家,赚足结婚的礼金。

我想,这要是在中国,这样的人就是十足的傻瓜了,正在寻思间,他又说,我知道,你们中国人很难理解,可是你有没有想过,是不是只有经过千辛万苦得来的爱,才会好好珍惜。

我不得不承认他说得很正确。他接着兴高采烈地说,今天我给她汇了第一笔钱了,再过三个月,我就能幸福解脱了。

就靠卖报? 是的。其实我也想做点其他的,不过,凭我肚子里墨水,又能做什么呢?我想反正都是做,还不如选择一个从没尝试

过的,就当长长见识。

那个晚上,我和他聊了整整三个小时,最后离别的时候,他突然跟我握手说:“如果你不嫌弃这是个低等活的话,我正缺一个帮手。你可以考虑一下。”我当然是求之不得,第二天大清早,我就准时出现在他的面前。几个月下来,我用这份打工赚来的钱,不仅交清了所欠的学费,还给父母寄了六千美元回来。

他回去的那一天,我们相拥告别,我给他留了国内的地址,嘱咐他,不管多忙,一定要来看看中国,看着我。

不久后,我也完成了毕业答辩,回到了中国。时间一转眼就是两年过去了,可是我一点忘不了,在大洋彼岸的英国,在那个寒冷的夜晚,我遇到了一张热情又真诚的笑脸,得到了一份卖报的工作,收获了一段纯真的友谊,以及自食其力谋求生活的智慧和勇气。

刚参加工作那年,我独自去市局办理业务。一走进大机关,心里就法生生的,全都是陌生的味道。说实话,我与市局领导未曾谋面,相识更无从说起,只通过几次电话,仅此而已。我壮了壮胆,正准备迎上去打招呼,不想,市局领导朝我招手,开门见山地说:“过来,小同志,请帮一下忙,给我打份材料,我急用。”市局领导没把我当外人,青涩单薄的我,一下子找到了回家的感觉,像是我也成了这里的一角色,陌生的感觉瞬间全没了。

“帮忙”二字,沉甸甸地压进了我心里。那天,我在单位整理文件,忽然想动一下文件柜,于是高声叫喊:“小倪,过来帮一下忙。”话音未落,一陌生小青年从走廊里推门而入。“大哥,有什么事尽管吩咐。”看那高兴的样子,我知道他极乐意给我帮忙,但又令我咋舌,我是叫小倪,对门办公室的一个同事,这个小青年何故就进来了呢。文件多,柜子像个沉重的沉重,小青年累得直喘粗气。临走,他激动地对我说:“您是机关单位的人,没拿我当外人,大哥,谢谢啦!”你瞧,他给我帮忙,累成那样,大哥大哥地唤着我,还说谢谢我呢。此刻,我怔怔地看着他,真切地感觉到,请别人帮忙,真是一件美妙的小事!小青年走出没几步,真像办办事的人唤他小倪,我才恍然明白,他,原来也叫小倪。

天气晴朗,刚写完一份材料,心情格外舒畅。我猛一抬头,见办公室门口拘谨地站着一位老大爷,硬朗朴实,腰杆健壮,一看就是人生感悟

请帮一下忙

董国宾

从乡下来的。我一番热情,把他迎进来,还沏了一杯茶。老大爷是来咨询问题的,他端坐在那里,木讷地看着我,我们例行公事地谈事情。我忽然陡转话题,想请大爷帮个忙,于是说:“大爷,您怎么来的,给我帮个忙好吗?您回去的时候,顺便替我邮一封信,塞到邮筒里便是。”我一边说,一边示意邮筒就在对过,邮筒就在路边站着。大爷一听找找他帮忙,紧绷的神经顿时松弛下来,满脸愉悦,连忙说好好好。这回,大爷说话特精神,没有了丝毫的拘谨和局促,“别看俺是乡下人,寄信俺可不陌生。儿子在外地工作,俺三天两头给他寄信呢。”大爷越说越激动:“你与我儿子差不多一般大,做父母的总想为孩子们多做点事呀。孩子,你放心,这信哪,我一定给你寄过去。”我请大爷帮忙,大爷对我不再陌生,反而有了好心情,还动情地唤我孩子,看来,今儿大爷真把我当成自己的儿子啦!

我不再认为,请别人帮忙是给对方添麻烦。给别人帮忙是一种美德,请别人帮忙同样是一种美德。此后,在来来往往的机关单位里,我总是巧妙地请别人帮一下忙,尤其是来办事的陌生人,和乡下的父老乡亲们。我请年轻人帮忙,他会亲切地称我大哥;请中年人帮忙,他会爱怜地唤我弟弟;请热心的长辈们帮忙,他们会真情地把我看做自己的孩子!在构建和谐社会的阳光里,让我们携手,抛起一片洁白柔情的羽毛,让“帮一下忙”走进我们的生活,走进我们的工作。让回家的感觉,在机关单位里,温馨着每一位陌生的“我们的家人”!

生活空间



真情快递



交费的母亲

彭晓凤

电信局营业大厅里排了几条长龙,站满了交电话费的人,望着缓慢移动的队伍,绝大部分人脸上都神情焦急,却又无可奈何。

一条长龙前面是位头发花白、步履蹒跚、手拄拐杖的老太太,她走到窗口前,小心翼翼地拉开提包,从里面拿出钱包,打开,钱包朝外的夹层里夹着三个孩子的照片。营业员见她准备停当,就问:“阿姨,您交费的电话号码是多少?”

老太太脱口而出说了一个电话号码,然后一脸慈祥地看着营业员。营业员在电脑上打出电话号码后问:“阿姨,机主是李向阳吗?”

“李向阳?”老太太怔了一下,随即摇头说,“不是他,他是我大儿子。”说完望着营业员那纳闷的眼光,她用手拍了拍自己的头,张嘴又说了一个电话号码。

营业员又向她确认:“机主是李向东吗?”

“也不是他!”营业员话音未落,老太太自己就否认了,“他是我二儿

子。”

老太太接连两次都没对电话号码,她这队长龙里有人不耐烦了,低声发牢骚说:“记不住电话号码来交什么费,这不是瞎耽误工夫吗?”

有人埋怨,老太太也急了,营业员怕她紧张更想不起电话号码,就安慰她说:“阿姨,您别着急,慢慢想。”老太太嗷嗷着又说了一个电话号码。但这次她还没说对,这个电话是她女儿家的。她这队长龙骚动起来,接二连三有人说他们是挤时间来交电话费,若她想不起电话号码,就让他们先交。

老太太转过身,半是自嘲半是歉意地对众人说:“哎,人老了,儿女都不住在家,又惦念孙子孙女,几乎天天朝儿子女儿家打电话,结果自己家的电话号码竟忘了,儿子女儿家的倒都记住了。”

说完她刚想走,又想起了什么,转身问营业员:“闺女,刚才那三个电话都交了吗?”见营业员摇头,老太太忙说:“那我替他们先交了吧,然后回去打电话告诉他们一声,他们都忙,省得他们每人再跑一趟。”

老太太把钱递给营业员后,转身对身后的众人又歉意地笑了笑。这次长龙里一片寂静,刚才不耐烦的人都不约而同地低下了头,有人眼里还闪着泪。

这就是母亲。

涛涛图

说完她刚想走,又想起了什么,转身问营业员:“闺女,刚才那三个电话都交了吗?”见营业员摇头,老太太忙说:“那我替他们先交了吧,然后回去打电话告诉他们一声,他们都忙,省得他们每人再跑一趟。”

老太太把钱递给营业员后,转身对身后的众人又歉意地笑了笑。这次长龙里一片寂静,刚才不耐烦的人都不约而同地低下了头,有人眼里还闪着泪。

这就是母亲。

涛涛图

也许结果会适得其反。此后,老公上网的时间果然慢慢缩减,最后淡出了QQ聊天。

和许多夫妻一样,我们也有矛盾,热战、冷战轮番上演。战争发展到白热化,他往往口不择言,我也以牙还牙。事过之后,我们会很快忘记那些恶毒的话。在婚姻中,伤害忘得越快越好,幸福铭记得越深越好。追究对方一时的过失,无疑会扩大伤害。学着糊涂,遗忘伤痕,豁达、宽容,爱才有长久的生命力。

世界卫生组织表示,到2020年,全世界的疾病有70%属于“非传染病”,同时肠癌、乳腺癌、高血压、骨质疏松症等也会增加。“这些都是因为缺乏运动造成的。”运动不足综合征”便是这类疾病的总称。它由全身或身体某些部位的运动不足所引起,同时,运动不足又是一种特别的疾病,在患病初期身体不仅没有不适的痛苦,反而有舒适的欣快感,让人们忽视了它的危害。

必须提醒某些固执的“运动看客”:营养、休息和运动就如同3个兄弟,如果您过分关爱哪一个兄弟,身体总有一天会发生家庭“战争”,面临崩溃的边缘。从这个观念看来,“健康即是无病,无病就是健康”的旧观念就有失偏颇了。所以,我们鼓励人们尽早开展健身活动,如健走、慢跑等,都非常有益健康的。

远离“运动不足综合征”的3种方案

日常生活中,如果想要远离“运动不足综合征”,建议您实行以下方案:

方案一:室内步行。如果您不愿出门锻炼,室内步行亦可增强心脏功能,改善血管功能,促进新陈代谢,改善关节功能。

方案二:室内原地跑或室外慢跑。与原地步行相比,运动更剧烈,有益心、肺系统、代谢系统及全身其他脏器的功能改善。

方案三:爬楼梯。能增强心肺功能,增强肌肉力量,提高膝、踝关节的灵活性。

前几天刚好是周末,我去体育文化商场买了一个计步器,周一就派上了用场。早晨起床时我把计步器别在腰间。到卫生间里洗洗,再转到餐厅吃完早餐,一瞧,走了73步。出门后,我走路去上班,应该算走得比较多的,到单位一看已经到了1026步。然

我彻底倒塌……

难得糊涂

朱秀丽

结婚十年了,日子过得越来越滋润,和老公相处得和谐默契。有小同事欲拔嫁衣,向我讨要婚姻保鲜秘籍。我粲然一笑,两个字:糊涂。

老公烧得一手好菜,被儿子誉为神厨。某天,我在电脑前指尖翻飞,文思泉涌。忽然闻到一股刺鼻的焦糊味,急急跑进厨房,老公正慌不迭地刷锅,洗碗池里的水都是黑的。“菜做好了?”我看看餐桌上有些焦糊的菜。“好了,有点粘锅,但没糊。”他忙乱地放水,身子遮住了水池。吃饭时,我挑出了那些黑糊的菜,没有说什么责备的话。看得出,老公极力想掩饰,心里还很有歉意。其实,老公做饭挺辛苦的,偶尔有失误在所难免。对于已成事实,与其抱怨,不如坦然接受。

公公去世多年,婆婆住在乡下的大儿子家。每逢过节或婆婆来我家,我会给婆婆一些零用钱,买些衣物。临走时,我会给他们母子留出单独相处的时间。老公会趁此机会给他母亲一些私房钱,我心里清楚,却装作不知道。并不是我给婆婆的钱少,是他想表达自己特殊的心意。在大多数家庭中,婆媳或翁婿关系再亲近,总比不上亲子关系。爱一个人,就要给他多爱自己父母的机会。这样的爱情,才不会因自私而扭曲。

工作之余,老公喜欢上QQ聊天,有段时间,他一有空闲就上QQ聊天,

很晚才下线。我心有疑窦,却不好说什么。一次,有人在楼下叫他,他没来得及关QQ,就出去了。我悄悄打开了聊天记录,有个叫“雪舞飞扬”的女子很迷恋他,里面有些话让人脸红心跳,而且他们还约好了见面时间、地点。最后一页上却是那个女子在埋怨老公爽约,发誓再也不理他。老公解释说,思虑再三,感觉双方还是应以彼此家庭为重,让美好的感觉止步于虚拟。我悄然离开了书房,装做什么都不知道。既然他已知晓悬崖勒马,我若追问,

也许结果会适得其反。此后,老公上网的时间果然慢慢缩减,最后淡出了QQ聊天。

和许多夫妻一样,我们也有矛盾,热战、冷战轮番上演。战争发展到白热化,他往往口不择言,我也以牙还牙。事过之后,我们会很快忘记那些恶毒的话。在婚姻中,伤害忘得越快越好,幸福铭记得越深越好。追究对方一时的过失,无疑会扩大伤害。学着糊涂,遗忘伤痕,豁达、宽容,爱才有长久的生命力。

万家灯火

朱秀丽



中下醒,就瞪大眼睛:“咋啦?是不是踢死人了?”我如痴如醉地说:“不,啊不,是进球了。”

婚后,她就爱看球了,特爱看老外踢球。每当球踢得太臭,我又昏昏然的时候,她仍睁着一双纯真的大眼睛盯着电视出神,比我有足球耐性和品位。我请教说:“哈,这场球不咋样,你却看出道道来,说说,我刚才打瞌睡,没看明白。”她叹口气,幽幽地说:“别烦我,我正想问题呢?你说,这老外是吃啥长的,一个比一个帅啊,我都看迷啦!”我一听,嘴巴惊得半天没合拢,她也不管我惊到何种程度,继续问:“那个细皮嫩肉、奶油小生一般的帅哥是谁?他一滚地,我心里就疼!”

她问的是葡萄牙“坏小子”小罗。我晕死,敢情她不是看球,是看人,而且是在球场上看帅哥!看帅哥就看帅哥,没想到她也迷上了“坏小子”小罗。我当时没有对这个问题引起足够的重视,狠狠将这小子的球技夸了一通,说他目前是欧洲最有天赋的伟大球星,关键时刻的带球,轻描淡写间就置于对手死地。由于他脚法好,人又长得帅,言谈举止又酷,全世界至少有一万个美女做梦都想嫁他。

从那以后,她对小罗彻底倾倒。也不知她从哪搞到这厮光彩照人的头像,一脸很很很流氓的笑容,贴我床头前,半真半假地说:“你一早一晚看看他,听人说,睡前睡后看帅哥,自己也会长得像他一样帅的。”我气得直翻白眼,心一下子凉透脚板。面对这个世上太多的诱惑,我曾千百次设想过自己的情场假想敌,但做梦也没想过这个假想敌会来自绿茵场,而且还是个外国人。

这个对手太强大,让人很受伤!

于是,我决定要打败小罗在她心目中的形象,用老球迷的权威语气说:“葡萄牙缺少王者之气,就是因为像小罗这种中看不中用的球星太多。顺便说一下,目前欧洲最伟大的球星是……”

“是小罗。”她抢着说。

我有些愤怒地挥挥手,将帅哥无情地挥到一边,恶狠狠地说:“是亨利!”

我告诉她,小罗每次在关键时刻喜欢假摔,欺骗裁判。一个喜欢欺骗裁判的人,肯定也爱欺骗女人。

她笑了,她喃喃道:“想不到小罗还坏坏的。不过,我更喜欢他!”

我彻底倒塌……

我们都不知道,出事的时候,她肚子里已经有了莫大的骨肉。没有人能够明白,是怎样的错铸迂回,铸成了这样的悲剧,是我一辈子也无法赎回的罪孽。

人们常说,一切都会过去。我不明白,为什么我的疗伤期会是这么漫长。

直到今天,我才终于明白,是我固执地不愿解开这个结。这些年来,不管我承不承认,我确是在等,一直在等。我在等一个答案,等一个结果。结果的内容并不重要,重要的是,它是一个结果。这个结果会告诉我,一切的一切,是该画上问号,省略号,还是句号。

我一个人怎么也无法在家里等待下去,我抓起一件外套,逃也似的跑出了家门。

出了小区,跳上一辆出租车,司机问我哪里,我茫然了很久后,告诉他:“华侨新村。”

暮色四合,华灯初上,和平路酒吧里已是高朋满座。

我坐在二楼的角落里,一个人,独斟独酌。四周人声细碎,气氛朦胧,有吉他歌手在细细吟唱。

我不知道我为什么会选择来到这里,这曾经是我再熟悉不过的地方。

这个地方曾经记录了我和莫然、子昕的许多片段,我从家里逃出他们的困扰,却又鬼使神差地回到了这里。

我已经喝了好多杯,却奇怪地越来越清醒。

二楼的歌手都是直接坐在木吧台上唱歌的,那里,是我坐过无数次的地方。莫然曾经说过,他最喜欢看我坐在吧台边,脚翘在木梯上安静歌唱的模样。他说,你是那样地不张扬,只凭声音,就能直达人心底最柔软的地方。

一曲终于,掌声四起。侍者递过来一沓点歌单,我接过来搁在一旁没有理会。老板海味过来,他亲自给我当DJ,我只答应他唱两首歌,当他把第二首的前奏放出来时,我几乎当场落泪。这段清扬而略带忧伤的吉他SOLO多么熟悉,那是莫然多年前前为我谱写的伴奏,海味居然还留着。

我的亲爱的,你怎么不在我身边一个人过一天像过一年

海的那一边

乌云一整片

我很想为了你快乐一点

可是亲爱的,你怎么不在我身边这首歌当年唱得烂熟,只是当年的我万万没有想到,时至今日,我会在这样的时刻,在莫然的伴奏下,用这首歌结束他给我的所有羁绊。

场内人客很多,却并不喧哗。我半低着头,任由发丝垂落,遮住了半边脸庞。我清清楚楚听见,自己的声音清透空灵,缥缈穿行于每个角落。

很多人在看我,每个来酒吧的人,都有自己的故事和哀伤,我想也许没有谁是在认真听我歌唱,他们倾听的,也许只是自己心底的声音。众多视线中,隐约有一道让我如芒在背,仅仅是一种感觉,却令我越来越不安。

我抬起头,看向那个令我不安的方向。

光线朦胧,束光缓缓掠过,我清楚地看见那个角落里映出一张清瘦坚毅的脸庞。

萧东楼单手托着下巴靠在椅子上,半边脸藏在指缝后,脸上的神情看不出悲喜,甚至看不出他的情绪是激荡或是冷漠。

他静静地看着我,深邃的眸子里,浮动无法言喻的情绪。

心跳突然漏了一拍,一股没来由的委屈踉踉跄跄地涌上心头,眼眶瞬间红了一圈。此般境地遇见他,多么不堪。

我轻轻唱出最后一句歌词,心中仿佛打翻了五味瓶,百般滋味,无言凝滞。

最后一个音符消失在空气中,我不敢再看他,直接从木梯上跨跳下来,趁着低头的瞬间快速地擦掉了眼角的泪水。

从哪里开始,就从哪里结束,很好。

长吁了一口气,我走向角落的桌子,喝了一口酒,竭力平复起伏的情绪。

一个穿格子衣服的小个子男人不知何时站在身边,递过来一张名片,自称是某影视公司的唱片经纪,问我有没有兴趣去试音。

我漠然地摇摇头,拿起外套准备离去。格子男一直跟随我到楼梯口,嘴里仍喋喋不休地说着什么。

我完全没有听清楚他在说什么,但他几乎完全挡住了我的去路,我收回飘忽的眼神,不耐烦地看着他,几欲发作。

“对不起,请让一下。”

没等我出声,萧东楼突然出现在我身旁,他一手挡开格子男,一手拉着我快步走下楼梯。格子男始料不及地站在那里,嘴巴还保持着说话的姿势。

我任由萧东楼拉着走出酒吧,一直到坐进他的车里,脑子还是乱乱的。

连载

每年200万人因缺乏运动致死

不久前,世界卫生组织发表了这样一份报告,由现代人类忙于运动,四肢不勤,终日“坐”以待毙,从而造成每年200万人因懒惰死亡。

事实上,缺乏运动,就意味着让我们承受太多的不健康。于是人们少了自信,少了拼搏,少了生活的能力。其实再想下去,有可能更可怕!拿高血压来说,这种中老年人的常见病,和越来越多的二三十岁年轻人扯在一起,为什么呢?这主要的原因就是他们吃得动而运动得少。

世界卫生组织表示,到2020年,全世界的疾病有70%属于“非传染病”,同时肠癌、乳腺癌、高血压、骨质疏松症等也会增加。“这些都是因为缺乏运动造成的。”运动不足综合征”便是这类疾病的总称。它由全身或身体某些部位的运动不足所引起,同时,运动不足又是一种特别的疾病,在患病初期身体不仅没有不适的痛苦,反而有舒适的欣快感,让人们忽视了它的危害。

必须提醒某些固执的“运动看客”:营养、休息和运动就如同3个兄弟,如果您过分关爱哪一个兄弟,身体总有一天会发生家庭“战争”,面临崩溃的边缘。从这个观念看来,“健康即是无病,无病就是健康”的旧观念就有失偏颇了。所以,我们鼓励人们尽早开展健身活动,如健走、慢跑等,都非常有益健康的。

远离“运动不足综合征”的3种方案

日常生活中,如果想要远离“运动不足综合征”,建议您实行以下方案:

方案一:室内步行。如果您不愿出门锻炼,室内步行亦可增强心脏功能,改善血管功能,促进新陈代谢,改善关节功能。

方案二:室内原地跑或室外慢跑。与原地步行相比,运动更剧烈,有益心、肺系统、代谢系统及全身其他脏器的功能改善。

方案三:爬楼梯。能增强心肺功能,增强肌肉力量,提高膝、踝关节的灵活性。

前几天刚好是周末,我去体育文化商场买了一个计步器,周一就派上了用场。早晨起床时我把计步器别在腰间。到卫生间里洗洗,再转到餐厅吃完早餐,一瞧,走了73步。出门后,我走路去上班,应该算走得比较多的,到单位一看已经到了1026步。然

可望将使用寿命增长。

买之前最好能试试,比如走50步,看看它是否准确记录50。

腾不出时间运动的人,早晚会被迫腾出时间生病

有调查数据显示,在北京、上海、广州等城市,77.8%的人每天工作都超过8小时。尽管劳动法明确规定“劳动者每日工作时间不超过8小时,平均每周工作时间不超过44小时”,但目前仍有42%的员工每周工作时间超过50个小时。

这样的消息被我们邻邦韩国“忧心忡忡”地刊登在了报纸的头条:中国已经成为全球工作时间最长的国家之一。

有消息称,我国每年约有60万人“过劳死”,令人触目惊心。其实,造成这60万人自杀的原因就两个,其一是“忙”,其二“懒”。

“过劳”的十大危险信号 在这里,列出“过劳”的十大危险信号。如果精英们有6项与之相符,那么已经很危险,需要采取补救措施了。