

随笔

一路走好

茹苒斌

我不知道冷光灯红酒绿是不是一种缺陷,我不知道拒绝高谈阔论是不是一种怯懦,我不知道远离声色犬马是不是一种孤独,我不知道保持纯粹朴素是不是一种愚昧。我只能固守在静静的沉思里,让无声的目光穿透尘世的喧哗,穿透前方的乌云和浓雾,去捕捉那一朵婷婷的白莲,以及白莲上那一只轻盈的蝴蝶,捕捉我属于心灵的诗情和画意。

我知道人心有时如同沙漠,手足炎凉势利浅薄。我知道现实有时如同荒野,真情冷落大爱红尘。我知道有时即使我眼中汹涌的泪水也浇不出一片绿洲,唤不醒一棵小草。我知道睁开眼睛是心灵的疼痛,闭上眼睛是比疼痛还要疼痛的疼痛。我知道这是一个清醒者难以躲避的宿命,是一个清醒者无法绕过的苦难,但又必须接受,因为这就是生命的过程,这就是生命的冶炼。

我渴望心灵里有不尽的美丽,一如醉人的湖泊蓝天的白云,或是路边山脚下那一株带露的小草,摇曳着晶亮的快乐。但是,月有圆缺,日有短长,人间总有许多的缺憾。手指会被刀刀割破,心灵会被失落刺痛,渴望会

被失望淹没。少年、青年、老年,就像由蓬勃到消亡中无奈地回望。对于岁月的敬畏,渐渐在每一个细胞里弥漫或是生根,因为上苍早已注定你诞生的同时就是衰老的开始。两个不同的结果,你无法拒绝。于是,我就会渴望生命的每一刻都闪烁美轮美奂的光芒,都有着至真至纯的爱,都有着丰硕的收获。

衰老无药可医。子在川上曰:逝者如斯夫。秦皇汉武,无不乞求永生,终为南柯一梦。于是,遥想那个遥远却又清晰的黄昏,或是子夜或是黎明里灵肉分离的情形就不再恐惧。咀嚼百味杂陈时,那心境就不再悲哀难容,不再胆怯恐惧,也不再是微澜死水。既然不能主宰命限,那就主宰活着的每一天,让自己优雅芬芳,让自己赏心悦目,让自己轻盈快乐,让自己仁慈如夜里的花香,让自己如一粒种子长成参天大树,成为天地的风景,人间的风光,哪怕只是一天的风光。

躲开物欲,看一朵小花开是怎样的潇洒。抛开权欲,看一片白云飞过是怎样的飘逸。摒弃钱欲,看一汪碧绿涟漪是怎样的清莹。拒绝色欲,看四季叠叠是怎样的缤纷。别嫌人生

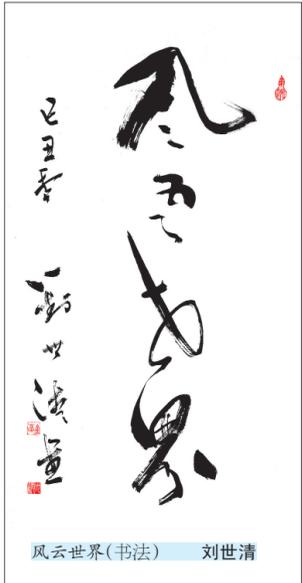
太短促,别嫌四季太长。苍鹰在日出的地方飞翔,鸽哨在头顶上回响。人生要记住,第一要胸怀宽广,第二要足够智慧,第三要用目光去奔跑,第四要用心灵去聆听。要知道目光已经负重,脚步已不年轻。柳暗花明也好,山重水复也罢,过去和现在,都让我感恩戴德,都让我泪水盈盈。我心向往,我渴望剥离沉苛去拥抱清醒,拥抱漫长漫漫的彩云,大地缤纷的庄稼。

终于知道活着是件简单的事,一间房,一张床,一碗饭,就能安身活命。终于知道活着是件艰难的事,就像爬坡,就像登山,就像上天,时时都有艰难。终于知道幸福很容易得到,就像夏日蒲扇摇来的清风,就像冬天火炉里燃烧的温暖。终于知道幸福很难得到,有了棉衣想着皮衣,有了千元想着万元……对于活着和幸福的思考,就像面对播种的春天,或是茫茫的雪野,那种含义和哲理都在你看不到的地方,却又会悄无声息地埋进心底,即使岁月的盈尺尘土,也挡不住它生根发芽、开花结果……

人生注定是一个梦,是一个匆匆的过客。做一个快乐的梦或是痛苦的梦,做一个微笑的过客或是苦难的过客,只能如此或不得不如此。无论是印证自己的痛苦,还是印证别人的快乐,都必须坚定不移地走下去。恐惧也是走,无惧也是走,欢乐也是走,痛苦也是走。生命绝没有轮回,人生不能擦掉重来。

因而,我可以拒绝一切,但不能拒绝与灵魂的对话。我渴望我的人生如风中的翠竹摇曳而不倒,如出水的芙蓉艳而不妖,如空谷的幽兰香而不骄,我渴望我的举手投足都内蕴精华,我的一颦一笑都直入人心。

我听到灵魂对我说:一路走好——



风云世界(书法) 刘世清

新书架

《麦家文集》

杨雯

《麦家文集》包含其所有代表作品:三部长篇小说《解密》、《暗算》、《风声》;中短篇小说集《黑记》以及散文集《人生中途》在内的全套5本的《麦家文集》新近已由浙江文艺出版社出版。《麦家文集》中最值得关注的是,获得茅盾文学奖的作品《暗算》经过麦家本人最新修订,尤其是将以前出版过程中因敏感问题而删除的章节内容百分之百恢复,这使得广大读者可以真正看到茅盾文学奖史上争议最大的作品原貌。

麦家说:“这不是严格意义上的文集,因为我并没有把全部作品收进来。至少还有两册书的作品,觉得实在不忍卒读,我没敢收进来。这当然要减少我的版税,但也减少了我在饱尝甜

蜜时的不安。其实,写作就是为了心安。其实不论是生活还是写作,沉重的肉身始终是我们的敌人,我觉得我应该学会抵制它。”

对于当代中国文坛来说,麦家的写作无疑属于独特的路数。这个人的存在已经变得不可忽视,他那么顽强,绝对而倔强。他的写作诡秘,幽暗,神奇,深不可测,到处潜藏着玄机,让人透不过气来。

人们喜欢把麦家这几部小说称为新智力小说,密室小说,谍战小说,解密小说,名目不一而足。我看叫什么都不重要。重要的是麦家所显示的才能的性质和特征。麦家的成功,首先有赖于他超强的叙事能力和推理能力,经营致密结构的能力,他可以在一个极狭窄空间,展开无尽的可能,翻出无尽的波澜,制造无尽的悬念,拽着你一口气跑到头,必须看个究竟。

漫步乡野,小草的绿意令人神清气爽,春天让人想起一种人生态度:坚忍。秋天,它们枯萎,被落叶所掩盖;

散文

心灵的春天

刘芬

直起腰。草绿了,春意浓了,萋萋芳草,呈现出宁静朴实的气质。经过冬日凛冽的寒风,小草长得更加茁壮,经过生活磨难锤炼后的生命将更加坚

强、成熟。在经历了漫长的黑暗寒冬后,春天又来了,给我们带来了温暖光明。让我们打开窗户,迎接春光,忘掉苦难,仇恨,黑暗,丑恶的一切,迎接美好、光明、喜悦、慈悲、温暖的事物,享受人间的快乐、温暖、让和煦的阳光,轻柔的清风、新鲜的空气进入我们的心灵,抚慰我们的创伤和苦难,使我们的心透亮、美好、不愉快的

一切总会过去的,春光终将照亮温暖人间。

让我们沐浴在春光中,用乐观驱逐悲观,用希望驱逐失望,用快乐驱逐沮丧,让心灵充满温暖的阳光,献出生命的纯真、善良、热情和爱心,帮助需要帮助之人,摆脱麻木、冷漠、仇恨,活得阳光、健康、快乐。在付出爱的同时,享受更多的爱,幸福、温暖、亲切。爱使人们生活得更加美好、温暖、快乐。在我们的心灵之田播种真善美的种子,爱的能量洒向每一个人,这样心灵的春天,才是不凋谢、明媚的春天。



戏水(国画) 刘长顺

文苑精英

一树梨花压海棠

王吴军

北宋词人张先,以自己写的“云破月来花弄影”、“娇柔懒起,帘压卷花影”、“柳径无人,堕飞絮无影”的句子,被赞誉为“张三影”,他文才风流,闻名遐迩。张先一生安享富贵,诗酒风流,留下了很多有趣的佳话。苏东坡和张先是好朋友,苏东坡曾经赠诗给张先:“诗人老去莺莺在,公子归来燕燕

忙”,是张先真实的生活写照。据说,张先在八十岁时,娶了一个十八岁的妙龄女子,在一次家宴上,苏东坡和张先举杯饮酒,苏东坡看看白发苍苍的张先,又看看那位妙龄小老婆,就赋诗调侃道:“十八新娘八十郎,苍苍白发对红装。鸳鸯被里成双夜,一树梨花压海棠。”从此,人们就把老夫少妻的两口子称为“一树梨花压海棠”。这样的诗句既生动,又充满了调侃的味道。

书籍漫步

沈星笔下的文学元素

余秋雨

在我看来,文学不只是拿来读的文本,它早就潜藏在每个人的心底,只是没有被唤醒。为什么大家会去读那些与我们关系不大的小说、诗歌?因为这些作品碰撞到了我们心底的文学潜藏。说得远一点,洪荒时代的先民在弹唱原始谣曲的时候,已经在弹拨我们祖先心底的这种潜藏。接触文学,不是为了从事文学专业,而是为了让文学滋润我们的人格,使我们变得更感性,更动情,更有想象空间,更具有审美造型能力。

因此,我总是特别关注一切自述性作品所包含的文学元素,哪怕只是星星点点,发现一点就很高兴。有趣的是,有的作品,整体流畅却缺少这种元素;有的作品则相反,在随性的凌乱中却有很多闪光。沈星我不熟悉。对她的一般认识,来自她主持的电视节目,对她的较深认识,来自眼下这本书。我着眼的是,正是书中的文学元素。这种文学元素,大多不在那些看似重要的人物和热闹的事件上面。面对重要和热闹,文学便成了报道,只有静静地梳理自身生命的隐蔽处,文学的深层价值才能出现。

沈星随笔的第一个文学亮点,是对自己初恋的描述。一个大一女生对于一个大师哥的单相思,她写得非常节俭。例如,哪一天大师哥又打篮球了,她会主动地把全寝室

文学亮点,是她与已故爸爸的对话。在清明节烧纸祭祀的时候带来进一封顽皮的信,尤其是大闸蟹上市季节每个人都守在屋子里吃的时候都点上三炷香,热上一杯陈年花雕和四只螃蟹,两只供奉爸爸,两只自己吃,边吃边说很多话。想到现在在做《美女私房菜》节目时观众来信说做菜做得很好,但切菜切得不好,才知道过去做菜是爸爸切的菜;又想到当年爸爸为了担心女儿学习驾驶危险,把自己的车和司机全都让给了女儿,结果直到今天女儿在香港工作,有无数个理由应该买车而坚持不买。

沈星心中一直保留着两个与爸爸有关的小小悬念,例如,当年爸爸在产科医院有没有对妈妈生了个女儿有嫌弃的口气。这是父女俩长久追问和抵触的话题,在爸爸墓前还在继续。沈星写道,听人说,空气潮湿的时候声音会传得很远,那么,爸爸,现在下雨了,“我要是压低嗓子说话,你也听得到么?”以上这三种亮点足以证明,沈星笔下确实是包含着文学元素的。我的转述希望能告诉很多女孩子和男孩子,真正的文学元素是什么,他们应该怎样从自己的身上寻找。一个年轻人,可以用无数文字让别人了解你、喜欢你、欣赏你,但是能够在心灵深处与人沟通,让别人在人性意义上与你相融的,唯有文学。文学,正是让天下人心心相印的事业。

我一把她搂入怀中,嘴里不停地责怪她生病了也不告诉我。她挣扎了一下便乖乖地任我把她拖到床上,替她盖好被子。

“哥,我好喜欢你带鲜花给我呀。厨房里有空花瓶,你接些水来帮我插上放在床头吧。”

我摆好花瓶,给杨弘倒了杯热水冲服蓝根眼剂,然后紧接着她在床沿坐下,伸手抚摸她的额头问她是不是还难受,她紧紧握住我的手压在脸上,低声低语:“嗯,好多了,只是一个人孤零零待在这个卧室里好难受,就像全世界都把我遗忘了……”看见一丝泪光从她眼角溢出,我忍不住俯下身去吻着她的眼睛,她也情不自禁地张开双臂紧紧抱住我的身体,苍白的面容渐渐泛起红晕来。

事有凑巧,正在这当口我的手机响了,原来是以前的女友黎黎打过来的,问我晚上有空没有方便的话跟她见个面,新一期刊物有她的《男仕》出版上摊了,她想找和我一起庆贺一下。大概是听到对方的性别,杨弘用手指头捅捅我的腰,一脸古怪的笑意。我随便应付说现在有事请不开身,等有空再约她好了。

“看来我们售楼处的那帮女孩说得真对呀,男人的一半是女人应该解释为:男人的一半是他身边的那个女人,剩下的一半是各式各样的女人。”杨弘竟然调侃起我来。

我也嬉皮笑脸地回答说:“人不玩我,我不玩人;人若玩我,我必玩人,我就是个都市游戏玩主而已。”

陈公子的影视公司在建外SOHO,会客室几面墙上贴着影视剧的巨幅海报,仔细一看,无论现代还是古装戏里面都有共同的女主角许静苇。

陈公子正和一个中年男子对弈,身旁依偎着的正是海报上的明星许静苇小姐。见我们到来,陈公子略一抬手,“看座,我这里还有几步棋就结束战斗了。”许静苇看来跟老傅十分熟络,笑盈盈地打招呼说:“傅哥,您今天怎么有空来这儿?”

这个女人衣妆素雅,言笑间淡淡地露出酒窝,颇有一股大家闺秀的气度,是影视圈中不多的气质型美女。

老傅嘿嘿一笑,“我是在电视上看到您的戏了,专门赶来给格格您请安来着,顺便朝朝贝勒爷。”说话间陈公子他们的棋局结束,也起身过来参与寒暄,“老傅可是属狐狸的,谁跟他打交道都沾不了他的便宜,静苇你可要小心哟。”

彼此间介绍一番后,我们才知道和陈公子下围棋的那个男人是京城著名的楼盘“水天一阁”开发商曾茎,那个楼盘坐落在朝阳公园旁边,是近来热销的高档公寓。

董正茂闲聊间不经意地问“陈董不是常在新闻落落脚,来之前我去那边和朋友吃饭还有不少人提起您呐,纽约苏富比秋拍没几天了,您要过去的话我来接待您噢。”

陈公子答:“今年的苏富比秋拍以瓷器和当代油画专场为主,我就不凑这个热闹了。曾茎热衷喜欢收藏画,你们可以聊聊看。”曾茎闻言搭腔说:“陈爷是非古不人,那里面道行很深,我们这些粗人还玩不了。”

“我这次在香港佳士得拍卖会上为您淘了件宝贝,”老傅像变戏法一样,从随身公文袋里掏出了一个物件,递给陈公子端详。“您能相信,这是袁世凯写的吗?”大家都凑过去细看,这份手札用古朴的草草写就,充满书卷气,确实很难与袁世凯的不学无术、窃国大盗的形象联系在一起。

“说起拿下这玩意儿,你们知道跟我较劲的是谁么,就是老在电视剧中演皇上的那个家伙,也看上了这个宝贝,我俩从120万起拍价开始,一直悠悠到200万,最后我装着满不在乎的样子往上抬到220万,这小子不敢再扛了,一直到落锤我才发现自己一身冷汗呢。”

“这东西还有些意思,这些活跃在社会舞台上的人物在前台都戴着假面具,这些信手写下的信札往往能看出他们个性真实的一面。老傅不是外人,我看就夺人所爱了,作价250万给我吧,多出来的算是你的车马费好啦。”陈公子决意拿下这个宝贝。“您喜欢就留下好了,以后别的地方还少不了您帮忙呢。”老傅的确是脑瓜儿机灵的角儿,回答起来圆滑老到。

“杨先生最近忙些什么,在影视方面有什么好的想法没有?”陈公子记性不错,一面之缘还记得我参与的几事儿。我心下一动,刘煜要投拍的连续剧《深喉》正找合作伙伴,眼下倒是个好机会。果然我一提及,许静苇表现的兴趣比陈公子更为积极,曾茎也说:“要是许大明星出手,我也凑个热闹加上一磅,就当是你的铁杆粉丝罢。”

我未意料到的是,由此开始的事情后来会使许多我身边的人卷入了一个政治漩涡。

连载

然而,跳绳虽然简单,如果要实现您的健身目标,也需注意“一二三”。

跳绳前后,至少进行一项缓和运动。

我们不要拿起跳绳就开始跳,准备活动很重要,足踝、手腕、肩关节、肘关节一定要活动开。

结束跳绳时,也别立刻停止下来,以60~70次/分钟的速度继续跳10分钟或做一些伸展、缓和的动作,等血液循环恢复正常后,再停下来。

两项准备,慎重选择。时间,很重要。从理论上说,饭前和饭后1小时我们是不提倡剧烈运动的。因此,建议您选择在下午3点到晚上8点进行跳绳锻炼,这是人体活动状态最好的时段,提高跳绳水平的朋友不妨在这时段进行。同时,每周跳绳不应少于4次,但也不可多于6次,每次跳绳时间控制在半小时到两小时之间,这样才能提高得更快。

绳子,更重要。绳子是跳绳时唯一工具,因此,我们一定要选择一根好绳,这样跳的时候才会更方便。如果您刚刚开始练习跳绳,我们建议您选择清透透明而实心的塑料跳绳,跳的时候不易卷曲,同时,跳绳的粗细程度应随着用途的改变而改变,以前不常跳绳的朋友,最好选择直径为4.5~5毫米细而重的绳子。当然,最重要的是选择合适的绳子重量,建议您经试跳10下左右,如感觉手腕太过用力,就应考虑换一条轻一点的。

跳绳全程,掌握“三好原则”。好强度。开始时最好慢速,然后逐步提高跳绳的速度。其中慢速应保持在60~70次/分钟;快速保持在140~160次/分钟。

好休息。不间断的运动会让心脏不堪重负。连续快节奏跳绳,不要超过10分钟,最好能跳一会儿歇一会儿,每次30分钟左右。

好心态。选择跳绳除了健身外,很多人还会有自己的“小目的”存在,为了减肥还是减肥?每项活动目标都需一定的时间来完成,建议您不要急功近利,循序渐进,一般1个月左右便能体会到跳绳的妙处了。

慢跑对骨骼关节病、高血压、冠心病、动脉硬化、肥胖症、孤独症、抑郁症和虚弱症、神经衰弱、慢性气管炎、消化性溃疡、内脏下垂以及癌症等,都是一剂治疗的良方措施。慢跑时冠状动脉血流量较安静时可增加

10倍,即每分钟血流量可达1200~1400毫升。坚持长期慢跑的人,平时心跳频率可下降到每分钟50~60次左右,这可使心肌得到较长时间的修整。此外,如果慢慢跑,还能加强呼吸系统的适应能力,帮助我们提高抵抗力,调节血液中白细胞、巨噬细胞、淋巴细胞等比例,吞噬人体内可能的癌细胞,增强您的体质。

与步行比较起来,我们可以做这样的替换——以60步/分钟的速度慢跑3分钟,相当于我们步行1000步。也就是说,每天慢跑的时间只需加在一起有18分钟,我们便能达到以中速步行走1小时的活动量,6000步的目标将会“跑”得非常轻松。

然而,与快跑不同,慢跑属于有氧运动,每步动作您都能感觉到许多肌肉在参与用力,因此,为了协调肌肉的力量,我们还需把握好慢跑的强度、节奏与心态。

量力而行,请勿勉强。如果在运动中出现胸闷、气短、头晕等不舒适的感觉时,即心率超过您的靶心率时,请您暂时停止您的慢跑活动,待恢复正常后再开始运动。同时要注意,即将结束慢跑时,不可突然停止,需逐渐减慢速度,使生理活动和缓下来。

慢跑强度不大,不容易产生疲劳感,但是您也别忘了慢跑时呼吸要深长,呼吸时收腹,以防慢跑后呼吸急促、腰腿疼痛、特别疲乏等不良反应发生。

轻松减压,保持心情。缺乏运动就会使很多人感觉沮丧,其实是因为您的脑神经开始缺乏激素了。如果我们进行慢跑锻炼,则能让激素的分泌量迅速提高,有利于情绪的调节。当然,我们也不妨再做一些小变动,如在慢跑时选择听着音乐,遛遛狗,或者欣赏路边的风景,那么身体便因为获得了新的感受,将沮丧和不适遗忘,从根本上保持每天的好心情。

走跑交替。经常碰到一些锻炼的人,刚刚看到他们时还是在“散步”,但过一会就跑起来了,累了又马上恢复走路的状态,这是一种怎样的运动呢?这种运动有效吗?