

挪威文豪易卜生认为,一个人全身心投入伟大的事业之后,就别再指望结交朋友。“朋友是一种昂贵的奢侈品……朋友的昂贵之处在于他们为对方做了什么,而在于他们为对方着想,没有做什么。”易卜生这话多少带有点愤世嫉俗的意思,由于他对身边的朋友过于苛求而不满意,发此牢骚并不稀奇。丹麦文艺批评家勃兰兑斯年轻时拜访过易卜生,对后者身上天生的狂野性情留下了深刻印象,勃氏曾戏言道:“他看上去十分生猛,就仿佛你必须借助一根棍棒才能够勉强制服他。”尽管易卜生一贯标榜“人性第一,艺术第二”,可他特别憎恶婚姻,曾作出著名论断:“婚姻使每个人都带上奴隶的标记。”易卜生是大名人,大名人自有大名人的好处,他尽可以排拒朋友,身边却始终不会缺乏“朋友”,总有人大老远颠颠地跑去跟他套近乎,就算惹毛了坏脾气的倔老头子,受到他的白眼冷遇,或干脆挨他一顿劈头盖脸的斥骂,也会感到荣幸之至。

路上过五关斩六将,千里走单骑。合格的朋友应担任三重角色:一是“分忧者”,二是“助力者”,三是“同乐者”。贵为帝王多半是孤家寡人,还不如市井中的贩夫走卒,兴许有一个共气连枝的莫逆之交,或有一个两肋插刀的刎颈之交。帝王高高在上,冷血自私而不爱他人,臣子伴君如伴虎,谁能指望长牙利爪的猛兽会珍视人间情谊?好的朋友几乎可算是“另一个自己”,共赴危难,共创事业,共享欢乐,达于极致者甚至

里塞努斯谢世,阿雷特斯便接下整副担子,待故友的母亲和女儿完全如同家人,没有丝毫差别。关于交友,孔子留下过许多名言,其中有三句最值得我们猛记:一是“益者三友,损者三友。友直,友谅,友多闻,益矣。友便辟,友善柔,友便佞,损也”,二是“未知其人,先观其友”,三是“勿友不如己者”。他的意见很清楚,朋友不仅是一面毫发不误的镜子,而且是一杆决不使诈的公平秤,它能称量出

牙,管仲得知已鲍叔牙,他们就等于获得了最精确的公平秤,能称量出自身的优秀和伟大。鲁迅先生曾集句为联,赠给瞿秋白,其词为“人生得一知己足矣,斯世当以同怀视之”。到了“知音”和“知己”这一界限,彼此就不仅仅同忧同乐,也同心同德,精神上达到极高层面的和谐。君子之交淡如水,这样的水足以养人,足以济人,足以救人。从道义的角度说,诤友、谅友、挚友和畏友可以使我们多听忠告,少走弯路;从利益的角度说,谄友、损友和邪友则会使我们受到拖累,甚至误入歧途。有的朋友竭诚相见,倾忱相待,有的朋友成事不足,败事有余,甄别朋友的好坏可算得上是一门高精尖的功夫,丝毫马虎不得,如若看走了眼,淬毒的剑锋说不定什么时候就会突然从背后刺来,令你猝不及防。

时时用朋友称量自己,好处不少,自爱的人将更加自爱,自重的人将更加自重,自强的人将更加自强,那些自大、自满、自私的人势必改弦易辙,以免令朋友寒心。能与山峰为友的绝不可能是丘垤,能与江河为友的绝不可能是注塘。孔子强调“勿友不如己者”,便是强调公平秤的承载度要尽可能大于自身,否则秤杆翘得高高的,直翘到秤砣完全失去了主张,你被“一览众山小”和“无人能出其右”的虚幻快感哄得迷迷糊糊,进取心就可算是抵达了天尽头。

生活中很多人患上了脂肪肝、哮喘、高血压、心脑血管等疾病,甚至恶性肿瘤,其实这些病都跟湿邪、痰湿有关。湿邪性黏腻重浊,湿气向下走,就容易聚集在腰部以下,造成膀胱肿瘤、前列腺肥大增生等病症。湿气在体内排不出来,甚至会导致一些怪病发生,如吃土块、砖头、墙皮、生米等异物,这是身体湿邪很重的表现了。所幸的是,我们还有祛除湿邪的根本方法。既然湿邪能导致体内阳气不足引发多种疾病,那么我们就努力守护好身体的一轮暖阳吧。只要固本培元,阴阳调和,那么身体也就有了自愈力,仿佛佛天都与春天有个约会。

博客丛林

用朋友称量自己

王开林

一个人的实际斤两。“高山流水”之所以成为千古绝唱,钟子期之所以在俞伯牙的坟头奏罢此曲,即“终生不复鼓琴”,是因为“阳春白雪,和者寡矣”,在芸芸众生中知音不可复得。春秋时期,齐国大贤管仲曾在齐桓公面前感叹道:“生我者父母,知我者鲍叔也!”管仲打仗当逃兵,鲍叔并不嘲笑他胆怯,知道他是由于家中有八十岁老母倚闾相望;两人合伙做生意,管仲拿钱更多,鲍叔并不责怪他贪婪,理解他是由于家计艰窘拮据;管仲沦为阶下囚,鲍叔并不认为他弱智无能,清楚他是命中必逢此厄。钟子期获知音俞伯

可以在临终之际向朋友托孤。法国作家蒙田在《论友谊》一文中曾提到一个特异的例子:科林斯人欧达米达斯有两个朋友——卡里塞努斯和阿雷特斯,他死前很穷,那两个朋友则饶有家资,他满怀信心地立下遗嘱:“我把赡养我母亲和给她养老送终的责任赠给阿雷特斯,把我女儿操办婚事的责任赠给卡里塞努斯,让他尽其所能给我女儿置办一份丰厚的嫁妆。他们中若有一方去世,活着的另一方即接替他,善尽职责。”那两位朋友都欣然接受了这份遗嘱,并不认为欧达米达斯强人所难,有什么过分的地方。不久,卡

养生堂

负卡路里食物芹菜

安那海德·奥康纳

人到了一定的年龄,都愿意在各种减肥花样上一掷千金。同时,当饮食失调成为家常便饭时,就会突发奇想:有负卡路里这种玩意吗?乍一听,这好像无道理,但只需认真想想,你就会发现这种说法不堪一击。在所谓“负卡路里食物”的名录中,名列前茅的都是蔬菜,如甘蓝、莴苣、黄瓜等,其中最负盛名的是芹菜。芹菜的每根茎秆含有33-42焦的热量和95%的水。咀嚼食物通常每小时会消耗约21焦热量。消化食物可能需要的热量更多一些,尤其对于芹菜,

因为它的主要成分是纤维素,而人体缺乏相应的酶分解和利用这种纤维。因此,简单的加减运算,我们就能得出,坚持吃芹菜一整天或许能有少量的热量赤字。但差别是如此微不足道,以至于一天下来可能并没有任何实质性的意义,除非用芹菜代替其他高脂肪、高热量的食物。但另一个问题是,芹菜不仅热量低,同时维生素和矿物质含量也很低。实事求是地讲,如果你不“管住嘴,迈开腿”,仅靠每天咀嚼几次芹菜,恐怕是很难实现减肥的宏图大志。



晶莹剔透(摄影)

云晴

小小说

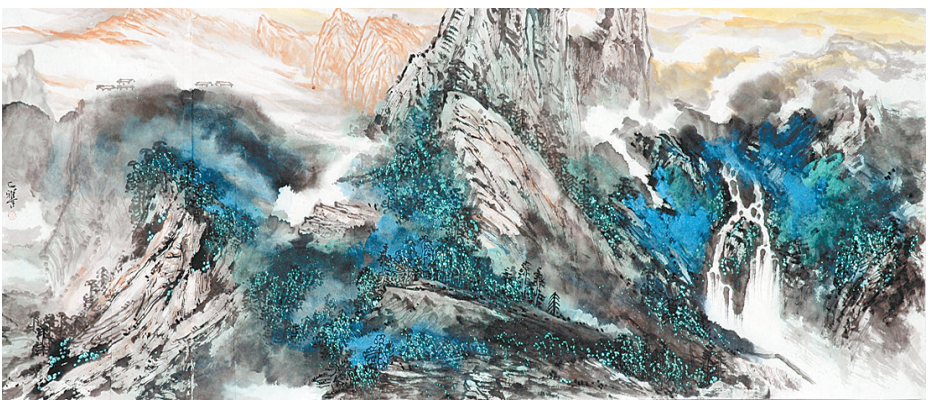
谁敢骂专家

秦德龙

水平最低的人。常言道,没什么别没钱,有什么别有病。可老苏真的是没钱了,没钱买肉吃,导致营养不良,身板就越来越瘦了。好在,有台电视机陪着度日,老苏才没崩溃。因病而想到死亡,是很自然的事。可看看电视剧里那些美女,老苏不舍得死啊。不期然间,老苏看到了一档健康节目,专家大谈养生之道,让老苏如霖甘露。于是,老苏开始关注医学界的专家了,开始到医院挂专家号了。专家给老苏开药方时,写了许多让人看不懂的吗蚁字。老苏顿感汗颜,倍感深奥。老苏后悔年轻时,没考上医学院。不然的话,老苏也可以穿上白大褂当专家了。不过,关于“专家”,老苏与老苏的意见相左。老爷子最听不得有人喊“专家”了。谁在他面前提“专

家”,他就开口大骂:“狗屁,什么专家,混个白大褂,是个人都能当专家了!”老爷子的意见也不错。专家这个行当里,杂鱼太多了。拿邻居吴毛来说,小时候鼻涕拉达的,整天袖子被大鼻涕抹得锃亮,可这孩子现在是医院的专家!如果,让这个孩子给老爷子看病,老爷子能认账吗?当然,就算没人认账,也不耽误人家当专家呀。专家在指导着社会生活,许多人是离不开专家的。打开电视机,翻开报纸,哪天没有专家的影子呢?说实话,专家把持着社会的话语权,没人不重视专家的意见,要命的是,老苏的儿子一天天长大了,整天也是拿“专家意见”和老苏说事。哪位家长不盼着自己的孩子考上大学呢?不考上大学,将来怎么会有个

好工作呢?可是,儿子小苏却对老苏说:“专家说了,平庸者只看到职业,有志者才看到事业。”“哪个专家说的?”老苏摆出了要和专家理论的架势。儿子小苏所答非所问:“专家说了,要废除高考!专家说,全国统一考试,是一场大灾难,是全国性的疯狂!”“取消高考?”老苏很惊讶。“天下不乱套了吗?告诉我,是少数专家的意见吧?”老苏盯着小苏。“真理,往往掌握在少数人手里。”小苏白了一眼老苏:“爹,您活得累了!您就不会变得傻一点?人变得傻一点,才会感到幸福,才不会有烦恼嘛!”“让你爹我变成傻瓜,你就高兴了?”老苏生气了。“小苏却在笑:“您没听说过嘛,专家是训练有素的狗。”老苏大吃一惊:“谁说的?谁敢这么骂专家?”小苏说:“爱因斯坦说的。好多好多年前,他就这么说过了。”



山水(国画)

金山

新书架

《透过身体看女人》

李俐萍

《生老病死秘密》是韩国历史最悠久的国家电视台KBS耗资数亿、历时数年打造的一档健康节目,被誉为“女性国民健康教科书”,该节目“女性篇”摄制组通过加工整理,将这档节目付诸文字,编辑成《透过身体看女人》一书。《透过身体看女人》从女性健康的点滴知识谈起,深入浅出

讲述女人身体的各种奇妙之处,使我们了解其神秘的运行规律,通过提供一系列检测女性生理正常与否的科学标准和健康自查方法,帮助降低各种女性疾病的发病率。看过此书的人,将会对女人身体有个全新的认识,远离病痛烦恼,永葆青春美丽!该书包括了如下内容:

“从20岁开始为了身体强壮,而准备的健康常识”、“瘦身后遗症”、“痛经”、“乳腺癌”、“了解逆生物钟的生活习惯”、“产后肥胖”、“产后忧郁症”、“高龄生育”、“开启第二个人生”、“第二个全盛期女性的人生”、“骨质疏松症”、“更年期忧郁症”……真正聪明又美丽的女人,为了自己的健康,不是在疾病发生后才去“治疗”,而是应该通过早期诊断预防疾病,更重要的是能够培养良好的生活习惯来“维持”健康。

博古斋

司马迁的红颜知己

王吴军

西汉的史学家和文学家司马迁,有一爱姬名红,随清娱,她是司马迁的红颜知己。随清娱是河北平原人,17岁时嫁给了司马迁。司马迁为了写《史记》这部书,常常到全国的名山大川去游历、采风和一考证史实,随清娱总是陪伴着他,一路上细心照料他的饮食起居,两个人情深意笃。后来,当司马迁和随清娱正在陕西华阴游历时,司马迁被召入京师,随清娱一个人留在了陕西。接着,司马迁便身遭大祸,受到了宫刑之辱,但是,他遭辱而不忘著书之志,于是,更加不舍昼夜,废寝忘食,发奋著书。《史记》完成之后,他便病逝于京师。随清娱在华阴闻知司马迁

的死讯,也伤心而死。华阴人将她葬在某亭子下,而忘记了她的名字。据说,唐朝时,褚遂良在华阴做刺史,随清娱就托梦于褚遂良,并将其和司马迁的深情及其生前死后的情形详细讲述了一番,褚遂良深受感动,为她修墓,并立石碑,刻其生平所遇于其上。有一位古人曾经用“艳”、“韵”、“冷”、“香”四个字,来概括随清娱及其一生:随清娱为西汉才女,甚艳。她17岁跟随司马迁游历天下的名山大川,甚韵。后来,司马迁奉召入京,她独处华阴,甚冷。到了唐朝,她的传奇情事又见于颇具才华的名臣褚遂良之手,甚香。

连载

表面看来,《不差钱》沿袭了赵本山小品一贯的农村“风味”,其“农村老汉”的经典形象也一直贯穿作品始终。但实际上,这完全是一出贴着小沈阳Logo的升级和优化版的《我要当明星》。在《我要当明星》里,小沈阳完全以男扮女装的反串效果和明星模仿秀的出色才艺,演绎了一个另类的“山寨明星”形象,除了给观众一时的视听娱乐外,并没有留下什么值得回味的东西——这也是2008年春晚之所以否决小沈阳的重要原因。于是,赵本山将《我要当明星》剥茧抽丝,只保留其精华的东西——性别反串和明星模仿,然后在这个基础上揉进合理的时代元素和厚重的社会背景,改版成了新的小品《不差钱》。

不是小沈阳的“大姑娘”打扮有点低俗吗?那就把他的出场设置在高档的“苏格蘭情调”餐厅,并由他专门设计了男人也能穿的苏格蘭裤,不但合情合理,而且时尚新潮。

不是小沈阳在舞台上大搞山寨“闹”吗?那就把他设置成央视品牌栏目主持人深入民间选秀,从而意外地发现了这个有着明星潜力的天才,给了他才艺展示的机会;

不是小沈阳太年轻,还压不住春晚的台面吗?那就让这个舞台上红了十余年的“小品王”和央视当红徒弟推不上去的道理。尽管小沈阳面对媒体时依旧谦虚有加:“上春晚的事,不到最后登上舞台,谁都不说。”但在剧组内部,大家早已把他视为2009年春晚最具潜力的“人气巨星”,只等那最后的发射瞬间了。我们的“切肤之痛”与“深刻之痒”2009年1月25日晚23时17分左右——在午夜零点钟声即将敲响的前夕,在扮演爷爷的赵本山和扮演孙女的毛毛的咿咿呀呀以及现场观众的热切掌声中,《不差钱》开始了。从登场的悬念,到着装的惊愕,以及此时的惊叫——小沈阳一出场就点燃了观众的目光。片刻之间,四次把台下观众的掌声煮沸,“爷爷们”,“跑偏”,“没有档”,句句个性十足,令人忍俊不禁。尤其是当他掀起自己只穿了一个裤管的苏格兰“七分裤”时,现场猛烈的掌声中,更爆发出“轰”的欢笑——仿佛一堆爆米花,顿时炸开了锅。接下来下的故事,已被全国人民所熟知——

易理解“本山老乡”的这份质朴情怀。所以,观众在《不差钱》里看到的毕福剑,是那样的谦恭,甚至有点木讷。从作品上主动求“毙”到角色上主动求“退”,赵本山就这样步步为营,当仁不让地把小沈阳策动到了2009年春晚的最前台。但与春晚打了近二十年交道的赵本山同样明白,上春晚只是个好机会,红不红还得看真功夫——在全球华人的眼皮底下,即使一丁点失误都可能演变成天大的危机。为此,他既当演员,又当编剧,还当导演,对两个徒弟更严厉,更是操心。“排练春晚小品时,我看到师父就觉得很心疼,心里可难受了,因为我一直在咳嗽,头发都白了,每天早上8点才睡觉,就为了给我们多加包袱,每天过的都是见不到太阳的日子。”小沈阳如此回忆。

2008年,赵本山在上春晚之前全身起了红疹,临上台的那一刹,还打着点滴。2009年1月19日,央视春晚第四次彩排现场,他再次病倒——因肺感染,在休息室。央视副总编朱彤见状立即劝他不要参加彩排了,赵本山一听急了:“那咋能成啊!小沈阳、毛毛还是新人,第一次上春晚很紧张,还得让他们多上台磨合磨合,多看看观众的反应效果。”

至此,在场的人无不感慨:有师父这种连命都豁出去的精神,哪有把栏目当红主持人来陪演,让著名电视剧《刘老根》里面的二人转演员来反衬;

甚至小品的名字——原定名《星光大道》最后改为了《不差钱》,都凸显了赵本山的一番苦心——现在的农村人“不差钱”了,但差的是向社会主流挺进的通道和梦想实现的平台这样的反讽与隐喻,使得小品在表面搞笑之外,有了深切的时代质感和社会体温。不仅在题材的选择上既为小沈阳“看菜下饭”,又与春晚的要求“无缝对接”,而且在具体的表演上,赵本山和毕福剑也甘当“绿叶”,以便让小沈阳在最短的时间内最大限度地“盛放”。赵本山说:“我多说一句话就会把徒弟的话挤没了,所以我还是保持朴实老爷爷的样子。”并不止一次地叮嘱小沈阳:“我哪怕一声不吱,站着陪你演完,你能火就行。”他还要求毕福剑收起其在主持《星光大道》时的幽默功夫,把自己放在一个纯粹的农村环境里去倾听,去发现。毕福剑是辽宁大连人,也是农民出身,自然很容



沸点制造,中国红女星小沈阳的运作密码