汽车上的小孩椅子 在美国,外孙女雅歌从几个月到现在两 岁多,每周至少要坐一次车。小孩坐汽车有 专门的小椅子,是牢牢地绑在汽车后排的一 个座位上的。雅歌几个月时,被抱上她的小 座位,系好安全带,还老老实实,笑盈盈的。 她姥姥和我坐在她的两边,不时逗逗她,挺 好玩。

但到一岁后,她小嘴会说话了,好问这 问那了,就不满足"坐观",不乐意糊涂了。 上汽车后不愿意上她的"宝座",非要站在车 窗跟前,姥姥怎么说都不听。因 怕她摔倒,姥姥只好两手抱着

她妈妈严肃地对她说:"快 到前面路口时,必须坐到你的小 椅子上。"算是让了一步。然后 又对我们说:"交通规则很严,她 哭闹也不行,不能由着她。"末了 又加上"不能心软"!

小孩坐汽车,就得坐,不能站,也不能坐 在大人的怀里,必须坐在特制的小椅子上, 也要系好安全带。小孩两岁之前,小椅子要 面朝后,过了两岁,体重达到二十磅,小椅子 才可以改为面朝前。这个规定很严,违者是 要受罚的。

### 街口的叫停线

美国的每一个路口,不管有没有红绿 灯,都画有黄色人行横道线。汽车是不能视 而不见奔驰而过的,因孩子要面朝后,过了 两岁,体重达到二十磅,小椅子才可以改为 面朝横道线一旁的路面上,赫然地漆有 STOP几个大的叫停字母,并且在路旁还竖 立一块叫停的大牌子,很醒目,二三十米远 就能看得到。所以,汽车一到此处,不管前 面有没有人,都得停下。如果没有人在横过

马路,汽车停三秒钟即可开走,若是有行人, 必须等人走过了马路,到了人行道上,汽车 才能开走。

我们上公园,要过一条马路。有时刚要 过马路,却从一边开来了汽车。这个丁字路 口没有红绿灯,我们常常会主动停下,朝汽 车打手势,让它先过。那辆汽车停几秒就开 走了,司机总会扭过脸对我们笑笑,表示谢 意。让汽车先行,是因为我们是在散步,晚 一会过去没有什么。有时,也有停下的汽 车,司机友好地挥手让我们先过马路。我们

# 文明与法眼

从车前走过时,也会对司机笑笑,表示谢意。

这里车与人互相谦让的表现,与咱们国 内有些司机,不顾行人野蛮抢道的现象正好 相反。那些抢道的司机好像只认识红绿灯, 不认识横道线。因此,在没有红绿灯的街 口,有些司机目中无人,横冲直闯。这些地 方的行人,若要过马路,不仅要瞻前顾后,还 得左顾右盼,抓住机会,即使腿脚不灵便的 老年人,也要赶紧走过去。即使这样紧张, 提心吊胆地小跑着,还往往被擦身而过的汽 车司机,恶狠狠地瞪你一眼,甚至还会听到 "找死呀"的训斥。

## 法眼在盯着

那里的人们自觉地遵守交通规则,车与 车,车与人互相礼让,是不是因为他们文化 高呢?不一定。美国是个移民国家,是个多 种族国家,在商场和公园,可以看到白的、黑 的、黄的及棕色的各种皮肤和脸形的人,他 们来自世界各大洲。不管是老美还是新美, 并不都是文化很高的,他们中至少有三分之 一的人没有上过大学。但他们都知道,遵守 交通规则的重要,与人于己都好,是文明的 表现。

其实,在他们自觉地这样做的时候,意 识里也会同时出现违者受罚的警告。惩 罚的滋味不是好受的,轻者罚款,记上违 章;重者被警察带去听"安全教育",要几 个小时的洗耳恭听,末了还得诚诚恳恳地

检查,否则禁止开车。不让开 车,就上不了班,就没有钱生 活,谁敢马虎?!

所以,带小外孙女坐汽车出 去,实在不是好玩的事。汽车一 上马路,就被"法眼"盯上了。若 是违章,有录像在案,赖不了的; 平时见不到的警察,会突然开着

警车出现。侥幸是不存在的 据报载,有位"青春偶像",人称"美女 主持人",一次酒后驾车撞了安全岛。警 察自然认识她,甚至喜欢她,但并不因为 她是大明星而宽容,仍然硬着心肠不客气 地把她带进劝诫中心,进行戒酒辅导。

"辅导",听起来挺温和,其实厉害得 吓人。据说一进去就是十几天甚至几十 天,虽然不是拘留和关押,但不让你上班, 不让你回家,这绝不是舒服和轻松地"度

这种对明星的"辅导",报纸不止一次两 次登过。看来,对交通规则的遵守,虽然人 们都很自觉,但盯着的法眼并未闭上打盹。 也许正因为如此,久而久之,这种不得不如 此的自觉,便成了人们的文明行动,文明意



文翰 书法



## 《36种你应当心的常见食物》

已让阅读者心力交瘁,而充斥于各种 报刊和网络的关于食物的百般禁忌 更让人疑窦丛生,不知道如何抉择。 《36种你应当心的常见食物》力图以 专业的知识和分析,揭示食物内在单 纯的本质,分析常见的36种食物在 不同时候对不同人群的各种不利因

**严 俊** 在网络发达的今天,资讯的繁杂 素,不仅让读者能从中学到如何选择 食物的智慧,更能学到关于食物的营 养学知识,帮助人们更好地结合自身 体质的需要或禁忌,选择对身体健康 最有利的食物。此外,本书中还附了 相关食物菜谱,让读者在懂得如何选 择食物之后,还能动手制作一份适合 自己的营养餐。

相传清朝第三代皇帝雍正登 基那年,夫人晋升皇后,一时高兴, 欢庆宴会上,推杯换盏,贪吃了几 口。回宫后自觉身体不适,午夜发 烧腹泻,腹疼难忍。

太医院派张太医细心 诊察后,确诊为胃寒食积, 消化不良,便开一暖胃化 食导泻药方治疗,内有巴口 豆四两。雍正帝一看药事 方,脸色骤然阴沉下来。 他知晓巴豆虽说不上是剧 毒药物,但含有一定毒性, 药量四两足能要皇后的性 命,这岂不是想谋害皇 后? 遂以谋害皇后之罪名 被打入死牢,择日问斩。 心想太医院也太不像话, 竟派一庸医为皇后治病, 竟敷衍到朕的头上来了。 于是,对太医院也起了疑 心,不再用太医院的医生 给皇后治病。

不用太医治病,可谁能治好皇 后的病疾呢?雍正帝正在愁眉不 展之际,太监忽然想起曾为皇太后 巧治虱包病的景日昣,就对皇上 说:"景日昣曾治好皇太后的虱包 病,对朝廷忠心耿耿,何不请景日 昣前来诊治。"雍正急令太监去礼 部接来了礼部侍郎景日昣。

景日昣经过望闻问切,看过张 太医的药方,雍正又把张太医想谋 害皇后之嫌细说了一通。景日昣 听后心里有了数,对皇上说:"皇后 的病包在微臣身上了。不过,治病 之药我要到太医院亲自配制,亲手 煎熬。"皇上答应了景日昣的要 求。景日昣到太医院取回了药,仅 煎熬时间就用去半个多时辰。皇

后服下药后,病疾明显减轻。又经 过几剂调理,完全康复。

昣。这时雍正也更加愤恨有谋害 皇后之嫌的张太医,要将

> 并株连九族。这时,景日 昣笑着对皇上说:"皇上息 怒,张太医是位名医,若没 医术,岂能在太医院侍奉 朝廷,他也不敢在太医院 太医的位置上混饭吃。张 太医对皇后病疾的诊断正 确,用药也完全合理,未有 半点谋害皇后之心。你 看,我配伍的药方也同样 有巴豆,药量也同样是四 两。我在太医院写药方 时,特意写了两份,一份取 药,一份带回,待治好皇后 病疾再让皇上过目。"说

罢,就把药方递给雍正帝, 雍正一看果真有巴豆四两。景日 昣接着讲:"皇上只看到了巴豆二 字,而没有注意'巴豆'二字前边还 有个'炙'字,炙过的巴豆毒性小, 再加上煎药时用了半个多时辰,毒 性就更小了,但药力不减。我当初 提出要自己亲手配制药方,亲手煎 熬,也是怕皇上知晓有巴豆这味药 物而遭受杀身之祸,蒙上不白之 冤。"皇上一听有道理,当即传旨释 放了张太医。

雍正大喜过望,要嘉奖景日

打入死牢的张太医斩首,

张太医回到了太医院,当得 知是景日昣救了他的性命时, 对景日昣更是感恩戴德,后来 俩人成为推心置腹的好朋友。 据传,景日昣告老还乡后,张太 医还特意两次从北京来到登封 看望过景日昣。

有的人会问,武医生,你让我从 上向下捏,那我从哪儿捏到哪儿呢? 实际上,如果你功力深厚,你可以从风 池穴向下捏。一般我建议大家从大椎 穴开始向下一直捏到长强穴。长强穴 在哪儿?就是我们俗称"尾巴骨"的那

保养生命的最大玄机是辨别自 己的体质

天地之间,六合之内,不离于五, 人亦应之…… -《黄帝内经·灵枢·阴阳二十

五人》 一年前的一天,诊室来了一位女 士。她一进来就坐在我面前,我刚要

开口问诊,她就带着一副考问的语气 说:"别问我哪儿不舒服,先给我号号 脉再说。 我笑了笑,看了一眼对她说:"你

有高血压,怕热、爱出汗,喜欢吃凉食, 小便涩黄,有时候还睡不着觉。'

"还行,这才是真正的中医,不号 脉就把病全看出来了,挺神的!"

其实,不是我神,只 是遇到了一个偏阳体质的病人,只有用这种"未 卜先知"的望诊方法,才 能让她安静地坐下来,给 她看病。从体质学说角 度来讲,她的病也是体质 病,都在脸上写着呢。

为什么有的孩子出 生后很好养,连小病也不 怎么生;而有的孩子却很 娇气,动不动就生病?为 什么有的人天生苗条,而 有的人体态臃肿? 为什 么有的人怕热,有的人怕 冷?这些都是体质所决定的。

《黄帝内经》把人分为25种体 质,每个人生来就分属于不同的体质, 但是辨别起来很复杂,不适合普通人 指导养生。在此基础上,我按照道家 的观点,把人的体质简约归纳为三类, 即偏阴体质、偏阳体质、阴阳平和体 质。在养生治病中,应用起来很方便, 使得《黄帝内经》的体质学说对普通人 也有了切实可行的指导意义。

只有明白自己体质的特征,才会 有的放矢地运用养生和祛病的方式方 法,才能防患于未然。

要辨别自己属于哪一类型体质, 得从不同体质表现出的特征入手。

偏阳体质

偏阳体质的人,大多体形较瘦。 但很结实,喜欢动、容易急躁,性格外 向,自制力较差,食量较大,消化吸收 功能强大。皮肤易长疮,大便干燥,易 眩晕、头痛、失眠等。这类体质的人怕 热、喜冷,或体温偏高,动则易出汗,喜 欢喝冷水。面色多苍黑或偏红,或油 性皮肤。精力、性欲旺盛,动作敏捷, 这位病人在得了炎症后

在《黄帝内经·灵枢》里,黄帝又 把偏阳体质分为太阳和少阳体质,也 就是火型人和木型人

火型人,即太阳人。一般体形锐 隆,面色赤黄或赤白。头小、锐面、肩 形好,手足也小。这类人大多热情、敢 于冒险,但喜夸张、好虚荣、骄傲好 斗。且随意自得而不拘谨,喜欢高谈 阔论,无能虚说,志向远大但往往都不 切实际,常过于自信而意气用事,虽遭 失败也不知悔改。

木型人,即少阳人。一般体形修 长,面色苍白,头小,长脸形,肩背大, 身子直,手足小。这类人大多个子高 但很瘦,站立时头高仰,行走时则左右 摇摆,站立时双手多放于背后。一般 慷慨公正,能与人合作,善于人际交 往,但不喜欢埋头工作,喜欢抗上,不 服人,容易顶撞,善变不稳定。

像来我诊所的这位女士,就是偏 阳体质里的火型人,这样的人对风、 暑、热易感性较强,受邪后多伤阴、耗 阴,易得高血压、心脏病等。

偏阳体质的人,也 就是说火型人和木型人 在养生时要以静养抑阳 为主。心态要平和,不 要做太剧烈的运动。平 时多吃偏阴凉的食物, 如马齿苋、白菜、黄花 菜、西瓜、苦瓜、冬瓜、海 带、紫菜,水果中多吃 梨、香蕉等

偏阴体质

一般来说,偏阴体 武国忠◎著 质是指有偏寒多静等特 征的体质。具有这种体 质的人,多见于体形较

胖但较弱,体温较正常稍低,怕冷,喜 热,面色偏白而少光泽,精力偏弱,容 易疲劳,动作迟缓,反应较慢。性格内 向,喜静少动,胆小易惊,食量较小,消 化吸收功能一般。

我有位病人得了结核性腹膜炎 病到腹水了才来找我看病。我说:"你 这病都半年了,再拖两个月,可能我也 救不了你,这个病是有很多前期症状 的啊,你为什么现在才来看病呢?"

这个病人很委屈地说: "武大 夫,我这半年真的是一点症状都没有 啊,吃喝拉撒,什么都正常,您说这 是个炎症, 总得要发烧才对啊, 可是 我这半年就是连个感冒都没得过,所 以才耽误了……"

听他这么说,我也就没怪他 了。这位病人,就是典型的偏阴体 质,因为偏阴体质的人对寒、湿之 邪易感性强,受邪后多表现为不 发热或发热不高,容易传里或直 中内脏。这样体质的人多阳气不 足,腑脏功能偏弱。所以

也没有发烧的症状。

OP

W

4

笑转中国,赵家班疯狂"大吸

与其说这是赵家班全国巡演的 启动仪式,不如说这是小沈阳作为 一代"人气天皇"的登基大典。就 是在这个会上, 高大宽宣布了小沈 卖得一张不剩。 阳的"出巡"计划:截至5月31日, 将在全国近30个城市演出50场,上 半年的档期已全部排满。

请进刘老根大舞台现场感受小沈阳 表示是来看小沈阳的,其中不乏买 暴红后的演出效应时, 一项以小沈 阳为名片的重大商业计划已经在他 胸中谋定。

据小沈阳的经纪人高大宽透 露,早在大年初八正式上班的第 一天,就有嗅觉敏锐的演出商找 到了他,希望洽谈小沈阳的专场 演出事宜。刚开始高大宽也没在 意,只是按小沈阳一个人的商业 活动形式应付了。但随着前来接 触的演出商越来越多, 高大宽才 场。他腰里别着六把菜刀调侃四乐

上火了,出于大家的 喜欢; 剧场里火那才 叫真的火了,因为人 们要掏出真金白银去 捧你。

大商业价值——炭屏

高大宽把这汇报 给赵本山,立即得到 了赵本山的首肯。很 快,由小沈阳领衔主演 的"赵家班笑转2009全 国巡演"活动正式宣告 启动,首站定在北京。

北京不仅是小沈 阳借春晚走红的"卫冕"之地,也 是赵本山一直试图"拿下"的商业 之都。2008年,赵本山曾经在这里 举办了刘老根大舞台《乡村爱情》 绿色二人转系列晚会,深受观众喜 爱。在2008年12月最后两场演出结 什么时候还有演出? 小沈阳的走红 更加坚定了赵本山的"进京"计 划。用他自己的话说:"北京刘老 根大舞台今年五一无条件开业,因 为这样的黄金时间是营销的最好时 机。"据透露,北京的刘老根大舞台 地上建筑面积3125平方米,总投资

而今, 让小沈阳领衔"笑转中 国"在北京打响第一枪,无疑是对 北京市场热度的再次检阅, 也是全 面攻占北京前的提前练兵。而进京 计划,只是赵本山全国战略的第一

达2000万元。

让赵本山万万没有想到的是, 北京市场的热度远远超出了他的预 转2009全国巡演"在北京只安排3月 后,小沈阳也不得不在保镖 7日一场演出,时间两个小时左右, 的掩护下,躲过粉丝和媒体 其中小沈阳的戏份半小时左右,其 的追逐,钻进北京的夜里。

他部分则由他的师兄弟们携手完 成。但演出计划推出后,最高价卖 到了980元的门票依然供不应求,最 后不得不连加了3场:3月6日的夜 场和3月8日的下午场、夜场,票仍

前来排队购票的人, 无不是冲 着小沈阳而来。北京演出主办方瀚 海文汇文化负责人张伟说: "有百 其实,就在赵本山把各路记者 分之六七十的观众在咨询时就明确 三四十张票的观众。"这种疯狂的票 房走势,是张伟做演出以来从来没 有见过的。去年,他们也主办了刘 老根大舞台在北京的数轮演出,虽 然每场能卖出八九成票,但远没有 这次火爆

3月6日夜,北京展览馆剧场, 小沈阳领衔的赵家班在观众的欢呼 中闪亮登场一

赵本山的徒弟苏小龙率先出 意识到小沈阳这个全新品牌的巨 手,搭档孙立荣则扮起男人,演唱

《做你的爱人》,一边跪 地献玫瑰,一边强吻苏 小龙,令全场爆笑。程 野一上场就拿刀"打劫 掌声",他说,"北京观 众看我一次不容易,我 -年就出来两回,清明 一回,七月十五一回", 扮鬼吓人笑倒全场。闫 光明除了模仿赵本山唱 二人转,还唱起《我和 你》、《青藏高原》,出

色的高音震惊四座。 压轴登场的小沈 阳,穿着央视春晚上的苏格兰 裙,背着女包。他与妻子沈春阳 在台上互相打趣, 甚至拿卫生纸 当围巾。说到夫妻俩回娘家被老 丈人分床睡,两人只能打呼噜假 装说梦话传情的段子,令观众笑 束后,主办方的热线还响个不停: 得东倒西歪。随后,小沈阳用 "撕心裂肺"的嗓音演唱了信乐 团的《死了都要爱》,并重演了 今年在北京台春晚上的演唱会模 仿秀,不过加了不少料。除了语 言尺度更大,小沈阳还让苏小龙 和程野两人齐当保镖。当他坐着 三轮车唱起《情人》时,全场激 情被完全引爆,观众纷纷起立鼓

尽管有观众看完演出后表示 不无遗憾 -- 小沈阳的节目相对 他以前在电视和网络上流传的作 品并无多大改变,更新速度缓慢 看后已不过瘾。但这似乎并没有 影响到更多观众对他的狂热,许 多人明确表示就花钱来看个与 期。在原来的计划里,"赵家班笑 氛,买个热闹,图个快乐。演出结束

16

# 养生堂

经常跑步的人担心,

跑步时双脚来回地撞击地 面,会不会对膝盖和关节 造成终身的损害呢? 这种 担忧不无道理,毕竟经常 跑步的人最突出的病症就 是骨关节炎,它是一种退 化性的关节病。

其实大多数情况下, 适度的慢跑很少甚至不会 损坏你的膝盖,而且甚至 有可能起到保护作用。不 计其数的研究可以作为佐 证,每周慢跑几次并不增 加罹患骨关节炎的风险。 与完全不运动的人相比, 将跑步作为休闲方式的人 罹患关节疾病的概率更

如果问题真的出现 了,通常是因为以前运动 过度而损伤了膝盖或关 节,但这一般发生于专业 运动员,这也是他们的胳 膊和腿有关节炎的比例更 高的原因。一项研究发 现,年轻时有关节损伤的 人与没有损伤的人相比, 前者在65岁时发生骨关节 炎的概率是后者的两倍。

然而,对于关节健康 的人而言,适度的运动会 使骨骼和肌肉更加强健, 为了远离严重的疾病,这 或许是你能想到的最好的 办法。因为运动能让你减 轻体重,从长远来说,这有 助于减少身体对关节和膝 盖的压力。所有这一切, 最终都将降低你罹患关节 炎的风险

由斯坦福大学研究人

员进行的一项研究,在5 年时间内对几百名跑步者 和不跑步者进行了比较。 与不跑步的人相比,尽管 跑步者小病小痛不断,但 出现关节或肌肉疾病的人 数要少得多——跑步者的 住院时间比不跑步者约少 33%,同时血压更低,病假 也只有后者的一半。《美国 运动医学杂志》上的一项 研究观察了30名跑步者, 他们在长达四十余年的漫 长岁月中每周坚持跑步超 过30千米,最终他们的髋 关节、膝关节和踝关节发 生关节炎的比例并不高于 普通人。一些研究者甚至 认为,跑步能使一个人发 生关节炎的时间推迟 12

有些人穿的鞋不合脚, 导致脚过度内翻,所以会感 到腰部和膝盖疼痛。下一 次,当你慢跑时,如果开始 感到腿和背隐隐作痛,不妨 停下来看看你的鞋,而不要 迁怒于跑步本身。



生生不息

彭 力 摄影

是巴渝地区的民

歌,历代诗人多有

仿作。宋代茶诗

中,如范成大的《夔

茶诗 唐代中 ● 文苑 撷英 叶,诗人元稹曾写 过一首咏茶宝塔 诗,堪称独具一格, 这首诗的名字叫 《一字至七字诗

茶》:

香味,嫩芽。

慕诗客,爱僧家。

碾雕白玉,罗织红纱。

铫煎黄蕊色,碗转曲尘花。

夜后邀陪明月,晨前命对朝霞

洗尽古今人不倦,将至醉后岂堪夸。

为一种杂言诗体,原称一字至七字诗,从一字

句到七字句,或选两句为一韵。后又增至十字

句或十五字句,每句或每两句字数递增,形如

宝塔。元稹的这首诗概括了茶的品质、功效,

还有饮茶的意境,烹茶、赏茶的过程。全诗构

思巧妙,叙述自成逻辑,是茶诗中难得的巧制。

茶歌 竹枝词(歌)是古代歌曲的一种,原

这种形式在诗中是非常少见的。宝塔诗

州竹枝歌》: 冯忠方 白头老媪簪红 花,黑头女娘三髻丫。 背上儿眠上山去,采桑已闲当采茶。

这首诗歌极富乡土气息,说在采茶季 节,白头老媪和背着孩子的黑头女娘都上 山采茶去了,语言形象生动,通俗浅显。

茶联 北京前门"老舍茶馆"的两副 对联是回文对联,顺读倒读妙手天成。-副是"前门大碗茶,茶碗大门前"。此联把 茶馆的坐落位置、泡茶方式都体现出来, 妙语偶成,令人叹服。另一副更绝:"满座 老舍客,客舍老座满。"既点出了茶馆的特 色,又巧妙糅进了人们对老舍先生艺术的 赞赏和热爱。某地一茶馆有一副回文联也 很别致:"趣言能适意,茶品可清心。"回过 来读,联语焕然一新:"意适能言趣,心清 可品茶。"。

