

随笔

# 长恨人心不如水

鱼禾

他也许在这里逗留过,那个把竹枝词写得令人发呆的人,也许荣阳有些什么令他难以放下。荣阳城东二十里这片不起眼的土丘,故称檀山,想必当初是高耸的,只是今天看上去已经全无高地的痕迹。刘禹锡的墓堆被青石围圈,碑碣环绕,成为一个主题公园。

他来过荣阳吗?不知道。墓穴之外,找不到什么可以使想象有所凭借的痕迹。他曾在洛水桥边,看碧流琼沙,陌上风急;他曾在开封城外,看汗水东流,清淮晓色。从洛阳到开封,他该是无数次地从荣阳经过,见识过这片檀山茶水吧。是否那时,他已经对水光潋滟的荣阳过目难忘,所以才留下一个嘱咐,要归老于此。

与许多放达不羁的文人一样,他一生孜孜于仕途功业,却两度遭贬,半生颠簸。先因参与永贞革新,而由监察御史贬为朗州司马;一度奉诏还京后,又因两首诗而触怒新贵,被贬为连州刺史。直到晚年才回到故乡洛阳。但他仿佛不以为意:“千淘万漉虽辛苦,吹尽黄沙始到金。”他仿佛很自信,很看得开,仿佛

毫无迹象,突然就会来一次袭击。无论多么坚韧的快乐,久而久之,都会被这样的阴影所锈蚀。他故作豁达的表情之下,无疑是藏了难堪的。那是借人况己的尴尬:“为是襄王故宫地,至今犹自细腰多”;是欲言又止的乡思:“日暮江南闻竹枝,南人行乐北人悲”;是飘摇无着、睹物伤情的惆怅:“今逢四海为家日,故垒萧萧芦荻秋”。

但终究是可以解脱的。他心性里的傲慢,仿佛足够覆盖一切灰暗:“巴山蜀水凄凉地,二十三年弃置身。怀旧空吟闻笛赋,到乡翻似烂柯人。沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春。今日闻君歌一曲,暂凭杯酒长精神。”“暂凭杯酒”。每当读及这样四个字,内心的悲伤都会忍俊不禁。所谓的豁达和放弃,都是这样磨成的吧:生命里的蹉跎、羁绊、流逝、隐忍,在诗人的心性里,最终都会化作歌与酒,化作生命的怒放与狂啸。这是一种蓝灰的如水的激情,它可以被冰冻,可以被蒸发,可以隐身入地,可以在乱石深谷之间跌来撞去,但是,它的执意总会化作惊涛,拍岸而起。

一切得失与计较,都会被时光淘洗干净。即使是缝隙里漏下的欢乐,也是人生的光照啊。这个归葬于荣阳的诗人,似乎与荣阳这片土地上曾有的风景一样,充满了水的丰溢与器量。



盛世春潮(国画) 王铁生

# 命运(外一首)

吴浩雨

我们被卷进时代的闸门  
城市成了乡村渴望的独木桥

苦脏累背后  
乡下的命运

不识字的小伙伴开着小车  
撕碎原生态的风裙

造船

一条波浪渡去的河流一定有好船  
一条好船要用多年坚持划掉碎掉的柿树  
日子不能停泊  
我们造船

夏天在河边安营扎寨  
烧烤着怀孕的河床  
搭建的窝棚

一条船  
拼尽所有木工的本领和血汗  
十里八村一场会战  
男人的胳膊全都发力  
和钢锯贴在一起  
解剖树木  
汗从齿缝一点一滴崩落  
每一凿剔进祖传技艺

下水引槽。大船的分娩留下阵痛  
故乡坐着营造的木船  
运走日月

科普

# 绿茶真的能减肥?

安那海德·奥康纳

1196年,日本禅师Eisai写了一本名为《饮茶养生》的书,其中提到绿茶对保持身体健康的诸多好处——从缓解消化不良,消除疤痕到提高大脑功能。

近千年以后的今天,人们仍在试图证明,绿茶具有药的功效。在减肥瘦身公司、减肥食品和吸脂手术泛滥成灾的今天,人们对绿茶热衷起来。绿茶作为一种功能强大的减肥药,摆满了大小柜台。

事实上,绿茶许多神奇功效并不那么可信。目前为止,尚没有可

靠的研究证明,肚子里灌满绿茶,就会让体重减掉一些。

说绿茶能减肥是因为绿茶中含有丰富的茶多酚,这种成分具有抗氧化特性,据说能加快代谢。人们认为茶多酚还能加快产热,但这一过程有助于燃烧体内的脂肪。但是这茶差别实在有些微不足道,想要观察到那也不是一件容易的事情。一项小规模的研究发现,日常生活中喝绿茶在24小时内可以使代谢速度增加4%,这点增加幅度恐怕很难发挥任何显著的减肥功效。在荷兰

进行的另一项研究得到的结果更加令人失望。研究人员发现,在减肥的基础上,喝绿茶和喝安慰剂对于保持健康的作用没有差别。

但事情也不至于糟糕透顶。如果你愿意经常都用绿茶喝个“水饱”,你也可以观察到一些减肥功效。2006年的一项研究发现,在两组坚持吃减肥饮食3个月同时经常喝茶的男子中,喝茶男子的平均说来比喝乌龙茶的少减掉1千克。但值得注意的是:这些人喝的绿茶可不是一般绿茶,其中含有690毫克茶多酚。这一含量可是一杯普通绿茶的约20倍。

换句话说,来点绿茶提取物,同时规律的饮食确实可以帮助减肥。但是,千万别指望一天喝一两杯茶就会创造减肥的奇迹。

外的乡亲们都来找他打制修理铁器,住往与熟人打招呼时,总是说:“去乔家沟找王铁匠打铁去!”或“在乔家沟找王铁匠打铁了!”天长日久,人们就这样说着唠嗑,就干脆说成:“去找铁匠去!”或者“在铁匠沟了!”慢慢地,以讹传讹,就把“铁匠沟”给叫响了,而忽略了“乔家沟”。

好在乔家出了人物,做了宦官,全家人都迁往京城去了,也没有人计较这儿该叫“乔家沟”还是“铁匠沟”了。因此,“铁匠沟”之名就沿用至今。王家打铁的手艺也代代相传,至今长盛不衰。

郑州地理

# 铁匠沟

马清贤

郑州市环翠峪景区的斗龙沟出口处,有一条东西走向的大山沟,名叫“铁匠沟”。铁匠沟是一个有着十来户人家的小村子,村庄被青山横岭环绕遮蔽着,似无却有,很是幽静。

据说,在山西洪洞县居民大迁移中,有个姓乔的大户人家住在了这里,这里的山坡土地都归乔家所

有,当然,这条山沟也取名“乔家沟”。后来,有个姓王的铁匠逃荒要饭来到这儿,乔家人正愁方圆数里没有人能修理铁制农具,就收留了王铁匠一家,允许铁匠在这几户人家营生。老实厚道的王铁匠不敢占用乔家的好地方,就在深山沟的阴影影里盖起了房子,支起了炉子,生火打铁,修制农具器械。

因为王铁匠的手艺好,山里山

散文

# 地坑院之夜

尚新娇

的成本,砖、水泥、石头、木头这些基本的东西样样都要从外面购买,拉运,靠天吃饭的村民往往难以负担其中的财力和人力,于是,他们就选择了这种掘地“挖穴”,掏土成洞的方式建“房子”,过着穴居和窑洞的生活。不言而喻,撇开当地人的智慧不讲,这其中隐含着他们生存的尴尬与苦涩,透着无奈与悲哀,民国期间有解嘲对联云:

分明是钱短木料贵  
还落个冬暖夏天凉

在时代的居住中,地坑院越来越凸现它的风格与特质,以冬暖夏凉,湿润清静,环保健康被现代人推崇与认同。

入夜,照明灯的余晖透出门窗,壁内串串辣椒、玉米、大蒜,这些窑洞外壁上挂着的田地作物在橘黄的光线中显得风情绰约。如果时光倒退,窑洞内映出的应是如豆光焰,过节时,窑洞檐下

挂出的应是大红灯笼吧,那古典喜庆的灯笼一定会晕染出别样的地坑院夜晚。

四周寂静,坐“井”观天,多了几米的深度,这夜便格外得幽深,头顶的星辰在目光的探寻中愈加高远,地面上的一切都与此无关,地坑院自成一体,自成一个世界,风摇动着地面的树木,在地面上随意扬起一番灰,透着几片树叶打旋,但它对此却回瞪着。独特的地坑院只消自在地消受这里的清静。

不过,因为今夜地坑院来了一批客,便有了一丝骚动。窑洞内的人都是第一次住地坑院,青砖土窑,一进一进的深宅小院,客人们有些兴奋了,窑洞外彼此或高谈或耳语,他们想象着这里从前从前的住户,过着怎样的日常生活。有的还在这四方的天井内游转着,指点着主窑、客窑、厨窑、牲口窑、门洞窑、早井的功能布局。那用于排水的青瓦檐,高出房檐几十公分的齐整的拦马墙,点缀出地坑院纷繁细腻的风俗风情。

窑洞檐下,几个人围着一株探出墙的树议论纷纷,这株树争高直挺,婷婷秀逸,一位说从叶子上看是梨树,一位坚持说不是,理由是

果树的任务是繁殖结果,而不是荒长个子。这时,一树浅绿叶子哗哗作响,迎风舞动间现出了椭圆的果实,不意中给了众人答案。

当地人对我讲,住地坑院的人都会栽上一株泡桐和一株梨树,主人希望它们长得高高的,好让地面上的人一眼便知这里住着人家。原来这棵梨树在挂果的同时,也起着“消息树”的作用。当地流传着一句话“见树不见村,进村不见房,闻声不见人”,而地坑院里的树可以起到“见村,见房,见人”的符号作用。你看,它深谙主人的意愿,护佑着这方别致的院落。

走进我所住的窑窑,门口摆着一张油着红漆的旧日老式桌子,窗上贴着几张小巧活泼的剪纸。靠门有一个宽宽的大炕,但客人们都没住在炕上,睡在炕旁边摆设的三张单人床上。

望着那张炕,我眼前又映出过往的影像。从前,住在这里的女主人应该盘腿坐在炕上吧,炕下放着一双漂亮绣花鞋,炕上的她身着艳丽的棉袄,伴着暗夜的一豆灯苗,手上做着针线或剪纸之类的女红,窗上的小格子贴着各式惟妙惟肖的动物、植物剪纸,谁说她们不是搞艺术的,她们的艺术作品发表在自己的窑洞内,地坑院内,她们的针线和剪就是创作工具,这种“闲活”使她们程式化的生活灵动飞扬起来,那拙朴生动的艺术美传达出她们身上的兰质慧心。今夜住在这里的几个女人,手中摆弄着笔与书籍,她们谈论文字应该如何享受生活,如何滋养文学和情感,如何使自己活色生香,青春永驻。今夕往昔,女人的天地已如天壤。

夜已微醺,高跟鞋敲击在院子里的青砖上,发出“窸窣”的急促声音,大概是半夜起解,穿过院子的她怕冷了吧。这天恰值霜降,外面凉气逼人,霜天万里,这黄土所包裹的窑洞却散发着绵厚的温暖与气息。我这个一离开家,换个地方便失眠的人,今夜却意外地睡得酣沉,安稳。

洞天福地,窑居者寿,这是老祖先说的。

黄河(油画)

黄秦华



向天歌是第一次到灯光高尔夫球场来。他不愿意给一会儿要见的南方商人留下没见过什么世面的印象,他更不能让一个暴发户看不起一张都市报的运营总监,他让靳常胜提前给一个熟悉的教练打好电话,等主宾见面后,留出十分钟单兵讲解几个动作要领以备后用。

靳常胜引着向天歌来到休息区,一对男女迎上来,靳常胜相互介绍着:“这位是金大班餐饮集团的总裁金玉先生,这位是海江日报经济部主任兼海江都市报运营总监向天歌先生。”两人礼节性地握了手,金玉说:“久仰向总大名,你们的靳总对你很崇拜的,常常提起你,本来应该去报社拜访的,后来一想,不知这里更有情调,向总经常打高尔夫吗?这里是海江唯一的夜场,打起来感觉不错的。”向天歌说:“偶尔打打,媒体都是女人当男人用,男人当牲口用,一年四季无闲可休啊!”

向天歌朝靳常胜使了个眼色,借口去洗手间走到旁边的小练习场,已经等在那里的那位教练先做了自我介绍,马上切入主题:“向总,今天的风向比较怪,以逆风为主,还夹杂着侧风,在逆风中打球一定要低打,而且不要像常规挥杆那样用力非常重要,大概只用到通常80%的力量就可以了。请您记住两点,一是尽量将球打得低一点,二是不管什么风,稳定击球最重要。”

四个人下了场地,在白色发球区站定,向天歌感受了一下风向,握紧球杆空挥了两下,揣摩着刚才教练提醒的低打的要领,顺着风的方向奋力一击,球以低平的角度飞了出去,直奔远处的果岭。金玉不禁叫好:“向总,好球耶!想不到你们文人也有这样的水准。”

服务员将原装的法国葡萄酒倒进高脚杯后,金玉开门见山了:“向总,我看见你们‘海都’的招商广告了,不知我能不能做项目,大家一起赚点钱?”

向天歌问:“金总对哪些行业感兴趣啊?”

金玉说:“靳总不知道做没做介绍,我是做装修起家的,海江好多建材商都是我的老乡,我的金大班海鲜准备明年再开两家分店,还有我的表弟在开发区开了两家汽车4S店,专做高档车的,我有股份在里面,我如果拿过来家居、汽车和餐饮三个行业,会有很多资源的。”

向天歌说:“我们明年的招商原则有三个,一是人品好,二是资金足,

三是关系多。金总,不知你现在的资金实力怎么样?”

金玉一拍胸脯:“向总,只要你把行业给了我,钱不是问题。你报个价,我可以把三个行业明年的全款都给你打过去,不瞒你说,为了‘海都’这个项目,我准备了两千万。”

向天歌的心里一惊,这个价码对于身处困境的“海都”来说已近天文数字,如果真有两千万兜底,他就能从容许多,况且这还只是一家公司的预付款,但他表情平静地说:“金总,刚才不是说了三条原则吗,光有钱只占其一,还有一条更重要的是客户渠道,去年我们也有资金雄厚的广告公司,自己没有广告公司,胜利路电报大楼上的牌子都是我的,实在没有广告,我自己的海鲜城、我弟弟的4S店一年也能做几十个版呢。”向天歌估摸着金玉不会这么没来由的慷慨,就说:“金总,你的这三个行业分别由我们的管总和靳主任负责,具体的想法和操作思路还要找个时间和他们详细再谈。我的原则是英雄莫问出路,谁有能力都能做。”

金玉说:“这个你不用担心,咱们虽是初次见面,但既然坐在一起了,就不用再兜圈子,我为什么把你约到这里来,就是为了要一个当场拍板,你那两千万不可能一个承诺都没有,就那么到账面上趴着!”

向天歌对金玉有些刮目相看,看来,他绝不像靳常胜说的那么没心没肺,他反复强调两千万,一定是从什么渠道摸透了“海都”资金短缺的窘境,他说:“金总,我根本不用着扯皮,跟你透个底,餐饮这个行业一直和时尚混在一起,没有做起来,家居那家代理公司业绩平平,你和他好有一争,就是汽车是个悬念,‘车行天下’的专版已经开出来了,业界反响强烈,现在的代理公司表示明年有信心打翻身仗,我看最后的决战只有实行瞬间死亡法,以打款数额一球定胜负。”

金玉说:“向总,媒体年底最缺的就是钱,只要合同签了,哪怕明年的任务数和单版价格都空着,我15天之内先打进来五百万,明年1月25号之前再打五百万,3月底之前打进来五百万,6月底之前补齐两千万,你看怎么样?咱们明人不说暗话,两千万的前期投入,我就提一个条件。”

向天歌心想,你终于开口了:“尽管说。”

# 连载

一个人吃完饭之后,胃部需要大量的血液来消化、吸收刚吃过的食物,但是人的血液量是有限的,大量的血液参与胃部消化,大脑就会缺少血液供应,而处在被抑制的状态下。大部分人在吃完中午饭之后,都会想睡觉、犯迷糊,就是这个道理。另外,一个人刚刚吃完饭接着坐在那儿学习,暂时不说学习效率,对身体也不利。长此以往,压迫正在处于消化状态下的胃部,极有可能形成胃部的积淀而导致胃下垂。有人说,饭后百步走,活到九十九,是有科学依据的。

除此之外,污浊的空气对学习也无益处。一个班五六十甚至八九十个学生,都坐在屋子里边,每个学生都是一个二氧化碳排放器。但是这帮学生在这样污浊的氛围下都习惯了,并不以为然,外人是推开教室的门,就会感觉有一股热浪,掺杂着各种不好的气味扑面而来,直熏得人想吐。

我当班主任,一直有一个规定,凡是靠窗的同学,下课的第一个任务也是必须完成的任务,就是把窗子全部打开,让外面的空气进来,把里边这一节课排放的二氧化碳全部散发出去。上课了把窗子一关,大家来呼吸新鲜空气,学习效果就好多了。

如果孩子在家里边学习,家长也要注意为孩子创造空气流通的学习环境。

**通过锻炼身体来锻炼身体**

这里不仅是说要强身健体,更重要的是要形成一个良好的生物钟,调节自己的心态、情绪。比如我的孩子,在高中三年,我一直要求她除了学校安排的体育锻炼之外,每天晚上9点必须出去跑步。起初她不愿意去跑,我就陪着她跑,后来她形成习惯了,每天晚上9点一到就很自然地去操场跑步。当她锻炼回来之后,她的身体处在兴奋状态,血液循环也比较快,这对大脑是一种刺激,这个时候学习的话,效率特别高。

但是学了一个多小时,身体就开始感到疲劳了,疲劳的身体就会抑制大脑,大脑就警告你抓紧时间睡觉,再不睡觉,我们身体的每一个部位都要向你提出抗议了。疲劳的身体逼着她去休息,这个时候人睡得投入,睡得快,睡眠质量也好。

众所周知,我们要是在一种半睡眠做梦的状态下睡觉的话,有时候睡八个小时,不仅不清醒,还

感觉头脑昏昏沉沉的。我们要是在踏实地睡觉的话,哪怕睡六个小时,起来以后也浑身清爽。

所以睡觉也有一个效率问题,有一个节奏问题。你要是经常进行身体锻炼,人睡得快,那些经常锻炼的人,还可能经常失眠,长时间睡不着,影响学习。

我本人比较喜欢游泳,工作了一天,回家以后吃完饭,累得什么都不想干,有时候就想躺在沙发上看电视。但是一旦看电视,我就得锻炼身体,硬逼着自己去游泳,一个猛子扎下去,一口气游个一千米,出来以后冲一个澡,就感觉到神清气爽,精力旺盛,干什么都有效率。所以游泳完以后,就庆幸自己多亏去游泳,要不然的话,我这一晚上就只能躺在沙发上迷迷糊糊地看电视。但是一游完泳,我就有很好的精力,可以干很多事。

**拥有好的记忆力才能事半功倍**

学了东西过目不忘的人是不长命的,一个正常的人都会遗忘的,遗忘是一种很正常的现象,但是和遗忘作斗争的最有力的工具就是重复。

记忆力的好坏直接影响学习的效果。有些人记忆力好,过目不忘,这样的人还有什么学不会的呢?有些人就是记不住,需要反复记,用了很长时间,效果也不一定好。培养良好的记忆力,也是学习的一个很重要的方面。

一个有学问的人,首先应该是一个知识丰富的人,如果一个人脑袋空空,一问三不知,竟然还能成为一个有学问的人,这不是一个笑话吗?所以一个人要想成为有学问的人,或者有能力的人,你的头脑中就应该有渊博的知识,这是需要靠记忆的。我们怎样才能提升自己的记忆力呢?

首先,我想记住一些内容,需要有一些压力和紧迫感。在我教教的两个平行班里边做过一个实验:早读期间我让两个班同时来背诵一篇课文,我在A班说:“大家背诵课文,十分钟之后,我来检查背诵的效果。”我在B班只说了一句“大家背诵课文”,没有强调我十分钟之后来检查。结果十分钟时,同时开始检查,发现A班的记忆效果比B班要好得多。

这个实验让我反思:为什么没有时间限定,记忆的效果差这么多?这说明记忆一定得有紧迫感,有适当的压力,往往效果更好。