

秋日,植物的绿不似夏天那么喷薄而出,它不再想着生长,呈四处蔓延之势,而是将生机往内一点点敛藏。

为了养好我家的文竹,我把萎蔫的她从客厅搬到光线好又通风的阳台,并用吃剩的肉骨自制了花肥。

文竹有大餐吃,长得自然精神。她的生长好像不受季节限制,像变魔术。细细嫩嫩的茎叶,像刚出生婴儿的手指,让人闻见嫩鲜的新生气。

散文

纱窗前的文竹

尚新娇

角角落落,见识过山河洋流,森林草地,与不同肤色的人群打过招呼,听过不同的语言,闻过不同地域的气息。风的心胸,气味,强弱,冷暖乃至色彩、质地、方向,自然都是有一定来历和说法的。所以,每一缕风都是新鲜的,多识的,智慧的,风是生长者的老师,打开愚钝的心窗。风也是迷惘者的向导,使她们长出清晰的脉络。

她正处于生长的青春期,身体的各个部位正在发育,手脚都令人惊讶地生长,枝条内荡漾着生命的河流,羽状的叶片是一片片划摇曳的浆,又是振奋的羽翼,呈现出翩翩欲飞之态。我喜爱的,便是她有着蓬勃秀逸的外观之美。而这种美,即是健康的植物美。

因为她占据了世界的精华。她聪明地选择了自己生长的位置。沐浴着不同风潮的吹拂与洗礼,再加上主人给予的物质营养,才孕育出如此风韵饱满的身心。

我似乎听见她说,她最喜欢纱窗这个位置了。是的,她的生长正是以阳台为起点的。因为风是从这儿进来的,尽管窗常常闭着,但风还是从缝隙中钻进来。这是她迎接风的一个关口。她会意四季风的来历,她会调整自己的姿态。她慰问风,点头,嬉闹,或者让风静静地给她上一节讲座,她能听懂风的意旨和密语。在东西南北风的吹拂下,她渐渐历练长大,渐渐明晰世态。

文竹的脾性原来喜欢风。这是我侍养文竹的最大发现。这样,她才能长得痛快,长得放肆,即使冬日里隔着阳台上的一层薄薄玻璃窗,温度也并不成为问题。

而我与文竹相伴两天后,也要离开家了。

到外面的风里去,不同方向的风里去。列车裹来的风,每一位旅客身上的风,飞鸟从远处街来的风,河流从远处漂来的风,书页上每个字传来的风,话语背后藏匿的风……

成长深陷于色彩斑斓,无处不在的风中。



玄远 韩献良



国泰民安

郑友深

养生格言是人们长期以来生活经验的总结,语言的结晶,一些养生谚语不仅富含哲理,且寓含医理,如“枪不擦不亮,身不练不壮”、“站如松,坐如钟,卧如弓,行如风”、“暴富欺贫,暴寒欺人”、“甜言夺志,甜食坏齿”、“寒从脚上起,病从口中入”、“有病早医,无病早防”、“衣服早补补了少,有病早治痛苦少”、“贪吃贪睡,添病减寿”、“不染烟和酒,活到九十九”、“一勤生百巧,一懒生百病”等等。这些谚语,真可谓妙语连珠,富含哲理。从另一个角度,也可以说这些谚语都是一味味有利于保健养生的良药。

绿城杂俎

养生格言胜良药

高宗达

“竹”、“少年体壮老年福”、“运动运动,病魔难碰”、“五谷杂粮多进口,大夫改行拿锄头”、“进补如用兵,乱补会损身”等等格言,既幽默又俏皮,准确贴切,趣味无穷。

许多谚语规劝人们要养成良好的起居习惯,如“睡觉不蒙头,清晨郊外走”、“无事勤扫屋,强如上药铺”等。人的消化器官的活动是有规律的,定时定量

饮食有益于健康,“早上吃得好,中午吃得饱,晚上吃得少”、“暴饮暴食易生病,定时定量可安宁”、“一顿吃伤,十顿喝汤”、“少吃多餐,益寿延年”。

经常洗澡可以消除皮肤上的灰尘和细菌;常洗衣服常洗澡,常晒被褥疾病少,指甲常剪,疾病不染,烟酒不尝,身体必强。现代医学表明,情绪与健康的关系是非常密切的。凡是情绪乐观、开朗、心情舒畅的人,可以使机体各种功能健康地运转,增强抵抗力,而且只有在平和的情绪状态下,人才能从事持续的智能活动。急躁易怒,孤僻郁闷,沉默寡言,多愁善感,都对身心健康不利。如民谚所说的“笑口常开,青春常在”、“笑一笑十年少,愁一愁白了头”、“生气催人老,快乐变年少”等格言,都有一定的道理。

假期里,身着休闲装,头戴旅游帽,带上别样的美丽和酒醉的心情,背起行囊和家人朋友相约踏青、旅游。让自己的好心情随风飘散,散景外溢,让美丽定格,让魅力定格。

“世界上没有丑女人,只有懒女人”。

做一个魅力女人并不难,重要的是你有没有那份好心情!

多份激情,多份细心,多份积累,让美丽由内而外飘逸,让魅力张扬无限!

做女人,就力求做一个魅力女人!

不管时间多紧,节奏多快,工作多忙,压力多大,都要努力做一个充满魅力的现代女性!或时尚优雅,或清新洒脱,或精致浪漫,或淡定随意,让美丽无限,让魅力无限!

随笔

做一个魅力女人

马艳丽

看花花艳,看一切皆美。一整天的心情都会愉悦高涨,好心情会感染身边每一个人。

每个夏夜,换上休闲随意的无袖连衣裙或灯笼裤,挽着爱人的胳膊慢慢踱步于霓虹灯下的街道,优雅的光彩衬托出浪漫的情怀,愈发让夏夜的感觉云淡风轻,清新可人!

周末,从衣架上取下时尚流行的衣服,和闺中密友手拉手穿行在装饰豪华,别具一格的商场超市,宽阔的街道,华美的橱窗,极佳的心情,琳琅的物品,中意的衣饰,那份感觉如清风拂面,如鲜花扑鼻,浓艳而热烈。

新书架

《大国游戏》

张爱华

新中国成立60年后的中国在世界格局中的地位已不同往日,所扮演的角色也日趋重要。尤其在本次金融危机之中,世界看到我们作为一个负责任的大国,与欧美等世界主要国家一起重构新的世界秩序。新中国的实力积累,不能简单等同于经济上的成就,大国、强国应该在政治、文化和道德上对整个世界有着广泛的影响力。一个成熟的、有理解力的、独立的、克制性的社会心态,应成为中国未来的目标方向。

自2008年以来,国际环境出现了很多引人注目的变化,在机遇增加的同时,挑战的来源更加多元化。归纳起来,国际环境的变化主要表现在四个方面:第一,国际安全中的热点问题多数有所缓解。第二,金融安全和各种非传统安全的问题突出。第三,若干中国关系密切的国家,国内政局发生较大变化,牵动着国际政治的变化。第四,中国面临着更为严峻的外部挑战。

作者以其固有的独特视角,提供了关于世界形势、全球格局的发展趋势、大国关系以及中国的相应战略与对策的最新观察和思考,作者以历史的眼光和全球视野,通过严谨的论证和理性的探讨,对中国崛起进程中的国际关系、地缘环境、政治改革、文化软实力、市场化困境等宏观和微观问题进行了全面系统的分析,以生动的笔触、简洁的文字,富有激情而中正理智的思维,提出了全新的观点和应对之策,并由此展开对中国未来命运的深入思考。在新中国成立60周年之际,基于“为中国策,为大国谋”的宏大思想,在此献上一个中国人对祖国美好未来的展望和祝愿。



天山风光 王国强 摄影

桂花

马玉林

一 丛中一树不张扬,金粒花团叶腋藏。仰望蟾宫有疏影,仲秋时候吐芬芳。

二 何花八月吐芬芳,犹教吴刚酿玉浆。北斗接来向明月,举杯同祝共天长。

乳罩是“舶来品”,又称文胸。它最初的功能是给不愿穿跳舞胸衣的女人提供乳房支持的。1914年美国女子克劳斯贝用两块手绢和一条窄缎带制作了第一只无骨撑的乳罩,不再束缚胸部,从而给女性身躯带来解放,并突出胸部曲线。从此这种“束乳而不压胸”的乳罩迅速在欧美国家流行,被广大女性所接受。

博古斋

阮玲玉首穿“义乳”

马佳

拾。她先后主演了《故都春梦》、《野草闲花》、《三个摩登女性》、《小玩意》、《城市之夜》、《香雪海》、《神女》、《新女性》等一系列影片,成功塑造了不同阶层的妇女形象,成为民国时期的大腕明星,无数影迷追捧的偶像。作为最早使用乳罩的中国女性,身着旗袍的阮玲玉胸乳圆润,与旗袍的曲线相得益彰,其傲人酥胸“惊艳”上海滩,凸显女性风姿绰约的万种风情。由于她的名人效应,使西方的乳罩在中国城市女性中逐渐流行开来。

1976年2月下旬,我奉连队之命和姚援朝(团支部书记)同志带领连队积极分子来郑突击积肥,以确保连队农业丰收。3月间的一天傍晚,天气闷热,但我们和往常一样,都按时来到集合地点商量怎么干,我和姚都很犹豫……正在这时,连长陈留枝来了,他见我们还没出工就问:新海,天这么晚了,怎么还没去干活?我说:有些同学怕下雨,让等等看。当时,我看天气没什么变化,就立即带领同学们去干活了,劳动中同学们争先恐后,猛干实干,我也干得汗流浃背。突然天空刮起大风下起大雨来了,无情的雨水像瓢泼似的落在我们身上,我们拼命地把粪桶举高,冒着大雨奔跑在返回粪点的路上。由于我出汗后,雨水激和冷风吹而受风,感到全身发冷,四肢无力,我向袁金城、赵新义等同学讲了这些情况后,就回家了。

当晚指导员也在粪点上起粪往连队拉,发现我不在,就问大家:新海怎么没来?同学们说,我被大雨浇病了刚回去。第二天,我的喉咙、肩膀、全身都感到酸痛,我以为是感冒了,在家迷迷糊糊地睡了一天,晚上同学们来看我,连长征志也来看我了,他很着急,希望我能经得起考验,要我不辜负连指导员和同志们的信任,鼓励我病好后迅速回队。可是事与愿违,我的病不但没有好转,反而向更严重的方向发展,到3月16日晚,我体温上升至昏迷状态,不省人事,全身瘫痪,当夜我被送到医院,先后在郑铁中心医院、河南医学院、北京首都医院进行治理,后来高烧退了,我保住了性命,然而从胸二部位开始到脚全部瘫痪,经医院诊断为横贯性脊髓炎。

从此我因公负伤一直卧床在家,在此期间我们连队场部等领导都来看望我,并给我以多方面照顾,使我从内心非常感谢,可是我属于知识青年,又无法到农场劳动,只有一个人寂寞地在床上躺着。感谢党中央在领导全国人民进行新的长征的时候,没有忘记知识青年,1978年下达了74号中央文件,对我们知识青年给予了具体而又热情的关怀和安排,使我感受万千,满面热泪。

为此希望上级领导遵照74号文件精神,根据我得病的情况,请批准为“工伤”,体现党中央对我们患病知青的最大关怀和爱护。

待到病好后,我将以更大的热情和干劲为祖国实现“四化”贡献自己的毕生精力。

请调查。 敬崇高的革命敬礼,并等待着领导的批示!

郑邦沟赴“五七”青年农场 二连知青 高新海 1979年6月28日

材料上报后,高新海等了很久也没有消息,于是,心里有些着急的高新海就去市民政局和二七区民政科询问,工作人员告诉他,他的工伤他们会尽力办成,因为一些政策上的问题,要他耐心等待。

高新海一等就是两年,同学、邻居、知青们都很关心这件事,大家来看高新海时,都劝高新海多去找政府。

高新海说:“我相信政府,我是因公致残的,我坚信早晚政府会把这个工伤给我办成,我不能三天两头去找他们,这样不是给人家找麻烦吗?就等吧。”

王家新说:“我也相信这工伤早晚能办成,三哥确实是在因为给农场干活残疾的,又有74号中央文件,政府不会不办的,如果最后这事办不成,我到时候背着三哥去找市委反映情况。”

王金贵说:“那就等吧,看最后的结果再说,但愿工伤能办成。”

1981年9月16日,高新海终于盼来了他渴望已久的好消息。二七区民政科的工作人员通知高新海,他的工伤已经批下来了,要他尽快到二七区民政科办理有关手续。

高新海闻听这个消息,内心激动万分。第二天,他就在二哥和许兰生等人的陪同下坐着自己的三轮车赶到了二七区民政科。

当高新海他们走进二七区民政科的院里时,从一间开着门的办公室里传出一句话:哎,看,咱们的瘫痪孩儿来啦!

高新海突然听到这句亲切的话,心里猛然就涌出一股热浪,眼里的泪“哗”地流了出来。

多少年以后,高新海对这一幕仍不能忘记。他说:“从‘咱们的瘫痪孩儿来啦’这句亲切的话里,我感受到了党和政府对我的关心,感受到了党和政府给我的温暖,我从心里感激党和政府、感激社会。”

倡导精神文明 共建和谐社会 中共二七区委宣传部 特约刊出

连载

为了保存一点自己的尊严,在我到达之前,我父亲教了我一些我适用的英语词句。我还记得他给我说的其中一个告诫:“如果有人问你你会不会说英语,你应该回答:‘只会几个字。’”他教了我这句英文后,我就一路唧唧喳喳“只会几个字,只会几个字”。

我十二岁到圣路易的时候确实只会几个字。实际上我所有的英语都是在那里学的。就像我父亲描述的,那是一所男校寄宿学校,由传教士们管理,几乎所有的学生都是不会说中文的。虽然没有不准中国人入学的规定,但是大多数中国人是付不起那样的学费。学费很贵,所有的课都用英文教:数学,科学,历史……所有的课程。

圣路易非常严格。平日我们不准离开学校这个圈子。礼拜天下午允许我们出去,买东西或看电影,但在宵禁时间要回到学校。

老师们通过鞭答来管教学生。如果他们课堂上捣蛋,就会当众受到羞辱、弯腰站着,用杖鞭打。那原本是让我害怕的事,但我没有被吓倒。在很短的时间内我就学会说英语。我甚至可以和西方孩子用英语吵架。我们每天都要练习背诵,天天如此,绝无例外,没有讨价还价的余地。举个例子,强制地要求我们记住一首现代诗,三个小时后就

得完整地背诵。大多数时候我们这班孩子并不明白记住的是什么东西。但我还是坚信强记、背诵是一门本事。有许多对语言学习有高深见解的人都反对这种做法,认为那是愚蠢的,但在我身上起了作用,所以我相信。

在圣路易我们还得背《圣经》,每天背《福音》中的一段。到我离开圣路易时,我已记住了《福音》书中的全部各个章节。

我对珍珠港事件记忆犹新。那天是十二月八日,圣母受孕日,星期天早上,我们照常排队去城里做弥撒。去的路上,我们就知道情况不对了,因为平时在天津的租界里看不到日本兵,可那天到处都是日本兵的样子看起来永远不成体系,他们的制服似乎总是不合身,不像美国或德国兵。他们的头盔看起来尤其丑。我记得父亲每天早上都要看路透社的新闻稿,然后在早餐时跟我们讲世界上发生的事。他就是这么了解到庆亲王决定将王府卖给日本人的。从此四年的苦日子,从我家被迫搬离王府开

始了。搬家时我在寄宿学校。我家搬到真如镇,在北堂附近。那是我祖父为他母亲买的房子,她在那儿住了很多年,此时早去世了。房子是典型的北京四合院,比庆王府要小得多。我家占用了整个院子,因为那时(从一九三二年搬进庆王府后),我妹妹若采生,双胞胎弟弟若智、若智都已出生,我最小的妹妹在搬到真如镇后没几年也出生了。家里添了四口人。尽管我们占用了整个四合院,跟过去十年中所住的宽敞的王府大院相比,还是感觉拥挤。

珍珠港事件发生后,即使英语是母语的那部分学生离开圣路易去了拘留营,英语还是学校唯一允许的语言。就在那时我意识到我真的该努力了,最起码因为我是中国人。整个学校总共只有四个中国学生,令人啼笑皆非地被称作“外国人”。所以我开始勤奋学习。学校各科过去的学生得分都有记录,我很快打破了这些记录。在总分满分为1200的所有科目中,我得了1150多分。

我虽然最终从圣路易顺利毕业了,但这之前又一次被学校开除了。我做了个可怕的事被学校开除呢?其实很荒唐,事发原因是因为另一个孩子的父亲是中国一种很有名的肥皂的生产商。我当时大约十五岁,我记得美国学生们刚回到校园。美国海军陆战队刚进驻天津,促使一些富有的人家把孩子送到我们学校就读,都是走读生,他们在学校吃午饭,回家吃晚饭,那学期是餐厅的一位桌长,即意味着吃饭前由我负责把饭菜分到每个学生的盘子上。在寄宿学校我们用刀叉从每人自己的盘子分餐就食,与中国传统用筷子从桌子中间的共用盘里夹菜不一样。有一天吃中饭时,这孩子说给我的饭菜少了欺负我。他知道他已经够胖了。但因为那孩子的父亲很有钱,是学校的赞助商,值班老师过来就斥责我。

当然,我不会就这么轻易咽下这口气。“他撒谎!”我说,“你可以问在座的各位。”

这时,其他孩子们开口支持我。可那位圣母兄弟会的老师,命令我站起来,一旁罚站。

我无视他的命令,说:“我要吃完我的午餐。” “你敢违抗?”他大怒。