

单位办公楼里新来了一位保洁员，看上去有四十多岁，胖胖的，每次见她来打扫走廊楼梯的卫生，眼里时常含着笑。日子一长，和楼里的人熟悉了，再遇到她时，她总是主动和大家打招呼，带着爽朗的笑，让人觉得她也是这个办公楼里的正式一员。

冬天，室内虽然供暖，但穿过走廊楼梯时，不免还有几分寒意逼人。

她工作起来很卖劲儿，拖把所到之处——长长的走廊和宽宽的楼梯一尘不染。从一层到五层依次下来，汗水常常打湿她额前的头发。好几次，我对她说：“这走廊不用天天拖，真有杂物，用扫帚扫扫就行。”她笑着，一边不停手中的拖地，一边抹着额头的汗说：“社区帮我联系这份工作不容易，我得珍惜，不能有丝毫马虎与懈怠。”

看着她，我自然想起了坐在暖意洋洋的办公室里一些还不时满腹牢骚一脸怨气的年轻人，心里不禁感慨起来。

随笔

帮朋友笑起来

魏峰

这天，我刚到办公室坐下来，就听到走廊里她和一个女的在一高一低地说话。只听她在不停地交代上午几点到对，下午大概几点结束，地上尽量不要太湿等等注意事项。想想也是，这么一栋办公楼，又是拖地，又是整理卫生间，是得两个人才行。

又来的这个保洁员和她长得很相像，也是胖胖的。不过，开始我发现两个

人一起来打扫卫生，总是一个在说，一个寡言；一个在笑，一个沉默。一天下午，趁那个保洁员还没有来，我问她：“那个是你姐姐？”

她笑了，说：“她比我大，是我的姐姐不假，但不是我的亲姐姐。她是我原来单位的同事。我俩下岗后，多年未曾谋面。上个月在路上碰到，才知道她丈夫风湿性关节炎病得厉害，姑娘上大学又要钱，找了几份工作都不如意，我就动员她来这儿了。”

“虽然这样一来我的工资减了……”这时，她顿了顿，脸上飘过一丝少有的庄

重，“可是，我不想看到朋友愁眉不展的样子。我也帮不了她多大的忙，只要能使她有了这份工作，感到生活踏实起来；只要我俩在一起，能使她脸上重新绽放笑容，就好。你不知道，她原来和我一样也爱说爱笑，厂里的人都说我俩是姐妹俩呢。”

想不到她还真变了。现在，我们办公楼里每当听到爽朗而又质朴的笑声传来，那一定是她俩正在工作。

其实在生活中，帮助他人，不只是危难之际的慷慨解囊，也不只是路遇不平时的拔刀相助……有时候，帮助朋友笑起来，才能使之更好地面对生活，笑对人生。

她俩的笑声，给这座一惯忙碌而又略显冰凉的办公楼带来了些许生气。知道她俩故事的人，从她们身边走过，内心也会因受感染而温暖起来。后来，每天我再看到她俩时，也习惯地朝她们点头致意，报以微笑。

新书架

《把吃出来的病吃回去》

鹏飞

本书系张悟本先生在大型系列养生讲坛《大国医道》电视栏目的30集专题讲座内容基础上，编纂而成，即将掀起一场新的中医知识普及风暴和厨房革命！

对于多种常见慢性病，张悟本先生从五行五脏角度进行辩证分析，讲解通俗易懂，前因后果总结得非常清晰。以饮食调理方案为核心，不用吃药，就可轻轻松松根治几十种常见慢性病及疑难杂症。让读者一看就明、一听就懂、一学就会、一用就灵！“医道，乃养生之道，生活指导。”这是他的至真本意！

作者张悟本出生于中医世家，6岁开始随父学医，食疗临床经验20余载。父亲张宝桐同志，是党和国家领导人的保健医。张悟本先生，曾任职中国中医科学院中医药科技合作中心研究院，现在是中国中医科学院中医药科技合作中心首席健康推广专家。

1936年12月12日，张学良、杨虎城发动了“西安事变”。周恩来凭着非凡的政治智慧和外交才能，使“西安事变”得以和平解决。12月25日下午3时许，张学良在没有通知周恩来的情况下，乘飞机送蒋介石回南京。周恩来闻讯，亲自到机场劝阻张学良。哪知等他赶到机场，飞机已经起飞。周恩来仰望长空，泪流满面，连声呼唤：“张汉卿，张汉卿！”1961年12月12日，周恩来在京邀请原东北军和西北军中当年参加过“西安事变”的人开座谈会，当见到张学良的胞弟张学思时，不禁潸然泪下，以至泣不成声。那是因朋友蒙难而流的惋惜的泪！

名人佚事

1942年7月，在重庆从事战时工作的周恩来患了膀胱脓肿，不得不住院手术治疗。而就在此时，他的父亲周劭纲却因脑中风在重庆去世。邓颖超、董必武等人考虑到周恩来刚做过手术，身体虚弱，为使他能够安心养病，就把他父亲去世的消息暂时瞒了下来。结果仅过了两天，第三天就被细心如发的周恩来察

曹操墓 (四首)

李铁城

漳滨惊现曹公墓，天下风闻顿骇然；身后生前毁或誉，三国人物少齐肩。

谁云七十二墓空，一代英雄仍有家；死葬勿论薄与厚(1)，皆予后人作话柄。

遗命群姬织布履(2)，英雄末路竟多情；明知死后皆灰灭，朔朔何必眺坟莹！

非因聚敛只求真(3)，曹墓开掘四海闻；刘武有知当晒笑，当年执仗盗人坟。

注释：

(1)民间传说曹操有72疑冢，现在看来在邺城西边众多坟墓中仍有他的坟墓在。他曾遗命进行薄葬。

(2)他死前遗嘱他的妃妾在他死后做鞋子卖贴补日用。并命她们每逢初一、十五向西眺望他的坟墓。

(3)当代国家发掘古墓是为了研究历史，并非搜刮财物。当年曹操在商丘地区让军队盗墓梁孝王刘武的坟墓。“仗”，武器的意思。

沈周的人品、画品为世人所推崇，《明史》将其列入“隐逸传”，他世居长洲（今苏州），是一位超然淡泊的文人雅士。明朝中期的苏州，城市繁荣，市场兴旺，不但是商品经济的温床，也是富贵风流的乐土。但是，当时的假画假品也大为流行，沈周早上画出一图，晚上就出现大量仿作进入了商品市场。在这种境况下，沈周就写了《咏钱五首》的诗。

沈周在诗中钱“能贫能富亦神哉”，“亦能为福亦为灾”。他告诉人们，金钱能有无转化，能使穷变富，使富变穷，使灾变福，使福变灾。沈周根据金钱具有万能，可任万变的特性，拟撰了《晋书·鲁褒传》中的《钱神论》“有钱可使鬼”的妙语，说明其确非虚谬荒唐，沈周的诗和《钱神论》又孕育了后世“有钱能使鬼推磨”这句俗谚的诞生。

沈周的咏钱诗

王吴军

绘，淳淳地规劝人们：“总尔苞苴莫漫臭，终然扑满要遭遭。”“苞苴”原指蒲包，也指微薄的礼品。《庄子·列御寇》中说：“小人之心，不离苞苴”，是说小人的智慧离不开赠送礼品之类。“苞苴”又引申为用金钱去行贿。沈周在诗中钱，金钱切莫弥漫着臭气，如果一个人不富不仁，贪得无厌，肚内装满不义之财，终究要“遭遭”，将粉身碎骨。沈周

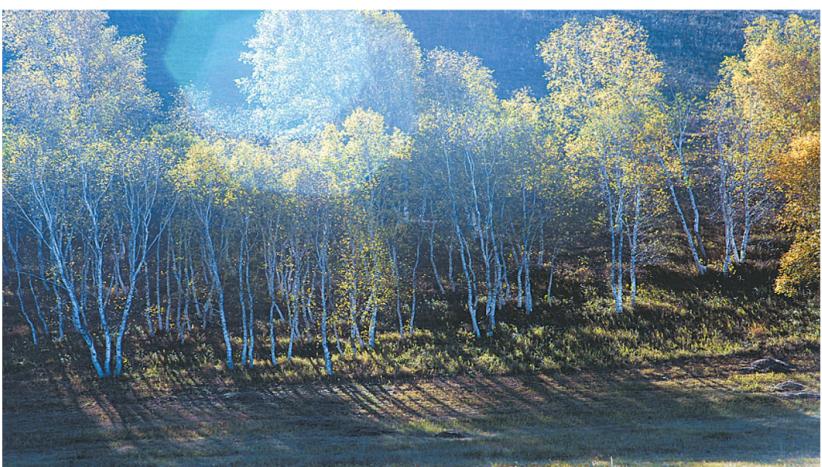
在诗中还语带嘲讽地写道：“无任呼兄亦不来”，是说如果没有爵位，即使千呼万唤“孔方兄（金钱）”，它也不会到来，相反，有了爵位，金钱又会不唤自来，这揭露了某些人以官位、权势作为商品去换钱的丑恶现象。沈周在咏钱中还说：“个许微躯万事任，似泉流动利源长。”钱的形体极为微小，钱，本作“泉”。《说文通训定声》中说：“古者货贝而宝龟，周太公立九府圉法，乃有泉。至秦废贝行钱。”历史上称钱为“泉”，取其流行之意。沈周一语双关，既指古代钱以“泉”为名的源流，又说钱如泉水之流动，其利源深长，他又说，钱“足能行乏翅翔”。钱虽无翅飞翔，也无直直立，却能到处行走。沈周的咏钱诗立意深长，形象生动，韵味隽永，能令人警发。

沈周细写道：“一纸牵欲人人逐”，“欲火难烧此利根”，“可怜别号为‘钱奴’，多少英雄就此沉”，深刻地概括了人们对金钱的崇拜和无止境追逐金钱造成的恶果。沈周在咏钱诗中用生动的描

沈周在诗中钱“能贫能富亦神哉”，“亦能为福亦为灾”。他告诉人们，金钱能有无转化，能使穷变富，使富变穷，使灾变福，使福变灾。沈周根据金钱具有万能，可任万变的特性，拟撰了《晋书·鲁褒传》中的《钱神论》“有钱可使鬼”的妙语，说明其确非虚谬荒唐，沈周的诗和《钱神论》又孕育了后世“有钱能使鬼推磨”这句俗谚的诞生。

沈周的人品、画品为世人所推崇，《明史》将其列入“隐逸传”，他世居长洲（今苏州），是一位超然淡泊的文人雅士。明朝中期的苏州，城市繁荣，市场兴旺，不但是商品经济的温床，也是富贵风流的乐土。但是，当时的假画假品也大为流行，沈周早上画出一图，晚上就出现大量仿作进入了商品市场。在这种境况下，沈周就写了《咏钱五首》的诗。

沈周早上画出一图，晚上就出现大量仿作进入了商品市场。在这种境况下，沈周就写了《咏钱五首》的诗。



伊若舞台上，光影如梦幻。一阙金秋赋，翩然已成仙。王继兴摄影并诗

周恩来的眼泪

刘开生

抚，仿佛万箭穿心，他脸色煞白，拿电文的手在颤抖。突然，他仰起头，大哭了起来，泪水扑簌簌落下来。那是因痛失亲密战友与同志而流的悔恨的泪！

1973年6月的一天，周恩来回到了阔别20多年的延安。一到延安，他就打听他当年的邻居们现住何处。当听说一个邻居住得不远时，他就叫人带路前去看望。走进窑洞后，老乡家一贫如洗的景象使他沉默了——乡亲们的日子苦啊！离开老乡家的窑洞，他坚持让几个老乡到他住的的地方吃饭。当黄澄澄、香喷喷的小米饭端上桌，周恩来眼瞅地注视着老乡们大口大口地咀嚼小米饭。不大一会儿，他眼眶红了，泪水不由得从脸颊滚落下来。他对乡亲们说：“解放都这么久了，乡亲们的

生活还这么苦，是我这个共和国总理没有当好，我对不起乡亲们……”那是看到解放20多年了，老区面貌依旧，百姓还在受穷而流的难过的泪！

1975年6月9日，贺龙元帅的骨灰安放仪式在北京八宝山革命公墓举行。周恩来不顾癌症给他带来的病痛和医生再三劝阻，毅然前往参加。在肃穆的仪式上，周恩来老泪纵横，深深地向老战友贺龙的遗像连鞠了7个躬。在休息室，周恩来对贺龙的夫人薛明说：“薛明，我没有保住他啊！都6年了，老总的骨灰没能移到八宝山公墓，我心里难过啊！”说着，眼泪夺眶而出，声音颤抖而嘶哑。那是因自己未能保护好老战友而流的内疚的泪！

周恩来的几次落泪，我们看到了他对党的事业的无限忠诚，看到了他对亲人、对朋友、对战友、对同志、对百姓的真挚情感。他的眼泪，饱含着正义与正气，充满了慈爱和关怀。

民间俗神

大乔

在民间节日里，有大、小添（填）仓两个（也可以看做一个）节日与仓库有关。这两天（农历正月二十三和二十五）人们要用灰、砖或秸秆等围出象征性的仓囤，放些粮食在里边，俗称“添仓”，目的是祈求五谷丰登、粮食满仓。据说，这两个日子是仓神的诞辰，所以才有添仓之俗。大、小添仓节是民间节日，而仓储行业的人们则更有频繁祭祀仓神的活动。

仓神究系何人，说法颇多，如韩信、萧何、刘晏等，此外更有笼统的仓神。旧时的仓储之地多有仓神庙。清朝时北京仓神庙奉祀的仓神，其神像是一个英俊青年，戴王盔，穿龙袍，雍容华贵。同时还有四位配享之神：一位老者；两位壮者，据称为掌管升斗之神；另有一个面目狰狞的叫大耗星君。

仓储行业奉祀仓神，平日有祭享，而其中最隆盛的当然是添仓日。《燕京旧俗志》记载旧时北京此俗说：“添仓，京师俗呼曰‘天仓儿’，为正月二十五日之小节令也。因此日乃仓神之生日，凡官府所管辖之各官仓，及有仓囤之各商店，如米面商等类，均须虔诚供奉仓神……各仓祀神典礼极为丰盛，牲醴丰盛，异常丰满，燃放鞭炮，又由户头身后预备多数筵席，宴请该仓各项人等聚餐，颇极一日之盛。此外，各米面庄，各大商号，亦均燃放鞭炮祀神宴众，各仓房米囤之上多贴有‘添仓大吉’之红纸条子。”

仓神究系何人，说法颇多，如韩信、萧何、刘晏等，此外更有笼统的仓神。旧时的仓储之地多有仓神庙。清朝时北京仓神庙奉祀的仓神，其神像是一个英俊青年，戴王盔，穿龙袍，雍容华贵。同时还有四位配享之神：一位老者；两位壮者，据称为掌管升斗之神；另有一个面目狰狞的叫大耗星君。



大乔

在民间节日里，有大、小添（填）仓两个（也可以看做一个）节日与仓库有关。这两天（农历正月二十三和二十五）人们要用灰、砖或秸秆等围出象征性的仓囤，放些粮食在里边，俗称“添仓”，目的是祈求五谷丰登、粮食满仓。据说，这两个日子是仓神的诞辰，所以才有添仓之俗。大、小添仓节是民间节日，而仓储行业的人们则更有频繁祭祀仓神的活动。

仓神究系何人，说法颇多，如韩信、萧何、刘晏等，此外更有笼统的仓神。旧时的仓储之地多有仓神庙。清朝时北京仓神庙奉祀的仓神，其神像是一个英俊青年，戴王盔，穿龙袍，雍容华贵。同时还有四位配享之神：一位老者；两位壮者，据称为掌管升斗之神；另有一个面目狰狞的叫大耗星君。

仓储行业奉祀仓神，平日有祭享，而其中最隆盛的当然是添仓日。《燕京旧俗志》记载旧时北京此俗说：“添仓，京师俗呼曰‘天仓儿’，为正月二十五日之小节令也。因此日乃仓神之生日，凡官府所管辖之各官仓，及有仓囤之各商店，如米面商等类，均须虔诚供奉仓神……各仓祀神典礼极为丰盛，牲醴丰盛，异常丰满，燃放鞭炮，又由户头身后预备多数筵席，宴请该仓各项人等聚餐，颇极一日之盛。此外，各米面庄，各大商号，亦均燃放鞭炮祀神宴众，各仓房米囤之上多贴有‘添仓大吉’之红纸条子。”

仓神究系何人，说法颇多，如韩信、萧何、刘晏等，此外更有笼统的仓神。旧时的仓储之地多有仓神庙。清朝时北京仓神庙奉祀的仓神，其神像是一个英俊青年，戴王盔，穿龙袍，雍容华贵。同时还有四位配享之神：一位老者；两位壮者，据称为掌管升斗之神；另有一个面目狰狞的叫大耗星君。

仓储行业奉祀仓神，平日有祭享，而其中最隆盛的当然是添仓日。《燕京旧俗志》记载旧时北京此俗说：“添仓，京师俗呼曰‘天仓儿’，为正月二十五日之小节令也。因此日乃仓神之生日，凡官府所管辖之各官仓，及有仓囤之各商店，如米面商等类，均须虔诚供奉仓神……各仓祀神典礼极为丰盛，牲醴丰盛，异常丰满，燃放鞭炮，又由户头身后预备多数筵席，宴请该仓各项人等聚餐，颇极一日之盛。此外，各米面庄，各大商号，亦均燃放鞭炮祀神宴众，各仓房米囤之上多贴有‘添仓大吉’之红纸条子。”

仓神究系何人，说法颇多，如韩信、萧何、刘晏等，此外更有笼统的仓神。旧时的仓储之地多有仓神庙。清朝时北京仓神庙奉祀的仓神，其神像是一个英俊青年，戴王盔，穿龙袍，雍容华贵。同时还有四位配享之神：一位老者；两位壮者，据称为掌管升斗之神；另有一个面目狰狞的叫大耗星君。

仓储行业奉祀仓神，平日有祭享，而其中最隆盛的当然是添仓日。《燕京旧俗志》记载旧时北京此俗说：“添仓，京师俗呼曰‘天仓儿’，为正月二十五日之小节令也。因此日乃仓神之生日，凡官府所管辖之各官仓，及有仓囤之各商店，如米面商等类，均须虔诚供奉仓神……各仓祀神典礼极为丰盛，牲醴丰盛，异常丰满，燃放鞭炮，又由户头身后预备多数筵席，宴请该仓各项人等聚餐，颇极一日之盛。此外，各米面庄，各大商号，亦均燃放鞭炮祀神宴众，各仓房米囤之上多贴有‘添仓大吉’之红纸条子。”

仓神究系何人，说法颇多，如韩信、萧何、刘晏等，此外更有笼统的仓神。旧时的仓储之地多有仓神庙。清朝时北京仓神庙奉祀的仓神，其神像是一个英俊青年，戴王盔，穿龙袍，雍容华贵。同时还有四位配享之神：一位老者；两位壮者，据称为掌管升斗之神；另有一个面目狰狞的叫大耗星君。

仓储行业奉祀仓神，平日有祭享，而其中最隆盛的当然是添仓日。《燕京旧俗志》记载旧时北京此俗说：“添仓，京师俗呼曰‘天仓儿’，为正月二十五日之小节令也。因此日乃仓神之生日，凡官府所管辖之各官仓，及有仓囤之各商店，如米面商等类，均须虔诚供奉仓神……各仓祀神典礼极为丰盛，牲醴丰盛，异常丰满，燃放鞭炮，又由户头身后预备多数筵席，宴请该仓各项人等聚餐，颇极一日之盛。此外，各米面庄，各大商号，亦均燃放鞭炮祀神宴众，各仓房米囤之上多贴有‘添仓大吉’之红纸条子。”

仓神究系何人，说法颇多，如韩信、萧何、刘晏等，此外更有笼统的仓神。旧时的仓储之地多有仓神庙。清朝时北京仓神庙奉祀的仓神，其神像是一个英俊青年，戴王盔，穿龙袍，雍容华贵。同时还有四位配享之神：一位老者；两位壮者，据称为掌管升斗之神；另有一个面目狰狞的叫大耗星君。

仓储行业奉祀仓神，平日有祭享，而其中最隆盛的当然是添仓日。《燕京旧俗志》记载旧时北京此俗说：“添仓，京师俗呼曰‘天仓儿’，为正月二十五日之小节令也。因此日乃仓神之生日，凡官府所管辖之各官仓，及有仓囤之各商店，如米面商等类，均须虔诚供奉仓神……各仓祀神典礼极为丰盛，牲醴丰盛，异常丰满，燃放鞭炮，又由户头身后预备多数筵席，宴请该仓各项人等聚餐，颇极一日之盛。此外，各米面庄，各大商号，亦均燃放鞭炮祀神宴众，各仓房米囤之上多贴有‘添仓大吉’之红纸条子。”

龚珉笑道，牺牲一下我的名声，把那个混蛋轰出医院，搬开一块绊脚石，值得。要说这算是姓胥的给了我一次报答从前那个温秘书的机会。

温秘书把话挑明了这份上，温朴心里就不再乱糟糟的了，他从温秘书这几个字里，把龚珉人为制造的这场110事件的真实意义，可以说是完全解读出来了，心里一阵阵泛热。

龚珉道，喂？温局长，你别担心，我没事，哪都好好的。

温朴敷衍着问，那个举报胥处长等人赌博的电话，也应该是……

龚珉拐弯抹角地说，维护医院正常秩序和社会公德，我想人人有责。

王庆河这次带队来到沈阳，是应邀参加东三省经贸洽谈会，他从东升出发前就跟袁坤联系上了。

总局两个亿的东北扶贫工程已经部分开工，项目都设在沈阳。

在土窝坊听了一个多小时半荤素素的二转，袁坤把王庆河送回酒店。

来到九层的酒吧，王庆河一看有法国葡萄酒薄若菜，就要了一瓶。

袁坤道，我是偶尔薄若菜一下。要说喝洋酒，这是你的强项，看来我今晚又要草鸡了王市长。

袁坤过去跟王庆河没少喝洋酒，但喝舒服的时候少，不像王庆河，喝洋酒不上头，一人挑一瓶，不晕不醉，舌头扭来转去的也不显大。

王庆河直了直腰说，薄若菜又不是伏特加、威士忌、人头马，薄若菜是葡萄酒，没那么大劲。

都倒了一个杯底，碰过后就干掉了。接下来两人说闲话，话刚刚一碰到东北工程，袁坤就发牢骚了，苦着脸说，你那操蛋蛋子也是不给你争脸，没跑几趟活，就挑肥拣瘦，跟总调度找别扭，状都告到我耳朵边上了。

王庆河的侄子在东升注册了自己的运输车，跑活的大车有二十几辆。其中十几辆新旧在七八成上的运输车，差不多都是王庆河侄子从袁坤手里以报废车辆的处理价钱淘弄走的，而且只要袁坤这里有工程，不论大小，王庆河的侄子都要过来吃上几口，这次王庆河的侄子从两个亿的东北工程上，签走了两百多万的运输合同，上来了十几辆车。

王庆河拿起酒杯说，你跟他

袁坤道，现在这个所谓的城市增容扩建设，不就是想当年那个城市建设配套费的翻版，你们打算收多少？

王庆河一看袁坤脸色挺认真，思忖了一下，说，什么所谓，要不是考虑咱俩和市局之间的关系，我根本不会放弃，收是合情合理的事。

袁坤仰起头说，我问你打算收多少？

王庆河道，嗯……依你们总局基地各种建筑的最新相关数据，这次城市增容扩建设，至少应该收你们一点七个亿。

袁坤笑笑，举杯跟王庆河碰了一下说，嗯……我怎么记得，你开发区里等待上马的电子元件开发项目，需要我的控股资金好像是一个亿？

王庆河愣了一下，等反应过来，肩头就给袁坤重重地拍拍了两下。

袁坤道，这样吧，市里正式给我们总局下个文件，词怎么措，我不管，钱数我来定，文件资金照两个亿开口。

王庆河盯着袁坤的眼神，一下子又变了，像是在打量一个刚刚认识了陌生的陌生人。然而王庆河的阅世城府，毕竟搁在那儿，等脑子转过弯来，忙不失时机地说，谢谢老兄！

袁坤道，这样吧，市里正式给我们总局下个文件，词怎么措，我不管，钱数我来定，文件资金照两个亿开口。

王庆河盯着袁坤的眼神，一下子又变了，像是在打量一个刚刚认识了陌生的陌生人。然而王庆河的阅世城府，毕竟搁在那儿，等脑子转过弯来，忙不失时机地说，谢谢老兄！

袁坤道，这样吧，市里正式给我们总局下个文件，词怎么措，我不管，钱数我来定，文件资金照两个亿开口。

王庆河盯着袁坤的眼神，一下子又变了，像是在打量一个刚刚认识了陌生的陌生人。然而王庆河的阅世城府，毕竟搁在那儿，等脑子转过弯来，忙不失时机地说，谢谢老兄！

袁坤道，这样吧，市里正式给我们总局下个文件，词怎么措，我不管，钱数我来定，文件资金照两个亿开口。

王庆河盯着袁坤的眼神，一下子又变了，像是在打量一个刚刚认识了陌生的陌生人。然而王庆河的阅世城府，毕竟搁在那儿，等脑子转过弯来，忙不失时机地说，谢谢老兄！

袁坤道，这样吧，市里正式给我们总局下个文件，词怎么措，我不管，钱数我来定，文件资金照两个亿开口。

王庆河盯着袁坤的眼神，一下子又变了，像是在打量一个刚刚认识了陌生的陌生人。然而王庆河的阅世城府，毕竟搁在那儿，等脑子转过弯来，忙不失时机地说，谢谢老兄！