● 商都钟鼓

平庸者不会失败

阮 直

其实，人生能做到甘于平庸，有信心的平庸，比不甘于平庸要艰难得多。人的欲求本性驱使人们不会甘于平庸的。我们平时所说的“我甘于平凡”不过是人们无可奈何的平庸罢了。

每个平庸者起始也都努力地读书、刻苦奋斗了，甚至有人也悬梁刺股、凿壁偷光了，可平庸就是不饶过平凡的人。

就以老夫为例吧，从刚上小学读“大小多少”那天起，就不甘平庸，扯着脖子叫大声，想让自己高出的声音被老师听见，可嗓子喊哑了，也不突出，嗓子就那么大的分贝。这事一直到婚后我才明白，老婆的嗓门在小学就脱颖而出了，那是人家的本事。算术课上，我越是想算得对，越是有错，就很少得过满分，想不平庸的童年就是在平庸中度过了。

少年还不如童年了，除了上课、轮值日扫地、生炉子再就没资格参加过课外的任何活动(全班上台表演大合唱除外)。参加工作之后更是平庸，开会坐的从来都是台下，就餐的座位永远是靠门，讲话基本是汇报，干的最多的就是请示，偶尔有一次表决，也不过是个举手。不过也舒服，长久的平庸也就有了平静的心态，选择一个不与人竞争或不与近距离人竞争的事儿干，再平庸也不会招人讨厌。

没遭到过官场的提拔，也就没尝过得得失失的滋味，没创造来万贯家财，也就没承受过商场之险恶，没享受过美女的献媚，也就不知道什么是撩拨。也许在高官和富豪的眼里我是个可怜的乌合之众，可一旦我“自甘平庸”时，他就是我自身强大的力量了。因为我老早就知道，杰出既然不是刻苦努力就能成就的，你若还是做梦都想出人头地，那就比承受平凡更折磨人了。

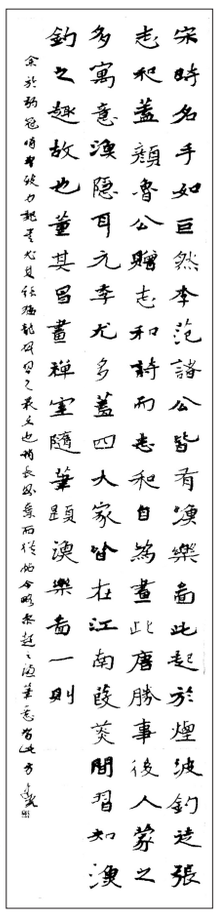
英国思想家罗素，上世纪20年代初来到四川，意在帮助平庸的民众解除痛苦。在乘竹轿上峨眉山时，他发现累得满头大汗的轿夫们丝毫没有怨气，反而很乐观和风趣。罗素陡然心生一丝惭愧和自责，我凭什么去宽慰他们，凭什么认为平凡就不幸福？坐轿子的哲学家未必是幸福的，平庸的抬轿子的人未必是不幸福的。人生之幸福，在每个人的心中，认为自己幸福的人才是幸福的。有人讲：“快乐就是身体的无病痛和灵魂的无纷扰”；有人这样评论比尔·盖茨：最聪明的地方不是他做了什么，而是他没做什么。

平庸，是人生的定数，无非是与谁相比，我有个乡下的亲属，是村里的首富，他自豪了一辈子，那么多的乡亲都尊重他，有个大事小情都找他，说上一堆奉承的话，然后借个仨瓜俩枣。他年岁大了以后住到城里儿子家，他一生积攒下的财富还买不来他儿子的一个卫生间，他的自豪感一下子就进了下水道。他终于知道什么是平庸。

过平凡的生活并不难，难得是不与人对比，对比之后别嫉妒。可怕的是本来你就平庸，可又不甘于平庸，恰恰又没有能力改变平庸，那样平庸注定是你一生的痛苦了。

我们既然平庸的活着，就不要埋怨世道的不公，我们虽然平庸的活着，但是平庸的生活不也少了心境的过山车吗，平庸着，更是一种淡定的获得。

有信心的平庸是一种非常勇敢的争取，只要我们认定了我们的人生就是平庸的，那么，平庸不恰好是活得自如的第一要义吗。轻松、随意、爽快、从容，这些美好的状态都不能缺少平庸；伟大、杰出、超群、拔萃都与苦难、打拼、波折，甚至违心、争斗、谋略、九死一生相关联。这还不是说你经历了这些就一定不平庸，播下龙种收获跳蚤的事不是更多吗，那就不如压根儿就种豆子了，平凡的“豆子定律”告诉我们，“豆子的价值”就是最臭时还能做成臭豆腐，但超俗脱凡的兰花不行。农民可以一生种田，官员只能偶尔下乡，小人物永远跑龙套也幸福，大明星要是当了配角都心里难受，因为只有平庸才不易失败。



方建光书法

举一个例子：我父亲今年88岁，我们家离香山约40公里的路程，在我父亲87岁之前，每周都去香山玩一趟，而且是骑自行车。目的是什么？第一个，呼吸新鲜空气；第二个，他去用爬山锻炼自己，达到活动身体的关节的目的。听到这，您心里肯定想我父亲身体肯定不错，实际情况也确实是这样。但是，就这样，我父亲在83岁那年被诊断为结肠癌。说实话，我一点思想准备也没有。

医院建议他马上做手术。我父亲比较反对手术，他自己本身也是一名老中医，因为中医认为腹腔是人的元气存在的地方，如果把腹腔打开了，人的元气就会伤。如果元气伤了，人的病很快就随之而来，那样会引起人更多的痛苦或者疾病。所以，他比较反对把腹腔打开。我们爷儿俩商量完以后，决定不做手术。

那病咱得治啊，不能耽误，怎么办？我们决定用食疗的方法去调治。当时他的症状是左下腹有一个包块，血色素只有7克的样子，心脏不好，腿浮肿。当时医院告诉他，随时有心力衰竭的可能。通过我们三个月的饮食疗法，这些症状一个一个地没了，今年他已经88岁了。他为什么会有这样的身体？就是他有一个最好的养生方法，也就是刚才我说的这六节操。这么多年了，他一直坚持这么做。第二个，每周大量的活动，让他的身体一直保持着非常健康的状态。

听完了我老父亲的例子，相信很多朋友都知道了什么叫运动。那有的朋友又要说了，现在上班管得很严，一迟到就要扣多少多少钱，我晚上锻炼行吗？是不是能得到同样的效果？

在中医看来，不同时间段的运动，对人的身体是起到了不同的调节作用。那到底有着怎样的不同呢？概括来说就是：

早调心肺，晚调肝肾，常调脾胃胆。

为什么早晨起来调心肺呢？咱们大家都知道，晚上睡觉，人是最安静的时候，心率是最慢的时候。早晨起来，心率加快，肺活量增大，所以早调心肺。早晨起来刷完牙，洗完脸了，吃完早点或者没吃早点，出去遛弯去了，一边走着一边就把这操给做了。

怎么做呢？很简单，一边走着，一边搓着手……搓着手走。什么概念呢？手心有一个穴位叫劳宫穴，它是心经的主穴。让您搓手的目的，就是按摩这个穴位。您按摩这个穴位，这个穴位就通过经络刺激心脏，让脏器兴奋起来，帮助人体迅速恢复动能。就跟咱们针灸似的，它就通过穴位刺激经络，达到脏器里头。那么这就一边走着一边搓着，也没人管您，挺舒服的吧？两手搓热了以后，趁热在眼睛上头捂一会儿。请大家注意，捂眼睛的时候，您就一定别再走了，否则可能要摔跟头或者撞墙，呵呵。坚持每天这么做，对“白内障”都有非常好的调理作用。

走一会儿累了，搓搓“列缺穴”，这是肺经的主穴位。您如果咳嗽、痰多，就离不开搓“列缺穴”。用发热的手掌心来回搓，一边走着、一边搓着……您刺激脏器，脏器兴奋，它血循环就畅快！这叫运气动血，您这样就运动啦！

早调心肺，晚调肝肾。为什么晚调肝肾呢？我们知道，西医验血都验早晨起来的血。这证明了什么？肝肾夜里头代谢最旺盛。肝肾代谢越好，是不是人身体越好，排毒、解毒能力越强？一旦代谢不掉了，血液里脏东西太多了，什么血脂高、胆固醇高、转氨酶高等毛病就都出来了……

咱们怎么来保护肝肾，来加强它代谢能力呢？答案就是“晚调肝肾”。具体怎么调？其实很简单：

先说肾怎么调：每天晚上热水泡脚，在泡脚的时候您这手别闲着，两手握拳，用拳背平行脊柱上下反复搓“肾俞穴”。底下泡着脚，自己使劲搓搓腰这儿。按摩肾俞穴，通过经络刺激肾脏，让肾脏兴奋起来。中医讲“肾为先天之本”。肾的好坏，就看的是肾气足不足。如果肾气足，排尿就痛快，用老百姓的讲法儿，垃圾不就全排出来了嘛！您一边泡脚一边搓着腰这儿，谁也不耽误谁。

有一个办法可以证明搓这儿的好处，你们可以试试：咱们平常泡脚，出的汗什么味儿都没有。您加上搓腰这儿，您看您慢慢出那汗，是不是酸味越来越重？这说明什么？把脏器里头的这些脏东西全排出来了！

还有一个病症可以印证这一点：很多女同志冬天手脚冰凉，泡脚泡完了，脚热乎了，赶紧睡觉。还没钻被窝里头呢，那手脚又凉了……您加上这个搓腰，看看您脚还凉吗？为什么？您气足了，气足血就足了！脚为什么凉？脚是神经末梢的底部，需要大的压力，才能把血循环起来。您气足了，血就足了；脚底下，气血循环不就上来了嘛！气血循环上来，脚不就热了嘛！坚持这样边搓腰边泡脚，慢慢脚就不凉了，你们不妨坚持一段时间试一下。

5

瑞雪盈池 于宁 摄影

● 名人佚事

许地山的夫妻公约

王吴军

许地山是我国20世纪初期的著名作家，他结婚后的一段时间里，总是与妻子合不来，常为一些生活琐事而争吵。

后来，许地山和妻子经过协商后，写了一个夫妻公约：

一、夫妇间，凡事互相忍耐；二、如有意见不合，大声谈话前，各自离开一会儿；三、各自以诚相待；四、每日工作完毕，夫妇互给精神和肉体的愉快；五、一方不快时，他方当使之忘却；六、上床前当互省日间未了及明天当做之事。

有了这个夫妻公约后，许地山夫妇认真按照公约上的条款去做，互敬互爱，相处十分融洽，感情越来越好，成了人们眼里的恩爱夫妻。

● 新书架

《球事儿》

雷蕾

作者以2009年11月掀起的足坛反赌打黑为切入点，结合自己10多年记者亲身经历，以第一手资料，对足坛诸多疑案逐一解析、再现，并以残酷的现实表达了对中国足球未来的忧虑。

新加坡足球联赛，中国球队集体参赌；青岛球员，被赌球黑势力殴打、挑断脚筋；一份长达几米的赌球账单；知名教练，神秘失踪；赵本山遭辽足勒索巨款，黯然出走；被足协主席镇压的足坛“革命”……

作者郝洪军，生于辽西，性豪重义。做过教师、记者，现为《辽沈晚报》文体副刊中心总监。2006年，以一篇《神秘人踢爆赌球黑幕》，揭开中国足坛第二次打黑的序幕。

2009年，以一篇《足坛打黑出重拳，数十人正接受警方调查》，揭开中国足坛第三次打黑的序幕，并写下有关足坛反赌司法介入的第一篇报道。郝洪军的评论以犀利、深刻及视角独特见长，与李承鹏、黄健翔等人并称中国足球评论界标志性人物。是中国足坛“媒体打假扫黑第一人”。

● 随笔

像灰太狼一样做丈夫

魏峰

在动画片《喜羊羊与灰太狼》中，丈夫灰太狼常常因为抓不到羊被妻子红太狼用平底锅一通猛打。

有人说，灰太狼太笨，经常是连只羊都抓不到。其实不然，灰太狼最懂女人的心——女人贪婪，女人欲壑难填。我们不难想象，如果每次灰太狼都不费吹灰之力，乖乖地把肥羊抓回家，又是羊肉汤又是羊肉包子的，保不准半月四十天下来，红太狼肠子都腻歪了。

实际上，红太狼喝羊肉汤吃羊肉包子，并不是她的目的。红太狼最大的兴趣和快乐在于她能真正驾驭一点都不笨的灰太狼。而灰太狼恰恰摸透了老婆的心思，又做得不露声色。“还不赶快去给我抓羊去！”红太狼的迫切要求，让她一刻也无法离开他，变得对未来和他们的婚姻充满不灭的希望。

看看我们身边的丈夫们，唯恐自己在老婆面前顿失了傲人的形象，哪一个不显得聪明透顶八面玲珑十面威风？老婆要雨，咱就要去采来云朵无数；老婆要云，我就立马架天梯铺排彩霞当空舞。终有一天，她会觉得什么到手都得来全不费工夫的时候，你便失去了能力。

如果说灰太狼的笨，使红太狼时时能看到生活的希望的话，那么灰太狼对红太狼的真爱，又让红太狼对自己的婚姻每每感到幸福。

灰太狼对老婆的爱，充分表现在那个“爱情平底锅”上。

红太狼常常紧握“爱情”这个平底锅，无时无刻不让灰太狼觉得爱情的分量的存在。“老婆，别打了。”爱，使得灰太狼从来都是打不还手骂不还口。

我们不得不佩服灰太狼对于爱情的保有力，即便承受其辱，也要做到爱情之树常青，甚至为了爱情，可以被打得粉身碎骨。我们谈恋爱那会儿，不也是这样一副对她逆来顺受，打不还手骂不还口吗？可现在呢？我们就没有了人家灰太狼的耐性和秉性了，老婆说不得，骂不得。爱，成了一句空话；爱情的河流，逐渐显现亲情的水草，在毫无生机的河底无力地飘荡。

不知道，灰太狼和红太狼热恋时，灰太狼对红太狼对海发过誓对山起过盟没有，在他们的婚姻里我们看到的却是：“老婆你干吗打我，我没有偷懒呀。”灰太狼对老婆的一片忠心和赤诚；以及每当抓羊失手时，懊恼地大喊：“我还会回来的！”那种维护幸福家庭的崇高使命感和对维持爱情永不变色的高度责任感，响彻云霄，撼人心魄。

做丈夫，就要做像灰太狼一样的大丈夫！相信，我们期待的爱情才能沸洋洋，我们希望的婚姻才能喜洋洋，我们建立的家庭才能暖洋洋。

● 博古斋

沈括首制木制模型地图

夏 吟

说起模型地图，我国早在南北朝时期，谢庄就制成过《木方丈图》。此地图模型还可分可合，为我国古代最早一座地图模型。

北宋神宗时期，杰出的科学家沈括，吸取了前人宝贵经验，制成了我国第一座木制模型地图，较之《木方丈图》更为精确，堪称制图学上的灿烂之花。

沈括在出任河北西路察访使时，为了加强边防军事设施，他与定州(今河北定县)行政长官薛向一起巡视和整顿边防，在定州的宋、辽边界和西部山区，进行了实地勘察，熟悉地势，了解军情。为了加深对边防的了解和熟悉，他边勘察边用面糊和木屑在木案上模制而成了一座边防立体模型地图。这样一来，对他了解和掌握边防地形、军事设施、军事部署提供了极大的方便。后来，到了天寒地冻的冬天，原先制图用的木屑、面糊都被冻坏。沈括又不失时机改用融化的蜡来重新制作一座模型地图，这样，模型既不会被天冷冻坏，重量又轻易携带。

回到官府后，沈括又将蜡制模型地图，改用木头雕刻复制成一座定型的精确的立体模型地图，并呈送给北宋皇帝。神宗皇帝一见到模型地图非常高兴，看了一遍又一遍，看了模型即对边防情况有了大致了解，对沈括大加赞赏。又召来执政大臣一同观看，大家一致认为很好，神宗随即下令沿边诸州都要按此仿制出本州模型地图归内府收藏。

● 民间俗神

喜神

大 乔

五福中的“喜”，就像“福”一样，涵蕴很广。传统的《四喜诗》：

久旱逢甘雨，他乡遇故知，
洞房花烛夜，金榜题名时。

概括了四桩喜事；而此外的喜事还有许多，诸如升官、得子、来财、长寿……甚至长辈高寿而终的丧事，也是“喜丧”。中国人对欢喜热闹的追求十分执著，自然要有位喜神来崇奉。

在民间诸神中，喜神是不多见于经传的，同时其形象也很少见于图绘。宋代人曾把人的画像称作喜神，进而有人作《梅花喜神谱》，把梅花之容称作喜神，这显然与作为神祇的喜神无关。最初的喜神真是神乎其神，无影无形，却又在此在彼——他会出现在不同的方位，凡事向着喜神所在方位就会大吉。

人文慈溪 孙群豪

奉祀喜神，常见于礼俗活动中，尤以婚嫁为最。旧时成婚，新人坐立必须正对喜神所在的方位，以求一生多喜乐之事。喜神所在方位变幻不定，要请阴阳术士指明。据清代乾隆时敕撰的《协纪辨方书》记载：

喜神于
甲巳日居艮方，是在寅时；
乙庚日居乾方，是在戌时；
丙辛日居坤方，是在申时；
丁壬日居离方，是在午时；
戊癸日居巽方，是在辰时。

择定方位，新娘上轿时，轿口必须对准喜神所在方位稍停片刻，称为“迎喜神”。

此外，我国各地还有正月初一“迎喜神”的习俗，也是对准喜神所在方位，在一定时辰出迎、焚香、鸣鞭炮、并赶猪羊等，仿效古时候的牲牢飨神之举。旧时北京妓院里还有一种走喜神方的习俗，《北平风俗类征·岁时》引《京华春梦录》记载此俗说：“院中有俗，元旦黎明，携帕友走喜神方，谓遇得喜神，则能致一岁康宁。”

绿色和谐两姐妹(丝绢油画) 黎傅

连 载

中村刚一上任，就调动了驻保定周边的日军精锐部队全力剿匪。票儿早把一部分队伍撤出了莫家山，分散成十几绺子，撤进了唐县和曲阳县一带的深山里，与日本人兜圈子。中村苦思无计，就听从了皇协军司令马焕胜的主意，用收买的办法，拉拢招降票儿的手下。唉！马焕胜竟然立竿见影，招降了李满江。

李满江是马焕胜八竿子才能打着的姨表亲。

事情坏在了李满江自己身上。

李满江喜欢嫖娼。抗战爆发之前，他总爱泡在保定的烟花柳巷流连忘返。林业农在的时候，曾劝过他几回，说男人如果裤带松了，嘴就容易松了。李满江不听劝。那天夜里，李满江刚刚进了白皮儿的院子，就被埋伏在那里的便衣摁住，捉了。

李满江回去之后，说他在城里犯病了，多待了几天。票儿也没有起疑。李满江又对票儿说，他这几日在保定的街上仔细看过了，中村的队伍开到雄县去清剿肖桂英了，保定城内空虚，日本人兵力不足，他建议票儿到保定城内再干一票，袭击皇协军的驻地，找些便宜回来。票儿这些日子全力躲避中村的清剿，正发愁找不到中村的破绽呢，听李满江这么一说，顿时就来了兴趣。

票儿这一次没有倾巢出动，他留下了霍铁龙和董凤池，带百十号人看守山寨。

事后有人分析，票儿这次下山奔袭，已经给自己留了后路。万一有个失手，他不能把队伍都拼光了。所以，他才把霍铁龙董凤池这等精干力量留在了莫家山上。

票儿的队伍刚刚走到满城县江城镇(现为保定市郊区江城乡，距离保定城5公里)，就被马焕胜的队伍伏击了。票儿看着突围无望，就让喽啰把李满江叫了过来。此时的票儿心如明镜，他知道是被李满江出卖了。

李满江小心翼翼地问：“票司令，你找我有事？”

票儿坐在庙前的石阶上，手里摆弄着一支步枪，头也不抬，讪讪地笑道：“师爷呀，你怎么还不走呢？”

李满江一怔，忙说：“李某要侍奉票司令，票司令怎么让我走呢？”

票儿微微笑了，抬头端详着李满江，好像揣测着一个从不相识的陌生人。轻描淡写地问了一句：“师爷啊，你看今天的这情形应该怎么办呢？”

李满江迟疑了一下，便说：“票司令若是跟李某商量，李某便有句话要说了。”

票儿哦了一声，笑道：“师爷啊，你有话就讲吧。”

李满江说：“票司令，事已至此，我们何苦再打下去呢。论实力，我们打不过日本人的，这谁都明白。咱们莫不如降了吧。皇军，不，是日本人，日本人总不会亏待你的，他们是很看重你的啊。我们可以跟日本人提条件，他们肯定也会……”

票儿摆摆手，打断了李满江的话，嘿嘿地冷笑了：“满江呀，我的师爷呀。你是救过我的，现在也害了我，咱们就算是扯平了吧？嗯？”说着，脸上的笑容就收了，冷冷的目光盯着李满江。

李满江怔了怔，他看懂了票儿的目光，就勾下头，不敢再说话。

票儿哀声叹了口气，摇了摇头说：“满江啊，事情既然已经这样了，票儿也就不说什么了。人各有志，你走吧！”

李满江脸儿白白地看着票儿，腿一软，扑通就跪下了：“票司令啊，你为什么不杀我呢？真的是我出卖了你啊！”他扑通跪在了地上，抱着头哇哇大哭起来。

众人都木木地看着票儿。

票儿叹了口气，缓缓地说道：“兄弟们，我放走李满江，为什么？依我的脾气，杀他十回也不能出气。李满江跟马焕胜是亲戚。你们去投降，就投到马焕胜手下，你们还能活命，李满江心里欠我的，他会拼力保下你们的性命。你们不能去投降小鬼子，那些狗娘养的，肯定不相信你们，会用刺刀挨个儿挑了你们。再说，你们投降了马焕胜，腿脚都在你们身上长着，你们今后不会逮个空子跑吗？只要你们不是真心当了汉奸，就算对得起我了！你们就有东山再起的那一天！”

票儿说完了，目光扫视着众人，众人都不吭声了。

票儿又说：“行了，就这样！咱们不打了，你们这就绑了我，出去，投降！”

土匪们都落泪了：“票司令，使不得啊。”

票儿恨恨地说：“你们怎么都成了娘儿们了？你们不愿意绑我？那好，我自己走出去！”

马焕胜本来还想拷问一下票儿，至少他要打打票儿的威风，可是中村催得紧，日本督战队就押解着票儿去了保定。

日本人把票儿带到了中村的司令部，中村先让手下将票儿吊起来，暴打了一顿，稍稍出了口恶气。之后，便把票儿关进了宪兵队的牢房。

20