

我出生的那个年代，农家人的日子都过得紧巴巴的，常常是吃了上顿没下顿。尽管这样，人们仍不忘在田间地埂上种些红豆、豇豆等。到了腊月初八，凑些小米、麦仁儿、果仁、豆、枣之类煮上一锅粥，让一家人吃上一顿，庄稼地里因为有了腊八粥的香味儿而平添了几分快乐。

还在我读小学的一个冬日，天很寒冷，刚刚进入腊月便下了一场大雪。初八那天，母亲早早忙活起来，将豆呀米呀放进锅里炖着。粥做好了，热气腾腾，满屋飘香，母亲就着锅舀了一碗递给我，脸上露出有的一丝笑。我接过碗，流着口水，看着那开花的淡黄色绿豆、裸露着内层的红豆、裹着粉衣饱满的花生仁、鼓着胖胖肚皮的红枣，还有黄白分明的麦仁儿、小米、玉米糁，让我乐得心里开了花。就在此时我发现八样粥少了一样，便诧异地问母亲：“怎么只有七种？”母亲显得很平静，轻轻地反问道：“谁说的？”接着，一翻勺子，粥像流线的回到锅里，“还有水呀，水是腊八粥的一种”。

我家有五口人，母亲与哥哥日出而作，日落而息，过的是“家徒四壁”与“糠菜半年粮”的日子，能上菜多米少的

“干饭”，不是过年就是过节。即如我碗中的腊八粥，米是石碾碾的，靠人推，我跟着母亲推着那吱呀作响的石碾，累得晕头转向的；玉米糁是石磨磨的，驴拉磨加上母亲帮忙，折腾了大半天；豇豆好吃苦，但产量很低，母亲看得金贵，囤了晒

生活随笔

母亲的腊八粥

孙传恒

晒了囤，平时容不得有一粒浪费；大枣也是靠邻居送的，多不过十几枚。为困苦的事费尽心思，这就是母亲生活的全部内容。因为穷，实在凑不够八种东西，便说出了“水是腊八粥的一种”的话。这虽是母亲的无奈，却也是大实话，做粥的辅料可以多也可以少，唯独不能没有水；水是在同诸多辅料的融合中，最大限度地体现出自我价值，再深而想一想，水有着太多我们看来非常有意义的话题，要真正读懂它也不是很容易的。

我的家乡地处豫鄂交界的江汉流

域，有丘陵、有平原，在曾经的记忆里，莽莽原野最不缺的就是汨汨流水。从那遍地勃勃生机的稻黍麦浪，到那挂满枝头的累累果实，以及那满岭满坡的芬芳与成熟，无一不是水的赐予。水是有情的。

在曾经的记忆里，村边那百亩大的

的。饮水思源。我因此想到了母亲。母亲有情，柔情若水；母亲有爱，爱如大海；母亲无私，恰似那黄土下的深井，那荒漠中的甘泉，那高原上的清池，默默地脉动着，无悔无怨地付出着，透支着。母亲是平凡的，平凡得如一滴水，没有任何可以炫耀的地方，更没有任何值得记载的辉煌。然而，一滴水可以见太阳，在儿子的心里，盛满的是母亲的伟大，以及对老人家不尽的感激。

而今，在欢声笑语的时光里，每当腊八煮粥的时候，在数着要放什么辅料的瞬间，我的脑海里便会跳出母亲这句话：“水是腊八粥的一种。”辅料十种八种，粗细搭配，浸在水里，文火慢慢地炖着……粥做好了，一家人再依着各自的嗜好，加些葱花、肉卤、调料，或者小磨油，尔后围坐起来细细品味，兄弟吃得同心，姊妹嚼得欢心，儿女食出爱心，父母尝到孝心。而对于花甲之年的我，捧着腊八粥，其甜其香总觉性不过当年母亲做的腊八粥，那热乎乎、饱含着慈母温馨、爱心的腊八粥，永远使我刻骨铭心！

悼韩劲草同志

康群

抗日青年一精英，晋察冀里新诗人。
战斗报中好主编，日报邓拓结同仁。
西北大区秘书长，为官隍陞与北京。
奉调河南管文教，竭力拨乱与反正。
支持晚报扫污染，发展诗社尤热情。
诗邪气死周鸿俊，韩公落泪吐悲愤。
北京刘杰设家宴，褒夸阴阳与鬼神。
文坛正传功卓著，科学无神室光声。
师长发明长生术，少餐多睡龟寿灵。
吾写稿稿养生方，年高九旬怎著文？
徒然一口就回绝，淡泊名利安好心。
论官大小势力眼，职业高低皆平等。
今日突然天人隔，痛失师长泪满襟。
临终遗嘱捐遗体，医学解剖利发明。
天下滔滔多为私，劲草彻底老革命。

注：韩劲草同志曾任中共河南省委副书记(时为第一书记)、原省顾委副主任。



和风扬帆

彭力摄影

读书当官做事

书林漫步

屈指算来，我与白舜兄交往已十年有五。1995年在县文联的一个笔会上，我们结识了，当时我们都是文学青年，我20多岁，涉世未深，白舜兄略长我几岁，已经小有名气。白舜为人一向是很谦和与低调的，他介绍自己从不说成就，任何时候都不露一点锋芒。白舜这些年来，一直默默无闻，“不鸣则已，一鸣惊人。”接到白舜的《读书说事》书稿，我并未感到惊讶。

《读书说事》是作者多年来读书，尤其是读史书所感、所悟、所得。作者以读书为切入点，从深厚的中华传统文化积淀入手，通过对历史事件和人物的解析，倡导以史为镜看待问题、启迪人生、指导生活的人生哲学；推崇和谐友善、平等相处、宽以待人的处世理论；批判作魔装圣、弄虚作假、欺世盗名的价值学说。文章以史实为据，寓理于事，通过引导读者正确对待理想与现实，科学面对社会与人生，倡导勤学善思，引领读者“在书中找回自己”，寻求读书之乐，享受读书之益。对我们如何读书，如何为人，如何当官，如何做

读书当官做事

——关于《读书说事》
黄安杰

事，都有深刻的启迪意义。
《读书说事》所收文章分为三部分，即《读书偶得》、《臧否人物》、《人生感悟》。
《读书说事》不是鸿篇巨制，却是作者呕心沥血之作。该书有五大亮点：一是引经据典，娓娓道来。白舜博览群书，厚积薄发。对历史人物、历史事件如数家珍，古今中外名人故事，典故烂熟于心，为文作著时，信手拈来；在说理中思辨性强、逻辑缜密。“从‘上古结绳记事，仓颉制字代绳’，‘龙马负图，伏羲因画八卦’，及隶首算数、伶伦律吕、蒙恬制笔、蔡伦造纸，到今天的仿生学等科技的形成与广泛应用，无一不是受大自然的恩赐。”这句话虽然有好典故，却能严密地

组织在一起。二是四六骈句，铿锵有力。如在《杜甫和陆游的为官之道》中：“历朝历代，朝廷之上，忠奸同处，忧国忧民爱国志君志难图其志，终因庸才当道，小人得势，又有外戚干政，党争激烈，直使贤才遗于野，王朝暮日至。”很见作者的古文功底。三是妙语谐句，信手拈来。例如：“道家、儒家、法家、兵家、纵横家，家家都讲国家；老子、荀子、孔子、孟子、韩非子，人人都说做人。”在《明朝那个万历帝》中，作者写道：作为当朝皇帝，他还要为自己封上210万亩土地作为小私有，这应该是历史上最高级别的“小金库”。还说：“他一定是立下‘宏志’，要从我做起，以意稿博著称于后世。”在《诗仙与诗圣》中，说荆州有位叫葛清的男子，通过文身的方式在身上刺白居易诗歌30余首，称之为历史上最早最著名的铁杆“粉丝”。在《天下第一美人》中，作者戏谑道：“今天的男人们拿歌星影星调侃的同时，生活中还有看得摸得着的美眉，又怎知谁人悦谁人。”读至此，令人忍俊不禁。



山茶

张怀林

《为了灵魂的自由——村上春树的文学世界》

新书架

评每本书、每篇作品所体现或蕴含的艺术特征、心灵信息和精神趋向，还连续提取了作家较为典型的生活细节和创作思想的变化轨迹。作者自称这样的安排一是为了给自己长达二十年的村上作品译介和研究活动的一个总结，二是为了给读者和村上文学研究者提供一种便利。

林少华，国内著名的翻译家，尤以翻译日本作家村上春树的作品而为大众熟悉。迄今为止的村上春树大陆版译作，几乎都是出自他手。当无数年轻易感的心被村上春树打动时，其实又何尝不是被林少华的译文打动呢？北师大学者王向远《二十世纪中国的日本翻译文学史》有这样的评价：“可以说，村上春树在我国的影响，很大程度上依赖于林少华译文的精彩。”

《为了灵魂的自由——村上春树的文学世界》，大体分长篇、短篇和随笔三类。除了品

装冰棍儿的白木箱

随笔

一天中午，我急匆匆地走在上班的路上。猛一抬头，看见路边摆放着一支白木箱。也不知怎的，觉得它好熟悉，好亲切，好像时光一下子回到了从前，似乎闻到了儿时特别喜欢、特别期待、凉爽且带着奶香的冰棍儿的味道。

夏天的午后，天气很热，大人们慌慌张张地下班回家，迅速地做饭、吃饭、收拾，很着急地想充分利用短暂的午休时光，来缓解一上午工作的疲劳。而我，则是焦急地等着“冰-棍儿-”的叫卖声。只恐怕来晚了，父母睡着了，要不到零钱，吃不到盼了一上午的冰棍儿。

那时候，许多日常生活小用品是流动着、吆喝着卖的，什么打酱油打醋啊、卖鸡蛋卖豆腐啊，还有蟑螂药耗子药、下周电视报等等。这些我都不感兴趣，有时还会不情愿地被父母抓公差去买东西回来。之所以不情愿，是因为买多少东西需要多少零钱，他们已经准备好了，只是让我跑跑腿儿，一点儿辛苦费也没有。但唯独夏天里“冰-棍儿-”的叫卖声，老远就能听见，真真切切，听得我心里直凉、

冯铁生

浑身直热。所以，只盼着大人们中午快点儿回来。有时候急人的是，大人回来了，那个声音却迟迟不来，害得我白白写了一上午字，中午还刷了碗，结果什么也没捞着。

其实，父母还是很善解人意的，他们似乎早就看出了我的心思，尤其是正吃着饭，声音来了。我先是一怔，然后猛地站起来，跑到窗台前看看远近，判断一下是朝我家的方向来还是要拐弯了。心里弄准了，才能想法子要钱。如果她要拐弯了，时间不等人，直接伸手，“爸、妈，我想吃冰棍儿！”如果朝这儿来，那就可以说些理由了，什么上午和弟弟很乖啊，做了家务活啊，然后再说天气热了，想吃冰棍儿。机会总是留给有准备的人。所以，我几乎每次都能要到一毛钱。

只要钱一到手，我激动得恨不得不要穿鞋就窜出

去。举着拿着钱的手，扯着嗓子喊：“我要买冰棍儿。”跑到白木箱旁边，“买两根，奶油的！”我递钱，她开箱。哇！一股冷气扑面而来，深吸一口，爽！她慢慢地掀开盖在冰棍儿上面的棉布，当时我总是想，冰棍盖着被子怎么就不化呢？来不及多想，又是一股香气，口水差点流出来！可是只能拿两根儿，有一根儿还是我弟弟的。

拿着冰棍儿，我像中了大奖一样地回到家，假装向父母问一声：“您吃一口吧？”然后就弟弟凑到一起找个地方开始享用。但随之令我苦恼的是，每次总是我先吃完，只好看着人家吃。不过弟弟还是很懂事的，见我看得久了，他会说：“哥，你吃一口吧！”“好，就吃一小口啊！”可是我想，多大算小呢？多大又算大呢？还是不大不小来一口吧！

“唉，绿灯了，你怎么不走呢？发什么癔症了？”“哪，就是，中午时间短，我该过马路上班了！”



徐利明

先说这个底气不足的人，这种状况往往伴有腹泻，我们叫“上热下寒症”。咱们老百姓有句话说得好，“好汉经不住三泡稀”嘛！若日久天长了，大家想一想，他的气能足吗？人为什么拉稀？因为固不住！为什么固不住？因为他的气不足，底气不足了，上气能足得了吗？这个毛病找着了就好办了。

像这种人，早晨起来，一定要健脾和胃，把底气吊上来。早餐一定多吃一些健脾的食物，比如说小米粥、豆浆、玉米，这些黄色的食物可以健脾，把胃气顶上来。白天用绿豆汤，用半斤绿豆开锅5-6分钟；可以适量地搁点枸杞，30-50粒；熬出汤以后泡点黄芪，泡个5-6片、或7-8片，如果没有上火就慢慢加。白天喝点这水，目的是什么？就是把气给调上来。

有一次我接到一个任务，说“有一个病人，请您赶快去给处理一下！”我说：“怎么了？什么毛病？”是一位女同志在那儿胸憋得喘不上来气儿，您看看怎么办？”后来我去了，一摸她的脉，非常平稳，但是肝脉这点反应非常强烈。我问她：“您刚才是不是生气来着？”“对！”她刚跟她丈夫打了一场架，一个多小时以后就出现这种憋气；可到了临床怎么诊断也没有问题，照心电图、血化验，一切都是正常的，就是找不到原因。

我就用中医的方法来给她解决！您不生气得的吗？气堵里头了嘛，对吧？那您那病来。所以大家一定要注意，千万不要认为便秘是一个小事儿！

大便是一个非常重要的问题，中医里头有一句话，“便秘百病”。所以便秘会引起一百个病。所以便秘是一个小事儿！

为什么便秘呢？像这种人便秘它有两种情况，一个是“肺热”，肺主大肠嘛，肺跟大肠相表里。肺热，大肠吸水的，水分少，大便就干燥了。这种便秘的人常常伴有“爱吃辣椒”的现象，如果爱吃辣椒的人有便秘，一定要他把辣椒忌了，绝对不要再吃了。然后通大便，用热兑甘草草，每天晚上睡觉前吃点白萝卜，把大便通了，这气通了慢慢就好了！

还有一种便秘是什么？就是脾胃蠕动差，它不叫便秘，它叫“排便困难”，大便并不是干燥，就是排便没劲儿，排不下来……这典型的是“脾”不好。

这两种情况都能引起“心火过大”，现在好多报道也证明了这个问题，不少名人不都死在便盆上头了吗？为什么？大家想一想，排便的人用力时哪儿最用力？都是上边用力！大便干，他排不下来，一使劲，就容易心火膨胀。

这两个症状有一个共同的特点，

连载

王鑫逃走后，广原队七名球员被新加坡警方控制，后来被陆续处理。但主教练丁君后来突然无奈，警方并没有收走其护照，也没有限制其行动。丁君顺利地回国了。

小虾米掀起滔天大浪
陕西国力落败的2003年，王珀唱的是独角戏，包括在中国足坛享有盛誉的卡洛斯都没被王珀放在眼里。当然，那时谁也没有注意到王珀身边常出现的一个诡秘身影，那就是教练组里的小人物——王鑫。让我们理清“二王一尤”的关系。王鑫与尤可为曾是队友，王珀在陕西国力时就搭上了王鑫。无疑，他是利用王鑫的关系网，为自己操纵比赛服务。王鑫也清楚，要在中国足坛如鱼得水，必须依靠自己的老朋友尤可为。所以，在2009年初冬的警方行动中，王珀、王鑫、尤可为三人同时落网，这不是偶然，而是历史的必然！

尤可为还是很有灵性的。他曾以主力前卫的身份获得了亚青赛冠军和世青赛第六名，并入选了国家队。1985年的亚青赛，尤可为作为主力前卫随队获得冠军。在同年进行的世青赛上，中青队闯入八强，然后一球小负东道主前苏联队。这支国青队的队长是张志诚，主力队员有高洪波、尤可为、高仲勋、杨为健等人。

1994年职业联赛开始后，尤可为成为沈阳队第一任队长，也是沈阳队历史上为数不多的国脚。他曾入选拉普纳时期的国家队，并随队参加了1993年的“泰王杯”比赛。退役之后，尤可为于2000年任云南红塔队领队兼助理教练；2004年任丽江东巴队主教练；2005年至2006年任厦门蓝狮队领队兼助理教练，辅佐好友高洪波。

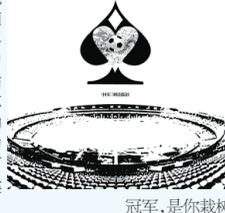
在我的印象中，当年的尤可为是一个很有缘的球员，这一点和吕东很相似。他们在训练中很刻苦，生活中喜欢帮助别人，这使得他们的朋友很多。

随着吕东和尤可为被收审，每当看到关于他们的报道，或亲自写点儿他们的文字，情感上都在经受着一种煎熬。人生来并非非罪，尤可为也一样。俗话说，朋友是财富，多个朋友多条路。可不论尤可为还是吕东，朋友给他们带来过快乐，但是他们最终都没有经营好自己的朋友。

2006年1月3日，我在南京到无锡的大巴上，忽然接到原辽宁队功

球事儿

中国足球反赌打黑第一现场



冠军，是你栽树，我乘凉啊……”

我最后一次和尤可为接触是2008年春。当时，旅居巴西多年的孙贤禄回国后，在北京给我打电话。通话结束之前，他说尤可为要和我说话。

我和尤可为简单寒暄了一下，也就十秒钟，比较尴尬。我们都知道，2006年我供职的《辽沈晚报》，排山倒海般掀起了打假扫黑风暴，而当时报道的重点，根据举报人提供的线索，矛头直指厦门蓝狮，而尤可为几乎是被告名道姓了。

赌球大鳄浮出水面
王珀混进足球圈儿成为公众人物之前，凭他的仪表、口才和那颗充满欲望的心，他是不可能满足于小商小贩的生活的。

二十多岁的时候，王珀因为在生活作风问题，或者说因风流成性，被关了一段时间。出来后，他就不想在沈阳混了，便晃悠到大连，靠着招摇撞骗进了一个大公司。这段时间，他见了世面，也认识了不同行业的人，关键是他在大连感受到了足球的魅力。