万家灯火

种几棵“心愿”树

管洪芬

今天，婆婆特意准备要回趟老家。我知道，3月，由来是“春来植树忙”的季节，每一年的这时候婆婆都习惯了买上几株果树，老家屋后的那一大片菜地早已让婆婆经营成一个家庭果园；听婆婆说，还有不远的河坝上，年前修剪了一些树，今年也得买一些树苗预先备上……

看着婆婆转身离去的身影，我突然心中颇生感慨，和老公结婚这么多年，虽然身在喧闹的城市，家里蔬菜杂粮却一应俱全，每每地，婆婆、还有母亲都会挑了最新鲜的蔬菜给我带来，就连那果树的果实最大的受益者也是我们……应着她们的支援，我和老公即使身为“房奴”却也活得悠闲快乐，只是，我不由地想，承受着她们给予的如此深爱，我们又为她们做过什么呢？不如就此季节在心里为她们种上几棵叫做“心愿”的树吧。

婆婆的身体不错，只是却在年前因为不小心摔了一跤，这之后，腿便时常地会生疼。好在经过这段时间的调理恢复得不错。只是因为这次受伤，以前健步如飞的她开始变得走每一步路都小心翼翼，连多年的“早练”习惯也改变了。

公公平时吸烟比较多，还偏爱喝酒，这对健康很不利，年前的一次身体检查中，有几项指标已靠近临界点。好在，公公听劝，这一段时间，他正处于戒烟戒酒状态。当然也不奢望他一下子戒掉，但明显地少烟少酒肯定对身体有好处，新的一年里希望公公戒烟戒酒成功。

美好心愿里当然不能忘了我的父母。依然记得前一段日子母亲来家小住，每天清早都有香香的小米粥，水瓶里装满了洗漱的热水，客厅里飘逸着孩子快乐的笑声，再听着母亲那慈祥的唠叨声，我居然分外满足。只是母亲有她自己的生活，照顾好还在上班的父亲更是她的心之所系。

说到父亲，父亲是老技术人员了，退休后，被邻近单位聘请了去，虽然辛苦，可比起有些人退休后幽怨哀叹的情景，父亲显然活得充实的多。新的一年里我希望他身体健康，快乐依旧，和母亲幸福美满地愉快生活。

就这样为他们种下一棵棵“心愿”树，我不由地思绪联翩，想起来作为儿女，以往也有很多做得不够的地方，而今父母、公婆都已年老，在祝福之外，当更尽心尽力照顾才是，我想只要用心去陪伴、用爱去浇灌，这些“树”也必定和婆婆种下的果树一般会硕果累累，幸福满满……

人在途中

魔方的魔力

蔡尉菊

记得两年前有一段时间，孩子喜欢看挑战吉尼斯世界纪录电视节目。有一天，他从电视上看到有位挑战者蒙住眼睛以40.48秒的成绩还原魔方，创下新的吉尼斯世界纪录时，孩子瞪大眼睛对此表示非常惊讶、佩服。从此，魔方这个小玩意引起了他的好奇和兴趣，他喜欢上了魔方。

刚开始孩子只是带着好奇心去摆弄魔方，探究它，并在网上寻找更快捷的还原方法，看到他那专心劲儿，就像在考究一道数学难题一样，那么认真，有时我还想，至于吗？

不久，我发现孩子就能在几分钟内还原魔方，后来，竟然在1分钟内完成。

熟练后，他要求购买更多的魔方。为了购买自己喜欢、合适的魔方，他宁可少吃零食，少买新衣服。从普通魔方到国丙魔方；同学过生日，送的也是魔方；当地买不来，就在网上购。开始，我还很生气，批评他，认为玩魔方肯定会影响他的学习。但孩子说：玩魔方不会影响学习，反而还会开发智力，具有健脑作用。我听后，却半信半疑，当和同事谈起此事，他们也同意这种说法，这我才放心。

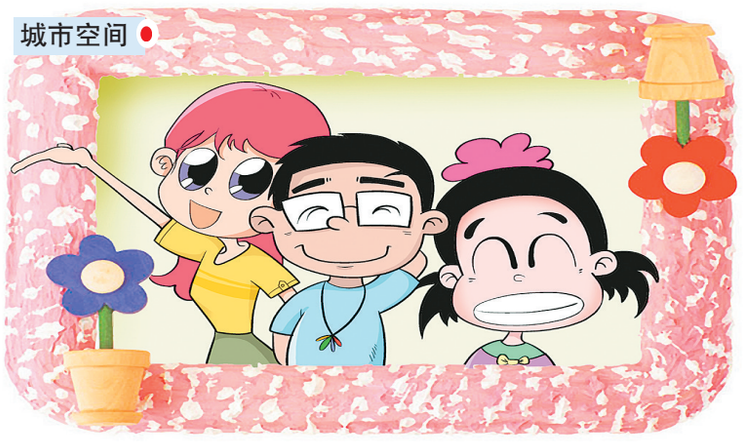
两年来，魔方已成为孩子最好的朋友，孩子空闲时在转魔方，学习累了休息时转魔方，在学校课间活动的几分钟内也要转几下魔方。有一次，在课间活动被老师发现并收走了他的魔方，他仍不甘心，继续让我为他再买。现在，三阶魔方在他手中轻轻转几下，咔、咔、咔，50秒还原，并已开始探究四阶、五阶魔方。我也由此认识了各种各样的魔方。

从孩子玩魔方到现在，孩子的学习成绩不断进步，中招考试成绩在学校名列前茅，现在上高一的他学习成绩仍保持在学校前列，尤其是数理化成绩较为突出；同时我发现，孩子的逻辑思维能力增强了，孩子干什么事情都多了一份专注，具有了不达目的决不罢休的个性特点。

魔方真的有那么大的魔力吗？我在网上搜索得知，魔方被社会学家喻为“20世纪最有影响的100项发明之一”，还获得“1980年最佳游戏发明奖”和“最有教育意义的玩具”。魔方不仅仅是益智玩具，也是一种教学用具、一种运动用品，玩魔方更是象征智慧和时尚的休闲活动。

可见，魔方具有的魔力，魔方代表的智慧永不过时，给孩子买个魔方，让我们同孩子一起去探索魔方的精彩世界，让魔方成为我们的朋友！

城市空间



美女终于笑了

白文林

那天，我们表姐妹几个在外婆家聚会，大家都带着自己的孩子。吃完饭之后，我们便拿出相机给孩子们拍照片玩。

我女儿长得最漂亮了，可就是照相的时候，不笑，板着面孔。我跟老公看到照片上她不笑，别的孩子哈哈大笑，心里就不舒服，希望女儿也能笑一笑。

当所有的孩子都摆好姿势，准备再次拍照的时候，老公突然对着愁眉不展的女儿吼道：“你给我笑一笑！”

老公的这句蠢话，让女儿听后，直翻白眼。

母亲见女儿不笑，也哄道：“乖啊，笑一笑，这样照出来好看啊！”

女儿对于母亲的这句话，依旧当做耳旁风，还是不笑。

这个时候，大姨夫突然接过照相机，对着女儿问道：“甜甜，你能告诉我这里面谁最漂亮吗？”

女儿对自己的外貌一向自信，是个公认的小美女。她听到这句话之后，一言不发，只露出牙齿嘻嘻嘻地笑了起来。

“咔嚓”一下，女儿开心的一面被照了下来。

肾不好还会造成膀胱疾病。众所周知，膀胱是储尿、排尿的地方，那么它的好坏靠的就是压力往外压，压力就来自咱们的肾。现在有一种病叫“膀胱炎”，我们中医叫什么？“湿热下坠”，就是热坠在这儿了，出不去了！它的原因是什么呢？也是前面跟大家讲过的，这个带脉不通，肝克脾，脾克肾而带来的。膀胱炎的主要症状就是排尿不痛快，这种病在女同志、男女同志身上都有。大家普遍认为女同志没有前列腺，实际上现代医学研究发现女同志也有前列腺，这是以后咱们再探讨的话题。

咱们先说排尿不畅这个问题怎么去解决。刚才讲了，尿排泄不畅的原因是压力不足，那么这种人常常伴有什么情况？大便稀汤！刚才我跟大家说了，这个毛病是上热下寒，肝克住脾，脾克住肾了；因为没有劲儿，所以下不来。

这种病例用什么食疗方案去调呢？首先记住，清肝、健脾、养肾。那么清肝用什么呢？就是绿豆，用绿豆汤配点儿枸杞或者黄芪。白天当水喝，绿豆正好有一个养肝清热、沥水的作用。每天15:00-17:00之间喝一杯生冬瓜汁，特别是对有膀胱炎的人，效果非常好。因为我讲过，冬瓜是干什么的？它有利尿、通水道的作用；在哪个点儿喝好？就是在膀胱工作的时候喝，是效果最好的，这样可以帮助膀胱把尿排得更畅快一些。

我们的老祖宗把膀胱比作什么动物？是猴，为什么把膀胱形容成猴呢？大家想一想，猴是不是上蹿下跳啊？膀胱的作用刚才讲了，就是起到承上启下的作用，把热带出来。所以膀胱一旦不通畅了，尿排不出去或排尿困难了，就会出现另外一个情况，什么呀？下午四点左右准出现低烧的症状，也就是我们在前面介绍《子午流注》时提到的“膀胱热”。原因就是膀胱的作用发挥得不好，没有及时把尿排出去、把热散出去，所以这个时间会形成低烧。这种病人虽说不多，但是非常让人烦恼。

这种病例怎么来调呢？就是刚才我讲的，一定在15:00-16:00之间喝一杯生冬瓜汁。如果有时间、有条件，一定要走罐儿！就是咱们中医传统治这病的方法，走罐儿给它用上，把后背抹上油，上下通这两条膀胱经。

膀胱经在人体中是最长的一条经络，从上到下贯穿着人的全身，它有承上启下的作用，是一个非常重要的通道。

用这个方法，从我这些年的实践经验来讲，通常在20天左右，“膀胱热”的症状就没有了。肾与膀胱相表里，表为阳，里为阴；中医认为，小便通畅是太阳膀胱经气足的表现。膀胱经气是主管存储津液与防御外邪的，它又与肾相表里，也就是膀胱受肾管。

“前列腺肥大”，是现在困扰中老年人的一种常见疾病。前列腺是干什么的呢？前列腺是咱们人体的一个神经传导系统。它的形状是什么样的？就跟栗子似的，外头是硬的，里头是一个海绵体。它的作用是干嘛的？膀胱的底下有两个前列腺，肾把不用的水陆续送到膀胱，就暂时储存在膀胱里。等水积攒到了一定程度，由于重力的作用，它就会向下压。膀胱底下就是前列腺，膀胱水多了，往下一压，只要一挤这个前列腺，它就收缩；前列腺一收缩，里头海绵体就膨胀；它一膨胀，这个前列腺里头软组织跟前列腺壁就摩擦；一旦发生摩擦，信号就通过神经系统传到脑子里头，人就意识到要排尿了。

那么前列腺肥大的病怎么来的呢？膀胱老这么挤它，它没弹性了。它就一点点儿往下压，它老在传递信号，您就老觉得有尿，就频繁地上厕所，这就叫尿频尿急。由于我们饮食不合理，又没人去营养它，前列腺老得不到营养，慢慢工作效率就低了。那么您不老压它吗？老让它膨胀吗？现在行了，前列腺它消极怠工了，“您压我，我就老这么待着，我不回去了。”它不回去了，是不是等于它老膨胀着呀？老膨胀着，就意味着您好像总有尿，可是上厕所就是尿不出来。

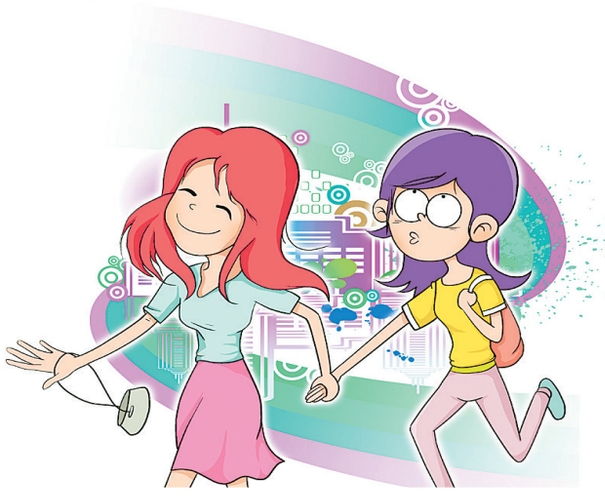
过去咱们老百姓有一句话说得好，活人能让尿憋死吗？现在这个病就出来了，活人还真就让尿给憋死了！实际是什么情况呢？实际情况它膀胱里头没尿，只是前列腺在这儿没有恢复，所以老这么压着它，它就增厚了吧？这就叫前列腺增生，或者叫前列腺肥大。等于就是老想尿，可就是尿不出来；您也不知道什么时候真的有尿，所以着急，起急上火！

34

城市表情

谁为谁服务

赵 熙



住乡下的表妹，在城里表姐家已经住了好几天了。

这天，表姐说要带表妹去逛街，表妹听了，高兴地拽着表姐就要走。

“哎呀！别急呀！我们穿这衣服能逛街吗？你去换件，我也换！”说完表姐就向衣橱走去。

不到五分钟，表妹的衣服换好了，她坐在床头等表姐：只见表姐身上的衣服换了一件又一件，只一会儿工夫，床上，沙发上已经满是表姐的衣服了。表姐周而复始，始而复周终于酝酿了一件合适的衣服。穿好后，表姐已经累得喘不过气来。表妹想这下可以走了吧。谁知道表姐又拿起化妆盒开始在那小心翼翼地描眉、涂口红。

表妹又等了好长一段时间，还不见表姐有要走的意思。于是不耐烦地说：“表姐！又不是去相亲，更不是和男朋友去约会，我想不通你把自己打扮的这样贵气为了啥！不累吗？”

“这你就不懂了。态度，态度！”表姐一连强调两遍态度这个词后又说：“不把自己打扮得高贵点，商场服务员的态度能好吗？”

哦！表妹恍然大悟：在城里面没有好衣服是不能逛街的。于是连忙说：“不去了，不去了！”

“不去？不去怎么行，我为了服务员一个好脸色，为他们服务到现在怎么能不去呢？走！”表姐拉起表妹就出了家门。

花季雨季

一个人的三八节

郭克秀

老公曾许诺今年给我过一个温馨的三八节，可就在节前一天，他出差去了另一个城市。在南方读书的儿子，也无法回家，只剩下我孤零零的一个人。

三八节一大早，老公的短信就来了，“老婆，别难过啊，我明天就赶回去，为你补过节日。”儿子的短信随后而至，“老妈，今天是你的节日，我们都不在，是不是倍感失落啊？”

我无奈地开始打扫卫生，儿子在家的时候，总嫌家里的空间小，可如今就我一个人在家时，却发现空间变得那么空旷。擦拭梳妆台的时候，我坐下来揽镜自照，猛然发觉眼角的鱼尾纹又增加了一条，不免感叹岁月的无情流逝，心情更是失落。

打扫完卫生，看时间还早，于是决定上网打发时间。进入几个常去的论坛，发现很多女人在晒自己的幸福，老公的温存，孩子的感恩，朋友的关心，甚至连收到的礼物都搬出来晒。那一句句透着幸福的话语，像针尖一样扎在我的心上，于是，我关了电脑。

明媚的阳光透过窗户照在地板上，让人心生暖意。我随手拿起一本杂志读起来，一篇标题为《自己买花自己戴》的文章吸引了我的视线，文中阐述的观点让我深受启发，作为新时代的女性，我们何不自己给自己营造一份快乐的心境。想到这里，不快顿时烟消云散，我起身去了花店。

我买下一大捧百合花，淡雅的颜色，淡淡的香气，可以为我营造一份温馨而从容的心境。手捧鲜花走在大街上，我的心里顿时灿烂如花，美丽的鲜花没人观赏，没人赞叹，这一切都只为自己精心准备，演绎一个人的精彩。

人生之路是短暂的，何不将每一天演绎得快乐而又精彩呢！我们无法挽留时间的脚步，无法留住娇美的青春，但是我们可以调整自己的心态，调整自己的方向。如果你愿意，太阳每天都会从心头升起，快乐永远是生命的花朵，脸上的那几道失落又能代表什么？

回到家，我将花插在花瓶里，然后拿起手机给老公和儿子分别发了一条内容相同的短信：一个人的节日也很精彩，我很快乐！

心灵驿站

父亲的春天

彭胜发

春天来了，田野里一派生机，冬天里枯黄了的野草重新披上了新绿，休息了一冬的人们再也闲不住，带上工具早早出了门。田间里满是劳作的身影，人们一边劳作，一边唱着春天的山歌。悠扬的山歌，飘进了每个人的双耳，仿佛告诉大家，春天来了，别再歇着，努力干活。父亲说，春天就是希望，春天到了，播下希望的种子，才会有秋天的收获。

家乡盛产水稻，父亲可是种水稻的好手，除了自然灾害，父亲的水稻都能获得丰收。春分还没到，父亲就开始下田干活了，首先是整理损坏的田埂，该修的修，该补的补，然后把所有干枯的田都放满水，待泥土被水浸泡松软后，再赶着家里的老黄牛一圈一圈地犁，这要花上不少时间，因为家乡是丘陵地带，全部都是面积不大的梯田，机器根本去不了，全靠家里那头老黄牛。所以父亲对老黄牛特别宠爱，每犁上两个小时，就让老黄牛休息一会，他自己也趁机吸上一支烟，养养神。

犁完所有的田后，等上一周，再把所有的水田给耙了，耙田也是技术活，比较辛苦，得把一整块田弄得很平整。之后，父亲便会挑选一块比较肥沃的水田用来育秧苗。秧苗田比较讲究，得撒入一定的肥料，把水田分成很多小块，做得非常平整，然后将浸泡出芽的谷种均匀地撒在水田里。大概需要一个月的时间，秧苗才能长成，这段时间，父亲每天早上都会去查看秧苗田，了解秧苗的情况；而白天也不会闲着，得向其他的水田撒入一些肥料，重新犁一次，再耙一次，就可以等待插秧了，俗称“两犁两耙”，这样可以充分地把水田里的泥土和肥料混合均匀。

等到秧苗长好时，父亲便会叫上一些有空的乡邻帮忙，一大早就去拔秧苗，等吃了早饭，便开始把秧苗一行行插入整理好的水田里，人多力量大，一般两天就能把家里的秧苗全部插完。之后父亲和母亲也会出门帮助乡邻插秧苗，直到把全村的秧苗插完为止，多少年来，乡邻们已养成了互相合作的习惯。

插完了秧，父亲的春天也就在忙碌中过完了，看着那一片片茁壮成长的水稻，父亲仿佛看到了希望，看到了丰收的景象，父亲会心地笑了。

本版插图 涛 涛

连 载

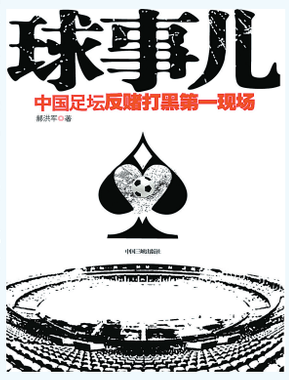
11月25日，也就是警方第一次公布案情的当天下午，新华社电稿都已写完，南勇通过某高层领导的秘书，找到新华社，硬让已经写完待发的电稿里增加一句话，即“在国家体育总局的配合下”，于是，新华社电稿的导语部分就变成了这样：

公安机关表示，在国家体育总局的配合下，目前已查明王鑫等人涉嫌利用商业贿赂操纵国内足球比赛个别场次的犯罪事实，相关涉案人员已被公安依法刑事拘留。

赌球——米卢有动作

2001年9月7日，米卢率国家队抵达卡塔尔，备战翌日与卡塔尔队的十强赛第二场比赛。十多天前，大批国内记者随国家队远征阿曼，国家队8月31日轻取阿曼，留在阿曼训练。

此间，人们谈论最多的是下一个对手，卡塔尔不是阿曼，国家队会赢吗？在阿曼首都阿布扎比飞往卡塔尔的航班上，我和黄健翔等人还不停地探讨这个问题。只是，黄健翔没想到，第二天国内关注的热点不是国家队的比分，而是他的解说。



不否认，当天晚上黄健翔的解说带有很大的情绪化，那就是对米卢的不满。黄健翔情绪波动很大，顿时引起国内许多人的责难。在一些球迷看来，米卢是英雄的教练，黄健翔有什么资格蔑视他？在一些官员看来，米卢排兵布阵即使有问题，也应该以国家利益为重！还有人指责，黄表达的纯粹是个人英雄主义，值得批判……

那么，当天黄健翔究竟怎么解说的？我们不妨看看2001年9月8日晚黄健翔的解说词：

今天米卢排出的首发阵容出乎意料。

左路将成为对方攻击的重点，两名前锋护球拿球能力差，这么热的天气球队消耗比较大，左前卫申思的特点不是拼抢和防守，而在这场比赛中拼抢和防守很重要。左后卫也换了人。杨璞第一次打重大比赛，能不能正常发挥水平？

要是普通的球迷和记者都能猜出米卢的心思，那他就不是神奇教练了。

如果是由甲A、甲B的26位主教练来排今天的阵容，肯定没人会排出谢晖和曲波的组合。

上半场，米卢的用兵遭到了惩罚。他的行兵用险，被证明是失败的。

申思把状态很好、没有什么伤病的马明宇换下，令人不可理解。

曲波太年轻，发挥不好情有可原，派他上场的人，要负更大责任。

谢晖更是拿不住球的队员，只有头球这一项。

申思没有突破，只有原地的能力。

队员们都拼尽了全力，这是毫无疑问的。不用怀疑他们的责任心。问题是，能力是有差别的，特点是不一样的。

这是一次迟到的换人，一次迟到的改错。

很多记者得知首发阵容时，就对比赛做出了悲观的预测。现在我们来看看，米卢还有什么神奇。

任何一个大牌主教练都有他固执的时候，看不懂的时候，总有一部分是成功的，一部分是失败的，会受到惩罚的。

黄健翔回国后，央视领导找他谈话，严肃批评了他。而当时的媒体对他的质疑与批判也铺天盖地。最让他难以接受的是，一封伪造的“道歉信”在网络上广泛流传，这封信里，黄健翔几乎是痛哭流涕地向全国球迷检讨……

作为随国家队到西亚采访的记者，我目睹了中卡之战的前前后后。我一直相信，球迷的眼睛是雪亮的，但某些球迷却总习惯为中国足球的“现象”兴奋不已，而不肯为“本质”沉思或悲哀。中卡之战究竟发生了什么？

范广鸣：我在揭发

警方两次公布案情，2009年11月25日，人们只听到范广鸣的名字；而12月11日，人们在央视的画面里都看到了这位前足协官员。

两次不同程度的“露面”，让人们产生更多的联想：范广鸣的案子注定是在侦查、审理之中，一旦公布他的案情，会不会牵扯出足协官员？

范广铭几个月前被抓时，有人猜测是跟他运作球队到新加坡踢球一事有关，但在警方公布“中国球队在新加坡打假球、赌球的问题”时，王鑫是重点人物，并没提及范广鸣。这难免让人猜测，范广鸣的案子即使与新加坡案子有关，也不会是重要犯罪行为。他被抓的真正原因，可能是他在足协任职期间的某些行为，这意味着，只要范如实交代，注定有足协其他官员落网。

21