

笔

占领一座“制高点”

齐人

从飞机上往下看，白云缭绕，山峰林立，莽莽苍苍，很是壮观。在人的世界里，同样也是山峰林立，如刀似剑，直插蓝天，可以说每个杰出的人都是一座山峰，都有自己的制高点。

李白、杜甫占领的是诗歌的制高点，“一览众山小”；曹雪芹、施耐庵占领的是小说的制高点，也可俯视群山；王羲之、颜真卿占领的是书法的制高点，一字千钧，力压群雄；鲁迅占领的是杂文的制高点，笔扫千军，所向披靡；梅兰芳占领的是京剧的制高点，美轮美奂，光彩照人；牛顿、爱因斯坦占领的是物理学的制高点，博大精深，奇妙无比；徐悲鸿、齐白石占领的是绘画的制高点，想和他们一较高低，想从他们手里夺取制高点，一般来说不大可能，弄不好就会被人嘲笑为“蚍蜉撼树”。

然而，这并不是说后来的人才一点出头机会都没有了，因为还有次一级的制高点，同样很重要，很壮美。如果说李杜、曹氏占领的是三山五岳，咱们还可以去占领普陀山、五台山、峨眉山、九华山，一样的风光旖旎，美不胜收。譬如诗歌，即便不和李杜争老大，仍可以独树一帜，占领自己的山头。苏、辛占领的是豪放派的制高点，柳永、李清照占领的是婉约派制高点，陶渊明、谢灵运

占领的是田园诗制高点，岑参、王昌龄占领的是边塞诗制高点，读他们的诗作，或波澜壮阔，或小桥流水，或金戈铁马，或柔情似水，都诗意盎然，给我们美的享受和精神熏陶。

如果连占领普陀、五台的机会也没有了，不要灰心，因为你还有别的机会，只要你在努力创造，不断摸索，在苦心孤诣、殚精竭虑，放眼望去，还有无数有名或无名的山头在等着你去征服、去占领。还说诗歌，李白的浪漫主义，杜甫的现实主义，双方对峙，不可撼动；豪放、婉约、田园、边塞几大流派也都名山大川，难以企及；但咱们还可以辟蹊径，占领新的制高点，郭沫若的白话诗，李季的叙事诗，贺敬之的抒情诗，舒婷的朦胧诗，不都是吸引了大量读者，占领了属于自己的制高点，也奠定了自己在诗歌史上的位置了吗？

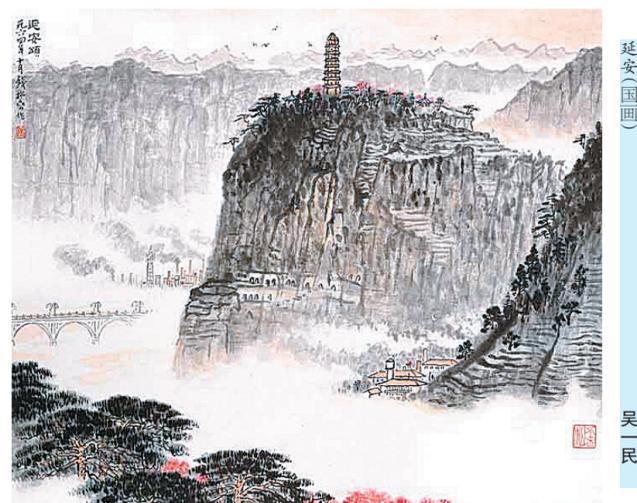
人人渴望事业成功，渴望出人头地，那就要争取做到“一招鲜，吃遍天”，一定得有自己的事业制高点。有了这个制高点，你就是标准、楷模，你就是权威，你就有了话语权，这样，你就能居高临下，占尽先机，拿到事业成功的钥匙，掌握阿里巴巴的密码，在历史上找到自己的位置。可是，一代又一代人的激烈竞争，攻城拔地，可以占领的山

头早被人占领完了，当今世界，更是人才济济，竞争到了白热化程度，想拥有一座自己的制高点，是越来越难了，但难归难，不等于没有一点机会。

关键要选准方向，找准突破口。一个最基本原则是：决不重复别人，务必要独出心裁。比如练书法，我们练一辈子隶书也超不过汉隶水平，终生研习草书也难赶上张旭、怀素，然而，现任书法主席张海苦心揣摩多年，终于发明了一种韵味独特的“草隶”体，清新明快，一鸣惊人，发挥“杂交优势”，硬是在草、隶

两座大山之间崛起了一座新的制高点。再就是要矢志不渝，持之以恒。每个制高点都是一点一点地堆起来的，说是占领其实更是建设，没有个十年二十年工夫，不可能奏效，有的甚至要倾终生之力。看看我们周围那些拥有制高点的人，哪一个不是夜以继日的工作狂，哪一个不是把事业看得重于生命？

每个有志者都需要占领一座制高点，不一定是珠穆朗玛，不一定高耸入云，但一定是独具特色的、与众不同的、饱含自己心血的事业高地、生命巅峰。



延安(国画)

吴一民

人总愿意测测自己的能力，在同群中找不到对手，就找机器“对打”。世界男女国际象棋冠军都与电脑博弈过，结果有胜有负。虽说电脑内存数不清的变化，但人的最大优势在于人的自主灵活，所以纵使招招算尽的电脑也难免百密一疏。

自从世界上有了电脑，人类也就算是一步跨进了电脑时代，与旧有的封闭、低效社会节奏说拜拜了。电脑可以控制生产，可以辅助种地，可以开商业超市，可以指挥军事作战。至于科学领域

黄，你说，这不是闹得吗？再比如知识版权问题，反映最集中的莫过于电脑软件了，就那么多盗来盗去，谁还干那出力不讨好的软件研究呢？

但我说，电脑与人脑的对抗，人脑制胜的最后法宝在于人脑的自觉思考。人类在开发电脑的时候便要想到由此伴生的各种弊端，于是又一把钥匙一把锁地想应对之策，比如电脑满世界流传播病毒，那么就相应地赶快研究防毒杀毒软件。比如电脑联网有人四处偷软件，故尔全世界坐到

新书架

《燃烧的男孩》

张坚

《燃烧的男孩》第一人讲述五个不幸的孩子相互陪伴、彼此支撑，共同面对外界的欺侮与各自家庭的变故，最终却分崩离析的故事。

故事发生在南方小镇“三灵寺”。主人公木灵江自小被谣言缠绕，一直生活在极度的孤独之中；木灵江唯一的朋友岳达虽家境优越，却因家在“围墙外面”而同样遭

到本地人的歧视，与三岁的弟弟相依为命；木灵江的表姐冬霜，乐观开朗又有些傻气，是大家生活中的开心果；冬霜的邻居鹿鹿，一个生性仗义的“假小子”，也因种种缘由被卷入这个小团体，从此同甘共苦。

小说围绕三灵寺围墙外和围墙内的人们多年来不可调和的矛盾徐徐展开，讲述了五个年轻人与世界艰难的抗争：当年轻的生命面对残酷的伤害、庞大的现实和生命中难以逆转的灰暗，最终他们将何去何从？伸手不见五指的黑夜是否终将亮起火光？一切都在未知中……

健康杂俎

人脑与电脑

吕秀娟

那更不必说，电子硅难道不是科学对社会的最大贡献吗？

然而凡事皆有有利也有弊。人们光想让电脑给干那干那，光想着电脑把人们一下子带到现代甚至是未来的高物质文明生活里，就不想想有人会利用电脑钻高科技的空子。

比如世界发达国家纷纷兴建信息高速公路，其中电脑联网是最明显的表征。可金融犯罪分子、恐怖分子也利用它。谁也不能保证生产使用电脑的人都是脑袋没病的好人。要不然电脑成百上千种病毒是谁挖空心思设计的？弄得谁家买一台电脑都防不胜防。还有那尖端的“贩黄”的集团，专门生产数以万计的黄色磁盘，通过电脑媒介释放黄毒。社会光查堵黄色音像、书刊还查不过来呢，这里又冒出来个电脑版

一块来制定知识产权保护办法。还比如电脑“黄盘”泛滥，结果，扫黄打非又有了新去向。

面对敌对者生产出“矛”，咱不能干坐着，或者跑铁匠铺里赶紧生产“盾”，或者棋高一招，早就预料到他们会以“矛”来犯，干脆叫上志同道合者把生产“矛”的铺子给摆平了。从此眼中拔钉，肉中摘刺，岂不快哉。但问题往往并不这么简单，尤其我们面对的是高科技的“矛”，拿着铁盾学许褚赤膊上阵没有用。所以现代社会的人们不仅要想着发展科技，还要思谋反高科技的应对之策，投入的人力物力不宜厚此薄彼，如是，人类才得和平久享。

谁都愿做个乐观主义者，我便这么一直坚定地相信，人类觉悟的磁针终将稳固地指向并不遥远的真理之极。但愿。

郑邑旧事

最早的诗歌朗诵会

李济通

诗歌在我国文学史上占有重要地位。从古至今，数千年经久不衰。由于诗词多为唱和之作，非吟咏、朗诵，很难品味它的魅力。所以诗歌朗诵非常重要。然而你知道吗？我国有史记载的大型诗歌朗诵会，就产生在春秋时期的郑国(国都在今新郑市)。

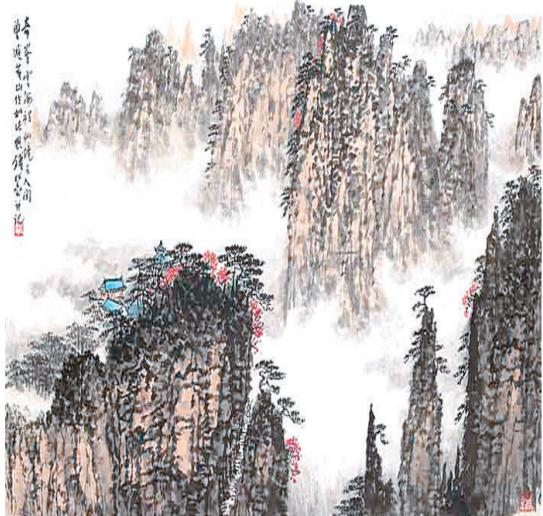
据《左传》记载，鲁襄公27年(公元前546年)，晋国正卿赵孟(文子)造访郑国。郑简公在垂陵(春秋郑地，址在今我市西北二十里处)设宴招待，大夫子展、伯有、子西、子产、子太叔及段、公孙段陪席。席间赵孟提议说，国君(郑简公)设宴，七位大夫陪席，这是我的光荣。请七位大夫赋诗，一是赞美国君的恩德，二是想听听各位的志向。于是一场别开生面的诗歌朗诵会就此开始。

子展朗诵“草虫”一诗，用《诗经·风·召南》中“未见君子，忧心忡忡，亦既覿止，亦既覿止，我心则降”之句，表示对赵孟的热烈欢迎。赵高兴地说：好啊！这是百姓的欢心，我是不敢担当的。伯有朗诵了《诗经·邶风·

君子奔奔》，赵孟不太满意，评论说这是不该听到的不雅之言。子西朗诵的是《诗经·小雅·黍苗》中的第四章：“肃肃谢功，召伯营之；烈烈征师，召伯成之。”他把赵孟比作召伯(即周厉王、周宣王时有名的大臣召穆长)，大加赞扬。赵谦逊地说，有郑伯在此，我怎能比召伯呀！子产朗诵的是《诗经·小雅·采芣》：“既见君子，其乐如何？”“既见君子，云何不乐？”子太叔朗诵了《诗经·郑风》中的《野有蔓草》。其中“邂逅相遇，适我愿兮”使赵孟深受感动。

最后，印段朗诵了《诗经·唐风·蟋蟀》，用“良士瞿瞿”等句，形容赵孟恭而知礼仪。赵孟评论印段乃保家之主，对郑国充满希望。公孙段吟咏的是地道的郑地诗歌《甫田之什》中的《桑扈》，颂扬赵孟的德行，为万国楷模，自己学习的榜样。赵高兴异常，表示自己绝不会骄傲自大，会继续努力。

这次宴会，虽为春秋时期郑、晋两个方国之间的一次外交例会，但有意思的是，它以《诗经》内容为载体，以诗交往，以诗会友，不仅开了以诗交谊的先河，也因其新颖而群体朗诵形式而载入史册，且对后世诗歌朗诵的兴起有一定的示范作用。



山水(国画)

唐人民

虎年说虎，蔚然成风。但你可知，在一千四百多年前的唐代，人们是避讳“虎”字的，即使虎年也不能说“虎”——因为唐代开国皇帝、唐高祖李渊(566~635)的爷爷叫李虎，李渊当上皇帝后，名不见经传的李虎就摇身一变成了“先帝”、“太上太上皇”，固于“为尊者讳”之古训，“虎”字自然被全国上下所避讳，因此唐朝人见老虎不敢叫虎，而改称“大虫”或以“武”、“猛兽”代表，“大虫”一词便是在唐朝产生的。

在唐代，不仅老虎要改名，“犯忌”的人名也得改，跟李世民一道打天下的有一位“虎牙将军”，唐朝建立后也乖乖改称“武牙将军”了。隋代名将韩擒虎，在唐朝修订的《隋书》中则被删去“虎”，变成韩擒了。梁武帝时，梁、魏两国交战，魏人有“不畏萧娘与吕姥，但畏合肥有韦虎”，萧娘和吕姥乃梁军统帅，韦虎指梁国驻守合肥的将军韦叡，此人骁勇善战，令魏军畏惧。到唐太宗时修《梁书》时，就将韦虎改名“韦武”了。

郑州地理

石柱岗

马清贤

石柱岗，位于郑州市中原西路环城高速公路桥西头，是荥阳市豫龙镇的一个行政村。因村内有一通七米多高的石柱而得名。

这通石柱，由大小不一的十一块花岗岩青石垒掇而成，上面雕龙画凤，图案精美，造型独特。不知石柱地下掩埋多深，地面以上约一丈见方的双层莲花石座就有1.5米高。莲花石座上竖着直径为0.8米、高有3米的八棱形石柱，其为主柱。主柱上刻有碑文，但字迹模糊，难以成句。很是遗憾的是，主石柱裂纹严

重，且右边还有一大处残缺。听当地村民说，石柱子上的裂纹及残缺是雷击所致。主柱顶端是由大到小八层石雕组成的锥形高帽，至少有2.5米。状似帽檐之层刻有珠帘垂挂图案，帽檐之上第三层是高约0.6米，宽有0.4米的四棱石柱，此柱上东、南、西三面刻有古人图像，服饰似明朝人。但最顶层的“帽尖”，却在上世纪80年代被大风刮折的树枝扫落于地，村民把它存放在主石柱旁边。石柱尖端约0.1平方米，呈凹形，据说是放置宝珠的地方。昔日之宝珠曾光耀百

里之外的万山、浮山，不幸被贼人盗去。

关于此石柱的来历，笔者没有查阅文物志，当地村民对其却有多种说法，说得最多的是明朝开国皇帝朱洪武。有说是朱元璋在此处建造墓地，竖此石柱作为碑记，因本地出土大量造墓所用拱砖为凭。有说是朱元璋曾在这里建造后花园，闲暇时到此游玩，皇家花园内有如此造型美观的石柱子并不为奇。还有一种说法是官府将岗山上的刑架听成金条，错杀了无辜的百姓，为做效尤，在此地立石柱作铭。这种说法不大可信，试想用以悔过的耻辱柱，制作不会如此奢侈。

此石柱到底由来为何，还要看国家文物志上如何记载。

唐代，“骑虎难下”就犯忌了，被改成“骑兽难下”，连杭州的虎林，也被改叫“武林”。读者或许会问，大诗人李白在《留别广陵诸公》一诗中有“骑虎不敢下，攀龙忽堕天”之句，是否生性狂傲、我行我素的诗仙胆大妄为不怕“避讳”？错矣，另外的李白诗是“骑兽不敢下”，而现今流行的李白诗集是唐朝灭亡后重新编印的，此时时过境迁，已无须避讳了。另外如李白的“欲往泾溪不辞远，龙门蹙波虎眼转”，刘禹锡的“汴水东流虎眼文，清淮晓色鸭头春”等等，在当初都是用“兽”字代替“虎”字的。

换个角度来分析，这个病跟什么有关呢？当然了，跟肾有关，肾气不足，固不住了嘛！血脉不通，热胀嘛！那么还跟什么有关呢？大家都知道“肝肾同源”的道理，如果肾气不足，肝火肯定旺；前列腺是一个神经传导系统，您肝火旺，它就等于热，于是就造成了前列腺肥大。肝是什么时候代谢？夜里代谢，夜里是肝火最旺的时候，所以现在很多中老年人都是到了晚上尿频、尿多。

原因就在这儿呢！这些问题又怎么应对呢？就是养肝补肾！每天晚上一定记住，尽量多吃补肾的东西，调整气血平衡。还可以经常搓搓公孙穴，公孙穴在哪儿呢？公孙穴在我们脚内侧大脚趾关节之后。多搓搓公孙穴，目的是什么呢？就是健脾！肝克脾、克肾，以致中焦不畅，由此造成的这些病症，多搓搓公孙穴就会缓解了。

前些日子我接触了一位80多岁的老年人，男性，有比较严重的前列腺疾病。我给他推荐了一道食谱，是什么呢？第一个，白天多喝绿豆汤去！剩下的绿豆跟黑豆一块儿，一块熬熟，晚上当饭吃。晚饭给他安排的是什么呢？各式各样的蔬菜，以什么为主？以紫甘蓝为主，紫甘蓝拌白菜。目的是什么？白菜有祛内热的作用，紫甘蓝是养肝的；黑豆跟绿豆一个是补肾，一个是清热；主食是粥，辅食是生拌菜；早晨给他安排的早点是小米粥、不妨经常换换样儿，今天小米粥、明天豆浆、后天是玉米粥……反正就是各式各样的杂粮粥。早晨，加鸡蛋，中午吃的就是咱们的家常便饭了。通过我们将近两个月的调理，前列腺增生的毛病就没有了。前列腺患者尽量采用以上介绍的食谱，相信都会有不错的效果。

那女同志呢？女同志如果也有这个毛病，又该怎么调呢？女同志的症状基本上都是尿频、尿急，憋不住尿。一个原因是肾气不足，压力不够。还有另外一个原因是膀胱旁边有两个括约肌，松弛了，兜不住这个膀胱了，造成了她的尿憋不住，经常尿频尿急；或者动作大一点，就会尿失禁。那么用什么方法来调呢？早晨用的是小米、玉米、豆浆这一类食物，中午按照她正常的饮食，晚饭以黑豆为主，菜以柿子椒和紫甘蓝为主。

肯定护！

长期吃降压药的患者，有几个男同志前列腺是好的？原因就是降压药的副作用，这一类病人，只有把血压调好了，这个病才能慢慢治好，如果不把血压调好了，这个病根本就无从下手。女同志也是一样，长期吃降压药也毁韧带。因为降压药扩张血管，它哪儿都好，它也扩张韧带；久而久之，这个括约肌就失去弹性了。要解决问题，也得是这个办法，必须先把高血压控制好！不再吃降压药了，用前面介绍的食疗方案及辅助方法，慢慢才能调理过来。这种由药物引起的问题，您必须得找到它的原因，下一步再去针对性地调治，才能见效。如果您光盯着调它，不把降压药给停掉，这个病肯定治不好。

现在得肾炎的人也越来越多，肾炎的主要症状是什么？浑身无力！因为肾气不足，血的循环不好。人就是靠“血”活着的，血的循环不好，人们不就乏力了吗？

连载

对于范广鸣事件，也有自作聪明之人，比如那个叫马德兴的人。11月11日光棍节那天，他在科威特，心系国内打假扫黑。他在一篇文章里也谈到范广鸣，他的结论是：“范广鸣确实是被带走了，但是，范广鸣本人对于国内联赛参与事务并不多，而且，辽宁警方之所以将范广鸣带走，其实很大程度上是因为新加坡的赌球案。”他最后的推论是：“在这种情况下，范广鸣被要求协助调查，怎么就可以与‘中国足协操纵打假球’之间画上等号呢？”

此君在圈儿内混迹多年，一直是“保皇派”，在足坛重大事件中，喜欢从“技术”角度为足协措屁股，这几乎成了他赖以生存的本事。此次打假扫黑，警方尚未给范广鸣一案定性，他却急着过墙来为足协辩护，这犹如生日蛋糕上落下一只绿头苍蝇，大煞风景。

自打假扫黑以来，遍观所有报道，我从没有见过哪家媒体说过“足协操纵打假球”，但有“足协卷入假球案”说法，因为任何一个正规媒体都知道，敏感时期不负责任的定论式的语言会给自己带来什么！马德兴将范广鸣的“罪名”安置到新加坡作为证据，进而推证出足协操纵打假球，这种荒唐的结论也只有他这个英语比汉语好的人才能冥想出来。

事实上，马德兴更适合到足协做技术顾问，而不适合做媒体圈儿里，马德兴的几次风波都与他为国家队的对手“出卖情报”有关，不管是有意还是无意，影响很坏，难免会被戴上“汉奸”的帽子。何苦呢？如果不食人间烟火又在精力过剩，不妨多搞点技术分析，发挥自己使用表格、图片、数字甚至方程式的优势，丝丝入扣地分析，为中国足球发展在数学领域作点贡献。

不再为他浪费时间了，话题再回到范广鸣身上。

范广鸣做过球员、教练，后来在足协竞赛部工作，也是中国足球商务开发的中坚力量。早年，我曾和他有过一些接触，接触最密切的一次是在沈阳随他的车去北京采访，到京后先到他的家里。那是一个很温馨的家。

我记得刚坐在沙发上，他的妻子忙着给我这个小白倒茶。而他的孩子坐在我身边，打声招呼后，

为什么女同志跟男同志不一样？因为柿子椒里头的维生素C比较多，维生素C对女同志来讲是一个非常好的营养物质。每天再用3000毫克钙。为什么女同志用钙呢？因为女同志的生理特点跟男同志不一样，女同志应该终身补钙。因为女同志自然的生理现象，每个月例假。肝是什么时候代谢？夜里代谢，钙会丢失；还有就是怀孕、生孩子，夜里是肝火最旺的时候，所以现在在很中老年人都是到了晚上尿频、尿多。

大约通过一个多月的调理，通常就会开始见到效果；三个月左右，基本上就可以看到明显的改善。这种调好的病例已经很多了，不过这是针对原发性

的前列腺问题所讲的，也就是没有什么其他的病症或病因。还有一种前列腺问题，属于继发性的前列腺肥大或者尿失禁。那是什么原因呢？我在讲血压高的时候说过这个，就是降压药的副作用。为什么呢？降压药是扩张血管的，大家想一想，它扩张血管，他到前列腺里扩不扩？



把吃出来的病吃回去

肯定护！

长期吃降压药的患者，有几个男同志前列腺是好的？原因就是降压药的副作用，这一类病人，只有把血压调好了，这个病才能慢慢治好，如果不把血压调好了，这个病根本就无从下手。女同志也是一样，长期吃降压药也毁韧带。因为降压药扩张血管，它哪儿都好，它也扩张韧带；久而久之，这个括约肌就失去弹性了。要解决问题，也得是这个办法，必须先把高血压控制好！不再吃降压药了，用前面介绍的食疗方案及辅助方法，慢慢才能调理过来。这种由药物引起的问题，您必须得找到它的原因，下一步再去针对性地调治，才能见效。如果您光盯着调它，不把降压药给停掉，这个病肯定治不好。

现在得肾炎的人也越来越多，肾炎的主要症状是什么？浑身无力！因为肾气不足，血的循环不好。人就是靠“血”活着的，血的循环不好，人们不就乏力了吗？

肯定护！

长期吃降压药的患者，有几个男同志前列腺是好的？原因就是降压药的副作用，这一类病人，只有把血压调好了，这个病才能慢慢治好，如果不把血压调好了，这个病根本就无从下手。女同志也是一样，长期吃降压药也毁韧带。因为降压药扩张血管，它哪儿都好，它也扩张韧带；久而久之，这个括约肌就失去弹性了。要解决问题，也得是这个办法，必须先把高血压控制好！不再吃降压药了，用前面介绍的食疗方案及辅助方法，慢慢才能调理过来。这种由药物引起的问题，您必须得找到它的原因，下一步再去针对性地调治，才能见效。如果您光盯着调它，不把降压药给停掉，这个病肯定治不好。

球事儿

王津辉与范广鸣相识很早，而且在他的印象里，“老范”是一个相当厚道的人：“第一次见到老范是在1996年，当时在阿联酋，那时候他可是中国足协的官员。而对于我们球迷来说，足协的人都很神秘的，而老范一点架子也没有，办事儿特别利落。”

2005年年初，一家赞助商决定组队以新队的名义继续征战新加坡联赛，而范广鸣几乎是以包人的身份加盟，球队的管理也由他负责。但是球队的状况，令所有人都感觉意外，赞助商的赞助款经常不到位，甚至连负责人的电话也经常打不通，球员们为了工资奖金开始闹情绪，“当时给老范累得，人都脱了相了。”

2005年的那支新队也许是在新加坡踢球的中国球队中最强大的一支，拥有大批在国内踢球的二线球员，包括罗彭亮、姚立、姜峰等名将。正因为对球队实力有信心，范广鸣与公司签署的合同约定，球队必须进入联赛前六名，但最后由于赞助商拖欠款项以及球员情绪不稳，球队没有完成指标。

王津辉透露，那时候为了给球队发工资，范广鸣把自己一年的收入都搭在里面，自己一分钱都没拿到。2005赛季结束之后，新队正式退出，而范广鸣与赞助商的合同本来是两年期限，但最后也随之放弃。2006年的新加坡联赛就在缺少一支球队的情况下开战。

2005年年初，一家赞助商决定组队以新队的名义继续征战新加坡联赛，而范广鸣几乎是以包人的身份加盟，球队的管理也由他负责。但是球队的状况，令所有人都感觉意外，赞助商的赞助款经常不到位，甚至连负责人的电话也经常打不通，球员们为了工资奖金开始闹情绪，“当时给老范累得，人都脱了相了。”