

## 带手提电脑的保姆

在台湾,我第一次见识了带手提电脑的保姆。

那是在不久前,我住在台北长子家中。长子和长媳忙于上班,家中的两个孩子需要保姆照料。记得,原本他们家请的是一位来自印尼的年轻保姆,她在香港做过六年保姆,只会讲印尼话和香港话。她只能用很蹩脚的普通话跟我讲。所幸我的长媳既会讲台语,也会讲香港话,所以她能够沟通。这一回,我见到的是一位中年新保姆,台湾人,戴一副眼镜,斯斯文文,知识分子模样。她能够用流利的“国语”跟我交谈,所以彼此的交流就没有语言障碍。

据长媳告诉我,这位保姆是从网上招来的。长媳在招用保姆的网上贴出启事,才十几分钟,就接到这位保姆的电话,表示愿意应聘。这表明,应聘者是经常上网的人。据她自己介绍,她持美国护照,在美国做保姆,最近从美国回到台湾。长媳认为她的条件可以,就答应面试。

她家离我的长子家不远,一面试,就录用了,在我和妻抵台前一天开始上班。唯一感到遗憾的是,她说做不了太久,因为她是从美国回台处理一些私事,过些日子要再去美国。她每天早上九时上班,晚上九时下班。如果主人出差,她也可以住到主人家中照顾孩子。她在美国当保姆,月薪2500美元,而在台北,通常是月

薪35000元新台币,相当于7600元人民币,还不及美国工资的一半,算是“委屈”她了。

她带孩子很有经验,照料我的孙子、孙女非常周到。最令人佩服的是她的厨艺。刚来的时候,长媳问她,要买什么菜,她的答复是你喜欢什么就买什么,她可以“按料做菜”。长媳一听,就明白保姆是做菜的高手。她请过别的保姆,通常是保姆要求她买什么菜,以便炫耀自己的擅长来做菜。

那天,我跟这位保姆闲聊时,谈起在台北吃过“老张牛肉面”,很不错。她随即说,冰箱里有牛肉,可以在家里吃一回牛肉面。中午,她端出一碗热汽腾腾的牛肉面,牛肉又酥又香,绝不亚于“老张牛肉面”。特别是我所用的面条,是普通的卷子面,可是吃起来韧性极好。她做的牛肉面,受到一家人的赞扬。她告诉我其中的“奥秘”,牛肉要先焯一下再煮,然后用大蒜去异味,卷子面则要在煮开后焖几分钟再煮开那就会韧。我开玩笑地对她说,你如果去开一家牛肉面店,生意一定红火。

还有一回,长媳驾车,带着我们外出,事先跟保姆说好,不回家吃晚饭了。可是,外出之后,情况有变,临时决定回家。当时已经是晚上六时多。保姆说,马上做饭。她做事从从容容,一点也不急,却在不到一小时里,把一桌饭菜都做好了。

她每天变花样,或者包饺子,或者做葱油饼,不论鱼、虾、肉、菜,都很可口。每当长媳向她请教厨艺,她一边很细心地讲述,一边笑着说:“把你教会了,我该去洗碗啦!”后来,我才知道,她的母亲曾是专业厨师,所以她得到母亲的传授,精于烹调。我称赞她的手艺,她谦逊地说:“只要你们把菜吃得盆底朝天,我就充满‘成就感’!”

有一次,她忽然问我,你写的《白衣侦探》这本书,在台湾能否买到?我很惊奇,她怎么知道我在二十多年前写的书呢?原来,她上网查阅过关于我的相关资料。

又有一次,我在电脑前教孙女做“百花齐放”电子游戏,她在一旁看了,很有兴趣,马上拿了笔记本记下这个网站。她说,这个游戏很适合孩子玩,以后到了美国,可以让那里东家的孩子玩。我发现,网页上的英文她都认识,能讲英语。

我离开台湾的时候,她拿出自己的数码相机,要求跟我们全家合影,还请我签名留念。她告诉我,这是她的工作习惯,每到一家帮佣,总要与这一家合影,保存东家的签名,留下“历史资料”。我顺便请她给我们一家拍照。她拿起我的相机拍摄,看得出,相当在行。

我和妻走后,正值长子、长媳出差美国,需要她住家看护孩子。那天,她从家里带来手提电脑。她告诉我,经常用电脑中的Skype跟在美国的女儿通话。Skype通话是免费的,比打长途电话要节省。我向她告别时,她说以后有机会来上海,会来看望我。  
摘自《福州晚报》

十几年过去了,当我们为了一份工薪辛苦奔波时,她却成了我们省小有名气的画家,画展甚至开到了法国。她曾经是无人注目的小草,如今却成了一棵我们需仰视才可见的参天大树,并以最热烈的姿态绽放着属于她特有的美丽。

这就是生命,不可抑制的生命。原来,生命本身就是拼搏,就是进取,就是冲破万重阻挠,寻求自己可以生长的“土地”。

真的希望一切生命都敢于去寻求最艰苦的环境,在这种厄运的相伴下,才能发现自己、锤炼自己,从而升华自己。

感谢石缝间的所有生命,让我看到什么是坚强,让我常常感动得落泪。  
摘自《智慧》

是生命换一种形态沉寂。

为活而活的是偷生,为死赴死的是永生。

逝去的五千年,是未干涸的河;未来的五千年,是正汇聚的海。

幸福是什么,痛苦说得最清楚;成功是什么,失败说得最清楚。

神比人幸运,总是高高在上;人比神幸福,因为脚踏实地。

活着,不会一帆风顺;死了,也难得一了百了。

自卑往往把失败夸大;自负常常使成功膨胀。

真正的耳聪是能听到心声,真正的目明是能透视心灵。

做不能做的事,一般是无知;做不该做的事,有的是无耻。

瀑布能绝处逢生,代价是一落千丈。

美梦做长了,难以成真;悲情藏久了,必然神伤。

路在奔跑,路在路的尽头;山在跳跃,山在山的背后。

生命的脚印,踩下去要深;人生的足迹,走过去要正。

落日是一杯酒,黄昏在醉意里,把它慢慢饮下。

雨过天晴后,虹把长袖挂起,晾晒它的美丽。  
摘自《文苑》

霍金,想到他就想到“疾病”、“轮椅”、“被固定”这些残忍的词语,而就是这个人,写出了《时间简史》,就是这个几乎不能动的人,在为正常人讲述着宇宙的奥妙。霍金,在起跑线上最为落后,却跑得最远。上帝残忍地和他开了一个很不厚道的玩笑,他的努力却使得上帝尴尬异常,人定胜天并不是一个传说。

约翰·库缇斯,据说出生的时候只有可乐罐那么大,腿畸形,后来被切除了,肛门也没有,又患癌症,从小受尽歧视和折磨。他只能依靠双手行走,却成为了运动健将;他只能靠半个人,却是世界上最著名的激励大师,在一百九十多个国家,用自己的亲身经历,激励过二百多万人。

不是吗,蒲公英拔高了自己自己还惹眼。霍金与约翰·库缇斯也是,残疾到让人不忍心看,似乎看一眼都是更大的残忍。然而,他们将自己拔高到让世人瞩目的位置。  
摘自《思维与智慧》

## 你的体重 它们决定

如果你曾经与肥胖斗争过,你应该很清楚这场战争的胜利取决于:节俭、锻炼、遗传基因。道理很简单,你吃得越多,动得越少,你就会越胖。在这个方程式上,个人的基因起着关键的作用。但是科学家们很久前就知道这三个因素不足以解释肥胖的起因,而第四个重要的因素日益引起研究人员的关注,尽管发现它们一直处于被忽略的状态:你的肠内细菌。

它们的学名是:肠道微生物群落。这群微小细菌以上千亿兆的数量居住人类的肠道中,它们很大部分的成员是厌氧菌——可以在缺氧的情况下存活。

这群微生物的作用之一就是调节人体从食物中吸收的卡路里和存储脂肪,换言之,它们能够调节宿主的体重。研究人员发现这些肠道

微生物的种类和平衡与否,是决定人体肥胖和苗条的关键,因此通过调解微生物群落的数量是可以改变人的体重。

通过对老鼠的研究表明,体型肥大者和体型消瘦者的肠道内细菌种类和数量差异明显。肥胖老鼠体内的厚壁菌类群数量比拟杆菌要高得多。在体重正常的老鼠体内,情况则正好相反。人体内的菌群虽然种类繁多,但是90%都属于两大类菌群——拟杆菌和厚壁菌类群。其中,厚壁菌类群能够导致肥胖,而拟杆菌能够分解人体本身无法消化的多糖如纤维素等,在向宿主提供营养的同时也为自己和肠道中的其他细菌获得食物。

人类的日常食谱是如何影响肠道菌类的数量和种类的?他们用不同种类的食谱喂养老鼠,其中一种

## 发挥你的第一功能

这是一个从开废品站的亲戚处偶尔听到的故事:

一个青年,偶然中得到了一块大磁铁,是一家大型工厂变卖的。他拿着这块磁铁就犯了合计:这块磁铁有什么用呢?按铁价卖掉,赚不了几块钱,恐怕连运费都赚不出来。放家里,似乎也派不上什么用场,还比不上卖掉。后来他的母亲指点他说,你仔细想想,磁铁是用来干什么的呢?

这一提醒,他就豁然开朗了:是啊,磁铁就是用来吸铁的。他把磁铁拴上根粗绳子,就跑到附近的码头“垂钓”去了。结果大大出乎他的意料,上百年的海港,成千上万条船曾经来来去去,竟然把海底积攒成了一个巨大的“铁矿”,有废弃的零件,有断缆的铁锚,有修理用的工具,结果他第一天就捞上来一千多斤废铁。捞到了第一桶“金”,他索

性多雇了几条船又买了几块磁铁,在沿海的码头附近来回穿梭,短短的一个月,就已经积累到了四万多元的财富。

再后来,他的“捕捞”舰队从大连出发,一路往南挨个港口打捞沉在海底的废铁,据说还没到上海,他就已经近人了百万富翁行列。

那位亲戚很后悔地告诉我:我曾经收到过许多块磁铁,有一些甚至比他的那块还要大,可我都当铁给卖掉了,从来没有想到去发挥磁铁的第一功能,财富就这么白白从眼皮子下溜走了啊。

我们都知道“人尽其才,物尽其用”这句话,在现实生活中却往往忽略了正确发挥自身的第一功能。沈从文在年轻时候曾经一度陷入困顿,甚至有轻生的念头。后来一位编辑跟他说,你有才华,有思想,还怕长安居不易吗?沈从文豁然开

是典型的西方食谱,食物中的脂肪和糖含量较高。“享用”西式大餐的小鼠们往往表现为体重增加;其肠道中的厚壁菌类群较多,而拟杆菌较少。而另一组则喂食低脂低糖的老鼠肠道中的厚壁菌类群较少,而拟杆菌较多。这些小鼠多表现为体重下降。

目前尚不能肯定肠道中菌群的变化和体重的变化两者谁为因谁为果,但是上述研究发现能够帮助我们判断你的体质是否容易肥胖。高登团队的实验表明,通过调整饮食结构可以改变肠道内细菌群的种类和数量,更好地消化新食物从而改变体重。以小老鼠为例,把长期食用低脂的小老鼠食谱变成高脂的西式饮食,那么在不到一天的时间内,这些小鼠肠道内的厚壁菌数会大幅增加。而以往的研究中,厚壁菌对肠道的吸收影响往往被科学人员忽视。

这个发现有助于研究人员最终对菌类进行标识,从而撰写出影响身体肥瘦类型的肠道菌类食谱。这样可以帮助人们检测自己的身体对获得卡路里的倾向性。

摘自《名牌》

朗:是啊,我手里有笔,可以写啊。通过自己的努力,他终于成为大学者大作家。而做过木匠当过力工的齐白石,也只有在了一门心思当画家后,才真正走上了成功之路,成为后来的大师。著名歌星孙楠全家人都有副好嗓子,但他决心不走歌唱这条路,结果干什么都没有多大成就,走过了许多弯路后,才终于发现,原来自己天生就是唱歌的料。迷途知返后,他很容易就取得了其他人要靠数倍努力才能够取得的成就。

人的先天有别,后天也有差异,这些都是客观存在的,往往并不容易改变。如果由于缺乏才能而处于劣势,倒也无可厚非,但如果有能力却不能好好利用,或者满腹经纶却非要去冲锋陷阵,最终导致了失败,那就无异于想把玫瑰花卖成大白菜的分量,暴殄了天物。任何一个人都有自己的长处,任何一件东西都有其主功能,认识并发挥自己的第一功能,是把最好的钢用在了刀刃上,把最锋利的刀刃用在冲锋陷阵上,才是最易取得成功的方法与态度。

摘自《青年文摘》

## 特别开心

## 拷问灵魂的独白

时光追赶阳光,怕它偷懒;阳光晾晒时光,怕它霉变。

云涌,是为雨的酣畅淋漓;星移,是为月的闪烁迷离。

黑暗是光明燃烧后的余烬,光明是黑暗脱胎后的底色。

小溪流入江河,小即是大;江河汇入海洋,有即是无。

风景虽然不会轻易错过雨雪,更多的却是关于云的记忆。

雪里零落成泥的花瓣只有叹息,风中飘飞如蝶的红叶不忘陶醉。

只有落叶知道,秋风是在邀请它;只有大地知道,落叶是在寻找家。

太阳的高尚,是把光明与月亮分享;月亮的睿智,是把余晖与星星分享。

发芽的种子才会结果,霉变的果实不再是种子。

黑森林是因为绿的太浓重,黑眼睛是因为白得太分明。

真爱不讲任何条件,所以难得;大爱不附任何条件,所以不言。

没钱的日子难过;没爱的日子难活。

爱,是最柔弱的坚强;被爱,是最远的遥远。

能坚持走下去的是真情,能最终走到底的是至爱。

不爱非要爱,是一种自虐;为爱而不爱,是一种自伤。

是喜欢就不会遗憾,是真爱就没有负担。

一个人不一定孤单,想一个人才会孤单。

波浪是水的皱纹,流动使它永远年轻。

懂得感情的人,才会找到知己;懂得感恩的人,才会找到朋友。

手捧玫瑰,握着的未必是情爱;家藏万贯,拥有的难说是幸福。

生活有许多未知,我们不得不憧憬;生活有许多无知,我们不得不反思。

生活需要快节奏,那是为了赶路;脚步有时慢下来,只是为了欣赏。

没有不显老的皱纹,却有不退色的生命;没有不衰老的面容,却有不变色的人生。

生,是生命换一种形式呼吸;死,

收眼底,然而这株蒲公英呢,则需要我退后,仰视方能看清,拔高自己,攀上一个高度,才有可能傲然挺立。当草拔高了自己杂草亦可成花!

不仅仅草如此,任何物件,也只有在提升了自已时,才能显示出真正的价值,一把砂壶,雕龙刻凤,承受了岁月的沧桑,小心地保全了自己,只因其见证了盛唐生辉的日月,历经了元朝的所向披靡,也苦熬过了清代的日渐衰败直至腐朽,于是,它就成了古董。或许,不一定,在它刚来到尘世时,是同等一年的兄弟姐妹涌进长安城的,只是它在时间的打磨里成了最幸运的。草是卑微的,砂壶是普通的,可它们爱惜自己,提升自己,也就成就了它们!

## 当拔高了自己

路过深秋的花园,几乎是一片死寂,唯有满园的月季苦挣扎,勉强成为花园的标志。

突然看见,园中挺立着一株我从未见过的花。

高过旁边的月季,满枝头白绒绒的球状花朵与月季那仿佛受过伤害的暗红色花朵形成极大反差,白绒球骄傲地摇摆着,宛如在诉说着自己的不凡。

什么花?疑惑与好奇驱使着我拨开青苔,小心入园的深处。

蒲公英,原来是一株拔高了自己的蒲公英!那倒披针状并羽状分裂的叶子,似乎在诉说着自己在拔高过程中所付出的艰辛。

旁边那几株月季,我平视便可尽

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

## 真心尊重

一个朋友在法国做生意,一天,他因为生意上的事情,需要从巴黎乘坐飞机去德国汉堡。这趟飞机是一趟直达班机。

这天晚上,飞机行程刚过一半的时候,突然降落在一个不知名的机场。空姐微笑着解释说:“我们只

是中途停下来加油,因为今天,人员超重了,我们的飞机起飞时卸下了部分燃料……”

朋友环顾四周,发现飞机上坐了几个很胖的乘客。就是因为这几位乘客的出现使得飞机超重,机组为了能让他们顺利成行,机长当即

## 小鸡跑得快

从前有个山庄,山庄里有个跑得特别快的小鸡,这个小鸡跑得比任何动物都快,山庄的主人经常很自豪地吹嘘他家的小鸡是跑得最快的。

后来来了一个很有钱的外国

人,他对这个小鸡情有独钟非常喜欢。

就对山庄的主人说了:我给你20万,你把这个小鸡卖给我。

山庄的主人说:我不卖。

那个外国人说:我给你50

## 泉

我的菜畦靠近一条芦苇丛生的荒凉小溪。溪岸上杂草之间散乱地长着菖蒲,在菖蒲长得又高又密的地方,有几处汨汨作响的清泉。纯净的水顺着弯弯曲曲的狭窄沟渠流入浑浊的河湾。随时可以看到,小鱼成群结队逆流而上,有时静止不动,不停地扇动着鱼翅。

临近夏天,小溪边上的草被人割去了。在灼人的阳光下,小小的小泉渐渐干枯,细细的小沟现出了龟裂的纹路。只是根据这些灰色泥土的裂痕才能看出,不久前这里曾经有水流过。

春天,一个毫不显眼的小泉眼在一棵弯曲歪扭的柳树旁边喷涌。我在旁边的坑里取水浇西红柿,常常坐在粗糙的树干上,把赤裸裸的脚伸进冷水里,眯着眼睛往外

决定将飞机部分燃料卸下,以减轻重量。等到行程一半的时候,再到一个小机场补充燃料。

朋友是个商人,深知成本对于生意的重要性,他忍不住问了一句:“你们这样不是很不划算吗?礼貌地把那几位胖人请下去,让他们搭乘下一次航班,岂不是更加科学一点么?”空姐摇头对他说:“我们不能这么做。无论胖瘦,他们所持机票都是一样的,都是我们的顾客,我们不能丢下他们中的任何一个。”

摘自《恋爱婚姻家庭》

万,你把这个小鸡卖给我。

山庄的主人很不愿意地又说了:我不卖。

外国人听了之后就急了,说:这不就是个小鸡么!我给你100万!你把它卖给我。

山庄的主人听了之后有点心动,可是又说了:我不卖。

最后外国人发怒地说:1只小鸡,给你100万你都不卖,你是不是脑子有问题啊!

最后山庄的主人很无奈地说:追不上……

摘自《幽默》

这个水坑,在有泉眼的树穴旁再新挖一个。“我帮你把通路再扩大一些。”我从心里对泉眼说着,于是把它清理了一番,顺着杂草和芦苇把沟挖得更深一些,一直通向开阔的水面。

我再回来看新挖的水坑时,里面已有一米多深的水了。水坑清澈透明,水底的每个小沙粒都看得一清二楚。水坑中心,泉眼卷着细沙正不停地喷涌着。看来,这回谁也不能再阻挡它的去路了,它自己已经完全能够冲破一切障碍。它那清凉的水注入了一干涸的小溪,小溪像春汛时一样奔流,水流进了草原……

一个人也往往如此。他活着默默无闻,他的生命像一点微弱的光,谁也不去注意他有什么才干,而一旦受人器重,摇动了他的双肩,使他精神振作起来,促使他思考自己的未来——于是你瞧吧,他对世界就会换一种看法,他的生命力就像这泉眼一样涌腾不止,奔流不息。

摘自《文苑》