

父亲退休后，爱上了体育运动，每到周末，他都会让我陪他去体育馆打羽毛球、乒乓球或是踢上几脚足球。有时他还会带着小孙子去跑步。父亲说，退休前忙工作，错过了许多锻炼身体的机会，退休后才会体会到运动的快乐。

父亲说他年轻时候也是体育高手，曾经参加过市里的马拉松比赛，还拿了奖。我自然不信，他便拉着我去跑。父亲还健步如飞，我只好认输。此后每去体育馆，打乒乓球也好，踢足球也好，他总是缠着我跟他比赛，我故意输给他，父亲就一脸喜悦。

在运动场上，父亲玩得不亦乐乎，像个孩子。见父亲迷恋体育，我也为他高兴。看到父亲热爱运动，母亲开玩笑地悄悄告诉我：“你爸终于可以安度晚年了。”自从父亲爱上体育运动

万家灯火

父亲是个体育迷



仁和

动，我们一家人都跟着活跃起来。平时很少运动的母亲，也会一大早起来，去广场跟着一群老太太练太极。

时逢广州亚运，父亲的体育热更加旺了，他一大早去体育馆运动回来，就端坐在电视机前看亚运转播，我没事的时候，他就会叫我陪他一起看。很不懂体育的父亲，对各项体育比赛也熟识起来，边看电视边唠叨，哪个运动员得了金牌，哪项比赛很精彩，甚至对其中的数据

和规则也一清二楚。当看到中国队队员获得奖牌时，父亲比谁都激动，看到精彩的部分，他甚至从沙发上蹦起来大喊加油，还冲着厨房里忙碌的母亲喊：“老婆子，快来看，中国队又

拿金牌了。”父亲带动了一批老同事，把他们召集到家里一起看亚运，几个老头又喊又笑，七嘴八舌，家里顿时变得热闹非凡。

父亲下班回家，门一开，父亲就给我报喜，说今天进行了哪些比赛，某某运动员真了不起，诸如此类的话。父亲说，他还从来没感觉到运动会有这么好看。见父亲这样，我心里满是欣慰，父亲成了体育迷，是一件喜事。

父亲说，他每场比赛都不会错过。父亲还异想天开地说，如果他还年轻，会选择去当一名运动员，拿他几块金牌，为国争光。看着父亲激动的样子，我想，他的晚年一定会过得健康快乐。而16天的亚运，将给父亲带来的一道视觉大餐，也将是刚退休不久的父亲最温暖最闪亮的记忆。

这16天，爱亚运，爱体育的父亲，心里一定会充满运动带来的幸福与快乐。

人生感悟

做到刚刚好

清湘

我喜欢养花，养一些好养的花草，即便这样，枯萎者也时有发生，其中一棵最好养的仙人掌亦如此。

卖花人说：仙人掌是耐旱的。而我每看到花盆里干巴巴的土壤，总心有不甘，我想象着它该像人一样渴得难受了吧，便忍不住浇些水才安心。可是几天后，仙人掌圆滚滚的叶渐渐萎焉，我才明白不能根据自己的主观臆断强行改变花草的习性。但事已至此，也只能无可奈何地看着它日渐“消瘦”。

过了几日，蓦然发现仙人掌有了好转，圆滚滚的叶开

始泛青，我像取得养花的真经一般：仙人掌不易涝。从此，我再也不敢给它浇水。

谁知好景不长，仙人掌轮回一般又开始萎焉了，圆滚滚的叶像倒掉了内容的布袋，松松地耷拉着，我百思不得其解，它不是耐旱么？看看盆里干涸得坚硬的土壤，我索性怀着孤注一掷的态度浇满了水，让土壤充分地吸饱了水分。

一个凉意漫漫的夜晚，如水的月光吸引我走向阳台，偶一低头的刹那，却看到这盆仙人掌飒爽地挺立

着，我惊讶地俯下身来，手指轻抚一下那圆滚滚的叶片，坚实而饱满！朦胧的月光下泛着油绿的光泽，瞬间，只觉得喜悦渗透了我周围的血液，在那个月光下诗意地澎湃。

我赞叹一种生命的顽强，在辗转的生死存活的挣扎之后，仙人掌以不屈的姿态傲然挺立；同时也感受着它带给我的另一种深刻启迪：切不可从一个极端走向另一个极端，我们要遵循万事万物发展的自然规律，一切的想法、喜爱、希望都只能做到一定的程度，否则，物极必反。

养花就如交友，尤其异性朋友，太热了不行，太冷了也不行，而做到刚刚好，则需要一种智慧。

每个休息日我都会带女儿去体育场玩，各种健身器材每天都吸引着许多人。女儿乐乐是“健身器材”的积极分子，每次去都会尝试玩每个健身器材，而最钟情的莫过于荡秋千。为了安全起见，女儿坐在秋千上玩耍时，我就成为她的保镖。上下翻飞的秋千、看着围着秋千唧唧喳喳快乐无比的孩子，总能勾起我许多关于童年的美好回忆。

但这种美好的回忆时常被这样一种不和谐的情景所干扰。

一个小女孩长时间地坐在秋千上荡来荡去，秋千

自己的孩子，她对孩子喊道：“听着，宝贝！中午幼儿园加餐发水果，你一定要挑大个儿的。一样交钱，凭什么咱们吃小的！”孩子小声说：“老师让我们学孔融让梨，在学校吃水果要挑小的把大的让给小弟弟或小妹妹。”“瞎说！让什么梨呀，一样花钱，就要挑大的，这叫‘竞争’！”孩子睁大了眼睛，看了看妈妈，走进幼儿园。

有时年轻的父母自己的道德标准发生了质变，认为孔融把大梨让给别人，纯属“弱智”，纯属“傻冒儿”。几千年来，中国父母

城市空间

让孩子学会谦让

卜桂平

旁排起了长长的队伍。许多孩子早已等得不耐烦了，嚷嚷着：“让我玩会吧，让我玩会吧。”但秋千上的小女孩听而不闻，站在秋千边的小女孩的母亲，也是视而不见，仍然执着地帮着小女孩推拉着秋千，为的是让秋千荡得再高一些，让她的孩子玩得更快更乐一些。

这样的场景几乎每天都有，版本不同，主题却是一样的。时间久了，每当女儿享受秋千带给她的快乐，而我示意她下来让给等在旁边的小朋友，她总是极不情愿。我对她说：这是公共设施，要大家玩。女儿反问我：我好不容易才坐上，为什么总有那么多的小朋友坐在我旁边不肯让给别人玩呢？他们不让，为什么偏偏要求我让呢？虽然女儿经过我的劝说，把秋千让给了别的小朋友，但我的心里有一些苦涩，自己苦心在孩子心中建立起来的处世标准，就这样被一些不争的现实给毁掉了……

记得有一次，我偶然听到一位年轻的妈妈在教训

用来教育子女学会谦让的传统美德，被几句粗鲁的话毁于一旦！这位母亲只想着不让自己的孩子吃亏，可没有想到，教育是从母亲的膝上开始的。凡母亲所说的话，都会影响到孩子的一生品格。孩子吃个小梨，并不会影响身体健康，而母亲自私的教诲，却会使子女和自己自食恶果。

谦让自古以来就是中国人的美德。当妈妈无视别人的孩子眼巴巴地等在秋千旁边，自顾自地让自己的孩子长时间地坐在秋千上，已然把这种美德丢在脑后。出于爱孩子的慈母之心，为了让孩子吃到大一点的水果，可结果只能是适得其反。今天孩子可以为了多玩一会而不把秋千让给别人，明天孩子就可以为了自己的利益，不管不顾别人的利益，甚至是父母的利益，做出更自私的事情。谦让是人们的生活和行为规范，更是构建社会主义和谐社会的巨大精神动力。我们应共同努力，让孩子学会谦让。

心灵驿站



婚姻与毛毛虫

宁向华

婚姻是两个熟悉的人，爱到极处防相守，以为从此可以朝夕相处，一定会幸福地进入天堂，却难保不是地狱。

婚姻对女人就是把自己心中的“仙女”变成了“黄脸婆”的过程。婚前有个男人在楼下等你，无比虔诚。婚后你在家等他，望穿秋水。婚前男人每天送你一枝香气袭人的玫瑰，婚后男人丢下一堆脏衣服，臭袜子，等你洗。

婚前女人的眼泪让男人怜惜，所谓之：“梨花一枝春带雨。”

婚后你的眼泪让他生厌，他会说：“哭什么哭，烦死了！”婚前的男人变着法为讨女人欢心，婚后的女人费尽心机做男人爱吃的菜，为了留住男人的心。

有人说婚姻是一场赌博，很大程度靠运气。赌赢了，很贤子孝，生活如鱼得水。赌输了，嫁得中山狼，落得身心俱伤，鲜花变败柳，有的甚至会赔上性命。

好的婚姻，可以使粗俗的

女人变得高雅。坏的婚姻却可以使女人从淑女变成泼妇。婚姻有时可以改变一个人的命运，让女孩穿上水晶鞋，变成了白雪公主。

如果说爱情是天空中五彩斑斓的云霞，那么婚姻就是平地上踏踏实实尘埃，在爱情中飘飘欲仙的女人，一进入婚姻就跌入尘土中。

其实婚姻既不是天堂，也不是地狱。如果说爱情是一场梦，婚姻就是梦醒。女人，别指望婚后还有鲜花，还有殷勤的等候和小心的陪养。别期待婚姻如梦一般的甜美，脱下飘逸的婚纱，围上围裙，去做饭吧。

别对婚姻期待太高，就不会失望得太大。别对婚姻付出所有，留一点爱自己，当男人变心时就会少一点背弃和伤痛。

保持一颗平常心，不求轰轰烈烈，不求天长地久。只要下雨时有人送把伞，生病时有人关心一下，婚姻也不过如此了。

有一个脑筋急转弯：梁山伯与祝英台化蝶之后？答案是：生了一堆毛毛虫。那么凄美的爱情是这样不美丽的结果，这是不是能说明婚姻的实质呢！

本版插图 涛涛

世相百态

我的酒事

徐丽霞

第一次喝酒，我八岁，那年有个亲戚娶亲，大宴宾客，奶奶带着我去。大人和小孩的座位是分开的。当时我正和一群小孩围着一张桌子吃菜，童心未泯的五叔拿着一白瓶过来逗我们：“孩子们，要不要来一杯？”其他孩子都摇摇头，说喝不了。我比较爱出风头，见大家都畏缩的，顿时豪气冲天，拿了个啤酒杯往桌子上一摆，说：“我喝！”然后五叔给我倒了一杯，我仰起脖子，咕嘟咕嘟了几口，觉得特别过瘾，不好喝，很想吐。但看到一桌子同龄人崇拜的目光，我又开始有点飘飘然，因而一鼓作气把酒全喝光了。酒到了胃里，火烧火燎的，我却装作没事人一样。五叔朝我竖起大拇指，十分赞赏，这令我像得到奖状一样高兴。

那次宴席之后，我才发觉自己的酒量不错，长大以后，每次参加宴席，我都能成功把席间的气氛推向高潮。但因为怕醉酒，我总会点到为止，绝不让自己在大庭广众之下出洋相。

我曾醉过酒，那时我还是一名大学生，纯粹是因为好奇，想体验一下个中滋味。于是宿舍的姐妹们买来了两打罐装啤酒，还有花生、瓜子



里喝起酒来，我喝了四罐，才开始有些

但性格谨慎的小变却醉了，她爬上我的床(我睡在上铺)，然后在上面

跳起舞来，把我吓出一身汗。把她连哄带骗拽下来后，她哭得梨花带雨地诉说她的初恋。我听得心酸酸的，自己又喝了一罐，然后就彻底醉了。翌日，小变醒醉酒的姐妹说，我喝醉后，和小变重新爬到我的床上去跳舞，把她们几个没醉的折腾了半宿，发誓以后不跟我俩喝酒了。

五年前，我和他在同一个城市不期而遇，我们是小学校友，彼此都有一种亲切感。他无意中得知我喜爱葡萄酒，那时正值寒冬，适合饮酒。圣诞节到了，他说他珍藏了一瓶1985年的窖藏红酒，请我共进晚餐，一起品酒。我欣然答应而去。

于是圣诞节之后，接踵而来的节日里，他都带着一品红酒的借口频频请我吃饭，我们的感情就在吃饭与品酒中得到了升温。如今我们早已结婚生子，浪漫落入了平凡的日子。有时他会跟我开玩笑：“为了追求你，那些名贵的葡萄酒花了我不少钱哩。”然而，在每个重要的节日里，我们还会相对举杯，彼此调侃自己用红酒俘获了对方，然后祝福岁月静好，爱意永恒。

女人喝酒，不像男人那般粗野放纵，却比男人多出一串串的故事。

《德中论坛》

我们住在德国，但是我总感到，德谦的心永远悬在中国，他时时刻刻希望给中国多做事，希望中国脱离贫困。因而每当有祖国来人，他都非常友好地接待，他觉得这些人都是国家的财富，到德国来可以学到很多东西，譬如说联邦政府的国家行政结构、社会主义市场经济以及社会保障体系等等。他说：“中国人必须多了解，多熟悉，多借鉴，也许德国的一些社会形式可以为中国的建设起到一些参考作用。”

1980年的初春，汉堡一个德国出版社的社长莱内克夫人，通过大学找到德谦。她表示，中国现在在对外开放，德国想出一本介绍德国的中文杂志到中国去，问德谦是否有这样的可能性。我当时也在场。德谦听了，几乎不相信这是真的，激动得几夜不能闭眼。他知道这是件不易的事，中国虽然开放了，但出版不见得会开放。外加这个出版社是专门受德国国家新闻局委托，用不同语言向各国出版的宣传德国的杂志，该是一种带有政治性的宣传资料吧！还是不沾手为好！他接着又想，如果它是一本介绍德国文化、德国国民生活和科学技术的杂志，与政治无关，那就另当别论了。

没想到该出版社社长和德谦见面以后，对德谦特别信任。接着社长和总编辑把德谦请到出版社去商谈。他们表示，计划中出版的杂志只是一本介绍德国风土人情和两国相互往来的友好杂志，已经出了英文、希伯来文、俄文和匈牙利文版，绝不带任何政治宣传。他们决定请德谦上山做顾问兼中文版主编，但不负责整个杂志的编辑和组织翻译工作，同时也监督内容，如文章中有一点对中国不友好、不尊敬的内容，德谦有权删掉。

德谦一听，这不是从天上掉下来馅饼吗？目前我们的经济状况正吃紧，他也在考虑如何做一些兼职。他全身就好像被点燃起来了似的。他立刻同意了，并且全力以赴地参加筹备工作。

当时的中国驻联邦德国大使张彤也非常赞赏这一举动，还给杂志起了名字叫《德中论坛》。终于，第一期杂志问世了，《德中论坛》封面的题字是德谦亲自写的。一共两万字，由联邦德国驻中国大使馆负责赠送。

第一次签约写书

1980年初秋，法兰克福市举办一年一次的世界图书博览会。书商来

自五大洲，其中包括中国国际书店(今名中国国际图书贸易总公司)。几个月前我们就接到香港三联书店萧滋总编辑的来信，告知香港的三联书店、商务印书馆和中华书局的负责人将首次参加法兰克福国际书展，问我们是否可以协助他们。德谦一口就答应了。自从德谦和蓝真、萧滋二位先生认识后，他很佩服他们二位的为人，尤其是萧滋先生，他是一个谦谦君子，在香港给我们介绍了不少朋友。我为他们安排来德的事宜，并专程去法兰克福，义务替他们做翻译，照料他们的衣食住行。

在展览期间，德谦陪萧滋等人来到德国一家大出版社科哈哈的展台，社总编辑施魏克特博士出面接待我们，双方出版社互换了名片。德谦在他们谈话即将结束时，看了看他们的书架，发现该出版社出版的各国文化旅游指南丛书，少说也有三十多部。每部都很厚实，不同一般肤浅的旅游介绍小册子。但是未发现介绍中国的指南。于是他问总编辑：“您这里怎么没有中国的指南？”

“我们正在找人撰写。”施魏克特说。“您找到了吗？”

“还没有。我们的丛书不是一般旅游书，侧重于文化方面的介绍，并且力求内容全面。故我们的作者几乎全是大学教授。”

“我对此很感兴趣。”德谦说。“您不是他们的翻译吗？”

“是临时帮忙的。我在汉堡大学中国语言文学系任教。”德谦这时也掏出了名片。

施魏克特眼睛一亮。“关博士！您在德国出版过什么著作吗？”

说也凑巧，德谦和学生一起翻译的《古代民间故事》刚刚出版，就在他随身带的书包里，便把它拿了出来。

“太好了！关博士，不过我们的指南系列对德语要求很高。对不起，我是说……”

“这点您不用担心，我妻子是德国人，也是汉学家。我们可以一起写这本书。”

德谦回到汉堡向我谈及此事，我大吃一惊说：“什么？这个出版社是全德有名的，他们出版的文化指南丛书在德语国家属于经典著作，家喻户晓。你要知道，写这么一本书要包罗万象，面面俱到，哪里去找那么多有关中国的资料？你又不是中国现场考察和搜集材料。”

连载

她把这事告诉所有能告诉的人，但没有人相信她。而且影子生气了，有次她梦中惊醒，看到影子骑在自己身上，想要掐死她。她尖叫一声，父母赶来时，影子走了。影子说：“我十年后还会回来。”

那是影子第一次开口说话，那年她16岁。从此以后，影子就正常了，一直乖乖地跟随她，他甚至尝试和影子说话，影子也没有回应。此后她过上了正常的生活，读书、毕业、工作、恋爱……结婚。结婚那年，她26岁。

说到这里的时候雨默已经说不下去了，紧紧闭上眼睛，泪珠从她眼角滑落。我掏出纸巾，帮她擦了一下眼泪，因为她被吓着了。我问：“影子回来了？”

雨默深吸了一口气，说：“它回来了，正好整整十年，它在我面前杀了我的爱人陶耀。当时陶耀正在给我削苹果，我的影子突然站了起来，说——‘我回来了。’”

“然后……然后它一下抢过陶耀手中的小刀，往他的脖子抹去……”

说到这里的时候雨默已经泣不成声，我也只能默默地替她擦掉滴下的眼泪。

萧医生询问了半个小时，我从门外断断续续能听到一些。其实还是雨默刚刚和我讲过的故事，关于影子的故事。

听完了故事，萧医生问雨默：“你愿意吃药吗？据你的家人说你已经好几天没好好休息了，先吃点促进睡眠的药，好好睡上一觉可以吗？”

“嗯……”雨默回答道。这是个非常好的答案，在精神病院肯吃药和不肯吃药是两种完全不同的待遇。肯吃药代表有自主求助意向，配合治疗，所以监管会宽松许多。不肯吃药就会像影子一样，被重点监管，以注射药剂治疗为主。

萧医生走出病房的时候边写医嘱，边对身旁的护士说：“单一恐惧症伴妄想退化，这个情况有点复杂。先给予安定和心得安，吃过药后就可以解除约束了。给她安排一间安静的病房，注意她房间里的光线问题，今天先让她好好休息。”

这时候我才发现我还站在门外，瞄了我一眼。我很讨厌他这种眼神，仿佛一眼能看穿你心思似的。我把头放低，提着水壶走向另一间病房。

“唐平。”他喊了我一声。他继续说：“其实你一直在找一个让自己活下去的理由，现在你找到了吗？”

我没有回答他，只是快步地走进另一间病房躲开他。

回到病房，海洛因兴奋地迎了过来，“问到没？那美女叫什么名字？有男朋友不？”

一连问了好几次，我才没好气地回答道：“叫雨默，26岁，结婚了，老公刚死没多久。”

这个回答把海洛因后面的话噎住了，“她老公……死了？”

下午那个马队长又来了，他先去看望了一下雨默，才向萧医生的办公室走去。直觉告诉我，他的到来和雨默有关系，所以我拿起拖把跑到办公室门外偷听。

萧医生的病情怎么样？很严重么？是马千里的声音。

萧医生反问道：“马队长，你们第一次询问雨默的时候，她的精神状况怎么样？”

“我也不懂怎么说，当时除了她口中的影子，言语思绪还算清醒吧。”

“当时她说的和现在说的有什么不同吗？”

“近乎一致，我们知道她受惊过度，就让家人将她领走了。事后我们去现场取证，找到了被破坏的门锁，还有一排男人的鞋印，鞋印从门口一直延伸到阳台玻璃门的帘布后面。”

“也就是，凶手是躲在帘布后面，在夫妻两人完全没有防备的情况下突然冲出来，在雨默的面前杀死了陶耀是吗？”

“是的，推测出来的现场情况就是这样，事发后雨默出门呼救的时候，对面隔壁的邻居看到有一名蒙面黑衣人从大门逃窜而出。凶手很狡猾，一个指纹都没留下，除了那排鞋印。”

“蒙面黑衣人，一身黑……这可能就是雨默将凶手幻化成影子的原因。雨默现在坚持是自己的影子杀死了陶耀，这是她潜意识的一种层面表达。她认为自己是自己害死了丈夫，她在责怪自己。”

“她的病情怎么样？”马千里又回到开始的问题。“她属于创伤后应激障碍，这里的创伤主要指的是记忆。对于可怕经历，如战争、被强暴、地震、凶杀等，引起个体极度恐惧的经历和记忆。这类记忆就称为创伤记忆，当应激源到达一定阈值，超过个体能承受的范围时，就会出现应激障碍。她这种应激性突发精神病治愈率还是很大的，放心吧，我会尽力的。但她这种情况，治愈之后，对这段创伤记忆可能会一点都想不起来。即使是治愈了，可能也提供不了什么重要的线索。”