

赞美是我们最熟悉的事情,好孩子是夸出来的,我们也是在被赞美声中长大的,夸夸夸,老师夸,同事夸,领导夸……当然,与此同时,我们也在学习赞美别人,夸夸夸,夸老师,夸同事,夸领导,还有夸单位,夸家乡,夸祖国……总之,就像鱼儿离不开水,我们生活在赞美和被赞美的温馨中,像金鱼一样,优哉游哉吐着赞美的水泡泡。有着精神生活的我们,赞美是保持我们和谐生存的重要元素,不能想象,一个从来没有见过赞美之词的人能够长大,同样也不能想象,一个对任何事情都绝不赞美的能是个精神正常的人。赞美与被赞美,也就是爱与被爱,喜欢与被喜欢。幸福是什么?就是有着爱与被爱,喜欢与被喜欢的人生嘛。大了讲,爱世界爱人类爱国家爱故乡,被世界所爱被人类所爱被国家所爱被家乡所爱;小了讲,如王世襄爱蝈蝈爱鸟爱宠物爱字画,也因爱成为人生充满情趣的大玩家名扬天下。幸福与赞美分不开,千真万确;然而,赞美也不一定全是幸福全是福音,也有各种变调和杂音,细细品味,就能体会生活的多种滋味。

赞美之声,如果有了功利之心,不是由衷地发自内心,而是以赞美换取现实的利益,这就叫阿谀奉承,叫拍马屁,这类东西在与名利最近的场所充盈弥漫,

那是2005年的春天,我应聘到报社工作,也把儿子的学籍转来了。儿子上学不久就碰上愚人节。那天的情形大致是这样的,有个小同学在下课时对儿子说:“你爸爸来了,在校门口等你呢。”

儿子发懵,然后半信半疑,最后是欣喜若狂。跑到学校门口找爸爸。记忆里,他恍惚还记得爸爸的模样,高大,很帅,能用一只胳膊提起他轮上三圈。但是校门口除了卖零食的,没有等待儿子的人,也没有像爸爸的人。儿子在校门口等了半堂课,是同学叫他回去的,说今天是愚人节,你咋那么死心眼,你爸爸没有来。

儿子就一直忍着,忍着。等放学我去接他时,他抱着我的腰把头埋在我的怀里就开始哭,哭得上气不接下气。儿子的同桌跑来跟我说了原委。我只好拍着他的肩膀告诉他要坚强。

但那天儿子很坚强,一直哭。他不停地哭:“妈妈你把我爸爸找回来,把爸爸找回来。”后来我也哭了。他爸爸已经去世多年,我找不回来。打那时起,儿子再不过愚人节。我也受了影响,每年的愚人节报社要采访节日相关的稿件,我都尽量回避。因为一想到愚人节,我的眼前就会出现一个十来岁的小男孩站在校门

口,等到夕阳把他的身影拉长了,依然没有等来爸爸。儿子一年年地长大了,我们似乎都淡忘了这个节日。去年春天时,儿子上了一所电脑学校,他的同学都比他大两岁,晚上放学,都各有活动。儿子也时常晚归。一到放学时间我就忐忑不安,担心他晚归,担心他在外面玩会出什么意外。

那天晚上放学的时间,儿子突然来电话,说晚上不回来了,有个同学要过生日,他们去庆祝。这种情况过去有过一次,那次我找遍了全城的歌厅才找到儿子。儿子还小,小到还不懂保护自己。

我想在电话里让儿子早点回来,但儿子的手机挂断了。我焦虑不安,穿戴好要出门找他时,他竟然回来了。笑呵呵地说:“妈你真是Out,今天是愚人节,我愚你一下。”

我的心怦地一下就柔软下来。儿子终于接受了这个节日,甚至还能跟我开个玩笑。我也笑着说:“担心你么,你在外面,我怕你不知道保护自己。”

儿子却说:“我能保护自己就行了。就是为了不让你担心我才回来。让你高兴,算不算保护你?”

我的眼睛湿润了。儿子长大了,他不是那个吵着跟我要爸爸的小男孩了,他已经肩负起了他爸爸应该肩负的任务。

大家小品

赞美

叶延滨
成为公害。“被赞美”者如果位高权重,如果财大气粗,那么,“被赞美”是理所当然的事情。就官德而言,廉洁奉公者,也需要“被赞美”。金杯银杯不如百姓的“口碑”,当然这口碑应该是赞美才好。然而,为官者更应明白,“被赞美”对于在位者不是一件不易得到之物。如果太喜爱“被赞美”,上有所好,下必风行。如果媒体一片赞美,如果各种文艺作品一片赞美,其实就不一定是好兆头。“被赞美”对那些位高权重者,是属下最低成本的回报。开国领袖有句话,好话坏话都要听。我觉得,被赞美不需肚量,听得进坏话却需修养;我还以为,能“被赞美”容易,能听到坏话还需要说话者“愿说并且敢说”的条件。这种条件,不仅需要个

人的开明,还需要制度的保障。
赞美之词,在同窗同行同事之间,是维系人际关系的重要元素。这并非坏事,也在情理之中。如果同行是冤家,同窗无好言,同事互相拆台,那么人际关系紧张,环境不和谐,谁的日子也不好过。但是赞美之词成为一种利益共同体之间的交换物,那么,这一次“被赞美”就要准备下一次用赞美来抵还。记得曾读到一篇批评文章,说学术界有这么一种不正之风,师出同门或同一名校的同窗赞美彼此,那么,这一批学者就成了“互相抚摸的男人”。话说得挖苦,但确实说出了道理,现在文学圈有那么一些批评家实际上基本不批评,主要的工作是“赞美”携带着“被赞美”。都在说文学不大家,然而“赞美”和“被赞美”却是当下主要的文学批评方式。

尽管我对赞美说三道四,我依然是一个对世界充满赞美之心的人。真的,当我从地铁口出来,看到那些匆匆的打工者,我赞美他们闯进都市的勇气。注视着背着沉重书包的孩子,我赞美他们带给早晨的快乐。赞美路旁的树,它们站在喧嚣的车道旁多不容易,赞美从云中露脸的太阳,它总不后悔升起又会落下,多好啊,无论生活着还是活着!

儿子的愚人节

武秀红
口,等到夕阳把他的身影拉长了,依然没有等来爸爸。儿子一年年地长大了,我们似乎都淡忘了这个节日。去年春天时,儿子上了一所电脑学校,他的同学都比他大两岁,晚上放学,都各有活动。儿子也时常晚归。一到放学时间我就忐忑不安,担心他晚归,担心他在外面玩会出什么意外。

那天晚上放学的时间,儿子突然来电话,说晚上不回来了,有个同学要过生日,他们去庆祝。这种情况过去有过一次,那次我找遍了全城的歌厅才找到儿子。儿子还小,小到还不懂保护自己。

我想在电话里让儿子早点回来,但儿子的手机挂断了。我焦虑不安,穿戴好要出门找他时,他竟然回来了。笑呵呵地说:“妈你真是Out,今天是愚人节,我愚你一下。”

我的心怦地一下就柔软下来。儿子终于接受了这个节日,甚至还能跟我开个玩笑。我也笑着说:“担心你么,你在外面,我怕你不知道保护自己。”

儿子却说:“我能保护自己就行了。就是为了不让你担心我才回来。让你高兴,算不算保护你?”

我的眼睛湿润了。儿子长大了,他不是那个吵着跟我要爸爸的小男孩了,他已经肩负起了他爸爸应该肩负的任务。

文史杂谈

民国新风

孙全忠 赵航
辛亥革命武昌起义,打开了“民国之门”,“拉开了一个新纪元的开始”。不仅赶跑了清朝皇帝,还使中国绵延两千余年的封建帝制从此绝迹;不仅猛烈地冲击了封建社会的上层建筑及其意识形态,还影响到人们日常生活的许多方面,造成了一代新风。1912年3月5日出版的《时报》用5个成、5个灭和17个兴、17个灭,高度概括了这种新风。其中5个成、5个灭即共和政体成,专制政体灭;中华民国成,清朝灭;总统成,皇帝灭;新内阁成,旧内阁灭;新官制成,旧官制灭。17个兴、17个灭即新教育兴,旧教育灭;枪炮兴,弓矢灭;新礼服兴,翎顶补服灭;剪发兴,辫子灭;盘云

髻,堕马髻灭;爱国帽兴,瓜皮帽灭;爱华兜兴,女兜灭;天足兴,缠足灭;放足鞋兴,菱鞋灭;阳历兴,阴历灭;鞠躬礼兴,跪拜礼灭;名片兴,大名刺灭;马路兴,城垣巷栅灭;律师兴,讼师灭;枪毙兴,斩绞灭;舞台名词兴,茶园名词灭;旅馆名词兴,客栈名词灭。同时,破除神权,反对迷信,改革旧日的婚丧礼俗,也是民初社会风尚演变的重要内容。民初社会风尚演变的一个显著特点是“崇洋”倾向,与“去土存洋”相补充的,是奢

靡、虚华风气的存在。民初,传统的价值观念也发生了深刻的变化,主要表现在:对于人的价值,产生了新的认识;对政治生活发生了浓厚的兴趣;对于职业和学问改变了以往的看法;对于消费生活,采取了不同的态度。民初社会风尚的演变,发端于清末,急剧变化与辛亥革命以后,主要表现形式是追新慕异,去土求洋,主要内容是以西方资产阶级的人生哲理,取代儒家的伦理纲常等,反映了中国新兴资产阶级以西方资产阶级革命的理性思想为武器,革除旧的陈规陋习,为社会前进开辟道路的愿望。不过,这种社会风尚革新的影响仅限定、中小城市,对于广大农村则影响甚微。

民俗

走阁

孙方友
东街本是三里长街,可如此玩来停去,就需要几个小时才能走完。一般在玩耍中还不能随意停顿,必须到街外才能休息。休息时是有专人用一根撑子撑着幼童,那撑子是一个月牙儿型的托子,铁制的,下面按了长竹竿,幼童坐在那月牙儿里,重量就偏了过来,能让托者喘一阵。

当年我在文化站工作时,曾带领镇社火队去县城演出。记得那一年我们出五桩走阁,一下就震了陈州古城。上走阁的幼童不能太胖,且要漂亮的,三岁至五岁为最好。当时许多家长都想让自己的孩子上桩,这就需要挑选一番。被选上者,要求头天晚上不能吃面食,只吃鸡蛋白还要多喝水,以防上火,让人眼发红。

每年走阁上街演出,至少要从镇西街走到镇东街外。路上每遇有人放炮拦截,还要在锣鼓声中转几周,这样,从西街到

郑州 (二首)

孙茂兴
悬铃木 金珠壳合壁
故乡在那里 丝竹声声响
来自法兰西 碧波卧如意
塞纳河阵风 吹到郑州绿

新区 九州中谓豫
昨日草萋萋 今朝楼环立
今朝楼环立 会展昂龙头
车流往来急 艺馆五连体
中原大崛起

王继书书法

王继书书法作品,内容为“王继书前为母书,已”。

新书架

《在你面前我好想流泪》

邓楠
早有情义,顿感受到了欺骗侮辱,心生妒意,他知道妻子视孩子如生命,为了报复,展开了孩子抚养权争夺战。

与此同时,杨远因为有了自己的女儿,便不想留她前夫的孩子,生活摩擦中,这个孩子已经成了他和她之间的障碍,她想努力要回孩子因为少于丈夫的支持而最终失利。

前夫达到了目的,但对于孩子却无心照顾,看到他也无非勾起对前妻的恨意。于是将他送到了很远的乡下妹妹家,只靠抚养费。母子从此分离。

她的内心由此多了一道伤疤再无法回到过去,面对每天享受公主般待遇的女儿越发思念远方的儿子,不知他过得好不好,一年后,她背着丈夫满怀内疚地去看望,却意外发现了儿子的非人待遇……

腹式呼吸是养脾胃的法宝

腹式呼吸其实是对腹部进行了一种良性按摩,这样可以促进胃蠕动,改善消化机能。腹肌又是排便的动力肌,可以说腹式呼吸也是治疗便秘的良方。

大家知道,乌龟为什么长寿吗?原因之一它们是腹式呼吸为主的,它们的寿命有的可达1000年,够长了吧!

我们人类呼吸有两种:一种是胸式呼吸,另一种是腹式呼吸。我们人类在学会直立行走以后,就逐渐变为胸式呼吸了,而胸式呼吸其实是不利于肺的健康。因为我们在进行胸式呼吸时,只有肺的上半部肺泡在工作,占全肺大部分的胸下肺叶的肺泡都在那里“原地休息”。时间长了,胸下肺叶得不到锻炼,长期废用,容易使肺叶老化,弹性减退,呼吸功能变差。这样一来就会出现一系列的连带反应,最终导致我们身体的抵抗力下降,各种病痛也会随之而来。

那究竟什么是腹式呼吸呢?所谓的腹式呼吸就是让腹部参加呼吸的一种呼吸方式。说得通俗一点,就是吸气时用鼻子吸,除了胸廓扩张之外,让肚子也鼓起来;呼气时用嘴,随着胸廓回缩,肚子也回缩。使用腹式呼吸会全部调用了肺脏的能量,全身获取的氧气更多,很好地滋养了我们的脏腑。

明代养生学家冷谦在《修龄要旨》中记载:“一吸便提,气归脐;一提便咽,水火相见。”这其中养生之道就包含了腹式呼吸、提肛、吞津三个要旨,从中我们可以看出腹式呼吸的重要性。

如果我们单从呼吸的角度来看,人类的进化无疑是一种悲哀。因为我们人类在进化过程中,在没有站立起来行走之前,也就是在爬行阶段,是以腹式呼吸为主的。你可以看看身边抱的婴儿(尤其是刚刚会爬的孩子),观察他睡觉的呼吸方式,那就是典型的腹式呼吸。但是人随着学会了直立行走,胸式呼吸便成了主导。

向脾胃要健康

古木参天 大树根深 生命常养 脾胃健康
向脾胃要健康
王继书

我们单从脾胃的角度来看,腹式呼吸其实是对腹部进行了一种良性按摩,这样可以促进胃蠕动,改善消化机能。腹肌又是排便的动力肌,可以说腹式呼吸也是治疗便秘的良方。

平时怎么做腹式呼吸效果最好呢?我们在开始吸气时全身用力,直到不能吸为止,然后屏住气息4秒钟,这时你的身体会感觉有些紧张,接着再利用8秒的时间缓缓地呼气吐

出,吐气时宜慢且长,但不要中断。做了几次之后,你浑身就会有一种特别舒畅的感觉。

腹式呼吸要做到深、长、匀、细。深,就是每次一呼一吸都要尽全力;长,时间要拉长,节奏要放慢;匀,呼吸要保持匀称;细,就是要缓慢,不能粗猛。

此动作作什么时候练习都可以,但最好在晚上夜深人静之时在床上练习,会有一种身临其境之感。

连 载

腹式呼吸是养脾胃的法宝
腹式呼吸其实是对腹部进行了一种良性按摩,这样可以促进胃蠕动,改善消化机能。腹肌又是排便的动力肌,可以说腹式呼吸也是治疗便秘的良方。

大家知道,乌龟为什么长寿吗?原因之一它们是腹式呼吸为主的,它们的寿命有的可达1000年,够长了吧!

我们人类呼吸有两种:一种是胸式呼吸,另一种是腹式呼吸。我们人类在学会直立行走以后,就逐渐变为胸式呼吸了,而胸式呼吸其实是不利于肺的健康。因为我们在进行胸式呼吸时,只有肺的上半部肺泡在工作,占全肺大部分的胸下肺叶的肺泡都在那里“原地休息”。时间长了,胸下肺叶得不到锻炼,长期废用,容易使肺叶老化,弹性减退,呼吸功能变差。这样一来就会出现一系列的连带反应,最终导致我们身体的抵抗力下降,各种病痛也会随之而来。

那究竟什么是腹式呼吸呢?所谓的腹式呼吸就是让腹部参加呼吸的一种呼吸方式。说得通俗一点,就是吸气时用鼻子吸,除了胸廓扩张之外,让肚子也鼓起来;呼气时用嘴,随着胸廓回缩,肚子也回缩。使用腹式呼吸会全部调用了肺脏的能量,全身获取的氧气更多,很好地滋养了我们的脏腑。

明代养生学家冷谦在《修龄要旨》中记载:“一吸便提,气归脐;一提便咽,水火相见。”这其中养生之道就包含了腹式呼吸、提肛、吞津三个要旨,从中我们可以看出腹式呼吸的重要性。

如果我们单从呼吸的角度来看,人类的进化无疑是一种悲哀。因为我们人类在进化过程中,在没有站立起来行走之前,也就是在爬行阶段,是以腹式呼吸为主的。你可以看看身边抱的婴儿(尤其是刚刚会爬的孩子),观察他睡觉的呼吸方式,那就是典型的腹式呼吸。但是人随着学会了直立行走,胸式呼吸便成了主导。

向脾胃要健康

古木参天 大树根深 生命常养 脾胃健康
向脾胃要健康
王继书

我们单从脾胃的角度来看,腹式呼吸其实是对腹部进行了一种良性按摩,这样可以促进胃蠕动,改善消化机能。腹肌又是排便的动力肌,可以说腹式呼吸也是治疗便秘的良方。

平时怎么做腹式呼吸效果最好呢?我们在开始吸气时全身用力,直到不能吸为止,然后屏住气息4秒钟,这时你的身体会感觉有些紧张,接着再利用8秒的时间缓缓地呼气吐

出,吐气时宜慢且长,但不要中断。做了几次之后,你浑身就会有一种特别舒畅的感觉。

腹式呼吸要做到深、长、匀、细。深,就是每次一呼一吸都要尽全力;长,时间要拉长,节奏要放慢;匀,呼吸要保持匀称;细,就是要缓慢,不能粗猛。

此动作作什么时候练习都可以,但最好在晚上夜深人静之时在床上练习,会有一种身临其境之感。