

## 放低自己的位置

陈之杂

桑德罗从三岁开始就表现出绘画的才华，八岁就在家乡意大利佛罗伦萨市办过画展。到中学毕业时，他已经成为远近闻名的画家。

桑德罗的艺术细胞似乎与生俱来。除了在学校里接受一点对他来说可有可无的教育外，他再也没跟谁学过画。因此，他享有“绘画天才”的美誉。可是，桑德罗毕业后，在佛罗伦萨市经营一家画廊。经营状况并不乐观，很少有人买他的画，甚至一些小型画展都不屑于向他发出邀请。

父亲建议他去找几个好老师学习。抱着试试看的态度，桑德罗先后来到威尼斯和米兰，找名家学画。在名家那里，他只听到一些在他看来完全不必多说的绘画技艺，失去了继续求学的兴趣，回了家。

“他们教我的东西我都懂。”桑德罗告诉父亲。虽然他自认为这

样，但在接下来的好几年里，他的技艺依旧没有什么进步，画廊也因为经营惨淡而歇业。

不久，桑德罗听说一位法国著名老画家旅居到佛罗伦萨市，决定登门拜访。找到那位老画家的住处时，老画家正拿着洒水壶在花园里浇水。桑德罗倾诉了自己的困惑和渴望，以及对之前那几位老师的不满。随后，他问老画家：“我可以跟你学画吗？”

“当然可以，不过，你同样无法从我这儿学到什么。”老画家说。

“难道以您这样高超的技艺，还无法传授我知识？”桑德罗问。

老画家没有回答，拎着洒水壶走到一个既没花也没草的角落，朝地上浇起水来。

“您在做什么？”桑德罗奇怪地问。

“我在为这个花园里最高贵的

一盆紫罗兰浇水。”老画家回答。

“可是，这里并没有什么紫罗兰啊。”桑德罗惊讶极了。

“它在那里。”老画家朝阁楼的窗台上指了指。那里果然有一盆非常高贵的紫罗兰。

“它在那么高的地方，如何能淋到水？”桑德罗觉得这位老画家实在太有趣了。

“所以，我确定你也无法从我这里学到什么，因为你就是那盆高高在上的紫罗兰。”画家看着桑德罗，认真地说，“想要淋到水，那盆紫罗兰就一定要在水壶喷头的下方，否则，别人浇再多的水也是徒劳。”

桑德罗终于悟到一个道理：要向他人学习，就必须放低自己的姿态，只有这样，才能学到更多知识。从那以后，他就跟着这位老画家虚心学画，技艺果然飞速提高。

几年后，桑德罗画出《维纳斯的诞生》、《春》、《三博士来朝》等一系列名扬世界的作品，成为意大利文艺复兴时期最著名的画家之一。

摘自《乌海晚报》

回到以前的大学工作，不同的是，成了博士生导师。虽然去年退休了，但因为教学质量高，身体好，更重要的是心态很年轻，她被返聘回来，带博士研究生。

前几年，她参加了一个画展后，居然一门心思地想学国画。她去书画院拜了一个国画名家做老师，几年下来，居然画得不错，还在国内得过几次大奖。

今年教师节，同学们去拜望她时，有个女生很冒失地说：“叶教授，你怎么不服老啊，快60岁了还去学国画。”

叶教授笑眯眯地说：“虽然我长了很多皱纹，但是，皱纹长在脸上不算老，只有长在心里才算老。”

老师的话赢得了大家的掌声。是的，她能从一个街道工厂的女工成为著名高校的博士生导师，不正是因为她的心中从来不长皱纹吗？

从此，不管是工作还是学习，我们都充满了激情，因为我们牢牢记住了叶教授的那句话，皱纹长在心里才算老。

摘自《山西晚报》

## 皱纹长在哪里才算老

张颖异

我的导师叶教授是个很有意思的老太太。

她原来是下乡知青，恢复高考制度的时候，已经30岁，是两个孩子的母亲了。当时她在一家街道工厂里上班，听说她要去考大学，很多工友都笑了，觉得她那么大年龄了，去考什么大学，真是异想天开。她不管那些嘲讽，认真地复习，当年就考上了一所师范学院。

毕业后，分配到县城一个事业单位坐办公室。那个单位很好，工作稳定，福利也好，上班也很清闲，很多女同事把毛线活拿到单位打，东家长西家短，数落自家的婆婆或者小姑子。她觉得这样浪费时间怪可惜，于是，就把考研的课本拿到单位去看。同事见她已经36岁了还准备考研究生，都觉得很荒唐：“你真是不服老啊，现在还准备和那些小年轻一样上学去啊？”旁

边有个男同事也说：“你还得上班，还得照顾家庭，再说，人到中年还学什么习啊！再过十多年，你都要做奶奶了。”她笑笑，没说话，继续看书。那段时间，大家都说她瞎折腾。

她不管这些，继续努力地学习，第一年没考上，第二年，女儿上了初中。晚上，母女俩就一起学习。这一年，她考上了研究生。

毕业后，因成绩优异，她被留在学校任教。丈夫作为家属，被学校调到后勤处工作。于是，他们全家从县城到了上海。孩子在大学的附属中学读书。

工作几年后，叶老师又不安分起来，想考博士。于是，在她43岁那年，报考了博士研究生。与她一起坐在考场的，还有她一个学生。作为老师，和自己的学生一起去考博，成为学校的一段佳话。

博士顺利考上，毕业后，她又

## 非常男女

### 最得意的爱情

安若彬

那年春节，他决定带她回老家。他们在北京打工，他是拉货司机，她在私企做文员，两人已经3个年头没有回家了。儿子的相片一张一张从老家寄过来，一次一个样儿，她看着照片，眼泪哗哗地往下掉。每到这个时候，他就安慰她说，今年春节一定回去。

临行前，他给她买了身新衣裳，大红的羽绒服，把她打扮得像个漂亮的新娘。两个人开着货车，欢天喜地上了路。广播里不停地报，南方地区遭遇了罕见的暴风雪，她隐隐有些担忧。不过，这份担忧很快就被回家的兴奋和喜悦冲淡了。“好不容易回去一次，天公总不至于那样不作美吧？”他在心里这样安慰自己。然而，之前那隐隐的担忧被证实了。车子刚进安徽，就从高速公路上被赶了下来——因为暴雪，高速公路全线封闭。他们艰难前行，拐上国道，却发现前面的车已经排起了长龙，他下车打听情况，心也随之沉了下来——前面有些车辆甚至在原地等了3天3夜。

她说，小时候曾跟父亲开三轮车到这里卖过菜，知道附近有一条老山路，可以走出这个冰天雪地的地方，他喜出望外，赶忙要她指路，接着便退出了国道，顺着她指的方向出发了。一路上还算顺利，但傍晚时分，天空中再一次飘起了雪花，而且越大。他的车沿着山路艰难地前行，忽然，砰的一声，车子陷入一个塌方的坑里。夜已经很深了，他下车查看情况，却一脚踩空，重重地摔了出去，

再想站起来，只感觉右脚钻心地痛。他知道，脚一定是扭伤了。她下车扶他，想打电话求救，却发现手机没有信号。漫天风雪里，她抱着他，急得直哭。

两个人跌跌撞撞回到车里，开始等待。那一夜过得很难，他们头靠着头，把所有的衣服都拿出来裹在身上。终于，天一点一点地亮起来了。车窗外依旧寒风凛冽，他看着自己已经走出了多远。越往前走就越绝望，她的眉毛和头发上挂满了冰碴儿，脸在寒风中被吹得一阵阵地疼……中午时分，她饥饿难耐，啃起了硬邦邦的烧饼。当她发现自己上午走过的脚印已经快要被雪覆盖时，心里一阵恐慌，觉得逃生的希望越来越渺茫……

傍晚时分，前来修复通电线路的工人发现了伏在雪地上的一抹红色——给他她买的新羽绒服帮了大忙，那艳丽的红色在关键时刻区分了她和周围的白雪，她获救了。经过艰难的搜索，两天后，救援人员终于找到了那辆几乎已经被白雪覆盖的货车。男人被送往医院的时候，医生说，他在车里虽然没有受冻，却已经3天没有进食，身体很虚弱。出院后，他和她因为在那场大雪中演绎了

九死一生的“雪中逃生奇迹”，被邀为嘉宾，坐在了抗击暴风雪的电视节目现场。

主持人问他：“你不是有两个烧饼吗，为什么3天都没有吃东西？”他脸上带着一抹腼腆，说：“以我多年的行车经验，那种情况下，我们获救的希望微乎其微。我扭伤了脚，不能动弹，说是让她去找援救，其实是让她自寻活路。其实车里一共就只有两个烧饼。我的那两个，是用布兜裹着的扑克盒，骗她的，我怕她走得不放心……”

她的眼眶红了，哽咽起来。台下的观众，也跟着哽咽起来。

主持人转过头问她：“平时对他的感觉怎么样？”她抹着眼泪，努力地微笑着，说：“平时只觉得他窝囊、没用，是个小男人。但他心眼儿好，忠厚老实。”

节目要结束的时候，主持人又要求他说出一个他们生活的细节，说要拿他的资料去参加“抗击风雪勇敢男人”的评选。他着实拘谨了一阵，看着身边的妻子，说：“你还记不记得去年冬天，我们住的筒子楼前的下水道突然坏了，工人维修时挖了个坑，没有及时填上。我怕你晚上加班回来出事儿，打你手机也打不通，所以，我就一直在门外的街上等你。你平时走正门，但我担心你那天恰好走侧门，所以我从正门跑到侧门，又从侧门跑回正门……你遇到我的时候，我说我刚出来接你，其实，我已经等待了3个小时……”这一次，她没有哭，伸出双臂抱住了他。台下爆发出热烈的掌声。

那一刻，他突然明白，自己作为一个女人是多么幸福：大彻悟时，有英雄牵住你纤细的手；平凡的日子里，有一个诚惶诚恐的男子，捧住你柔弱的心。

这才是最得意的爱情……

摘自《哲思》

的，学生爱上老师，那根本就不平等。他的人生经验比他丰富，读书比他多，阶级比他高。在她那些年轻羞涩的日子里，他是她的梦中情人，但是一旦离开学校，认识其他男人，她才恍然大悟，她对老师那一份感情是仰慕，不是爱情。

有个女孩子曾不喜欢过一个长得俊俏又有才华的男老师呢？那沉溺的欢愉和羞涩的痛苦，曾使我们自以为懂得爱情；后来有一天，我们也得微笑着承认，那不是爱情，那是成长的小插曲。

摘自《相逢》

## 应该掌握的六种能力

林清玄

生命中有很多重要的东西，除了学习，孩子更应该掌握这几方面的能力：

面对挫折的能力：锻炼这个能力，除了读书，还有劳动。

爱的能力：我的学生做过一个实验，回家抱自己爱的人，100斤都抱得起来还转一圈，抱100斤石头肯定不行。用饱满的爱面对亲人、朋友，才能更好地面对人生。

认识生命的多元价值：台南有个高一学生，父亲是种凤梨的农民，

还要鉴定凤梨的甜度，每个凤梨敲3下，几年下来，父亲敲凤梨的手指肿得很粗大。学生很心疼父亲，就发明了一个可以敲3下鉴定凤梨甜度的机器，这个机器最后得到了英国发明奖的金奖。孩子不一定要成绩好，要看他对生命的理解。

世界观：现在很多孩子去国外念书，家长说是为了培养孩子世界观，好想法。认识到世界的广大，才能认识到自己的渺小，才能弱化自己的痛苦，才能包容世界。

## 牛奶的“冤家对头”

陈小朵

牛奶vs橘子

在喝牛奶前后1小时左右，不宜吃橘子等酸性水果。这是因为牛奶中的蛋白质一旦与橘子等酸性水果中的果酸相遇，就会发生凝固，从而影响牛奶的消化与吸收。

牛奶vs果汁

牛奶中不宜加添果汁等酸性饮料。因为牛奶中的蛋白质80%为酪蛋白牛奶的酸碱性在4.6以下时大量的

酪蛋白便会发生凝集，沉淀难消化吸收，严重者还会导致消化不良或腹泻。

牛奶vs糖

鲜牛奶在煮沸时不要加糖，煮好牛奶等稍凉些后再加糖不迟。这是因为牛奶中含有的赖氨酸在加热条件下能与果糖反应，生成有毒的果糖基赖氨酸，有害于人体。

牛奶vs巧克力

牛奶含有丰富蛋白质和钙，而

## 李奶奶的长寿秘诀

张鸣跃

李四芬奶奶114岁，是洛阳的长寿之最。李奶奶有一儿四女，家境一般，一切都一般。吃东西，别人能吃的东西她都吃，不抽烟，但喝酒，也爱吃零食，饭量一般。从小到老和村里其他女人一样，别人干啥她干啥，也吵架，也干仗，家里也生气，和丈夫感情一般，丈夫死后一直守节，儿女们对她的孝敬一般。只有一点有点特殊，她喜欢喝面糊糊，几乎每天都要喝两碗。

这次去李奶奶家采访，有几件事给我留下了深刻印象——

她的一个女儿和老公在家里干

起仗来，鸡飞狗跳的，她老人家走出屋子，嘻嘻地笑，就像看大戏似的，结果干仗双方以及劝架的人全笑了，她还问：“谁赢了？”

她对我说起她的记忆中的事，全是能让我发笑的趣事乐事，和她几个女儿对我的正好相反。我发现，她的记忆里只存储快乐有趣的往事，其他的全想不起来了。

那天她胃口不好，连面糊糊也不想喝了。吃饭时，女儿就没叫她，我们正吃着，只见她噙着嘴出来，自己倒了一大碗白开水进屋去喝。我进去看，她变了笑脸，拉住我悄悄

ZHENGZHOU DAILY

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

## 不能爱你的理由

施立松

人世间，很多令人羡慕的爱情，未必就有令人满意的相爱理由。很多中途夭折的爱情让人唏嘘不已，但那些拒绝爱情的理由让人更难忘怀。

最费解的理由，是瑞典女王克里斯蒂娜拒绝表哥的爱情。这位集智慧与美貌于一身的夫人，17世纪曾给瑞典带来无数的荣耀，对欧洲的历史和文化产生了重大影响。但她天生畏惧婚姻，“与其让我结婚，毋宁让我死”。17岁那年，她疯狂地爱上了英俊潇洒的表哥卡尔，一天当中，两位年轻人要交换好几次写满秘密的小纸条。最终，她还是关上爱情这扇大门，拒绝嫁给卡尔，她无比悲伤地对他说：我不得不坦率地告诉你，我不会与你结合，但是我也可以许诺，我也决不同别人结婚。拿破仑十年后，她为了选择信仰而放弃了王位，在数万人哀求的目光注视下，她微笑着从头上取下了王冠，然后戴在曾经的心上人卡尔的头上。

最令人动容的理由，是梁启超拒绝被自己称为“天涯知己”的何蕙珍的爱情。“百日维新”失败后，梁启超逃亡海外。在美国，他邂逅了侨商的女儿何蕙珍。何蕙珍学识渊博，谈吐优雅，是他的狂热崇拜者，尤其对他的著述熟稔。很快，两人成了忘年交，她担任他的英语老师。她是一个大胆的追求者，多次当面向梁启超表白感情。一年后，梁启超也坠入情网，几近痴迷，陆续写了24首情诗，记述对她的赞美、思念和无奈之情，甚至告诉妻子打算纳她为妾。最终，梁启超以理智终结了恋情，结束爱情。他在给她的分手信中写道：“我敬你爱你，也特别思念你，但是梁某已有妻子，昔日我曾与谭嗣同君创办‘一夫一妻世界

封面’的中国人。他又是军阀中的另类，能诗善画。他赢得了当时德国大使翻译露娜的芳心，她从北京跑到洛阳，亲手将一封热情洋溢的求爱信面交吴佩孚。露娜正当妙龄，金发碧眼，高大性感，风度不凡，说一口流利的汉语，让“秀才军阀”吴佩孚怦然心动。挣扎了好几天的吴佩孚，在给露娜的回信中写了“老婆尚在”四个大字，婉拒了爱情。

最令人动容的理由，是梁启超拒绝被自己称为“天涯知己”的何蕙珍的爱情。“百日维新”失败后，梁启超逃亡海外。在美国，他邂逅了侨商的女儿何蕙珍。何蕙珍学识渊博，谈吐优雅，是他的狂热崇拜者，尤其对他的著述熟稔。很快，两人成了忘年交，她担任他的英语老师。她是一个大胆的追求者，多次当面向梁启超表白感情。一年后，梁启超也坠入情网，几近痴迷，陆续写了24首情诗，记述对她的赞美、思念和无奈之情，甚至告诉妻子打算纳她为妾。最终，梁启超以理智终结了恋情，结束爱情。他在给她的分手信中写道：“我敬你爱你，也特别思念你，但是梁某已有妻子，昔日我曾与谭嗣同君创办‘一夫一妻世界

## 这个问题不算难

莫小米

如果你是个未婚女子，你中意一个男人。这时他问你一个问题：你对男人做过什么坏的事情？你会怎么回答？

这情节是从电视相亲节目中看来的。

一群女子站成半圆，各人手执一盏灯。一名男子走出来，逐项介绍自己。女子中谁听着听着不中意了，就灭灯。如果到最后还有好多盏灯亮着，形势逆转，改由男人选女人。

上来一位美国人，28岁，身高1.8米，阳光帅气。来自中国4年，中文已经相当不错，连“识时务者为俊杰”、“人算不如天算”这样的俗语都

会运用。从事音乐设计、平面模特、电脑软件研发等工作，月收入1.5万。以一般眼光看，条件应该很好。

为他亮着的灯从一开始就不少，最后有三位女子站到了他的面前。

这时他要问一个关键的问题。这个问题，我听很多中国男人问过。比如：你想不想生孩子？你介意与公婆一起住吗？如果你我都是独生子女，过年上你家还是上我家？而这位美国青年，却问了个奇怪的问题：你对男人做过什么坏的事情？

于是出现了很有意思的回答。第一位姑娘说：我没有做过什么坏

表达自己的情感和思想；孩子了解自己之后，还要学会表达，特别是内向封闭的孩子。有个男孩喜欢一个女生，想约她，结果靠近女生就紧张，脸通红地吓跑了。这时候，男孩可以默念“我们都是人”，看见位高权重的人不敢说话也念“我们都是人”。这样克服内心紧张，我们才不惧于表达自己。

有感情后要提炼观点：好文章一定会有好观点。我给我的孩子讲睡前故事，不讲白雪公主，太老套，我自己写了365个故事。先有观点，再讲故事，肯定是好故事。有感情也不要失浪漫情怀，浪漫就是浪费时间慢慢吃饭，浪费时间慢慢喝茶，浪费时间慢慢走，浪费时间慢慢变老。摘自《哈佛商业评论》

巧克力含有草酸，两者同食会结合成不溶性草酸钙，极大影响钙的吸收。甚至出现头发干枯、腹泻、生长缓慢等现象。

牛奶vs药

牛奶与药一起服用会影响药物吸收。有人喜欢用牛奶代替白开水服药，其实，牛奶会明显地影响人体对药物的吸收。由于牛奶容易在药物的表面形成一个覆盖膜，使奶中的钙、镁等矿物质与药物发生化学反应，形成非水溶性物质，从而影响药效的释放及吸收。因此，在服药前后1小时内也不要喝奶。摘自《新健康》

说：“他们少不了我的，喝一碗水明天就能多吃一碗饭！”

我走时，她突然问我：“娃，你想长寿不？”我说：“想！”她笑着说：“娃，你记着——身累了睡觉，心累了傻笑！”当时我没懂。回来后的某一天，一份改来改去的官方文件累得我吐血，身累心累都到了极点，但是却睡不着，更睡不着。这时，我一下明白了，我是无法长寿的，李奶奶的长寿也是我等俗人学不来的。

长寿是没有秘诀的，如果一定要说出个秘诀，那只有两个字：心态！如果一定要说出几条框框，那就在李奶奶的几件小事里面：童心不老，天塌不倒，常乐不恼，吃喝不少——身累了睡觉，心累了傻笑！

摘自《上海大众卫生报》

会’，我不能自食其言；再说我一颗头颅早已清廷悬以十万之赏，连妻子都聚少散多，怎么能再去连累你这样一个好女子呢？”后来，梁启超对何蕙珍很“薄情”，回国后，何蕙珍不远万里从美国赶来探望，他连一顿饭也没留她吃。

最凄美的理由，是吕碧城拒绝普天第男人的爱情。吕碧城出身书香门第，家有藏书三万卷。12岁时，已有很高的诗词书画造诣。20岁时主笔《大公报》，23岁时出任北洋女子师范学校的校长。她不仅是大才女，而且是大美人，时人有诗为赞：“绛帷独拥人争羨，到处咸推吕碧城。”但风华绝代的吕碧城在爱情上是失败者，她终生未婚。她曾被父母订下娃娃亲，但因太能干而遭到“夫家”退婚。那个年代，女子被退婚是奇耻大辱。这段痛苦的经历，在她心里留下了刻骨铭心的烙印，成为吕碧城终生难以抚平的创伤。吕碧城成为知名人士后，各种聚会常有她的丽影芳踪，名流们纷纷追捧她。她却心如止水，拒绝了著名诗人樊增祥的苦恋，拒绝了李鸿章的几子李经羲的求爱。后来，追求她的人太多，她干脆公开自己的择偶宣言：生平可称心的男人不多，梁启超早有家室，汪精卫太年轻，汪荣宝人不错，但也已结婚。这番话看起来心高气傲，实际是昭示天下，她的人生放弃了爱情。

摘自《齐鲁晚报》

事。第二位姑娘更是信誓旦旦：我保证，我从来没有摧残过任何男性，包括我爸爸。众人惊讶。她补充：通常女孩子总会对着爸爸撒娇，你不答应给我买娃娃我就恨你，不理你——我也没有。

只有一个女孩回答：有啊，对于那些纠缠我的讨厌男人我会骂他，你很烦，你有病啊，你去死吧。

结果你能否猜到？美国人选了“骂人”的女孩，他不仅是觉得她厉害，有个性，更重要的是觉得她诚实。

或许故意让男朋友在风里久等，或许甩掉过曾经的恋人，或许工作中得罪男同事，或许告过男同学的状，或许偷吃了弟弟的巧克力，或许对爸爸说谎话，或许……

怎么会从来没有？

美国青年说：我的问题不算难，我只想知道，她是不是一个实在的人。摘自《今晚报》