

编辑 李昊 校对 邢廷惠
电话 67655592 Email: zrbzbf@163.com

忠告是一个最具有戏剧色彩的词。前两年,中央电视台刚开播“道德观察”节目,主持人是邵滨鸿女士,这个节目都是法制类的节目,不仅是道德问题,还有凶杀、抢劫、诈骗、强奸等重大案件,我经常被请去做特邀嘉宾。主持人和特邀嘉宾是在犯罪和重大事件报道播出后,对刚播放的事与人加以评说。道德观察节目是刚开始的法制节目,涉及的都是各种各样的犯罪问题,收视率相当高。我曾开玩笑地说,节目是准限制级,所以要让这些嘉宾在节目播出后加上评说与忠告,就像香烟盒上印着“吸烟有害健康”的忠告。说真的,在这档节目当嘉宾,还真的考水平,节目留给嘉宾发言的时间,就那么两三分种,要说到点子上,言简意赅,一语中的。

忠告是一个有道德意义的词,忠告有时是丑陋的,良药苦口,就说香烟吧,印上一句“吸烟有害健康”是忠告,但也是耳边风,听多了也就变成狼来了。新招子是在香烟盒上印上被熏黑的肺,变形的心、肮脏的牙,这比“吸烟有害健康”厉害。前两月出国,在免税店见到便宜不少的中华牌香烟,想给抽烟的朋

大家小品



叶叶斌

人对我们说:别到河边去,小心河里的女鬼把你们抓去!这是忠告,但确也是会被解密的谎言。岁月会让许多忠告露出“善意的谎言”的本来面目,比方说我小时候,记得最清楚的是“世界上还有三分之二的人正在水深火热中”,让我从小胸怀全球立志要将世界革命进行到底。

这样的忠告,重在教人“胸怀天下”。这是属于人生大目标的忠告。现实生活中,忠告往往没有这么正襟危

坐,随意而为,简洁明了。比如说,当领导的征求群众意见,做出了认真听取的样子,打开笔记本,手上捏着笔。这也太正式了,让讲话的人心里犯嘀咕:“记的是啥呀?万一……”于是意见变班告:“领导太不注意休息了,经常加班,累病了,大家就没有主心骨,所以一定

要全局保重身体。”这也算忠告,一枚最小面值的硬币,可以当众进行“行贿”。现在超市里常常没有小面值的硬币找零,就用糖块代替,这种忠告也是一块递到嘴边的糖,吃不吃由你。据我所知,过去倡导的“批评与自我批评”的民主生活会,现在许多时候变成了“表扬与自我表扬”精神按摩会,是人们保健意识增强的结果。

社会进步,以人为本,安居乐业,于是号召人们“战天斗地”的忠告少了

(现在讲的是人与自然和谐相处),更多的忠告都关乎民生,想发财,报纸电视上有理财的忠告,想养生,媒体天天讲健身的忠告,想有什么有什么,这个年月最不缺的就是各式各样的忠告,包括那些卖东西的广告,也有一副忠告腔“送长辈,黄金酒”、“劲酒虽好,不要贪杯呀”。媒体上充满了各式各样的过“小康日子”的忠告,就像一瓶又一瓶没有副作用也没有大作用的维生素,摆在各种媒体的广告栏里,宣示中国老百姓进入了关注自身健康的“小康”阶段。

这类忠告多了,喋喋不休,絮絮叨叨,虽然每一个忠告都不无道理,但嗡嗡一片,又变为低分贝的噪音。这一家忠告说“要早起健身,闻鸡起舞”,那一家说“早上空气污染重,要傍晚活动为好”,这一位说“多吃杂粮”,那一位说“多吃蔬菜,少吃谷物”……于是,纷沓而来的忠告就成了另一种生活状态,无所事事的老头老太太们,坐在电视机前,锻炼着自己的耐心和满足那些电视上露脸者的讲演癖。

这时,最有用的忠告就是:关上电视,该干啥去干啥!

万万没有想到,我作为古稀老人会给老朋友钱国良的诗词遗稿作序,心情悲痛,有谁能知?去年我还跟他电话拜年,谈笑风生……

二月,谭玉凤匆匆找我,告知钱国良不在了,我一下子蒙了。肖如英夫人在其夫钱国良弥留之际,告诉他保证将他的遗稿出版,三个孝顺女儿支持,他听了才安然合眼而去。

嫂子将诗文稿从苏州带到郑州,嘱我写序,并说:“你最了解钱国良。这本诗集是我们夫妻退休之后,几乎游遍了全中国,每有所感,他就写诗,我在一边等着,所以这是一本很珍贵的遗物,拜托了!”我替人写过不少序,这回真不知如何写好。

我和老钱相识共事了十几年,大概我们都是上海的大学毕业生,所以彼此有缘成为好友。他人品正直,办报严谨,功底深厚。在郑州晚报时,他一直想回老家苏州,我曾经写信给市委书记挽留他,市委领导找他劝他留下,他思乡心切,没有留住。同事们都说:老钱不走,副总编非他莫属。他到苏州我去看过他两次,他寄给我正式出版的杂文集两本,我读了高兴极了。

随笔

《钱国良诗词集》序

康群

本来他是上海华东师大毕业后分配到河南日报工作的,由于郑州晚报缺人,他就支援了晚报。“文革”中,他是留守人员,其他的都去五七干校了。1970年,郑州突然水源断流,事关数十万居民用水,还有工业、火车、飞机等用水,事关重大。省军区司令员王辉决心建山提灌站,引黄河水入郑,组织十万人马挖渠。当时我在市委宣传部分工,市委调入几名同志办一份“工地战报”,老钱和我都在其中。他的一丝不苟、认真负责的作风,令人钦佩。后来他任市委办公室副主任数年。晚报恢复后,他调回任总编室主任、编委,甘当无名英雄。他善于写新闻配论,文笔犀利,做标题也是一把“刷子”,经常巧妙地用一些古诗词佳句做标题,我才知道他诗词修养很深,在河南新闻界也是凤毛麟角。

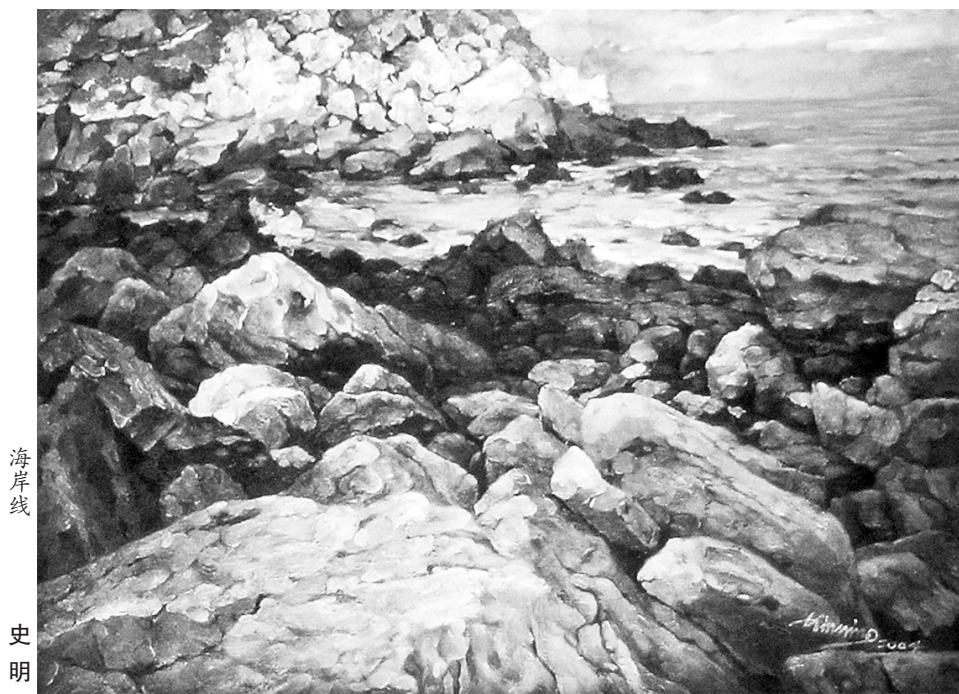
从遗稿看,他写的多是苏州、河南、北京、上海、杭州、泰山和蓬莱、千岛湖、桂林漓江、张家界、湘西凤凰、芙蓉镇等著名的名胜古迹和国家大事。从艺术角度看,情真、味厚、格高,他是诗词创新者,同时,保留一些旧诗词的格律,对仗工整,也是时下所谓“求容变”、“求正趋新”吧!

“诗中有画”是钱国良诗词的最大特点。古人说“诗是无形的画”,“诗是能言的画”,这用在钱国良诗词上再贴切不过了。比如“玉腿如林青波载,倒插芙蓉破浪开”(写女子花泳)、“一锅沸水朝夕煮,红鲤相戏更争先”(写钓泉泉)、“怒鞭劈开八里溪,千枝笋峰披锦衫”(写张家界金鞭溪)、“博览世界一园中,东西共融浦江风”(写上海世博会)等,都是写得如影如画的上乘佳句。

我相信,老钱九泉有知,定会感激夫人的生死眷恋之情。让国良的爱国之情、伦理之情传之后世。

“上有天堂,下有苏杭”,老钱的家人把他埋在苏州不远的西山,正合国良之意。这本诗集记有他2008年西山赏梅的记作:昨夜雨过/浮尘不起/探梅桃花繁东风/……雨湿清明/子满枝头/问芳魂去向何匆/人间三月/寸肠情重……

这是“诗谶”吧!老钱的墓就在他生前钟爱的山水间,得其所哉!



海岸线

史明

唐朝末年,有江西宜春人王毅,以歌诗擅名一时,曾作《玉树曲》词一首,词曰:“璧月夜,琼楼春。莲舌冷冷词调新。当时狎客尽丰禄,直谏犯颜无一人。歌未阙,晋王剑上粘腥血。君臣犹在醉乡中,一面已无陈日月。”这首词由于充满了忧国忧民之思,所以脍炙人口,流传颇广。

王毅尚未考中功名时,曾在集市上遇到

文苑撷英

无赖与诗人

吴吴军

朋友被无赖围攻殴打,王毅上前救护,他高声喊道:“不要无礼,我就是写出‘君臣犹在醉乡中,一面已无陈日月’的那个无赖者闻之,惭谢而退。”

宋朝的黄彻评价说:“无赖所以悔过从善,顿革凶暴之气者,非重其才也,非重其名也,盖重其言有补于治乱安危者也。”

诗人以诗句降伏市井无赖,在诗歌史上,是一个奇迹,更是一段美谈。

新书架

《官路》

尚蕾

都说做官很得意,为官也有太多不容易。一年工资一万多,连自己都不好意思说;走路都得小碎步,时时战战兢兢,如履薄冰;一日在官场,时时受煎熬……

宁致远,一介书生,却忧天下。机缘巧合,因变革思路受市委书记赏识,他埋头扎进官场。

挂职江南,分管教育,大案频发,他坐到

了火药桶上。主管旅游,八万人大混乱,他的官位在颤抖。换届、陪选、上访、美色……考验迎面扑来,挑衅他的政治智慧。

网上实名炮轰张艺谋和高房价,他的目的究竟是什么?闪电离任,是他厌倦了官场,还是官场抛弃了他?关于中国真正的官场上,还有你更多的不知道,不可思议!

春天是百花竞放的时节,桃花似是春天特定的季花。明代方九功有诗云:“一曲桃园树,平沙十里春。”

桃的种类繁多,如碧桃、绯桃、绛桃、日月桃、二色桃、鸳鸯桃、寿星桃等,其颜色各殊,但多以粉红为多,如崔护的“人面桃花相映红”,其色烂漫如锦,云蒸霞蔚,红雨成阵。也有白色的,明代杨基《写生碧桃花歌》中说:“枝上白云吹不散,阶前明月照疑空”,大概就是。还有的是碧色的,宋朝诗人范成大《咏绯碧两桃花》诗云:“碧城香雾赤成霞”,所言即此。明代王象晋《群芳谱》载:“桃西方之木也,乃五木之精,枝干扶疏,处处有之。叶狭而长,二月开花,有红、白、粉红、深粉红之殊。他如单瓣大红、千瓣桃红之变也,单瓣白桃、千瓣白桃之变也。烂漫芳菲,其色甚媚。”一般地说,绯桃花深红色;粉碧桃花粉红色;花碧桃花大而色艳,多为白色花微带红丝,间有一支或数花为粉红色,也

在古诗词里赏桃花

张才行

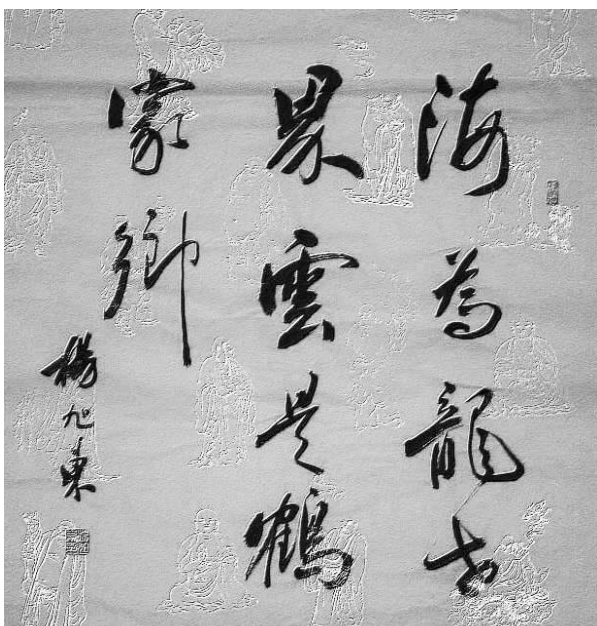
有一花或一瓣为白色与粉红色各半;绿花桃花瓣为浅绿色;白碧桃花为白色。徜徉于桃林之间,纵情于繁花之境,观而咏之,嗟而叹之,花色诗韵,相映成趣。我在《诗经》上读过:“桃之夭夭,灼灼其华”,可见两千多年前,桃花就成为诗人的歌咏对象。唐宋以来,对桃花的吟咏佳句迭出。“桃李出深井,花艳惊春。”(李白)、“红人桃花嫩,青归柳叶新。”(杜甫)、“食桃种其核,一年核生芽,二年长枝叶,三年桃有花。昨忆五六岁,灼灼盛芳华。”(白居易)……这些诗歌大家情动于中,诗写其核,花谢花开,真是千姿百态。“重门深锁无寻处,疑有碧桃千树花”(唐郎士元)、“桃花四面发,桃叶一斜开”(唐王昌龄)、“千朵浓芳倚树斜,一枝枝缀乱云霞;凭君莫厌临风看,占断春光在此花”(唐白敏中)。诗人们对桃花大加赞赏,现在读来犹感新鲜可亲。

像父亲那样

赵云洲

说:“你父亲今天早上还能断断续续地说话,他说咱家再难,也要供你上完大学,后来就发不出声音了。”

夜幕降临,我不觉坐火车的疲惫,只觉得欠父亲的太多了。当晚,我绞尽脑汁想尽儿子的一份孝心:给他暖脚、洗脸、端屎端尿。这一夜,我望着父亲想要说话而又不能说话的嘴,双手紧握着他的手;这一夜,我想的更多的是,苍天为什么对我父亲这么不公,这



杨旭东书法

么年轻,这么能干就要离开人世?

父亲走时,方圆十多里地的乡亲们有1000多人来为他送行。

父亲3岁丧父,从小跟着母亲逃荒要饭,十几岁就推煤卖煤,仅念过一年书的他聪明过人,当过大队干部、老农、会计,还任村办企业厂长。但父亲性格倔强,心地善良,亲戚朋友、谁家亲有难事,都会找父亲商量。但他对自己很刻薄,有病不对别人讲。

父亲癌症后期,我本打算带他去看黄河和郑州二七纪念馆,到北京看看天安门城楼,但都被他拒绝了。他讲得最多的一句话是:“孩子,学习要紧,将来以后要有出息!”为了“有出息”,我会像他那样做人、处事,面对困难。

晚清铁路,先是由外人借款,外人筑路,外人管理,后又收由各省自办,成绩平平。于是又想收回国有,引出种种纠纷,伤害到民间。清廷采取高压政策,嫌四川人文软弱,以赵尔丰代之。拘留保路会代表。人民呼请释放,又开枪击毙多人。并诬陷人民谋反,大加打压,正在这不得不下台的时候,武昌起义爆发了。

清廷以巡防营镇压群众暴动,以新军守东西辕门,制台衙门以巡防营某连把守。当时群众准备捣毁衙门,且得新军之同情,蜂拥冲入衙门,巡防营以机关枪阻击,死伤甚多,双方激战,群众最终以徒手不敌大败。事态不断蔓延,城门四闭,民变大作,民众所组织之保路同志会,不断请愿,与巡防营冲突,巡防营因亦开枪攻击。

新军本基同情人民,初时双方各不相涉,然因一军官责备群众之暴动行动,人民又不听劝说,因而失去了新军之同情,亦有相互攻击之情事发生。

继成都的骚乱,各县民变相继发生,四川军队不敷镇压,赵尔丰因请调湖北军队入川协助平乱。端方领新军两标入川,至资中停止前进。川乱大作,各省响应,赵尔丰让位,朱庆澜、罗纶为正副总督,新军向朱索取粮饷,不允,军队叛变,先抢黄城坝,继占军械局,朱庆澜逃去,军队在藩库得银四百万两,尽皆由骚乱人群所瓜分。

次日赵尔丰复出,出示安民,其意本善,然有人传说巡防营之变,系赵暗中唆使,群众又起而攻击。后尹昌衡自领四川总督,驱散乱兵,将赵尔丰杀戮以谢天下,其斩标书曰:“恶贯满盈之总督赵尔丰。”杀赵后,又以其头游行四街,本来要运到西康收拾民心(西康人对赵深为憎恨),后又作罢。

四川保路风潮因经济利害而起,后扩大而为政治问题,革命党因势利导,方声涛、季裕霖等革命人士前来联络,事态扩大,终至酿成辛亥举义,开革命之先河。中山先生曾经指出,“若没有四川保路同志会的起义,武昌起义或者要迟一年半载的”,可谓鞭辟入里。

偶然性酿成巨变 武昌革命的源流 说起来,武昌首义的第一枪,已经是1911年10月10日的傍晚,熊秉坤兵营里的陈定国那一枪,也是仓促中的应变,也带有很大的偶然性。

而在陈定国举枪击杀那个甘作清军走卒的排长之前,已有无数的偶然发生了。

陈定国的第一枪之前,早有孙武的率先一爆,而这第一爆,又是那偶然,是计划中的意外。

10月9日这天,武昌城内人群情绪骚动,显出莫名的慌张,也有老百姓搬到城外,投奔乡下亲戚。

这天中午,共进会的头领孙武在汉口望善里的一楼房中试验炸弹,竟把试管撞破了,药水滴在炸药中,顿时轰然一声,孙武本人给轰击得满面是血。

站在楼下的印度巡捕,满腹猜疑,遂闻声上楼。孙武的朋友见势不好,也真是急中生智,慌忙将大衣盖在孙武头上,生称病人急症要送往医院,匆匆遁去。

巡捕上楼后看到一片狼藉,满腹猜疑,遂闻声上楼。孙武的朋友见势不好,也真是急中生智,慌忙将大衣盖在孙武头上,生称病人急症要送往医院,匆匆遁去。

巡捕上楼后看到一片狼藉,满腹猜疑,遂闻声上楼。孙武的朋友见势不好,也真是急中生智,慌忙将大衣盖在孙武头上,生称病人急症要送往医院,匆匆遁去。

连载

客观地说,肥胖与五脏都有一定的关系,但是从脾胃的角度来说,脾胃功能失调才是肥胖的根本原因。现代人因为长期的饮食不节,导致脾胃运化失调,以致摄入的水谷精微不能转化成我们身体需要的能量,而是转化成痰湿,淤积在体内,从而形成肥胖。而且有一个典型的表现就是大腹便便。这种情况在中年女性朋友当中比较突出,但是现代男性朋友也有向此靠拢的趋势。

一般来说,这种脾胃失调所致的肥胖者多为痰湿体质。这种人除了大腹便便外,还表现为爱出汗,且多黏腻;平时感觉肢体酸困沉重,浑身不舒服;有时还会感觉头晕、胸闷、心悸、胸腹胀满。观察这些人的舌头,舌体多胖大,舌上有齿痕,舌苔厚腻或白滑、脉濡滑。

元代医学家朱丹溪曾说过:“肥人多湿”“肥人多痰”。这充分说明肥胖者与痰湿有很密切的关系。而痰湿的产生无外乎有两个原因:一是外因,主要与饮食有关。正如张仲景在《金匮要略》中指出:“内湿,多因久病脾虚或饮食不节、贪食生冷、嗜饮酒类,损伤脾气,以至脾阳不振,运化失司,气化不利。”二是内因,与脾之健运

有关。脾胃喜燥恶湿,如脾虚中阳不振,运化失司,则水湿凝聚不化,留中滞膈,化而成痰。

如果我们的肥胖是此种类型,那我们在调养脾胃上下工夫,便可以轻松完成一次减肥之旅了。这里向大家推荐3个穴位,外加一个摩腹法。

这3个穴位是中脘穴、天枢穴、丰隆穴。中脘穴是腑的会穴、胃的募穴;天枢穴是大肠的募穴;丰隆穴是祛湿除痰的要穴。这3个穴位同用,可调脏腑、化痰浊、消油脂,治疗肥胖的效果显著。

日常使用时,我们可以对这3个穴位进行按摩,每个穴位按摩3-5分钟即可;也可对这3个穴位进行艾灸,每个穴位进行15分钟左右,天天坚持,效果显著。如果再配合摩腹法,不仅可以脾胃健运,还可去除小肚子,让你不再大腹便便。摩腹时,按顺时针方向,顺着肠子运动的方向推,每天坚持摩腹半小时左右,会有很好的效果。在日常饮食中,我们还要多吃健脾养胃的食物,如薏米、莲藕、大枣以及各种豆类食物。当然,坚持体育锻炼也是一个不错的减肥法。

(完) 轻工出版社出版

