



村景 梁智

随笔

# 长寿也可以打扮出来

王建章

全世界都认可的《47条长寿经典秘诀》之第23条说：“花一点时间把自己打扮得更靓，尽管天气可能不好，你也想不出有什么地方可去，你仍得注意自己的形象。穿色调明亮、令人愉快的服装，良好的形象将提升你的自我感觉，避免穿暗色调的衣服。”这就是说，人的穿衣打扮关系到长寿，长寿也可以打扮出来。

可见这一条不是中国人总结出来的。中国人不太看重穿衣打扮的，尤其改革开放以前，尤其老年人的着装更要中规中矩，根本不可能用“靓”来要求。如果打扮得太花哨，男的就认为老不正经，女的就说成老妖精。如果真要用“老不正经”“老妖精”的份上，那就终日顶着别人的唾沫星子过日子吧，还怎么能长寿呢！所以说，我们龙的传人压根就不明白《47条长寿经典秘诀》之23条，更不要说尝到穿衣打扮与长寿的甜头了。

当然，我们中国人也不是不喜欢长寿，也在为长命百岁不懈地奋斗。奋斗什么？炼丹、寻找长生不老药、祈求神仙保佑，等等。这些“奋斗”有多大成效，奋斗的人自己最清楚，反正谁也没有想到从穿衣打扮这些日常生活中找长寿。但是，有一点可以得到求证，那些我们见到的高寿者或比较高寿的老人，不管是在城市还是农村，他们的衣着虽然谈不上有多靓，至少是整洁、利索，浑身上下透着一股不凡的气质，绝不是蓬头垢面、衣衫褴褛、行为猥琐之人。

中国人最常见的是向“吃”要长寿。比如那个“洪宪皇帝”袁世凯，为了长命百岁，他每天的食单是这样的：5点，喝茶、喝牛肉汁、鸡汁；7点，早餐：10点，进鹿茸一盖碗；11点，进人参一杯；12点午餐；下午加餐为西餐，然后服自制活络丹及海狗肾；晚7点，晚餐。另外，袁世凯年轻时就天天吃补品，人参、鹿茸一把一把嚼着吃，家里还雇用两个奶妈，每天要吃两个奶妈挤出的奶。尽管如此，袁世凯活到57岁毙命。现代医学研究证明，袁氏不是由于全国讨袁忧惧而死，而是“吃”死的。

还有，去年全国掀起“张悟本热”，“要把吃出来的病吃回去”，只要按照他的办法“吃”，“让您少花几十万，多活几十年……不到九十九，谁都不许走！”人们都争吃生茄子，一时间长条茄子身价猛涨。后来证明张氏之言纯是伪科学。这场闹剧至今使人们感到好笑。

人要不吃就难以活命，但要长寿不能只认准吃。穿衣打扮“可以提升你的自我感觉”，这种良好的感觉会带来美好的心情，美好的心情会使人体的分泌系统产生有益身心健康的荷尔蒙，从而保证人的健康长寿。这也就是穿衣打扮与长寿的内在原因，这就是“长寿是可以打扮出来的”的理论根据。

《荷马史诗》说：“莫辜负你一片聪明美质，你须抖擞精神，留个芳名在青史。”我们老年人就是要把自己打扮得漂漂亮亮的，抖擞精神多活几年，多看几眼这个日新月异的新时代，不求青史留名，但图无愧人生！

名人轶事

# 鲁迅茶事

彭忠富

鲁迅生长于茶乡，对于故乡的圆炒青茶，他一直怀有深挚的眷恋之情。他记得小时候，就常给久卧在病榻上的父亲沏茶，其所沏泡的正是圆炒青。每当父亲从他手上接过茶盏之后，却并不马上啜饮，总要端详好久，将那清馥的茶香一闻再闻，一面自言自语地说：“若能在林竹阴下，有一间小楼住住，看看书，喝喝茶，岂不倒也自在的多么？唉……”那时的鲁迅，并不知道由他亲手沏泡的圆炒青茶，竟会给沉疴已久的父亲带来如许的慰藉。

鲁迅的茶饮生活有一个习惯，就是每次冲茶，都得随时取用开水。所以在他住过的房间里，即使是在大伏天，也是备有炭钵的。炭火上支着三脚架，便于放置茶铫，两方木匣围在四周。所用的茶壶则不大不小，泡一壶茶只够斟上两三个小杯。所以得屢屢斟茶，茶叶冲淡之后，随即倒掉茶脚，再换茶叶。

鲁迅不独在茶楼饮茶，还把工作室搬到了茶室。北京当时有一类公园茶室，绿树阴中，鸟语声声，啜饮清茗，情趣倍生。由于这里人比较少，相对清静，鲁迅也常去这里工作，是著译的理想场所。1926年七八月间，鲁迅与齐寿山合译《小约翰》，就是在公园茶室完成的。前后一月余，鲁迅几乎每天下午去公园茶室译书，直至译毕。

上世纪30年代的上海，每到夏天，沿街店铺备有茶桶，过路者可自行用一种长柄鸭嘴状竹筒舀茶水，渴饮解乏。鲁迅的日本好友内山完造，在上海四川北路开一书店，门口也置一茶桶。鲁迅会见友人、出售著作、购买书籍常去内山书店，他看到茶桶，十分赞同，多次资助茶叶，合作施茶。

鲁迅对喝茶与人生有着独特的理解，并且善于借喝茶来剖析社会和人生的弊病。“有好茶喝，会喝好茶，是一种清福，不过要享这种清福，首先必须要工夫，其次是练出来的特别的感觉。”鲁迅在《喝茶》这篇杂文中说的这段话，明白地道出了他的喝茶观。鲁迅在文章中还说，有一次，他买了好茶叶，由于冲泡方法不对，就像喝着粗茶一样。于是他懂得了：“喝好茶，是要用盖碗的，于是用盖碗，泡了之后，色清而味甘，微香而小苦，确是好茶叶。但这是须在静坐无为的时候。”可见茶人入都能喝，但是喝茶的感觉却因人而异。贩夫走卒之流喝茶主要是解渴解乏，而达官贵人因为衣食无忧，喝茶就要讲究品位，讲究感悟人生或宦海沉浮。再好的茶叶，二者之间得到的感受也是大为迥异的。

鲁迅心目中的茶，是一种追求真实自然的“粗茶淡饭”，崇尚自然和淳朴，是茶饮的最高境界。鲁迅笔下的茶，是一种茶外之茶，这就需要慢慢领悟了。

域外见闻

# 几个有趣的镜头

老曹

在如何培养子女上，老美和中国人有很多不同的地方，因此可以看到不少有趣的现象。

我们住的地方，离一所小学不远，每天早上八点多钟，可以看到三五成群的孩子去上学。上学前班的和上一、二年级的孩子，由于年纪小，家长都是把他们送到教室门口，交给老师。有趣的是，在上学的路上，白人孩子的书包是自己背，家长空着手跟在后面。中国孩子的书包，却是由家长背着或提着，他们跟在家长的身旁，还常常扯着他们的手。

公园的沙滩上，白人的孩子自己会在上面玩，堆沙土、滑滑梯、攀登等等，他们一会儿玩这，一会儿玩那，自己想怎样玩就怎样玩。家长们坐在旁边的长椅上，聊天说笑，不去管孩子怎样玩，即使摔倒了也不去扶，好像与他们无关。中国人的孩子，后面总是跟着爷爷奶奶，扶着，甚至抱着他们到滑梯上面，然后又赶紧到滑梯下面来接。过天桥时，爷爷奶奶更是提心吊胆，一步一步地在下面跟着，还伸着两手，以防孩子摔下来。孩子在沙滩上若是摔倒了，爷爷或奶奶就赶紧把他搂在怀里，乖乖乖乖地哄。

一次在去公园的路上，我见到一位白人妇女，胸前挂个吊兜，里面坐几个月大的婴儿，嘴里吸着奶嘴玩。她身后几米远，跟着一个两岁多的男孩，他边走边有趣地望望这，看看那，小嘴还不时哼唱什么。前面妈妈只顾走自己的，过一会儿才回头看。忽然，小男孩不知被啥绊了一下，摔倒了。妈妈停下来，回头望着他，并不去拉他。孩子也皮，摔倒了一声不吭，也没有眼巴巴地望着妈妈，而是自己爬起来，跟不曾摔倒过一样，依然那么有趣好玩的样子。妈妈又继续往前走了。

望着这一幕情景，我觉得很有意思，他们已经走过去了，我欣赏的目光还没有收回来。

还有一个镜头，更有趣。那是一天中午，我们在中国人开的三合饭店吃饭。离我们座位不远处，有一对白人夫妇也在等上饭菜。女的怀里抱个婴儿，男的怀里坐个一岁多的男孩。这引起了我的兴趣，因为到中国餐馆吃饭的夫妻两人都是老美的不多。忽见那个男孩嘴里的安抚奶嘴掉到了地上，我以为那孩子的父亲会弯下腰把它捡起来。不料，只见他一只手提着小男孩的两条腿，让孩子头朝下，快挨地面时，那孩子便一伸手抓起奶嘴，随即又送进嘴里。大人一抬手，就把他提了起来，让他重新坐进怀里。这玩杂技似的一幕，令我吃惊不小，不仅是大人的做法，连那小男孩居然头朝下，也不怕哭，会伸手抓起掉下的奶嘴，这好像早有训练似的。我不由望望坐在我对面的外孙女王雅歌，她和小男孩差不多大，这样的动作她绝对是受不了的。

我的安徽老乡茅先生，是贵州省一所大学的教授。他的女婿是美国白人，是女儿读博士时的同学，中西相恋结婚。在对待孩子的培育

上，老中的岳父和老美的女婿有不小的矛盾。茅先生的外孙有五六岁大，非常调皮，吃饭从来不在桌子上，总是到放玩具的地方吃，有时甚至还趴在地上吃。他还好乱翻东西，把家里弄得像垃圾场。最让姥爷生气的是他好欺负两岁大的小妹妹。茅先生要管教这个无法无天的小子，教他懂点规矩。怎么管？也就是批评、斥责，严厉地吵几句。但这小子根本不听，还对姥爷和姥姥吐口水，做鬼脸气人。茅先生气得不行，真想揍他一顿，但美国不允许打孩子，那是违法的。他的洋女婿就在跟前，不但不批评孩子，甚至还对丈人哇啦哇啦一阵。茅先生虽然不能全听懂他的话，但从态度上，也看得出来不让他那样管孩子的。他的女儿也是这种态度，并要父母入乡随俗，不要用中国的那一套来管教外孙。

茅先生气坏了，在公园里向老乡们提起这种种的时候还气呼呼的，说不行，美国不能待，坚决回去。我说你外孙女还小，你们走了她怎么办？他说那就不管了，眼不见为净。

他回国的态度很坚决，女儿只得给父母预订了机票，而且是要单程的。于是出现了倒计时，我们每次在公园见面，总能听到他说：还有30天，还有20天……直到那一天他欢呼：今天晚上我们就要上飞机了！再见吧，老乡！

老美对孩子这样放手，好像漠不关心，任其自由发展。其实不然，他们认为，这是培养孩子的自立精神。

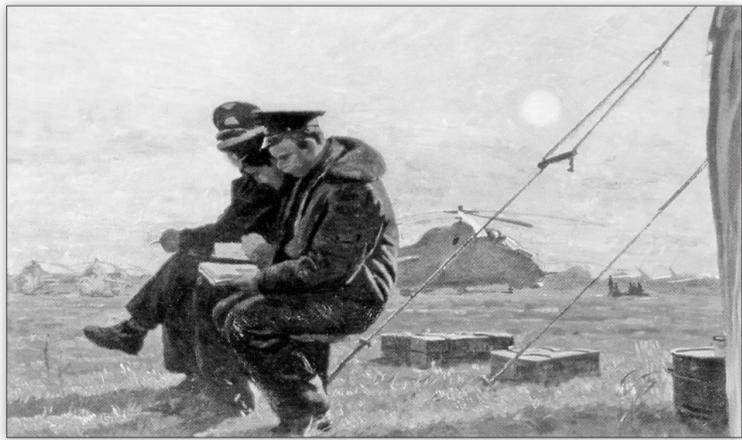
在培养孩子上，他们是很下工夫的。例如打篮球，除了学校有篮球场外，有不少家庭的后院，在不是交通道上的街道拐弯处，都有私家掏钱买的篮球场。孩子们下午放学回来，写完作业后，有时一个人，有时几个同学，便通通地玩起篮球了。

一到周末，父亲都要带上孩子，到公园的足球场，或参加学习班，或自己教孩子踢。这里地大人稀，足球场多。一到傍晚和周末，广阔的草坪上，都有成百的孩子在上面踢足球，这里一伙，那里一伙，热闹异常，快乐无比。

参加音乐、舞蹈、游泳等学习班的女孩子，一般是由母亲负责接送。所以年轻的母亲，周末忙得慌，比平常上班都紧张。

他们还很重视从小就培养孩子社交爱好。从两三岁起，每到生日时，父母总好邀请一些子女的小朋友和要好的同学及家长，在自家的后院，或者到公园里，举行生日派对活动。就是租个充气大气包，准备一些吃的，让孩子和小朋友们一起，吃吃，玩玩。家长们则手托一盘自选的食品，三五一伙，边吃边聊天。

举办这种活动，孩子们最高兴，家长也觉得很开心。这实在是一桩很妙的社交活动，对孩子一生都有益。因为美国大学录取学生，并不单纯只看考试成绩，在艺术、体育、社会活动等方面有优异表现的学生，往往被优先录取，并发给可观的奖学金。



飞行员的早晨

西伯利亚斯基

郑邑旧事

# 奶奶垌沟

朱永忠 吴瑞民

郑州市区西南、二七区侯寨乡大路西村境内有一个叫奶奶垌沟的地名，它的由来还有一段古老的传说。话说在2600年前的春秋时期，楚庄王来中原选了一位民间美女带到了楚国，封为妃子，常年住进王宫内。由于王妃思乡终日寝食难安，加之不适应南方气候，水土不服，长出了一身黄水疮，御医久治不愈，疮疤使她全身臭气难闻，楚庄王厌恶地将她赶出了王宫。她经历了千辛万苦、颠沛流离，终于回到故乡——中原，当她走到管城西南一高岗上，往北看到灵霄殿（曹洼南寨门里天爷庙），往西看到娘娘宫（九娘娘庙），往南看到阴曹地府（梅山中岳庙），往东看到老龙庭（黄龙王庙），她认为此地有山有水，翠柏苍松遍野，绿草成茵，花香四溢，风景秀丽，是自己理想宿地，便在此地寻找了一个土窑洞居住下来，且垌口旁有清泉，便于生活。传说土垌内有一只白老鼠，天天用尾巴沾泉水给王

妃擦洗疮疤，经过多次反复的擦洗，黄水疮渐渐地痊愈了，又恢复了她天仙般容颜。消息很快传到楚庄王耳里。楚庄王就派了两个使臣来召王妃回宫，王妃不从。两个使臣便跪在垌口求告，王妃说你俩跪死在这里我也不回宫，语音刚落两个使臣先后都死了。王妃就常年居住在土垌里，施善于民。

泉水医治好王妃的病，同时也传到了民间，周围百姓经常来这里提泉水回家治病，久而久之，民间百姓把此泉称为“神泉”，把王妃奉为神灵，称之为“奶奶”，驻地称之为奶奶垌沟，不知过了多少年，王妃老死在垌里，她的遗体也被安葬在土垌里。邻村群众常年来垌沟祭祀，直到明崇祯年间，为了让奶奶永享人间香火，民间兑钱在此修建了一座奶奶庙并立碑，清朝时期重修并立有碑。奶奶庙规模不大，仍屹立在奶奶垌沟一侧，奶奶垌沟地名一直沿用至今。

新书架

# 《长津湖》

刘峰颖

这是第一部描写朝鲜战争中长津湖战役的大型文学作品。作者对朝鲜战争的研究历时十余年，近年又特别采访了长津湖战役幸存的将士，耗时三年写就此书。作品通过鲜活的人物形象和感人细节的描写，演绎战争进程，抒写人性，回溯历史，提炼并重塑了

长津湖战役的主体精神——战场上舍生忘死的志愿军，信仰的力量是制胜的关键！这种信仰的力量在当下尤其具有现实意义。包括原国防部长迟浩田等战役亲历者在内以及当年参展的20军，都对本书的出版寄予了厚望。

邓华判断，这是声东击西，意在扰乱我军部署，配合进攻上甘岭。

他对了，但他已不是预见到美军仁川登陆的13兵团司令员，也不是志愿军副司令员、副政委了。军事、政治、外交，重大问题拿出意见，向中央军委、毛泽东、彭德怀请示、报告，一般的就由他决断了。

邓华代司令员、政委时，志愿军17个步兵军加炮兵、装甲兵、铁道兵、公安兵，已逾百万。年底又兼任西海岸指挥部司令员、政委时，兵力已达135万，还有协同作战的人民军45万。隔条三八线剑拔弩张的，是具有海空优势的110万“联合国军”。而去年10月14日美方片面中断的停战谈判，半年后虽已恢复，依然进展不大。

还得打，打疼它，它就主动说话了，而且说老实话。

6月9日，60军181师1个团3000余人，秘密摸近北汉江鱼隐山附近敌前沿阵地，在敌人眼皮底下潜伏下来。为保证万无一失，邓华调去3个炮团。10日傍晚，炮火急袭后发起攻击，50分钟结束战斗，全歼守敌。

阵地战开始近两年来，攻击目标都是营连守敌，这是首次对1个团据守的阵地进行攻击。

6月17日深夜，南朝鲜当局蓄意挑衅，以就地释放为名，强行扣留27000名朝鲜人民军战俘。

邓华怒火中烧：李承晚是不见棺材不落泪，那就给朝鲜人民多占些地方。

金城以南，西起金化，东至北汉江，有个向北伸出宽25公里，纵深10余公里的突出部，为敌几个师重兵防守要点——邓华早就想把它拿过来了。

7月13日21时，千余门火炮猛烈呼啸起来，其中两个喀秋莎火箭炮连打三个齐放。5个军同时从正面发起强攻，1小时全线突破，3天将战线向南推进15公里。之后，连续打退美军和南朝鲜军反扑。战至27日，已歼敌53000余人。

就在这一天，朝鲜停战协定签字生效。

邓华的眼睛潮了。读中学时，他就知道自1840年鸦片战争后，只要沾点“洋”字边的国家，就能欺负中国。连葡萄牙这样的国家，来中国也能咬去个澳门。而今刚刚诞生的新中国与世界头号强国较量，就把它的军队从鸭绿江畔赶到三八线，打到谈判桌前，不得不罢手停战。

31日，朝鲜民主主义人民共和国最高人民会议常务委员会，在平壤举行授勋典礼后的宴会上，颇有酒量的邓华，喝得晕乎乎。彭德怀、杨得志（副司令员）、李达（参谋长）、李志民（政治部主任）都喝多了，不胜酒力的洪学智被灌醉了。海量的金日成，也喝多了，醉了。

胜利、和平，一醉方休！  
天赐的宝贝  
1959年的炎炎夏日，“匡庐奇秀甲天下”的避暑胜地江西庐山，突然响起“机关枪”、“迫击炮”，“枪”打“炮”轰“彭德怀、黄克诚、张闻天、周小舟反党集团”。

庐山会议8月16日结束，两天后，那“机关枪”、“迫击炮”又架到了北京中南海的中央军委扩大会议。

庐山会议打倒一位元帅、一位大将，这次扩大到野战师一级主管、总数达1061人的军委会议，是要追查以彭德怀、黄克诚为首的“军事俱乐部”的组织、纲领、目的、名单。

钟伟是路见不平，仗义执言，用自己当时的话讲，是“自己跳出来”被打倒的。沈阳军区司令员邓华，则是早已被“机关枪”、“迫击炮”瞄上，注定在劫难逃了。

他看不惯到处土高炉的大炼钢铁，不信家乡湖南红崖亩产56万斤的“高产卫星”，但他行事谨慎、精细，没人抓到他反对“三面红旗”（即总路线、大跃进、人民公社）的证据。有人说他“反党反毛主席”，这是绝对不可能的，事自然也拿不出证据。有人说他“10个自然反了9个”，有人让他“老实交代跟彭德怀的黑关系”。有人说彭德怀爱骂人，许多人都骂到，就是没骂过他，这是为什么？会议期间，还有老友到他的住处，说彭德怀反党反毛主席，你不会一点也没察觉吧？

彭德怀！彭德怀！是彭德怀和邓华。其实，除了抗美援朝，战争年代，邓华与彭德怀并无亲属关系。可在一些人眼里，这么一回顾就足够了。只是彭德怀怎么了？他邓华又怎么了？志愿军司令员兼政委与副司令员兼副政委，就是上下级关系，而且是中央军委、毛泽东选定的，怎么成了“黑关系”？被彭德怀骂过的就没事了，没被骂过就有问题了？彭德怀还骂过国民党、日本鬼子、美国鬼子，那又该怎么说？

毛泽东下话来，有些同志对你有意见，开个会让他们说一说，你要硬着头皮，好好听下去，有则改之，无则加勉嘛。

# 连载

从被各式王子拒签想到孤独终老，整个下午郁郁寡欢，心疼得缩成一团。

如果这么考虑，我和元宝倒是挺般配的。要不最近有时间还是找哥约他出来吃个饭吧！就我现在这副德性，基本也就告别正常男性了。与其连续受挫，不如自取灭亡。

下班后，我在门禁处领了个快件，签完字正要往背包里塞，快件咣咣咣唱起歌来，我和收发室大爷都愣了一下，大爷递来一把剪子帮我把邮包拆了，一阵眩晕——眼前赫然呈现一部我在有生之年都不敢惦记的iPhone。

我和大爷面面相觑。大爷憨憨一笑：“你们小年轻儿谈恋爱可真浪漫啊！定情信物整的跟定时炸弹似的。”屏幕闪烁的名字是“Kaman”。

我接起来。“杨老师您好！我是富华地产的小徐啊，您下班了吧，接您的车马在门口候着呢。”

举着电话往外一瞥，熟悉的奔驰S600停在电视台正门外路边。我一下就不会了。

驾驶位上下来一个人，西装笔挺，挂着腐烂的微笑，殷勤绕过头车拉开副驾门，并把一条胳膊搭在上面，冲我如沐春风柔声细气：“杨老师，来，让小徐帮您开个门！”

我诚惶诚恐，浑浑噩噩就上车了，圆鼓鼓的羽绒服在靠背上发出慢撒气的声音——这个球型衣服还真的很不配出现在这种场景里。

Kaman上车后继续不好意思地笑着，我没敢看他的眼睛，目不斜视望着挡风玻璃。

“哟，今天外面真冷啊！看你你脸冻的，交警见着还以为我把信号灯偷到车里来了呢。”Kaman故意用手背碰了我滚烫的脸。

被他碰过的表皮组织霎时逼近火化的温度。“去哪儿？”Kaman踩着油门问。

“嗯。通达街的避风塘，今天请我大学最好的姐妹吃饭，也请你。”“哦，那我把你送去就完成任务了，你请我的饭，我想单独吃。”

“单独的存着，今天你也来吧，我俩在大学时好得就像一个人，她人漂亮又很会说话，你也会喜欢的。”“哈哈，你是给我介绍女朋友还是考验我意志呢？还是不要了，我这个人很专一的。”

“你想多了，就是大家一起吃个饭，没那么多讲究的。除非……你觉得我请的地方比较低档。”

“不会。我经常在拉面馆吃饭的。只是请你才去好一点的地方。这么说，那我就恭敬不如从命喽。”

“嗯，还有一个……”我把iPhone摆在操控台上，“还你。”

“为什么？不喜欢么？”

“不是，这款手机对我来说，太贵了。”

“还好吧？我看现在女孩儿都喜欢用这款手机的。这个号也是精心为你选的，尾数4个6哦。”

“我这个人用东西很很很贵的，万一弄丢了摔坏了我心疼了。”

“摔坏了再送你部新的。”Kaman说这句话的时候很正经地扭头看了我一眼，语气像是对待……嗯，我不确定。

把iPhone放回到我手里的时候，他还就势握了一下我的手，问：“冷不冷？要不要把暖风再开高点？”

我心里一暖，又没皮没脸地产生幻想了。

蒙蒙见到我们的时候愣了一下，视线自然而然停在Kaman脸上。我忙上前介绍：“这个，我的大学室友，蒙蒙……这个，呃，我采访时认识的一个朋友……”

“小姓徐，叫我Kaman行了。”Kaman把手递过去，果然美女，久仰久仰。”

“幸会幸会。”蒙蒙笑着和Kaman搭了下手，把眼睛转向了我，乐了，这就是你的不对了，这么大件事对我还保密呀？”

“不是……不是你想的那样。就是今天碰巧，请你俩吃饭。”我一边语无伦次，一边沉着地卸外套。蒙蒙和Kaman都像从时装杂志里走出来的，我却像刚从喜马拉雅山上下来的。

晚餐进行得相当愉快，Kaman超常发挥了冷幽默，只要他在身边，精力就很难集中，让你没办法认真吃东西。

结账前，我偷偷摸了钱包出去买单。快走走到收银台的时候，Kaman突然从身后出现，霸道地抓过我捂着钱包的手一并揣在自己兜里，然后一边向服务台递钱一边不带任何情绪地说：“我最不喜欢女人不听话。”

“没几个钱，你别抢了，今天还有我的朋友，让我来吧！”我使劲挣脱，却抽不出手。

“两码事儿，我是男人。”

——因为这句话，我对他好感直线拉升，连拉几个涨停板，在此后的一段日子里还经常拿他做标杆儿向姐妹们诠释什么叫男人味儿。在我心里，他的地位就快跟爸和哥平起平坐了。