都市男女早班车(国画) 罗寒蕾

影视谈

四爷恋爱好忙啊

陈鲁民

影视剧的胡编乱造，并非始于今日，我们多少也有些“习以为常”了，但太离奇的情节，太雷人的故事，还是让人无法接受——看了浑身直起鸡皮疙瘩。

关于雍正皇帝，不论正史还是野史，历史留下的记录是，他工于心计，打败了其他弟兄而登皇位；他搞文字狱，杀了不少知识分子；他勤于政事，自诩“以勤先天下”，一生在大臣的奏折上总共批阅超过千万字。没想到，看了近来密集播出、互相打架的几部电视剧，这才知道，这老儿原来还是个到处采花留情的“恋爱劳模”，是个怜香惜玉的“情种”。

从去年年底到今年二月，打开电视机，各频道到处都有一个名叫“四爷”的清朝人四处拈花惹草，雍正估计料想不到，三百年后，他居然以阅女无数的情圣姿态火爆荧屏，终日忙得不可开交。甲台正和若曦暧昧，乙台又和怜儿缠绵，丙台还苦恋晴川，丁台又娶了甄嬛……网友们感慨：“生活就像四爷，不是你换台就能逃避的。”

近日，网络上有人制作了一条名为《四爷好忙》的视频，被网友纷纷转载，十分红火。短片中，妃嫔们纷纷指责四爷的朝三暮四。《步步惊心》中的若曦最先登场哭诉：“表面上，你只爱若曦，实际上，你趁我不备，上蹿下跳，在各种电视剧里谈恋爱，你难道真认为我傻，换部剧名整个容就认不出人？”《后宫甄嬛传》中的甄嬛也冷冷地说：“臣妾手贱，扫了一圈电视，看到了无数个你，和各色女子卿卿我我，臣妾奇怪为什么你现在变得那么沧桑，谈恋爱弄得吧？”《宫锁心玉》中的素言也幽幽地说：“四爷你相貌堂堂，演技优秀，如今各家电视台都拜倒在您的魅力之下，没有什么特别稀奇的，你看或者不看，四爷就在那里，不悲不喜，你换或者不换，四爷还在那里，不离不去。”

雍正皇帝变“恋爱劳模”，堪称时下众多胡编电视剧的“经典”之作。如今的一些历史剧的编导，既无冯梦龙妙笔生花的过人才气，又无曹雪芹苦心孤诣的刻苦精神，既无司马迁写史的一丝不苟，又无鲁迅撰文的深刻尖锐，而只会一味无厘头的搞笑，无原则的媚俗，不需要任何事实根据，不考虑起码的生活逻辑，就敢想、敢写、敢编、敢拍，于是，那些乌七八糟、没有美感，缺乏艺术，哗众取宠的电视剧就这样一部部闪亮登场。而他们最擅长写的就是宫廷阴谋与争风吃醋，如果有一点影子，就会无限放大，添枝加叶，把蛛丝马迹变成通衢大道；如果没一点根据，那也会无中生有，大胆想象，“合理”设计，信不信由你，反正我信。

于是，在历史剧中，我们很吃惊地看到：雍正成了手段高明的“恋爱劳模”，朱元璋成了缠绵悱恻的“千古情圣”，诗人屈原因暗恋楚王妃而被贬，霸王项羽与吕后暧昧引发楚汉大战，江东美女小乔独闯曹营为曹操煮茶、按摩，老愚公移山的壮举是为了爱情，秦桧杀岳飞是因为岳飞夫人曾被宋高宗赵构临幸等，不仅荒唐、低俗，逻辑混乱，不合情理，也没一点事实依据，甚至连野史都没有记载。这样的作品，歪曲历史，亵渎先人，污秽屏幕，误导观众，早就该认真清理，扫地出门了。如果不及时地对这种现象降温、败火、引导、匡正，更离奇、更荒唐、更狗血、更匪夷所思、怪力乱神的东西还会出现在屏幕。文化是我们的精神家园，决不能任其杂草丛生。

散文

春草绿 绵绵思远道

任崇喜

不知不觉间，春天已然来临。

吹面不寒杨柳风，湿润润的空气里带着一些暖意。迎着和煦的春风独自走向远处的田野，不经意地回望来路，看到的是树木、村庄、堤岸、地块和纵横交错的道路斑驳成的一幅抽象派的图画，还有“图画”里露出一抹抹新鲜嫩绿，如烟如雾，朦朦胧胧，准确无误在传达出一种“草色遥看近却无”的诗意。

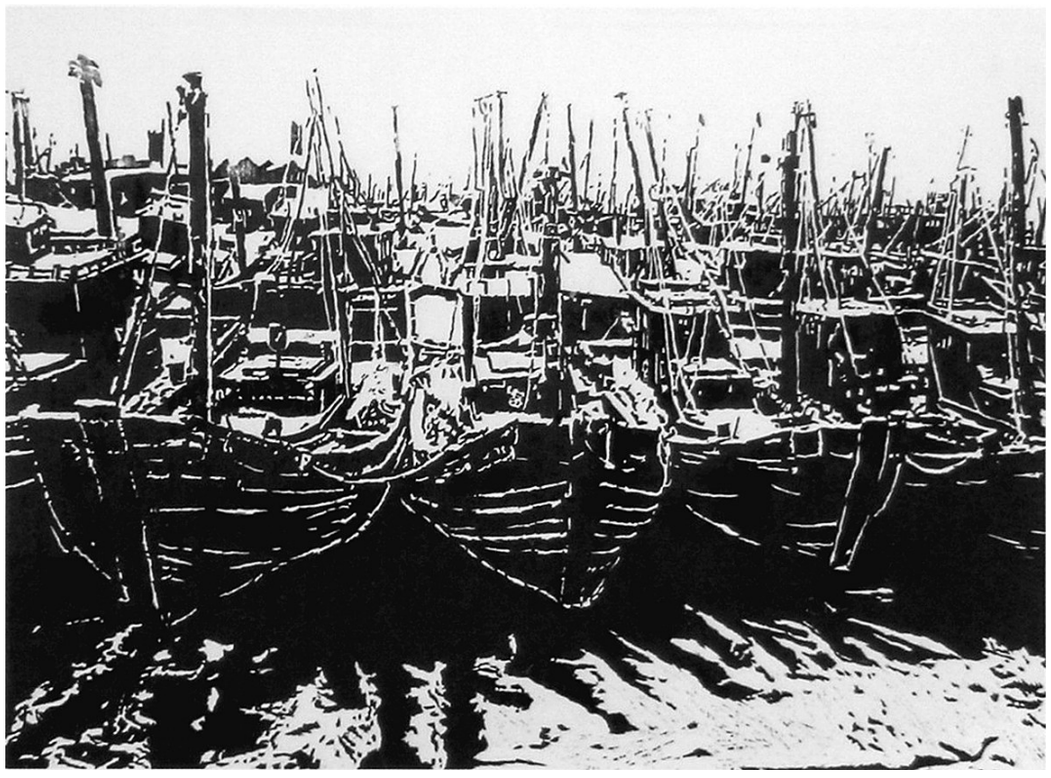
那是草吗？在北方短暂而急促的春日，最不能忽落的是草。漫山遍野，没有花香、没有树高的草无处不在，以自己青黄荣枯的容颜写意着季节的变换。“萱草花染春，寒梅香缀冬”，草作为春的象征，写意冬去春来的自然意境，传递着春的信息。春天每次如约的来临，都让人有一丝惊喜、一丝新奇。春天里，我最爱的是草与柳。每当漫步于原野中，看到新春的第一缕青草，都禁不住想俯下身看它新奇的模样，嗅它散发着的清香，赞叹于它的生机与新意。

谁能坚硬过一根小草？“离离原上草，一岁一枯荣。野火烧不尽，春风吹又生。”春风化雨，小草的生命总会复苏，扛起绿色的旗帜，用再生来回答“野火”对它的凌虐。经历了整整一个寒冬的冰封，冲破了阴冷的樊篱，这些初生的新绿破土而出，清亮的碧色沁入心脾。岁岁新翠，岁岁萌发。这些初生的新绿，是春意的涌动？是希望的昭示？还是生命绵延亘古的呐喊？你听，它在威风凛凛地宣告：天暖了，春天要从此驻扎！一叶新绿就是一部春天的史诗，望着这叶新绿，所有路过原野的人分明听到春天的脚步声已然加快。

谁能道出这些草们一路而来的等待？乍暖还寒，饱受严冬寒凛的人们，憧憬着春天的美好。小草好像洞穿了人们的期待，应运而生。隐隐约约的点点新绿汇成了绿色的希望，点缀着枯黄的大地，昭示着勃勃生机，诱惑着远处的脚步。草们悄悄冒出一根根鲜嫩的芽尖后，空气中便弥漫着湿润润的泥土馨香，当阳光和新绿碰触的瞬间，当鸟们清脆的叫声响在耳畔，当满眼是无尽的花海，人们的心就醉了。

谁能说出春草的理想状态？“天街小雨润如酥，草色遥看近却无”，韩愈忽虚忽实的水墨丹青写意方式，摄尽春草之魂，也让我们看到了期待的距离。谁能说清等待的距离有多远？当我们选择时，谁又能保证“红玫瑰”只是心口的一颗朱砂痣，而不是墙上的一抹蚊子血？谁又能保证“白玫瑰”永远是床前明月光，而不是衣襟上黏着的大米粒？“青青河畔草，绵绵思远道。”草是诗人隐居理想的栖居地。“寂寂竟何待，朝朝空自归。欲寻芳草去，惜与故人违。”可是，诗人心灵的寄托处又何止是隐逸生活呢？“腹中贮书一万卷，不肯低头在草莽”，自有草的生命韧性和大气。一派春光下，即便有“记得绿罗裙，处处怜芳草”和“生愿作同心草，生则同荣死同槁”的一腔闲愁，倒不如真实地把握现在。“最是一年春好处”，春天原本是可以随意泼墨的画纸呀。

循着古人的气息，远远看去，一片绿色渐渐涂染了大地。“山中相送罢，日暮掩柴扉。春草年年绿，王孙归不归。”我觉得王维好像是在问我，在这草长莺飞的季节，能不能如散学归来早的儿童“忙趁东风放纸鸢”，或者如一棵草一样在阳光里大声唱一曲旭日阳刚的《春天里》。



春雪（版画） 董晓梅

博古斋

古代嗜书人的美称

张明源

在我国历史上，有不少读书不倦、学富五车的名人还赢得了流传千古的美称。这些美称，反映出嗜书人的个性和情趣。

书仓：东汉文人曹平博览群书、爱书如命，为收藏和保护好家中浩如烟海的书籍，他用坚石造仓藏书，名曰“书仓”。

书淫：一指晋朝的皇甫谧。皇甫谧是晋朝名臣、我国针灸疗法的创始人，他一生嗜读成性，史称“耽玩典籍忘寝与食，时人谓之书淫。”二指南北朝时期的学者刘峻。刘峻从小聪慧好学，见识过人，一旦听到别人处有好书，一定登门求借，借到之后，通夜不寝孜孜攻读，对书的嗜好到了贪婪忘我的地步，故时人称之为“书淫”。

书库：隋朝汝南太守公孙景茂自幼酷爱读书，好学不倦，毕生读书量大惊人，家中藏书甚多。史称“少好学，博涉经史”，遂有“书库”之誉。

书城：唐朝名相李泌不仅读书成癖，才高八斗，而且家中藏书汗牛充栋，有“书城”之誉。

书橱：一指唐朝书法家、文学家虞世南，饱读诗书、博闻强记，像活的书橱一样；二指宋朝文人吴时，史称“时敏于为文，未尝属稿，落笔已就，立地成橱”，遂有“书橱”之称；三指南宋抗金名相李纲，博览群书、见多识广、学识丰富，时人誉之“书橱”。

书窟：五代人孟景翌，一生勤奋读书，广泛涉猎，出门时也要随身携带几本书，时时研读，手不释卷。他的住处书籍卷轴堆积如山，时人谓之“书窟”。

书癡：南宋大诗人陆游在《寒夜读书》诗中曾用“书癡”一词自嘲：“韦编屡绝铁砚穿，口诵手抄那计年，不是爱书即欲死，任从人笑作书癡。”意指读书经常如痴如醉、似疯似癡。

书迷：明初著名文学家宋濂，少年时家庭贫困无钱买书，只好到处借书，读完后还把书的内容全部抄录下来，即使是隆冬季节墨汁结冰、手指冻僵，仍抄书不止，遂被称为“书迷”。

书柜：明代文人丘琼勤奋好学、才思敏捷、藏书丰富，人称“书柜”。

新书架

《即将来临的第三次世界大萧条》

李烨

在世界经济史上，1930年爆发的大萧条，给人类留下了刻骨铭心的恐惧，坚决杜绝大萧条成了经济学家努力研究并为之奋斗的一个课题。自1930年至2008年，人类安全走过了78个年头。

如今，世界经济仍然在2008年大萧条的沉痛打击中苦苦挣扎，高通胀、高房价、高物价、高地方债务、银行坏账增加，长期环境污染，基础设施、保障性住房隐含的安全问题和食品安全问题，严重的贫富分化等等，都如影随形地反过来压迫人们的生活。

历史总是在重复上演，并且有着惊人的相似性，人类的经济史也不例外。《即将来临的第三次世界大萧条》通过对历史上几次大萧条的分析对比，指出历史具有共振性，因此，在当今复杂的国际形势下，大国间的博弈，金融战硝烟再起，必然的结果是把人类经济拖向更加可怕、更加深远的第三次世界性大萧条。

阅汉堂记

文字瓦当

张健莹

文字瓦当在官署和宫殿的建筑所用极多。

这个瓦当直径在18厘米以上，赫然凸起两个大字：上林。虽然上林的上字，笔画极少，和林字差别有加，瓦当上上下下排开，极为协调，疏密有致，煞是好看。

上林二字何意？据《史记始皇本纪》记载，那是始皇帝营造的朝宫，在渭南一带。又《汉书杨雄传》说汉武帝广开上林，起于西安昆明以南，北迤连及于淳化。这就是说秦汉皆有上林苑。上林苑极大，奇花异草怪石遍及，宫殿更多，宫殿各有自己的名字，也各用自己的瓦当。上林瓦当是特别的门署和垣卫瓦当。如今，上林苑早已荡然无存，只留下这些瓦当供后人唏嘘感叹了。

汉代是我国历史上第一个黄金时代，就是在汉代，形成了中国的版图，成熟了汉字汉语，中华民族自强不息顽强进取的民族精神渐被世界认可，中华民族因此屹立在世界民族之林。即使一片瓦当“汉并天下”也可作为例证，没有自强和自信，哪里会有如此豪言壮语？没有征服世界的勇气决心，何来这样的气魄？

很多瓦当的收藏者，都梦寐以求有一枚“汉并天下”瓦当，是受了自强自信自豪精神的感召吧。

“汉并天下”瓦当四字布局在圆形瓦头上，单看每个字的起笔落笔，透出雄健之风，凸起的阳文大字，彰显泱泱大汉的霸气。

有书载，“汉并天下”瓦当，出自陕西栎阳。是汉光帝初入关时所造。

其实并没有什么好放的，乔家的孩子向来饭量大胃口好，几乎顿顿饭菜吃个精光，有没吃完的，等到半夜四美看电视看饿了也会热热吃掉。实在是没有什么东西好放时，乔祖望把豆腐乳和五香大头菜放了进去，每天早上用冰豆腐乳或冰大头菜下早饭。

1990年的春节，在乔家人心里，是很难忘怀的。

2

元宵节那天晚上，乔家一家子聚在堂屋里吃元宵。

忽然间，堂屋门被大力地踹开，那力道太大，门哗的一声，散了，半扇门轰然倒在地上，扬起一层灰土，四美尖叫：地震啦！

一家子全呆掉了，门口站着一个男人，高大健壮如一堵墙，遮住了一片光。

那男人高叫：乔二强出来！

二强跳起来，先退了半步，又跨前半步。

那男人上前伸出长长胳膊往八仙桌上一捋，桌上的锅碗盘碟一股脑儿全砸到了地上，碎了个稀巴烂，元宵全粘在地上，唯一幸存的旧钢精锅被男人的大脚踩上去，立刻扁了。

乔一成喊：啊，你干什么干什么？你你你你是哪个？

男人气冲霄汉：我是哪个问你家乔二强！

一边说着一边手上也没闲着，椅子被砸散了架，墙上的镜框被扫到了地上。

乔家一家子男的老的老，文的文，还有两个都是年轻姑娘家，那男人的气势又太足，动作又快，直到这会儿，乔二强与乔一成才猛地冲上去，想要制止男人，可是两个完全不是个儿，兄弟俩的胳膊绑一块儿怕也不及那男人的粗，乔一成一下子被搡了出去，腰磕在桌脚上，一下子就散了劲儿，乔二强从后面抱住那男人，差一点被横着抡出去，男人只一转身，便抓住了二强的脖领，扬手就是两个大嘴巴，再一推，二强跌下去，吐出一颗牙，混着一口血沫子，在白炽电灯下吓人地鲜红。

那男人抬脚对着二强踢下去，一脚又一脚，乔祖望大叫：杀人啦！三丽大哭着冲出门去叫救命，救命，哪位帮叫一下派出所人来啦，求你们啦求你们啦！

男人拎起一条椅子腿冲着堂屋里摆着的电视机就去了，四美尖叫一声，和身扑在上面，把乔一成吓得魂都要出窍了。

邻居终于有胆大的男人站出来，冲上去一左一右拉住男人的胳膊：你凭什么打人！叫警察啦！我们！

男人一边挣动一边叫：叫警察来谁怕？谁敢管我？乔二强睡了我老婆！我打死他，我今天一定要打死他。

这么一句，如孙悟空的定身术，把所有在场的人定在了当下，乔一成只觉耳中嗡的一声，在那数十秒钟，他失聪了似的。

乔二强从地上艰难爬起：我没有！我们清清白白的！

男人听了这话，甩开本就松了手劲的两个邻居，上去冲着二强的脸又扇了一巴掌，二强踉跄倒地。

男人说：你们电影也看了，床也上了，还说清白！

二强叫：我不像你浑蛋！我不像你！我喜欢马素芹，我稀罕她！

男人不再说话，一下子骑在还没能爬起来的二强身上，拳头像雨点一样地招呼上去。

一成扯了半根椅腿，砸在男人的肩背上，把他打得一歪身，一成举起椅腿再打，男人用胳膊一格，木条应声而断。

派出所警察终于来了，把那男人制住，反剪了双手推到墙角。男人犹自骂个不休。二强早就躺在地上动弹不得。

一成和三丽、四美一起把二强抬起来，乔一成骑上三轮一路七扭八拐着把二强送进了医院。

这里，警察带走了那个男人。

看着一片狼藉的屋子，乔祖望颓然坐在唯一完好的椅子上，觉得这一个晚上折了他十年的寿。

乔二强在医院足昏了两天才清醒。脸肿得他的大哥与妹妹们都认不得他了。

乔一成几次想要问他事情的究竟，终还是把话咽下去了。

医生说，他断了两根肋骨，还好断骨没有插进肺里，不然，是救不过来的。脑袋上挨的那一下子，是一定会留疤的，因为伤口太深，还好藏在头发窝子里，不会显眼，掉了两颗牙，身上的青紫看着吓人，散了淤血倒不要紧。

一个多月后，二强终于可以下地了。

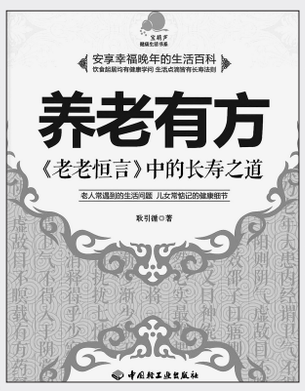
乔二强出院以后才发现，在这短短的两个月里，他的世界被颠覆了。

11

连载

一张一弛，文武之道。久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。中国有句古话：“流水不腐、户枢不蠹。”人也如此，经常运动可以使人精力充沛，代谢正常，健康长寿。老人没有太多的事情要做，但也不能总坐在屋子里不动，坐久了会导致络脉阻滞，所以即使在室内，也应时时在屋子里缓步走上数十圈，让筋脉、骨骼活动活动，络脉就通畅了。经常走动，越走越多，由开始的数十圈渐渐增至上百圈，甚至上千圈，脚力就增加了。缓步可以使筋脉舒展，四肢强健，长期不动筋脉就会挛缩，越挛缩越不愿意动，出现恶性循环。偶尔活动一下，就会感到气短，这样难免会出现久坐伤肉之弊。

在室内散步，也应先做准备活动：站起来，整理好衣服，调整好呼吸，用导引术中站立功的方法做一些准备工作，如活动一下腰背、脚踝等，然后再从容迈步，慢慢开始，越走精神会越好，足下越有力，人会感到非常爽健。



散步，即徒步行走，是非常好的一项运动，是最简单、最经济的健身养生方法。《内经》讲“广步于庭”，就是指较长时间的走路锻炼。唐代医家孙思邈在《千金翼方》里说：“鸡鸣即起，徐徐散步于庭院之间，行三里二里，及三百二百步为佳。”北京人爱遛早，天亮即起，提笼架鸟，迎着晨曦走个三里五里（注：一里相当于500米），既练了筋骨，又焕发了精神。欧洲人讲究“早走步”，亦是同样的道理。清晨散步，提神醒脑；饭后散步，有助消化；闲暇散步，可以养神；睡前散步，有助睡眠。

现代医学认为，散步是一种有氧运动，具有调整新陈代谢、增强器官内脏功能、防治心脑血管病和肥胖、缓和神经肌肉紧张、改善健康状况等功效。散步对多种疾病有辅助治疗作用，如动脉硬化、颈椎病、腰腿痛、骨质疏松、三高症、便秘、免疫力低下、神经衰弱、抑郁症等等。随着医学的发展，散步在医疗领域中的价值越来越受到人们的关注，每年的9月29日被定为“世界散步日”，在这一天，世界上许多不同国家的追求健康的人们都会涌上街头，用散步大巡游来庆贺这个节日。

不少老年人没事时往往愿意坐着看看电视，或坐在沙发里打盹。要知道，生命在于运动。哈尔滨师范大学体育系曾作过一个“哈尔滨市老年体育锻炼自我评价及分析”的报告，结论是：①参加体育锻炼对老年人的感知觉、情感与意志、记忆力、注意力等都产生不同程度的影响，并且能够向着有利于身心健康方向转变。②老年人参加体育锻炼，不论选择哪个项目都能达到增进身心健康的目的，而与参加的运动项目关系不大。③老年人参加体育锻炼，要根据自己的身体状况有相应的运动负荷量，才能达到健身的目的。由此可见，运动对于老年人是何等重要。

对老年人而言，如因天气或其他原因不宜室外散步时，在室内散步也是很好的选择。散步前，先做一下准备活动，然后开始散步，运动量宜由小渐大。坚持走下去，就会体会到散步带给你的健康，带给你的快乐。

饭后散步好处多

《老老恒言》云：饭后食物停胃，必缓行数百步，散其气以输于脾，则磨胃而易腐化，《蠡海集》曰：脾与胃俱属土，土耕锄始能生殖，不动则为荒土矣，故步所以动之。《琅嬛记》曰：古之老人，饭后必散步，欲摇动其身以消食也。故后人以散步为逍遥。

散步的时间很随意，何时都可以，但是最佳时间应该选择在饭后，这是因为饭后食物会停留在胃中，如果缓行数百步就可以帮助胃更好地受纳水谷，并将腐熟后的水谷输送到脾，使食物得到进一步的消化吸收，然后输送到全身。《蠡海集》讲：脾与胃都属土，土地一定要经过精心耕锄，庄稼才能长得好；不耕作则为荒土，荒土是长不好庄稼的。所以散步就如同在帮助脾胃耕作一般，脾胃运化好了，食物消化得好，也就容易吸收得好，人的身体就会健壮。简言之，就是饭后散步有助于消化。唐代医家孙思邈在《千金要方》里讲：“饮食后应慢行数百步，以手按摩腹部数百遍，以消食畅气，不但使人能食且百病不生，有所修为而精神愉快。”古时的老人饭后都有散步的习惯，通过散步来帮助消食。所以后人将饭后散步称为“逍遥”。逍遥，逍遥，也就是很舒适的意思，消化好了，人自然是很舒适的。民间有句俗语“饭后百步走，活到九十九”，讲的就是这个道理。

饭后是否立即散步呢？现代研究表明，饭后散步，不宜吃完饭马上走，而是应在进餐30分钟后进行，因为这个时候胃的消化已经基本完成，胃对血液的需求量降低，散步的效果会更好。

16