

万家灯火

我们的约定

篱笆听雨

清晨,刚出门,远远地看见母亲拎着个大购物袋走来。我快步迎上去,嗅怪地怎么又买回这么多东西。母亲笑笑:“上班去,下班就不要买菜了,我买好了,够你们吃三天的呢。”

自从父亲去世后,母亲便和二姐同住,二姐家离我家不远,母亲总是隔三五天的买菜送过来,烧好后再回去做二姐家的饭菜。到了星期天,母亲又转战离得稍远的大姐家,为大姐家改善一下伙食。

说了母亲很多次,叫她不要为了我们太过操劳。而她说,能动能做就是福,跑跑走走总比坐几小时麻将对身体好。

前几天,我们三家聚齐了为母亲庆祝70大寿。母亲兴致盎然,饭宴结束,提议打几圈麻将。打完8圈麻将,几个小家伙早已倒在母亲床上呼噜连声,得不回去了,将就挤一夜吧。

几个连襟睡客厅地铺,母亲、姐三人横挤在二姐的大床上。睡不着,干脆聊天。虽然我们姐妹三人有幸同住一个城市,但大家相当忙碌,极少有这样的机会在一起亲密地唠嗑,我们聊得甚欢,随着年龄的增长,也越来越感觉到亲情的弥足珍贵。我有感而发:假如我们同住一个小区,那该多好。大姐说,这个建议好,也可以实现。我俩可以把房子转手啊,然后再到小二的小区来买。母亲开心地笑:“这样最好,互相有个帮衬。以后你们都退休了,也方便联络嘛。”

一直聊到深夜,我们约定:大家一定要同住一个小区,天天见面,天天同一口锅里吃饭。让老妈好好享福,大姐一周负责做三天的饭菜,我和二姐各负责两天。

母亲一直笑,笑到眼里全是泪。慢慢的,我们聊累了,昏昏欲睡。当我懵懵懂懂醒来时,却看见母亲坐在床边,面带笑容地看着我们姐妹。发现我醒了,母亲掩饰着说,到底年龄大了,觉少了,竟然不想睡呢,你赶快睡一会儿吧,天就快亮了。

忽然意识到,母亲是太高兴了。自从我们相继结婚后,全留在母亲这儿过夜还是第一次。母亲一定感觉又回到了从前,回到了跟我们朝夕相处的快乐时光,她哪舍得睡,要把对我们的思念和牵挂在这个短暂的夜里全部释怀。

蓦然如我。做了40年的女儿,做了14年的母亲,竟未曾体会母亲的千重心结。想来,我们姐妹的约定多少会令母亲的心宽慰些许。

城市空间



喝酒论妻

欧春智

我和单位里的几位哥们去城里参加培训。培训结束后,几个人找了家牛肉店,叫了牛排和啤酒,看着过往的美女,喝开了,也论开了。

不知不觉,便扯到老婆这个话题上,大家都是“过来人”,因此对这个话题都有点“兴趣盎然”。提到老婆,大家的目光不约而同地聚到同事小希的身上,虽然他长相一般,但那小子不知道用了什么“技巧”,遭到了单位里的“花朵”,因此受到了同事们的刮目相看。可以毫不夸张地说,假如他的老婆走在大街上,回头率绝对在九成以上,且她平时待人非常和气,乐于助人……看到大家一个劲地夸自己的妻子,小希放下酒杯,打了一个嗝,慢吞吞地说:“大家……大家就别……别夸了,你们只是看到了她的外表,其实啊,她任性得很呢!结婚后,我可吃了她不少窝囊气,且平时花钱大手大脚,她的工资,还不够她装扮用呢!现在我们几乎是月光族,假如有了孩子,我真不知道该如何应付。”

“其实啊,我们单位里最模范的要算老王的妻子了,你看,他妻子每天老早就起床买菜、送孩子上幼儿园了,老王没课的时候,总是无忧无虑地继续着周公梦,真是让我羡慕!”不知不觉,小希已经扯到了坐在他身旁的王老师妻子身上。“是啊是啊,他妻子可懂得持家了,平时的生活非常节俭,她的穿着可简朴了!”大家也跟着随声附和。默不作声的王老师终于开口了:“大家就别把她扯得太高了,别看她早上风风火火的,其实在平时的生活上,她可懂事了,不怕大家笑话,结婚这么久,孩子和我的衣服她都没洗过几次呢!”

说到动劲,大家就对小希的妻子赞不绝口。他的妻子的爱清洁是单位里出了名的,一有空,宿舍的里里外外都被她整理得一尘不染。听了大家的夸赞,小希憨笑了一声:“她这方面的确是不错,但其他方面就逊色多了,特别是那犟脾气常常让我吃不兜着走,假如我和她硬碰硬,那家里的盆子、饭碗可就遭殃了!”他说到这里,神情显得有些激动。我连忙给他夹了一块大牛排,且倒满了酒:“哎,别说了,小希,先喝酒压压惊!偶尔吵吵架,偶尔赌赌气,完后又没事了,这才是爱情的真正含义呢!”我的一番话不由得引起了大家的一阵狂笑。

喝了一口酒后的熊继续道:“单位里脾气最好的要算小志的妻子了,我和他宿舍的距离这么近,可从没听过他两口子吵过架,他妻子还非常孝敬他家老人,平日里总是看到她给人家买吃穿穿的,且她对小志可关心体贴了,小志平时所吟的‘腰缠万贯小妻先知’就是最好的写照,这样的老婆,实属是稀罕啊!”小志听后得意洋洋道:“那是肯定的!她可是被我‘择优录取’的,不过她生活上的懒散倒让我费了不少心力。”大家听后,又是一阵爆笑。

无条件为你

张颖平



她和他是在火车上认识的,当时,她小鸟依人地把头靠在了他的肩头,并随着列车的节奏甜甜地进入了梦乡,他在那一刻从心底涌起了万般柔情,也是一刹那便爱上了她。当火车到站时,他已经像热恋的情侣一样,谁也不肯离开了。

可是,她还没有大学毕业,他已经是一家小公司的老板了。她的家境并不富裕,为了能让她没有后顾之忧,他负担起了她的所有学费、日常生活开销,一直供到她大学毕业。毕业后,顺理成章地,他们走进了结婚礼堂。

婚后,他尽管生意很忙,但她也是千般疼万般爱的,只要他在家,就不让她进厨房,他总说怕油烟熏坏了她的秀发,她的皮肤;每天从公司下班回来,不管有多晚,总会给她一个甜蜜的香吻;每次从外地出差回来,也总不忘给她带回不一样的她钟爱的礼物……就这样,日子不紧不慢地过了两年,但不知从何时起,他总隐隐约约地感觉到她在变化,对她的好,她总是敷衍了事地接受,终于在那一天,他出差回到自己再熟悉不过的家时,却赫然发现她已不在那里,属于她的东西也都不见踪影,她好像一下子人间蒸发了。

后来,从她的亲戚朋友那里,他才得知她早已离开了这座城市,投入了另一个人的怀抱,那是她曾经的大学同学。他在确认这一真相后很是颓然,霎时感觉自己好像被抽空了一样。凡是知道他们故事的人都说他对她太好了,男人就不应该对一个女人那么好,否则会把她惯坏,到头来她就不懂得珍惜。他也在反

反复地扪心自问:真的是我错了吗?

他一个人独自过了两年,当他感觉伤口愈合的时候,另一个女人走进了他的生活,但当他们正要准备结婚的时候,她却出乎意料地出现了,哭哭啼啼地诉说着她的不幸,那个人对她怎么样的不好,她感到怎么样的委屈,这么多年来,她还是觉得他最好,并希望他能和他重归于好。

他默默地听她讲完,最后只说了一句话:过去的就让它过去吧,我们再也回不去了。然后,就悄无声息地离开了。

在婚姻中,彼此都是对等的关系,没有规定非得为了另一个无条件付出。但如果你真的遇到了这样的一个人,就请记得要好好珍惜,正因为她全身心地爱着你,才会把你当成手中的宝。可你不要以为这一切都是应该的,好的婚姻,应该是两个人互相帮助,互相体谅的,如果你只知索取毫无付出,那么总有一天,当他觉得累了,就有可能选择离开,到那时,再后悔也来不及了。还是珍惜眼前人,踏踏实实过一辈子吧!

人生感悟

可爱的对手

王玉龙

奥运会是一个有输有赢的舞台,也是一个彼此互为对手的舞台,正是因为对手的强大,才成就了一段段势均力敌的精彩。一场还没开始就已经知道结果的比赛注定是乏味的。

比赛之前,要做的是忘记对手。有无数个运动员曾经说过一句话,对于这个,最大的对手是自己。奥运会开始之前,在400米游泳项目上,孙杨最大的对手是韩国名将朴泰桓,对于这个“拦路虎”,孙杨接受采访时说:“我只要做好自己的事就行了,那么多选手,我可能一个个体都去注意。”其实,在赛前,朴泰桓也发出过类似的言论。看似几个人的搏杀,归根结底就是自己对自己的超越。忘记对手,做最好的自己,就能取得比赛的胜利,孙杨就是这样用

一个男人的方式,获得冠军并破了世界纪录。在赛场上,就要战胜对手。战胜对手很多时候靠的不仅仅是实力,还需要一个稳定的“大心脏”。易思玲,就是凭借着稳健的发挥,在落后被动的情况下,逆转对手,胜利夺冠,拿下伦敦奥运会的首金。如果没有跌宕起伏的获胜情节,易思玲的这块金牌的魅力就会黯然失色。棋逢对手是一种幸福,赛场上也是,虽然,有的人是主角,有的人只是陪衬。

比赛之后,无论输赢,都应该感谢对手。王明娟成功获得奥运会的参赛资格,不负众望夺得金牌,她始终没有忘记自己资格赛时的对手田源。田源是跟王明娟争奥运会资格的强劲对手,正是因为

有田源这个强大的对手,才让王明娟有了坚持下来的动力和勇气,时时刻刻不敢懈怠,正是因为有这个对手,才让王明娟在伦敦奥运会夺冠的那一刻显得无比甜蜜。王明娟在夺冠之后激动地说:“感谢田源这个好对手。”正是因为有了强大的对手,才有了更强的自己,王明娟一定深有体会。

世界级拳王泰森说:“假如没有昔日的对手,也就不会有今天的拳王。”所以,我要感谢对手。”

在人生的赛场上,同样有很多的对对手值得尊敬。电视剧《康熙王朝》中,康熙六十大寿时敬酒时说,敬吴三桂、郑经、葛尔丹还有鳌拜,感谢他们逼着自己建立了丰功伟绩,没有他们,就没有今天的康熙。康熙是伟大的,因为他明白,一个人的高度,有时候不是取决于你自己,而是取决于你的对手。

奥运会的赛场就是一场场精彩的对决,彼此之间都是对手。每一个对手都是可爱的,因为有了对手,赛场才更能诠释体育的意义。

人在途中

儿子从小喜爱打篮球,踢足球,可是由于功课紧张,加上为母我担心孩子输在起跑线上,跟风赶时髦时不敢落后地给儿子报了这班,那班的,说实话,把孩子累得让人看了都心疼。今年秋天儿子就该升初中了,鉴于暑假期间没有什么实质性的家庭作业,为了充分体现民主,与儿子进行了反复的磋商,决定让他利用暑假的大好时间好好地锻炼一下身体。

路了,我执拗巡逻的路段有一公共篮球场,一到傍晚时分,便有三五成群的孩子们来打球。为了弥补从警多年来极少有时间陪伴儿子的遗憾,便利用这个机会带了儿子来,我工作,他打球,互不影响,却又能让我陪伴儿子,真是一举两得,我心甚慰。

随着天气越来越热,而我上岗的时间又正值大中午头儿,路面温度少说也有40多度,这一趟走过来,早已是大汗淋漓,浑身湿透,更别说打球了,那就更热了。可是,儿子精力旺盛,一刻也不肯闲着,还说,中午打球的人少,打得过瘾。后来,有热心的长者相助,酷暑正午时分在日头下运动并不科学,名为锻炼,其实并不到锻炼的效果,还容易中暑,对身体也没有什么好处。

于是,与儿子商议,正热的时候,他便捧了课外读物到路旁小店或树荫下看书陪伴妈妈执勤。傍晚时分,等气温

雅乔

稍稍降了下来,日头也不再那么毒的时候再去打球,妈妈再陪伴他打球。

一个傍晚,工作任务结束后,本想像往常一样叫了儿子一起回家,可是看到他正和几个小伙伴打得热火朝天,便驻足观战起来。看着看着,童心未泯的我换上运动服,蹬上运动鞋,融入其中。儿子看到妈妈来参战,打得更起劲了,还时不时地把球传给我,教我投篮。说实话,凭借孩提时代的记忆,我对打篮球,也只有“端尿盆”,即:站在筐下,双手托起皮球往里扔。虽说我的动作显得有些笨拙,但是孩子们却都在鼓励我“阿姨,你看这样投就准了”、“阿姨,你打得有进步”……现在,我知道的篮球名词还真不少,什么“三

步跨篮”、“三分远掷”、“盖帽儿”等。曾几何时,我们这些大人、成年人为了所谓的尊严,所谓的面子,在朋友、尤其是孩子面前一副高高在上的样子,戴着厚厚的面具,说着言不由衷的话,那滋味,多累!多少年没有和孩子们一起玩过了,和孩子们在在一起玩儿的感觉,真好!

放假十余天来,儿子明显晒黑了、瘦了,个子却长高了,身体也比以前结实了。其中还有意外的收获,那就是儿子不像从前那样玩玩具,打游戏了,而是利用陪伴妈妈执勤的机会,阅读了大量的课外书籍。我呢,也正偷着乐呢,这不用天天嚷嚷着就把肥给减了,虽说减了许多,但身体素质却比以前好多了。挪!

本版插图 涛涛

花季雨季

现代人的“内伤”怎么来,怎么去
现代人说起生病的原因,往往归结为细菌病毒感染,很多产品的广告中,也用杀灭细菌作为卖点。这种看法有没有错呢?说起来也没错,但是我们生病的原因,不能光从外因来说。例如流行性感冒,大家一起生病,主要原因可以说是感冒病毒入侵体内,但是很多时候,为什么有的人被感染了,而其他人却好好的呢?这就与人体自身体质的强弱有关,也就是中医说的“正气存内,邪不可干”。

我们找病因,主要目的是为了治疗,找到了主要原因才能找到合适的治疗方法。西医看来,生病就是致病菌感染,细菌病毒等,治疗方法呢,自然是杀灭细菌,消除病毒,但是如果滥用过多的抗生素,就会破坏体内菌群的平衡关系。其实在我们的生活环境中,到处都有细菌。细菌是我们这个星球上最早生存的生物之一,已有数十亿年的历史,是所有生物中数量最多的一类。现在的很多细菌,也已经在这个星球上存活了几百万年,他们有很强的变异能力,所以杀菌出现“野火烧不尽,春风吹又生”的情况,自然也就不奇怪了。

最好的办法是什么呢?就是调理身体。每个人体内都有大肠杆菌,40%以上的人携带肺炎克雷伯氏菌。大多数时候,我们的人体都与这些细菌和平相处,以后估计也会继续下去。这就是《黄帝内经》中说的“与万物沉浮于生长之门”,也就是与其他生物一起生长,一起演进,并不互相为害。治病的时候,既要考虑到抗菌抗病毒,同时也要重视调节人体自身的免疫力,所谓“扶正即可去邪”。还要区分病人是内伤还是外感,才能找到最合适的治疗方法。

为什么说现代人生病的病因主要是内伤呢?这是因为现代人的饮食习惯发生了巨大改变,而现代人的工作强度和精神压力也增加了很多,人体一时还适应不了这样的变化。《黄帝内经》把人体致病的原因分为两类:一类是外在因素的影响,例如四时天气的变化,细菌、病毒等外邪的侵入;另一类是内在因素的影响,饮食不节、过度劳累或过度安逸、精神紧张,都会导致内伤。

医生在诊治某位病人时,也要结合时代的变迁来具体对待。医生张仲景生活在东汉末年,正值

瘟疫流行,疾病以外感为主,所以其《伤寒论》中记载的方药,以治疗外感为主;金代医家李东垣生活在战乱频发的时代,他看到的病人,很多都是由长期食不充饥、衣不蔽体造成的,以内伤为主,所以著书《脾胃论》,强调滋补脾胃对人体的重要。

现代人不愁吃不饱穿不暖,为什么还是容易内伤呢?原因与李东垣时代刚好相反:古代人是吃得太差,营养不足,现代人吃得太好了,整天吃鱼肉和各类甜腻的食品;古代是过劳伤脾,现代人则是上下楼乘电梯,出门有汽车代步,久逸伤脾。所以养生一定要讲究一个适度,吃太差不行,吃太好了也不行;太劳累不行,太安逸了也不行。

所谓“不偏不倚谓之中”。中医治疗的,目的就是通过调节,保持人体的中和,“不偏之谓中”,人体离开了中道就是偏,就是生病了。中医的“中”字,反映的是从《周易》得来的一种动态平衡观。

中医和西医的另一大区别在于怎样看待人体。西医将人体划分为消化、生殖、心血管等九大系统。而中医将人体归为五行系统,通常我们称为:心、肝、脾、肺、肾五大脏器系统。

要理解中医的系统,我们必须先把中医的五行体系一次性讲清楚。首先,中医讲五脏六腑,除了这五脏一腑之外,其中有五脏五腑是互为表里的;肝与胆,心与小肠,脾与胃,肺与大肠,肾与膀胱。这是说它们同为一个系统,主持着这个系统的升降、运化等功能。

譬如脾胃系统,主要的联系是四肢,多多锻炼,四肢强健对脾胃的消化、吸收功能就会有很好的效果。再如肝胆系统,在我们发怒的时候,往往则伤及肝胆,因为肝胆主怒,过怒则肝的生理功能下降,解毒排毒功能低下,使毒素积蓄体内,肝胆系统受损,还可以从眼睛表现出来;另一类是内在因素的影响,了解肝胆的状况。前面还说过,人体是有一个自检系统的,当你某一段时间偏向吃酸性食物的时候,可能是身体在提醒你,肝胆系统有些问题,你需要及时关注。

连 载

在博鳌,他举办了一场演讲晚宴,我原本应邀去蹭饭,到了现场,却客串了一回司仪。这就是主持人的尴尬之处,走到哪儿你都可能有人突然塞上一支话筒,要求你出口成章。征得了他的年轻幕僚们同意,我将当日情形通过文字转述给大家。

我用英语说:“女士们,先生们,请欢迎美利坚合众国第43任总统乔治·W·布什。”掌声响起,几乎是同时,他也精神抖擞地走上台来。

轻舟已过万重山。无论在生活还是媒体上,真是第一次见到他如此放松,肢体语言丰富到了极致,配合语气前后左右地晃动身体,不停打着各种手势,膝关节频繁的抖动更是让我这个膝韧带受过伤的人羡慕不已。

别人都问我当总统生活怎么样,嗯,生活的确变得有点儿不一样(It's a little different)。

当我卸任之后,回到德克萨斯的家中,往沙发上一坐,对自己说:“终于自由了!”(Free at last)

但是拉拉克告诉我:“你现在自由得可以去洗盘子了。”

“拜托!”我提醒她,“你在跟前美利坚合众国总统说话,请注意态度。”

“很好。”她随即说道,“你可以把洗盘子作为当前的首要内政(Domestic agenda)。”

Domestic是个双关语,在政治上指国内事务、内政,另一方面也可指“家庭事务”。比如家庭暴力就叫Domestic Violence。台下爆发出一阵大笑。

紧接着,他聊起了他的狗,这是最受欢迎的话题之一。美国人爱狗,美国总统家里必须有狗,没有狗的人生是不完整的人生,不符合美国家庭生活观念。布什家的大狗生小狗也是国家级的新闻,这就是他们的文化。

在美国,总统家的狗和总统一样备受瞩目。布什说,为了当总统,已经多年没遛过狗,对爱犬心存愧疚。卸任后回到老家,每天牵着爱犬Barney一起在农场散步,看它撒欢奔跑,自己则拿着塑料袋跟在后面捡它留下的不雅物(Take a lot of shit)。“这对我来说有讽刺意味,因为捡起来的正是我躲了8年的东西。”(美式英语很粗,对总统的非议和责难被称作Shit.)

用他自己的话讲,此次博鳌之行是他卸任后首次出访海外。其实此前他曾在加拿大做过演讲,但对美国人而言,加拿大是“海内”而不是Overseas。



所谓“不偏不倚谓之中”。中医治疗的,目的就是通过调节,保持人体的中和,“不偏之谓中”,人体离开了中道就是偏,就是生病了。中医的“中”字,反映的是从《周易》得来的一种动态平衡观。

中医和西医的另一大区别在于怎样看待人体。西医将人体划分为消化、生殖、心血管等九大系统。而中医将人体归为五行系统,通常我们称为:心、肝、脾、肺、肾五大脏器系统。

要理解中医的系统,我们必须先把中医的五行体系一次性讲清楚。首先,中医讲五脏六腑,除了这五脏一腑之外,其中有五脏五腑是互为表里的;肝与胆,心与小肠,脾与胃,肺与大肠,肾与膀胱。这是说它们同为一个系统,主持着这个系统的升降、运化等功能。

譬如脾胃系统,主要的联系是四肢,多多锻炼,四肢强健对脾胃的消化、吸收功能就会有很好的效果。再如肝胆系统,在我们发怒的时候,往往则伤及肝胆,因为肝胆主怒,过怒则肝的生理功能下降,解毒排毒功能低下,使毒素积蓄体内,肝胆系统受损,还可以从眼睛表现出来;另一类是内在因素的影响,了解肝胆的状况。前面还说过,人体是有一个自检系统的,当你某一段时间偏向吃酸性食物的时候,可能是身体在提醒你,肝胆系统有些问题,你需要及时关注。

虚 实 之 间

你,爱你”(I want you, I need you, I love you)……

“幽默+深刻”,永远是成功英语演讲的不二法门。台下听众已经笑成一团。而小布什想要表达的意思是,此日本,非彼日本,自由可以改变一个不完整的国家。从昨天的法西斯政权到今天的民主开放,从敌人变成朋友,日本就是例证。

作为一个需要雇12个保镖的美国前总统,小布什真诚的笑容和个人魅力背后,亦有伊拉克战争的生灵涂炭,Katrina飓风新奥尔良灾情处理,还有全球金融危机的应对。以支持率来算,小布什在第二个任期内可能是美国历史上受本国民众欢迎程度最低的总统之一。

他的确作过一些不受欢迎的决定,比如发起伊拉克战争,几万人因此付出了生命。“对于世界,他们是一个大坏蛋,对于母亲,他们却是整个世界。”今天很多人认为,攻打伊拉克是错的。美国国内的主流观点则是:萨达姆十恶不赦,罪该万死,但小布什在执行层面上犯了错误。

18