

随笔

# 忆旧与健康

王振洲

这年头，专家多，高论也多，有人著文说怀旧会影响健康，老人最好不要回忆过去。但过去的事不论欢悦、苦难，都储存在大脑里，怎么能抹掉。我在电视上看到北京市遭受特大洪灾的群众住进安置的大帐篷，从干部手中接过衣物、食品、饮料等等的镜头时，便情不自禁地想起，1938年6月蒋介石下令扒开花园口大堤所造成的惨绝人寰的大灾难：豫、皖、苏三省44个县许多村镇、良田被洪水吞吃，淹死80余万人，1000多万人丧失家园，流离失所。更令人气愤的是他们对侥幸逃生的灾民还大肆欺骗，百般刁难。

谁都知道，洪水会淹死人的。可在扒开口放水之前，他们竟严密封锁消息，不准百姓知道。各村逃出来的人都露天住在黄河堤上，抢救出来的一些东西横七竖八地放着，而雨又下个不停，吃不上饭的孩子饿得又哭又闹。饥饿和雨淋出来的疾病，又夺去了一些老人和孩子的生命。我一岁多的弟弟杜保就是这时死去的。

家中人手强些的在洪水不太大时扒了房屋，弄出些木板、檩条等，大雨停后陆续搭起了草庵，没有搭庵物料的人家，本可以到堤北边的柳柯砍些来用，国民党兵和河务上的人却不许砍，夜里偷去砍的速住都被打得遍体鳞伤。一位我们喊作“老尚爷”的孤寡老人没办法，就在堤上挖了个洞存身。一天夜里洞突然塌了，他被闷在里边。第二天乡亲们把他挖出来时，脸色乌青，已经没有一点气息，只好抬到坝机湾埋了。这坝机湾曾是黄河险工地段，堤身比别处宽许多，离村子比较远，死了的老人和孩子就都葬在这里。因为没有了棺材，埋得又浅，住住被野狗刨开吃了。两个被日本鬼子强奸后杀死的妇女就扔在坝机湾，被野

狗一口一口撕着吃了。白骨森森，鬼火明灭，人们夜晚途经坝机湾无不胆战心惊，即使白天也要格外留心，那吃尸体吃红了眼睛的野狗会突然向路人扑去。以致多年后人们想起坝机湾仍心有余悸。

面对灾难，蒋介石的报纸编造出决口是由日本飞机炸开的谎言，河南省政府还发出布告说：郑州以北，洪水漫溢，已成泽国，灾区难民可免粮免丁，得到救济。他们确实放过一次赈，地点就在决口的口门东边。那天一大早，人们就排起了长队。我是跟大哥一块去的，大哥特意拿了一条布袋，我还拿了根棍子，想着领的东西多了，好帮助大哥抬。不知道什么原因，后边的队越排越长，前边却一动不动。正是伏天，太阳像个大火球，晒得人头皮发麻。太阳当顶了，队伍终于蠕动起来。不久，前边传来了吵闹声，有些人拐回来了，只见我们村的的老瓜叔手中举着两个馍，边走边骂：“什么放赈，放他娘的屁，是作贱人！看，一个人就给俩发馍的馍。”他把馍掰开，馍里面扯着白土，发出一股难闻的酸臭味。队伍乱了，许多人骂着把馍或扔了，或向放赈者的头上身上砸去。

苦难中的灾民得不到任何救助，反而被逼着帮助驻防的兵控战壕、修炮台。可当日日本鬼子逼近的时候，没有听见他们放一枪一炮，却看到了他们的大烟枪。一天上午，从东边过来长长的队伍，小跑着向黄河渡口奔去。突然一个当官的和他的勤务兵离开队伍走进我们家，嘴里连声喊着：“灯，点灯！”是要用灯火烧大烟泡，可将我们家根本没有一滴油，哪有灯可点。那当官的骂了一声歪在床上，勤务兵掏出大烟枪和烟土，点着一堆柴为他烧大烟泡，直到过足了烟瘾才匆忙去追赶队伍。

国民党兵跑了，日本鬼子来了。一天听到远处日本鬼子的摩托车声响，村里的几个年轻妇女慌忙往脸上抹些锅底灰，跑到黄河岸边去躲。那里有孤零零三间破房，因为出门几步就是黄河，没有人敢住。平常日本鬼子也不到那里去，这一天两个鬼子不知怎么突然去了。他们看到屋里的妇女，喊着“花姑娘，花姑娘”，饿狼似地扑上去搂抱。他个头高，身板壮，勇猛彪悍，冲进屋中抓住一个鬼子摔倒地下，又抱出来暴打，屋里的那个鬼子抵挡不住几个妇女围攻，哇哇叫着跑了出去，拉起被老瓜叔打倒在地的人家伙落荒而逃。村中的人知道了这事，认为日本鬼子一定会来报复，当天就收拾些东西，逃往北边黄河故道的沙蒿中，夜里都没敢回家。奇怪的是第二天我们村里没事，西边南月堤，赵兰庄却遭到日本鬼子的野蛮烧杀，两个村的房屋全被烧毁，来不及从屋中跑出来的老人、孩子都被烧死。后来得知，两个村的灾民比我们村勇敢，多次有组织地和前去抢掠的日本鬼子进行斗争。

回忆新中国成立前中国人民受到的灾难，看看现在党和政府以及全国人民对受灾群众的关怀、帮助，一股热浪从胸中涌起，倍感我们的社会主义大家庭好。回忆使人看到社会进步，增强信心，不得或不得健忘。新华网上曾有一条消息，说英国的一个科研小组对几个国家的不同人群进行有关测试，结果显示勾起回忆更快乐。他们说回忆旧事起初可能会使其低落，但最终留下的只有好心情，有助于改善身心健康，感到生命更有意义。



郑孝胥 书法

郑州地理

## 扁担王

许海龙

扁担王是荥阳市的一个城中村，它的来历还有一个故事呢。

相传东汉初期，纪家寨(扁担王北六里地，今吉家寨)村有个叫纪昌的年轻人，家境贫寒，身怀绝技，常挑一副七尺长铁扁担到坛山岭(扁担王南四里地，今豫龙镇301国道一带)砍柴。担柴回来就在扁担王村一庙前歇息，并挥舞扁担，练功习武，时间一久练就一副过硬的扁担功，这样一来二去，就和本村的王同相识，成为挚友。一日，王莽撵刘秀路过此地，刘秀见纪昌正在练功，一招一式，颇有功底，就和纪昌商量，你家境贫寒，衣食无着，又身怀武功，不如随我一块赴疆杀敌，纪昌当即跟随刘秀奔赴前线，英勇杀敌，屡立战功，并成为刘秀部下的一员大将。为表现刘秀惜才如金、纪昌英勇杀敌，后人专门编写豫剧《收纪昌》一戏，广为传唱。纪昌参军时，就把那副铁扁担赠给好友王同，由他保存。王同当时年岁已高，在村里德高望重，再加上此村都为王姓，后人为了纪念纪昌和王同及那副铁扁担，就把该村叫“扁担王”村。

如今，扁担王和十里铺、平庄三个自然村共同组成平庄行政村，隶属荥阳市京城办管辖。

名人轶事

## 冯友兰读书

田宏莉

冯友兰是我国当代著名的哲学家、思想家和教育家。毛泽东曾对他说过：“你好好地鸣吧，百家争鸣，你就是一家嘛。你写的东西我都看！”先生一生教书著书，更是手不离书。晚年他这样总结自己的读书经验。

冯友兰说，我的读书经验有四点：一是精其选，二是解其言，三是知其意，四是明其理。

精其选，就是古往今来，书海浩瀚，但有价值的书还是少数。应将书分为三类，第一类是要精读的，第二类是可以泛读的，第三类只供翻阅。所谓精读，就是要扎扎实实一个字一个字地读。所谓泛读，是说可以粗枝大叶地读，只要知道它的大意就行了。所谓翻阅，就是像看报纸一样，随手一翻，看看大标题，觉得有兴致，就大略看看，没兴致的，随手翻过。什么样的书才值得精读？冯友兰说，自古以来，有一位最公正的评选家，有许多推荐者向他推荐好书，这个评选家就是时间，这些推荐者就是群众。历来的群众，将有价值的好书，推荐给时间，时间照着他们的推荐，对于那些没有永久价值的书就刷下去，而把那些真正有价值的书流传下来。“古典名著”“经典著作”便是经过时间考验流传下来的，这类书我们应该精读。

在选定了应精读的书后，冯友兰认为读书首先要解其言。就是要弄懂它的文字，文字就是书的语言。古人的文字我们看不懂，古人也看不懂我们的《人民日报》，这就是语言关。攻不破这道关，就看不到这道关里有什么情况，只能在关外指手画脚。所以必须借助字典等工具书，攻破语言这道关口。

冯友兰讲，古人说：“书不尽言，言不尽意”，意思是说，一部书上所写的总比作者的话少，作者的话总比他的意思少。所以即使书中的话都认得了，全懂了，也还未能知全作者的意思。因此读书应得其“弦外音，味外味”。这就是知其意。读书要在文字以外体会它的精神实质。如果仅仅局限于书面文字，那就是死读书，死读书的人就是书呆子。

冯友兰讲，古人说：“意不总理”，理是客观道理，意是作者的主观认识和判断，书便是客观道理在作者主观上的反映。人不可能全知全能，因此，主观上的反映与客观上的道理总有差距，因此，读书仅得其意还不行，还要明其理，才不至于为前人的意思所误。如果明了书中之理，就有了自己的意，就可以将作者的意与前人的意互相比较、补充、纠正，这才有可能得到一个较正确的意。这个得来的意才是自己的，才可以用它处理和解决问题。

新书架

## 《畅游东南亚海岛》

巴丽华

面朝大海，依水而居，聆听自然，是我们对生活的终极渴望。想知道蜜月在哪个海岛更私密吗？想知道最近最独特SPA在哪里享受？想知道哪一个海岛最适合自己心情？想知道怎样玩遍海底世界吗？《畅游东南亚海岛》是您最信赖的选择。本书容纳了东南亚最该去的国家和岛屿，泰国、马尔代夫、斯里兰卡、巴厘岛，您想去哪个海岛都能找到资讯哦。

《畅游东南亚海岛》是为中国公民出境东南亚海岛旅游量身定做的，涵盖了东南亚近年热门的国家和海岛，有泰国普吉岛、芭提雅岛，菲律宾长滩岛(波拉克岛)、巴拉望岛、印度尼西亚巴厘岛、马来西亚以及新加坡和马尔代夫、斯里兰卡等多处岛屿。本书由数名东南亚旅游从业者实地考察而得。提供每一个海岛详细的特色，包括饮食、购物、民俗、住宿等资讯。此外，值得一提的亮点是，为潜水者准备了丰富的内容：最该体验的潜水点、潜水条件、如何潜水等，供读者的自由行的旅程更为丰富。

散文

## 心灵流浪地

王太生

少年时，我花八分钱，买回一张中国地图。我把八分钱的风景贴在墙上，每天趴在那儿张望，广撒网子里，新闻发生的那些地方，我都会用铅笔，在上面找到一个对应的黑点，想象那儿有一棵树，树下站着一个人，风摇曳着树的影子。

没有去过的小黑点，就像一粒被膨化的小米粒，在我心中放大，那儿有一个人、一种食物，在等着我。

为什么少年喜欢流浪？它关于故乡以外的风景和远方的爱情，因为我们可以向往，并不能选择出生的地方。

心灵流浪地，是诗歌、或一介具象。少年、诗歌喜欢流浪，就像我在年少时读过的荷花流派作品，从此记住，中国北方有一大片芦苇、一大片水。

说起来，我的流浪目的地，有的竟和食物有关。比如，我没有吃过西北的羊肉泡馍、天津的“狗不理”包子，在我的身边，如果用心去找，其实也可以吃到，但那不是我想要的情境，我想要的是那种身临其境的氛围、语调……锅沿上，铜勺与碗口的清脆碰撞。我喜欢溯流而上，寻找原汁原味的美食故乡。

有些地方，不是不得不去，而是不想很快就去，在心理和情感尚未准备好的情况下，贸然前去，内心会有一种荒乱和匆忙。如果真的要去，只需买一张票，拎一件简单的行囊，立马咫尺天涯。

想象西安郊外的终南山，那儿住着许多隐士，只可惜到现在我都没有去过西安。

我所在的城市，前不久机场刚刚通航，每天有往返西安的航班。我在想，如果哪一天，我有酒醉的感觉，上午脚上沾着长江岸边的黏土出发，在古城墙上默默坐一会儿，或者一个人倒背着书，在大雁塔下溜达，买一碗从没见过过的羊肉泡馍。晚上乘夜航飞机回到我们这座城市，我看到那些熟悉的房屋、树、河流和庄稼，它们早已在黑漆漆的夜幕中，站那儿，等候我多时。回来时，我才发



雨中的堆心菊 威茨切克 摄影

现，其实我真正的心灵流浪地，是在故乡，只不过我从未曾离开，在这儿厮守了几十年。

有的地方，只相闻不相见，我是想将它，设计成初恋情人的模样，保存在某个角落，就像有些东西不要点破，点破了就难以恢复心中原有的模样。

南京至汉口，动车在皖西金寨停车一分钟。天堂寨就隐身在那、豫、皖三省交界处的十万大山里。想那寨子高高地筑就白云深处，飞瀑流泉，临近山巅的半道，陡仄的寨墙用大山的黄石垒就，寨门用松枝的栅栏遮挡，寨墙长满斑驳的苔藓，石缝间摇曳着深黄的枯草……就在我作一番神游之际，动车早已离开。神游的妙处，在于给你一块天空，一只鸟，在扑棱着柔软的翅膀。

有的地方只需去一次。去第二次，便不是从前那个地方。我6岁那年，随外祖母到乡下，像一只鸟儿偶然逗留，从此记住那个地方。离开那儿已经几十年了，时常梦见那个村庄，我甚至怀疑自己上辈子不是不是那里的一株芦苇或者一棵树。有一次，我出差，想不到竟到那个地方，我想下车看看，但还是戛然而止。几十年了，它会不会是原来的样子？回过头来，望着远去的路牌，我要保存内心深处的村庄，在我疲倦时，闭上眼睛，回到云卷云舒、草叶窸窣的梦境时光。

心灵流浪的目的地，不是许多人趋之若鹜的地方。人多，那样会拥挤，就显得很矫情。

当然少不了站在高处的遑遑苍茫。站在大山的半腰脊上，看群山连绵起伏，一只鹰的翱翔，我想亮开嗓子高亢，可惜已错过了夜莺那样歌唱的年龄。如果我有机会到达那些地方，我也只看不说，敞开心襟，默默凝望。

每个人都有心灵的故乡。我流浪的地方，一定是空灵的，一帧水墨，濡湿涓涓，那大概是在宋朝，米芾山水。

熬出来、累出来、气出来的“乏力症”  
很多朋友有这样的感受，常常感觉很累。而且这种累，无论怎么休息都恢复不过来，总觉得没有精力，全身不舒服。平时去医院检查也查不出什么病，只是这儿疼那儿疼的，但也是一阵儿一阵儿的。整个人提不起精神，胃口也不好。

他们大多在30岁到40岁之间，但是近两年来，越来越多的20多岁年轻人也患上了这种病。上次有个25岁的小伙子，脸色很差，无精打采的，十分低落地问我：“大夫，我是不是提前衰老了？我怎么感觉是20岁的年龄，80岁的身体呢？”

他这种全身不舒服的感觉已经持续了半年。他是某银行的业务经理，半年前因为工作压力一直闷闷不乐，后来感觉四肢经常酸疼，爱发汗，还爱发稀，吃不下东西。晚上睡不好觉，白天烦躁，第二天上班特别疲惫，总感觉睡不着。

很多朋友看到这里，可能会暗自叫道：“我也是这样的”，“不知道为什么不就头疼了”，“总感觉软绵绵的”……大家其实不用恐慌，这并不是提前衰老，也不是什么大病，这只是你的身体在告诉你，它很疲累了。

我们的身体就是我们最亲密的朋友，可是我们却一直在慢性伤害它，上班族日夜不分地熬夜，孩子每天过度用脑，中年人不停地应酬，这一切的“过度”消耗，身体都在替我们承担，但有时它实在承担不住了，就会给你发出一个个信号，像疲劳、失眠、没精神等，都是身体给你的信号。如果你不注意身体发出的这些信号，身体的小毛病就会慢慢发展成大病。

像这位小伙子，年纪轻轻的就是部门经理了，工作压力可想而知，经常加班熬夜，生活上饮食没有规律，加上郁闷烦恼统统积压在心里，中医有个词叫肝气郁结。是什么意思呢？这其实是说一个人的情志障碍，就是情绪上发生了问题。中医倡导“身心”结合来治疗，为什么不良的情绪会有这么大的危害？因为肝主条达，性喜开朗疏泄，是人的正常生理本性，如果你不能以宽广的胸怀与人和谐共事，老是因为一些小事跟自己过不去，你的身体能受得了吗？

疲劳综合征的基本病机可以概括为虚与郁。我们来看这位小伙子，舌体较胖，舌质紫黯，舌边有齿痕，看得出他脾胃很虚弱，因为长期的压力和紧张紧张抑郁，影响脾胃，很容易

## 连载

从格兰那里听说的还不止这些。布什年轻时有过一段豪放的日子，沉迷酒精，五毒俱全，那个或许大家有所耳闻。但如此生动的描述却鲜为人知：在耶鲁，经常常见他一脚踢开宿舍大门，拎着一大桶啤酒，邀同学一起豪饮。

酗酒一向是美国的严重社会问题，所以才有21岁以下禁止饮酒的法令出台。不过当他步入不惑之年，痛下决心戒除酒瘾，至今二十多年，滴酒不沾。凡在正式场合，别人的酒杯里盛的是香槟，他的酒杯里只有苹果汁。看起来，颜色没什么不同。

这一点亦有旁证。我的耶鲁同学——菲律宾前能源部长 Vincent Perez 就说过，一次在阿罗约总统举办的国宴上，主办方忘记了小布什的酒杯里要以苹果汁代替香槟，当大家举起杯，小布什一口喝下去，差点儿喷出来，脸上的表情极其痛苦。

晚宴开始了，很多中国的工商界领袖按照我们的习惯向布什敬酒，要我他喝几杯，我便主动走过去告诉他们布什是不喝酒的。不过，他对酒的忌讳程度显然比我所了解的更为夸张。和他合影时，我手里拿着一杯红酒，他说：“让我先帮你把这个拿开。”然后从我手中把杯子拿走，放在旁边的桌子上，照完相，又从桌上拿起杯子递还给我。原来，他不愿意让红酒杯和自己的形象一同留在照片里。

我问：“你真的是一点也不喝酒吗？”

他答：“我这辈子的酒都在纽黑文(耶鲁所在地)喝完了。”

一个真实的克林顿  
比尔·克林顿，既是继富兰克林罗斯福以来第一位获选连任的民主党总统，又是美国有史以来第二位遭到弹劾的总统。2001年他的任期结束，美国财政盈余达5590亿美元。因此，他卸任时，国内民意调查结果显示，对他作为总统的认可率为65%。

当年55岁的他作为美国最年轻的卸任总统，媒体曝光率一直很高，至今仍是一位颇受欢迎的名人，在世界各地应邀演讲，参与公益活动。我有幸多次与他近距离接触。第一次见到他是在北京，1998年，他应邀访华，我还在外交学院读书。第二次是2002年在纽约，我作为“全球明日精英”之一，被邀请到耶鲁俱乐部与克林顿夫妇共进早餐。地点选在这里，是因为他们毕业于耶鲁大学法学院，在此缔结了姻缘。第三次是2003年，也是我们距离最近的一

耗伤元气。气虚的人特别容易累，气虚，则清阳之气不能充实周身，濡养头目，所以头晕。同时还会乏力、语声细微，食欲下降。再加上不良情绪伤肝，容易腹泻。因为工作压力大，郁闷之气全都结在肝，肝气不顺畅，这就是郁，所以他经常烦躁多梦，精神抑郁，记忆力下降。肝气横逆而脾胃失和，水湿不化。中医认为脾主肌肉四肢，脾气虚了，其主管的四肢肌肉张力下降，就会感觉虚弱无力了。

我建议小伙子使用了一个茶饮方：西洋参6克、玫瑰花5克、厚朴花5克、扁豆花5克、炒杏仁9克、炒防风4克、生姜1片。14剂，水煎服。西洋参是益气养阴常用的食材药物，可在汤料中使用。玫瑰花香气走散，舒肝调气。

三个食疗方，化解脾气虚  
我们经常可以听到人们抱怨某些人懒，“能坐着绝不站着，能躺着绝不坐着”，整个人软塌塌的，干什么都不提不起兴趣，能少走一步就少走一步，能少动一下就少动一下。

他们很多其实也不是懒，很多人都是犯了脾气虚的偏差。脾气主升，给人一种奋发向上的力量。脾气一虚，就像没了气的气球，整个瘪在地上。所以我们有时候也说他们“没脾气”，因为脾气一虚，就算是准备干点事，往往也很难坚持下去，缺乏一股干劲儿。

我们常说“中气十足”来形容一个人说话响亮，这个“中气”包括脾气，脾胃居身体中央，所以脾气又称中气。中气不足的人，说话往往低声细语的，性格也比较内向。

脾气虚的人应该怎么调理呢？首先，最重要的就是饮食有节，饭吃八分饱。《说文解字》许慎说：“脾主信藏志，信生于土。”“脾主信”说的是脾的功能是有节律的，到时间该吃饭就吃饭，然后让它去消化吸收，不能不停地吃，老让它工作，也不能有一顿没一顿的，这样就是“失信”了。

为什么吃饭八分饱呢？可以说有两个原因。第一个原因就是要把肚子留一点空间，这样才能让它动起来。玩过益智游戏“华容道”的人都知道，必须留两个空格，才能让棋子走动。吃得太多，把胃堵死了，它就不容易动了。第二个原因就是当你感觉吃饱了的时候，其实已经吃多了。所以适当地留下一点空间对机体有益。

7

次，他接受了我们的独家专访。记得那天，他刚好为了什么事而心情不爽，我怕影响到采访效果，便先和他聊起一个私人话题。我刚刚看过希拉里的中文版自传《亲历历史》，其中提到，最先让她爱上克林顿的是他那双充满魅力的修长的手。于是我问：“第一次看到希拉里的时

候，是什么打动了你？”

提问一些恰如其分的私人话题是采访政要人物的关键，可以让他感觉到受尊重和放松，拉近彼此的距离。之后即使涉及严肃话题，他也会表现得更加自如流畅，而不是打官腔。

果然，他的情绪一下子好起来，不假思索地回答：“她的气质。比其他特征更吸引人的是她那种不可思议的、从内到外散发出来的力量。她是一个坚强而且极具个人魅力的人。她眼中的神情似乎在告诉我眼前的一切尽在她的掌控之中。她现在还是那样，还有那种感觉。在那次见面之前和那以后，我再也没有见过有人和她一样。那种很亚洲的，强烈而又冷静、非常神奇的控制力，就像佛学中所提到的。”

“对你们两人来说都算是一见钟情吗？”我乘胜追击。“应该很接近了，至少是‘一见钟情’。过了这么多年，我们依然对彼此很感兴趣。”

由此我想起2002年在纽约，和克林顿夫妇共进早餐的情景。时任纽约州参议员的希拉里远比丈夫抢眼，举手投足容光焕发，而克林顿则显得随意许多，也倦怠许多，显然是对自己“放松了要求”。我对此的解释是：一个人48岁就走到了职业生涯的巅峰，成就人生最大的满足与荣耀。而刚满56岁，正当精力、阅历、才干处于最佳状态时，却又走到了尽头，不得不永远告别自己最适合、最眷恋的岗位，这不能不说是种遗憾。也许正是遗憾，让这位充满故事的前美国总统黯淡了许多。

整个早餐过程中，希拉里都是谈话的主角，见解独到，言辞风趣。比如她说：“作为一个年轻的国务卿，美国需要更多的历史，而你们来自许多历史悠久的国家，却要注意别让历史成为包袱和桎梏。我在白宫时，经常有些来访的外国朋友，见面聊了一个多小时，还在谈一个半小时以前的事。”克林顿一开始只是在一旁吃面包，喝咖啡，吃完之后才为大家做了一个主题发言，印象精彩的自由讨论。他有很多让人印象深刻的真知灼见，时隔多年我依然记忆犹新。

20