



高洁(国画) 王开胜

诗三首

苏洪波

七律·古道芳草

信步绿茵暮有暇,一株一叶忆韶华。
孩提戏拽龙鬚口,总角胡揪狗尾巴。
勺舞争听肥犛草,志学不采小莲花。
百创未死车前子,惹得幽思到际涯。

七律·雍川霁雨

子夜乍晴丑夜霖,梦中陨落几星辰?
西鸱婉转离床号,家雀啾吟上哨音。
门扇推开北岭雾,窗扉收尽南山云。
银锄舞罢田头立,慵起朝阳正欠身。

七律·雍川新晴

远山近郭沐初阳,小麦青葱大麦黄。
雉友相寻寻旧壑,雀朋争噪绕新梁。
才闻挑担煎花爨,又过牵车送货郎。
喜鹊登枝催倦客,邻家叔嫂嫁新娘。

微文

我所居住的郑州被称为绿城,主要得益于那遮天蔽日的梧桐树。每到夏季,一排排高大的梧桐树枝繁叶茂,为路人遮挡阳光的酷热,到了严冬叶子凋零,行人又可以充分享受到阳光的温暖。郑州市民对梧桐树有一种特殊的感情。

人们习惯把梧桐称作“法国梧桐”,使不少人误以为梧桐来自法国。后来,我有机会到了法国,看到那满街的梧桐树,似乎找到了熟悉的身影。但陪同的外国朋友却告诉我,这是来自东方的“中国梧桐”。回来后查资料,才知道这个品种的梧桐原来生长在我国云南省的山林,因为移栽在上海的法租界被人们所认识,被误称为“法国梧桐”。后来梧桐被带到法国栽种,才有了巴黎香榭丽舍大街那道亮丽的风景线,但法国人却把它称作“中国梧桐”。谬误流传了百年终于得到纠正,可惜的是不少国人仍习惯称它“法国梧桐”。

我对梧桐感情真挚,是因为它伴随着我的成长,也见证了生活的这座城市的变迁。

1954年河南省会由开封迁来郑州后,在街道两旁广植梧桐。我有记忆开始,梧桐树就始终没有离开过视野。街道两旁的梧桐,日渐高大,它让枝叶像琴翼一样伸展开来等候着风的手指,即兴弹奏城市的乐章;它那一圈圈扩展开来的年轮,忠实记录着郑州发展的历程。它花开春季,但那花只不过是刚刚萌发的不起眼的黄绿色幼芽,一俟其吐絮,便优雅不在,那飞絮会扑迷人的眼睛,钻进人的脖颈,让人痒痒难耐。

梧桐情

梁清玉

于是有人忘记了“金无足赤,人无完人”,树也没有完树的道理,开始埋怨它、痛恨它,甚至要砍伐它。好在更多的人头脑是清醒的,对法桐的功大于过是认同的,他们奋起保护,使它有了惊无险,度过了一段困难时期。

在城市的树木里,梧桐树质朴得像平民百姓。那皮色,那枝杈,那叶子,分明带着它祖居地山林的味道,散发着幽深馨香的泥土气息。它那挺拔的身躯,巍峨的树冠,给人以典雅孤傲的男子汉风度。它叶荫叶落,忠于职守,为行人提供一片荫凉,为城市罩上一层葱绿。

有多少个夏季,我背着书包沿着梧桐遮荫的小街上学、回家;有多少个炎热的午后,我在梧桐浓荫下的那间陋室写作业,虽然没有空调、风扇,却不会汗流浃背;有多少个夜晚,我与小伙伴们在梧桐树下游戏玩耍;又有多少突然而来的雨天,我在严严实实的梧桐枝叶保护下跑回学校或者跑回家,却不会有淋湿衣服之苦……梧桐树每一天都静静地观察着社会的变化,陪伴着一代又一代人的成长。

我们家住的院子里,有几棵高大的梧桐树。每到夏季的雨夜,那疏密相间的雨点,就像素手调弦,而那阔阔的梧桐叶则像是古筝、琵琶……奏出一首首天籁之音。

秋天到了,梧桐树的叶子开始枯黄,但是它十分顽强,一直要到初冬,才开始一片一片地离枝而去,显得是那般的依依不舍——每一片叶子都记录着人间的寒暑冷暖,记录着潇潇落叶的

命故事。它把春的经历、夏的传说,写在落叶的记忆里,告诉人们风中的成长、雨中的茁壮,繁茂的潇洒和落寞的伤怀。梧桐树干上每年都要脱去的一层皮,既是告诉人们它们的成长,也体现出一种阅尽岁月沧桑的厚重。

当人们增添衣服迎接寒冬时,梧桐树也褪尽铅华,独对长天。然而,和煦的阳光透过斑驳的梧桐树枝洒落在我身上的时候,漫步树下,心里似乎也浸满了阳光、充满了温暖。走在由梧桐树陪伴的秋天的街道,我总会生发感慨:每个人,哪怕到了生命的秋天,也绝不能悲观忧虑,理当像梧桐那样自信挺拔,因为在这时候,你最能体味人生的沧桑和生命的静美,从而以坦然平和的心态去面对人生路途上的风雪霜霜;最能找到心灵诗意的栖息地,怀着超然的眼光观照人生旅途中无处不在的美丽风景。

郑州人对梧桐的挚爱,使郑州的梧桐躲过了某些人对它的误解偏见、厌恶和打压,荣获了“郑州市树”的荣誉,近年花甲而依然繁茂。这些年来,郑州这座古老又年轻的城市,也有紧张急管,也有莺歌燕舞,也有灯红酒绿,还有醉生梦死,但任凭什么样的诱惑,梧桐树都超然相对,忠于职守,毫不动摇。梧桐如时间老人,见证着郑州的历史,成为郑州人生活中不可分离的部分。

我总认为,人与自然和谐不能只在嘴上,而最重要的是人善待自然,包括善待树木。城市里那一排排亭亭的行道树,是大自然写给都市人的信,是葱郁树林留给城市的关爱。

随笔

等待开花

子方

爱好散步。散步的时候,心情总是松弛着,洒脱如脱线的风筝,一任世界上的一切毫无意义的微风似的从眼前掠过。而从前所有的不快早就远远得成了另一个世界的事。时不时的,眼前一亮,也说不定有什么东西让人心头一动。比方说一只小狗十分顽皮地向你撒娇吠叫,比方说一滴挂在枝头上的晶莹剔透的小露珠向你暗送的秋波……那天,我却被一大片开得如火如荼的喇叭花吸引住了。

当然是早晨。我不知何时已经信马由缰地走到郊外了。在一个农家的门口,我就呆在了那一片开满鲜花的墙头前。花是喇叭花,开得那个热闹……但我如此迷恋它的原因,却绝不是因为那小精灵冰清玉洁的可爱姿容,而是因为我在这里不期而遇了我的故人旧友。



峡谷风云(国画) 吴云鸣

小说

候鸟的天空

孙道荣

晚饭后,小同乡财达领着孩子上门来玩。财达打工好几年了,这还是他的孩子第一次进城,已经来了一个多星期。

财达的儿子今年读三年级,小家伙长得虎头虎脑,一点也不怯生。我问财达,你每天要去工厂打工,这些天孩子一个人怎么办?我居住的小区,位于城乡接合部,经常见到三三两两的孩子,在路边或小区门口玩耍,多是租住在附近民房里的民工的孩子。父母都去上班了,孩子没人管,要么就一个人锁在出租屋里,要么就是这样成群玩耍,父母很少有时间和精力管他们。每年夏天,都会发生孩子溺水、交通事故或失踪的事件,让人揪心。

财达兴奋地告诉我,他们老板是个很好的人,厂里有很多他这样的情况,孩子放假后进了城,却没人管,所以,老板就将一个会议室临时改成了活动中心,专门供厂里外来务工者的孩子玩耍和学习,还起了个很好听的名字“候鸟教室”。这样,每天早上上班的时候,他就将孩子送到活动中心,晚上下班的时候再带孩子一起回出租屋。孩子有个安全的地方,他上班也安心。

这倒是个大好事。财达告诉我,活动中心里有空调,有桌椅,还放了好多书和杂志,孩子既可以做作业,也可以玩耍游戏,中午

说,是这样的,前几天厂里跟一个外商签了一份合同,老板就请外商教活动中心的孩子几句英语。没想到,那个外商明白了老板的意图后,很乐意地答应了。

我在脑海里勾勒着这个“候鸟教室”的模样,说实话,能遇到这样的老板,对财达们以及他们的孩子来说,真的是一件非常幸运的事情。

又过了一些日子,财达再次领着孩子上门来玩。这一次,是来告别的。财达告诉我,要送孩子回老家去了。

我问财达的儿子,这段时间在“候鸟教室”过得怎么样?孩子嘴巴努努,欲言又止。我奇怪地问财达。财达犹疑了一下,告诉我,孩子已经好几天没去候鸟教室了。问他为什么。财达说,本来活动中心里都是我们这些打工者的孩子,后来,老板把自己的女儿还送到那里其他管理层的孩子,都送到那里来了。我理解老板的意思,是想让他们的孩子,跟我们这些农村来的孩子放在一起,接受再教育吧。可是,两拨孩子根本玩不到一起去,他们的孩子感觉很憋屈,我们的孩子也变得不自信了。财达说,后来孩子就不肯再去“候鸟教室”了。

没想到会是这样的结局。我安慰财达父子,不管怎么说,“候鸟教室”还是留下了我一段美好的回忆。财达点点头,我从内心感激老板的好意。

财达领着他的孩子走了。这只小候鸟,又回到了他自己的村庄,自己的天空。我想,总有一天,他们还会飞回来,在城市上空自由飞翔。

新书架

《清粥草头啉啉鱼》

段然

当美食日渐成为一种文化,一种时尚,雅俗共赏成了一种趋势。家厨与食府,会搭起各自不同的景观,味道的厚薄,人情的冷暖,行云流水,自在其间。江南鱼米之乡的丰饶与温滑,最能显见于口腹之道。其实,吃什么,喝什么,聊什么,都是次要的,关键在于味觉能透露一种心情。本书展现了一个不一样的江南,有口舌惜繁华的秦淮桥下水,有舌尖下的西湖,有味蕾上的芜湖,有茶意的江南,有风味里的故乡。好吃好看,给江南古意平添了一份魅力。

作者谈正衡,出生于长江边,讨生活于长江边,行过船,捕过鱼,下过饭,业过医,教过书,当过古镇上文化班头,做过县委机关干部,随性散漫而无党无派,行年五十有五,做记者、编辑二十春秋,幸得诗歌、小说、散文随笔皆有专集施然问世,亦曾多次获新闻奖项,现为某“江”字号晚报专副刊业务总监。本是江南饕餮客,浮生为吃不为诗,缘于江南,耽于口腹,说点油盐酱醋的家事,写点舌尖上的风花雪月和烟云往事,只为心情,而非谋食。

中医讲“动则生阳”,即在肌肉运动中可以产生大量的热量。所以脾胃虚的人,也需要适当锻炼,运动量不需要太大,但是活动的时间可以稍微长一点。

手脚冰凉适宜用温补疗法,补虚去寒以增强我们机体的生命活力。但是并不是所有手脚冰凉的症状都可以用温补法治疗的,如果是平时容易紧张、急躁、血压偏高、舌质偏红的人,最好去看一下医生咨询一下为好。

脾胃虚的秘方:四仁竹笋粥

我们讲了脾气虚、脾阳虚,接下来就要说说脾胃虚。

脾胃虚是指胃养润消化道的物质及各种消化液,如胃液、胰液、肠液及胆汁等。我们看一辆车,汽油、润滑油、冷却液这些都是属于阴,如果阴液不足,同样会有食欲不振、消化不良、倦怠乏力这些症状,可其病机有异,其治有别。

阴虚的人,阴阳失去平衡,往往表现为阴虚生热的症状,所以脾胃虚的人,由于脾阴的阴液不足,往往会有燥干、燥热的现象,同时也会表现出皮肤干燥。这类人,往往脸色发黄,但是到了午后,两颧又会泛红。阴液的一个作用是抑制我们人体阳热,使身体不至过于亢盛。而脾胃阴虚的人,津液亏虚。在上部的表现是口干舌燥,嘴唇经常干裂,唾液分泌减少,消化能力减弱;在下部的表现就是大肠的肠道不够滋润,所以经常便秘。

脾胃虚是怎么造成的呢?

一个原因是饮食偏寒。根据中医长期验证经验,询问脾胃虚患者的生活习惯,发现大多有嗜食辛辣和饮酒的历史。辣椒辛辣,酒性属火,尤其是高度的白酒,多易灼伤胃阴,并影响到脾。近些年来,由于饮食习惯的改变,盛行辛辣,一盆菜中2/3是辣椒或辣油,辣味食用过久,就会过度刺激灼伤咽喉食道、胃、肠黏膜,并化热干燥,伤及这些部位的阴液。再有现在盛行的煎炸食品,也是劫伤津液,灼伤脾胃阴液的凶手。吃得过饱、太油腻,也会如此。

第二个原因就是熬夜。天地四时运行,万物化生,都有阴阳消长、动静得宜的道理。根据大自然的规律,白天主阳,主动,万物充满勃勃生机,阳气升腾向上;晚上主阴,主静,万物静谧安详,阴气下沉向下。所以日出而作,日落而息,人体的阴阳也与之相应。夜晚是陷入于阴的时候,是我们身体得到修复的最好时段,小孩子也

是在夜晚睡觉的时候,身体长得最快。但是现在很多人喜欢熬夜,年轻人熬夜游玩,中年人熬夜工作,熬夜不但让阳气得不到滋养,更让阴液得不到滋生,也会造成脾胃阴虚。

这里也介绍两个食补方:

一个是燕麦百合粥,可以用来当早饭吃。用百合15克,粳米、燕麦适量,煮粥即可。

一个是扁豆山药粥,用白扁豆15克,粳米、鲜山药各30克,百合15克,白糖适量。先将鲜山药、百合洗净,山药去皮切片,备用。再煮粳米、白扁豆至半熟。加入山药片、百合煮粥,加糖。如在南方地区,可加入鲜藕50克,以加强生津润脾的作用。此粥可以滋阴补脾,淡养脾气,老弱咸宜,不妨一试。

如果脾胃虚表现在下,以肠燥为主。特别是老年便秘难解者,可常服四仁竹笋粥。

用松子仁10克,甘杏仁6克,核桃仁12克,花生仁8克,新鲜竹笋15克,粳米100克,以清水1500毫升,将粳米和其他材料分别放在两个容器中,浸泡2小时。先以文火煮粳米20分钟,再放入其他材料文火煮30分钟,至粥如糜状,即可分两次食用。此粥妙在开达肺气,润肠通便。与扁豆山药粥交替服用,则有异曲同工之妙。

吃饭没胃口,山楂神曲粥

脾胃为中土,处中央而灌溉四旁。而中土是什么意思呢?就相当于咱们国家的黄河以南、中原一带。中原一带沟通南北,合天下之全势,是四方联系的枢纽,由中原到四边或者由四边到中原都很便捷。所以中原有事,必影响四方;四方有事,必波及中原。脾胃在五脏中就处于这样一个“中原”的位置。它沟通上下,灌溉其他四脏。一旦脾胃出现了问题,就会上边胃脘痞满,下边大小便不通畅,上下升降运动停滞。其他四脏也会相继出现间题。

脾胃互为表里,一起司掌人体的消化吸收功能,同为气血生化之源。胃主受纳,把食物搅拌腐熟;脾主运化,把营养精微物质输送到周身其他脏腑。同时,脾和胃在性质和功能上又正好相反,两者一起形成一个矛盾统一体。在阴阳五行中,脾属阴,胃属阳;在喜好上,脾胃喜燥,胃喜柔润;在功能上,脾主升清,胃主降浊。就是这样两个互相矛盾的器官,一起相互合作完成人体的消化吸收功能,成为后天之本。

连载

和奥巴马一样,克林顿出身贫寒,成长在非常朴素的环境中。在他出生的阿肯色州,从来没有人成为美国总统。他的人生充满传奇,由一系列“不可能的机会”造就而成。采访不结束时,我再次将话题转向私人领域,希望由此培养一个良好的关系。

“您今年只有57岁,打算如何有意义地度过余生呢?”

在这里我和他做了个文字游戏。通常人们说57岁,会说“57 years old”,而我用的是“57 years young”,这小小的恭维似乎令他颇为高兴,谈笑风生。

他给自己布置的第一项任务是完成回忆录My Life,然后是完成总统图书馆和博物馆的建设。接下来他便会利用自己的影响力和资源,致力于解决世界普遍面临的问题。这些问题多年如一日地盘旋在他脑中:为贫困人口和地区带去经济发展的机会,给没有机会念书的孩子创造受教育的机会;抗击艾滋病,与医药公司达成协议,尽可能降低发展中国家艾滋病药品的价格;解决那些困扰世界并导致恐怖主义的宗教和种族冲突……

最近一次见到克林顿是在2010年的一场私人聚会上。我告诉他我看到一张照片,是在中国某商厦门前的广场上做演讲,背后安插了各种广告。已过耳顺之年的克林顿显然很在意自己的公众形象,也只有表示无奈,所谓“商务之旅”却被临时安插协议之外的内容,在中国是常有的事。有时候甚至要站在那儿像道具一样分别和100多人合影,作为公众人物,也着实不好发飙。

克林顿是一个智商极高的人,熟悉他的人说他可以一心多用,同时处理几件颇为复杂的事情。他在十年前的观点和预测,到了十年后的今天,很多都被现实印证,颇有远见和深意。但是,也有一些不喜欢他的人,给予他的评价就不那么正面了。

Bob Schieffer的大作《那些电视上我没法说的话》,其中有一篇文章,告诉你一个前所未有的克林顿。

美国哥伦比亚广播公司(CBS) Bob Schieffer是我最欣赏的新闻界前辈,他是一名连续十年报道白宫的资深记者,见证了几任美国总统的更迭。他在一本书中写过一篇关于克林顿的文章《The Charmer(魅力的人)》,这样形容他眼中的克林顿:“他是我见过的最具魅力和说服力的人,幸运且有野心,他的野心甚至大到了无耻的地步。”

所谓幸运,指的是克林顿在位期间,美国经济状况很好。克林顿拥有

高超的智商与高明的政治手段,但他没有尽其所能将美国带到更好的境地,而是栽在了一个女人身上。在Bob Schieffer笔下,克林顿是一个喜欢利用别人、玩弄女性、为达目的不择手段的小人,他更大的罪过在于诋毁了美国总统这个神圣的位置,令老百姓姓“总”和“性丑闻”联系在一起津津乐道。

同时听到有关一个人的两种声音,有助于我们建立批判性思维,全面客观地看待一个人,打破神化的光环。任何高端人物,也都是人而不是神。既然是人,就有两面甚至是多面。

一笑混恩仇

我们的祖先看到山,画一座山,看到月亮,画一个月亮,这就是汉字的起源。而西方人在久远以前,设法用符号记录说话的声音,由此诞生了语音文字。我们看到一个字,也许不知道该怎么读,但大致能猜到意思。他们看到一个词,不明其意,但可以准确发音。所以,东方人是通过阅读发展起来的,西方人是通过沟通发展起来的。

跟西方社会打交道,得到他们的信任和认同,靠的是信和言说和演讲。奥巴马,五年前的一个“大居委会主任”(Community Organizer),原意为社区活动家),五年后当上总统,一路上全凭一张嘴说。说服自己党内成员推举他,说服尽可能多的选民支持他,说服别人希容,在中国是常有的事。有时候甚至要站在那儿像道具一样分别和100多人合影,作为公众人物,也着实不好发飙。

克林顿是一个智商极高的人,熟悉他的人说他可以一心多用,同时处理几件颇为复杂的事情。他在十年前的观点和预测,到了十年后的今天,很多都被现实印证,颇有远见和深意。但是,也有一些不喜欢他的人,给予他的评价就不那么正面了。

Bob Schieffer的大作《那些电视上我没法说的话》,其中有一篇文章,告诉你一个前所未有的克林顿。

美国哥伦比亚广播公司(CBS) Bob Schieffer是我最欣赏的新闻界前辈,他是一名连续十年报道白宫的资深记者,见证了几任美国总统的更迭。他在一本书中写过一篇关于克林顿的文章《The Charmer(魅力的人)》,这样形容他眼中的克林顿:“他是我见过的最具魅力和说服力的人,幸运且有野心,他的野心甚至大到了无耻的地步。”

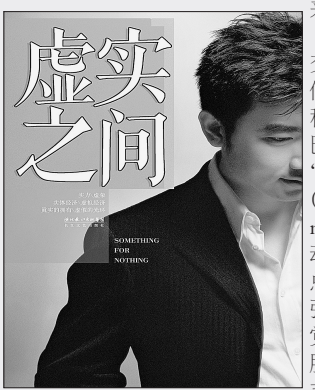
所谓幸运,指的是克林顿在位期间,美国经济状况很好。克林顿拥有

拉里不如他,直到今天,还在不断说服美国老百姓相信他。

我第一次接触西方式的公众演讲是在伦敦国际演讲比赛,其后常有机会现场聆听世界级的精英发表演讲,自己也是一个“口力工作者”,积累了一些心得。总体上说,演讲的目的是表明观点,说服听众接受你的观点,大原则只有一个:用他们习惯的语言风格和思维逻辑去讲,讲得好,一点即通。

西方人习惯的语言风格之一是幽默。高级的幽默需要睿智,也需要自信和气量。在华盛顿,政治圈的朋友之间开玩笑说:“你严重伤害了我的感情。”据说这话的出处来自中国。在外交场合,我们给人的印象是,中国人的感情特别容易受伤害。

几年前,前外交部长李肇星在“中国外交论坛”与网民交流,一位网友问他:“如果别人说你长相不敢恭维,你怎么想?”他从容回答:“我的母亲不会同意这种看法,她是一位山东农村的普通女性,曾给八路军做过鞋。她对我的长相感到自豪。”



虚实之间