

城市空间



# 请你让个座

刘奔海

那天带着父母去城里游玩,在一个公交站点我们准备乘车。

车来了,但车厢里已站满了乘客,显得很拥挤,车下的人还在一个一个往上挤。父亲终于被挤了上来,还没站稳,司机已开始发动,父亲慌忙对司机说:“还有人没上来。”不想那个30来岁的司机对年过花甲的父亲训斥到:你往后面走!你不走,后面的人能上来吗?父亲更显得手足无措,不知该如何挤向后面。车厢里闷热难耐,看着白发苍苍的父亲站在公交车里被人拥来挤去,没人让座不说,还受到年轻司机的呵斥,我的心里真不是滋味。

车在又一个站点停了下来,这时车厢里已人满为患,车下还有很多人要上。只见人群中一位精神矍铄的老头手拿一把蒲扇从容不迫地上车,刚走进车门,司机忙扭过头对车厢里的人喊:“那位同志给这位老师傅让个座。”我一下子想到刚才他对父亲的态度,心中充满了愤怒!同样是老人,父亲看起来还要比眼前这个老头年纪大,为什么态度差别这么大!不就是一看父亲是个乡下人吗?

车厢里的人并没有给老头让座,我倒有点幸灾乐祸!然而令我诧异的一幕发生了:老头在我身旁一个小伙子的座位前停了下来,面带微笑却又以命令般的口吻对小伙子说:“小伙子,请你给我让个座。”我吃了一惊,哪有要求别人给自己让座的?只见小伙子斜着眼瞅了瞅眼前的老头,在众目睽睽下很不情愿却又不得不起身给老人让了座。

我开始对眼前的老人刮目相看!我想,老人在自己的人生经历中一定也曾一次又一次地遭受过呵斥与冷眼,就像父亲今天的经历,他也一定遭过。但他不是退缩和隐忍,而是敢于挑战,敢于亮剑!并在一次次挑战与亮剑中变得越来越自信和坚强,也一次又一次地提升自己的尊严。

我们常常抱怨当前很多人道德沦丧文明缺失,但面对社会上种种不道德的事件、不文明的行为,我们又常常袖手旁观;就连自己的尊严受到挑战,但面对强势,我们也是忍气吞声,于是,更助长了某些人的嚣张气焰,我们也变得越来越没有尊严。我想,只要我们每个人都能拿出老人这种亮剑精神,哪怕只是为自己活得有尊严,这个世界也一定会变得文明与和谐。

本版插图 涛涛

## 人在途中

# 梦是蝴蝶的翅膀

杨生赵

夜幕降临,和朋友从商场里出来,坐公交车回家。车经过一所学校,朋友捅了一下我的胳膊,示意我往外看。只见昏黄的路灯下,有两个穿芭蕾舞裙的小女孩,在不甚平滑的路面上,踮着脚尖,抬着双臂,轻盈地跳舞呢。路灯像是一面镜子,将她们美丽的身影投射到路面上。她们看着自己的影子,不断地调整动作,细细的胳膊一扇一扇地,像蝴蝶在扇动美丽的翅膀。

从她们的舞姿里,我看到了梦想的晶莹,思绪也一路回转,回到追梦的童年。那时,我和她们一样,喜欢跳舞,每天放学后,都跑到三层的平台上,压腿、弯腰,然后迎风尽情舞蹈。只是,我没有她们幸运,没有芭蕾舞裙,没有老师教,甚至,没有音乐伴奏。

年幼的我,心心念念的,是怎样提高舞技,让自己成为真正的舞者。我天真地以为,只要拥有一台录音机,放着轻盈的音乐,我就可以随着音乐的节拍,跳出最美的舞来。

这个愿望如此强烈,连梦里都伴着音乐在跳舞。可是,家境清贫,我不敢对父母提出这样奢侈的要求,只能将每天的早餐钱省下来,饿着肚子去上课,星期天跑出去捡碎玻璃,拿到垃圾回收点去卖。那段时间,我像个小时工,看着钱一毛一分地增加,常常忍不住傻笑,我把它们叠好,放在枕头下面,枕着它们入睡,就仿佛枕着我的舞蹈梦。

钱快攒够的时候,却被父亲无意中翻了出来,于是,我变成了大人眼里偷钱的坏孩子。父亲狠狠地训了我,还把那些钱统统没收。我没有争辩,站在那里,伤心地泪流成河,能够清楚地听到自己心碎的声音。

我像一只小鸟,抖抖身上淋湿的羽毛,依然轻盈地飞翔。无数个黄昏,无数个清晨,我小小的身影倔强地出现在三层的平台上,那些舞,或许很笨拙,或许一点都不优美,但那一伸一展间,舞的全是梦想。多年后,这些舞姿依然会在不经意间轻轻敲打我的心扉。

如今,我已经不再跳舞,但我依然在追梦,追着事业的梦,追着爱情的梦,追着幸福的梦,人生原来竟有那么多梦可以追寻!

不要嘲笑梦想的离谱,也许很多梦穷其一生也无法实现,但梦是蝴蝶的翅膀,可以带我们飞越千山万水,看到明媚的希望。

心灵驿站

# 自信的笑容最灿烂

王晓

习任务,整个儿就带着她玩,她乐呵呵地帮我捡球,和我跳绳,我们一块玩飞碟。我喊她“毛毛”,她喊我“小王子”。走路手臂搭着,她够不上我肩膀,就缠着我的腰,走得磕磕碰碰,我们一路傻笑。现在,她成了她爸爸的贴心小棉袄,他们统一战线,我成革命对象了。虽然许多时候是玩笑,但我知道,她的心里与我渐渐有了对立,她小小年纪已有叛逆因子。这是我不愿意看到的。影响威信在其次,不想让她重蹈我的成长之路是关键。急也无可奈何,索性一阵就不大问她的事。

读著名作家叶兆言写给女儿的信,有许多感慨。一个沉稳如山的中青年男人,爱深藏着,对女儿的教育简单、直接,甚至粗暴。大人心里因为爱所以严,小孩子哪里受得?女儿飞出了家庭,叶兆言自责最多的是他这个创造精神产品的人,教会孩子欣赏他人之前,先教会她挑剔别人。好在孩子大了,慢慢懂事了,代价却是父女间无法消弭的隔膜。

世上的育儿路是不是非此即彼?是不是鱼和熊掌?答案是肯定的,有一条充满阳光和鲜花的路,有待我们不懈找寻。

自信对人多重要,我们可能一下子看不到,但我们可以反对没有自信有多糟糕。不要对孩子的自信不屑一顾或半信半疑,相信他,欣赏他,自信的笑容最好,自信的人儿最可爱。幸好,我的孩子还没长大,我还有机会。

城市表情

# 当下的幸福

汪亭

闲来无事,上网逛论坛,一个帖子号召大家晒幸福,很多人热火朝天地跟贴。

不再是刚上大学人生地不熟,时常思念家乡;也没到临近毕业慌乱又不舍,为工作四处奔波。读大二的我,正享受着一场甜蜜美满的爱情,学习成绩名列班级前三。另外在学校还担任了学生会主席,经常策划组织各种活动,既锻炼了自己又娱乐他人。周末节假日,偶尔去商场促销,赚点外快。如此繁忙,但却一直保持着写作的爱好,从没有间断过。在宿舍里,当室友一个个无所事事、沉迷网游的时候,而我爱情学业实践爱好四头并进,并井有条,忙碌充实的生活让我无比的幸福快乐。——正读大二的男孩

这8个月的点点滴滴都在我心中:刚刚得知怀孕时,老公体贴和兴奋;孕期当中,家人的悉心照料;现在,肚子里的小家伙的调皮乱动……这些都让我倍感幸福。——怀孕8个月的准妈妈

两年前工厂裁员,我与妻子同时下岗,而那时儿子又在上大学。于是我们便在儿子的大学门口支起了一个水果摊。懂事的儿子下课后常常过来帮忙。在全家人的努力下,生意越来越好,挣的钱比以前上班还要多。一家人吃苦幸福都在一起,这就是幸福啊!——下岗职工

他是我的高中同学。虽然我们目前没有多少钱,但是都非常努力。对于未来,我们有信心:房子、车子、孩子,一个都不会少。我很幸福,为我祝福吧!——即将结婚的准妈妈



跟帖一页又一页,他们千姿百态的生活,字里行间洋溢的幸福温馨,让我感动不已。这些身处幸福漩涡的人们都很普通。他们有的是写字楼上班的白领,有的是住在城中村刚毕业的大学生,还有的是守在大街上载客的三轮车师傅。他们把别人看来平淡琐碎无趣的生活过得有滋有味;并且乐观地认为,这就是他们的幸福。

我想,在碌碌尘世,这些人之所以能感到幸福,是因为他们对自己的生活充满了热爱。因为热爱,从而不去四周张望,也不抬头仰望,所以把握了当下的幸福。

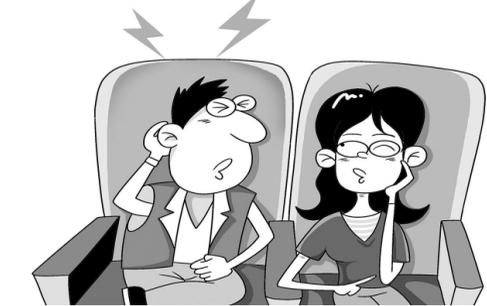
要讲究不要将就

柳再义

木的,旧的也可以……正在过着的日子啊,就这么一分一秒地过去了。若干年后,当我们坐在阳光灿烂的房间,回首往事,面对蜿蜒曲折的道路,一个个被克服的困难,会不会涌起辛酸的感觉?讲究还是将就,是一种生活态度。将就看好的是未来,而讲究注重的是现在。讲究的人讲究了一生,将就的人将就了一生。人生的路是分段走的。只有对对生活多一点热爱,一切都会兴趣盎然。不再随便马虎打发时光了。住的房子要温馨,穿的衣服有款式,吃的饭菜含营养,玩的地方风景很美。家也要好的,床单要棉的,空调要变频的,朋友要真心的……

还是请讲究一点吧,生活的质量就是在讲究中树立起来的。没有什么比今天更重要。所谓品味,所谓韵味,大抵就是这样吧。

花季雨季



# 难得主动

范俊强

我费了九牛二虎之力,五儿终于答应跟我交往了,但还是两个人只是停留在吃饭拉拉手什么的,在亲朋好友的眼中,进展是相当地慢。在亲朋好友面前,我就禁不住地攥紧五儿的手,握握嘴说:“五儿,我想,我不能啊……”五儿白眼我一眼,没好气地说:“去去去,这么多人,你想什么呢,胡思乱想啥呢!”

看着她不解风情的认真劲儿,我长叹一声,吧唧吧唧嘴,又把口水咽下去了,接着心不在焉地看电影。过了好一会儿,五儿不好意思地拍拍我的腿,说:“哎,我想,我想那个了……”见五儿这块顽石终于被感化了,而且难得主动搭话,我激动得两眼放光,活都不回圈了:“你、你想、想干吗?”五儿一双大眼睛瞪得跟做贼似的,眼瞅左右和后面的人,压低声音说:“这个时候,电影正精彩,我怕影响人家看电影,不好吧。”“唉,你看着后面的人,大家都在看电影,又没盯着你,你就想干啥就干啥嘛!”我拍拍五儿的手,连鼓励带刺激。“我我……主要怕后面的人提意见!”五儿又侧身看看后面的人,还是有点难为情。“真费劲!”我为得都有些不耐烦了,“都是成年人了,光线又不亮,没人认识你,真是杞人忧天!”五儿这才微笑着,咬着我的耳朵细声慢语道:“你说说,我就放心了。其实,这部电影我在家里的大脑上看了好几遍了,每次都看得很过瘾,这次我就一口气看完,可现在再不去厕所就真憋不住了!——你给我看好座位啊!”

用百安安神茶治疗心肾不交的失眠

《周易》六十四卦,最后两卦是“既济”和“未济”。“既济”的卦象是水在火上,表示成功,展现的是水火交融的景象;“未济”的卦象是水在水上,表示未成功,展现的是水火分离的景象。我们日常所见的物理现象是水火不容,水火交融怎么能表示成功呢?这就是中华传统思维独具魅力的地方,也正反映了人体生命运动的独特之处。五脏中,心属火,肾属水,水火交融、心肾相交,才能完成人体的生命活动。神经系统的相互协调,才有白天的精神焕发,晚上的安然入睡。如果心肾不交,水火分离,失去了相互交融、相互克制,那么醒着时头晕眼花,耳鸣心慌,睡觉时失眠易醒,盗汗梦遗。水火背道而驰,心火上炎而不下,则交感神经亢进,导致咽干口燥、潮热舌红;肾水下行而上,则导致腰酸腿软,早泄无力。

造成心肾不交的原因是什么呢?一个是房事不节,纵欲过度。对于现代人来说,更多的则是因为劳累过度。现在脑力劳动者越来越多,竞争也越来越激烈,交感神经紧张、兴奋度增高,所以失眠的人也很多。而且现代人的欲望也多,各种各样的广告,也以诱惑人的欲望为能事,欲望得不到满足的话,也会化作郁火消灼肾阴,以致阴不敛阳,导致心火偏旺,不能沉静神藏,心肾失于交泰,而发生疾病。

人到中年,机体伴随着激素水平的下降,平衡失调,这是自然老化的开始,中医理论认为,人过四十,阴气自半,肝肾阴虚,心火偏旺,这种类型的失眠也是很多的。今年1月份的时候我们还治疗过一个IT行业的失眠病人,他说工作紧张,任务很重,自己定的目标很高,所以自己给自己的压力也很大。结果就是三年来一直失眠,近来开始健忘、脱发,精神也无法集中,像这种病人,属于思虑过度,耗伤肾阴,心血、心神失养。

对于心神失养造成的失眠,可以用百安安神茶来治疗。

用百合30克,淮小麦30克,莲子心10克,莲子肉15克,夜交藤15克,大枣10克,甘草6克,用冷水浸泡半小时,加水至500毫升,煮沸20分钟,滤汁,存入保温瓶内,不分次数,作茶饮。如果平时老感觉喉咙里有痰,还可以往里加竹茹9克,生姜6克。

睡觉前泡脚也非常有效。现在城市人脑力劳动多,每天都在办公室里面,精神高度紧张,这就是“上盛下

虚”。当他工作时,他的血液、精力,高度集中,神经长期高度紧张状态,但步入中年,肾中精气减退,下边就相对不足了。所以人容易出现头胀、颈项紧张,比如颈项综合征,现在就特别多,都影响睡眠。对于上盛下虚的失眠状况,中医的方法就是“上病下治”,当你浴足的时候,受温度的影响,下边的末梢血液循环肯定会加快,缓解了大脑的紧张压力,大脑就容易入睡。

浴足的时候要注意“形神合一”,要专心,心里想的是浴足这件事,不要一边浴足一边看电视或者想事情。你的大脑已经紧张了一天了,临睡前这段时间要心静神安,不要深思多虑,以致神气浮游。浴足以微微汗出为度,所以水要保温,可以不断往洗脚盆里添热水。也可以用浴足器泡脚,让浴足器保持恒温,一般泡半小时左右。

用麦枣茶饮治疗湿热中阻型失眠

我们看过一位失眠病人,男性,47岁,失眠好多年了,每天睡眠不到3小时,平时就靠服用安眠药维持,体检时发现血压高、血脂高、血糖高,尿酸高,医院给他开了一大堆西药,他怕药物副作用,希望用中药调理。他说经常口干口苦,有时候胸脘胀痛,足趾关节肿痛。我看他面色晦暗,舌体胖,舌苔黄腻,便问他大小便情况怎么样。他说经常便秘,大便黏滞不爽,小便发黄。我问他

是不是经常喝酒。他说:“没办法啊,平时应酬多,不得不喝。”

这个他就是属于湿热中阻导致的失眠,我们给他开了点芳香化湿、和胃降逆的药,两个月后随访,他很开心,说睡眠明显改善,口干苦、腹胀便秘的症状也基本消失了。但是春节后他又来了,顶着大大的黑眼圈,说春节的时候要应酬,熬了几个通宵,失眠又发作了。

湿热中阻的一个主要病因就是饮食不节,饮酒过量,或过食辛辣。酒精热量高,能促进气血运行,属热,所以酒本身就是一个湿热的混合体,最容易导致湿热内蕴。比如夏天空气潮湿的时候,人体的感觉就是闷热,让人很不舒服。体内如果也是这样湿与热相互交阻,滞留在中焦,扰乱心神,就会导致脾胃的升降功能失常,心神也受扰,于是就失眠了。

这类失眠,可以用下面这个茶饮方治疗。小麦30克,绿萼梅12克,炒枣仁20克,夜交藤18克,茵陈15克,葛花12克,用冷水浸泡半小时,加水800毫升,煮沸20分钟,滤汁,存入暖瓶或保温杯内,不分次数,想喝水时当茶喝。

首席国际大师陈正生先生笔记  
无病到天年  
调理脾胃百病回春法  
路志正 著  
最专业、最可靠、最实用的养生手册  
陈正生 路志正 主编  
陈正生 路志正 主编  
陈正生 路志正 主编

## 连载

被布莱尔记住的“几句话”

人与人之间的误解,很多时候都是因为几句话。一句话没说到,两句话没说透,三句话没说明白,误会就来了,你觉得被侮辱,我觉得被曲解。国与国之间的误解同样如此。中文和英文,不仅仅是两种文字,更是两种思维方式。但是如果我们把这“几句话”说好了,就能够获得更多的理解。

2008年秋天,我作为特邀演讲嘉宾,在上海参加一家国际大银行的内部交流。我原以为只会面对银行高管,所以没有特别准备。到那里才发现,听众是新加坡前总理李光耀、基辛格和舒尔茨两位美国前国务卿、英国前首相布莱尔等。

舒尔茨向大家简单介绍了我,然后把话筒递过来:“成钢,你说吧。”当天会议主要是探讨全球金融形势,交流各自对国际事务的观点。我的演讲主题是“2008年的中国”。2008年对于中国很不寻常,我讲了讲很多,奥运、雪灾、地震,最后又讲到了“民主”。

“我想谈一谈‘民主’对于中国和西方的含义有何不同。在西方国家,因为特殊的历史和宗教,民主是一个道义问题,像我们中国人讲的‘孝敬父母’一样深入骨髓。如果哪个国家‘不民主’,它立刻在道德上处于弱势。但是在当下的中国,民主既是道义问题,更是个管理问题。中国其实正在变得越来越民主。民主可以更好地了解管理社会,有效配置资源,更好地体现现代文明的精神,更好地为大多数人的利益服务。”

他们点头,表示听懂了我用“道德”和“管理”来区分两种民主。我又说:

“今天,各位谈到很多中国当下的问题,这没错。如果‘水平’还是生活水平,中国相比美国、欧洲都差得很远。但是如果‘垂直’比较,今天的中国跟20年前的中国相比,跟两年前、两个月前,甚至两天前的中国相比,都有积极的变化发生。我作为一个播送新闻的人,每天都见证着、呼吸着这些变化,这些都是中国的进步。西方人习惯于横向比较,对中国有诸多不满,我们自己有时候也喜欢横向比较。但是一旦你换一个视角,用纵向的、发展的眼光来看,就会发现一个进步中的中国。”

在那天的晚宴上,基辛格也来了,就下午的演讲表扬了我几句,实属难得。在这位曾与毛泽东同时代的老人眼中,我不过是个幼儿园的娃娃,能得到基老的褒奖,不亦激动乎?

我的发言结束后,布莱尔专门走过来与我攀谈,他握着我的手说:“你今天讲的话,对我们有非常大的影响,也会改变很多人对中国的印象。”让我吃惊的是,他居然能够把我其中的几句话完整复述出来。“垂直”、“水平”,这是西方人喜欢的逻辑分明的词语,用这样的词语和他们沟通,就可以让他们记住,帮助他们更好地理解中国。

他们都能成为美国总统

我曾在耶鲁发起过一个颇有“民族主义”色彩的系列活动China Chat,每周一次,面向全校开放,用中文交流与中国相关的话题。在这所学生种族背景多样、文化极为多元的大学里,中文已经成为第二外语。大约5000名本科生中,有300~400人选修了中文课程。不少学生普通话说得挺标准,但对中国的了解其实十分有限。从媒体上看到的中国,总有些极端的方面,他们不知道中国人真实的生活,吃过的也仅仅是美国化的中餐。

按照校方规定,每一个“世界学者”都要给本科生开一门讲座。我准备了一些关于中国文化、制度的话题和学生们交流。最初我屡屡遭遇“群起而攻之”,这种情形的确需要适应一段时间。在国内,学生只有老实听话的份儿,在国外却一向允许挑战权威,自由表达观点。小布什每一次演讲都要准备好被人扔鞋,希拉里在演讲中遇到的抗议示威比她的嗓门还大。何况我只是一个比本科生大不了几岁的同事。

在那台大课上,交流中国文化,国旗旁边双手叉腰的男孩就是邵逸奇。

面对他们的挑战,我一点儿没有脾气,特别“循循善诱”。很多耶鲁本科生来头不小。我在达文·波特(Davenport)学院担任驻院学者,这也是美国前总统布什当年所在的学院,如今也聚集了很多美国政要子弟。有一天,一个来听课的男孩告诉我,他父亲曾是布什的大学同学,彼时正在父亲工作,叫桑迪·雷德(Sandy Randt)。我才惊讶地意识到站在我面前的是美国驻华大使的儿子。学生们向我提出的所有问题我都耐心解答,因为我当过我成为老头的時候,他们中的某一位没准儿真能当上美国总统。

在那天的晚宴上,基辛格也来了,就下午的演讲表扬了我几句,