

## 来过

张振旭

某旅游景点古建筑物的墙上刻着这样一行话:某某到此一游。显然,这位游者想把自己的足迹抵达的旅痕记载在墙上,向前来旅游的人们暗示:我已经来过这个地方。来过,是时光的印痕,镌刻到你的生命历程里。那么,你来过,除了留下几个字迹挂在古建筑物的墙上,你还会留下什么呢?

如果你看不到春天的痕迹,那吐绿的小草会告诉你,它来过;如果你看不见海潮的痕迹,那五彩的贝壳会告诉你,它来过;如果你看不见岁月的痕迹,那白发银丝会告诉你,它来过;如果你看不见自己的背影,太阳会告诉你,它来过……

人在悠悠尘世,只有数十载的光阴供自己支配,就像一盏灯点亮了整个夜晚的眼睛。油尽灯枯会有时,这是古往今来亘古不变的规律,也是每个人难以逃脱的劫数。历史的大浪淘沙,席卷了许多默默无闻的生命。但有些人,像漆黑夜晚里落下的雨,有的人却像张贴在宇宙墙壁上的星星,绚烂夜空的光亮。

回头凝望岁月的长河,我们看不到炎黄的足迹,但华夏儿女凝结的炎黄精神告诉我们,他来过;我们看不见太阳的足迹,但它洒落大地灿烂的光芒告诉我们,它来过;我们看不见无数先贤的足迹,但朴实和奉献告诉我们,他们来过……

人生苦短,我们最终从脚下的泥土上消失。活着的时候,脚下走过的是路,死了的时候,那条路,有的被载入史册,万古长存,有的走过的路若一季枯草,冬天来时悄无声息腐烂。所以说,我们来过,我们至少该给世界留下些什么?是不是旅游景点上古建筑物上几个字,还是那阳光般灿烂岁月的奉献精神?或许,我们没有伟人雄才大略,但我们一样自信地告诉世界:我们来过!我们用朴实的脚步和默默奉献的精神趟过岁月的大河,我们举着灼灼爇爱的火把翻过四季巍峨的大山,我们的身体循环着传承美德的血液,我们的生命激昂着澎湃的激情。

## 破坏免疫力的坏习惯

陈希

由于免疫力不同的缘故,一些人身体强壮,一些人则容易生病。最新载文,列出经过科学证实的“破坏免疫系统的十个习惯”以及专家建议。

**生活中缺少歌唱。**唱歌有助于提高人的免疫力。德国法兰克福大学的专家对唱诗班成员排练前后的血液进行了检验,结果发现,排练之后,这些歌手免疫系统中的蛋白质免疫球蛋白A和抗压力激素氢化可的松的浓度都有了显著提高。

**滥用抗生素。**滥用抗生素有可能破坏肠道先天免疫力,这也是引起耐抗生素细菌感染的原因。埃里克·帕尔默领导的纽约“斯隆·凯特林癌症研究所”的研究人员试验后发现,这是一

种广泛使用抗生素导致的并发症,将使患者的身体健康受到更大伤害。

**社交圈子小。**研究发现,一个人的社交圈子越小,就越容易生病。在18~55岁的成人中,至少有6个朋友的人比朋友少的人抗感冒的能力强4倍。专家建议,经常与朋友联络,忙时给朋友发条短信是防感冒的新方法。

**缺少睡眠。**缺少睡眠会导致免疫力下降,降低抗击病菌的“杀手细胞”数量。芝加哥大学研究发现,与每晚睡7.5~8.5小时的人相比,每晚只睡4个小时的人,体内抵御流感的抗体减少50%。

**压抑情绪。**美国加州大学洛杉矶

干净的街道,清洁工告诉我们,他们来过——清洁就是他们的痕迹;医院里垂危生命康复告诉我们,他们来过——生命存活就是他们的痕迹;秋天枝头挂着沉甸甸的果实告诉我们,他们来过——农民的汗水和辛勤劳作就是他们的痕迹……

路在脚下延伸,我们用什么方式留下我们的痕迹呢?无数先贤告诉我们:那是一种深入骨髓的精神,那是一种默默奉献的执着,那是一种平凡挚爱盛开的长春花。只有这些,才不会随岁月埋葬,才能在历史的路上留下铿锵的足迹,才能无怨无悔走向天堂,挥手致意——我来过。

作家赵阳宏说:“假若生命是一根枯枝,那就不必做绿色的美梦了,变成一支火炬吧,在黑夜里噼里啪啦燃到脚!”钟声是生命长度的标尺,却不是生命价值的量尺。生命的价值只有放在历史的天平上才能清晰地显示出它本来的刻度。

一代一代人来了,一代一代人又走了,他们的生命价值何在?有的人留着轰轰烈烈的生,却留着默默无闻的死;有的人有一个默默无闻的生,却留下轰轰烈烈的死。是的,我来过——我们用平凡的脚步雕刻美德,脚印就是万古不朽的工艺品,这是无价之宝,是世代瞻仰临摹的杰作。

摘自《做人处世》

分校研究发现,夫妻就婚姻问题展开建设性讨论,有助于改善血压、心率和白血球数量,提升免疫力。专家建议,别把问题藏心底。

**不爱喝水。**充分饮水能保持呼吸道黏膜湿润,使感冒病毒难以迅速繁殖,增强免疫。建议每日饮水量按每公斤体重饮40毫升水计算,儿童需饮更多的水。

**以车代步。**研究发现,以车代步不爱运动的人与经常快走的人相比,4个月内请病假的时间会长两倍。

**被动吸烟。**据统计,每年大约有3000名美国人因吸收二手烟患肺癌死亡。

**缺少幽默感。**研究发现,看滑稽视频1小时可显著提高免疫力。因为大笑有助于降低应激激素,增加或激活某些免疫细胞,提高免疫力。

**夫妻冷淡。**肌肤触摸是夫妻间的润滑剂。在身体接触时,体温微微升高,心跳稍加快,体内也随之释放出许多传感素,它能起到抑制抑郁,增强机体免疫的作用。

摘自《生命时报》

## 人生如树

佟晨绪

我喜欢在每个夜幕即将来临的时候,踏着夕阳的余晖,独自漫步,时而仰望天空,时而看看路两旁那些树,这让我感慨颇多,总觉得人生如树,树如人生。

有的人说自己像松,越是严寒,生命越是苍翠。这样的人,执著而不屈,百炼成钢,骨子里有历经世事而沉淀下来的挺拔与坚守。他可能是在白雪茫茫的贝加尔湖畔悠然牧羊的苏武,可能是在汨罗江边低吟浅唱的屈子,可能是在牛棚里安然喂牛的季羨林,也可能是在欧洲放飞心灵的索尔仁尼琴。寒雪融入他们的身躯,成就了这般铮铮傲骨;烈火烧灼他们的灵魂,炼成了这般赤子丹心,这是松独有的气魄所在,松的精神在此得以诠释。

有的人说自己像枫,选择在悲凉的秋天燃尽自己满腔的热血,即便做

不成耀眼的太阳,也要做强大的火炬,温暖每一个可以看到它的人。当鲁迅在昏暗油灯的陪伴下依然挥洒如椽之笔,号召人们起来反抗封建建人的世界时,他活出了枫的斗志;当圣女贞德被困在宗教法庭的铁笼里,依旧不忘指责教会的黑暗时,她活出了枫的悲壮;当王安石励精图治,想尽一切办法挽回救民时,他走出了枫的道路。

有的人说自己像杉,他们恍若生来就站得比别人高比别人远,看似坚不可摧,可真的有大风吹来时,浮于地表的根却无法让他们站得笔直。这样的人,就像是装在套子里的别里科夫,就像是《巴黎圣母院》中自私而虚伪的神父,就像是高老头那自私的女儿。他们外表光鲜,寒风一起,便不堪一击。

有的人说自己像梅,这样的人,

## 360度摄影失败

余心言

我家新添了一台小卡片相机,它有一个功能,可以拍360°全景照片。拍摄的方法也很简单,拿着相机对着要拍的场景,匀速转圈移动,拍摄完毕,一幅长条的全景照片就出来了。

拿到相机,我们很高兴。趁着周末孩子们来探望,就在家中试拍了一次。果然很成功,全家老小,无论都坐在哪个角落,一幅长照片都尽入画中,真是其乐融融。

过几天到了清明节,带上相机就去了北海公园。只见湖光柳色,白塔掩映,春花烂漫,碧波荡漾,游船点点,于是赶紧取出相机,把这些美景一收入镜头,以为真为这照相机找到了用武之地。

回家取出SD卡,放入电脑看照片。不料除了几张普通照片外,那些全景的长片一幅都没有。

出了什么问题?是电脑不能接受这种长片的信息吗?可是上次在家中拍的照片也在电脑上放过。再把SD卡装回相机,用相机的回放看,也没有这些照片。是相机坏了吗?新的相机不可能马上出毛病。

于是在家里做实验。先是从右向左转动拍摄,连拍3次,都不成功。后来改为从左向右顺时针方向转动拍摄,成功了。我以为找到了问题。可是再拍却又不成功。

实在没辙了,只好找出说明书,耐心阅读。原来这种360°摄影,只能从左到右顺时针方向匀速转动拍摄,方向反了不行,移动快了慢了都不行,拍摄的角度小于120°,拍摄的结果也不能保存。问题就这么简单。这次失败就是因为拍摄的角度转动太小,根本的原因还在于粗心大意,

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

## 非常男女

## 宇航员的太空之恋

尧步

克洛迪与她的丈夫皮埃尔是世界上唯一一对鸳鸯宇航员,这样的家庭,这样的夫妇,充满了另类传奇色彩。

克洛迪1957年出生在法国一个普通家庭,也许是受她那工程师的父亲安德列·德埃的影响,她从小就对航天表现出了浓厚的兴趣。1985年,法国航天研究中心招聘宇航员,她毫不犹豫地报了名。幸运的是,她击败了1000多名竞争者,并且是7名人选者中的唯一女性,成为一名正式的宇航员。

从1989年开始,克洛迪开始接受专业训练。就在这次训练当中,克洛迪结识了她的上司、著名宇航员让·皮埃尔·艾涅尔。一次,皮埃尔在帮助克洛迪训练时,故意逗她说:“这么漂亮的姑娘,干吗要来受这份罪,不如嫁给我,生一个棒小子,将来替你去宇宙飞行,不是更好吗?”

克洛迪没有跟他开玩笑,一本正经地说:“我为宇航事业献身,就是想尝试着去证明一个再简单不过的道理,男人能飞出地球,女人也能飞出地球。世界上,没有任何的堡垒是专门属于男性所独有。”

皮埃尔被克洛迪的执著精神打动

了,在朝夕相处之中,他们逐渐涉入了爱河。克洛迪说:“你要真的爱我,那就帮助我成为一名宇航员,等我飞上太空以后,一定嫁给你。”皮埃尔握紧拳头晃了几下,表示一种坚定的意志,然后伸开来在她的掌上一击,“好,一言为定,我一定能把你娶到手”。

1996年,对于克洛迪来说,是一生中最最幸运的一年。这一年,克洛迪终于实现了27年的航天梦,她以科学家的身份与自己的心上人皮埃尔一道,乘坐俄“联盟TM-24”号飞船,飞抵当时的“和平”号空间站,考察了16天。克洛迪荣幸地成为法国第一位遨游太空的女性。

在这次太空飞行之前,克洛迪与皮埃尔已经在热恋中,为了自己所热爱的航天事业,为了要实现飞向宇宙的梦想,她一再告诫自己:不能结婚,更不能生孩子。皮埃尔也信守自己的诺言,伴随她走过了一个春夏秋冬,忍痛割爱,把结婚抛到九霄云外。

在和平方空间站上,克洛迪意外地发现了皮埃尔留下的一封信,那是皮埃尔1993年留下的。当时,克洛迪正在训练中,皮埃尔飞向太空,为防患外事情发生,他在空间站上留下了这

封“遗言”,他写道,他相信法俄两国的太空合作一定会成功,而且坚信他与克洛迪的爱情会绽放美丽的花朵。3年之后,克洛迪当着皮埃尔的面捧读这封信,百感交集,流下了幸福的泪水。爱情穿越宇宙时空,两人紧紧地拥抱在一起,热烈地长吻。皮埃尔说:“亲爱的,我从心底里向您表示祝贺,您是这个世界上最勇敢的女人。我爱你!”她大声地回应着,“皮埃尔,我也爱你,我永远永远爱你”。她品尝到了从未体验过的陶醉感,“我是世界上最幸福的女人”。

第一次遨游太空归来,克洛迪被鲜花和掌声簇拥着,她成了法国乃至世界各大媒体的新闻人物,出尽了风头。一年以后,克洛迪与皮埃尔结为伉俪,正式更名为克洛迪·艾涅尔。

1999年2月22日,新婚不久的克洛迪与皮埃尔再次搭乘宇宙飞船,赴俄罗斯和平号轨道空间站,与俄罗斯宇航员协作,共同进行多种科学实验。

2001年10月21日12点59分,克洛迪与俄罗斯宇航员阿法纳西耶夫、科泽耶夫组成考察组,乘坐俄“联盟TM-33”号飞船,从哈萨克斯拜科努尔发射场起程,飞向国际空间站,并于莫斯科时间10月23日14时41分与国际空间站对接。

2001年10月31日7时58分,克洛迪与另外两名成员在完成太空科考工作之后,安全返回地球。皮埃尔抱着女儿,手捧鲜花,迎接妻子凯旋,三口人紧紧地拥抱在一起。

摘自《世界博览》

法则三:牢记“三句话”原则。

很多男性都害怕陷入无休止的争吵中。最让男人烦恼的是女人生气时说话的语速、句于数量和音量。所以调低音量、放慢说话速度,尽量以三句话表达自己的意思。这样做不仅可以避免争吵,而且能提高沟通效率。

法则四:不吝随时随地赞美。

我们经常通过赞美的方式鼓励孩子养成好习惯,但却忘了把这一招用到伴侣身上。此外,还可以经常做一些让伴侣感到被爱、被珍惜的事情,如帮对方洗碗,为对方洗脚……小事往往最能温暖对方的心。

法则五:学会聆听。

当双方都很放松时,说什么都容易接受。当一方头脑发热或滔滔不绝时,最好的办法就是先静静地听。

摘自《智慧》

## 最好的爱情

陆琪

装修他之前买好的房子。

但是,女孩却开始抱怨不断了,说男人不爱她。为什么呢?因为这个男人在大半年时间里,从来没有送过花,也从来没有说过我爱你。

女孩觉得,没有说我爱你,没有甜言蜜语,没有爱情里应该有的各种波折,就是不爱。

但这是错的。我经常告诉大家一句话,那些缠绵悱恻的生死苦恋,像琼瑶剧里的故事,放到现实生活中,肯定都是有问题的。而真正的爱情,往往无风无浪,一切都很自然。

女孩们总是喜欢浪漫,喜欢听各种甜言蜜语。但你同时要知道,浪漫是男人的修行。如果这个男人不会谈恋爱,不会追女孩,他就不会浪漫。如果他会很浪漫,这只能说明他已经追过许多的女孩子。在这个世界上,无数浪漫的男人,譬如徐志摩、胡兰成,都是靠伤害不同的女人来修

或许最值得欣赏吧。春天的时候它抽出新芽,一抹浅绿映出了人间四月天的无限风景;在最繁盛的夏日里,它心如止水;在最寒冷的日子,它却绽放光芒,“已是悬崖百丈冰,犹有花枝俏。”那是它向命运抗争时最美的笑脸,那是百炼成钢的奥斯特洛夫斯基,那是失聪后的贝多芬,那是轮椅上的霍金,那是残疾后的罗斯福。斯人如梅,不亦美哉!

每个人都似一棵树,每个人都可以选择要做什么样的树。

舒婷说,她要做一棵木棉树,与所爱的人并肩分担风雨;陆游说,他要做一株梅,一株筋骨遒劲、历经沧桑的老梅,纵使瘦骨嶙峋,也要在雪中飘出香气来;徐志摩的梦在康河,他愿做康河的水草;安妮宝贝的心里 有水的波光,她愿做一株莲花。

那么,我要做什么呢?

我愿是庭中的一棵梧桐,看李煜的悲愁,叹易安的离思;我愿是风中的一株海棠,绽放在母亲走过的路旁,送她一抹亮丽的色彩;我更愿是大漠里的一处荆棘,执著地书写生命决不服输,即使处于绝境也要对抗命运的铿锵乐章。

摘自《思维与智慧》

自以为是。

生活中这种粗心大意的教训经历得并不少,可是总改不彻底,以后还会再犯。什么原因呢?因为事实上不可能事事粗心,只是偶然粗心,就很难吸取教训。其实这些偶然也是有规律的。大体上自己以为很容易的事,或者已经成功过的事,更容易粗心大意。熟门熟路的地方更容易摔跤。此谓失败是成功之母,成功也是失败之母,说的就是这个道理。

粗心还是细心,实际上是可以培育的。有的人粗心,有的人细心,并非生来如此,一般同他们父母的性格也并不一致。有一位家庭教育辅导老师告诉我,常有人向他倾诉孩子考试粗心丢分,问有什么法子治。他问:“孩子整理书包细心吗?”妈妈说:“这没有关系,我可每天代他检查。”又问:“孩子自己的衣物存放有条理吗?”妈妈说:“这也没有关系,都是我代他整理。”这位老师说:“那就没有办法了。事无粗心中都没有关系,都不用改,唯独要求考试时忽然细心起来,怎么做得到呢?”

摘自《特别文摘》

炼爱情功夫的。越是浪漫,男人就越

是淡薄。适合结婚的好男人,他们不太会浪漫,因为并没有丰富的恋爱经历。他们也不会说甜言蜜语,因为不懂怎么说。这些男人不会太好看,因为过分帅气会被人疯抢。而他的条件也不是最好的,但至少能自食其力衣食无忧。

他们不会去想勾搭别的女人,他们会觉得每周两次约会看电影吃饭就是谈恋爱了,他们会觉得带你去见父母就是把事情给定下来了,他们会觉得你以后是女主人当然要你管装修的事情了。一切对他们来说,都是正常的、平静的、自然的,好像就那么平静的就发生了。如果说爱的话,有什么比对你敞开心扉、敞开家庭、敞开财产、敞开婚姻更加好、更加安全的爱呢?

如果这个男人需要你天天猜他在哪儿,需要你为他哭泣流泪,需要你费尽心思才能见到他的家人,甚至几个月才见你一次,这叫做爱吗?这是你被男人骗了。所以,不要抱怨别人不会说甜言蜜语,那恰恰是你的运气;不要抱怨爱情太过平淡,那恰恰是你的幸福。

最简单的爱,才是最好的爱。

摘自《青年文摘》

女人认为这是个真男子,世间稀有。

但我也相信,那时那刻,任何一个有身份的中年男人,都会做出和他同样的选择。因为,对一个初识的女人用强,他是把不准后果的。无法预知后果的事情,中年男人,已经不太敢去做了。

那些有原则的女人,不该为露水之缘而着心上魔。一个有家的男人,出差在外,还要主动去招惹一段艳遇,而且是从哪儿开始到哪儿结束,说到底,这也就不算是什么人中极品了。

人,要学会转移思维的主角,要学着把怀念,从人转移到事。

怀念一段经历,比怀念一个人重要。

艳遇,遇上了,怎么办?想问它要些什么呢?

至此后,每当想起那个地方,能够忆起,有那么一段往事,就足够了。

很多人,总是渴望邂逅艳遇。

可是,看过了世间情愁,你会明白:一份刹那的惊艳,遇,不如不遇。

摘自《现代青年》

苏岑

人与人之间,有一种感情产生于邂逅,也终止于邂逅。

仅仅就那么一面之交、数日之缘,说“再见”的时候,也许,就是永久的“分手”。

人们把这种邂逅,称之为“艳遇”。我知道,这种感情很美,可越美的感情越折磨人。因为,多得,是你的不幸,这意味着日后时间的长河里你必须亲眼看着它凋零;不得,也是你的不幸,这证明了日后的岁月里你必须忍受“求之不得”的痛心。

如果非要比出哪个更不幸,要我说:得,不如不得。至少,没有真正得到那个人,你会拥有一段一生都弥足珍贵的记忆。

苏岑

有女性读者来信说:“一次出差,遇上了他,一个事业有成的中年男人。他有魅力,有情调,也有太太。由于感情越来越近,我们有了比较亲密的举动。当时他非常渴望与我发生关系,我拒绝了。我能感觉到他在非常努力地控制自己,其实他只要稍稍强硬一点,我们的关系一定发生实质的变化,但他没有。他的这次放手,让我觉得他很男人,越发喜欢他了。出差结束后,我们各自回到了各自生活的城市,从此不再联系。可是,我陷入了对他的无限思念与挣扎之中。”

那个激情的档口一瞬间,女人一句轻轻的拒绝让他就此歇手。于是,