

秋天来了

张淑萍

日月如梭织,光阴似箭飞。当夏天的色彩还在热烈中交相辉映的时候,当夏天的热情还在岁月里奔放如注的时候,不知不觉,又是一个秋天来到了。

春夏秋冬总像是一台优美的舞剧,在无垠的宇宙里,把四季演绎成一年又一年的光阴。

总觉得:春天是蓄势待发的蠢蠢欲动,夏天是激情四射的千娇百媚,冬天是含蓄婉约的深藏不露。而秋天,就像是四个季节的一次大汇展、大盘点,终将是一个张扬的,娇艳的,辉煌的,丰盈的,火热的世界。

秋天是四季里最富有,最豪华,最

温馨,最排场的季节;秋天也是一个能够包容得了所有心事,能够幻化得了所有畅想,能够创造得了所有意境,能够容纳得了所有内容的一个季节。

秋天还是那种能给人带来美好情趣的时节。当你走进多姿多彩的世界。

或许,你看着蝴蝶飞过花丛,划破了天空的安详;或许,你听着秋蝉鸣唱,扰乱了平和的秋眠;或许,你欣赏着潺潺小溪荡涤来一段音乐,迷醉着你的心田;或许,你闻到了田野里的缕缕清香,沁着你的心脾,怒放着你的生命;或者,你一定会在很奇特的

意味里,去想象去感知:大自然为何会把世间的所有颜色在这个季节描绘,为什么会把天下所有的成熟都归结在这个时候……

秋天的这种心怀,大有调尽众彩染穹庐之美,有收纳千古藏物语之情。有天高云淡风轻的旷美,有缱绻旖旎斑斓的娇艳……是,秋天就是这样的!

它是火热的胸襟,是万物的希望,是丰收的景象,是付出后的获偿,是思念的源泉,是生命的高潮,是浪漫的情怀,是落英缤纷,是层林尽染,是姹紫嫣红,是叠翠流金……

秋天啊!就是我穷尽人间所有的

文辞来诉说你,你还是神秘得如同一个谜语。你不仅仅是人世间美丽与色彩的总汇,更是大地在张扬自我后,性情慢慢沉淀的一个过程;也是万物慷慨了自己的馈赠后,所做的最后的收藏……

天地勃苍,日月痴狂,阡陌朔风凉;雁过南疆,花辞霓裳,秋色锁宫墙。

画叶凝眉,稀枝飘飞,世事辗转去又回。热情的夏天已悄悄隐退,又一个秋天如约而归。秋天,终将是用来装饰一次人间的疯狂和美丽,那谁,还不愿意在这个季节真正的醉一次呢!

摘自 人文之窗

人生感悟

生命的列车

降生人世,我们就坐上了生命的列车。我们以为,我们最先见到的两个人——我们的父母,会在人生的旅途中一直陪伴着我们。很遗憾,事实并非如此。他们会在某个车站下车。他们的爱,他们的情,他们不可替代的陪伴,再也无从寻找……

尽管如此,还会有其他人上车,他们当中的一些人,将对我们的有着特殊的意义。他们之中有我们的兄弟姐妹,有我们的亲朋好友,我们还将会体验千古不朽的爱情故事。

坐同一班车的人当中,有的轻松旅行,有的却带着深深的悲哀;还有的人,在列车上四处奔忙,随时准备帮助有需要的人;很多人下车后,其他旅客对他们的回忆历久弥新……但是,也有一些人,当他们离开座位时,却没有人察觉。

有时候,对你来说情深义重的旅伴,却坐到了另一节车厢。你只得远离他,继续你的旅程。当然,在旅途中,你也可以摇摇晃晃地穿过自己的车厢,到别的车厢去找他。可惜,你再也无法坐到他身旁。因为这个位置,已经让别人给占了……

没关系,旅途中充满挑战、梦想、希望、离别……但是不能回头。因此,尽量使旅途愉快吧,善待旅途上遇见的所有旅客,找出人们身上的闪光点。

永远记住:在某一阶段旅程中,有人会犹豫彷徨,因为我们自己,也会犹豫彷徨;我们要理解他人,因为我们也需他人的理解。

生命之谜就是:我们在什么地方下车?坐在身旁的伴侣,在什么地方下车?我们的朋友,在什么地方下车?我们无从知晓……

献给你,我生命列车上的同行者,祝你旅途愉快!

摘自 诚信书信

艺品雅趣

黄宾虹天价画好在哪儿

牟建平

在2017年嘉德春拍上,黄宾虹92岁创作的山水画《黄山汤口》创出3.45亿元的天价,令人瞠目。这幅作品究竟好在哪儿?

在黄宾虹89岁时的一幅山水画中,他将自己的山水画追求与理念用题画诗娓娓道出:“唐人刻画炫丹青,北宋翻新见性灵。浑厚华滋我民族,惟宗古训忘图经。”由此,“浑厚华滋”成为黄宾虹山水画最突出的风貌与特征,也是黄宾虹绘画美学的核心。

黄宾虹善用渴笔,在近代山水画大师中不仅独创,而且第一。黄宾虹的山水画用笔辣,飞白尽出,将枯笔、渴笔用到极致,画中遍布书法中的篆书笔法。黄宾虹将自己篆书用笔的写法,引用到山水画创作中,“以书入画”,山石、树木、房屋的勾勒完全是篆书书法的用笔,这一点完全是独创。

黄宾虹的“渴笔”得法于明末清初画家程邃。程邃善渴笔,其山水画被时人评为“润含春泽,干裂秋风”,这一点正是黄宾虹所心仪的,黄宾虹山水画的美学思想深受其影响。程邃善用渴笔焦墨,黄宾虹的山水画吸收了一些程邃的笔墨处理。黄宾虹的焦墨山水,近看像一团乱如麻的线团,但远看山石的结构分明清晰。晚年的黄宾虹将“渴笔”山水发展到一个空前的高度。

由于黄宾虹的山水画是主要依靠深厚的笔墨功力为基础的,所以能欣赏他山水画的人需要了解中国画历史,具备一定的审美基础。黄宾虹曾说,我的画或许要50年后才能为世人所知。这一点完全没有说错,在黄宾虹去世后,他的家属曾打算将他的4000多幅画捐给国家,但当时竟然没人接收。

摘自《北京日报》

生活新知

复合药与复方药

李喜倩

复合和复方都表示由几种成分组成的药物,但二者在本质上却完全不同。

复合药是指由几种同类别的药物组成的制剂,如复合维生素B片,它由维生素B1、B2、B6复合而成;又如复合磷酸酯酶片,它由麦芽中提取的多种酶组成,可看成一类,故亦构成复合之意而得名。

复方药指几种不同类别的药物,根据一定的比例混合而成的制剂,常具有增强疗效和减少不良反应的效果。如复方新诺明的主要成分是磺胺甲异恶唑和甲氧苄啶,两种药物调剂在一起能增强药效;再如利君易舒的主要成分是头孢哌酮和舒巴坦钠,两种药物混在一起可有效减少耐药性。

摘自《医药养生保健报》

美文闲读

采菱

李丹崖

菱角,是落在水里的星星。一颗星,水里含香,我们去捞它,这一举动,关乎口腹,实为采菱。

采菱,是多美的举止。女人们唱着渔歌,在水中捞起一串菱角,菱叶菱花贴水生,菱湖十里棹歌声。这样的画面,只有用中国画才能表达。

采菱的女子嘴角一定是挂着笑意的,笑里满含丰收的喜悦。一低头,清澈的水面上,就有自己菱花一样的笑容。

我曾在故乡的荷塘里采过菱,岸边水草依依,接天莲叶无穷碧,荷花生处,水洼里多有菱角。伸手捞出来一颗,带出来一串散着湖腥气息的菱角。

这些一尘生下来就自带“尖刀”的家伙,尖尖的形状可能会扎到你的手,但为了美味,采菱人不在乎这些。小木筏子,或者索性就是两根横木,上面放着一只大木盆,捞一把菱角摘下来,“当啷”几声扔到盆内,似高妙的鼓曲,不多时,满满的一盆菱角就采好了。一帮孩子架着木盆,唱着《采菱歌》:“菱角菱角你别笑,采下你来敬姥姥,姥姥吃了咧嘴笑,娃娃吃了乐弯腰……”

满天露辉,回到家中,用刷子把菱角上的青苔洗净,露出菱角清俊的面容。这时候,可

摘自《人民日报》

大千世界

古罗马水泥墙不倒之谜

赵熙熙

古罗马人建造的混凝土城墙在2000多年的时间里经受住了海浪的冲击。现在,一个国际研究小组已经发现了关于这种混凝土如此“长寿”的秘密。

现代混凝土使用的是一种水和波特兰水泥(一种主要由石灰石和黏土制成的细粉)的混合物将小石块黏在一起。但它在几十年内就会降解,尤其是在恶劣的海洋环境中。与波特兰水泥不同,罗马混凝土使用了一种火山灰和石灰的混合物,将岩石碎块结合在一起。

古罗马水泥成分包括火山灰和石灰石等,它们被放入木制模子中,再放入海里构成建筑。古罗马水泥在接触海水后,海水会溶解火山灰中的一些成分,再在这些空隙中慢慢形成新的矿物,如含铝雪花钙石。这些矿物不仅强度高,还将原有建筑连成了更牢固的整体。

科学家将从意大利波佐利港古罗马时代遗留下来的水泥建筑中采集的混凝土样本送到了加利福尼亚州劳伦斯·伯克利国家实验室。在这里,研究人员利用X射线同步加速器绘制出了样品中的矿物质位置,最终发现了一种叫作钙十字沸石的硅酸盐矿物,这种矿物在火山岩中很常见,而铝雪花钙石晶体正是伴随其一起生长的。当海水冲刷混凝土使其变得更加具有碱性时,铝雪花钙石似乎便从钙十字沸石中长大了,其长片状的晶体使得材料在受压时能够更加弯曲而不是粉碎。

现在,科学家可以在实验室中合成含铝雪花钙石,但是要将这种矿物分散融入现代水泥之中还很困难,而古罗马水泥与海水的反应要耗费很多年时间,难以在实用中推广。

摘自《中国科学报》

情感驿站

妈妈需要另一种爱

郎绮屏

翡儿: 我们已经有好多年,没能像从前那样坐在一起,感受母女之情。

晚饭后,看到你们一家匆匆上楼,回到自己的房间,有说有笑,我与你爸却坐在楼下客厅里看电视,你们一家三口已经不包括我们了,每天除了简单的几句问候,我们与你之间没有交流。

我们养育了你,带大了你们的儿子,现在我们老了,与你们在一些价值观、生活态度上常常会发生争执,以至于会让你忍无可忍。其实这些年来,妈妈也在忍,为的是求得家庭的圆满。

最近,我与你爸老是犯犊,不该开窗的时候窗户大开,炉子上频频烧焦东西,每当那时,我们就紧张得不知所措,怕遭到你们责备。女婿是明理的,他会宽慰我们。可是任性的女儿不会买账,家里常常出现你不停的抱怨声。

我与你爸小心翼翼地带大了你的儿子,比带你的时候更累更谨慎。现在他长大了,经常听到你们在指责我们的不是,这个不能

吃,那个不健康。你从网上拉出一串反季节食品名单,贴在冰箱上,外孙每次吃饭前,拿着那张纸到餐桌上来核对,我与你爸成了检查对象。

妈妈此生感恩上天给了我一个女儿,女儿女婿是孝顺的,经常带我们出入高级餐馆,可是我们吃不惯西餐。我们需要的是对我们的关爱。

现在的日子虽然无忧,可是对待每天的家务操劳,我们已经力不从心。我曾试探你:女儿,你有责任与义务学会生活的本领,好让你将来的家庭生活和睦美满,爸妈总是会老的。你却轻描淡写地说:“家里有阿姨,没多少事。妈妈,你现在有点变懒了。”这句话让我感到好失落。

亲爱的女儿,我们之间越来越没有共同语言。你用不停地给我买东西,来弥补你对我的爱,其实,妈妈需要另外一种爱,只有在记忆中去找寻……

妈妈

摘自《新民晚报》

名流故事

毛泽东“攻书到底”

陈晋

把阅读视为“攻书”,是古人的说法。1938年3月15日,毛泽东在“抗大”的演讲中提出:“我看这个‘攻’字是有大道理的,就是把书当敌人看,一字一句地攻读。”攻读的目的,是对知识精通探底。对此,他于1939年5月20日在中央干部教育部的学习运动动员大会会上作过解释,他说:“学习一定要学到底,学习的最大敌人是不到‘底’。自己懂了一点,就以为满足了。”攻书到“底”之法,在挤和钻,一遍一遍地用心去读。

毛泽东的攻读之法,具体表现为以下几种。

一是经典的和重要的书反复读。对马列著作,毛泽东是常读常新。在延安,他对曾志说到自己读《共产党宣言》的情况:“我看了不下上百遍,遇到问题,我就翻阅马克思的《共产党宣言》,有时只阅读一两段,有时全篇都读,每阅读一次,我都有新的启发。”对喜欢的文史哲经典,他同样经常读。同一本书,反复读,因每次阅读背景不同、任务不同、心境不同,理解和发现也会有所不同,这样书的价值也就得到最大限度的发掘。

二是相同题材内容的书,毛泽东习惯把叙述不同甚至观点相反的著述,对照起来读。例如,他读美国历史,就让人到北京图书馆、北大图书馆去借,专门写条子说,不光是马克思主义学者写的,也要有资产阶级学者写的。关于研究拿破仑的书,他同样找来苏联、法国和英国学者写的《拿破仑传》和有关著述,对照起来读。

三是读书习惯于“手到”并注重讨论。古人强调读书要“眼到”“口到”“手到”“心到”。“眼到”好理解。毛泽东的“口到”,不光是自己吟诵,还经常在一些场合,给人讲课,直接宣达自己的阅读体会和收获。所谓“手到”,就是动手写笔记、写批注,由此体现“心到”。

毛泽东读书,还有一个“耳到”,即组织读书小组由人念,大家听,再一起讨论。比如:青年时代,他组织过读书小组;延安时期,他组织过关于克劳塞维茨《战争论》的读书小组;1959年底,他又组织读书小组到杭州等地研读苏联的《政治经济学(教科书)》。晚年眼睛不好,他就请人读给他听,边听边议。

摘自《毛泽东读书笔记精讲》

曾国藩善辨奇才

小燕

晚清名臣曾国藩善于识人用人,我们熟悉的左宗棠、李鸿章等人都受过他的提拔。关于他的识人之术,有个特别的小故事。

有一天,曾国藩的学生李鸿章带了三个人来见他,好做任命。碰巧赶上曾国藩正在饭后散步,李鸿章就让三人在旁边等待。曾国藩散步结束,李鸿章正想将人领到跟前请曾国藩考察,曾国藩却表示不必。李鸿章不解。曾国藩笑着告诉他:我在散步的时候已经看过这几人了。其中一人,我看他时始终恭敬低头不敢与我对视,说明他谦虚谨慎,但魄力不足,只适合安排做后勤保障类工作;中间一人,我看他时他不敢看我,我不看他时他却又左顾右盼,偷偷观察我,此人属于阳奉阴违之徒,绝不可重用;边上另外一位脸上有

麻子的人,我看他几次都始终不亢不卑与我对视,目光凛然,气宇轩昂,这是难得的将才,值得重用,他以后成就将不在你我之下。李鸿章信服,按老师的点评对三人各自做了安排。后来,那位深得曾国藩青眼、脸上有麻子的人,果真战功赫赫,他就是台湾保卫战中国名于世的淮军将领、后出任台湾省首任巡抚的刘铭传。

识人用人,没有固定的法门。曾国藩给我们的启发是,当从细节中去观察,从一个人最不防备、最自然的状态中去判断,所谓“听其言量其心志,观其行测其力,析其作辨其才华,闻其誉察其品格”,一个人的品格德行,会在很大程度上影响他的人生走向和成就大小。这一点,做管理者的不可不知。

摘自 阅读公社

史海拾珠

古代旅行“有味有文化”

刘小方

从文化角度看,古人的旅行收益未见得少于今人,尽管他们没有“日行千里”的交通工具,缺少标准化的宾馆服务,但旅行的意义远不止于吃喝玩乐,古人在简约而缓慢的旅行体验中开阔视野,增长见识,为人类文明做出更积极的贡献,至今仍为后人所津津乐道。

客舟题咏 驿壁题诗

古代旅行中,客舟题咏与驿壁题诗是人们抒发胸怀、交流情感的重要方式。

题壁赋诗是文化巨匠的特权,城镇酒肆的老板甚至留一面粉墙,专供大师们题咏。白居易贬官南下时,在沿途驿馆偶见友人元稹的题诗,一时兴起,作了著名的《蓝桥驿站见元九诗》——“蓝桥春雪君归日,秦岭秋风我去时。每到驿亭先下马,寻墙绕柱觅君诗。”

后来,白居易在别处又看见元稹所作《山石榴花》的诗句,眼见朋友虽然走过相同的地方,却时光迥异,诗句尚存却山花凋谢,于是写下:“往来同路不同时,前后相思两不知。行过关门三四门,榴花不见见君诗。”这种你

来我往式的题壁,很像今天社交媒体上的留言帖,洋洋大观的同时又增加了情趣和内涵。

陆上洗尘 水上接风

旅行抵达终点时,民间有接风的礼仪,作为旅行的结束。考虑到旅途中最累的是双脚,所以宋代以后,民间把慰劳旅客称为“软脚”,本意是让人疲惫的双脚得以休息,随后又有了用伙食慰劳款待的意义。

当然,我们更熟悉的叫法为“接风”或者“洗尘”。汉武帝《郊祭歌》想象神仙旅行“灵之来,神哉沛,先以雨,殷裔裔”,意思是神仙在旅行出发前要先下雨,防止旅途尘土飞扬,这就是洗尘民俗的由来。洗尘有时也被称为“洗泥”,就是洗净旅行中沾染的尘泥。杜甫有诗“出门复入门,两脚但如归。所向泥活活,思君令人瘦”,苏轼也说“当门泼碧泉,洗我两足泥”。

与洗尘的陆地旅行迎接不同,接风的出现,是因为依赖风作为运输动力的客运帆船的兴起,也就是说接风是水路旅行的迎接风俗。

摘自《百科知识》

养生汇

膝关节的“求救信号”

史占军

当膝关节出现早期退化时,通常不红不肿、不痛不痒,但注意膝关节的两个“求救信号”,可及早发现膝关节早期退化。

不明原因的上楼痛或下楼痛 膝关节由三块骨头组成,连着上面大腿的是股骨,连着下面小腿的是胫骨,中间则是髌骨。走路时,身体的负重主要从股骨下传到胫骨,中间的髌骨弯曲度小、负重较轻,所以并无痛感。而上下楼梯时,膝关节要承受身体重量和运动冲击力,再加上膝关节活动角度大,反复弯曲、伸直,髌骨负重明显增加,并且磨损也加重。

不按不痛,一按就痛 这个表现,说明软骨表层已发生退化,受到按压后,缓冲作用减小,对髌骨的保护作用下

降。

此外,还可以通过单腿下蹲,来判断膝关节好坏:在没有任何负重,也不借助外力的情况下,一腿站立,膝盖微微弯曲;另一腿弯曲,脚尖略高于地面。保持这一姿势,然后整个身体尽量往下蹲,缓慢进行,尽可能保持身体平衡。几秒钟后,再站立,回到初始姿势。

部分人因身体平衡性不佳,导致整个动作无法连贯完成,这是正常的。有些人因平日肌肉力量锻炼不够,下蹲中短时不耐劳,出现腹胀现象,也很常见。关键是注意在下蹲的过程中,膝关节是否有痛感,只有痛才意味着不正常,需尽早就医。

摘自《保健时报》