

足球的精神

冯骥才

一进入世界杯大赛，为什么人们
对足球的感觉似乎比地球还大？

我们可以从足球的历史、运动特征
和观赏方式找到答案，但它真正的
魅力还在于它的精神。

对于足球，勇敢奋取是它的精髓，
胆怯懦弱是对它的背叛；不屈不
挠是它的天性，保守畏难为它所摒弃。

足球永远只在强者的脚下出现奇
迹。足球运动是最无情的事业，谁
也无法指望谅解与安慰能在绿茵场存在

下去。

它崇尚整体，无间而巧妙的配合
是它一幅幅令人难忘的成功杰作；
它也钦佩个人英雄，当今世界超级球
星的知名度不亚于各国总统；没有英雄
的球队就像没有英雄的历史一样黯然
无光。

风云变幻的球场上，每一分钟
都有机会出现，机会是幸运之神忽
然来临，而最好的机会都是自己
创造的。

创造来源于主动，主动是生命的
力量。当球场上洋溢着这种情绪时，
人们不是分外受到鼓舞和激发吗？球
迷们不只靠比分评价一支球队，还
有一个更公允的标准，便是用主动性来
衡量。

足球给人的到底是什么？
比赛不仅是经验、技能、技巧和
实力的较量，更是勇气、智慧、意
志、机变、韧性、信心、涵养、进取
心和承受力的较量。它是对人格力量

的考验。因此大赛中，弱队胜强队的
大冷门人才给人最大的满足。

球迷们从球场上得到的不仅是出
神入化的观赏享受，更是它表现出的
精神力量的感染和启示。

足球的魅力，说到根儿，是人类
精神追求的魅力。

比赛向例只有一个冠军，但赢得
人心的球队与球员却有许多，那就看
谁用足球的精神打动球迷们的心了。

摘自央视新闻微信号

热点捕捉

半生为国 半生为家

若不是此次来到《朗读者》，魏世杰这
个名字，或许很多人还不知道。

1964年魏世杰毕业于山东大学物理系。
毕业之际，他进入新中国的核武器研
究领域。20世纪五六十年代，美苏对中国
开展了严密的核技术封锁，中央提出自主
研发两弹一星的号召。魏世杰和满怀热血
的爱国青年，一同踏上了开往青藏高原的
列车。

中国第一个核武器研制基地位于青
海，平均海拔3200米，全年高原气候，平均
气温零摄氏度左右。然而严峻的环境并没
有阻挡科研人员奋勇攻坚的脚步。

中国有一句成语叫粉身碎骨，魏世杰
的行业，或许就是这样的。谈及自己的
工作时，他说：“我是负责很小的一部分工
作，就是测试炸药的一些参数。爆炸我亲
身经历过两次，爆炸以后，整个人还有这
个工号，会全部都粉碎了，都做好牺牲的
准备了。”

他曾说：“我们现在经常讲‘两弹一星’
啊，我们认为是很光荣的、很自豪的事情，
是一个很大的光环。但是我们要知道，在
这光环的后边付出了多大的牺牲和代价。”
为祖国的核事业，魏世杰隐姓埋名26
年。

而当他回到家乡山东青岛，想颐养天
年时，却发现倒霉的事儿，接二连三地就
来了……

魏世杰有两个孩子，一个儿子一个女
儿，刚回来的时候，他就发现，儿子说起
话来还是天真烂漫，就跟一个六七岁小孩
差不多，总长不大。后来到医院检查，是
先天的弱智。过了几年以后，他女儿又开
始生病了，医院给诊断就是精神分裂症。
后来，女儿的精神分裂症变成幻听，耳朵
里听到有人给她讲话。她说叫“老神”，
她总跟那个“老神”对话。面对这样的
生活状况，魏世杰妻子精神受到很大打
击，后来，也得上精神分裂症。

魏世杰说：“我一家四口人，有三个
重病号，所有的家庭重担基本上都落在我
一个人身上。你说我，我自己叫‘倒霉老
头儿’，你说是不是很恰如其分。”

别的老人在下棋、出国旅游、念书
上学，对于魏世杰来说这些都是非常奢侈
的事情。他说，自己是家里的顶梁柱，连
病都不敢生，尽量保持自己的健康。
节目中，董卿问：作为父亲，对于孩子
的意义是什么？魏世杰说：是最大的支
柱，当孩子遇到问题的时候，父亲就要
挺身而出，责无旁贷，给他们遮风避雨。
不需要回报。

历经种种磨难，魏世杰有个体会：再
大的灾难如果降到你身上的话，你要正
确地面对它，你不要回避，它都是可以
渡过去的。

魏世杰说：“我这个人一辈子啊，上
半生我是在九院研究这个核武器，这算
是国家。后半生呢，回到家里边，照顾
我的亲人，我尽到了一个父亲和丈夫的
责任，这叫为家。”

摘自央视新闻网

养生汇

颈椎病牵引需谨慎

佟彤

颈椎病很常见，是一种以退行性病理
改变为基础的疾患，会随着增龄而高
发，一般分为软组织型、神经根型、椎
动脉型、交感型、脊髓型五种。类型
不同，治疗方法也有所不同，很多人
为了缓解症状，不断地去牵引按摩，
这是错误的。

颈部牵引，的确是目前治疗颈椎病
有效的方法之一，但不恰当的反复牵
引可导致颈椎附着的韧带松弛，加快
退行性病变，降低了颈椎的稳定性，
颈部的肌肉韧带也会因长期的牵引处
于非生理状态，会造成慢性损害，所
以，不是不能牵引，但在治疗过程中
应注意颈椎生理弯曲的恢复和保持，
可以采用药枕、药袋进行综合治疗，
否则，就算牵引的时候症状暂时缓
解，但为未来的加重奠定了基础。

还有的人总觉得医生的按摩力度不
够，所以效果不好，为此不断要求医
生加重手法，事实上，颈椎病发病机
理复杂，在做按摩复位治疗前，必须
要排除椎管狭窄、严重的椎间盘突出
、颈椎不稳定等等，如果是脊髓型
的颈椎病，是绝对禁止重力和牵引，
否则极易加重症状，甚至可导致截
瘫。

摘自《北京晨报》

美文阅读

时光清浅 岁月如莲

吴沛

仲夏，骄阳似火，一个人，徘徊于
荷塘的水岸，凝神着，温婉着，亦
深情着。小荷才露尖尖角，早有蜻
蜓立上头。

丝丝怅然的清眸里，隐藏不住心
事几许。深情款款的闲步里，掩藏
不住冥思幽幽。如花美眷，终究抵
不过似水流年，时光如莲，宛在水
中央，想要触摸，却可望不可即。

荷风淡淡，轻轻划过心际；荷香
袅袅，像梦一样温柔；绿水幽幽，
倒映着蓝天白云，还有我亦步亦趋
的清影，晃荡来，晃荡去。

日子，一天天地过去，心绪时而
如风中的水草摇摆不定，时而如沉
入水中的石子落落寡寡。一年年岁
岁花相似，岁岁年年人不

同。每次途经莲的怒放，她婷婷的
清姿依然如初见，而我已再不是昨
日的我。岁月的沧桑终究让人不得
不走向生命的深沉与厚重，光阴的
打磨终究让人不得不学会了在安静
中走过每一天。

渐渐地懂得，所谓生命的归宿，
只不过是最终回归最真实的自己。
那些渐行渐远的往事，那些途中的
分分合合，只不过是让我们更清晰
更透彻地认识到生命的真相。

所有的时光，都是用来再见的。
世间情分，皆有因果。很多的时候，
我们患得患失，害怕开始，更害怕
结束。所以，人生在世真正的勇气，
是能够彻底地放下一些事情。

生命若无遗憾 何来滋味干般

刘埔

昙花很美，美在一瞬间，短暂且
永恒。

小时候，院角种了一棵昙花，几
乎不曾刻意去照顾，只有母亲偶尔
放几个剩下的蛋壳在四周，到了七
八月间，却能一开就是十余朵。

起初的几年，家人倒还亮了灯，
过去欣赏。

后来只觉得院子里有些幽香传
来，想是昙花又开了，第二天便见
一朵朵凋垂的花，冷冷地挂在枝
头。

昙花不像小小的茉莉，可以插在
发上、襟上，带来一日的馥郁；也
不像含笑或玉兰，愈是艳阳天，愈
香得醉人。

她只是偷偷地从叶间探出，以不
过七八天的时间，长大到原先花芽
的千百倍，再找一个不知名的夜晚，
或许还是凄风苦雨的时刻，忍不住
地绽放。

就只是一瞬啊！在那人声、车
声、鸟声都已消敛的夜晚，在那

无蜂、无蝶、暗暗阴阴的一角，以
她对夜的坚持，偷偷展开薄如纱的
花瓣。

是什么力量，使她长长如喇叭的
花柄，能向上弯转扬起，支撑这一
朵如玉之花？

是什么力量，使那纤细剔透的花
瓣，能向后深深地开展，露出里面
的蕊蕊？

又是什么原因，使她在不过两三
小时之后，再幽幽地合拢，缓缓地
垂头？

这世上许多花，开了便是开了，
凋落时也是以一种开放的姿态。

譬如那高大的木棉、幽香的缅
栀，更有许多凋零便是凋零，一片
片卸下自己的装扮，零落成一季
花雨的樱花、梅花与桃花。

这世上也有些花在白日绽放，夜
晚收拢，次日还能再度绽放，像
是如杯的郁金香与亭亭的菖蒲。

香幽得诱人，甜美得招蜂，艳

桥头小记

王亦北

鸭摊，三两下将衣食行凑了一个
齐。

然而，这四样的设置方式却是有
差别的。譬如，自行车铺子是以桥
头为根据地长期扎根的，而修鞋匠、
缝衣娘、杀鸭摊则是但逢场天，便
风雨无阻地出现在桥头。因四人都
是土生土长的付安人，经年累月地
出现在桥头，必是乡里皆知的人物，
因此平生出几分亲切和信任也就难
免，连带着桥头也洋溢着热气腾腾
的人间烟火。

自行车铺子我最熟悉，读书时，
自行车老是东一点儿西一点儿地出
些小毛病。到铺子坐下，那汉子便
手脚麻利地拿出工具，三下两下就
把车收拾得巴巴适适。一句“好了”，
三块两块地给，从来不多言语。付
安人因为修车常亲近于他，他也从
不怠慢，总客气语气迎送往他。

至于杀鸭摊，生意向来很好。这
大概得益于付安人的饮食习惯，红
烧鸭、酸汤鸭、冒菜鸭、萝卜炖鸭
等

吃法层出不穷，一个不留神又是一
个新花样。

修鞋匠、缝衣娘那里我去得少。
记得每逢赶场时，两人一人占据桥
头一个角，常是一针一线地忙着，
那样子实在规矩本分。

桥头虽小，却也是一幅乡村发展
展图。多年后的某一天，一件上新
的衣服拉链被我扯了个掉，到了赶
场日子，我拿起便往桥头走，等到了
桥头一看，汽修店已经从原来的自
行车铺子地界立起来，宽敞而明亮，
桥头的老四样却踪影难觅。回家问
母亲：“桥头那缝衣娘现在赶场天都
不来了么？”“已是多少年不见了
……不过原来那几样就算有也没人
去了，到底不需要了。”母亲答道。

一句“多少年不见”让我陡然明
白：正是在这见与不见之间，连接
着桥头的过去和现在，也呈现了乡
村生活的发展变迁。

摘自《光明日报》

名流故事

梁漱溟如何交到真朋友

张建安

著名思想家梁漱溟一生注重交友，
朋友也非常多。他的朋友大致可分
为三种：第一种是比他年龄大很多
的忘年交。如梁启超、林宰平等人，
这些人既可以称之为前辈，也可以
称为老师，而梁漱溟视他们在师徒
之间。第二种不管年龄大小，可视
之为梁漱溟的同道与伙伴。如陶行
知、卢作孚等人，他们都是乡村运
动的代表人物；如熊十力、王鸿一
等人，他们经常与梁漱溟混生活工
作在一起。第三种则称得上梁漱溟
的追随者，他们多是梁漱溟的学生，
以梁漱溟为中心，一起从事教育、
乡村建设等活动，致力于救国兴国之
路。

早在1917年，年仅24岁的梁漱
溟被破格聘任为北大讲席后，很快
登出“求友启事”，寻求志同道合、
能与他讨论和学习东西方文化的朋友。

他交友时非常注重精神层面。尤
其是思想上、情绪上出现毛病，自
己又无法调理好的时候，梁漱溟便
把“亲师取友”当作唯一的方法，并
说：“假定我的脾气是急躁的，与
脾气和平者相处，可以改去急躁；
我的精神不振，而得振作的朋
友，我处于其中，也自然会于无形
中振作起来。”所以如果我们有意
去调理自己，则亲师取

友，潜移默化，受其影响而得其养，
是一个最好的办法。说得再广泛一
些，如果要想调理自己，就得找一个
好的环境。所谓好的环境，就是
说朋友团体，求友要求有真志趣的
朋友；好的朋友多，自然向上走
了。如果在一块的人是不好的，那
就很危险，不知不觉地就会日趋下
流。”梁漱溟更进一步看到：很
多朋友，是要共同干一番事业的。
志同道合的人在一起，形成朋友
圈乃至朋友集团，互帮互学，患
难与共，为了更大的宏愿共同努力。
这样的朋友才是真朋友，才可以
长久。

1935年8月，梁漱溟的第一位
夫人去世后，两个孩子培宽、培均
都到了上学年龄，但梁漱溟忙于
国事，无法照料，于是委托朋友
们为之照顾。梁漱溟一有空就回
去，回到孩子身边也就回到了朋
友身边，于是他便讲：“朋友聚
处即是我的家。”可以说，这
也是梁漱溟能交到真朋友的另一
重要因素了。

当然，能够在风雨岁月中坚守
真理、矢志不移、极具风骨，更
是梁漱溟能交到真朋友的最重要
因素，也是梁漱溟是否有真朋友的
最好检验。

摘自《中华读书报》

“词人宰相”——晏殊

晏殊，从小聪明好学，5岁就有
“神童”之称。景德元年(1004
年)，江南按抚张白听说这件事，
将他以神童的身份推荐。次年，
14岁的晏殊和来自各地的数千
名考生同时入殿参加考试，晏殊
的神色毫不胆怯，很快完成了答
卷。受到真宗的嘉赏，赐同进士
出身。

过了两天，又要进行诗、赋、论
的考试，晏殊上奏说道“我曾经
做过这些题，请用别的题来测试
我。”他的真诚与才华更受到真
宗的赞赏，授其秘书省正事，留
秘阁读书深造。他学习勤奋，友
友支持重，深得陈彭年的器重。

晏殊在任职时，当时天下太平，
朝廷允许臣子挑选游览胜地进
行宴饮。当时文武官员经常到
市楼酒肆集结，热闹非凡。

晏殊因为贫穷，不能外出，便
待在家里，与兄弟们读书。一天，
忽然从官中传出皇上的御批，
特别选中晏殊作为辅佐太子的
官员。很多官员不明白皇上这一
决定的依据，次日觐见皇上
询问。

晏殊回答说：“近日听说馆阁
官员无不嬉游宴饮，通宵达旦，
只有晏殊闭门与兄弟们读书。
他是这样的严谨厚道，正好可以
担任太子的老师。”

晏殊接受任命之后，皇上向他
讲明了选择他的缘由。晏殊却
说：“我并非不喜欢游玩宴饮，
只是由于家贫。我如有钱，也
一定前往。但既然没钱，哪里
能够出游呢？”通过这件事，
皇上更加喜欢他的诚实，更加
重用他。

晏殊一生写了一万多首词，
大部分已散失，仅存《珠玉词》
136首，《全宋诗》中收其诗
160首、残句59句、存目
3首。在《全宋文》中仅存
散文53篇。

晏殊的词语言清丽，声调和谐，
如其闲雅之情调、旷达之怀抱，
及其写富贵而不庸俗、写艳情
而不纤佻，写景重其精神，赋
予自然物以生命，能将理性之
思致，融入抒情之叙写中，在
伤春怨别之情绪内，表现出一种
理性之反省及操作，在柔情悦
感之中，透露出一种圆融旷达
之理性的观照，形成了自己的特
色。

摘自百家讲坛微信号

趣谈历史

宋人也像现代人一样刷牙

据传北宋初年，某个聪明的僧人
发明了“牙香筹”。牙香筹是牙
刷和牙膏的结合品，香料和药材
混合，在模具里压一下，压成
牙刷的样子。不过“牙香筹”算
是一种奢侈品，其中的香料成分
包括沉香、乳香、檀香、麝香
和龙脑等香料。龙脑是龙脑树的
分泌物，提炼以后可以入药，
现在叫作“冰片”，凉凉的，
苦苦的，治疗口疮和牙龈上火
有奇效。

每年腊八，宋朝皇帝会分赐大臣
“牙香筹”。大臣们用小袋子
装起来牙香筹，挂在腰带上，
早晨起来和斋饭后，从袋子里
掏出牙香筹，放进嘴里上上下
下左右左右擦几遍，然后再漱
口。一支牙香筹可以刷很多次，
每刷一次就在清水里涮一涮，
再用小袋子装起来，留着下回
再用。

大约到了北宋中叶，刷牙的习
惯就从宫廷贵族，向市民社会
扩散了。当时已经有真正的牙
刷问世，用竹木做柄，一头植
上马尾。不过，宋人管牙刷并
不叫牙刷，而是叫“刷牙”，
又叫“刷牙子”。后来，到了
南宋已经有专门贩卖牙刷的
铺子了，南宋周密在《梦粱录》
里回忆道：“狮子巷口有凌家
刷牙铺，金子巷口有傅官人刷
牙

铺。”可见，南宋时期刷牙的
习惯在社会上已经普及。

宋人使用牙粉刷牙，据传北宋
著名文学家苏轼就曾自己配置
过牙粉，他把松脂和茯苓晒干
捣成粉末，再筛出细粉装在袋
子中，这就是“苏氏牙粉”。
使用步骤是先把一小勺牙粉放
在嘴里，喝口水，漱一下，吐
出来，然后再刷牙。

北宋著名科学家沈括也曾配置
过牙粉，其主要原料是苦参，
制作方法和“苏氏牙粉”基本
相同。使用这种牙粉是在牙刷
上蘸上清水，洒上牙粉，再刷
牙，已经非常接近今人刷牙
方式了。

用青盐和药材制成的牙粉，在
宋朝平民中很受欢迎。不过牙
粉是干粉状物品，沾到牙刷上
容易掉，于是宋朝人又发明出
一种廉价的牙膏，宋代医学名
著《太平圣惠方》中载：“柳
枝、槐枝、桑枝煎水熬膏，入
姜汁、细辛等，每用擦牙。”

宋人不仅形成了刷牙的习惯，
而且宋代医生也建议人们坚持
晚上刷牙。宋代医生张杲在
《医说》中提出：“世人奉
养，往往倒置，早漱口不若
将卧而漱，去齿间所积，牙
亦坚固。”

摘自央视百家微信号

生活新知

饭后喝酸奶不助消化

刘丹

酸奶的发酵过程使奶中糖类、
蛋白质有20%左右分别被
水解成小的分子(如半乳糖
和乳酸、小的肽链和氨基酸
等)，其中的脂肪酸可比原奶
增加2倍。酸奶确实营养丰富，
而且更易消化和吸收，各种
营养素的利用率得以提高。

但需要注意的是，促进消化
需要的是规律的胃肠蠕动、
胃酸和消化酶，而酸奶本身并
不能纠正不规律的胃肠运动，
也不含有消化酶成分，所以并
不能真正帮助消化。另外，
酸奶中所含的有益菌，其作
用主要是抑制有害菌群的生
长，调节肠道菌群的平

衡，而不是帮助消化。所以，
在饱餐之后再喝一杯酸奶，
只能是额外增加能量的摄入，
尤其是现在的很多调味酸奶，
含糖量高，热量自然也不低。

如果要喝酸奶，可以安排在
两餐之间，或餐后2小时，
同时要注意减少正餐的
量，避免摄入热量超标。

其实，餐后适当运动可促进
胃肠蠕动，最好在餐后30-
60分钟做一些舒缓的运动，
如散步、按摩腹部等。按摩
腹部的具体做法是：以掌心
着腹，以脐部为中心，慢而
轻柔地向顺时针和逆时针方
向按摩各20圈。

摘自《医药养生保健报》

大千世界

日本天皇元号来自中国古典

姜建强

日本现任天皇在2019年4月30
日退位。新天皇于5月1日诞生，
伴随着新天皇的诞生，现在使用的
元号将定格在“平成”31年。新
的元号也将随之诞生。“一
世一元”的天皇制进入新的历史
时期。

元号(年号)是东洋汉字文化圈
广泛使用的纪年法。元号之祖在
中国，最早的是公元前115年
的汉武帝，最早“建元”元号。
之后中国历史就沿袭了选用带有
吉兆意味的二个汉字组成元号。

日本的元号是仿制中国的产物，
因此元号的选出也全部出自中国
的古典。据统计，引文出典的回
数前10分别为：《尚书·书
经》35回；《周易·易经》
27回；《文选》25回；《后
汉书》24回；《汉书》21
回；《晋书》16回；《旧唐
书》16回；《诗经》15回；
《史记》12回；《艺术类聚》
9回。日本天皇家从最初的“大
化”元号到“平成”元号，共
有247个，使用了504个汉
字。除去重复使用的汉字，实际
使用的汉字

只有72个。

日本天皇史上最初始的元号为
“大化”，出典有二：一是出自
《尚书·大浩》中的“肆予大
化诱我友邦君”。二是出自《
宋书》“神武膺唐，大化咸
熙”。使用时间为645至650
年，共4年8个月5日。在位
天皇是第36代的孝德天皇，
日本历史上有“大化改新”之
说，就是利用这个元号来的。

摘自《文汇报》