

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名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？球迷们不只靠比评分评价一支球队，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？球赛不仅是经验、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。它是对手人格力量

的考验。因此大赛中，弱队胜强队的大冷门才给人最大的满足。

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，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，女儿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，耳朵里听到有个人给她讲话。她说叫“老神”，她总跟那个“老神”对话。面对这样的生活境况，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，给他们避风避雨。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，这算是为国家。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，是绝对禁止重力按摩和复位，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，而我已不再是昨日的我。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

香幽得诱人，甜美得招蜂，艳

丽得引蝶。哪一朵花不是为播散自己的爱意，传递自己的情愫，或展示自己的美丽而绽放？

只有昙花，如此执着地、如着魔地选择孤独、宁静的夏夜，绽放出难觅的圣洁之花。

或许正因为莹洁如玉吧！使她无法忍受白日的喧闹；也或许因为她的娇弱，使她竟受不得注目；更或许因为她的过度完美，使她必要如流星般陨落！

否则，如何有伤逝的感怀，淡远的余情？

美若没有几分遗憾，如何能有那干般的滋味？

昙花之美，昙花之罕，就在于她与众不同的盛放。昙花独自盛放于半夜确实有所遗憾，却也是她这遗憾成就了她的完美。

因而，美与美是不同的，若是不留遗憾皆完美，岂不成了千篇一律的美啦！

摘自《漂泊人生》

留住乡愁

桥头小记

王亦北

桥摊，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。付安人因为修车常常亲近于他，他也从不怠慢，总客客气气迎送往他。

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，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身故后，两个孩子培宽、培均均到了上学年龄，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们身边，于是他便讲：“朋友聚会即是我的家。”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)，江南按抚张知白听说这件事，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，交友支持重，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。

晏殊在任时，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。

晏殊在任时，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。

晏殊在任时，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。

晏殊在任时，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。

晏殊在任时，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。

晏殊在任时，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。

晏殊在任时，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。

晏殊在任时，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。

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》