

今年夏秋之际四川暴雨成灾，重庆渣滓洞为洪水所淹，损坏严重。8月15日重庆建工三公司工人准备恢复洞内女牢第二牢房地面原貌，用混凝土夯筑时，夯土机“咕咚”一声陷落一直径20多厘米、深70厘米的地洞，施工人员从洞中摸出锈迹斑斑的铁器16件。所谓“铁器”，是拇指粗细、8厘米长的铁钉2枚，5厘米长的小钉子4枚，15厘米长的铁条一根，可用来撬门和锁的门闩3具。另有长18厘米的条石一块，似是准备砸断镣铐用的。

据重庆晚报载，经当地革命文物工作者研究，上述器物可以断定是58年前的1949年重庆解放前夕，关押在渣滓洞的中共党员和革命志士组织越狱斗争的工具。身陷高垣铁网、狱卒如狼、警卫森严，插翅难飞的渣滓洞，革命同志如何越狱？武器工具何来？从哪里下手？这些问题许多年来一直是研究者难解之谜。此次洪灾中水淹牢房，发现地洞和越狱器物，为进一步研究渣滓洞的革命斗争历史打开了一扇门窗。

据悉，女二牢中曾关押过中共党员江竹筠（江姐）、胡其芬、李青林、彭灿碧、邓慧中、左绍英、杨汉秀等人，而出

土器物的地洞上方即为李青林、彭灿碧的上下铺。组织越狱斗争的工作，是1949年4月后开始的。党的重庆地下组织鉴于解放战争节节胜利，国民党败局已定，当地反动军警人心浮动，看守渣滓洞的是国民党交警部队，不少官兵已被我方争取过来，特别是有一名叫黄茂才的狱方职工，已为我所用，由此监狱内外党组织得以建立联系，狱内各牢房统一行动，准备里应外合，伺机武装越狱。重庆地下党甚至派出同志打入交警部队，进入了渣滓洞各牢房，绘制了牢狱内外地形图备用。

考诸史料记载，渣滓洞关押的政治犯，每日“放风”早晚两次，每次半小时。上述器物很可能是他们利用放风时互为掩护，互相配合，乘军警狱卒不备时从废弃物中捡回和从门窗上拆下来的。在当时的严酷条件下名为“锐器”“武器”“工具”，也只有这一点。

然而，国民党特务头子也觉察交警部队情况有异，1948年8月以换防为名，将交警全部撤离，改为“内二警”部队把守渣滓洞。从此反动派加强戒备，渣滓洞一片恐怖气氛。这年11月14日江竹筠烈士被杀害。组织越狱的斗争，本来是由江姐负责的。江姐牺牲后，由胡其芬负责。

易行人生

梁义松

迹遍及华夏大地和东南亚各国，经过大师采风写生，悟到了绘画艺术作为一个符号在世界文化哲学平台上的意义。姚海程经数十年刻苦钻研，将易经象数五行理论与中国绘画相结合，做出了大胆而富有想象的易经五行画新尝试。这次由Artnetworking美国国际艺术联网公司为他举办的“易行人生”画展即是他初步成果的展示。

姚先生以五行生克原理为依据，将绿（蓝）、红、赭、白、黑青五色代表木火土金水五行，根据易经同构原理，采取对镜式的八卦组合，创作了易经六十四卦画；用色块的轻重层次代表九、六爻，衍生创作了三百八十四爻变画；又以易经象数的三元理论创作了三十六米长的六十甲子长卷画，其中每年干支皆用阴阳五色代表象数的十神，以易经中的淹没法，将五色阴阳处理成一幅幅画面。他汲取了任伯年的粉色墨的渗破、张大干的泼墨泼彩、赵无极的现代色块构成法，然后以中国传统山水的勾、擦、皴、染、点和散点透视法将画面统一起来，再补以人物、亭榭、草木等景，聚散有序，蔚为大观。

此次画展也展示了姚海程历年所不涉及的书法绘画各种风格的作品，从中我们可以窥见他从传统到现时艺术风格的演变过程。

下图为姚海程所作八卦五行图



世象杂谈

这真是一曲“爱国主义的凯歌”？沿海一位先生，养芙蓉鸟百羽，其中一只半岁大的，竟然能引吭一曲《大中国》，“我们都有一个家，名字叫中国……”，于是这高亢的鸟语，便成了一大新闻，到了报纸之上，便成了“一段爱国主义的佳话”，中国的鸟，尚且爱国，更何况中国的人？

于是想到报章杂志，早已不吝篇幅的另一条新闻，那便是“一个偶然的机会”，两位中国人，拿着中国地图倒过来顺过去地看，“突然”有了一个“伟大的发现”，那便是全中国34个省会城市，连起来，即可看到“中国人”三个赫然

胡其芬原是《新民报》成都社的编辑。她是湖南湘潭人，1918年生，原名胡永萱，曾用笔名胡南、启芬、倩芬，曾先后在中央大学、复旦大学肄业。1941年组织上调她到延安马列学院学习，毕业后分配在邓颖超处工作。1945年作为出席旧政协会议的中共代表团随员从延安到重庆工作。不久又随代表团转赴南京。代表团撤回延安，周恩来派她再回重庆工作，任中共重庆工委妇委书记。1947年5月，参加成都《新民报》工作。先编《女声》周刊，后任英文电讯翻译。期间在报上发表大量关于妇女解放斗争的杂文、评论，包括为著名演员袁雪芬、言慧珠、北大女生沈崇被侮辱迫害鸣不平的呼吁，1948年4月11日在成都被捕，后关押于重庆渣滓洞。

1949年11月19日，胡其芬向重庆地下党组织送去一份关于组织武装越狱的请示报告，交通环节上出了问题。在渣滓洞狱

一般来说，盛夏期间，闪电雷雨多多。带电的雷雨云，通常上层是正电，下层是负电。由于电荷感应，云层下的地面带上了正电，于是在天地之间，形成了一个高达几百万伏的电场。空气乃是电的不良导体，所以地面的正电荷就顺着树、高山、高楼和人向上移动，同云层的负电荷结合。

与此同时，云层的负电荷也向地面发射。每发射一次，就离地面越近，最后，克服空气阻力，正负电相遇。沿着一个导电的空气通道，大量的正电荷从地面拥向云端，于是迸发出耀眼的亮光。普通的闪电温度达3万至5万华氏度，相当于太阳表面温度的3至5倍。有的闪电时间稍长，大约0.1秒，有的只有0.001秒。

据知，普通的闪电能够释放出1亿瓦的能量。比普通闪电的威力高达

大字，“他们一鼓作气”，于是又发现了“一个中国”四个大字，于是大喜之下，还“申请了专利，并获得批准”。“中国人”尤其是“一个中国”的发现，当然振奋了不少国人的心灵，你看天地玄黄，宇宙洪荒，地裂之时，上帝已经写下“中国人”三字，已经定下了“一个中国”的结论，“中国人”，怎能不“爱”其“国”呢，于是又一曲“爱国主题凯歌”，在一张万里山河图上高亢而出。

经年以来，某些国人的“爱国”之举，可谓奇招迭出。香港回归的前夕，深山之中，居然“发现”了刻有“回归”二字的“天然奇石”，并且一朵紫荆花



▲ 渣滓洞新发现的铁器

中的同志苦苦煎熬、日夜期待的消息，终于没有等到。1949年11月27日夜11时至12时，敌人以“办理移交”为名，将所有政治犯骗至院中集合，随即喝令机枪扫射，全部处死。烈士们怒斥疯狂的敌人，一个个视死如归，高呼口号倒地。继而残敌四处泼洒汽油，焚毁房屋，妄图毁尸灭迹，后纷纷逃窜下山。黑暗之中，乘乱从血肉狼籍的尸体堆挣扎出来的难友尚有男同志14人，女同志1人。

他们牺牲后的第三日，刘邓大军直扑重庆，11月30日下午重庆解放。与胡其芬同时牺牲于渣滓洞的新民报人，还有印刷工人才侠平、记者胡作霖、陈丹墀（均中共党员）和校对张朗生4人。胡作霖1945年毕业于复旦大学新闻系。胡作霖在渣滓洞黑狱中，曾关押在新四军军长叶挺囚禁过的牢房。叶挺在狱中写的《囚徒之歌》一诗，经胡谱曲，在狱中传唱，成为联系革命同志们思想感情，鼓舞斗争意志的精神武器。

新民主烈士，是新民报的光荣。正如国歌所说，他们在“烈火与热血中得到永生”了，他们是不朽的。（为新民报创刊78周年作）

100倍的做法超闪电，其威力可达100亿瓦，也可能高达1万亿或10万亿瓦。超闪电常常在日本海岸发生，大多数轰击海面，但偶尔也会轰击陆地。据正确的资料统计，世界上的闪电每秒钟就有600次，其中100次击中地面。科学家认为，大气中持续的电子消失，与每天几千次雷雨平衡，雷雨将电子送回地面，使世界处于电荷平衡之中。闪电也将一些空气中的氮转换成氮化合物，被雨水冲下地面，使每亩农田一年可以获得几磅的高空氮肥。

转眼，女足世界杯即将第二次在中国举行。回首16年前，第一届女足世界杯花落中国广州，在那一届女足世界杯执法的六名女裁判中，我有幸入选世界杯第一批女执法官，也是亚洲第一位执法女足世界杯的女裁判，为中国女裁判史翻开崭新的一页。16年后的今天，世界杯再次来到中国，来到我的家乡上海。作为中国唯一一名曾执法过两届女足世界杯的女国际裁判，有幸见证16年来中国女足乃至世界女足的发展，我的心中激动万分。

相信很多人都不会忘记，在1999年美国玫瑰碗体育场，中国女足姑娘们所取得的辉煌战绩。当时，我是除中国队外，又一名亲身参与女足世界杯的中国人。站在美国的赛场看五星红旗冉冉升起的时候，自豪感油然而生。这一切和当时的心情历历在目，好像就在昨天。而在那届的执法经历中，最让

“清晰可见”；到了澳门回归呢？就不是紫荆了，那出土的奇石，便“隐约呈现出白莲花的美态”，和澳门特区的区花“如出一辙”。这类“发现”，“爱国之心”固然可佩，但不免使人想起了李白“成要坐龙廷之时，倭臣们“发现”的“十八子，坐江山”的龟背这样一类的历史。这样一种“神兆”，其实在中国的史书上并不少见。至于近年的“发现”，说是中国人的祖宗，便是黄帝，而黄帝其人，其实是“外星人”，所以我们的祖先才这样的不凡；而类似超级大国近年才有的太空计划，我们的黄帝时代“已经有了”，西王母的工作，就

是制定航天交通规则，门捷列夫到近代才发现的元素周期表，我们的祖先大禹早已“一言道破”，例如原子能发电厂、航天飞机、炼铀技术云云，我们在《山海经》的年代，也“早已有了”等等的呓语，不是一而再、再而三地“激励”着某些国人吗？

爱国主义是要高扬的，然而爱国主义首先是科学和理性，如果百业待举而不思艰苦创业，只是把兴趣放在幻想和妄测之中，把希望寄托在几声鸟语和一张地图之上，以至于不惜牵强附会，不惜痴人说梦，这样的“主义”，只能是对国人的麻醉。爱国主义不是鸟叫图藏式的奇技淫巧，更不是“外星人”式的装神弄鬼，而是扎实的奋斗和一步一个脚印的开创，我们千万不要忘记这一点。

睡眠是人类必不可少的。睡眠不好，会影响健康。怎样才能安然入睡呢？古代养生家提出：“先睡心，后睡目”，真是很有道理。睡觉时，必须排除一切杂念，无喜无悲，无忧无虑，才能保证睡眠质量。如果终日忧心忡忡，或者异常兴奋，便难以安睡。

从养生的角度来说，睡的姿势很重要，不提倡仰卧。古人对睡卧的朝向也很讲究，一般认为头朝东睡比较好，这是顺生气而卧。但《保生心鉴》则说：“凡卧，春夏首向东，秋冬首向西。”古人对睡觉的朝向还有一个禁忌，所谓“首勿北卧，以避阴气”。而《云笈七签》却说：“东卧宜向北。”可见，古人对睡卧的朝向虽很讲究，但也不一致，今人尽可根据自己的习惯而定，无须苛求。但对如何提高睡眠，有若干方面倒是值得重视的：

饭后不宜马上睡觉。因为这时食物还没有消化，如果饭后确实很困倦，想马上睡一会儿，则宜右侧而卧，以舒脾之气。《鑫海集》认为：“眼眶属脾，眼开眶动，脾应之而动……脾闻声则动，动所以化食也。”脾与胃共主消化，所以睡时不要影响脾胃的正常工作。关灯就寝。睡眠时不要让眼睛受光线的刺激，这样易于神守其舍。《云笈七签》指出：“夜寝燃灯，令人心神不安。”这是很有道理的。宋代真德秀写了一首《卫生歌》，其中也谈到睡眠的环境：“默寝安眠神宴如，亦有灭灯不成寐。”

睡后避免大呼小叫。因为睡觉时，五脏如同钟磬，不悬不可发声。养生家认为，多言伤气。平时尚且如此，何况是睡觉时！床头只能娓娓细语。

忌张着嘴睡觉。《玉笈要览》认为：“卧须闭口，则元气不出，邪气不入。此静翕之体，安贞之吉也，否则令人面失血色。”

不要蒙头睡觉。在中医眼中，头是“诸阳之首”，所以《摄生要论》说：“冬官冻脑”；又说：“卧不覆首。”也就是说，入寝不宜蒙头大睡。“冻脑”就是让头部裸于被外，保持凉快，并能呼吸到新鲜空气，使睡眠中的新陈代谢处于一个理想的环境。

睡眠要注意腹部保暖。中医认为腹是“五脏之总”，喜暖，故人在睡眠状态时应注意腹部保暖，尤其是上了年纪的人，元元虚弱，更要注意。旧时老人、小孩，都有一个肚兜，将脐艾插软、铺匀，蒙以丝被，细针密线缝好，睡觉时缚于腹部，能防腹部着凉。也有将姜桂及麝香等药装于肚兜中的，可治腹部畏寒疼痛诸症。

入了最后的试运转阶段。本届世界杯，虽然我不能再以裁判员的身份踏上虹口足球场这片美丽的主赛场，但是转换角色的我，仍然会以一名竞赛部官员的身份，参与世界杯的工作，为运动员创造出色的成绩提供后勤保障。而与我一样的，是全新一届中国女足，新的教练，新的面貌。

让我们一同为女足加油，为她们祝福。我希望，在自己身上实现的一个个“第一”梦想，在16年之后的今天能够延续到中国女足的身上，相信她们会是最棒的，让我们一起期待她们创造新的神话，重塑女足形象，展现女足风采，刮起玫瑰旋风！

中国女足，加油！（作者为国际裁判）

厨师也曾陪伴女足姑娘拼搏奋斗，请看明日本栏。

如何安然入睡

罗伟国

