

岁月，仿佛一管饱蘸墨汁的巨大的毛笔，于不经意间挥洒下几星墨点，便成就了这些正受到典藏界追捧的老香烟牌子。它们不过是那个年代的余兴与休闲，是厚积的历史文化和浅薄的商业炒作杂交的产物，在欧风美雨越洋东渡的时刻，微微地胚胎于本世纪20年代的母

老香烟牌翻新为时尚的解读

腹中，吮吸着世俗社会的摩登养料日长夜大，最后分娩于印刷所套色的产床，呱呱坠地。从降生之初迄于今朝，大半个世纪逝者如斯，它们躲过刀兵，越过战火，以古稀之龄，年轻地面对21世纪初叶的阳光，那奇迹般的平安实在是天大的侥幸；其原因不在于它们的尊贵和伟大，而恰恰在于渺小与轻薄。它们也许曾无数次面临被毁灭的命运，然而仅仅因为无足轻重而又被遗弃所遗忘。

被人遗忘是一切弱小者的护身符。谁也说不清它们是怎样来到档案馆、图书馆、藏书楼，成为汗牛充栋的巨大典藏中的一员；谁也想不到它们会变成后一个时代的新宠，翻新为一种不期而至的时尚，成为被电脑拷贝、

旧时代的官场是名利场，也是争宠的角逐场。因为官员的头衔品级虽然名义是朝廷册封，实际还是上司或大僚的赏识推荐所致，所以那些官场中的人为了能巩固地位或今后的升迁，巴结“有力者”是其必不可少的一门功课与学问。在下者是搭关系寻靠山，百计邀宠，在上者是盘根错节，门生、故吏遍天下，从而形成一种紧密的人身依附关系。

说巴结争宠是一门学问，是因为它的“技术”并非常人所能掌握。在过去的笔记著作中，就有不少献媚邀宠的事迹，其中有的例子使人瞠目结舌，拍案叫绝，正应了“想象的总不如实际的来得丰富”的话。在此可聊举数则，以见其端。清代的《两般轩庵雨庵随笔》有“裱装绣龙”条云：

高庙(即乾隆)南巡，净慈寺明中上人迎驾。上顾问时，偶以手拍其肩。因于紫衣肩上绣金龙一团，人咸非笑之，而不知其有所本。宋朱勔所衣锦袍，徽宗常以手抚之，遂绣御手于肩上。又尝与内宴，帝以手亲握其臂，因以黄帛缠之，与人揖，此臂竟不动。

净慈寺的明中上人虽为方外人士，实是官场人物也。因为皇帝曾经拍其肩膀，受宠若惊，遂在衣肩上绣金龙，结果被人们笑话。其实早在宋朝徽宗时，那个采办“花石纲”的朱勔，就已在锦袍上将皇帝的手碰过的地方绣了御手。他被皇上握过的手臂，似乎也得了“圣”气，特地缠上黄绸帛。与人作揖，此臂就凝然不动。这种貌似虔诚的肉麻举止，真可使人联想起当代曾经有过的故事。还有一例说是明代天启年间，魏忠贤的生祠遍天下。山东巡按李精白祝词云：“尧天巍荡，帝德难名。”将“巍”上面的“山”字特地移到“魏”字下，因为唯恐压住魏之脑袋。

而明代《谷山笔麈》的一则笔记，更堪称“拍马屁”的范例：

蔡京在位，其党有薛昂者，以京援引，得至执政。举家为京避讳，或误及之，辄加笞责，已尝误及，即自批其口。

大凡行为不近人情，多为狡谲机巧者，诸如绣金龙御手、改字与避讳之类，老实人想不出来，也做不出来。矫情之举，必有企图，为人避讳、将女儿献人，不都是为了邀宠或求官？此类人物为达到目的而不择手段，自然会丢掉“耻”字。顾炎武在《日知录》中沉痛地说：“……耻尤为要。故夫子之论士，曰‘行己有耻’；《孟子》曰‘人不可以无耻，无耻之耻，无耻矣’，又曰‘耻之于人大矣，为机变之巧者，无所用耻焉’。

所以然者，人之不廉而至于悖礼义，其源皆生于无耻也。故士大夫之无耻，是谓国耻。”

官场中人为了邀宠固位以至于此，难免为人鄙视，无怪乎民间有“偶有闲情娱小我，独无兴趣见大人”的话。功利之事固然也重要，但倘事涉人格上的问题，亦不能不有所留意。否则，亭林先生所云的“国耻”，真不知伊于胡底？

被印刷复制、被兜售街头的对象。香烟已经燃尽，烟灰早已飞灭，注重健康新概念的人们，拾起的不是瘾君子的唾余，而是内在于老香烟牌中的某种气味。

这种气味有点陈旧，有点古板，还有点潮乎乎的霉辛味，像是江南的晚秋，凋残的枝叶铺下满地的碎金，临近迟暮的风光还是那样的氤氲撩人。它是我们老祖父的时髦，老祖母的新潮，天天流淌在我们血液里；它是我们老外公的叨念老外婆的怀恋，时时回响在我们的两耳边。它使我们认识自己的城市自己的定位，明白自己的过去自己的由来。它是历史的一件标识，矗立在湮灭的往昔，生怕我们迷失回家的路。

从诞生之初它就是慵懒的，与无聊、闲适结伴，为失意、彷徨助兴。它需要借火的威猛燃烧，却只能在烟的缥缈中消散，不曾创造点滴，却引诱无数人痴迷。

不想去考证这些老香烟牌子的由来，它早已在我们的现实生活中绝迹；更无从探究它的用途，历史是消逝的辉煌，无以致用。然而无用之用，正是典藏——这一时间之妖所创造的最大价值之所在。

一页著名爱国人士黄炎培先生手书扇面，存放在沪上宝山路一间老房子中近六十个春秋，纸上锈迹斑斑，布满岁月留痕，但墨影鲜亮依旧。上海书法教师冯建麟向笔者讲述了此件墨宝的主人、他父亲、民主建国会老会员冯执中先生在抗战时期的汉口与黄炎培先生一段鲜为人知的往事。

“8·13”淞沪会战后，上海沦陷，日寇进攻南京，国民政府已迁往武汉。当年11月冯执中在汉口江汉路任新华银行武汉分行总务股长。某日，冯接到新华银行总经理王志莘一封来信说，有位老者来此暂住，一切由冯接待安排起居饮食，来人的其他事情不必多问。于是，银行的三层阁楼被布置成简单客房，老者来到，方知是当时的国民参政会议员黄炎培先生，他来此开展

抗日救国活动(王志莘是黄炎培的学生)。于是，一些知名爱国人士络绎来访，小阁楼的灯火常常亮到下半夜才熄。

1938年5月，日寇进攻武汉，武汉保卫战开始，不久，黄炎培离开汉口，临行前他拿出一包东西请冯妥善保管，并书赠此扇面给冯执中，诗曰：“罗浮仙蝶梦徘徊，庾岭阳光泄早梅。孤负南天好风景，此行不为看山来。百丈春虹卧不波，当年人未隔银河。却因万户推窗遍，想像从来市虎多。执中先生正，戊寅六月黄炎培”。此刻的黄炎培先生面对祖国大好河山被日寇野蛮侵略践踏，国人生灵涂炭，心情十分沉重，下笔苍劲含愤，墨色悲怆凝重，忧国忧民之情充盈于此页扇面之中。

是岁十月，汉口沦陷，冯与四位银行同仁留守在租界内的满沙街办事处。不久，或许是有人告密，一天傍晚，突然有个汉奸带了一队日本兵持枪冲进银行强行搜查，到处乱翻，一个鬼子在库房的橱顶上发现一包东西，此物正是黄炎培寄存的。就在小鬼子

在飞驰的漂流船上，迎着吹来的凉风，欣赏着两岸茂密的热带雨林，心中说不出的惬意。

正在大家说笑之间，忽然，前边不远处有五六块大礁石，突兀地散布在河道里，水流变得更加湍急。果伊并不减速，依然叫着“向前，向前！”大家随他一齐呼喊着力划桨，漂流船迎着这一块大礁石冲了过去，“噫”的一声船头一侧，转向右边横冲出去，大量河水一下涌入船中，衣裤一下全湿了。果伊却满不在乎，指着驶在前面的船，要我们追上去。我们用力划着，嘴里跟着果伊喊着“向前，向前！”橡皮船快如流星向前飞去而去……就在我们快要赶上前面的船时，突然，发现前面的河道进入了一个大弯道，而且在那个弯道处竟有一个一米多高的大落差。我们满以为，

橡皮船会像前面的船一样，平稳地冲过去。谁知，我们的船跑得实在太快，未作任何调整，“呼啦”一下，橡皮船就从一米多高的急流上冲下去，先是猛地撞向左侧的一块大礁石，然后“嘣”的一下，弹向右侧的崖壁上，整个船身猛然向左侧严重倾斜，坐在左侧前座的儿子，猛地一下被掀落河中。我眼疾手快，伸手抓住他的救生衣，试图将他拉上船。孰料，我用力过猛，儿子未拉上来，连我也一起落入河中，急得船上的妻子连声大呼“救人！”果伊倒是沉得住气。他先伸出右手将我儿子拉上船，然后再拉我上船，一边做着鬼脸，一边“坏笑”着比画着说：“叭下，叭下！”意思怪我们刚才船冲下来时，为什么没有趴在船舱里。我真怀疑我们的“落水”是果伊一手导

招呼啊。于是，排队摸瓜，请客吃饭。不久，一家大医院来通知面试，人事部门对朋友的态度很是热情。面试也是一样的排场，一样的严肃认真，煞有介事。不几天，通知来了，告诉朋友孩子去办理录取的各种手续。

孩子一点没有高兴，说了一句狠话：‘社会就是这样的？’这是个沉重的责任，并且是来自一个对党和国家充满期待的青年学子。他一定痛苦并找不到答案，所有在校政治课上了解我们的社会的品性，在他跨入社会的门槛时就被无情地破碎了。孩子真不愿意落此浊流啊，不知道以这样的入流开始进入社会，对孩子是喜是忧？虽然这种现象毕竟是少数，但不能不让我们深思和焦虑，产生改变现状的迫切感。



如果忙碌中的女性朋友常常发现在工作上提不起劲来，在生活上放松不下来，那么就看看这套小体操吧，它让你在适当的时候做适当的事。

全身舒展运动 身体直立，双腿分开比肩稍宽，两手手指交叉。先掌心向下，伸直双臂，将掌心朝下压，维持20秒；然后将双臂举至头顶，变掌心向上，朝上伸展双臂，维持20秒。

上臂拉伸运动 双臂上举，手心相对，然后以肘部为中心弯曲。首先右手手掌扶住左手肘部，往右方拉伸，维持20秒；然后换左手手掌扶住右手肘部，往左方拉伸，同样维持20秒。

体侧伸展运动 右手叉腰，左手向上伸，然后身体向右侧弯曲，维持20秒后换另一边。

胸部扩展运动 双腿分开，上身往下倾至水平，双臂往后抬举至背部上方，两手手指交叉，掌心向下，用力往后伸展，维持30秒。

腿部拉伸运动 双腿分开，上身往下倾至水平，左手从背后绕过扶住右侧腰部，右手顺着左腿往下压，维持20秒，然后换另一边。

腹部收紧运动 首先坐在椅子前端，双手向后抓住椅子两侧（一定要抓紧并且保持平衡），然后双腿朝前方尽量伸直，最后撑起双臂，以脚跟为支撑点挺起胸腹部，尽量保持身体是一条直线，维持30秒。

一群岩鸽在蓝天飞翔，一只苍鹰悄悄从右侧袭来，鸽群一阵骚乱和恐慌。这时，领头的岩鸽飞离鸽群，在空中漂亮地画了个弧形，引起了苍鹰的注意，于是直向它扑来。岩鸽迅速向着前面的悬崖峭壁飞去，苍鹰在后紧追不舍。在接近峭壁的瞬间，只见岩鸽以几乎垂直九十度的身形直往下降，随后的苍鹰只顾美餐在前，没有注意，一下子收刹不住，脑袋在石壁上撞了个粉碎。岩鸽虽弱小，却以勇敢、智慧和灵巧战胜了强敌。

一次，非洲丛林发生大火，将一群蚂蚁团团围住。眼看包围圈越缩越小，这些小生命危在旦夕。惊人的一幕出现了，只见蚂蚁纷纷聚拢起来，转眼抱成了一个大的圆球，迎着大火急急忙忙滚下山坡。滚出火海的蚂蚁，外层的蚂蚁全被烧死，其余的蚂蚁则得以幸存。小小蚂蚁居然懂得依靠集体的力量，在危急中开辟出一条生路。

一群鸵鹿被赶上悬崖，悬崖下面是深涧。猎人们在周旁持枪呐喊，想把它们轰下悬崖摔死，以获取完整毛皮。鹿群身陷绝境，先是一阵慌乱，然后渐渐安静下来，快速分成两队，一支由青壮年公鹿组合而成，另一支则是母鹿和幼鹿。当一只青壮年公鹿纵身跃向对面悬崖，尚在半空中时，一头幼鹿或母鹿紧跟着也飞身跃起，踩在它的背上，跳到了对面的悬崖上，而另一头鹿无疑是摔死在了涧底。面对两道悬崖之间显然横亘着个体生命无法跨越的距离，这个鹿群以超常的智谋、胆略和大无畏的牺牲精神保存了族群的生存延续。猎人们被眼前的一切惊呆了。

如果忙碌中的女性朋友常常发现在工作上提不起劲来，在生活上放松不下来，那么就看看这套小体操吧，它让你在适当的时候做适当的事。

全身舒展运动 身体直立，双腿分开比肩稍宽，两手手指交叉。先掌心向下，伸直双臂，将掌心朝下压，维持20秒；然后将双臂举至头顶，变掌心向上，朝上伸展双臂，维持20秒。

上臂拉伸运动 双臂上举，手心相对，然后以肘部为中心弯曲。首先右手手掌扶住左手肘部，往右方拉伸，维持20秒；然后换左手手掌扶住右手肘部，往左方拉伸，同样维持20秒。

体侧伸展运动 右手叉腰，左手向上伸，然后身体向右侧弯曲，维持20秒后换另一边。

胸部扩展运动 双腿分开，上身往下倾至水平，双臂往后抬举至背部上方，两手手指交叉，掌心向下，用力往后伸展，维持30秒。

腿部拉伸运动 双腿分开，上身往下倾至水平，左手从背后绕过扶住右侧腰部，右手顺着左腿往下压，维持20秒，然后换另一边。

腹部收紧运动 首先坐在椅子前端，双手向后抓住椅子两侧（一定要抓紧并且保持平衡），然后双腿朝前方尽量伸直，最后撑起双臂，以脚跟为支撑点挺起胸腹部，尽量保持身体是一条直线，维持30秒。

一群岩鸽在蓝天飞翔，一只苍鹰悄悄从右侧袭来，鸽群一阵骚乱和恐慌。这时，领头的岩鸽飞离鸽群，在空中漂亮地画了个弧形，引起了苍鹰的注意，于是直向它扑来。岩鸽迅速向着前面的悬崖峭壁飞去，苍鹰在后紧追不舍。在接近峭壁的瞬间，只见岩鸽以几乎垂直九十度的身形直往下降，随后的苍鹰只顾美餐在前，没有注意，一下子收刹不住，脑袋在石壁上撞了个粉碎。岩鸽虽弱小，却以勇敢、智慧和灵巧战胜了强敌。

一次，非洲丛林发生大火，将一群蚂蚁团团围住。眼看包围圈越缩越小，这些小生命危在旦夕。惊人的一幕出现了，只见蚂蚁纷纷聚拢起来，转眼抱成了一个大的圆球，迎着大火急急忙忙滚下山坡。滚出火海的蚂蚁，外层的蚂蚁全被烧死，其余的蚂蚁则得以幸存。小小蚂蚁居然懂得依靠集体的力量，在危急中开辟出一条生路。

一群鸵鹿被赶上悬崖，悬崖下面是深涧。猎人们在周旁持枪呐喊，想把它们轰下悬崖摔死，以获取完整毛皮。鹿群身陷绝境，先是一阵慌乱，然后渐渐安静下来，快速分成两队，一支由青壮年公鹿组合而成，另一支则是母鹿和幼鹿。当一只青壮年公鹿纵身跃向对面悬崖，尚在半空中时，一头幼鹿或母鹿紧跟着也飞身跃起，踩在它的背上，跳到了对面的悬崖上，而另一头鹿无疑是摔死在了涧底。面对两道悬崖之间显然横亘着个体生命无法跨越的距离，这个鹿群以超常的智谋、胆略和大无畏的牺牲精神保存了族群的生存延续。猎人们被眼前的一切惊呆了。

如果忙碌中的女性朋友常常发现在工作上提不起劲来，在生活上放松不下来，那么就看看这套小体操吧，它让你在适当的时候做适当的事。

全身舒展运动 身体直立，双腿分开比肩稍宽，两手手指交叉。先掌心向下，伸直双臂，将掌心朝下压，维持20秒；然后将双臂举至头顶，变掌心向上，朝上伸展双臂，维持20秒。

上臂拉伸运动 双臂上举，手心相对，然后以肘部为中心弯曲。首先右手手掌扶住左手肘部，往右方拉伸，维持20秒；然后换左手手掌扶住右手肘部，往左方拉伸，同样维持20秒。

体侧伸展运动 右手叉腰，左手向上伸，然后身体向右侧弯曲，维持20秒后换另一边。

胸部扩展运动 双腿分开，上身往下倾至水平，双臂往后抬举至背部上方，两手手指交叉，掌心向下，用力往后伸展，维持30秒。

腿部拉伸运动 双腿分开，上身往下倾至水平，左手从背后绕过扶住右侧腰部，右手顺着左腿往下压，维持20秒，然后换另一边。

腹部收紧运动 首先坐在椅子前端，双手向后抓住椅子两侧（一定要抓紧并且保持平衡），然后双腿朝前方尽量伸直，最后撑起双臂，以脚跟为支撑点挺起胸腹部，尽量保持身体是一条直线，维持30秒。

一群岩鸽在蓝天飞翔，一只苍鹰悄悄从右侧袭来，鸽群一阵骚乱和恐慌。这时，领头的岩鸽飞离鸽群，在空中漂亮地画了个弧形，引起了苍鹰的注意，于是直向它扑来。岩鸽迅速向着前面的悬崖峭壁飞去，苍鹰在后紧追不舍。在接近峭壁的瞬间，只见岩鸽以几乎垂直九十度的身形直往下降，随后的苍鹰只顾美餐在前，没有注意，一下子收刹不住，脑袋在石壁上撞了个粉碎。岩鸽虽弱小，却以勇敢、智慧和灵巧战胜了强敌。

一次，非洲丛林发生大火，将一群蚂蚁团团围住。眼看包围圈越缩越小，这些小生命危在旦夕。惊人的一幕出现了，只见蚂蚁纷纷聚拢起来，转眼抱成了一个大的圆球，迎着大火急急忙忙滚下山坡。滚出火海的蚂蚁，外层的蚂蚁全被烧死，其余的蚂蚁则得以幸存。小小蚂蚁居然懂得依靠集体的力量，在危急中开辟出一条生路。

一群鸵鹿被赶上悬崖，悬崖下面是深涧。猎人们在周旁持枪呐喊，想把它们轰下悬崖摔死，以获取完整毛皮。鹿群身陷绝境，先是一阵慌乱，然后渐渐安静下来，快速分成两队，一支由青壮年公鹿组合而成，另一支则是母鹿和幼鹿。当一只青壮年公鹿纵身跃向对面悬崖，尚在半空中时，一头幼鹿或母鹿紧跟着也飞身跃起，踩在它的背上，跳到了对面的悬崖上，而另一头鹿无疑是摔死在了涧底。面对两道悬崖之间显然横亘着个体生命无法跨越的距离，这个鹿群以超常的智谋、胆略和大无畏的牺牲精神保存了族群的生存延续。猎人们被眼前的一切惊呆了。

如果忙碌中的女性朋友常常发现在工作上提不起劲来，在生活上放松不下来，那么就看看这套小体操吧，它让你在适当的时候做适当的事。

全身舒展运动 身体直立，双腿分开比肩稍宽，两手手指交叉。先掌心向下，伸直双臂，将掌心朝下压，维持20秒；然后将双臂举至头顶，变掌心向上，朝上伸展双臂，维持20秒。

上臂拉伸运动 双臂上举，手心相对，然后以肘部为中心弯曲。首先右手手掌扶住左手肘部，往右方拉伸，维持20秒；然后换左手手掌扶住右手肘部，往左方拉伸，同样维持20秒。

体侧伸展运动 右手叉腰，左手向上伸，然后身体向右侧弯曲，维持20秒后换另一边。

胸部扩展运动 双腿分开，上身往下倾至水平，双臂往后抬举至背部上方，两手手指交叉，掌心向下，用力往后伸展，维持30秒。

腿部拉伸运动 双腿分开，上身往下倾至水平，左手从背后绕过扶住右侧腰部，右手顺着左腿往下压，维持20秒，然后换另一边。

腹部收紧运动 首先坐在椅子前端，双手向后抓住椅子两侧（一定要抓紧并且保持平衡），然后双腿朝前方尽量伸直，最后撑起双臂，以脚跟为支撑点挺起胸腹部，尽量保持身体是一条直线，维持30秒。

一群岩鸽在蓝天飞翔，一只苍鹰悄悄从右侧袭来，鸽群一阵骚乱和恐慌。这时，领头的岩鸽飞离鸽群，在空中漂亮地画了个弧形，引起了苍鹰的注意，于是直向它扑来。岩鸽迅速向着前面的悬崖峭壁飞去，苍鹰在后紧追不舍。在接近峭壁的瞬间，只见岩鸽以几乎垂直九十度的身形直往下降，随后的苍鹰只顾美餐在前，没有注意，一下子收刹不住，脑袋在石壁上撞了个粉碎。岩鸽虽弱小，却以勇敢、智慧和灵巧战胜了强敌。

一次，非洲丛林发生大火，将一群蚂蚁团团围住。眼看包围圈越缩越小，这些小生命危在旦夕。惊人的一幕出现了，只见蚂蚁纷纷聚拢起来，转眼抱成了一个大的圆球，迎着大火急急忙忙滚下山坡。滚出火海的蚂蚁，外层的蚂蚁全被烧死，其余的蚂蚁则得以幸存。小小蚂蚁居然懂得依靠集体的力量，在危急中开辟出一条生路。

一群鸵鹿被赶上悬崖，悬崖下面是深涧。猎人们在周旁持枪呐喊，想把它们轰下悬崖摔死，以获取完整毛皮。鹿群身陷绝境，先是一阵慌乱，然后渐渐安静下来，快速分成两队，一支由青壮年公鹿组合而成，另一支则是母鹿和幼鹿。当一只青壮年公鹿纵身跃向对面悬崖，尚在半空中时，一头幼鹿或母鹿紧跟着也飞身跃起，踩在它的背上，跳到了对面的悬崖上，而另一头鹿无疑是摔死在了涧底。面对两道悬崖之间显然横亘着个体生命无法跨越的距离，这个鹿群以超常的智谋、胆略和大无畏的牺牲精神保存了族群的生存延续。猎人们被眼前的一切惊呆了。

如果忙碌中的女性朋友常常发现在工作上提不起劲来，在生活上放松不下来，那么就看看这套小体操吧，它让你在适当的时候做适当的事。

全身舒展运动 身体直立，双腿分开比肩稍宽，两手手指交叉。先掌心向下，伸直双臂，将掌心朝下压，维持20秒；然后将双臂举至头顶，变掌心向上，朝上伸展双臂，维持20秒。

上臂拉伸运动 双臂上举，手心相对，然后以肘部为中心弯曲。首先右手手掌扶住左手肘部，往右方拉伸，维持20秒；然后换左手手掌扶住右手肘部，往左方拉伸，同样维持20秒。

体侧伸展运动 右手叉腰，左手向上伸，然后身体向右侧弯曲，维持20秒后换另一边。

胸部扩展运动 双腿分开，上身往下倾至水平，双臂往后抬举至背部上方，两手手指交叉，掌心向下，用力往后伸展，维持30秒。

腿部拉伸运动 双腿分开，上身往下倾至水平，左手从背后绕过扶住右侧腰部，右手顺着左腿往下压，维持20秒，然后换另一边。

腹部收紧运动 首先坐在椅子前端，双手向后抓住椅子两侧（一定要抓紧并且保持平衡），然后双腿朝前方尽量伸直，最后撑起双臂，以脚跟为支撑点挺起胸腹部，尽量保持身体是一条直线，维持30秒。

一群岩鸽在蓝天飞翔，一只苍鹰悄悄从右侧袭来，鸽群一阵骚乱和恐慌。这时，领头的岩鸽飞离鸽群，在空中漂亮地画了个弧形，引起了苍鹰的注意，于是直向它扑来。岩鸽迅速向着前面的悬崖峭壁飞去，苍鹰在后紧追不舍。在接近峭壁的瞬间，只见岩鸽以几乎垂直九十度的身形直往下降，随后的苍鹰只顾美餐在前，没有注意，一下子收刹不住，脑袋在石壁上撞了个粉碎。岩鸽虽弱小，却以勇敢、智慧和灵巧战胜了强敌。

一次，非洲丛林发生大火，将一群蚂蚁团团围住。眼看包围圈越缩越小，这些小生命危在旦夕。惊人的一幕出现了，只见蚂蚁纷纷聚拢起来，转眼抱成了一个大的圆球，迎着大火急急忙忙滚下山坡。滚出火海的蚂蚁，外层的蚂蚁全被烧死，其余的蚂蚁则得以幸存。小小蚂蚁居然懂得依靠集体的力量，在危急中开辟出一条生路。

一群鸵鹿被赶上悬崖，悬崖下面是深涧。猎人们在周旁持枪呐喊，想把它们轰下悬崖摔死，以获取完整毛皮。鹿群身陷绝境，先是一阵慌乱，然后渐渐安静下来，快速分成两队，一支由青壮年公鹿组合而成，另一支则是母鹿和幼鹿。当一只青壮年公鹿纵身跃向对面悬崖，尚在半空中时，一头幼鹿或母鹿紧跟着也飞身跃起，踩在它的背上，跳到了对面的悬崖上，而另一头鹿无疑是摔死在了涧底。面对两道悬崖之间显然横亘着个体生命无法跨越的距离，这个鹿群以超常的智谋、胆略和大无畏的牺牲精神保存了族群的生存延续。猎人们被眼前的一切惊呆了。

如果忙碌中的女性朋友常常发现在工作上提不起劲来，在生活上放松不下来，那么就看看这套小体操吧，它让你在适当的时候做适当的事。

如果忙碌中的女性朋友常常发现在工作上提不起劲来，在生活上放松不下来，那么就看看这套小体操吧，它让你在适当的时候做适当的事。

全身舒展运动 身体直立，双腿分开比肩稍宽，两手手指交叉。先掌心向下，伸直双臂，将掌心朝下压，维持20秒；然后将双臂举至头顶，变掌心向上，朝上伸展双臂，维持20秒。

上臂拉伸运动 双臂上举，手心相对，然后以肘部为中心弯曲。首先右手手掌扶住左手肘部，往右方拉伸，维持20秒；然后换左手手掌扶住右手肘部，往左方拉伸，同样维持20秒。

体侧伸展运动 右手叉腰，左手向上伸，然后身体向右侧弯曲，维持20秒后换另一边。

胸部扩展运动 双腿分开，上身往下倾至水平，双臂往后抬举至背部上方，两手手指交叉，掌心向下，用力往后伸展，维持30秒。

腿部拉伸运动 双腿分开，上身往下倾至水平，左手从背后绕过扶住右侧腰部，右手顺着左腿往下压，维持20秒，然后换另一边。

腹部收紧运动 首先坐在椅子前端，双手向后抓住椅子两侧（一定要抓紧并且保持平衡），然后双腿朝前方尽量伸直，最后撑起双臂，以脚跟为支撑点挺起胸腹部，尽量保持身体是一条直线，维持30秒。

一群岩鸽在蓝天飞翔，一只苍鹰悄悄从右侧袭来，鸽群一阵骚乱和恐慌。这时，领头的岩鸽飞离鸽群，在空中漂亮地画了个弧形，引起了苍鹰的注意，于是直向它扑来。岩鸽迅速向着前面的悬崖峭壁飞去，苍鹰在后紧追不舍。在接近峭壁的瞬间，只见岩鸽以几乎垂直九十度的身形直往下降，随后的苍鹰只顾美餐在前，没有注意，一下子收刹不住，脑袋在石壁上撞了个粉碎。岩鸽虽弱小，却以勇敢、智慧和灵巧战胜了强敌。

一次，非洲丛林发生大火，将一群蚂蚁团团围住。眼看包围圈越缩越小，这些小生命危在旦夕。惊人的一幕出现了，只见蚂蚁纷纷聚拢起来，转眼抱成了一个大的圆球，迎着大火急急忙忙滚下山坡。滚出火海的蚂蚁，外层的蚂蚁全被烧死，其余的蚂蚁则得以幸存。小小蚂蚁居然懂得依靠集体的力量，在危急中开辟出一条生路。

一群鸵鹿被赶上悬崖，悬崖下面是深涧。猎人们在周旁持枪呐喊，想把它们轰下悬崖摔死，以获取完整毛皮。鹿群身陷绝境，先是一阵慌乱，然后渐渐安静下来，快速分成两队，一支由青壮年公鹿组合而成，另一支则是母鹿和幼鹿。当一只青壮年公鹿纵身跃向对面悬崖，尚在半空中时，一头幼鹿或母鹿紧跟着也飞身跃起，踩在它的背上，跳到了对面的悬崖上，而另一头鹿无疑是摔死在了涧底。面对两道悬崖之间显然横亘着个体生命无法跨越的距离，这个鹿群以超常的智谋、胆略和大无畏的牺牲精神保存了族群的生存延续。猎人们被眼前的一切惊呆了。

如果忙碌中的女性朋友常常发现在工作上提不起劲来，在生活上放松不下来，那么就看看这套小体操吧，它让你在适当的时候做适当的事。

全身舒展运动 身体直立，双腿分开比肩稍宽，两手手指交叉。先掌心向下，伸直双臂，将掌心朝下压，维持20秒；然后将双臂举至头顶，变掌心向上，朝上伸展双臂，维持20秒。

上臂拉伸运动 双臂上举，手心相对，然后以肘部为中心弯曲。首先右手手掌扶住左手肘部，往右方拉伸，维持20秒；然后换左手手掌扶住右手肘部，往左方拉伸，同样维持20秒。

体侧伸展运动 右手叉腰，左手向上伸，然后身体向右侧弯曲，维持20秒后换另一边。

胸部扩展运动 双腿分开，上身往下倾至水平，双臂往后抬举至背部上方，两手手指交叉，掌心向下，用力往后伸展，维持30秒。

腿部拉伸运动 双腿分开，上身往下倾至水平，左手从背后绕过扶住右侧腰部，右手顺着左腿往下压，维持20秒，然后换另一边。

腹部收紧运动 首先坐在椅子前端，双手向后抓住椅子两侧（一定要抓紧并且保持平衡），然后双腿朝前方尽量伸直，最后撑起双臂，以脚跟为支撑点挺起胸腹部，尽量保持身体是一条直线，维持30秒。

一群岩鸽在蓝天飞翔，一只苍鹰悄悄从右侧袭来，鸽群一阵骚乱和恐慌。这时，领头的岩鸽飞离鸽群，在空中漂亮地画了个弧形，引起了苍鹰的注意，于是直向它扑来。岩鸽迅速向着前面的悬崖峭壁飞去，苍鹰在后紧追不舍。在接近峭壁的瞬间，只见岩鸽以几乎垂直九十度的身形直往下降，随后的苍鹰只顾美餐在前，没有注意，一下子收刹不住，脑袋在石壁上撞了个粉碎。岩鸽虽弱小，却以勇敢、智慧和灵巧战胜了强敌。

一次，非洲丛林发生大火，将一群蚂蚁团团围住。眼看包围圈越缩越小，这些小生命危在旦夕。惊人的一幕出现了，只见蚂蚁纷纷聚拢起来，转眼抱成了一个大的圆球，迎着大火急急忙忙滚下山坡。滚出火海的蚂蚁，外层的蚂蚁全被烧死，其余的蚂蚁则得以幸存。小小蚂蚁居然懂得依靠集体的力量，在危急中开辟出一条生路。

一群鸵鹿被赶上悬崖，悬崖下面是深涧。猎人们在周旁持枪呐喊，想把它们轰下悬崖摔死，以获取完整毛皮。鹿群身陷绝境，先是一阵慌乱，然后渐渐安静下来，快速分成两队，一支由青壮年公鹿组合而成，另一支则是母鹿和幼鹿。当一只青壮年公鹿纵身跃向对面悬崖，尚在半空中时，一头幼鹿或母鹿紧跟着也飞身跃起，踩在它的背上，跳到了对面的悬崖上，而另一头鹿无疑是摔死在了涧底。面对两道悬崖之间显然横亘着个体生命无法跨越的距离，这个鹿群以超常的智谋、胆略和大无畏的牺牲精神保存了族群的生存延续。猎人们被眼前的一切惊呆了。

如果忙碌中的女性朋友常常发现在工作上提不起劲来，在生活上放松不下来，那么就看看这套小体操吧，它让你在适当的时候做适当的事。