职级与尊严

陈甬沪

双休日接到文友短信:陈老师早晨好,下午两点在和平公园茶室能否一起喝茶?急!请回复!原来是一位长期供职于某行政机关的老同志,该文友吟诗作词很有个性,尽管不常联系,但好学钻研、乐于助人之为人偶尔也能从其他文友传递的信息中了解一二。

下午准时赴约,眼前的这位文友头发已稀疏,五官处的细纹明显增多。他说他已到了快退休的年龄。公务员退休应该是衣食无忧,今日急着找我葫芦里卖什么药?“陈老师,我想请你帮个忙。”文友开门见山说,他了解到他现在的顶头上司,是我曾供职的单位同事且在我手下干过。经他这么一提确有其事,可我们已好久没交往了。“是啊,我知道,我这做法很俗气的”。文友接着说,“人生也只有这最后一次机会了,你帮我侧面打听一下,是否有我份。”说得那么凄惨,我知道他是鼓了多么大勇气说出这番话的。

文友已有37年工龄,在公务员岗位上也干了26年,令人吃惊的是至今还只是一个科员。他很努力,也很有能力。当年他在工作中总结出的管理法,让他们单位一举成名,不仅获得系统先进荣誉,也让顶头上司晋级升迁。那年又是他带教的几位新进人员在全系统技艺比赛中,打败所有竞争对手获胜,那些“徒弟”有的提升职务,有的看升职无望就远离岗位。近几年来,他依然努力,口碑也不差,一位副职领导亲口对他说,下次肯定先升你的职,而且一定向新来的正职推荐。不料这一推荐反而出了问题,那新来的正职,还以为副职在结帮营私搞“圈子”。文友说,他一直以我的“尺寸论”为准绳而自得其乐(即最知长短的是自己,你只有一尺,如果有人赞你一尺二,你别狂;有人贬你为八寸,你别馁)。

有个关于齐白石的故事:当年师傅带着齐白石串街找活干,迎面碰到背着木匠家什的同行。师傅则躲起来恭恭敬敬地看着人家过去。齐白石问为何要躲开。师傅说,人家是搞雕花的细作木匠,乡村人家嫁娶都得请他们,特别那些大户人家一请就是数月甚至数年,一套套的家具就由他们雕刻出来。这件事对齐白石刺激很大,于是偷着学画并做起了雕刻,后成为画坛一代宗师。然而,如今在许多地方好好干的、干得出色的并不一定能成功,哪怕如文友仅仅只是为一个小小的副科职级。

是啊,在外人眼中公务员职业受人追捧,然而想象一个年近六十的文友,一路总在原地踏步,又是在那特别在乎级别排名的单位,一次又一次让那些并非真水平人的“超越”,感觉肯定不好,因为尊严就荡然无存。文友说,过去常以墙内开花墙外香自嘲,他时不时在报刊上发点小文章,为需要的朋友舞文弄墨而洋洋得意。退休回家如何向人交待?文友这番话让我无语。官大官小,退休后都一样。我想用网络语言安慰他,但说不出口。有人曾说,升迁不在你自己行不行,是要有人说你行,而最关键的还是说你行的人本身要行。我知道,文友是行的,有人会说他行的,而最重要的是说他行的人本身并不行呵,人微言轻能成事吗?

我十分婉转地对文友说,上帝在关上一扇门时,其实也为你打开了一扇窗,而重要的是你已找到了这扇窗,你作词吟诗小有名气啊,这就是你的价值所在!但愿文友峰回路转……

夜光杯

在墨西哥访玛雅遗址

曹正文

登上“海洋绿洲号”的第六天,游轮抵达墨西哥的科苏梅尔。

我们早晨8时登岸,然后乘上一只摆渡船,经过45分钟才到达卡门海滩(Carmen)。一位跛脚男子在岸边迎接我们作自我介绍,他叫奈迪尔,是我们访玛雅文化遗址的导游。我们随即上了一辆巴士,奈迪尔便开始与我们交流,他说,从这里抵达玛雅文化遗址,需要3个半小时路程,到了那里参观1个小时,然后集中乘车返回码头,如果谁不准时上车,车开了,他只能自己打出租车去码头,不过那笔车费相当贵。他说完,让每个游客签了一份旅游合同,并叮嘱我们务必保持警觉。中途,车子停靠在一家杂货店门口,他抱上一箱饮料与汉堡,那是每一个游客的午餐,然后分发给我们,这些事情由一个跛脚老人来完成,他忙得满头大汗。他忙完后咧开嘴笑着说:“我今年已59岁了,但我还有一个3岁小女儿,你们看我棒吗!”奈迪尔诡秘地笑笑,大家被他逗乐了。

从卡门海滩至奇琴依察((Chichen ltza)的玛雅文化遗址,只有200多公里,路上几乎没有车,但我们还是开了3个多小时,原因是路上有不少限速牌,一般是80公里,经过小镇时,限速40公里,我们至中午12时半才抵达这个被联合国教科文组织定名为“人类遗产的地方”,此地区被誉为世界七大奇迹之一,与埃及金字塔、中国长城、柬埔寨吴哥窟齐名。

玛雅文化遗址现在看来是个天然公园,它曾是古玛雅文明的政治经济中心,让我一开眼界的是库库尔坝金字塔、Chac Mol寺庙、千柱林与囚犯竞技场,库库尔坝金字塔占地有3000平方米,高30米,与我见过的埃及金字塔矮小了许多,但塔身巍峨而雄奇,塔的四周是陡峭的阶梯,有明显风化的痕迹,每个阶梯高半米,却只有10厘米的宽度,仅能容半个脚。令人惊叹的是古玛雅人在设计台阶时运用了天文知识,四面台阶加起来共364级,再加上塔顶神庙的台阶,正好与全年天数吻合。据导游说,每年春分、秋分的日落时刻,当夕阳照射在金字塔的边沿,形成的影子连同塔底雕刻的蛇头,骤时变成一条巨大的羽蛇在蜿蜒爬行。这就是奇琴依察被称之为“羽城”的来历。而库库尔坝金字塔也被称为“羽蛇神”。可惜我们没有见到这神奇的一幕。我只在土地上见了自由爬行的蜥蜴,当地人称之“小蛇”。

除了壮观的金字塔,还有气势恢弘的武士庙,武士庙南侧是千柱林,一排排的圆柱高高地耸立着,据导游介绍,这些圆柱原来支撑着一个宽大的屋顶,相传古时候是“羽城”的商业中心,在远处的树林里有两口直径为60米的天然大水井,西侧是一个古玛雅人的球场,现在是一片树林,在空旷的地上有好几座尖顶的茅草屋,残壁与古拱门说明了什么,奈迪尔自己也说不清,他推荐我们花20美元买一份说明书,可无人响应。几乎每个游客在参观完毕后,立即步入地摊集市,争购当地的石头和玛雅文化工艺品。

下午2时,我们赶紧上车,又经过3个半小时的路程才返回卡门海滩,然后又上摆渡游船,回程45分钟的海上颠簸,不少人晕船都吐了,我们这才明白乘巨轮在海上航行是多么平稳舒坦。

科苏梅尔码头上有不少精美的商店,出售皮雕、宝石、银器、陶器与手编羊毛毯。树上的鹦鹉让人入迷,但谁也不敢多逗留,一旦巨轮开走了,留在岸上该怎么办,只有天知道。

我在附近抢拍了几张照片,赶到码头,才发现我是最后几个游客中的一个了。当我跨上甲板的一刹那,游轮已和码头分开了。

美丽的墨西哥除了让我感受了一下玛雅文化的奇异,其他几乎一无所知,我下次再来看你吧。

香格里拉之冬(摄影) 沈丹锋

也说“康桥”是哪座“桥”

咏欢

11月27日的夜光杯刊登了一篇《<再别康桥>是哪座桥》的文章。我认为,对于文中一些关于“康桥”的观点可以商榷。

首先,文中提到看到一块刻有徐志摩《再别康桥》诗的纪念石放在剑桥大学国王学院的一座石桥旁,所以就认为这座石桥就是志摩笔下的“康桥”,这是不对的。最近,我正好阅读了一本商务印书出版社所出的《启蒙之所,智识之源:一位剑桥教授看剑桥》,书中对为什么“刻有徐志摩《再别康桥》诗的纪念石”立在国王学院河边有详细的解答。因为作者剑桥大学资深教授艾伦·麦克法兰就是推动纪念石在剑桥大学中竖立的具体执行人。书中详细提到了该纪念石的缘起、竖立、规格。这块汉白玉材质刻有中文《再别康桥》的纪念石并非是为了纪念“康桥”,而是为了纪念诗歌中提到的“河畔的金柳”。汉白玉纪念石恰恰为了这个缘由,立在国王学院河畔的一株老柳树下。旁边有座康河上的桥应该是个巧合。

其次,剑桥大学被称为Cambridge,音译下来Cam可以翻译成“康”,也可以翻译成“剑”。徐志摩的时代翻译流行音译,所以现在称的剑桥就称为了他口中的康桥。剑桥大学是因为坐落在叫做剑桥的小镇而得名。而小镇的得名是因为川流过小镇的一条河叫River of Cam,即“剑河”又称“康河”。就是徐志摩《再别康桥》中提到“康河的柔波”里的康河。早在十二世纪初,罗马人在康河上建了座桥。于是,康河和桥并在一起构成了此地的名称。

第三,志摩曾经多次提到他人生的转折点是英国留学康桥期间发生的。在他曾经的文章中提到“我的眼是康桥教我睁的,我的求知欲是康桥给我拨动的,我的自我的意识是康桥给我胚胎的”,所以,徐志摩《再别康桥》中的康桥,应该是指给了他人生转折方向的剑桥大学而非是单指康河中的哪座桥。

近水楼台不得月

薛松

外滩,离我工作的单位不远,推开窗户,微风拂面,远远望去浦江两岸的美景尽收眼底,因此,引来了许多外地友人的羡慕。也许是我每天都要途经外滩,日子久了,渐渐地,对那些壮丽的景色不以为然了。而那些来沪旅游的朋友,只要一到上海,外滩定是他们的必到之处。

无独有偶,一位杭州朋友的家离西湖很近,久而久之,他对西湖的感觉,就像见到了路边的行道树,没什么新鲜了。可是,我对西湖的印象依然是妙不可言,每次赴杭,漫游在柳树成荫的西子湖畔,都会有一种异样的美感。

外滩和西湖,早已经是这两座城市的旅游胜地,一个“西式”一个“中式”,一个“洋气”一个“土气”,分别承载着这两座城市的悠久历史,也展示了她们的灿烂文化。我们生活在不同的城市,感受着不同的人文情怀,那些与我们朝夕相处的人和事、景和物,深深地融入了彼此的情感之中。但是,随着时间的漫漫推移,我们对本地的一些景区,又习以为常了。

我们走出自己的城市,进入对方的省城,常被眼前如此美丽的景色吸引,恨不能久久地身处其中;并不觉得自己所居住城市的景色,同样招人歆羡。那繁华、时尚、精致的国际大都市,吸引了国内外无数的游客,令他们也许会片刻忘记故乡自然纯朴的景致,而我对杭州西湖自然风光的倾倒,也使自己淡忘了家乡的美景,真是“近水楼台不得月”。

“近水楼台先得月”的本意是用来比喻:因自己接近某人或某些事物,而处于首先获得好处的优越地位。然而,一个事物总有多方面的,或许是那些近水楼台不得月的缘故,推动了旅游业,拉动内需,促进GDP的增长,这给国民经济的发展带来了好处。

常见这样的情景。有些企业的经济效益较好,每年要组织员工去畅游祖国的名胜古迹,可有少数员工不珍惜这样的良机,宁可待在宾馆内烟雾缭绕,通宵达旦地打牌,也不愿意游览异乡美丽的景物,既浪费了时间与金钱,又违背了企业的初衷,遗憾地与那些历史文化悠久的景点失之交臂。细细想来,真是有“近水楼台不得月”之感。

今宵灯谜

朱育珉

公鸡司晨

(食品品牌二)

昨日谜面:雨中求婚(人体器官)

谜底:淋巴结(注:别解为“淋雨时巴望结婚”)

我的减肥攻略

蔡文嵘

七夕会 运动休闲

我从小就胖,我的体重也随着年龄的增加而增加,不知不觉2011年已经攀升至221斤。2011年4月17日公司体检过程中,脂肪肝、胆结石、血压偏高等都和我打了招呼。医生叮嘱:小伙子该减肥了。我想,我的确是该减肥了。于是,2011年4月25日,我开始了我的减肥计划。一开始,我给自己订了200斤的目标。起初,我晚饭吃得很少,每晚吃完后,站立一小时,然后就出门走路,40–50分钟的行程,每天坚持。5月7日,也就是减肥计划开始的10天后,我从221斤减到204斤,整整17斤。我自己也没想到会有如此效果,虽然我还是很胖,但我已经很开心了,这更加坚定了我减肥的决心。接下来的日子,我就按照这种方法坚持,目标从200斤到180斤,从180斤到160斤。就这样,整整6个多月,我现在是130斤!

我是怎么成功减肥的呢?

先说睡眠。早上6点起床,晚上10时半睡觉。有规律的起居有助于身体的健康。

再说饮食。饮食不再想吃什么就吃什么。我参考了很多健康饮食的方法,也做了很多功课。起初,我还是正常吃饭,只是把食量减少。最先的阶段非常痛苦,每到中午及晚饭前夕,真的很有饥饿感,但一定要忍住,吃点小饼干或者水果充饥,也可以用少吃多餐的方法来减少饥饿感。这样,一个月之后就不会感觉那么饿了。我想我的胃开始变小了。接下来的日子,起床漱洗完毕后喝一杯300–400毫升的蜂蜜水,半小时后牛奶加燕麦做主食,外加一个苹果。中午,玉米、紫薯成为我的主食,也有蔬菜相伴。米饭已经不吃,猪肉基本不碰,取而代之的只是去皮鸡肉、牛肉、鱼类等食品。

晚餐多以蔬菜、水果充饥。夜宵必须杜绝。大家当然会问,吃得那么少那营养如何跟上?医生给了我一些建议,于是我每天吃安利维B、维C、蛋白粉、钙镁片、茶族以及深海鱼油,另外还有吃海藻片。

最后是运动。吃得少可以减少脂肪生成,但合理的运动也是促进脂肪消耗的必要条件。我每天晚上40–50分钟的快走,走到出汗,每天坚持,风雨无阻。再晚也要完成此任务。另外就是做一些有助于锻炼肌肉的运动,诸如俯卧撑、仰卧起坐,即合理的有氧运动加上适度的力量训练。后2个月,我开始跑步(先前不跑,是因为肥胖的人跑步对膝关节不好,所以我主要选择更适合的快走),加上每周一二次游泳,跳绳也是不错的有氧运动。而力量训练的目的在于消除减肥后留下的肥胖纹以及皮质松垮的现象。而我现在已经有很明显的肌肉群。

在有些人看来,我减得似乎太快,不合理,不健康,但我觉得这些方法要因人而异。我已经去做了全身体检,各项指标都很完美,连脂肪肝也消失了。我的经历告诉大家,减肥是一件长期且无聊痛苦的事情,管好嘴,迈开步,坚持到底会有所收获。每当为自己的懒惰找借口时,你更要说服自己坚持。

管好你的“健康资产”

董少广

你的经济资产有多少,相信大多数人都能一口报出个概数。如果问『你的健康资产有多少?』估计能回答的人就寥寥无几了。

现代人生活节奏越来越快,身心承受的压力也越来越大,及时盘点自己的『健康资产』,学会『健康管理』,它是一项伴随每个人终身的长期『工程』。『如果没有有效的干预措施,未来三十年将是中国慢性病井喷的年代。』卫生部长陈竺用『井喷』二字敲响了我国慢性病防治的警钟。当今,有私家车的人越来越多,汽车一天开不了几小时,每年都要送去年检,而你的肝脏、心脏、肾脏等二十四小时替你服务,缺一分钟都不行。世界卫生组织对健康早有明确的说法:健康与长寿百分之十五与遗传有关、百分之十与社会条件有关、百分之八与医疗条件有关、百分之七与环境因素有关,而百分之六十是取决于个人的生活行为。人的身体就像弹簧,当拉力超出了弹簧的弹性限度就很难回复原状,俗话说『病来如山倒』,合理饮食、戒烟限酒、适当运动、心理平衡,乃是『健康的基石』。

在盘点一年来疲于奔命、忙碌得来的收获时,别忘了盘点一下自己的健康,看看有没有哪个『零件』运转不正常,及时进行『修理』,检查一下自己的身心,让它宁静,让它安详。切莫让『忙』忽略了许多。生命只有一次,容不得悔悟,只有健康的人,才能更好地把握现在,拥有未来,才有能力为所爱之人带来幸福。

灯花