

楚玛尔河是长江源头一条支流,在昆仑山和唐古拉山之间的莽原上悄然放肆地流淌了几千年。我从上个世纪五十年代末第一次走近它。这自然与我在这一条河的一次有惊无险的特殊遭遇有关。

1959年隆冬的一天,我们汽车团一支车队运载着一批进藏战备物资,飞奔在青藏公路上。滚滚车轮碾过昆仑山后,行驶了一个多小时,一路风尘地来到一条河边。插在河岸一块很不规则的毛毡木牌上写着“楚玛尔河”四个字,字迹歪扭,接近趴窝。河宽浪急,水面上不时地跳闪着浑浊的波浪,随即旋起一个个浪窝。我们立在岸上整个身子似乎都被旋得摇晃,头有些昏晕。架在河上的一座木桥,十分简陋,我们务必一台车一台车地过桥,方能保证安全。

## 遭遇楚玛尔河

王宗仁

那是一座什么样的桥呢?当时乃至今日我始终觉得用“木头笼子”来比喻最为恰如其分。横七竖八的木桩、木板、木条,组成了一座简陋

更替。可想而知,汽车通过这样的桥,驾驶员不把心悬在嗓子眼才怪呢,提心吊胆嘛!车轮压下去,桥体各个部位都会发出很不情愿的吱吱嘎嘎的抗议声。带队的中尉胡副营长把双手举过头在前面指挥着驾驶员,一台车一台车地过桥。他再三叮嘱驾驶员,一定要稳住油门,中速慢行,千万不要猛踩刹车。突然

停车必然会增加桥的压力,容易出事故。一台车过去了,五台车过去了,十台车过去了……怦怦心跳的我,反正该我驾车过桥了。我不错眼珠地瞅着副营长的手,紧扒方向盘,脚踩油

门,稳稳地前行。谁料就在车子走到桥中间时,忽然听见“嘎巴”一声响,我手一抖,脚下一颤,车子就停在了桥上。我手忙脚乱不知咋办,赶紧挂上排挡加大油门又要走车,这时只觉车子跳了两下,车头就冲出护栏,栽到了河里。整个车

身掉进河里,驾驶室一半歪在水里,一半露在岸上。副营长还有我们连的张连长,赶过来冲着我骂了一声“饭桶”,就赶紧组织人收拾残局。

我很委屈地站在楚玛尔河岸,望着波涌浪卷的河水内心掀起波澜,流着眼泪,悔恨自己无能。可是,一个穿上军装才一年的新兵,单独开车还不到半年,毕竟涉世太浅,摔跤、受阻是免不了的。我只有抱怨,却没有绝望。青藏的路还很长,多少大山险河还要我们去征服。为了明天更像明天,我要一边走路一边记

下失脚的隐痛,练技术,壮心胸,轻车远行。落入河里的汽车,必须从拉萨或格尔木调来吊车抢救。这样少说也要一个星期。我便留在原地看车守护物资。草滩撑起一顶轻便帐篷就是我的临时岗位,也是我的家。茫茫荒野,唯我一人。惧怕荒野,唯我一人。肩挎冲锋枪。最难熬的是寂寞,没想到藏羚羊给我带来了意外的快乐。那个年代,楚玛尔河畔是野生动物的乐园,黄羊、野驴、藏羚羊、野牦牛……举目可见,尤其是藏羚羊成群结队,遍地撒欢。每到中午或傍晚,正是跑乏了的动物需要歇腿的时候,它们很好奇地围着落水的汽车打转转,也许是试探这个庞然大物会不会起身和它们一起奔跑。一次,一只肥胖的藏羚羊竟然从破了玻璃的车窗钻进驾驶室,投宿一夜,生下了一对小崽子。此后,驾驶室就成了那母藏羚羊的产房,每天都会看到雄羊出出进进地照顾雌羊和崽羊。直到大吊车赶来救我的汽车那天,我才依依不舍地把这一老二小三只藏羚羊轻轻抱出驾驶室,让它们扑进楚玛尔河岸大草原的怀抱。

在动物世界中,螳螂的“婚礼”是最有血腥味,最残酷无情的。在这种别开生面而又奇特的婚礼中,雌螳螂既是“温柔的妻子”,又是可怕的刽子手。而遭殃的雄螳螂在获得片刻欢乐后,便被雌螳螂咬掉脑袋,一命呜呼而结束了短暂的“结婚生活”。

雌螳螂难道真的如此“惨无人道”吗?1984年,两名科学家事先把螳螂喂饱吃足,把灯光调暗,而且让螳螂自得其乐。人不在一边观看,而改用摄像机记录。通过摄像机对螳螂的交配进行了全程监视,结果出乎意料:在三十场交配中,没有一场出现了吃夫现象。相反地,他们首次记录了螳螂复杂的求偶仪式:雌雄双方翩翩起舞,举行了独具一格的“舞蹈求爱仪式”,整个过程短的10分钟,长的达两个小时。当然,在自然界中,它们交欢时,因雌螳螂受到惊吓而引起烦躁、暴怒或当时处于高度饥饿状态时,也会发生吃掉“爱情伴侣”的恐怖事件。

湖北长兴,初冬的仙山湖,在仙山脚下静静流淌。上仙山湖,要走一条索桥。索桥下宽阔的沟壑,水浅草茂,不过我们的注意力马上集中在保持身体平衡上。100多米长的索桥,人多就晃荡,更有年轻人恣意发力,加大晃荡角度。大家紧张,也兴奋。我们坐的游船向湖中央驶去。导游手指右侧一条笔直堤坝介绍,是1952年当地老百姓历时三年人工筑成的,东西向1000多米长,用来防洪。由此可想,半个多世纪前,这一带洪水泛滥的程度,当地干部群众肩挑手扛构筑堤坝,抗击自然灾害的沸腾情形。湖畔芦苇,芦花白茫茫,底下是从从水草,上面是一排排青苇,蓝天灿烂明朗;湖中洼处的芦苇,离我们那么近,几乎看得清枝叶经络。芦苇中腾起一二只白

鹭,在空中飞翔,醒目如城市天空下的风筝。湖面洼处最多最灵活最矫健的是水鸡。水鸡都是娇小身材,在水里露出警觉的脑袋,似乎感受到游船水面的震荡,呼啦啦掠着往远处散去。相比水鸡,野鸭活动范围大了许多。导游说,这里野鸭有好几种。由她指点,我们辨析了半天,总觉得到处黑黑一团晃着。湖中,也有安静的鸟儿。远处,几只灰鹤正站立在养鱼的箱网上。有只灰鹤侧影,细腿,椭圆身躯,弯颈,长喙,忽然将长喙伸进水中,我们知道它要捕鱼食了。那黑色的侧影,闪亮的湖面,就像一幅逆光照,静谧迷人。

在仙山湖中游荡,曾经贴近几户农宅。农家院落晒着衣物,屋角展露在树丛中。屋前不见人影,红冠丰腴的鸡群在岸上杂草

间啄食,一片宁静和美的气象。游船驶入杨树林。岸旁有人垂钓,有家养鸭鹅在水边游荡。四周的杨树,根部都浸没在水里,一排排,一丛丛,游船好像穿行迷宫中。此时已入冬季,前前后后的杨树树叶凋零,树身褐色,依旧秀丽挺拔,水中倒影,宛如水粉画。导游称,这一带可与亚马逊雨林媲美。

从杨树林转出来,游船前方成群的野鸭一下子让船上的游客兴奋起来。游船渐行渐近,野鸭纷纷飞起来,几乎能听见它们翅膀扑闪的声息。

返程不走原路。上岸经过一座高大的大禹石像。这位“三过家门而不入”的治水“水神”,面朝湖面,给游人不少遐想。走在石条小道上,我想起仙山湖一端,那条历经三年建成的人工堤坝,当年万千老百姓治理洪水,一定留下很多故事的。



放飞

吴新民

邮件,说了一件趣事。前不久马德里举办一场午睡大赛,裁判根据选手入睡时间、睡姿和服装搭配等进行打分,冠军得主可获一千元奖金。还传来一段视频,选手们躺在沙发上入睡入梦的神情和姿态着实惹人捧腹大笑。西班牙人的慢生活在欧洲是出了名的,譬如该国公民每年有近三分之一的时间休息、休假、商场、超市晚上从不营业,午睡成为西班牙人慢生活的重要组成部分,并形成了独特的午睡文化。

法国巴黎最近开展一项有趣的活动,“让生活慢下来”,提醒大街上快步流星的人把脚步放慢一点,走到鲜花绽放、绿荫垂染的街头公园时,驻足片刻,欣赏一会,作深呼吸状。

快,象征着效率。但超出极限的快会适得其反,如同一根钢丝绳,绷得太紧会断裂。深圳的一项调查

显示,快节奏生活导致市民普遍感觉“精神紧张”,影响城市幸福感。心理和医学专家认为,精神紧张会引发抑郁、烦躁、恐惧,以及高血压、心脏病等,也给社会带来诸多隐患和负担。放慢节奏,多多益善。就个人而言,慢生活有利于调节心理与情绪,增进身心健康。就社会来讲,许多社会矛盾往往因为精神紧张,情绪失控所酿成,慢生活有利于减少摩擦,增进人与人之间的和睦相处。

一位哲人说:“幸福就是一种心理平衡,平衡的时间越长,幸福就越稳定。”从生理特点讲,静是平衡的“稳定器”,整天紧张忙碌,就无法坐下来安静地平衡心理。

把工作和生活节奏的时针调慢,让公民有足够的休闲时间,关键取决于社会保障要给力。

那是十多年前的一天早晨的五六点钟,酷暑的炎日在清晨仍留有余威。医院里还不是所有的地方都配有大功率的空调,忙碌了一夜的医务人员也显出了疲惫,就诊的患者和家属的心情有些焦躁。当徐院长巡视到小儿临补室时,那里人头攒动。护士吧台传来了一阵患儿家属的呵斥声,原来一位年轻的护士正在为一个小婴儿打头皮针。第一次的失败让患儿的家属心痛不已。患儿身边站着四个家人,从护士稚嫩的面孔上可以看出,她不过是刚从护校毕业一两年的年轻小护士。这时徐院长不禁为她捏了一把汗。

没想到,这位年轻的护士镇定

了一下,深深地吸了一口气,捋了一下额前沾满汗水的头发,用坚定的语气说:“你们放心,这次我一定能够打好”。站在一边的徐院长不由得为她担心起来,这万一要是打不好怎么办?四位家长会不会更加

让人以信心和力量。“哇”的一声,很快就见到了输液管里的回血,成功了。孩子的家属也深深地舒了口气,向年轻的护士表示着谢意。

事情已经过去十多年了,但是,那位年轻护士在刹那间表现出的沉稳、坚毅、果敢的神情,却始终让徐院长难忘。

在今年的一次护士团拜会上,徐院长说出了自己的心结,他希望能够找到当年的那位护士,没想到当他说出这件事情以后,在场的护士却有三四位都有着相似的经历。是呀!在医院的岗位上,正是有着这群敬业、负责的白衣天使,她们以职业微笑,为患者服务着,用心灵去呼唤着一个又一个充满希望的明天。

让院长挂念的护士

罗玲 仇佳妮

冲动?这个小姑娘为什么不给自己留点后路?正想着,只见这位年轻的护士拿起了针筒,针头朝上,排掉针筒里多余的空气,脸上露出了沉稳、坚毅的表情。那一刹那,让徐院长感到了一种从未有过的震撼,

用慢生活提升幸福感

尹卫国

上世纪三十年代,有一名棋坛高手,每次比赛前,都要看一遍老子的《道德经》。

《道德经》的精髓是“无为”、“无欲”。一个“无为”、“无欲”之人,一个不欲求赢之人,怎么可能赢棋呢?

而恰恰相反,此棋手几乎每赛必胜,就连当时日本顶尖围棋高手坂田荣男也不是他的对手。这名棋手就是吴清源。

有记者问吴清源,为什么每次下棋前都要看一遍《道德经》?吴清源说,看一遍《道德经》,是让自己的心平静下来,做到“无为”、“无欲”,排除内心“贪”赢的杂念,这样,就能让自己一心下棋,发挥出最高水平。吴清源告诉记者,自己赢棋的重要原因,就是“不贪”。

吴清源“不贪为赢”的下棋之道,对我们不无启示。现实生活中,又有多少人因为贪权、贪钱、贪利、贪色、贪名,而自毁了前程。不贪为赢,不只是一条为棋之道,更是一条为人之道啊!

不贪为赢

黄小平

在今年的元宵灯谜中,“今宵灯谜”是陈楠

歌者不相识(央视栏目) 昨日谜面:影片目录(字一) 谜底:鼎

中国大概从来没有像今天这样关心健康,渴求健康。我也在寻寻觅觅……

去年,我看了陈立夫先生的文章《我怎么会活到100岁》。陈老讲,最重要的一条就是“养身靠动,养心靠静。”他还解说这八字方针:自己年轻时就好动,酷爱多项体育运动,到耄耋之年还坚持沐浴、按摩和散步;而养心是指心态好,淡泊开朗。我想,陈老能如此动静结合,健身养心,当然就有了健康长寿的基本保障。后来,我又看到了一些报道,介绍“长寿之乡”南宁巴马、江苏如皋和上海崇明的人瑞,这些老寿星与陈老的事例大同小异,都是既勤快好动,又心态平和。看来,有动有静,身心和谐就是我要找的健康密码了。

最近,我看到中华医学会会长钟南山院士的一篇讲话,颇有启迪。他说:在影响健康的决定因素中,遗传、社会环境、自然环境、医疗条件等因素都不是我们个人能左右的;唯有生活方式(约起到65%的作用)我们可以自己选择。“因此,我们应该记住:最好的医生是自己,健康长寿靠自己”。其实,陈立夫先生和老寿星们的范例也印证了这个观点:动静结合不就是一种生活方式吗?不就是“靠自己”的吗?谁能替代你呢?呵呵,靠自己——这才是最根本的健康密码呀!看来,无论老中青哪一代人都应该发挥自己的主观能动性,选择正确的生活方式,庶几也能赢得健康,颐养天年!

诚然,我们还应该对“靠自己”作广泛的解释。常言道:人吃五谷,孰能无病?这就需要早检查,早治疗。我有两位好友,对身体一向自我感觉良好,“寡人无疾”,从不参加单位一年一度的体检检查。几年,一人不幸得了晚期癌症,一人侥幸做大手术保住了命,让我等老友惋惜不已!还有一位同仁曾在体检中查出恶疾,后经及时治疗,至今已与健康同行二十年矣。可见早发现,早治疗;晚发现,难治疗,甚至治不了:这主动权还不是首先掌控在你自己手里吗? “最好的医生是自己”呀!其实,这方面的古训甚多:千里之堤,毁于蚁穴。小洞不补,大洞吃苦。防患于未然……还有韩非子写的《扁鹊见蔡桓公》,都劝戒世人不要讳疾忌医,要早防早治。这就是你自己思想上高度重视,不盲目自信,更不心存侥幸。

除了单位体检和各项筛查之外,还应重视自我检查。十多年前,一位友人偶尔在镜子中发现自己的右脖子有点肿,到医院一查竟是鼻咽癌。幸得早治,逃过一劫。西谚说:最了解你自己的是你自己。确实,病人往往是许多病症的第一发现者,而自我警觉则是健康的第一卫士!所以医学界也提倡病人应有自我检查的意识。当然,我们也不必谈病色变,人人自危,忧心忡忡,去搞什么过度检查,过度治疗。子曰“过犹不及”,两者都是劳民伤财的。

现在有个网络热词 DIY,它是 Do it yourself 的速写,意思是:自己做,自己干。那么,我找到的健康密码就是:首先靠 DIY!

点击健康密码

俞昌基

陈楠

歌者不相识(央视栏目)

昨日谜面:影片目录(字一)

谜底:鼎

仙山湖观鸟

龚伟明

七夕会

行旅印痕

返回

路。上岸经过一座高大的大禹石像。这位“三过家门而不入”的治水“水神”,面朝湖面,给游人不少遐想。走在石条小道上,我想起仙山湖一端,那条历经三年建成的人工堤坝,当年万千老百姓治理洪水,一定留下很多故事的。

返回不走原路。上岸经过一座高大的大禹石像。这位“三过家门而不入”的治水“水神”,面朝湖面,给游人不少遐想。走在石条小道上,我想起仙山湖一端,那条历经三年建成的人工堤坝,当年万千老百姓治理洪水,一定留下很多故事的。

返回不走原路。上岸经过一座高大的大禹石像。这位“三过家门而不入”的治水“水神”,面朝湖面,给游人不少遐想。走在石条小道上,我想起仙山湖一端,那条历经三年建成的人工堤坝,当年万千老百姓治理洪水,一定留下很多故事的。