

近日，有位好长时间信息不通的朋友大姚来访，苦笑着对我说：“这段时间焦头烂额，可谓是霉气冲天，不瞒你老兄，我离婚了……”我被惊得目瞪口呆：大姚同他夫人称得上是一对令人羡慕的般配得无可挑剔的夫妻，感情一向不错，怎么会一下子风云突变了呢？

原来，由于不会电脑，在工作、生活上都有着诸多的不便，大姚萌生出学电脑的念头。有位女同事自告奋勇教他。开始下班后在办公室里教他。一摆弄上电脑，他们常常忘了时间，肚子饿尚且不说，保安也常会瞪着狐疑的目光来催促。扫兴之余，女同事提议下班后去她家里学，家里不会有人干扰。初入门道学兴正浓的大姚不多加思索地同意了。谁知道一到她家里，女同事并不急于教他摆弄电脑，而是先忙于烧菜煮饭。大姚表示异议时，她总说：“到了家里急什么？吃了饭再学，一门心思的，反正有的是时间。”碍于情面，只能是客随主便了。酒足饭饱之余，女同事表现出了异乎寻常的殷勤，时常依偎到他身旁手把手地指导。痴迷在电脑中的大姚一点没意识到女同事的反常。直到那天夜深大姚准备告辞时，没想到女同事竟突然搂住了他，满脸艾怨地诉说与老公分居之后的寂寞，柔情似水地倾诉对他的好感。大姚推开了她那柔软的身体。“一失足便成千古恨，决不能出轨做出对不起妻子的事情。”大姚的头脑还是很清楚的，任凭情有独钟的女人失望得哭泣了起来，还是毅然决然地走了。经常夜深方归，妻子难免疑窦顿生，一口咬定老公是“项庄舞剑，意在沛

公”，不许丈夫再去学电脑了。自以为坐得直、行得正的大姚岂肯半途而废？他依然我行我素。疑心病重的妻子免不了要同他不开心，任凭大姚指天发誓，就是不肯善罢甘休，非要他交代同“野女人”的臭事不可。大姚的心理一下子逆反了起来，一怒之下冲出门，头脑发热地重新敲开了女同事的门……然而，他根本没料到妻子会尾随而来，竟让她人赃俱获了。于是，一桩美好的婚姻走进了死胡同。我听闻不由地感慨：夫妻间的信任是幸福的基础，无端的猜疑则是死胡同的祸根。有好多婚姻是在“大姚式心理逆反”之后解体的啊！避免悲剧，首先是要互相信任，谨防夫妻间逆反心理的产生。在日常生活中，除了婚姻关系稍不慎容易“逆反”之外，其他方面，如果不注意思考与疏导的方式，那么往往容易使一些人走进“逆反”的死胡同，从而导致不堪设想的后果。比如，教育孩子时行为粗暴不容孩子辩白而一味训斥，家长作风严肃得丝毫不尊重孩子的意愿等等，不经意中就会造成孩子的逆反心理，走上家长无法预料的极端。又比如，动拆迁时有些人总是居高临下，一种动不动就对存有疑问的动迁对象不耐烦甚至于威胁，不是极其容易引起动迁对象的反感而产生严重的逆反心理吗？结果出现了不少原本完全可以避免的拒签、上访甚至于以死抗争的不和谐之音。防止“逆反”，实际上是当事者有涵养功夫、有完美素质的一种体现。杜绝“逆反”的发生，不是可以避免祸害，为社会的和谐增添一个个美满的音符吗？

“逆反”

倪祥辉



边看边聊

跑步人生

葛克友

跑步运动之于我，真是裨益多多：精神头足，精力旺盛。心态阳光，工作效率高。灵感多，激情常伴。不夸张地说，连运气也好。无论在哪里跑步，感觉最直接最明显的，就是接大地之灵气。蜗居都市，人们大多数时间离开大地，缺的就是地气，这地气乃是生命之源。不信，你到公园、河边边瞎去跑跑，脚踩绿色满目的小道，有小湖、小树、绿草、造型独特的假山甚至是自然的小山作伴，尤其在春意盎然的四月天，选择随意舒适的速度跑，那是何等畅然爽快。公差到山区，面对着周遭奢侈的负氧离子“发生器”，悠然地跑着，呼吸着新鲜空气，眼见着脚下的地气弥漫飘渺，补身补脑又补心。我曾经有过赣江边上优美环境的自由跑，有过鄱阳湖畔亲近自然近乎跑步的快走，有鹭岛厦门海边栈桥及沙滩的慢跑，有过北京后海边上的随意慢跑，与自然融为一体，真是其乐融融。倘若回鲁南老家农村广袤的小麦田，跑上45分钟，你一定会醉在这美丽的田园风光里，醉在这自然健康真实随意的地气之中。一位哲人说过，“跑步就是医生。”一开始跑，未必感受得到个中奥妙。随着时间的推移，你会觉得，轻松畅达，气血流通，经络畅达，通体活络，利关节养筋骨，畅神益智五脏，舒舒坦坦。坚持久了，不仅气色好了，精神头足了，脚上、腿上有劲道，睡眠也会很踏实。持之以恒，延年益寿。工作效率提高不说，人自然处于一种罕有的昂扬状态。在循序渐进、恒久的运动之后，我的体检指标由一开始的不太正常，到个别指标略超一丁点儿，到渐趋正常，我深信过一阵子就会降至警戒线之下，只要我坚持和坚守，指标一定会更向好。有了这种习惯，单位组织的体能训练，确实是小意思啦。不仅不觉得累，每每体能测试都取得不俗成绩。这就是锻炼的最大功效，这就是跑步的最好回报。心脏学之父怀特提出，“跑步不但可以逆转冠状动脉硬化斑块，还能明显使体型健美、脂肪减少，达到减肥目的。更重要的是能使神经系统功能尤其平衡功能改善，并改善思维，使情绪变得愉快、思维变得敏捷，从而变得更聪明。”这灵感是在忽然有一日的运动之后，冷不丁冒将出来的，随后灵感便不期而至。我在长跑中，添灵感，升境地，悟人生。这是以前我从没想到过的意外收获，在我的业余创作生涯中，好多作品皆为运动后灵感迸发而生。年少懵懂时跑，年长成熟时跑，年老迟暮时肯定也会跑。运动朝夕相伴，长跑如影随形。长跑之于我，如同读一本好书，晨曦微露时读，正午艳阳时赏，月上枝头时看，临睡前阅读。惬意适宜，长跑运动已经成了我生活中的一部分，成了我生命中的一部分。它是我的加油站，助推剂，他是我的乐活元素。感谢长跑，感谢我生命中快乐运动的每个碎片。



新民晚报

今年4月底，我们夫妇在美国密歇根大学参加完儿子的毕业典礼后，决定全家一起去洛杉矶等地旅游。但因时间仓促，在网上只买到必须在凤凰城转机的机票，而且，我们三人转的还是两个航班，我们夫妇一个航班，儿子的航班比我们的早飞半个多小时。我们有些担心。要知道，我们夫妇过去学的英语，早已还给老师了。可是，儿子却满不在乎地说，没关系。明天中午到了凤凰城机场，他先把我们送到转乘的航班登机口，然后他再去登机，先飞到洛杉矶机场迎接我们。天有不测风云。第二天中午当我们飞到凤凰城机场时，意外发生了。首先是儿子航班转机只剩下半小时，他必须马上办理登记手续。更急人的是，儿子原本以为，我们转乘的两架飞机是在同一个航站楼里，可是，现在只有儿子转乘的航班在这里，而我们转乘的航班一时还不知在哪里登机。此刻，儿子有点急了，想找一个机场工作人员询问一下。恰巧，这时一位身穿蓝

色制服、腰间插着对讲机的黑人小伙子迎面走来。我儿子一见，赶紧上前向他打招呼。这黑人小伙子二十出头，个子不高，但两眼却挺有神。他听了情况后，立刻对我儿子叽里咕噜说了一大串话。一等那黑人小伙说完，儿子就急切地告诉我们，这位黑小伙告诉他，他转乘的飞机现在已经在登机，要他马上去登机，否则就来不及了。而你们转乘的那架飞机，是在另一个航站楼，距离这里有一段路，需要乘机场巴士到那里去。我们俩一听，傻眼了：如果儿子不送我们，我们是很难找到那个航站楼的。怎么办？情急之下，儿子迅速从皮夹里抽出一张10元美钞，塞给黑小伙恳请他帮忙把我们送到另一个航站楼去。不料，这黑小伙伸出双手推着我儿子的手，还下意识地后退了一步，叽里咕噜又说了几句，并轻轻地摇了摇头。儿子转头对我们说，他说，他不可以收钱，但可以把我们送出这个航站楼，送上机场巴士，然后由你们自己去找那个航站楼。我一听，赶忙说：这也不行啊。上了巴士，我们不知在哪个航站楼下啊。现在时间又紧，最好你还是请这个小伙子送我们一下，行吗？儿子只好又和那位黑小伙说了一长串话。只见那黑小伙朝我们看了看，点了点头，又和我儿子说了几句。儿子高兴地说：“老爸老妈，他听说你们不会说英语，也听不懂英语后，同意送你们到那个航站楼去，而且一直送到登机口。”我们一听，真是太好了！马上对他说了一声“Thank you！”黑小伙笑了笑，便在前面带路，让我们跟着他，在人群中疾步穿行。当他看到我身背一只挎包，手上还提着一只旅行袋时，他突然停下车，伸出右手把我手中的旅行袋接了过去。我赶忙做手势说，我拎

亨利，您好！

葛昆元

过分的吹捧或拍马奉承等，受者不一定好受。过多的吹捧或拍马奉承等，赠（拍）者心里也一定难受。人，都是人，何来不平等或不客观的一套，非要自己低三下四而他人也有些不三不四呢。办得实事，才见实效。卓有实效，才见实绩。多积实绩，才见实力。人要出色、出品，要争为人中精品、上品，应该不断提炼和提升自我的“四品”，即政治品质、思想品德、文化品位、业务品牌。沧海横流，遇难而进，方显英雄本色。相反，遇难而退，遇险而推，实缺为人气质。退也罢了，可以再进；推则差矣，让人抵挡或受苦甚至自己无损和得益，非做人本质及品质。真诚和认真对待、接待来信、来访者，不论老者、少者，不论亲、疏，不论性格内向、外向等。决不能回避矛盾，又不能简单化地处理问题。敢于做工作，还要善于做、细于做，才行。得动。但他似乎听懂了我的话，微微笑了笑，用左手手指包，又指指他的胸口。我猜意思是，您放心，我帮您拎这只包，你们可以走得快些。我和爱人都有些感动，便加快了脚步。上了机场巴士，开了七八分钟下车，走进了一个航站楼。然后，他带我们去接受边检，他亮出证件给边检警察看了一下，说了几句话，我们很快通过了边检。此刻，黑小伙已在安检处，帮我们拿了几个塑料筐，要我们将包、外衣、手表等物品放进去接受安检。过了安检，他立刻将我们送到了登机口，并和登机口的一位中年女检票员说了情况，只见那位中年女检票员抬起头朝我们和善地笑笑，一边用手指了指座椅，示意我们坐下等待。黑小伙将我们送到了座椅前，将旅行袋还给我，说了声：“Goodbye!”就转身走了。我们看着他离开的背影，心里充满了感激……那晚，当全家谈起这件事时，我颇有些遗憾地说，唉，当时光顾着赶飞机了，连人家的名字都忘了问了。儿子听了，想了想说：“我倒是注意过他的胸牌，上面印有Henry(亨利)的字样。”我们回上海已有一个多月了，但亨利却成了我们时常念叨的一位朋友。亨利，你还好吗？

今宵打盹

郑文安

千万个雷锋在涌现

(秦汉人名)

昨日谜面：为人直率，为政清正（字一）
谜底：攸

酒桌上话说得最多的人，往往酒也必定喝得更多。你要更多的话语权，你就得付出更多。在酒席上说话最少的人，不是被冷落的，就是最冷静的，人，甚至是哲人。酒喝高后说错的话和做错的事，你也许忘却了，别人却记忆犹新。你也许是受酒精的挑唆，别人却认定是酒后真言。老想在酒席上灌醉别人的人，一定也有被别人灌醉的经历，而且日积月累的发酵，终会滋长即以此道治人的欲望。酒有时是感情的催化剂，有时是商场的迷魂汤，也可能化为妒火中烧，心灵搏杀，面子争战的气焰。

酒桌上的哲思

安 谅

我与这个世界从不争输赢，也没有输赢可说，和任何人喝酒也不论输赢。那些酒桌上逼迫别人大杯喝尽的人，不是在生活中有太多失衡，就是心灵上有太多控制别人的欲望。用酒精催生的信誓旦旦，在酒精挥发后也所剩无几。所以，有的人善于利用酒宴四两拨千斤。夜晚的心情，千万不要被酒精搞掂了，夜晚美好，带着薰衣草一样的恬静，回味一日，记录美好，对自己说一声晚安，悠然入梦。酒这玩意儿，没有不行，无酒不成宴；多了不行，成了主角，必然搅局；它有时是友情的添加剂，有时是某些人心态的平衡液，有时还是伤人不见血的一件暗器。



脱落，或者被迫拔牙，正所谓：“龋齿只会坏掉一颗牙，而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计，35岁以上人群，80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害，更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能，牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。很多患者误以为使用中草药牙膏、漱口水、洗牙，服用维生素C、甲硝唑片等方式就能治愈牙周病。其实，这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段，并不能对牙周病起到根本性的治疗，某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病，必须接受系统的牙周治疗——“牙列帽载药”加“夹板桥”固定。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作，而是静止期和加重期交替出现，加上早期症状并不十分明显，因此往往不能引起患者重视而延误治疗。其实，牙周疾

别让牙周病危害全身

辛 勤

病可以通过生活细节自行察觉：刷牙时或咬食物时牙龈出血（牙刷刷或食物上有血迹）；牙龈红肿易出血，牙面有牙石；牙齿有不同程度的松动、咬物无力、牙根暴露；有口臭，轻压牙龈有脓溢出；部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查。另外，平时日常生活中，除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯，更应定期为牙齿做“体检”，并每半年去医院洗一次牙，除掉牙结石，预防牙周疾病的发生。（作者为上海港华医院口腔科副主任医师）杏林夜谈

