

写下这个题目，自己也不觉哑然失笑。地铁里的蝴蝶飞了，该不是自作多情,故弄玄虚吧。君不见，在人流络绎不绝的人民广场地铁站，到处是人挨人的场景，倒是你慧眼独具,想象力出众，竟看出翩翩起舞的蝴蝶来了。

是，我看到了翩翩起舞的蝴蝶，是在地铁车厢里小巧玲珑的展示板上。曾经有一天的下午，我在人民广场地铁站上车，刚跨入车厢，便被眼前展示板上的一首名为《蝶》的小诗吸引住了：那春天/最初的蝴蝶/橘黄而紫红/轻快飞过我的路/一朵飞翔的花/改变着/日子的颜色

哦！这是英国诗人迈克尔·布洛克清丽而富于想象力的诗句。我发现有一对情侣指着诗句在窃窃私语，有个一脸稚气的女孩静静地在本子上抄录。我一路默念，年纪大了，不再奢望年轻时对诗的敏感，可以在短时间把喜欢的诗歌完整地背诵出来。但我仍很欣慰，因为距老母所居的康复医院有半个多小时的车程，这首清丽的小诗已深深印在了我的脑海里。

探视母亲后，我依旧搭乘地铁1号线。在车厢里，我惊喜地发现车门的墙上还有几首小诗被乘客“围观”。哦，我想起来了，前不久，媒体报道，作为对首次亮相伦敦地铁4首唐诗的回应，经过英国人的精心挑选，四首英文诗歌在上海的地铁车厢内以诗歌海报和中英文对照的形式进行陈列，即使不擅英文的普通市民也能从字里行间领略到英国诗歌的美妙意境。我特别欣赏威廉·华兹华斯的代表作《水仙》：“山间谷中，白云漂浮。我如白云，独自遨游。……”一边背，一边想象着诗人传达的意境，眼前似乎浮现一幅美丽的画面：蓝天白云，湖光山色，再加上一望无垠，随风摆舞的水仙花，让人情不自禁地领略这位超现实主义梦幻色彩而富于东方意蕴的诗作。诗中散发隽永、清幽的魅力，让我不禁浮想联翩：中国的唐诗和英国的经典诗作，如今搭乘着靓丽的地铁列车，走近大都市市民，那是多么富有诗意和想象力的创意啊！我更没有想到，被人称为阳春白雪的诗歌，在地铁上对她感兴趣的大有人在呢……

这是我至今难忘的一幕。尽管在漆黑的地底下飞驰的列车里，尽管时光的流水哗哗地流逝了数个春夏秋冬，却使经常搭乘地铁的我惆怅不已：当年车厢里一景悄然淡出了人们的视线，地铁里的蝴蝶飞了！自打中英诗歌交流活动“功成身退”后，原本蝴蝶翩翩起舞的地方又被周而复始的电视广告所取代，虽然图像因种种“情况”极不稳定，但仍一如既往顽强地表现着大都市特有的光彩，可是我心里有空落落的感觉，我心中的蝴蝶因没有一席之地而一去不复返了……

地铁作为大都市的窗口，每天人来人往的流量超过170多万人，如果主事者将人们喜闻乐见的诗歌、格言、警句引入这流动的窗口，我敢说，这既可打发路途的寂寞，又受到书香熏陶，也对塑造城市精神品格，提升国民文化素质起到推波助澜的作用，不知有关方面尊意如何？我只想用平时经常哼唱的《思念》来表达我心中的城市思念：

你从哪里来/我的朋友/好像一只蝴蝶飞进我的窗口/不知能作几日停留/我们已经分别太久太久/你从哪里来/我的朋友/好像一只蝴蝶飞进我的窗口/为何你一去便无消息/只把思念积压在我心头/难道你又要匆匆离去/又把聚会当作一次分手……



邻里的孩子找了一个异乡的女青年做朋友，父母心理上不能接受，不让她进门，小两口因此也拌起了嘴，引起路人的注意。两个小青年还是蛮有能耐的，并没有因为准公婆在大声地煽动路边行人的情绪而有失姿态。完全是因为开放带来的全新视野，好些过路人觉得那个上海准婆婆的观念落伍了：家里小孩子找异乡女青年为伴，起初可能由于地域文化的差异和公婆合不拢，但磨合磨合就不就顺了嘛！



清晨，我们的巴士从奥斯陆驰往哈棠厄峡湾，那条公路的两边是一望无际的树林与广阔无边的草坪，迷雾小雨，让顶着水珠的青草绿得好醉人。草丛里有黄色的油菜花，紫色的熏衣草，还有红色与白色的小花。远处，棕色的马在吃草，还有牛羊成群。

据导游说，这里的草地很少种粮食，只种草，草是牛、马、羊的食料。而路边的树除了白杨树、松树、水杉，更多的是苹果树、李子树、杏子树与櫻桃树。在树林背后，我们看到了一幢幢小房子，那是私人别墅，由于峡湾很冷，那些小房子外墙的颜色都较深，如暗红色、咖啡色、深灰色、墨绿色，还有黑色。远眺起伏的山峦，被薄雾浓云萦绕着。

车行两小时，我们终于看到湖泊了。导游说，那湖水是山上的积雪融化的水，慢慢会流入峡湾。行不多久，湖泊越来越大，渐渐有高山出平湖之感。近处的草地上，有山羊与绵羊在悠闲地行走，偶

没见过Sherry，你就不知道全职太太是如此地让人好感；认识了sherry，你才铭心刻骨地感到她大方爽快待友时可爱的笑靥；走近了sherry，你肯定会为她专门独到的“生活经”发出惊喜的赞叹！

祖籍浙江的sherry出生世代经商的富裕家庭。和气生财、诚信做人的家教和文化熏陶，使这个江南女子不仅出落得美丽之魅，灵气聪慧，还有自成的既温情婉约又善待朋友的侠义热肠。

我因和sherry的先生曾在单位工作过而认识了她。第一次是在单位的办公室见到sherry，只见她俏丽的脸庞，苗条的身材，灵动的会说话的双眸传达着善意……说句实话，见她的第一次就给我留下了美好的印象。

Sherry和池先生一样，也从台湾到美国留学深造，优良自身条件，不俗的人格魅力，外貌双全的她在航空公司就职，算得上是现代国际化的“白骨精”（白领、骨干、精英）。池先生早几年就到大陆昆山的一所大学任要职，工作很是繁忙。我没询问过她是为了爱

在大家的劝说下，上海的准公婆也觉得没趣。在大家的劝说下，女青年也喝上了男青年递上的牛奶。为了公婆的无理，她已经两天没吃饭了。看着她们和好，在旁看热闹的大妈大嫂也渐渐散去了。虽然夏热的暑气还未退去，但所有前来劝架的人表现得都很理性，

我曾读王蒙的小说，他说，以前的人文化生活少，过着市井生活的人常把看别人吵嘴作为娱乐生活，如今，都市人理念新，开放，这种现象少了。说到底，我还是要套用一句老话：“发展是硬道理”。

尔有小松鼠与野兔穿过，导游说山下有麋鹿与灰熊，我们没看到，只看到灰絮般的云块在蓝天上变幻着不同的形状。

进入峡湾地区，群山林立，我们要经过许多长长短短的隧道，其中最长的隧道达24.5公里，是世界上最长的山中隧道。一过隧道便见满目苍翠，浓绿树海背后是黑色的山峦，山峰上有许多白色的斑点，细看才知是未化的雪，那些白色的积雪有的像奔驰的马，有的如伸长脖子的乌龟，还有的如盛开的花朵。导游说，那连绵的山峦在两个月前是一片银白色的，到了8月，雪会全化了，但此时此刻是最富想象的。

天晴了，太阳从云层里钻出来欢迎我们。我们乘上游轮，开始探寻松恩峡湾之美。松恩峡湾是挪威最大的峡湾，全长240公里，最深处达1308米，是世界上最

情，是为了先生，还是为了故土的召唤？她像一只勇敢坚强的小鸟义无反顾地飞到了先生的身边，依偎在先生的身边。

这对恩爱的新婚夫妇租住在离先生工作不远的公寓，把爱巢布置得很富情趣，温馨别致。sherry表现出的是美国式的好客，热情有加，总把从台湾带来的最好吃的小食美味鲜果招待宾客。

她对美食的钻研和开发，那时就可见一斑。

也不知何时，sherry对西点美食来了电，那般的执著、那般的痴迷、那般的钻研，让品尝过她亲自制成的花式西点的朋友都会感动。sherry是个讲究环保和天然营养的美食家，即便是试做一的新品，她用的也都是进口的放心面粉，优质的起司，所有辅料都不惜资金投入。她说，不论是自己吃，朋友品尝，我都会一样对待，给朋友的还要做的最好看最好吃的。她的美食作品在网络流传，受到好评。一家美食杂志已向她约稿刊登。

Sherry不仅成了“西点公主”，还自成体系，举一反三。有一次sherry将要回台湾看望母亲和年近公公，我和她在一起喝茶，听她一番生活经，着实给我上了一课。sherry认为美食好吃，美食的器具都是有生命的，你待它好，它回报你好。她拿出一只进口铸铁小锅，指着锅告诉我，用这种锅不仅是要小火，而且不用时要养

到了老年，我患了颈椎病，头昏、头痛、走路不稳，多年来被颈椎病折磨得痛苦不堪。医生说：这种是男女都患的常见病多发病。曾打封闭、吃药、打针、牵引等多方治疗，只能缓解一段时间，不久却又复发，未能从根本上治愈。一次，我从一张小报纸的健康栏目上，看到登载一则用按摩的办法治愈颈椎病，并说是上病下治，内病外治，我立即用此办法医治。

其具体办法是：两脚踏坐在凳子上，用两手指大拇指和食指，将两脚的大脚趾尖直捏着，一上一下，20下为一个回合。我开始做10个回合，200下。然后，两手的大拇指和

长、最深的峡湾。峡湾的特点是由海水倒灌，即深入内陆的海湾，中国没有峡湾，亚洲也没有峡湾，看峡湾奇观，只有在挪威、新西兰与智利少数几个国家。

我们的游轮慢慢地行进着，只见两岸的花岗岩、片麻岩、石灰岩变幻出各种山势的奇姿，苍翠新绿的树木点缀了巨石群峰生机，游轮上方有无数只海鸥随船飞舞，有人拿出面包，它们迅速俯冲下来啄走，赢得游客们惊叹声一片。

我站在甲板上观望，只见两岸都是1000多米的高山，万丈绝壁上有无数悬挂的瀑布飞流而泻，岸边则有五颜六色的小房子掩映在绿丛之中。我看峡湾之美，是一群峰竞秀，层林尽染，或而云雾缭绕，或而霞光万道，那如镜的水面如绿宝石，面对如此怡静壮阔的景色，我心中的浮躁不由渐

近年来，社会上遇事不是理智交涉而是以拳脚说话的现象愈演愈烈。政委打空姐，病人打医生，乘客、师生、学者之间为区区琐事互殴、约架的事件屡屡发生。

如此怪相，皆由缺乏社会契约精神所致。契约精神原是商品交换过程中必须遵循的准则，而人之于社会而言的社会契约精神则以公民在社会生活中践行公正、包容、责任、诚信的价值取向为宗旨。

社会契约，说白了就是在享受社会赋予我们的权利的同时也必须承担相应的义务，即权利和义务并存。换言之，个人的权利必须受到其对社会所负义务的约束。很多人面对他人困难或仗义疏财或挺身相救，这是在不受外部约束的情况下基于个人的意志实施的主动行为。而上述各类暴力事件的行凶者也无一例外都是在自己的诉求得不到满足的情况下施暴的。因此，不论是善举还是恶行都是基于个人的意志。主动实施善举乃国之大

锅焗锅。我们通常知道养发焗油，没听过养锅焗锅的。听她说着说着，我的心里涌流着感动，真服了你了！这天当我告别她的时候，sherry让我成了这只有生命的铁锅的主人。

先生在大陆，长辈在台湾，责任使sherry也要像候鸟一样往返在海峡两岸，虽是全职太太，却也多有劳顿。在昆山小城镇能遇到sherry这样的朋友，是缘分。每当得知她要回台湾，我都会惦记着她几时再回大陆。

朱育珉发现新大陆（三字口语）昨日谜面：甘当红娘（饮料）谜底：冰可乐（注：冰，冰人，媒人）

食指横握两脚的大脚趾，向左向右各转100下，再用左右手的食指和中指用力按摩涌泉穴，左手按摩右脚，右手按摩左脚，各按100下。左腿提起搁在右腿的大腿上，用右手握着左脚的五趾先向右右转50下，再向左转50下，最后向前向后转50下。右腿用同样的办法按摩。双手交叉合十，往后颈部拉锯式左右上下用力拉动100下，双手并列用手指在颈椎上上下下按摩100

渐地去了七八分。随着游轮的不断移动，眼前的峡湾也在变幻着奇特的面目，我拿起相机拍摄，寻觅峡湾各种形状之美。巍峨的群峰与浩瀚的海水正进行着一场永不停息的亲吻与拥抱。雄奇的峡湾不仅给我一种视觉上的冲击，还给予我心灵上的震撼。

挪威的海岸线以一种非常奇特的方式咬噬着内陆，让人们感受大自然的怪异与神奇，正因全世界找不到第二个地方的海岸线如此支离破碎，因此峡湾与冰川让挪威拥有15万个大小不一的岛屿，挪威也称为“万岛之国”。

我们在饱赏峡湾仙境之后，驱车驶往峡湾小镇，小镇极幽雅，我们下榻的旅馆很简易，14英寸的老式彩电让我们想起上世纪80年代的生活。吃完晚饭，我在小镇上随意散步，享受着当地人闲适的生活情调，让人有心旷神怡之感。

幸，应予褒扬。但一旦自己的诉求得不到满足即用拳头说话则显然是只要权利不讲义务、缺乏契约精神的表现。社会由无数个人组成，若个人的权利无限膨胀则他人的权利必然受到侵害，而基于人人生来平等的原则这显然是不被允许的。为了拿起来方便把自己的行李放置到机载设备的专用空间，为了与朋友联系方便在整个飞行过程中始终使手机处于可接听状态，因为对方反对自己的观点就要挨对方一顿……凡此种种都是缺乏社会契约意识、个人意志无限膨胀、天下老子第一的陋习所致。

更耐人寻味的是，不少施暴者都受过良好教育，更有甚者本身就是人民公仆或诲人之士。然而多年的教育没能使他们养成尊礼尚仪谦恭内敛的品行，有的只是毫无道理可循的弱肉强食的丛林法则。可见相较应试教育的成功，契约精神及责任意识教育的缺失也已经到了不得不加强的地步。

英雄所见略同，许是所遇问题和所解思路及所经历程略同。易途如有，人人会走。易题如临，个个会解。前程莫测且无路可走，命途高深且无解可借，才有英雄所见，才显英雄本色。

有忘恩负义、恩将仇报的事，是不容否定的事实。因此，讲义气也罢，助人为乐也罢，关键看要不要讲、助，该不该讲、助，讲到什么程度。否则讲、助得越盛，旁人的理解越反，客观的效果自然也越差。冻僵之蛇，本性不改，其苏醒之时，恩人遭难之日。没有了原则，便没有了办事的准则。没有了准则，便没有了处事的法则。没有了法则，便没有了成事的规则。

纵览全局，才辨得清是非，弄得明来去。局部的看，片面的想，以偏概全，难辨是非，难明来由，早晚要出问题。放松心态，才能放开手脚。少有精神压力，才多有精彩压场。

最可怕对手往往就是昔日最可靠的队友。曾经同一的反叛，其反叛的力量往往更大。命运最终掌握在自己手中，自己无能才终无好运或难逃噩运。要有大人之心，但是不能过多容忍小人之行。无论何人，做得好事、做了坏事，都应一视同仁，就事论事，就事论是，论事不论人，论是不论亲疏、上下等。

下，用双手的指尖在颈椎的两侧按摩100下，在颈椎上部齐耳地方的两穴位用食指和中指按摩50下，然后头部向下向上活动20下（即抬头低头），最后头部左右摇摆60下，所有这些，早晚各做一次，要注意哪里疼痛，哪里就是按摩的重点。说也神奇，我就是用此法做了一段时间，竟然十分有效，颈椎不疼痛了，颈椎病的症状消失了。为了巩固成果，我坚持天天做。我到医院拍片时，颈椎骨质增生消失，十多年来，我的颈椎病至今未复发。患有颈病的病友，不妨试试。

二言两语记徐弘毅

七夕会运动休闲