

这四字非禅语,并非只是说在寺院安静读经,才能深悟道之精奥。

在尘世,能守静专工一技、一理、一书,其难,远超寺院无数。物的诱惑和烦恼的困扰,会使人难以静心。然而,只要有人能拒欲守静,探得深义和成果则必可待之。

我有一男一女两位朋友,男为长者,曾在中国最大媒体官至厅级,退休后,拒所有社会闲杂、政治闲语,也不利用人脉渠道获取利益,只是一头扎进书堆,研究起从小崇拜的中国古将戚继光。十年埋头,十年静心,每天清晨5时起青灯古卷,阅读书写,终有几十万字大作出版,成为国内少数几本写此名将的历史书籍之一。其社会意义,大于其几十年来为媒体所撰应景文章。女士则潜心翻译国外小说,履职之外,不看电视,不挣职称。有人说,与其路遇相招而不应,其实她满脑都是中英文的对应表达。为了几个字母,可以打国际长途询问原作者。十几年下来,成为该省翻译成果最丰者,送我的就有近十本。看着这

堆书,我想的是,有多少人生活如意,行世体面,这里争一点名,那里取一点利,然而,终其一生也难以有成果可以慰藉心魂。

这使我想起年轻时在大庆油田工作的日子。我所在的单位正好与大庆地质处在一栋平房里,那里集中了我国优秀的地质学家,他们承担着寻找新油田的重任。那是上世纪70年代后期,物质条件仍然艰苦。可是,每天见到他们,都能看到脸上的笑容,下班时,还能听到那些已过五十的地质师哼唱那首地质队员之歌:是那山谷的风,吹动了我们的红旗……有时,我给那些带着“总”字的地质师理发,都会听到他们令人捧腹的笑话,让我的理发推子差点夹了他们的头发。他们在艰苦环境中的安然、快乐,影响了年轻的我。我知道,这些毕业于清华等名校的青年才俊,有好几位来自上海、北京,他们把孩子交给老人抚养,成了“留守儿童”,自己固守贫瘠的大草

原,投身油田开发十几年,他们眼界广阔,却心无旁骛,深知贫富之别,仍然保持了内心的平静,专心致志地在神秘的地下油气层构造中执著地寻找,在大庆外围找到了新油田,改变了中国人的生活,也把自己的名字留在了中国石油地质史上。那位理发还不忘幽默的地质师,后来成为石油部专家组组长。

还是在大庆,我们曾在大兴安岭一起下乡的“插兄”来看我。他考上北京大学世界经济专业,厉以宁教授是他的老师,讲授西方经济史。他说,厉教授对西方市场经济非常熟悉,这是他十年冷板凳坐出来的。原来,在“文革”中,别人闹革命去了,厉以宁却关门读书,等到改革开放,要了解市场经济了,别人两手空空,他却满腹经纶,直至成为当代中国重要的市场经济理论学家。

已经让人无法安静于专工一术。其实,这只是一种托词而已。古今中外,都有在不同社会环境下产生出大家的例子。身处清贫而不懈、面临利诱而安守是这些大家的共同特征。他们知道,选择研究一术一技,就是一份安静的工作,就是要沉下心,在你的研究领域不断地行走探索,否则,不可能到达你想要去的彼岸。曾国藩就常嘱亲友和属下:凡全副精神专注一事,终身必有成就。这是名人感悟,如果,左顾右盼,找顺道,走捷径,那只能浮夸一生。

我的一男一女朋友说,搞研究,专致一事,其实也有它的愉悦之处:沉静、淡泊的境界是很多人向往的,它的曲折的探寻、缜密的思索也

有很多撩人的刺激,在物质条件基本满足的当下,这种愉悦是很多物质追求者难以感受的。

人生之奇,在于能有多种体验,当你选择了专注于一事,那就静心而为,不懈跋涉,有时抬头一看,前面的绚丽也让人神采飞扬。

## 守静则成

宁白



据说即使平时温文尔雅、脾气极好的人,只要一摸方向盘,就极易暴躁、容易骂人。那些脾气暴躁、修养欠佳的人,驾车时骂人则就更甚了。有人把这种现象称为“路怒症”,也叫“路怒”。

想想倒也是。本来么,以车代步,图个轻松、方便、快速,现在却反了:车辆长龙,驼步蜗行,行人乱了;车辆抢道,喇叭闹耳,马达扰心;稍不小心,罚款临门……开车不开心,反侧闹心,想不发火也难。

调查显示,超过九成司机曾在开车时骂过人。据说不少司机表示,有时候会为自己的骂人行为感到后悔,但是一摸方向盘就骂开了,一上路就忍不住了,就骂开了。

## 别一摸方向盘就骂人

吕震邦

路上存在的问题,短时间里是难以彻底改变的。行人和司机的陋习也难以做到完全根除,“路怒”现象仍然会长期存在。看来,心病还得心药治,驾车时始终保持良好心态是最重要。做到心态平静,不急不躁,主要是对自己要到达目的地所花的时间做到心中有数,留有余地,这样,开车时的心态,自然就平静了。

当然,一摸方向盘就骂人的司机,还可以通过下面一些措施来缓解自己的情绪:听听音乐、哼唱曲子、吹吹凉风、伸伸懒腰,作个深呼吸吐故纳新,吃粒口香糖醒醒脑子,再想想家里上辈儿等你回家团聚……



糖尿病肾损害是糖尿病患者最危险的并发症之一。在欧美国家,糖尿病已经成为慢性肾脏病和终末期肾病最主要的病因,占终末期肾病患者原发病50%以上。在中国,糖尿病导致的肾脏病也逐渐成为终末期肾病的主要原因,仅次于原发性肾小球肾炎和高血压。因此,控制血糖,防治糖尿病肾损害已经到了刻不容缓的时刻。

## 防治糖尿病肾损害

彭文

糖尿病患者如有肾损害的征兆,则应在控制饮食和血糖的基础上通过药物减轻肾脏负担,延缓肾脏病进展。目前得到公认延缓肾损害的

药物主要包括血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)和血管紧张素II受体拮抗剂(ARB)。这两类药物不仅能有效减少蛋白尿和延缓肾功能损害进展,还能显著控制高血压。另外,诸如黄芪、黄葵等中药对肾损害的进展也有明显的治疗作用。



糖尿病肾损害时,一些存在明显肾毒性的药物应尽量避免,如解热镇痛药、多种抗感染药物和造影剂等,在有糖尿病的情况下,常常导致肾损害进展,应尽量避免或尽量小剂量短疗程使用。

## 一朝醒来钱搬家

金凯平

上世纪70年代,塞浦路斯与土耳其交战正酣之际,65岁的狄米·崔斯离开了塞浦路斯,带着妻儿来到澳洲避难。他从衣食无靠的窘况开始拼搏,终于为自己积攒了一笔可观的养老金,2007年退休后,带着大约100万元的终身积蓄回到了塞浦路斯,过起了悠哉的退休生活。

他打算把其中一部分养老金用来资助孙辈上大学;还预留了一部分用于支付医疗账单,因为他有心脏病。单单这笔存款的利息就可以让他过上衣食无忧的生活,还能报销他往返澳洲的出行费用。狄米·崔斯说:“如果我决定住在这里,我还会建一栋房子。但不幸的是,我还没有做出最后的决定。周五我睡觉前还算是个富翁,第二天醒来我的全部家当都没了。”

狄米·崔斯的养老积蓄全部存在塞浦路斯第二大银行莱卡银行中,而这家银行却在欧盟救助塞浦路斯计划中首当其冲,实际上已濒临倒闭。莱卡银行低于10万欧元的存款将转入该国最大的银行“塞浦路斯银行”中,根据欧盟法律不予保障的超过10万欧元的存款则将被冻结用于解决债务。

狄米·崔斯的儿子乔治于1990年搬回塞浦路斯,他回忆说:“那时我们全家人都在市场工作,我周末经常帮父母做事,而我的同龄人却都在玩乐。我们兢兢业业地做着老实生意,但现在,我们的血汗钱却被用于帮他人和政府还债。老实说,这让我感到恶心。”乔治说,他可以从头开始,如果事态进一步恶化,他将再次带着家人返回澳洲,“但我的爸爸不能了,他没办法回到澳洲,因为他的心脏病不允许他坐飞机,到时候他要住在哪里?他没有住房,他现在只剩下10万欧元,很快他名下的账户将一分钱也不剩了。”

不过,狄米·崔斯还抱有一丝希望。他的养老存



款是以澳币而非欧元的货币单位存在银行中,因此他心存念想,或许他能免受银行倒闭的波及。但现在这家银行关门了,他根本不知道该向谁反映这个问题。

据悉,这个小岛国上共有5000名塞浦路斯裔澳人,其中大部分人曾是50年代工程热潮中的退休工人,要不然就是1974年战争后回国养老或与家人团聚的人——狄米·崔斯当初回国就是为了寻找90岁的老母亲。

澳洲外交部称,双重国籍人士被告知做出不同的支付安排,“我们预计受影响最大的人群应该是那些在莱卡银行或塞浦路斯银行投入大笔资金的澳人。”

## 今宵灯谜

管同钦  
作书蒲关,普救解围  
(外国影片)  
昨日谜面:老爸不让人换着(四字公交警示语)  
谜底:严禁手扶(注:严,父亲)

萧何年轻时是沛县小吏,掌管过人事,当过狱吏。他为人随和,好结交三教九流人物,如狱掾曹参、屠夫樊哙、吹鼓手周勃、车夫夏侯婴、亭长刘邦……其中刘邦长得器宇轩昂,放荡不羁,曾犯法,萧何庇护了他。两人遂成莫逆。

当时陈胜、吴广起义,刘邦与萧何、曹参等人起兵攻占县城,萧何想推刘邦为县令,刘邦不肯。萧何便把县中很有威望的10个人写在纸上,让刘邦抓阄,结果刘邦拆开一看,正是自己的名字。其实,萧何当时在10张纸条上都写了刘邦。

刘邦起兵后南征北战,萧何一直负责招纳人马、管理粮草。后来兵发咸阳,秦王子婴杀了赵高,开门投诚刘邦,刘邦率军队先入咸阳,将士们见宫殿巍峨,商市繁华,美女成群,纷纷动手强抢,刘邦更是走进胡亥寝宫飘飘然起来。而萧何一进咸阳,便急奔御史府,将秦朝户籍、地形、法令等图书档案一一清查,为今后制订法令找到了根据,众人无不佩服,刘邦也大感惭愧。

当时兵强马壮的是项羽,他占有梁楚东部九郡,自立为西楚霸王,并将刘邦赶到巴蜀之地,刘邦憋气想与项羽决一死战,萧何等人极力劝阻,刘邦这才听从,入蜀广招人才。

当时,韩信在项羽部下,未得重用。他转投刘邦,刘邦也瞧不起韩信,让他管理粮草。萧何偶然与韩信一谈,发现他是不可多得的帅才,多次向刘邦举荐,刘邦始终不用。韩信一气之下不辞而别,萧何发觉后当即策马追赶,终于以诚意把韩信追回汉营。

在萧何的努力下,韩信官拜大将军。在后来的楚汉之争中,韩信率军渡陈仓,战荥阳,从屢战屢败到连战连胜,最后终于在该下设十面埋伏,一举歼灭项羽全军,为刘邦建立汉王朝立下头功。

萧何则坐镇关中,保障粮饷,安抚百姓,恢复生产,让百姓自行推荐年过五十、有德行、能做表率的人为“三老”,并免徭役,教化民众。萧何办事精明,施政有方,稳固了后方。

刘邦平定天下后,论功封赏。韩信应为第一,曹参、樊哙、周勃也成功赫赫,但刘邦却让萧何排首座。原因是刘邦好几次全军溃败,全靠萧何派出军队来补充;在缺少粮草时,也是萧何在汉军危急中保证了供需。萧何位列众臣之首,而韩信却被刘邦剥夺了兵权。

刘邦率兵亲征陈豨,韩信称病未出。刘邦妻子吕雉想杀韩信,便与萧何密谋,萧何派人传旨韩信,声称陈豨已死,众臣进宫去朝贺。韩信还是不肯去,萧何亲自至韩府,劝韩信道:“你尽管有病在身,也得勉强去一次,以免皇上生疑。”

聪明一世的韩信太相信萧相国的厚道了,他一踏进宫门,便被吕后布置的刀斧手捆绑,韩信大喊:“萧丞相快来救我!”结果是韩信翌日被斩首,吕雉还杀了韩信的父、母、妻三族。

萧何因此被刘邦封为国相,在封邑进爵之日,众宾客道贺。唯有萧何门客召平素衣进来吊丧。萧何见状发怒,召平却说:“公勿喜,从此后患无穷。”据召平分析,刘邦喜怒无常,他原来潜在的对手是韩信,如今韩信一除,唯有萧何了。今派500名士兵保护相国,其实是监视萧何,萧何顿时惊出一身冷汗。

萧何不得已用低价强行购买百姓土地房屋,价值几千万。民众愤而告萧何,刘邦大喜,把百姓告状信公之于众:“堂堂相国居然向百姓渔利。”萧何自污,令刘邦十分高兴。

萧何还因刘邦要扩大上林苑打猎加以阻止,晚年被刘邦关进牢房。后来刘邦放了萧何,说:“你为百姓说话,是贤明的相国,我要扩大花园作乐,我不过是像桀、纣一样的君主。”一番话说得萧何胆战心寒。

萧何临终前一直生活在唯唯喏喏、提心吊胆之中,卒年64岁。

## 萧何之污

米舒



那天,徜徉苏州新华书店,抓拍了几张照片,感觉平实。正欲离去,未料途经少儿部书架楼,眼前忽然出现了一个亮点,顷刻令我怦然心动。原来,在一个书架拐角处,一位三十出头的壮实汉子,头戴黑帽,手持相机,正对着一排排的书架,认真地翻阅着。他是一位新苏州人,在公交车当驾驶员,平日里忙忙碌碌无暇陪儿子逛书店。这不,趁着这天是空班,便早就答应儿子的请求,来书店一睹为快。因担心儿子年幼易走失,便偏在书架旁,头颈里放心地悠逛书店。

## 书海中的风景

华致中

听罢一席话,我不禁为这对新苏州人父子俩的好学精神深深感动。我笑道,你们这模样本身就是书海中的一道风景线! 睥睨店内,但见阅者芸芸,书香扑鼻。我忽然悟到,今天的书店财富的点滴积聚吗?不禁暗暗击节赞叹! 这难得的镜头真是可遇不可求,我不假思索地按下了相机快门。也许是“喀嚓”声惊动了那汉子。我赶忙客气地上前打招呼。原来他是一位新苏州人,在公交车当驾驶员,平日里忙忙碌碌无暇陪儿子逛书店。这不,趁着这天是空班,便早就答应儿子的请求,来书店一睹为快。因担心儿子年幼易走失,便偏在书架旁,头颈里放心地悠逛书店。



贴着一幅名人名言。那是英国著名文学家、哲学家弗朗西斯·培根的一句格言:“合理安排时间,就等于节约时间。”我思忖,这对父子争分夺秒阅读,和培根的



对父子争分夺秒阅读,和培根的