

我听到这个故事，是在十九年代初，取道日喀则到亚东边防连采访的行车路上。那天清晨，曙色初爆，喜马拉雅山之巅的皑皑积雪被霞光染得像红鲤鱼般饱满，车窗玻璃上聚集着这样一群嬉闹的红色。瞬间，公路两侧的土地上满是一簇簇跳动的火焰，雪里透红的壮美诗意！司机小毛触景生情地给我说，每次看到珠峰的日出，就会想起一位藏族老阿爸苦恋阳光的酸楚故事。

喜马拉雅山脚下，有个不足10户人家的藏族村落，遥远，闭塞，根子是穷。几排简陋的藏式民房，沉默无助地塌卧在沟底的一块草坡上。挂在屋顶的经幡并不在意有多少人朝圣，只是一点一点地消瘦着。刀劈一般直陡陡的崖壁凄凄地夹裹着村子，半崖的石缝间偶尔会有一两棵不大的矮松提着蝙蝠双脚，冷冷地兀立着。一条由远处的山景悠悠而来的细水汇聚成小溪，清澈见底地穿村而过。站在沟底仰望，天是一条线，白云压山低。村里很少有日晒，只有日行中天，太阳才十分吝

打响婚姻保卫战

那天，接到闺蜜打来电话，说看到我老公在咖啡厅里见他的初恋情人小菲。刚一听真有点惊讶，但仔细一想，这事我不相信，因为我和小菲是同学，而且，我老公是位温柔体贴的模范老公，但是由于女人的天性我还是决定去咖啡厅看看究竟。

在咖啡厅外，我看到了震惊我的画面。小菲轻妆淡抹，穿着一件雪纺裙，不经意间撩动着自己的头发，搭配眼镜和手包显得十分的女性，举手投足自信得体和充满韵味。再看着我自己，婚后，由于过度的操劳生活而没有多余的时间打扮自己，穿着土气又过时，哎……我那时的心情真是无法形容，为了能挽回面子，我还是故作镇静地走了进去。老公当时的表情大为吃惊，小菲则笑吟吟地走过来挽着我的手“真是说曹操，曹操到！”我真想问师问罪的时候，小菲开口说话了：“你看到我变化一定很惊奇吧！大哥看到我也很吃惊呢，说我变化很大。这不，大哥正向我取经呢。”老公也略显尴尬地应和着说：“是啊，小菲现在可是大企业的客户经理，说是有好些大客户都想追求她呢。”我听到这里还是将信将疑，怀疑这是他们临时说的谎。但是看到小菲的改变，我却不得不承认这确实是惊天动地的变化。

这时，老公手里拿出了一张个人形象设计的会员卡，户主上赫然写的是我的名字。那一刻幸福和美丽就这样快速接踵而至了，我想婚姻不能失去自我，谢谢小菲给我上了一课。

“敲”出健康来

我自幼身体瘦弱，到老年则更甚，记得一位当医生的朋友形容我的身体免疫力和健康状况犹如“一个没有军队乃至警察的国家，外寇随时随处可以入侵”。后在一位老中医的指点下，我爱上了一种“敲打疗法”。就是给自己的四肢、腰部和颈部等随时随地敲敲打打。

“敲打疗法”的疗效基于我们中医“不通则痛，通则不痛”的医学理念。通过敲打肌肉所产生的物理作用来达到舒筋活血的作用，人体的血脉畅通了，供血供氧充足了，酸胀疼痛的感觉便可得到缓解直至消失，这时人也自然感觉到舒适轻松了！

那位老中医在传授“敲打疗法”时给我们每人赠送了一根质地坚硬的榆木加工做成的小

阳光下拐杖也能发芽

蓄地给沟底洒下几点冷冷的阳光。日照时间极短，仿佛只是一恍而过。村民们盼阳光盼得心切，常有人说他们总好像能听见太阳在说话，就是看不见。四季的脚步，以落雪的方式重复飘飞着天上的流云，夏日的温热还没有照到沟底的屋檐下，转眼山畔的小草就被雪覆盖，时令已成了冬。从沟底攀到塬上，也就二里地吧，其实并不算长，问题是那路都是弯弯曲曲像麻花拧在崖畔上，窄而且陡，步步走险。村人出一次沟经受的提心吊胆疼痛好些天。多数牧人宁肯在沟里窝着，也不出门。爷爷奶奶都这样窝在沟底，爷爷奶奶的爷爷奶奶也都这样窝着。他们说这都是命呀！四周的枯草被牛羊啃光了，等待明年春天再发芽。反正有一把青稞就能填饱肚子，有一堆地火烤着取暖就行了。日子怎么还不是熬！

沟底村的牧民祖祖辈辈承受

破解悬棺之谜

悬棺，那些木棺古洞，吸引着人们无数的猜想，起于何时？如何将笨重的棺材弄到悬崖上？

悬棺葬址一般选择在临江面水的高崖绝壁上，棺木的悬置方式分为木桩式、凿岩式、自然洞穴式，悬棺离地面高度一般在26—50米之间，高的可达100米。根据从悬棺内发现的青铜器等陪葬器具考证，悬棺起源于春秋战国时期广东、福建一带的古百越人，百越人是沿河漂流，以渔猎为生的水文明的部族。水上人家，居无定所，行“悬棺葬”最初只是一种临时存放，后相沿成俗。

作为一种在当地民间比较普及的悬棺葬，应该是一种比较便捷实用并且安全的方式把棺材弄上悬崖。但这种不为人知的方式是什么呢？对此，有关专家也多方探求原因，有过“洪水涨落”、“筑土架台”、“云梯栈道”、“蜘蛛人组装”等数十种猜测，这些猜测中的方法，作为某个特定地方的棺葬可能用过，但若通用的话，都有一定缺陷，应该不是一种全面流行的棺葬方法。直至有一次，我在观看了喜马拉雅山南麓尼泊尔拉吉人猎取岩蜜的全过程后，茅塞顿开。拉吉人猎取岩蜜采用的是一种很原始的狩猎方式，攀岩的主要工具是由两根粗大的竹篾条绳和短木板编织而成的一架巨大的竹篾绳梯。竹篾绳梯轻巧，由老青竹篾条织成，用前放在溪水里浸软，竹绳和做踏板的木桩是分开发行的，便于翻山越岭携带，到达目的地后再就地组装，木板长短一致，两端的凹槽，把木板两头插入两根竹篾绳之间，篾绳嵌套在木板凹槽中，即成一架成百上千米长的竹篾软梯。绳梯上端固定在崖顶大树根部上或用巨石压住，下端由力大之人抓稳固定，这样绳梯的晃动程度大大减少，众多猎蜜者携带着竹竿、弯刀、火把等能沿着晃悠悠的绳梯上下自如。受此启示。我终于破解悬棺之

腿两则的肌肉。敲打四肢部位最好的姿势是躺在沙发或床上，头部需垫高些，然后弓起右腿，将左腿的小腿肚子架在右腿的膝盖上面，这时你用右手握住小棍棒敲打右腿的外侧肌肉（即小腿肚子）和左腿的内侧肌肉（即小腿肚子）；待打到舒适时再换个腿姿势反之亦然。上肢即手臂分别用左手敲打右臂的肌肉部位、用右手敲打左臂的肌肉部位。腰部除两侧可轻轻敲打外，主要是“腰眼”部位。敲打的方法是，用右手紧紧握住小棍棒的一端下部，仅露出一头的圆球部分，然后就用这个圆球头捶打右腰眼部位，捶至舒适为止；反之亦然，再捶打左腰眼部位。可反复进行几次。颈部则用左手敲打左颈部，右手敲打右颈部。

敲打的力度掌握先轻后重，以可以承受的最大程度为限，切勿过重，以免伤筋动骨，适得其反。

夜光杯

那个春天。崖畔那棉花闪出红艳艳花瓣的日子，一队金珠玛米赶着牦牛驮着帐篷在沟底建起了兵站。他们是修路的解放军战士。那条进沟出沟的百年老路，眼瞅着就有了三变：弯变直、窄变宽、坡变缓。冰川暖暖地消融，沟底村转瞬就天宽地阔。通路的那天，自然是顿珠老人新生的日子，一辆军用吉普车早就等候在老人的屋前，当他走出来时——真的，他摔掉了拐杖，是走出来的。两个金珠玛米搀扶着他稳稳当当地来到汽车前，老人并没有马上登车，却弯腰从玛尼堆上拔起一棵小草，说：“明天，不，我希望就在今天，这棵陪了我大半辈子的小草，能长成一棵树！”搀扶他的战士马上安慰说：“阿爷，你放心，有了太阳，不愁沙子长不成石头！”老人就爱听这样的话，听着心里熨舒！据说，那天老阿爸坐着汽车上沟后在大路上开心舒爽地兜了好几圈。又过了一些日子，他还是坐着金珠玛米的汽车，还到了一趟日喀则。老人的兴致浓厚着哩，他说还想去拉萨呢！一个瘸腿老人终于走进了春天，太不容易了！只要身体允许他提出上北京大家都会理解。

遗憾的是，两年后我在日喀则办完事专程去盼日庄探望顿珠老人，他在半年前疾病不逾已经离开人世。在老人屋前我看到了那根拐杖，一半埋进了土里。村民告诉我，拐杖没有枯萎，大家都等待着它发芽！

一层纸

（牛博士对马姐说）
戴逸如文并图

真理与谬误，只隔着一层纸。说得真好！容我仿效“真理体”，说：“好！心情与坏心情，只隔着一层纸。”——这层纸还是最薄糯米纸，遇舌即穿。当然，这是对从善如流者说的。

说教？有从善如流襟怀的人，不仅不排斥说教，还真心欢迎说教。因为说教不用药引子，不用比兴铺垫，最直接，最干脆利索。既然说教有立竿见影、药到病除的功效，哪个聪明人不欣然接受、满心欢喜呢？

你想，当你心情恶劣，而又明白糯米纸之后即是好心情，是不是期待着有人雀舌轻吐、一点而通？偏有不识相的朋友，自以为是的，卖弄如簧巧舌，天花乱坠，滔滔不绝，是不是反而招你讨厌？

假若缺乏从善如流的襟怀，那情况就会有点不妙：心存孽障，思路拥堵，抗拒意识盛炽，硬起头皮，举着脖子，蛮力似疯牛，频率如捣蒜，对着那层薄薄的纸乱撞。撞得鼻青了，眼肿了，头破了，血流了——那层纸却变得坚如磐石了。

灵鸟

人说鹤哥是最聪明的鸟，从我姐养的鹤哥失而复得的经历中，信然。

此鹤哥芳名“仔仔”。特喜欢口秀，说唱俱佳。最喜拉长调子来段美声唱法：“哆——来——咪——发——嗦——”再加一句“你会吗？”让人忍俊不禁。每每门口有人叫“快递——”它抢先高声应和“来——了——”弄得快递老上当。有句古诗描述鸚鵡“近来解解人言语，乱向金笼说是非。”看来不是没有可能的。好在仔仔不那么八卦，它只是每天在廊下表演“海派清口”。

可是那晚我姐打电话过来，声音里充满了凄楚，“仔仔不见几天了！”这些日子我姐天天到小区各街区呼唤仔仔，近邻们也帮忙四处寻找。

正当我绞尽脑汁劝慰我姐时，一位有心的近邻来传递信息，她发现北区的一户人家后院挂着只鸟，说着仔仔的台词。我姐激动地提着鸟笼就走，另两位也养鸟的近邻急忙跟上，帮忙去接仔仔了。

到了留鸟的那芳邻家，一眼看到笼里的仔仔，我姐的眼泪刷地下来了。陪同的近邻说明了来意。那家人对仔仔很是不舍，说是与这只鸟有着特殊的缘分。原来这一家祖孙三代，一周前老外婆刚刚仙逝，那老外公茶饭不思，正瘫坐在椅子上，突然一只鸟飞来停在老外公肩头，他养过鸟，看到这么灵巧的一只鹤哥，认定是老妻灵魂所化，托灵鸟来陪伴他的。老人这才来了精神。

这边走见我姐蹲在鸟笼前，含泪相问：“仔仔，你还好吗？我想死你了！”那鸟竟回答：“你还好吗？快递来了吗？”我姐赶紧说：“来过了来过了。”那鸟又问：“西西哥哥来了？”我姐又答：“西西哥哥来了，他也想你呢！”鸟儿一跳：“西西哥哥来了！”一问一答，丝丝入扣。那家芳邻也难以否认此鸟确实是我姐所养的。可是他们太舍不得这么聪明的鸟了，就提出老人家已离不开鸟了，再留几天吧。这灵鸟缘分之说竟让我姐不知该说什么。

这时陪同的近邻怕夜长梦多，很有经验地说让鸟出来飞一下吧，遂打开了笼门，那仔仔径直就飞到了我姐的肩上，我姐抚摸着仔仔，拿脸颊和它亲个不停。平日常里谁都不让碰，这下却和我姐亲热得要命，从她左肩跳到右肩，小别重逢它没忘记老朋友，鸟原来是如此的有灵性啊。一屋子的人都为之动容，那位老人家也理解了她们俩之间的感情，终于答应我姐把鸟带回家。

仔仔在别人家说话细声细气，低眉顺眼的小媳妇腔调，一回到自家屋檐下立马打开了扩音器，哇啦哇啦又开演了，近邻们听到熟悉的声音，都高兴地围拢来，失而复得，都啧啧称奇。但这段人鸟之情的佳话却已深深留在了彼此的心中。

读一条建言

北京一位小学生提出建议，希望公车都安上红色标志，以利识别，便于群众监督。我从报纸上读到这一报道，颇为感动。小小年纪已经在关心反腐败，责任在肩而稍有疏忽的人还能不觉得问心有愧吗？

这一建言本身怎样呢？简单易行，具有可操作性那是没有问题的。所虑者只是，对公私不分有痛感的人固然一望便知，看它停车何处，但也有可能使它“特殊车辆”的标志更为醒目，被有些人“另眼相看”。如此而言，倒是有一利亦有一弊。

我的上述想法，自审还不至于是一个事例中得到启发的。某事业单位门卫有过一段不无得意的话：“汽车进门，那怕是自己家员工上班自驾车，也要付停车费，只有市政府车子不收费。”市里工作部门的车子适用何种“待遇”，则不得而知。此言闻之多时，未知其有无变化；为谨慎起见，应当加上一句：这是旧闻，或已刷新了。

回到那位可敬可爱的小朋友的关于公车的建言上来，如果悉如所议，有关部门付诸实施，那么假定还有看车或拦截的场所（场合），挂红牌者岂不相应得便；行于马路也许可以畅通无阻，救护车未必如之。

公车挂红牌，创意人的用心称得上良苦，想让他们显得特别，路上人可见红旁观，车人内也可以对牌自律；其为特种车也，人皆知之，它处于监督的环境之中，然而也处于“照拂”的视界之内；纯真的小朋友恐怕难料也。

利弊得失系于同一事，这种情形并不罕见。公车挂红牌仍不失为一个倡议，如何使它有利用无弊，只有得而无私，那就有待于衮衮诸公作周密考虑。拙作无足观，只是提个醒罢了。



（牛博士对马姐说）
戴逸如文并图

一层纸

（牛博士对马姐说）
戴逸如文并图

灵鸟

人说鹤哥是最聪明的鸟，从我姐养的鹤哥失而复得的经历中，信然。

此鹤哥芳名“仔仔”。特喜欢口秀，说唱俱佳。最喜拉长调子来段美声唱法：“哆——来——咪——发——嗦——”再加一句“你会吗？”让人忍俊不禁。每每门口有人叫“快递——”它抢先高声应和“来——了——”弄得快递老上当。有句古诗描述鸚鵡“近来解解人言语，乱向金笼说是非。”看来不是没有可能的。好在仔仔不那么八卦，它只是每天在廊下表演“海派清口”。

可是那晚我姐打电话过来，声音里充满了凄楚，“仔仔不见几天了！”这些日子我姐天天到小区各街区呼唤仔仔，近邻们也帮忙四处寻找。

正当我绞尽脑汁劝慰我姐时，一位有心的近邻来传递信息，她发现北区的一户人家后院挂着只鸟，说着仔仔的台词。我姐激动地提着鸟笼就走，另两位也养鸟的近邻急忙跟上，帮忙去接仔仔了。

到了留鸟的那芳邻家，一眼看到笼里的仔仔，我姐的眼泪刷地下来了。陪同的近邻说明了来意。那家人对仔仔很是不舍，说是与这只鸟有着特殊的缘分。原来这一家祖孙三代，一周前老外婆刚刚仙逝，那老外公茶饭不思，正瘫坐在椅子上，突然一只鸟飞来停在老外公肩头，他养过鸟，看到这么灵巧的一只鹤哥，认定是老妻灵魂所化，托灵鸟来陪伴他的。老人这才来了精神。

这边走见我姐蹲在鸟笼前，含泪相问：“仔仔，你还好吗？我想死你了！”那鸟竟回答：“你还好吗？快递来了吗？”我姐赶紧说：“来过了来过了。”那鸟又问：“西西哥哥来了？”我姐又答：“西西哥哥来了，他也想你呢！”鸟儿一跳：“西西哥哥来了！”一问一答，丝丝入扣。那家芳邻也难以否认此鸟确实是我姐所养的。可是他们太舍不得这么聪明的鸟了，就提出老人家已离不开鸟了，再留几天吧。这灵鸟缘分之说竟让我姐不知该说什么。

这时陪同的近邻怕夜长梦多，很有经验地说让鸟出来飞一下吧，遂打开了笼门，那仔仔径直就飞到了我姐的肩上，我姐抚摸着仔仔，拿脸颊和它亲个不停。平日常里谁都不让碰，这下却和我姐亲热得要命，从她左肩跳到右肩，小别重逢它没忘记老朋友，鸟原来是如此的有灵性啊。一屋子的人都为之动容，那位老人家也理解了她们俩之间的感情，终于答应我姐把鸟带回家。

仔仔在别人家说话细声细气，低眉顺眼的小媳妇腔调，一回到自家屋檐下立马打开了扩音器，哇啦哇啦又开演了，近邻们听到熟悉的声音，都高兴地围拢来，失而复得，都啧啧称奇。但这段人鸟之情的佳话却已深深留在了彼此的心中。

读一条建言

北京一位小学生提出建议，希望公车都安上红色标志，以利识别，便于群众监督。我从报纸上读到这一报道，颇为感动。小小年纪已经在关心反腐败，责任在肩而稍有疏忽的人还能不觉得问心有愧吗？

这一建言本身怎样呢？简单易行，具有可操作性那是没有问题的。所虑者只是，对公私不分有痛感的人固然一望便知，看它停车何处，但也有可能使它“特殊车辆”的标志更为醒目，被有些人“另眼相看”。如此而言，倒是有一利亦有一弊。

我的上述想法，自审还不至于是一个事例中得到启发的。某事业单位门卫有过一段不无得意的话：“汽车进门，那怕是自己家员工上班自驾车，也要付停车费，只有市政府车子不收费。”市里工作部门的车子适用何种“待遇”，则不得而知。此言闻之多时，未知其有无变化；为谨慎起见，应当加上一句：这是旧闻，或已刷新了。

回到那位可敬可爱的小朋友的关于公车的建言上来，如果悉如所议，有关部门付诸实施，那么假定还有看车或拦截的场所（场合），挂红牌者岂不相应得便；行于马路也许可以畅通无阻，救护车未必如之。

公车挂红牌，创意人的用心称得上良苦，想让他们显得特别，路上人可见红旁观，车人内也可以对牌自律；其为特种车也，人皆知之，它处于监督的环境之中，然而也处于“照拂”的视界之内；纯真的小朋友恐怕难料也。

利弊得失系于同一事，这种情形并不罕见。公车挂红牌仍不失为一个倡议，如何使它有利用无弊，只有得而无私，那就有待于衮衮诸公作周密考虑。拙作无足观，只是提个醒罢了。