

情节穿越时空的“穿越剧”，虽说纯属胡编，大家照样看得津津有味。反正是“戏说”，不是历史学家治学，穿穿无妨。侯宝林先生的相声《关公战秦琼》，从汉穿到了唐，伟人也爱听。游人在旅途，山一程水一程、今一时古一时的，也在做时空穿越，却增长见识。去年我去晋、蒙、宁旅游，登平遥古城、攀贺兰山、瞻仰西夏王陵、参观应县木塔、拜谒昭君陵墓、流连六盘山凉殿峡……在历史的长廊大“穿越”，真是酣畅痛快。

穿越起点始于平遥。我国现存古城仅剩两座半了：平遥、荆州，还有半座是西安。平遥古城，得到联合国教科文组织世遗会的高度评价。“城市现代化”潮流淹没了许多古迹，回首，文物已变废墟，亏得我们还保有平遥。灰色的古城墙气势恢宏，拾级而上，城楼宽阔、平坦。两层高的敌楼哨岗保存完好，还有几尊古炮台立在城楼。为开发旅游业，如今塑了些拈剑搭弓的卫士雕像，城墙挂满了仿古的旌旗。环城内眺，民居鳞次栉比：一色灰黄的平房，家庭院里种有枣树，繁茂的枝丫越过屋顶，给平遥城抹了层绿色。内城巷道细窄，人迹稀少，偶尔窜出辆助动车，扬起一阵黄土，安静的古城才透出点现代生活气息来。

才在晚清晋商的乔家大院徜徉，又去北魏建的

能走多远走多远

张雨

目前，该图书馆有书1.28亿册，书架的总长超过了800公里。可是，2007年的一天，一个图书管理员对毕灵顿馆长说，这里有些书因为太难读懂从来没有人看。毕灵顿博士于1987年成为美国第13位馆长，之后一直任，他是一个睿智的学者。听了那位管理员的话，他沉思了一下说，这件事由他想办法解决。第二天，毕灵顿馆长让管理员把那些无人借阅的书都收集起来，放在一个引人注目的地方，然后写了一块牌放在上面：“告诫大家，这些书很难读，只有学问渊博的人才能读懂。”果然，这块牌子吸引了许多读者的目光，很快，这些无人借阅的书全部被借了出去。

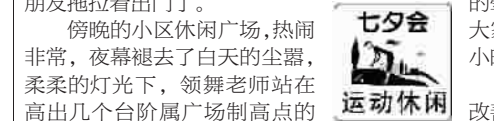
现在，毕灵顿馆长的名字和前几位馆长的名字一起被镌刻在杰弗逊大楼一侧的大理石墙上，迎着来自四面八方人们充满敬意的目光。

有句话说，鱼在水里吐泡，打破水面平静。真正有智慧的人，也是如此。

清晨散落在小区角角落落的零星空地，是阿姨、爷叔们健身的地方。一个简陋的二喇叭放着一些老歌，随着音乐节拍踢腿、扭扭腰、挥挥臂舞得自娱自乐。对这种舞我是不屑的，这是老头、老太玩的东东。

一日去朋友处，晚饭后，朋友正色道：“不陪你了，我要去跳广场舞了，有兴趣可以跟我一起去看看。”犹豫中被朋友拖拉着出门了。

傍晚的小区休闲广场，热闹非常，夜幕褪去了白天的尘嚣，柔柔的灯光下，领舞老师站在高出几个台阶属广场舞制高点的位置，随着音乐的哗然响起，开舞了。下面老老少少，循着节拍，舒张着四肢翩翩起舞，动作力度似健美操，腰肢婀娜又融合了民族舞的韵味，自由、欢快，成了一道风景线。也有人脚下毫无章

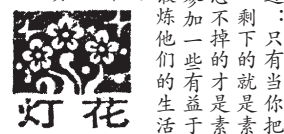


法，身体扭动得夸张，看来是刚来的，不太会跳，但也自得其乐，一副陶醉的模样。在旁观瞻，被音乐声和四周的气氛点燃，心和足都有点蠢蠢欲动。

由于常需要对着电脑工作，肩、颈变得僵硬，坐久了，有时会出现间歇性的晕眩，在与同事闲聊中知道大家或重或轻肩颈处都有点小问题。

要不要试试这广场舞的滋味，改善一下自己那辛苦的身体？消息灵通人士给我透露了一个信息：下星期单位里要教跳广场舞了，你去吗？去。我一口答应。疲惫的神经和肢体不能老绷着，适时调整，跳跳舞可重新积攒些能量，给予身体喷洒一点激

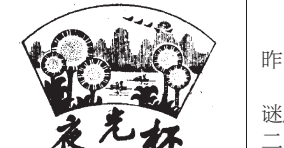
教育。一位伟人说过：只有当你把学过的东西忘了，剩下的才是素质。也就是说，忘不掉的才是素质。把假期还给孩子们，让他们参加一些有益于培养他们良好的品质，有助于锻炼他们的生活能力，有利于提高他们实践能力，他们的兴趣爱好，让他们在“素质作业”中过一个既轻松又有益于他们健康的假期才是最好的素质教育。



楼。没有光照，探头望去，里面黑黢黢的，宛如一条历史的长廊，幽暗、深邃、神秘，我趴在栏杆边好久，遐思不已。

在呼和浩特东郊拜谒昭君陵墓，想起杜甫诗句：“一去紫台连朔漠，独留青冢向黄昏”，昭君姑娘不会独留，陵园中央塑着她的汉白玉雕像，后人永远敬仰为了汉朝和亲政策出使匈奴的香妃。“穿越”又倒回到三万年前的贺兰山脚，岩壁上，人类祖先凿刻下的壁画早已痕迹淡淡。风吹雨淋太阳晒，大自然这把雕刻刀，将先人的画作刮磨得若隐若现。好在考古学家在每幅作品前用红漆涂了圆点作记号，藉此，才能看清被誉为“东方的太阳神阿波罗”等不朽雕作。一行脸晒得通红、脚走得肿胀的游人，又被过山车“穿越”到六盘山，带到凉殿峡凉快去了。当年，成吉思汗率大军在这里屯兵避暑，休养生息。修竹茂林、繁荫蔽日的峡谷中，还留有马槽、战车、木轮等遗物。如今的幽谷，当年的兵营，睹物思人，脑中油然跳出红军长征翻越六盘山时，毛泽东吟诵的“天高云淡，望断南飞雁……”来。

旅游卫视台有档节目《有多远，走多远》，一位叫梁子的女行者走进非洲丛林、走进澳洲土著部落，深入蛮荒之地拍下了一部纪录片，让人大开眼界。她说，路有多远，脚走多远。梁子让我敬佩，可我学不了，唯量力而行，“穿越”着去看世界，能走多远走多远吧。



情，可以释放内心蕴藏的芬芳。教我们跳舞的王老师是单位同仁，一位业余舞蹈的爱好者。她对舞蹈的那份专注、那份投入令人钦佩。她参照视频先自学，然后现学现教，不是专业舞者的王老师动作娴熟而轻盈，举手投足间流露着飘逸的神韵。我们则东施效颦，亦步亦趋，鸡手鸭脚般，如被牵着的木偶，好笑的镜头接连不断。慢慢地，拍子踩正了，脚步走对了，手法用准了，上下协调了！

当然我能每次坚持，得要感谢组织者周组长的那份执著：“亲们，今天中午xx楼碰面，不见不散。”

自从爱上了广场舞，自己身与心得益不少，感悟颇深。

首先广场舞可以塑造形体，提高肢

健康自信舞出来

非衣

体的协调性；在翩翩起舞的过程中，和着优美的乐曲，本能地将注意力都抒发在舞姿上，对消除压力、平复心绪有一定的帮助，从而达到最佳的心理状态。

其次起到健身作用。在练舞中，一个个的动作造型，让肢体舒展，肩颈全部打开，僵硬状态得以改善，同时也是对心肺功能的磨练，起到增强体质作用。可谓好处多多。

广场舞现在如雨后天春笋般兴起，主要易学。它无需像芭蕾对肢体有难度要求，又不似广播体操那么僵硬呆板，动作柔和舒缓如行云流水，所以瞬间被推广开来。

自由随性的广场舞，是锻炼身体的好方式，也是结交友情的很好的方式。繁忙的工作之余，心随音乐跳一跳，全身心会放松下来，从中体会到生活中的快乐。广场舞你的魅力真不小。

“素质作业”值得推广

左崇年

寒暑假作业现在在悄悄“变脸”：多彩的动手作业，逐步代替抄抄写写的作业，其中，武昌小学更是全面取消了书面暑假作业，全部改成“素质作业”，如和家人一起采购食品、动手做一道菜、游览一处本地或近地的景点、拿手机或相机拍一组家乡的照片、参加社区活动或参加公益活动，关心帮助身边的老人等等。

近几年来，素质教育被提上议事日程。然而《应试教育》的指挥棒仍然挥之不去。在急功近利的社会环境下，教育很难独醒。教育是人的解放，且首先是心灵的解放。真正的教育永远是人的灵魂有关的事业。素质教育，是培养和提升他们综合素质，真正使他们健康成长、全面发展

庭下已生书带草

张蔷薇

搬家时，小区还在绿化，园丁们除了培植高低错落的灌木外，正在甬道边栽种沿阶草。成丛簇生、叶形细长如韭菜的沿阶草是南方庭院地被绿化的首选植物：贱养易活，繁衍迅速，四季常绿，夏末秋初开淡紫或浅白色小花，花形淡雅精致，花落后结绿色圆形小浆果，冬春季果子成熟后呈蓝色，颇令人称奇。

和先生走过，我问他：“认识这草吗？”他答：“当然认识，最常见的绿化草。”我告诉他：“这草叫沿阶草。”他“哦”一声道：“沿阶而生，很形象。”我又告诉他：“这草还叫书带草。”先生略显讶异地看我一眼道：“这草叶形清秀，与兰有神似之处，带点书香气质，这雅号当之无愧。”当我告诉他沿阶草也叫麦冬时，他忍不住笑了出来：“麦冬是中药，这草怎么会是麦冬呢？”

沿阶草，雅号书带草，入药名为麦冬。书带草这名，据说与东汉末年的经学大师郑玄有关。郑玄原为高密人，年过不惑学富五车之时，家中依然清贫如昔。彼时郑玄客居于东莱，以种田维持生计，同时开设书院教授弟子。郑玄字康成，其书院人称“康成书院”。东莱环境优美，门前屋后遍生沿阶草，四季碧绿，叶子细长且十分坚韧，郑玄和弟子们就用此草编绳用以捆书，人们便称其为“康成书带草”。

不见经传的沿阶草，被冠以“康成书带草”之后，逐渐成为文人雅士青睐之物，为其咏诗赋词者甚众。

沿阶草全草可入药，味甘，可治伤津心烦、食欲不振、咯血等症。沿阶草外形与麦冬草极为相似，最大区别在于沿阶草果实呈蓝色，麦冬草果实呈黑色，两者块根均入药，统称为麦冬，以沿阶草块根为正品。处处可见沿阶草，只因多份了解，再相见时，心底便多出一份温柔，口中也不禁喃喃道：“清流兼葭阶前草，暑月煎之百病消。剑舞朝霞灯草嫩，更堪玉笛咏良宵。”感谢文人的锦心绣口，将普通的沿阶草咏叹出这般曼妙的生活趣味。

今日宵打谜

戴英葵
开明皇帝
(本市路名)
昨日谜面：傻傻地乐
(清人书籍连序号)
谜底：《笑得好》二(注：好二，好傻。此书石成金著)

脑动手作业，逐步代替抄抄写写的作业，其中，武昌小学更是全面取消了书面暑假作业，全部改成“素质作业”，如和家人一起采购食品、动手做一道菜、游览一处本地或近地的景点、拿手机或相机拍一组家乡的照片、参加社区活动或参加公益活动，关心帮助身边的老人等等。

近几年来，素质教育被提上议事日程。然而《应试教育》的指挥棒仍然挥之不去。在急功近利的社会环境下，教育很难独醒。教育是人的解放，且首先是心灵的解放。真正的教育永远是人的灵魂有关的事业。素质教育，是培养和提升他们综合素质，真正使他们健康成长、全面发展

萤火虫呀

(马妞对牛博士说)

戴逸如文并图

萤火虫飞舞，他不再去捉：这样，节子就不会感到寂寞了吧，有萤火虫做伴呢。”我读野坂昭如的《萤火虫》，读到这，暂停的眼泪又稀里哗啦了。

都市里长大的我，从来没有过真正的萤火虫，所有关于萤火虫的记忆，都来自于动画片里一闪一闪的、令人欣喜的唯美景色。清太与节子小兄妹的故事，使我见识到萤火虫的另一种色彩：伤心断魂。

夏季日月潭边，旅店老板推出一档免费招待节目：浓重夜色中上山看萤火虫。置身于无声滑动的万光光斑之中，我对“如梦”有了真切的感受。

最不可思议的竟是，萤火虫还被迫充当了另一种角色。某地因自然环境的破坏，萤火虫绝迹。用拜金主义武装起来的头脑创意萌生：从异地贩来大批萤火虫，人造出壮观景象，以娱乐游客。后果可想而知：可怜的小生灵们成了送死的炮灰，很快凋零。死掉怕什么？再买嘛！这，你说，属于黑色幽默了吧？

第三产业(亦称第三次产业)是国民经济的三次产业之一，系为第一产业和第二产业的发展提供基本服务的行业

带着情感服务

陈钰鹏

带着一种自己当时没有的情感进行服务是一个特别累人的工作，情感的分越多、与用户的互动时间越长，则对服务者的身心健康影响越大。研究者认为，其间的感情不协调对服务者的害处比“时间压力”要大得多。在巴士司机身上所做的大量试验表明，在被迫微笑的日子里，司机们的心绪始终是不顺畅的，而且注意力减退，内心非常不安，回到家里觉得筋疲力尽。

带着某种感情服务是现代服务业的普遍要求，那么如何才能提高情感工作的能力呢。有人介绍经验说，可以采取一点战略，为自己设一条互动底线，因为情感分为表面化表达和深度表达，表面化表达是一种假的、和自己情绪相悖的情感流露，不利于身心健康。所以不如尽量开发深度表达，让自己进入所要求的情绪状态，这是一种自我保护。有一位曾经是空姐的女士说，她经常把机舱设想为家里的客厅，把乘客当作来家里做客的亲戚朋友。另一位现代服务人员颇有意思地说：“我很懂得爱护自己的脸部肌肉，做出一张笑脸，我只需动用13块肌肉；而装出一副极为严肃的脸部表情则需要60块肌肉的参与。”

人与人在不断互动，我们希望看到别人的友善、热情；今天你为我服务，明天我伺候你，充分理解这一点也许是较好的解决办法。



“捡拾(妹妹节子的)骨殖时，因黑暗而找不到，清太索性横躺在坑旁。周围有无数萤火虫飞舞，他不再去捉：这样，节子就不会感到寂寞了吧，有萤火虫做伴呢。”我读野坂昭如的《萤火虫》，读到这，暂停的眼泪又稀里哗啦了。

都市里长大的我，从来没有过真正的萤火虫，所有关于萤火虫的记忆，都来自于动画片里一闪一闪的、令人欣喜的唯美景色。清太与节子小兄妹的故事，使我见识到萤火虫的另一种色彩：伤心断魂。

夏季日月潭边，旅店老板推出一档免费招待节目：浓重夜色中上山看萤火虫。置身于无声滑动的万光光斑之中，我对“如梦”有了真切的感受。

最不可思议的竟是，萤火虫还被迫充当了另一种角色。某地因自然环境的破坏，萤火虫绝迹。用拜金主义武装起来的头脑创意萌生：从异地贩来大批萤火虫，人造出壮观景象，以娱乐游客。后果可想而知：可怜的小生灵们成了送死的炮灰，很快凋零。死掉怕什么？再买嘛！这，你说，属于黑色幽默了吧？

带着情感服务

陈钰鹏

带着一种自己当时没有的情感进行服务是一个特别累人的工作，情感的分越多、与用户的互动时间越长，则对服务者的身心健康影响越大。研究者认为，其间的感情不协调对服务者的害处比“时间压力”要大得多。在巴士司机身上所做的大量试验表明，在被迫微笑的日子里，司机们的心绪始终是不顺畅的，而且注意力减退，内心非常不安，回到家里觉得筋疲力尽。

带着某种感情服务是现代服务业的普遍要求，那么如何才能提高情感工作的能力呢。有人介绍经验说，可以采取一点战略，为自己设一条互动底线，因为情感分为表面化表达和深度表达，表面化表达是一种假的、和自己情绪相悖的情感流露，不利于身心健康。所以不如尽量开发深度表达，让自己进入所要求的情绪状态，这是一种自我保护。有一位曾经是空姐的女士说，她经常把机舱设想为家里的客厅，把乘客当作来家里做客的亲戚朋友。另一位现代服务人员颇有意思地说：“我很懂得爱护自己的脸部肌肉，做出一张笑脸，我只需动用13块肌肉；而装出一副极为严肃的脸部表情则需要60块肌肉的参与。”

人与人在不断互动，我们希望看到别人的友善、热情；今天你为我服务，明天我伺候你，充分理解这一点也许是较好的解决办法。