

上海今频道

健身房里的媚媚

◆ 陆弘

心血来潮，一脚踏进健身房的大门，服务小姐热情介绍：各类健身器材都合适阿姨使用，买年卡可以优惠。我问：是不是可以先试试？

我不知道效果会如何，回答可以。我兴奋地踩上跑步机，看看旁边的媚媚跑起来健步如飞，颇有马家军女队的风范。可我就像在大马路上走，那双腿怎么也跑不起来。有个在跑步机上的媚媚说：阿姨你要跑起来，跑快了感觉就来了。可我的膝关节不太利索，时时疼痛，强度大的运动好像不行。我只好走下跑步机，发现有练拉力的弹力绳，我先看看正在练拉力的媚媚，只见她躺在下面，上下上下拉着，再左右左右拉着，人还不断地做引体向上的动作——我找到了有个空的拉力器，也半躺下，乖乖！要费九牛二虎之力才勉强把人吊起来，再去试试那个左右弹力绳，更要用上吃奶的力气了——这时我深深地感觉到健身房彻底属于年轻人！我只能羡慕的眼光看看这里的器材，更佩服这些热火朝天锻炼的媚媚们了。

我慢慢地来到休息区域，跟大家瞎聊聊，只见一个个媚媚满头大汗，一派大汗淋漓的感觉。“痛快！痛快！太痛快了——运动了，减肥了，排毒了！”接下来的事情和我想象的大相径庭，只见媚媚们拿出早已准备好的饮料，而且是冰饮料，咕嘟，咕嘟——喝起来，“哦，这冰可乐太爽了，真痛快死了！”我诧异地看着她们，倒不是为没有带饮料而感到尴尬，因为我不喝各种饮料，尤其是冰镇的。我想到的是媚媚们在做了个各种运动以后，全身的血管充分扩张，血流量加大，这对身体来说真是好事情，用中医的话来讲是疏通经脉，以适当的运动来进行减肥，排毒。但媚媚们在运动之后把大量冰水灌进胃肠里，使得胃和血管立刻收缩，这对身体有多大伤害，你们知道不？媚媚们听了都摇摇头。

我说自己虽然不是医生，可我以妈妈的身份告诉你们，以后千万不要这样做。运动以后洗个热水澡，多喝点温开水就行了。有个身材较胖的媚媚走过来问我：阿姨，你说我怎么办？这么胖连对象也不好找，现在的男孩一看见胖媚媚就倒胃口，所以我来这拼命地吃苦锻炼，恨不得割掉几斤肉！噢！你不必这样嘛，我说，女孩有点胖不是啥大问题，再说说你的生活习惯是不是健康？如不吃主食，光吃菜，吃水果，喜好吃寒凉的食物和清凉的打扮（肌体受寒造成内分泌紊乱），晚上熬夜，不运动的时候睡上一整天等等，媚媚们听着点点头，好像明白了一点其中的道理。我在离开健身房时想：保护好自己的身体对媚媚和大家来说难道不是一份最好的工作吗？

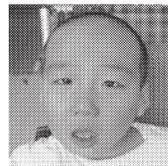
不与群芳争绝艳

◆ 汪灏

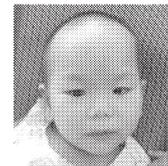
越剧老旦艺术是中国传统越剧表演体系中非常重要的一个组成部分。在百年越剧史上，曾经涌现出不少著名老旦艺术家和经典舞台形象。然而，相比于小生和花旦，当今学术界对于老旦艺术的关注和系统性研究远远不够。《不与群芳争绝艳》这本书以金艳芳自述为主体，内容翔实、具体，行文流畅、感人，较为全面地再现了本书主人公金艳芳的艺术人生。金艳芳先后经历了越剧男班向女班的发展过程，接触过武林班、越剧等多种演出形式，除主要艺术成就在老旦行当外，她还擅演正旦、彩旦。因此，本书对于20世纪三四十年代江浙演剧形式研究及解放后戏剧改革、新时期越剧发展、越剧行当流派演变等课题的研究都具有较高参考价值。

寻亲公告

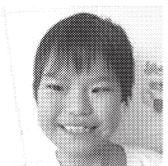
为了维护儿童的合法权利，现将有关部门移送来的走失儿童情况进行公告。请走失儿童亲属自公告之日起60日内，持有效证明联系认领，如逾期无人认领，视作弃儿安置。联系电话：53019670



编号：20130802
性别：男
年龄：5岁左右
特征：身高109cm，弱智，不会走路
拾捡时间：2013.7.29
拾捡地点：中春路99号儿童福利院门口中心



编号：20130803
性别：女
年龄：1岁多
特征：身高87cm，四肢瘫痪，不会讲话
拾捡时间：2013.8.6
拾捡地点：儿童医学



编号：20130804
性别：女
年龄：7岁左右
特征：身高121cm，弱智
拾捡时间：2013.7.31
拾捡地点：上海师范大学东门

寻找亲情

◆ 陈广智

妹们就像一家人一样来往、玩乐，又常常吃住在一起，好像不分你我又互相帮助。我真羡慕那个年代的亲人们同甘共苦患难的亲情，真羡慕那些人在亲情中得到的欢乐。而今天的我们，还剩下多少亲情？亲情让电视、网络给挤没了。电视、网络发达了，人们把自己关在家里可以有乐趣了，除了上班，其他的时间都让电视、网络给占了，许多人已经没有时间与亲人们来往了。

亲情让金钱、地位给挤没了。人们太看重金钱和地位了，有钱有地位的亲戚还是门庭若市的，可亲戚们也不是为

了来看亲人，而是有利可图。而没钱没势的亲戚们就互不来往了。不光是亲戚，就是父母儿女间的亲情也在淡薄。

失去了亲情，我们失去了很多欢乐，我们的孩子因为没有亲人没有玩伴，而变得心胸狭隘，薄情寡义。我们的生活也因为没有亲人的介入而没有生机与活力……

现代社会是快节奏的，难道快得就没有时间与亲人来往？非也！我想，让孩子走出孤独走出霸道走出自私的关键是多与人打交道，而与亲人打交道是最好的选择。



街上女琴手

龚家坤 摄

妻子的定律

◆ 王雷

每天早晨，妻子起床后便和我吵架。妻子有洁癖，见不得家里有一丝灰尘污垢，因为她上班时间长，工作比我辛苦，收入比我高，所以她认为我应该承担家务，做一个称职的家庭保姆。为了减少妻子的压力，我乐于为家里多做些家务。然而，妻子爱唠叨，对我做过的家务总是横挑鼻子竖挑眼，不是灶台的油迹没有擦干净，就是地板拖得像花脸猫。我却改不掉做事马虎潦草的习惯，因此吃力不讨好，留下许多“死角”让她挑刺。于是，妻子时常为一些鸡毛蒜皮的小事与我争吵。天长日久，这种争吵成为家常便饭。

几天前，妻子忽然一反常态不再对我做家务留下的“死角”喋喋不休，而是亲自动手不声不响清理这些“死角”。她的变化让我有些不适应，我让她还像过去那样动嘴不动手做现场指导，但她没有理会仍旧手脚麻利干个不停。一连几天妻子都没有挑起“战火”，其乐融融与我一起做家务。我忍不住问道：“老婆，这几天你怎么像变了一个人，变得越来

越温柔了？”

妻子笑道：“我过去难道不温柔吗？”“你过去像头老虎，我若是有一点错误，你就抓住不放穷追猛打，而且得理不饶人，容不得我反击。我早已习惯了你的凶猛，现在你像只小猫，我反倒不习惯你的温柔。”“你能不能猜到我为何由老虎变成小猫？”我想了半天，猜不出其中的原因。妻子说：“我们公司最近经济效益滑坡，领导决定让一部分大龄女工提前退休回家，我也名列其中，从下月起我就不用上班了。”我安慰她：“老婆，过去上班太辛苦，现在能好好休息了，这是好事，何必连性格脾气都改变了。”“老公，退休后的工资减少了一半，你的收入超过了我。今后家务由我承担，你不用做家庭保姆了。”

经济地位决定夫妻双方的家庭地位，妻子一直恪守这条定律。而我却不以为然，我认为不能用经济地位维持夫妻关系，只有感情加上亲情才是婚姻最牢固的基础。不过我无法说服妻子，只能以她的定律维持婚姻的稳定与和睦。

情话絮语百字文

苹果树的歌

◆ 郭静雯

最初，我只是棵小树苗
在油画般肆意燃烧的田野
田野的尽头，我听到孩子们的笑声
鸟儿告诉我：你该去那里，你是一棵苹果树。
我不明白，苹果树是什么？
尽管我还枝桠稀疏，孩子们竟也为我而来。
他们闻起来像天堂里的青草，
笑容像棉花糖一般甜而软，
他们环绕在我的脚下，仰望着我，
我只好用稀疏的枝桠将天空的一片片蓝剪下
又用树叶蘸取了些糖稀般的暖阳给他们。
有风的日子，我抖动着全身的新叶，尽力舞蹈，
孩子们笑了，他们告诉我：
我们喜欢你，因为你是一棵苹果树。
于是，期盼开了花。

老苹果树们告诉我：孩子们的期盼是什么颜色的，
你的花也是什么颜色。
于是，我开出了霞光般粉嫩的花，
镶着希望的金边。
孩子们摘取了我的花朵，在我身边舞蹈、歌唱。
我贪婪地吸吮着他们吐出的每一个音符，
叶片反射着他们眼中的星光。
不自觉的，我愿为他们遮挡雾的哀愁、雷的回应、冬的锋利。
在一个阳光如金沙般流动的早晨，
我也结出了满身红果。
我低垂着枝条，等着孩子们将果子带走。
田野的尽头，我又一次听到孩子们的笑声。
我的生命在他们的口中脆响。
我的甘甜在他们的嘴角流淌。
现在我明白了，我真的是棵苹果树。

母亲的竹席

◆ 杨蕴石

看到晚报“看诗不分明”专栏写唐代著名散文家韩愈的文章，不禁勾起了我对家母爱席的回忆。唐朝的韩愈得到友人相赠的竹席，爱如珍宝，说竹席像“黄琉璃”、“卷风漪”，“还没铺完就光彩照耀，让所有人惊叹，而且苍蝇蚊虫顿时纷纷逃避，凉快得简直像吹起了阴森林的疾风。倒头就酣睡，百病全消，有这样的席子，反而希望天气一直炎热了……”看到这里不禁令人捧腹。

回忆幼时，尚无电扇，夏天睡觉，床周围有蚊帐笼罩，风吹不进，下面垫的是席子，一般人家草席，少数讲究点的才用竹席（竹席的官名篋席）。我们家由于母亲对竹席“情有独钟”，因而每当夏天来到，我和弟弟躺在凉飕飕的竹席上，比邻家孩子优越得多，好不快乐。

母亲对竹席的质量要求很高，一般农家的自编竹席比较粗糙，而我母亲对竹席的规格是：一、必须是“竹青”，即竹子最外面的那层青色的滑滑的皮，而不能是“竹黄”即竹子里面的粗纤维，竹青比竹黄要风凉得多，因而竹青的价格也贵得多；二、要求竹皮削得又薄又细，竹皮薄、细，便既凉快又轻巧，薄软轻柔，洗、晾、擦、收藏都方便；三、工艺要精致、美观。母亲的竹席是请工艺高超的竹子编织巧匠做的，编出来的竹席果然细密、好看，还有图案装饰，简直是工艺品，商店里是绝对买不到的。我记得母亲结婚时的一张竹席，那简直是晶莹剔透，弹眼落睛。一直到她的外孙童年时还完好无损，每年夏天使用，颜色已经近乎咖啡色了，品质却是依然上乘。

据母亲说，竹席越凉，越风凉。农村的人还总结了同条经验，最好赤膊睡在竹席上，几年后，竹席颜色变深，那就更凉快了。

后来，我们迁居到异地城镇，那里少见竹席，但母亲把“家有竹席”视为最好的财富和遗产，我有三个子女，她一定要每人有一张，还要给外孙女作陪嫁，于是辗转托人到家乡寻找老师傅，定制几条。当时交通不便，可母亲不怕麻烦，不怕打扰亲友，也不怕价格多贵，千方百计，终于弄到了尺寸各异的好几条竹席，她的心才踏实。

至今，家里有新旧竹席数条，但束之高阁，随着科技的发达，商品的繁多，竹席式微了。也许是受母亲的影响，我也十分喜爱竹席，近年来，多次试着睡竹席，可开了空调，反觉太凉了。那么好的竹席不去用，又心有不甘，于是铺在地板上给孩子们坐躺爬滚游戏玩乐，这样似乎才安然。我得把竹席当传家宝好好保存，因为这是母亲的遗愿。

竹席虽然不常用了，但竹躺椅竹沙发垫竹枕头，日常生活中用得还是挺普遍，人们无法不爱大自然的绿色产品。