

最近,看到一则中央电视台公益广告:有26名年轻大学生,从2006年开始,深入云南热带原始雨林,一边搞科学研究,一边保护热带雨林资源,不仅生活条件非常艰苦,还时时要面对盗伐者的砍刀!至今他们已经坚持了整整七年。更可贵的是,面对盗伐、盗猎的现象,他们不是简单地报个警,而是积极引导当地村民搞养殖、搞经济作物种植,让他们通过合法的劳动富裕起来,从而远离原来那种不良的谋生方式!

这些年轻大学生的口号是:“抛弃繁华,甘于贫苦!”他们能够在如今“熙熙攘攘,皆为利来”的滚滚红尘中“抛弃繁华、甘于贫苦”,为大众的长远利益甘愿牺牲个人利益,令我感动、令我肃然起敬!

鲁迅曾经说过:“我们自古以来,就有埋头苦干的人,有为民请命

中华儿女多奇志

周伟民

的人,有舍身求法的人……这就是中国的脊梁。”我觉得,这些大学生所具有的,正是咱中华民族的“脊梁精神”!

一个民族,“需要有仰望星空的人”,也需要有在危难时刻,为民族挺身而出的、愿意承担个体牺牲的人,这些人是国家的精英,是民族的脊梁。我们伟大的中华民族从不缺乏优秀儿女!想当年,当中华民族面临危亡的时刻,中华优秀儿女迅速集结,奋起救国,以自己的鲜血和生命与敌寇浴血奋战,演绎了多少可歌可泣的故事!在我们中华民族几

千年的发展史中,由这些英雄儿女谱写的“英雄谱”彪炳史册!

如今,我们正处于民族伟大复兴的历史关口,中国梦要靠全民族共同奋斗。我们的社会在高速发展,我们需要有优秀的科学家、企业家,需要有白领和蓝领的辛勤工作,也需要有为了国家、大众的利益,甘愿牺牲个人利益的奋斗者。也许他们会清贫一世,也许他们名不彰显,但历史会记住他们!历史上的罗阳,在辽宁舰甲板上的日记,在辽宁舰多罗阳似的埋头苦干的人……

26名年轻的大学生是罗阳的后继者。“江山如此多娇,引无数英雄竞折腰”;这些奋斗者深爱着我们的祖国和民族,所以他们能够不计个人得失,埋头苦干。“中华儿女多奇志,他们当之无愧!让我们见贤思齐!



“吃文化”



钱幼树

有睡眠障碍的人会想出各种办法来对付,最传统的办法是临睡前看一会儿书(纸质书)。其实看书也有讲究,这本书不应该是一本引人入胜的、或情节紧张的书,而应该是一本看了让人打瞌睡的书。也有的人玩智能手机,睡眠障碍较为严重者则不得不求助于安眠药。现在有很多人改用拿一台笔记本电脑来充当催眠剂,不过从医学角度而言,看纸质书和读电脑是大不一样的。原因在于电脑显示器的LED背景照明(发光二极管背景照明)含有大量蓝色光,蓝色光会减少血液里褪黑激素的量。

褪黑激素亦称“松果体素”,是人类大脑松果体中分泌的一种天然物质,也可人工合成,用来补充人体大脑松果体素分泌量不足,从而调节睡眠功能。人造褪黑激素最早引进我国时,起名“美梦宁”,被誉为“失眠救星”、“无副作用的安眠药”,由于褪黑激素的“其他功能被相继发现”以及美国营养保健品市场的狂热鼓吹,“美梦宁”后又以“脑白金”的名字在中国流行。

许多科学家认为,褪黑激素的分泌是由一天中“明亮和黑暗”的交替控制的,只要眼睛给松果体发出“黑暗”信号,褪黑激素就分泌并进入血液循环系统,机体产生疲倦感,心脏和消化系统工作放慢,体温和血压下降,人就准备睡觉。天亮了,视网膜又发出信号,褪黑激素的分泌于是停止或减少,人保持清醒。

褪黑激素在调节身体的各种节奏,其分泌不仅昼夜不一样,而且四季有别,冬天明显比夏天多。在人的一生中,10岁是褪黑激素最旺盛的时候,以后不断减少,到了70岁和80岁,分泌量大概只有最多时的五分之一了。于是人们得出一个结论:补充褪黑激素有利于睡眠。

蓝光不利于松果体分泌褪黑激素,被看作起清醒作用的光。实验的结果完全证实了这一点,睡觉前在电脑上看了2小时肖像影集的受试者血液中褪黑激素的含量比看纸质书者低20%。科学家认为人的眼中有色感受器,能掌控各种光的不同作用;比如红光能促使分泌褪黑激素。

褪黑激素也被用来推荐给盲人服用,盲人经常处于睡眠干扰状态,由于他们感觉不到光,所以很难和一天24小时的节奏保持协调。年纪大的人因褪黑激素分泌量的下降,服用褪黑激素有益于睡眠。

在认识和对褪黑激素的功能和应用方面,各国的态度不一样,美国把它作为保健品大肆推广,德国则非常谨慎,购买褪黑激素须持医生处方,医生在开处方前要给患者验血,先检查褪黑激素的内源性节律。

带来一阵美妙的清新感。船在水面上迎风前行,两边呈现出一望无际的水天相连景象。约莫四十分钟光景,九段沙岸边一排“上海市九段沙湿地国家级自然保护区”红色大字映入眼帘。九段沙到了!

登上九段沙,很快就感受到了浓浓的诗情画意。这里到处是随风摇曳的芦苇,透过高低起伏的芦苇往下看,是干中带湿或沉浸在密密水里的泥土,不少分布有密密麻麻的小洞穴,里面栖息着小螃蟹,还有稍大一些的螃蟹,呈暗紫色,两只硕大的钳子则是黄紫相间。在一处低洼的湿地里,我们共发现七只大小不一的螃蟹,有的在洞穴口停留,有的在浅水里露出半截身体,有的在潮湿的泥地里休息。这里的螃蟹见到人一

这几天,每次开窗俯视那三棵被锯掉主干的马尾松,我的心就揪紧一次,懊悔自己当时签字时疏忽。

家住五楼16年,眼看着三棵马尾松一年一年地长大、长高,一直长到树梢齐窗,每天晨起开窗便与它们咫尺相望。最近两年,马尾松树梢竟然超过了窗口,直指六楼,可以想见,它们的主干是多么粗壮,它们的枝干是多么粗壮。

惨白的“砧板”

丁汀

每到春天,它们毫不吝嗇地爆出新芽,长出绿枝;每到夏天,它们就像两柄绿色巨伞,为人们遮阳送凉;每到秋天,万木凋零,唯它们依然绿意葱茏,玉树临风;每到冬天,它们更是傲然挺立,顶住风霜,给肃杀的冬日带来满树暖暖的绿意。每每与它们对视,总感慨它们强劲的生命力,由此,常常引发我对人生价值的拷问,激发我要像它们一样顽强生长,顽强拼搏。

如今,我却再也看不到三棵马尾松高高挺立的英姿,只看到三个大小像砧板似的惨白的圆。三个惨白的砧板就像三个向上苍告状的嘴巴,每天诉说着无尽的委屈;这三个惨白的砧板有着十多圈的年轮,每天渗出犹如眼泪般的树脂,一点一滴诉说着它们的怨愤;三个惨白的砧板俨然又似三尊鼎足而立的愤怒冲天炮台,我心虚地觉得,它们是向杀戮它们的人类示威!

那天,底楼的邻居拿来一张物业公司要求各楼层户主签名同意锯树的表格,解释说三棵马尾松对她家采光影响严重,并以谦恭态度希望能签字同意。将心比心,我签了字。然而,令我至今悔恨的是:当时为啥不问清楚锯树的具体方案!按我的合理想象,懂行的物业应该采取的是疏枝方案,既可保持树型,又能让阳光穿透,可谓一举两得。谁料想,几天以后我看到竟是三棵松树变成三只“砧板”的惨象!

何以解忧,唯有杜康!

10月16日,对中国人民而言是值得纪念的日子,49年前的这一天,我国第一颗原子弹爆炸成功。今年的这一天,中科院等单位召开“钱三强百年诞辰暨钱三强何泽慧科技思想座谈会”,纪念钱三强、何泽慧为中华民族的崛起作出的卓越贡献。我应邀赴京参加了座谈会。

钱三强的遗憾

钱汉东

钱三强被誉为“中国原子弹之父”,他的睿智举世公认,但就是这么一个令人仰慕的杰出科学家也有人生的遗憾。不久前我阅读了《钱三强传》,其中写钱三强遗憾的段落给我留下了深刻的印象。

文言文没学好,毛笔字没写好,令钱三强一生遗憾不已,还差一点影响其前程。1937年严济慈欲派钱三强去法国深造,并建议其报考巴黎大学居里实验室的镭学研究生,但不要通过物理、数学、外语、语文的考试。钱三强考完语文后心里发凉,因语文要写白话、文言各一篇作文,文言文难住了他,他觉得留学将成为泡影。最后评委认为钱三强虽然语文差一点,但物理很出色,攻读镭学博士很合适,最终还是把他给录取了。

钱三强还是大科学家后,不断有人请求他题字。1986年,中国科学院计算技术研究所所庆,邀请钱三强题词,要求最好用毛笔书写,这回真的难住了他。

钱三强回信说:“他们要求有点使我难以满足,希望我用毛笔字写。我的毛笔字实在拿不出。”他还深沉地回忆父亲钱玄同在“五四”运动中的主张,“我父亲当初的革命性主张:白话,横写,自左到右,并且主张用钢笔写字。看来‘五四’时期的主张可能过头了一点,但对我这个‘五四’时期入小学的人,要改还是不容易的。”

我与老伴去台湾探亲,妹妹一家欣喜万分,全体出动,包括已出嫁的两个外甥女和她们的先生都破例请假作陪,分乘三辆轿车,带着我们到处游玩。

那天我们来到日月潭,正巧遇到妹夫的好友谢先生,定要邀请妹夫一家去他家吃饭。妹夫说:“对不起,谢先生,今天我陪上海来的哥嫂来游览的,实在抽不出时间。”这下,谢先生才发现一旁的我和老伴,脸上立即露出惊喜,热情地拉着我的手,连连说:“欢迎,欢迎!稀客,稀客!一起去我们家吃饭。今天这么巧,平时要请都请不到你们呢。”



的快乐小船,人坐在上面无忧无虑,分外惬意。

九段沙自然生态系统保持得如此完好和唯美,离不开湿地生态保护者的不懈努力。这里一年四季寂寞枯燥,冬天在北风的肆虐下十分寒冷,夏天在强烈阳光的照射下又非常炎热,而所要做的环境资源保护、科学研究监测、科普宣传教育和基础设施建设等工作辛苦无比,外界通常很难想象。不过付出终有回报,如今的九段沙湿地已经成为候鸟的重要停歇点和南北鸟类迁徙的中点,江海洄游性水生动物的必经之地。这里特种绿色植物茂密,包括这里有世界分布面积最大的潮滩先锋植物海三棱藨草,此外还拥有多样性的经济底栖动物等。

九段沙的诗意蕴含在绵延四万多公顷的湿地里,体现在河口沙洲风情的天地间,感动在生态保护者的无私奉献中……

钱玄同是我国“五四”新文化运动的领袖,鲁迅的《狂人日记》等一系列名作的问世得益于钱玄同的帮助。钱玄同自己的学问和书法皆属一流,用当今的说法,称得上名副其实的“国学大师”。

但钱玄同形容幼时自己为“少遭纲伦之厄”,三周岁时就要站在其父的书桌前一条一条地背诵《尔雅》,站立时间长了,两条稚嫩的腿僵直得不能挪步。钱玄同10岁时不仅读完了“五经”,连《史记》《汉书》也背得滚瓜烂熟,在乡里有“神童”之誉。由此钱玄同吃够了苦头,未老先衰,中年后走路已不便,所以做了父亲的钱玄同对孩子不再要求苦读经书,苦练书法,让孩子接受文学革命的激进主张,把文言文视为“死文字”,白话文才是文学正宗,也不要让孩子练毛笔字,完全让孩子自由阅读,快乐成长。因为他放弃了对孩子的文言和书法教育,给孩子的发展带来了一些影响。

钱三强的人生遗憾,当然绝不仅仅是“毛笔字实在拿不出”,作为一位杰出中国科学家,他对文言文、毛笔字承载的中国传统文化,蕴含的东方艺术意蕴显然比一般人有更深刻的认识。他在回忆其父钱玄同时,作了较为客观的评价:“优点和缺点在一个人身上常常是同时存在的,因情况条件不同,会表现得结果不一样,这也是辩证法。”新文化运动有其积极的一面,这不容置疑,然而每个时代都会有其局限性,我们不应苛求前人。

钱三强的遗憾,给今人的启迪是深远的。在如今文化大发展的新时期,我们要弘扬中华优秀传统文化传统,重视对学生的文言文教育,同时也要让孩子能拿起毛笔,写一手漂亮的汉字。

吧。欢迎以后你们常来台湾,到日月潭来可别忘到我家哟。只要你们来我都会下厨房为你们烹任的,我会做好多菜哩!”谢太太说着暖心的话语,还紧紧地握着我老伴的手,宛如一对亲姐妹。

临走时,谢太太拿出许多台湾土特产送给我们。其中有两盒顶级茶叶,一看上面标价,我有点吃惊:一盒茶叶就要新台币两千多元!

我们与谢家素昧平生,彼此非亲非故,第一次见面,怎么好意思接受人家这么贵重的礼品?决不能收!可谢先生和谢太太非要我们收下不可,你推来我推去的,难解难分。最后,谢太太无奈地摇了摇头,说:“你们是英子(指我妹)的哥嫂,也是我的哥嫂。哥哥,嫂子,你们今天就看在小妹的面子上,收下这点小东西吧,这是我们的一分小小的心意嘛!”

听小妹这么一说,我们真的难以再推了;想来日方长,今后我们肯定会再来日月潭,礼尚往来,回报的机会有的。于是我们收下了礼物。

离开谢家时,谢太太对我和老伴,“哥哥嫂子”叫个不停。从此,谢太太就成了我的小妹。我感到很荣幸,在台湾我又多了一个妹妹。

街并不长,目测约500来米,可商店却一家挨着一家。傍晚,华灯初上,街上五彩缤纷,热闹非凡。谢先生是经营台湾各类土特产商品的,前面开店后面住人。店面虽不大,货架上的东西却琳琅满目。谢太太是个聪明又干练的妇人,听说我们从上海来,她连忙从店里走出和我们握手、拥抱。那热忱,仿佛见到了久别重逢的亲人。

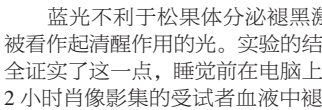
谢太太给我们倒上茶,又拿点心让我们品尝,与我们拉起了家长,一点没有初次见面的陌生感。为了招待我们,谢先生特地买回来一条刚从日月潭捕捉上来的大鱼,足有十多斤。平时无暇下厨的谢太太,此时却卷起了袖子,当上了大厨。她拿出自己的看家本领,将一鱼三烧:红烧、清蒸、煲汤。加上其他菜,摆得满满一桌。

谢太太厨艺高超,所制作的佳肴,色香味俱佳。开始用餐时,谢太太见我们有些拘谨,就一面劝我们多吃,一面拿起筷子为我们夹菜,还谦虚地说:“我做的菜大概不配你们上海人的胃口吧!”我连忙竖起大拇指,回答说:“哪里,好吃,好吃!我们还是第一次吃到这么好的台湾风味菜呢。”

谢太太听了很高兴,笑着说:“好吃就多吃些

电脑与褪黑激素

陈钰鹏



蓝光不利于松果体分泌褪黑激素,被看作起清醒作用的光。实验的结果完全证实了这一点,睡觉前在电脑上看了2小时肖像影集的受试者血液中褪黑激素的含量比看纸质书者低20%。科学家认为人的眼中有色感受器,能掌控各种光的不同作用;比如红光能促使分泌褪黑激素。

褪黑激素也被用来推荐给盲人服用,盲人经常处于睡眠干扰状态,由于他们感觉不到光,所以很难和一天24小时的节奏保持协调。年纪大的人因褪黑激素分泌量的下降,服用褪黑激素有益于睡眠。

在认识和对褪黑激素的功能和应用方面,各国的态度不一样,美国把它作为保健品大肆推广,德国则非常谨慎,购买褪黑激素须持医生处方,医生在开处方前要给患者验血,先检查褪黑激素的内源性节律。

散落在长江口和东海交汇处水域的一连串珍珠,总能给人们带来无尽的遐想。长兴岛、横沙岛如今已进行了长远规划,是上海两个不可多得的江口型岛屿。而在其东南面的茫茫江海中,又一个冲积型的河口沙洲九段沙湿地,分成上沙、中沙、下沙和江亚南沙等四个沙体,为国家级的自然保护区。其湿地面积之大,生物资源之丰富,原始生态保护之好,名副其实地成为长江南支河段中最年轻的“处女地”。

这天早晨,天色灰蒙蒙的,我们铁沙诗社的20多位社员去九段沙采风。

车至浦东最东面的江海岸边,但见厚厚的云层下面,远处星星点点的巨轮或停泊或乘风破浪,一幅浩渺的美丽江画面。一阵略带咸涩的江海大风吹过,



诗意九段沙

邵天骏

一点也不害怕,依旧懒洋洋地一动不动,似乎在说:我们才是这里的主人。

九段沙的不少地方,生长着海三棱藨草和互花米草。其中的海三棱藨草群落对固沙和改善水质有非常好的作用。芦苇群落、海三棱藨草群落和互花米草群落,构成了九段沙湿地的天然屏障。望着九段沙的曲径通幽,一片葱绿,我们仿佛置身在世外桃源里,心中的杂念一并散去,任思绪随着宽广的天空尽情遨游。

风景如画,人也成了画中的风景。在芦苇深处的一座小桥上,几位诗友欣赏着如同是一条长长银带的小河。只见水中有绿草,绿下有流水,两边植物异常茂盛。风吹拂着水面掀起阵阵波澜,感觉小桥就像是一艘驶进了绿色王国

今宵灯谜

杨全兴
 暇时参与拉拉队
 (四字航空用语)
 昨日谜面:民歌书籍堆满房(四字环境用语)
 谜底:室内通风(注:通,全部;风,民歌)