

开信箱时看到个无纺布袋,以为又是垃圾广告,就想扔掉。拿上手后感觉有点分量,打开看,里面有养生保健读本、呼叫“120”的小贴士、一张叠成三折的卡片(后来才知道是磁性冰箱贴)、还有把小木梳。制作成本看来不低,没有这样做广告的吧。于是老老实实地看下去,原来是市府发送的小礼,这份健康的馈赠真不错。

粘好冰箱贴,照本宣读去买菜,几天一过,就有点惶惶不知所措,立在冰箱前对贴自问:今天吃什么?因为花样翻不出了,姜昆在相声里说:兔子吃什么,我们吃什么。那是戏说,我们毕竟不是兔子,天天青菜胡萝卜,要吃腻的。近日参加区退教协会的活动,午餐时有人叹苦经:“阿拉太太烧菜,所有的蔬菜统统放在锅里煮,捞起来再浇点橄榄油,就算烧好了。伊讲是电视里教的,吃得我倒胃口”这叫被迫饮食,我很同情他。说话间,服务生端来一只高脚碗,上面铺满红烧肉,块块油亮酱红,香味扑鼻,顿时众筷齐伸。肉,现在谁家吃不起呢,看来在家中被迫饮食的不止区区一个。佳肴与健康食品,画不了等号的。

认领你自己

张健桐

著名的江西婺源彩虹桥,横跨青山碧水之上,引人遐思的古老廊桥,逗人流连的冷冷江水,自然是让游客陶然于山水长虹,醉心于掌故传说。玩够了,在景点出口处却遇到了一个“意想不到”——工作人员拿着你在山水之间忘我陶醉的照片让你自己认领。

——什么时候照的,我怎么没发现?
——我有相机,何曾需要劳您大驾?
——如果不要呢?想象自己的玉照立马进入粉碎机或别的什么不让人痛快之处,胸闷。

——照片倒还不错,神态自然,算了,不就十元钱么。

于是,游客就在七七八八的想法之后无奈解囊认领了自己的照片,不知不觉入了景点管理方的彀了。管理方此处玩的是概率,逮到一个赚一个,逮不到反正成本也不高。“认领你自己”这个命题让我产生了联想:身处滚滚红尘,我们有很多的命题需要应对,但首先必须面对的是自己想成为个什么样的人?有人渴望辉煌如日中天,有人宁愿皎洁如月西悬,有人喜欢山一般有重量,有人追求水一般有自由,其实不管你是自我意识强烈的,还是生性散淡的,循着自己的条件与内心就好。怕就怕在各种情况下,不自觉地按照别人框定的方向迈出自己的步子,更怕在不可抗的压力下,不情愿地按照别人的意志迈出自己的步子,无可奈何地认领了你自己的。

乔布斯说“勇敢地追求自己的心灵与直觉”,其实在外力的干扰下这不容易做到。比如说在你面前呈现出巨大的名声或利益的诱惑,你还有定力不为原本不是自己初衷的“好事”买单吗?

比如说在一种压倒的趋势面前,你还有定力抗压不随波逐流吗?比如说有个“垃圾人”莫名其妙地冒犯你伤害你,你还有定力有风度地挥挥手远离他以及他带来的负面情绪吗?你的内心能否不为外在的干预而变得面目全非?所以说,做一个行为完全从自己内心出发的人并不那么容易,尤其是当世俗的成功变成社会评价的唯一尺度之时。

今晚灯谜

周修荣
签离婚协议
(三字学校用语)
昨天谜面:大号L,中号M
(台湾艺人)
谜底:小S

舌尖上的美味与养生,是个两难的命题。味美的东西不能吃,或不宜多吃;绿色食品有益健康,却清汤寡水,常吃乏味。如今国泰民安,谁都想延年益寿。有好身体,可以多看看这精彩的世界;可以减轻亲人的负担;可以降低社会医疗的压力,这已达成

吃喝是本难念的经

吴莉莉

了共识。市府先后发过控盐勺、控油壶、健康自我管理知识手册等物品,各路媒体更不遗余力地宣传养生知识,有些偏颇,但是看的、听的多了,便无所适从。冰箱门上满是各种磁贴,就像教室里一块写满板书的黑板,看着有点烦,有点烦。“被迫强迫饮食者”队伍日益扩大,柴米油盐不愁,有吃有喝的日子却又产生了新苦恼。耳边常听有点年纪的说:每天不晓得吃点什么好,还不如三年困难时期过的日子。言语有些偏颇,无奈也是实在。愁眉苦脸地应对一日三餐,心态不好,再怎么吃绿色食品也养不了生。三年困难时期时,大家都没得吃,营养不良,很多人肝肿大;如今吃

得太好,营养过剩,体检时一“B超”,十有八九位脂肪肝。仅就我们的宝贝心肝而言,怎样才能让它安然无恙?

“信书不如无书”,不妨听听孟子的教导,对于各路的“养生说”,姑妄听之姑妄信吧。吃喝其实也简单,有理有节就行。深奥的吃喝经我不懂,本人一介平民,没有资格享受吃公款的厚遇,舌尖上的学问少得可怜。但我知道有害的地沟油、瘦肉精、毒皮蛋等不能碰;污染过的东西要小心处理,喷过农药的蔬菜要浸泡,瓜果要削皮;烧菜时要少油、少盐、少糖……有这点常识足够了,至于吃哪类食品会产生多少卡路里热量,非营养师是算不过来的。再说,小小的灶披间里,备有量杯、天平秤的人家也没几户吧。谈家桢先生是中国遗传学泰斗,夫人又是医生,很懂吃喝经的,但他对食物也无所禁忌,高龄95岁。昆曲大师俞振飞先生吃青菜都要放糖,他也长寿。近见报载,画家黄永玉先生水果不吃,鱼肉不离,从不体育锻炼,身体却好得很。九十岁的老人,脱下西装还能在草地上打滚,这实例颠覆了养生经典。养生是门学问,当然要尊重,但人是个群体,有共性与个性之别,各人需因己制宜,不能盲目从众。我有位医生朋友是内分泌专家,说起有的糖尿病患者小心过度,吃面条都要数根数,这是矫枉过正。如此精算,活得太累了。



“吃喝”本是难念的经,战略上重视它,这是科学的态度;战术上藐视它,这是乐观的态度;落实到具体,只要遵循均衡、合理的原则,管住嘴巴就行。学小和尚念经,慢慢来吧。

我也在河底心打过锹头,这是男职工臂力的骄傲。左右前各插上一锹,脚在锹肩上用力一压,后面再狠狠插上一锹,掘起一锹土来,差不多有25斤。女职工挑土,给她前后各压一锹土,给他前后各压两锹土,足有100斤。我也推车运过土,满满一车土约有300斤重,一上午要运十车土,多运五年可以加薪,奖赏一块大排。我是经常可以奖赏到大排的。干体力活,



的,便情不自禁地叫绝、转发、评论。

作为一名忠实的微信读者,读到精彩处,加一个“赞”字,算是阅读的回复,朋友圈里几位铁杆,热衷和我分享他们的体会、每日发布内容,或谈阅读体会、或摘录心仪文章,或把旅游照片、品尝的美味、各地风情和动人情景,一一拍下发我,隔着时空,仿佛见到朋友温暖的笑容,感受共鸣的文字,我立刻按动拇指,转发更多朋友,分享这份发自内心的认同,一种不由自主的参与。

现在微信里转发的,多是心灵鸡汤和人生智慧的段子,也有对世俗的抨击、现实生活的点评,在虚拟的空间里,流露更多的纯真与善良、好恶与爱憎:比如7月高温天,游客在西湖泡脚、国人在卢浮宫水池戏水,被朋友

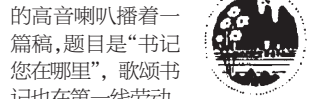
浚河工地上的末代知青

李宗贤

36年前,我在崇明长征农场25连正做着末代知青。那些日子我的表现够得上积极分子了。我给少剑波似的披着军大衣的支部书记陈德明留下的印象是“干农活的好把式”。疏浚港的活儿干了有五六天,所以后来回忆知青生活,便会想到港,想到港疏浚工地上热火朝天战天斗地的情景。

那几天正是腊月里,冷风刺骨,呵气如雾。我们都是清晨五点起床,吃了早饭,领了农具,5点30分排队出发去港疏浚工地。钟志端身高1米83,穿着中式棉袄,戴着医用大口罩,戴着雷锋帽,背着铁锹。那身高那穿戴那步态很像白求恩。我们便一路取笑,后来便称他为“白求恩”。步行约摸40分钟,到了工地。港疏浚河床宽窄相等,坡度一致,岸线笔直,十分干净。排长给我们新职工安排好工作,大家便干起来。有站于河底打头锹的,有站于河坡上传土的,有站于岸边接土人簸箕的,有挑担运土近处倾倒的,有推车运土远处倾倒的,有两人扛一大箩筐上土堆高处倒土的。

一位女生,也是末代知青,体形矮胖,身高约1米5,绰号“茶桶”,和“白求恩”搭档扛一大筐土,上土堆时女孩在前,下土堆时女孩在后。在平地时,“白求恩”为和女生等高,竟半蹲着、曲着腿走路,像京剧演员走矮子步,把我们笑得岔气,都说他善良,怜香惜玉,是个男子汉。钟志端干是太累,竟便血如油,场部医院化验报告是四个“+”,书记特准用拖拉机送他去三沙洪转乘汽车到南门港坐船回市区家中养病。钟志端乘拖拉机离开的时候,我听得工地上



的高音喇叭播着一篇稿,题目是“书记您在哪里”,歌颂书记也在第一线劳动。稿中居然可了五次“书记您在哪里”。我一面向远去的拖拉机挥手,一面笑着想,问三次足够了。

我也在河底心打过锹头,这是男职工臂力的骄傲。左右前各插上一锹,脚在锹肩上用力一压,后面再狠狠插上一锹,掘起一锹土来,差不多有25斤。女职工挑土,给她前后各压一锹土,给他前后各压两锹土,足有100斤。我也推车运过土,满满一车土约有300斤重,一上午要运十车土,多运五年可以加薪,奖赏一块大排。我是经常可以奖赏到大排的。干体力活,

难受的,倒是寒风呼啸中,身上一茬又一茬地出汗。干活的时候汗气腾腾,歇工的时候如冰敷身。工地上有一间茅草盖成的工棚,里面挂着一只200支光大灯泡,地上铺着厚厚的稻草,是一个温暖的去处。原以为书记会在里面,正如广播里说的,书记果真在广播里。后来知道工棚是专供病号休息的。我们想进去烘干衣服

烘暖身子,但真烘了也是一日搭棚,出来一干活一出汗,又会潮热潮冷粘巴着难受。劳动总是付出,难受便是程度较深的付出。有过这样的付出,人生便收获了丰富。

我在农场工作的时间不长,经历也简单,但我在这里拥有了末代知青的身份,我生命中的一个段落永远留给了长征农场25连,留给了静静的港疏浚。以后的人们可以有务农的机会,但不可能再有知青经历。所以我格外珍惜我的疏浚港疏浚港的末代知青的身份和经历。我经常像摩挲古迹、摩挲文物般摩挲我的末代知青的经历,想望着和当年的伙伴们返归25连,为港疏浚一次河道。

“脏衣包裹”令人深思

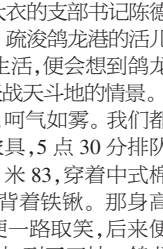
黄健

昨天中午,同事王大姐收到一包裹,是从上海某大学寄来的。王大姐的儿子今年刚去上海念大学,我们猜测是她儿子特意买了礼物寄给王大姐尽孝心的。于是我们都围着看,没想到包裹一打开,里面竟是一堆脏衣服。粗略地数了数,从里到外一共七套,连内裤袜子都没落下。我们看到那包里的脏衣服后,都一脸尴尬,可王大姐却像个没事人一样,说:“我儿子长这么大大没洗过衣服,我就让他把脏衣服寄回去,等我洗好晒干后再给他寄回去,反正现在快递也方便。”

这看似“天方夜谭”的事情,却真实地发生在我们身边。这位母亲对孩子的“爱”恐怕到了极致了吧!高尔基说过:“爱孩子,是母鸡也会的事!”可是凡事都得有个度。爱一旦过了度,便成了溺爱。溺爱,是以“爱”为出发点,以“溺”为终点的。家庭的过分呵护、优裕的生活环境,使孩子失去了只有在艰苦环境中才能磨练出来的坚定信念、顽强意志、自立精神和上进心。这位母亲让孩子把脏衣服寄回家的做法,非但解决不了孩子难以适应独立生活的问题,还可能致他今后更加难以独立生活。

在孩子今后的生活中,既会有明媚春光,也会有惊涛骇浪。或许可我们可以保证孩子上学期间衣食无忧,但每个家长都不可能照顾自己的孩子一生一世。当孩子走上社会,要想在这个竞争激烈的社会里生存立足,不仅是靠学识和本领,还有他的人际关系、适应能力和自理能力等。我们每一位做家长的,更多的时候应该把爱藏在心里,放开你的手,让孩子独立行走,虽然会有磕磕碰碰,甚至摔跤,但将来肯定能在人生的道路上走得更平稳些!

斗鸡

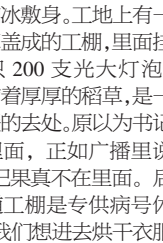


李陶

电脑与律师

顾嗣淳

去美国探亲的飞机上,我与邻座的一位美国人交谈。谈到美国人的就业问题,他说IT行业的就业相对容易,这十几年来美国生产的电脑数量成倍地增加;而律师行业也很吃香,律师的数量也不断扩大。但他又补充了一句:“不过后者不像前者一样,每隔两年价格下降一半,而智商却提高一倍。”



灯花

悠闲玩微信

王洪

微信曝光,斥之“阿世臭”;遇到街头儿童走失,老人碰到车祸,成为朋友微信急转的讯息,流淌出一股浓浓的人文关怀与焦急;而微信中最多的是大量有关生活呵护、健康提醒内容,哪些是预防疾病的良方,那些是美容养生的食品;还有无数的做人道理、文化知识、习惯养成、旅游贴士……微信的世界,不仅是一个阅读平台、信息海洋,更像是一个沟通的桥梁,每时每刻连接亲朋好友的牵挂,成为即时性的精神纽带。我无时不在的知心话朋友,那么远又那么近。比如遥远的边陲,突然传来一个刚退休的老同学微信,问我听过一个段子吗?“荣誉的最高境界:你已远离江湖,江湖还有你的传说。生命的最高境界:哭着来,笑着走”。我迅速回复他一段赞同评论!料



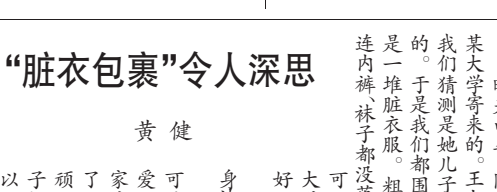
斗鸡

李陶

电脑与律师

顾嗣淳

去美国探亲的飞机上,我与邻座的一位美国人交谈。谈到美国人的就业问题,他说IT行业的就业相对容易,这十几年来美国生产的电脑数量成倍地增加;而律师行业也很吃香,律师的数量也不断扩大。但他又补充了一句:“不过后者不像前者一样,每隔两年价格下降一半,而智商却提高一倍。”



悠闲玩微信

王洪

微信曝光,斥之“阿世臭”;遇到街头儿童走失,老人碰到车祸,成为朋友微信急转的讯息,流淌出一股浓浓的人文关怀与焦急;而微信中最多的是大量有关生活呵护、健康提醒内容,哪些是预防疾病的良方,那些是美容养生的食品;还有无数的做人道理、文化知识、习惯养成、旅游贴士……微信的世界,不仅是一个阅读平台、信息海洋,更像是一个沟通的桥梁,每时每刻连接亲朋好友的牵挂,成为即时性的精神纽带。我无时不在的知心话朋友,那么远又那么近。比如遥远的边陲,突然传来一个刚退休的老同学微信,问我听过一个段子吗?“荣誉的最高境界:你已远离江湖,江湖还有你的传说。生命的最高境界:哭着来,笑着走”。我迅速回复他一段赞同评论!料