

新学期开始了,学生早锻炼的事又被提起。

晨跑,就是指早晨长跑。据记者调查,绝大多数大学生对晨跑有抵制行为,或者以参加下午课外活动形式逃避;或者找同学帮着刷卡;或者用献血冲抵;或者花钱请人代跑;或者雇佣黑客篡改学校网络数据库,花样层出不穷。无论学校颁布多么严格的晨跑管理制度,大学生们总能想出办法应付。

为什么青春似火、活力充沛的大学生如此恐惧晨跑?说穿了原来是清晨起不来。那么学校规定的晨跑是否闻鸡起舞?完全不是。只在早上6点半至7点之间;是否每天都这么“严厉”规定?也完全不是。一般每学期只需晨跑20次即可通过。一学期分为20周,掰掰手指粗略算下来平均每周仅一次6点半起床。似乎很容易。

但事实明明摆在众人面前,大学生们连这点都很难做到,真让人笑掉大门牙。怪不得最新一份《国民体质监测公报》透露:大学生的身体素质20多年持续走低,跑步猝死的新闻近年发生的频率也升高了。那么大学生身体素质为何下降?为何跑个二三百米就会突然倒地身亡?寻根究底,缺乏锻炼。目前,大学生基本为独生子女,从小娇生惯养。而父母对子女的期望只要读书好,平时抓紧作业;周末专门补习;假期忙于培训。几乎不关心不注重体育锻炼。且电子产品的

发达以及升级换代,又造成孩子爱呆坐不喜欢运动。

作为校方,既然清楚了解大学生的“苦衷”,又为什么“不近人情”非得出台晨跑规定呢?其实这是不得已为之。因为莘莘学子代表祖国未来。如果大学生的体质一代不如一代,跑个几百米便累垮了,弱不禁风地毕业后踏上社会怎么能更好地

“痛苦不堪”讲晨跑

徐鸣

为祖国建设尽心尽力?又怎么能跨出国门走向深蓝同世界各大国展开和平竞争呢?

教育部一再强调各高校必须重视学生晨跑锻炼制度,并将长跑(男生1000米、女生800米)作为体质必测项目,新版《国家学生体质健康标准》更严格规定:体育成绩不达50分拿不到毕业证,有其深刻含义和道理。体育资深教师也坦言:晨跑有助于提高学生的体质,并最有效最简便。大学生们若不趁着读书期间多加锻炼,毕业后就更是没空闲时间锻炼了。

这不禁令我回忆起自己上大学

的时光。那年月我们没有晨跑规定。学生们早晨跑不跑悉听尊便。体育老师每天早上6点多钟吹着哨子站在宿舍大楼门口装装样子。许多同学

是自觉自愿早起一路跑到操场上再兜两圈;然后去食堂早餐;然后去小树林里背外语单词;甚至同寝室相互之间还会暗中较劲。当发现睡在我对面的比我年龄大8岁的同学竟然悄悄起床晨跑去了,我恼羞成怒赶紧跟上。就这样你追我赶热火朝天。心中有了动力;身上有了气力,晨跑自然不痛苦,感觉跑完之后精神特别抖擞,为一天的上课学习打下良好基础。当然,寒冬腊月早起晨跑,确实是考验。不过年轻时劳其筋骨,将来肯定有益。根据嘛可以翻翻那些伟人、名人的传记。

理性地看,晨跑只是一种形式,实质是促使大学生们尽量少睡懒觉。按咱们老祖宗规矩,睡懒觉属于不健康行为。但大学生们爱睡懒觉相当普遍,且强词夺理说是熬了夜才起得晚……

如今年轻人热衷韩剧、追捧韩国明星,但是否知道,韩国的年轻人是需要为国家至少服役24个月。当兵的话就不是仅仅规定每周一次晨跑了,而是必须天天晨跑。我参观过“南京路上好八连”营地。与

大学生同龄的战士们每天早晨5点半起床出操,白天登高、负重、格斗、手掌劈砖、头碎啤酒瓶……晚间9点半熄灯睡觉。一切命令听指挥,没有人能特殊,没有人敢偷懒。

比比当兵的训练,晨跑究竟苦在哪里?再比比人生,晨跑根本不算回事。



边看边聊

三言两语记

徐弘毅

学会自控、自治、自律等,是成长的必修课程。自控、自治、自律等得当、得法,是成熟的必然结果。

主动的关心,更显真心、诚心和细心。关心的主动到位和无微不至,折射心真和心诚的纯竟无比。

钱这个东西远离其本身应有的效用,则钱的利用越大而理的作用越小,钱的效用过大而人的作用趋小。尽管钱为人用,也人为钱用。

以平和常化之心看待万物,以常和善化之心对待干事,以善和正化之心宽待弱者,以正和强化之心对待恶者。

古人云,人死而不亡者寿。真个是,人过而留世者长。

活在物世的当下,活在人事的天下,更活在自己的原下。

承受一切的友好善意,但不狂、不癫、不惑。接受所有的不尽人意,包括被诬、被忘、被冤、被弃,包括恩被仇报、祸因泽施等等,不慌、不卑而不上行。

心术不正者,其脑子越好则越坏事。图谋不轨者,其水平越高则越显示其素质低下。

大凡贡献,应始于真诚而完于恭献,无有诚而不献和献而不诚,或恭而不献和献而不恭。

伊丽莎白·科比在93岁这一年获得了博士学位。中国有句老话,叫做“活到老,学到老”,澳大利亚这位93岁的老奶奶堪称是这句名言的忠实实践者。

据澳大利亚广播公司报道,科比在93岁这一年获得了悉尼大学的博士学位,也因此成为了澳大利亚最年长的博士。

这位耄耋老人很富传奇色彩,她生命历程中的精彩可谓一个接着一个。上世纪70年代,她是流行电视剧“96号”(Number96)中的肥皂剧大明星,她还是澳大利亚民主党的国会议员,杰出澳大利亚人勋衔获得者。在进入93岁这一

年,她凭借着不懈的努力,终于拿到了博士学位。她博士论文的题目是“大萧条与全球金融危机”。

科比老奶奶在接受澳大利亚广播公司记者的采访时透露,她于今年澳大利亚国庆节那一天正好满93岁。虽然有三个子女,四名孙辈和一个重孙女,但是老人依然喜欢独居。

科比老奶奶的一位同学说,科比之所以选这个题目做博士论文,是因为大萧条时期她和家人在英国的生活经历给她留下了难以磨灭的记忆。

谈到做学生的经历,科比老奶奶说:“与我年轻那么多的同学们一起做学问是一件非常有趣的事,我非常喜欢计算机,在我受教育的那个年代,计算机还不知道在哪里呢。”

写博士论文很难吗?老奶奶的回答是:“我的论文不过才将近10万字,又不是去攀登珠穆朗玛

一个火热的午后,我们从上海来到无锡,荡舟京杭古运河,过清名桥,拐入旁边有一条支流名叫伯渎河。伯渎河绿水如蓝,小桥流觞,柳岸成荫,掩映连片对峙的古宅。伯渎河是我国历史上开凿的第一条人工河流,距今已有三千多年的历史,比京杭古运河还早了一千多年。相传,周太王的儿子泰伯为让位给弟弟,避居江南,率领当地老百姓开凿了伯渎河,“以备旱涝”,使原来的沼泽地变成了旱涝保收的良田。孔子在《论语·泰伯》中云:“泰伯可谓至德矣,三以天下让,民无德而称焉。”

民族实业家祝大椿故居就在伯渎河畔,枕河而居,临船登上几级石阶便到。故居的大门并不阔,与两岸老房子并无二样,里面较深,是四进的硬山顶平房,其中第三进梁架做法奇特,上雕如意云纹,每一进前有船篷形廊轩,后为双步廊,建筑艺术价值较高。

祝大椿是上海华生电器厂的老板呢。说到华生牌电风扇,在老上海

爱情也好,幸福也罢,与其寻寻觅觅不如珍惜拥有。智者擅长把握属于自己的那一份。不然……

他六十开外,为人随和,身手敏捷,每天清晨,总是背个剑囊准时地出现在小区的喷水池边,与一帮大妈一起舞剑弄扇。多年下来,看其不懈的坚持,有人笑称他为红色娘子军中的党代表——洪长青。他倒也挺乐呵呵地接受了,还时不时地组织大妈们外出旅游。

令人匪夷所思的是,熟识多年了,恁长时间里,总也不见其提及老伴姓名谁?即使旅游,哪怕是一日游,也一次未见其陪伴左右。形单影只的背后,究竟是丧偶,还是离异,抑或分居?云遮雾罩的,没人清楚。

一日,坏消息传来:他骑车被撞了,要十万元手术费。而他老婆既不交钱也不去医院看他。还好他有两个女儿,各自出五万,总算是做了手术。但今后也只能在轮椅上度日了。不久,又有消息说:他已进了养老院。因他本与老婆长期分居,女儿也各自成家,没人伺候他。

过了一年,小区有个老头去养老院看他,回来后,对大伙提及:“他颓败得很快,没有至亲的探望与陪伴,精神几近崩溃。坐在轮椅里,整个人缩得就只剩一副皮囊,行将就木的样子。这趟,还再三托我回去后,代他央求老丈人,说服他老婆,能接纳他回家住几天。会一会从前的老友,看一眼家园。死,也就无憾了。”

闻听此言,有人急切地询问:“结果怎样?都这时候了应该可以发发慈悲了吧?夫妻间能有多大的仇不能解的?”而老头则不疾不徐地耸了耸肩,一副欲说还休、欲罢不能的腔调,声调拉得老长,两手一摊曰:“有什么办法哎,今日之果,昨日之因呐。现在谁去说,都没有用啊。”话落,晃了晃头。

瞅那老头一脸诡秘的样儿,众人揣测:大概他多少知道点内幕吧?唉,有句流行语怎么说来着?“不作死,就不会死。”



峰!你只需阅读书目和材料而已。”

作为一名高龄长者,老奶奶对那些退了休的人们有什么忠告呢?她的回答是:“退休之后你当然可以去度个假,放松一下。然后就要去找些自己感兴趣的事来做,那些你一直想做却还没有机会做的事。因为生活中会有很多未知的的事情发生,所以我认为这才是最重要的!”

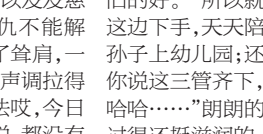
年轻时的分手是因为强壮,一切俱不在乎。年老时的牵手是因为衰弱,相依才能取暖。爱与不爱、合与不合,都是借口。H君在四十几岁时离婚了。记得那时的他,还信心满满地对我说:“我就横下心来赌一把了,相信在我这个年纪还输得起。”之后,有介绍的,也有自己认识的,谈了几个大龄女青年。未成。总结说:“老姑娘脾气古怪,不好相处。”

后来,同事又给介绍了一个拖儿带女的,头一次见面就相中了。接触几次后,还在女方那边同居了一个暑假。没承想,回来就放弃了。说是:“相貌、脾气尚可,就是人太过精明。在那边住的时候,让他出钱又出力。买汰、烧全包地伺候她们一家子。这也太不公平了吧?”再后来的后来,相亲的事似乎就偃旗息鼓了。

人生真是苦短。悄无声息地又过去了十多年。H君也早已年逾花甲。问他:“退休后的生活过得怎样?是否依然孑身一人?”他呵呵地笑说:“哪里,哪里,早把前妻给追回来了,现在是天天帮着老婆带孙子呢。”

又问:“是啥时候想通的?使了啥手段让老婆回心转意的?”说是:“退休前犯了一次严重的高血压,幸好是在单位,送医及时才转危为安。唉,躺在病床上,没个贴心的人嘘寒问暖,心里空落落,实在不是滋味。想想退休后,在家呆的时间就更多了。要没个伴,缺少照应且不说,日复一日地没人搭话,不变成痴呆才怪呢。还是老话说得在理:‘衣服是新的好,老婆是旧的好。’所以就铆足了劲,先从老丈人这边下手,天天陪他下象棋;再帮忙接送孙子到幼儿园;还让儿子媳妇从旁撮合。你说这三管齐下,哪还有不成的道理?哈哈……”朗朗的笑声里,听得出他现在过得还挺滋润的。

到底是有着血缘关系的一家人,现在就算是再怎么出钱又出力,也一定是心甘情愿,乐此不疲了吧!生活中有许多想不通的事,其实换个角度想,就通了。通则不痛,幸福就这么简单!



杂忆两事

杂忆两事

葛建华

1936年,我考进南通女子师范。张馨的孙女张菲武还是我高年级的同学。听父亲说,张馨祝寿时,特邀梅兰芳先生莅临助兴,在西公园附近建造了唱京剧的南通剧场,又在“狼五山”之一的军山上造了“梅园别墅”,供梅先生等休息。

提起梅先生,我想起他的外甥女卢燕。卢燕英文娴熟。当年,我老伴李仲文在大光明电影院供职,卢燕是最早的“译意风”小姐,为美国影片作同声翻译。通过卢燕,老李有幸认识了梅先生。梅先生曾送给老李一幅扇面,正面是梅先生画的牡丹,背面则是俞振飞先生题的字。可惜的是,这把珍贵的扇面毁于十年浩劫!

今宵打谜

杨一峰
临阵磨枪
(三字足球术语)
昨日谜面:乒乓秀后
T台秀(五字口语)
谜底:拍屁股走人
(注:跟在拍球屁股后的是走人)



早就想和内人在凉秋八月去内蒙古,一是观光百草丰茂的大草原;二是观赏一马平川的草原月色。

我从小喜月,读大学时读唐诗宋词及《古文观止》,对其描绘月亮的章句我尤其关注。我又喜爱摄影,对拍摄月亮一直情有独钟。巧的是农历七月十六这天,是今年月亮最大的一晚,那天,我正好在希拉穆仁草原的大蒙古包内就餐,是时,宴会厅内着民族盛装的俊男倩女演唱着“十五的月亮升上了



七夕会摄影故事

天空哟……”的著名情歌。一心挂两头的我,一会跑出等升月,一会进来观看演出。突然,同桌的一位驴友进来惊呼:“不知是月亮还是太阳在天边升上来了!”我赶紧提着已装好相机的三脚架跑了出去。啊,特大的圆月终于出来了!兴奋的我以傍晚在草原上悠闲吃草的马儿为背景,一连选摄了几幅画面。

草原秋月

曹家海

这时,我根本顾不上就餐,伫立在相机前,享受着这阴山之北的送爽凉风,观赏着这塞北广袤草原的月色美景,不禁想起唐代边塞诗人王昌龄的《出塞》:“秦时明月汉时关……”

祝大椿故居

张天民

奇地盯着它,在它送出的习习清风中酣然入眠,就连孙中山先生也赞誉华生牌说,电气风扇这件事如果是古人或者是乡下毫无知识的人看见了,一定以为是神鬼中摇动,所谓巧夺天工,对于这奇怪的风扇一定要祈祷下拜。近来因为知道科学,能发明风扇,所以大家便能够用这种风扇来享清凉。

祝大椿生于1856年,上世纪初在上海先后创办了轧花厂、纱厂、丝厂、面粉厂等,并在苏州、无锡、扬

州、常州、溧阳、南通等地创办电灯厂与电气公司,被称为中国的“电气大王”。1915年,一位杨姓的工程师做了两台电风扇的样机送来给祝大椿看,他当即拍板投资组建华生电器厂,主要生产“华生”牌电风扇。当时,电风扇全都是舶来品,“华生”在上世纪三十年代年产量达到3万台,不仅在国内市场上打败了洋品牌,而且远销东南亚等地。

祝大椿出身贫寒,16岁进作坊当学徒,后来常感自己幼年家贫失学之苦。他在上海取得事业成功后,在无锡创办了两所专供贫寒子弟读书的平民学校,把老宅扩建为大椿学堂,率先开创了我国现代地方义务教育的先河。

驻足伯渎河畔,清风徐来,水波不兴,令人心旷神怡,不禁想到,从泰伯到祝大椿,德才兼备、实干兴邦的民族风范就像伯渎河一样源远流长,流淌不止。



夜光杯