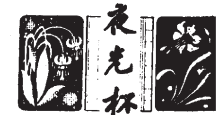


我们八女士，早些年在工厂时是投缘的“姐妹班”，为谋生计多年没怎么联系。如今日子都过得蛮滋润，有时间相聚叙旧了。似乎，老公与儿女是女人永恒的话题。

三个有儿子的妈，都升级做祖母啦。说起儿孙趣事，笑声挡不住地往外窜，琴姐姐更是对自家儿媳称赞有加。护士工作忙碌，少有谈恋爱时间。同科护士姐妹拟定“攻守同盟”：有未婚男医生到来，同时发起攻势，谁得逞，其他人就为她助阵，美其名曰“优质资源内部配置”。结果，儿媳在“方阵内”无所建树，两大妈跳舞中为儿女做起红娘。琴姐姐不无自豪：到底是“白衣天使”懂得关心人，



沪上众多公交车的车厢内均挂有车辆行驶指示图，大多使用“上行”和“下行”来表示车辆行驶的方向和途径，而且，一般以车辆向北、向西行驶为“上行”；以向南、向东行驶为“下行”。古代，中国的京畿大多建在北方，从地方去京师，就是从基层到中央政府，就是“往上”；中国古代和现代的地图，也一般以上方作为北方，下方作为南方，所以，在表示方向时，汉语“以北为上”，“以南为下”，从南往北行走就是“上行”，从北往南行走就是“下行”，如今常用的词如“北上抗战”“南下干部”等。中国的地势基本上呈西高东低走势，所以，中国的大多数河流是由西向东流的，西面是上游，东面是下游，于是，汉语又“以西为上”“以东为下”，从下游往上游（由东向西）行驶，就是“上行”；而从上游往下游（由西向东）行驶，就是“下行”。我很认真地核对过许多公交车的行驶指示牌，基本遵循此一规则。

如今，上海的部分地铁站也挂有“上行”“下行”的牌子（我没有核对过上海全部的地铁站），如7号线镇坪路站，由北往南行驶一方挂“上行”的牌子，2号线静安寺站，由东向西行驶一方挂“下行”牌子，显然与传统的“上行”“下行”相悖。我知道，中国的铁路部门规定，火车向首都北京行驶的方向称之为“上行”，反之，为“下行”；还规定，火车从支线往干线行驶的方向为“上行”，反之，为“下行”。上海的地铁线路犹如“蜘蛛网”，谁知道哪一条线路是干线，哪一条线路是支线，何况，乘车人压根儿不知道铁路部门的规矩，也没有必要知道这些规矩，我真的无法理解，地铁车站为什么要挂那些“上行”“下行”的牌子。

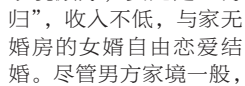
水陆混搭养生经些许是我在误打误撞中悟出来的。水即水中游泳，陆即陆上跑步，水陆混搭即将这两种练习组合起来交替进行。水陆混搭的运动也许是最好的养生方式。

年轻时我曾是上海市田径队的高级教练，体育是我的本行，锻炼是我的爱好，跑步是我的特长。多年的跑步习惯始终让健康快乐陪伴着我。然而，随着年龄的增长，器官、机能的退化是难以抗拒的自然规律，支撑跑步的腰膝正面临着长期磨损、难堪重负的风险。锻炼的烦恼由此而生，一方面运动着是快乐有益的，另一方面运动器械的过度使用又难免会带来负面的影响，这也是一种幸福的麻烦。如何避害趋利，做到既有运动又少伤害，两全其美呢？正好我新锻炼的会所既有健身房，又有游泳池，我突然灵感，何不变换方式调个花样，来化解这矛盾呢？将游泳与跑步结合起来水陆混搭着练习，水里与陆上互为补偿又相辅相成，何乐而不为？

相比跑步，游泳是对运动时关节损伤风险的一种有效规避。跑步与游泳虽同属于有氧运动，但跑步时

姚莉莉的女儿正谈婚论嫁，此时她却沉默寡言。我等关切询问，她竟如决堤般倒出一肚子苦水：恋爱三年的女儿已领结婚证，约定男方买房，房产证上女儿的名字一并写上。那天小夫妻和双方父母一起看房，选中了一套大家都满意的，女儿满脸洋溢着幸福。正式签约购房这天却风云突变，亲家的亲戚出面，说房产证上让女儿的份额占1%。“天哪，这是哪门子逻辑？简直羞死人啊，这家人防儿媳如防贼啊！”姚莉莉哀叹：亲家的这招，让女儿深感被欺辱，对新家的美好憧憬跌至冰点，郁闷之极解除了婚约。

姚莉莉的遭遇激起雅华共鸣，她愤愤不平：都说上海丈母娘助推了房价，我这丈母娘提供三室两厅给女儿女婿作婚房，却还难以让小两口和平共处。原来，雅华老公经商家境颇好，女儿是“海归”，收入不低，与家无婚房的女婿自由恋爱结婚。尽管男方家境一般，但面对高大帅气、知书达理的小伙，雅华夫妇觉得只要小两口恩爱，小日子过得得好即可。问题出在女儿生孩子后，亲家母主动揽下照顾产妇的事了。婆媳住一起就有事儿来了，小两口吵架，婆婆听见儿媳的话不顺耳，满脸怒色回了自己家。这下女婿“翻毛腔”了，逼妻向自己的妈道歉，进而掌管了妻的



工资卡；还要妻人住其父母狭小的两居室共同生活，说是让妻学学中国式尊老爱幼。雅华问我们，如果你的女儿有自己宽敞的住房却不能住，赚的比老公多却不能支配，你能忍吗？我们异口同声：欺人太甚！如此亲家不要也罢。雅华深有感触：“婚姻要门当户对啊。”

周末老公给我买了朵红玫瑰，我心里乐开了花，赶忙找来空瓶子，装满水，把花儿插到水里，每天早上起来都看看，闻闻。

前两天花儿还很新鲜，第三天天清晨，就出现了枯萎的花瓣。等到周五的时候，它彻底低下了头。我看到花儿垂头丧气的样子，不知如何是好。

这时老公说：“亲爱的，你知道闭月羞花吗？”我说：“知道啊，难道花儿看到我的美貌，害羞了，都不好意思开放了？”他说：“才不是呢！它看到你的样子实在是太丑太吓人了，所以把眼睛闭上了，低下头不想看你。”

七夕会

人垂直于地面，腰膝关节受到重力与着地时冲击力的较大负荷，而游泳则不然，游泳时人体平卧于水面，腰膝关节得到减负。游泳还是对肌肉工作的一种良性调节。跑步的原动力来源于下肢肌群，两腿蹬摆推动人体前进，而自由泳的向前推力则主要来源于上肢肩带肌群，两臂划动带动身体游进。游泳又是对练习环境的一种有益转换。戴着耳麦，在跑步机上跑步，动感的音乐节奏给我活力无限。而游泳在水中滑行，像鱼儿一样自如，炎热的夏天还能感受水的清凉，又是另一种体验，不同的锻炼方式有着同样的锻炼效果。

有了游泳新花样，我并未舍去所钟爱的跑步看家本领。民谚说得好“树老先老根，人老先老腿”，国外研究则表明，“延缓衰老，跑步最好”。坚持跑步使我腿脚灵活，下肢有力，抵抗衰老的入侵。现在我每周一三五跑步，二四六游泳。游泳牵手跑步，既有游泳的快感又有跑步的满足感，水陆混搭的养生经不仅给运动增添了正能量，也让锻炼充满了持续的乐趣。

在杭州市区的一个十字路口一侧，建起了一个外形别致的小屋，仔细一看，标有“城管驿站”四字。这“驿站”两字，令人温暖。马上会想到古时，旅人行走野地，遇一驿站休憩的场景。在这个车水马龙的地方，这个驿站给谁休息？

那天，我走进驿站，看了个究竟。里面有休息室、餐厅，配备有冰箱、微波炉、开水炉、书架、报架、急救箱，还有免费无线网络。与休息相关的所有要件都具备了，还可让你心情放松，接受文化滋养。我进去时，一位穿橙色马甲的女环卫工，正在认真看一本书，是有关心灵美的。

管理人员告诉我，这里不仅为城管人员服务，而且是向所有城市管理一线员工开放的，包括环卫、市政、绿化、河道、停车收费人员，都可以进来休息、用餐、学习。有了这个驿站，在酷暑隆冬，他们再也不用担心在冬天吃冷饭，在夏天无水喝了。

真是为有这样一个驿站叫好！听说这是第一个，以后还要建多个，让杭州市所有这些“城市美容师”都有体面的休息场所。

古时的驿站是让赶路歇脚的地方，杭州的这个城管驿站，则是让为城市整洁、美丽付出劳动的人，休息、放松、调整身心的场所。那些在城市管理一线工作的人员，在这里放松地吃饭、喝水、看书，他们的身心会得到调整，工作起来精神会更集中。只要他们的工作状态改善了、工作精力充沛了，城市不是会更漂亮，市民不是会生活得更舒坦吗？

如此驿站的出现，实际上是对“城市美容师”表达的一种敬意。

再说我那待字闺中的女儿，对住房、收入都有硬性指标，对外貌要求还宽泛，说“正常”即可。但实施中却是……就拿那位银行部门经理来说，多好的人选，然她交往几次后却说，此人发际太高，以后老了要秃顶的，就此pass。如此奇葩的“正常”释义，为母的我“无语凝噎”。看来有儿的家庭幸福都相似，有女愁嫁的家庭各有其愁绪。

“闭月羞花”新解

周晓庆

韩侂胄是南宋时一个不可一世的人物。他来头很大，北宋名相韩琦之曾孙，其父韩诚官至宝宁军承宣使，其母地位更高，是宋高宗吴皇后的亲妹妹。韩侂胄没有进过考场，靠父母之荫入仕，绍兴五年，赵宗室赵汝愚拥立宋宁宗赵扩即位，韩侂胄也为积极策划参与者之一，他以“湖戴之功”，能出入皇宫。

宋孝宗赵昚是宋高宗赵构的养子，是南宋第二位皇帝，他的长子赵愔早逝，宋孝宗认为第三子赵惇的模样长得很像自己，就有意立他为太子，但又迟迟不做决定，虞允文任相后，再三奏议确立皇太子，赵惇终于成为接班人。淳熙十四年，宋孝宗其父宋高宗去世，他因悲伤而对政事倦怠，便决定让位给儿子赵惇，赵惇即位后为宋光宗。宋光宗42岁登基，由于体弱多病，更因为其妻李凤娘屡次涉政，又将光宗宠爱的妃子一杀一死。宋光宗赵惇一次洗手时，见捧盆的宫女双手细嫩，不禁喜形于色，李皇后看在眼里，大生妒意，过一日，她派宫女给赵惇送去一具食盒，盒内竟是那个端盆宫女的双手。懦弱赵惇在惊恐中竟不敢问。他后来行事有点疯疯癫癫。正是在这种情况下，赵汝愚与韩侂胄拥立光宗之子赵扩为宋宁宗。

以当时的威望，赵汝愚名冠天下，他是宋太宗的八世孙，乾道二年以状元及第（因他是赵氏宗室，自愿让位于他人）。赵汝愚先后任多处地方官，颇有政绩，后任吏部侍郎，兼太子右庶子，因文武全才，曾领兵克羌驺抗。

城市里的驿站

苏左

在杭州市区的一个十字路口一侧，建起了一个外形别致的小屋，仔细一看，标有“城管驿站”四字。这“驿站”两字，令人温暖。马上会想到古时，旅人行走野地，遇一驿站休憩的场景。在这个车水马龙的地方，这个驿站给谁休息？

那天，我走进驿站，看了个究竟。里面有休息室、餐厅，配备有冰箱、微波炉、开水炉、书架、报架、急救箱，还有免费无线网络。与休息相关的所有要件都具备了，还可让你心情放松，接受文化滋养。我进去时，一位穿橙色马甲的女环卫工，正在认真看一本书，是有关心灵美的。

管理人员告诉我，这里不仅为城管人员服务，而且是向所有城市管理一线员工开放的，包括环卫、市政、绿化、河道、停车收费人员，都可以进来休息、用餐、学习。有了这个驿站，在酷暑隆冬，他们再也不用担心在冬天吃冷饭，在夏天无水喝了。

真是为有这样一个驿站叫好！听说这是第一个，以后还要建多个，让杭州市所有这些“城市美容师”都有体面的休息场所。

古时的驿站是让赶路歇脚的地方，杭州的这个城管驿站，则是让为城市整洁、美丽付出劳动的人，休息、放松、调整身心的场所。那些在城市管理一线工作的人员，在这里放松地吃饭、喝水、看书，他们的身心会得到调整，工作起来精神会更集中。只要他们的工作状态改善了、工作精力充沛了，城市不是会更漂亮，市民不是会生活得更舒坦吗？

如此驿站的出现，实际上是对“城市美容师”表达的一种敬意。

再说我那待字闺中的女儿，对住房、收入都有硬性指标，对外貌要求还宽泛，说“正常”即可。但实施中却是……就拿那位银行部门经理来说，多好的人选，然她交往几次后却说，此人发际太高，以后老了要秃顶的，就此pass。如此奇葩的“正常”释义，为母的我“无语凝噎”。看来有儿的家庭幸福都相似，有女愁嫁的家庭各有其愁绪。

气定神闲的是彩萍，其女觅得情投意合的郎君，小日子过得和和美美。女儿女婿每年总陪她出国游，如今她已游历过亚欧美非十几个国家。对视她的笑意盈盈，有女愁嫁的我等，除羡慕嫉妒恨，还能有什么想法呢？



在金庸先生虚构的武侠小说里，《易筋经》是武林大侠梦寐以求的武功秘籍。在“非遗”名录里，它是一套可除昏沉、强体魄的养生大法，是一门强调“壮内以助其外，易筋以坚其体”的厅堂文化。

历史上确实有本名为《易筋经》的专著流传下来，关于它的来历，流传较广的说法是：相传，天竺和尚达摩为传真经，只身东来，传经诵法，一度流落于少林寺，期间，功力深厚的达摩曾面壁禅坐九年，打完坐后方才发现，壁上已留下自己身影，达摩观此影，会其意，最终留下两卷秘经，其中之一便是《易筋经》。

这一说法虽无从考究，但作为《易筋经》中重要内容的“古本易筋十二式”，以其“易筋”“内壮”的确凿功效，成为千百年来民众口口相传的养生宝典。经近一千五百年的历史沉淀，在释家、道家、儒家的文化浸润下，在与中国古老的养生理念与古代导引养生法交融中，《易筋经》不断完善，成为中国传统养生法中享有崇高地位的中国古代养生学专著。

从中医医学角度来看，“古本易筋十二式”之所以能改善个人体质，是有据可循的。古本易筋十二式，其每一式导引动作均对应了人体的一条经筋，这与中医医学理论中所说的“天人合一”的理念相吻合，即人体有十二条经筋，经筋与经络相应，而十二经脉又与一天十二时辰相应。

被尊为“禅功之源”的古本“易筋十二式”，除了是中医骨伤科、按摩科等从业人员的必修课、习武之人的基本功，也是民众强身健体、抵御疾病的健康宝典。而学习古本“易筋十二式”门槛并不高，估摸着只需两平米空间，便能跟着“秘籍”像模像样地练起来喽！

非遗在身边

（此处为空白，可能为图片或更多文字）

侍郎，兼太子右庶子，因文武全才，曾领兵克羌驺抗。韩侂胄的名望与才能均不如赵汝愚，但此人颇有心计，很会笼络群臣。宋宁宗赵扩即位后，他喜欢赵汝愚的儒雅，韩心生一计，决定造谣生事，他采取两个方法，第一个是背地里向宋宁宗煽风点火，先称赞赵汝愚文武全才，又是赵家宗室，后又话锋一转，诬陷赵汝愚很

皆不能在朝为官，韩之党羽叶翥、刘德秀上疏，将程朱理学销毁，叶翥当主考官后，凡考卷中讲到程朱义理，一律不取，儒学六经与《论语》《孟子》《大学》《中庸》皆为“世之大禁”，搞得人心惶惶。

韩侂胄大权独揽七年，他自知所做之事，为天下读书人所反对，便在1204年，追封岳飞为鄂王，削去秦桧王爵，谥号改为“缪丑”，崇岳贬秦，是韩侂胄借以笼络人心的一个手段，他为转移朝野非议，提出伐金，收复失地。

开禧元年，韩侂胄总揽军政大权，决定兵分二路出征北伐，但宋金两军对垒之际，西线的四川宣抚副使吴曦悄悄里通金朝，秘约献出蜀中四州，请求金朝封他为“蜀王”。

由于吴曦叛变，韩侂胄伐金部署遭破坏，李爽、皇甫斌先后败于寿州、房州，王大节攻蔡州不下，东线出战又受阻。韩侂胄本无军事才能，匆促中轮流换将，在节节败退中，不得不派人与金议和。金朝称议和，须先献上韩侂胄首级。这时，以礼部侍郎史弥远为首的主和派，在杨皇后支持下，趁韩侂胄上朝不防时，将其活活打死，后将韩侂胄的头颅割下，献给金朝求和。

韩侂胄以谗言获高位，弄权七年，后因匆促抗金而死。以说他人坏话的方式来获取高位虚荣，终究不会长久，韩侂胄可为一例。

