

朋友聚谈时,话题扯到中国男人有没有送过花给女人,座间几个男人几乎99%答曰:基本没。那1%就是个基本的了,比如有送过一次,是女朋友或恋人在情人节逛街时路边买的;或者去看女病人时,是水果点心为主的附带……

生活中,多有那边厢的女人,看影视频里和边上偶尔收到花的,故作镇静的有之;不平和遗憾的有之;更有一网打尽的:自家的和中国的男人,是如此的没有情调。

席间再问:为什么不送花呢?有意思的是他们的理由却各个不同。甲理直气壮说,工资卡都全给了,她爱买啥啥呀;乙颇感委屈,她会讲,浪费那钱干嘛;丙很硬朗地说,买花似乎有娘娘腔嫌疑;丁一脸无奈:买花?礼轻情不重,不如真金白银,还有可能会起各种疑心,唉……

虽然男人的答案不尽相同,说起来,家里的对话展开模版本却高度一致。女:看看人家男人,你就是情商低,一点不懂浪漫。男:那我明天也买给你。女:算了吧,这样的话就没意思了。男:无语。

两边都叫冤枉的这案怎么破?问题导向是个好主意,我们不妨试问之。

亲爱的女人们,请真心答题:假如排除或综合考虑其他因素,当贵重名牌物品和鲜艳玫瑰不能兼得时,你愿意选哪个?假如能够同时有之时,你更想先要哪一样?在你送白金钻石和鲜花的男

人们中,你更愿意选择哪一位?当你翻遍礼物盒后,看到的仅仅只有花时,你能像影视剧里的收花女人一样,从开门到关门始终如花么?

男人们,也许看了以上问题的你,硬着头皮快速进出随便买的;也有夫妻或恋人在情人节逛街时路边买的;或者去看女病人时,是水果点心为主的附带……

中国男人不送花

蓝山



能同步进展怎么办呢?你觉得你从传统社会对老婆的任打任骑,一变而为百依百顺的公主老婆造就者,打骂和打赏,是否是隐隐夫权意识行为的两个极端?还有,上面关于对女人的那些个问题,作为送礼者,识时务的你不是自以为事先有答案在胸了?或者甘为孺子牛的你“吃一堑长一智”变得顺其所欲了?

这样看来,中国男人的为什么不送花之原因,似乎是男女竟各有一半呢,也许就是互相成全对方、共同打造的一个格局?既然如此,似乎各自就应该没什么好羡慕好怨恨的呢?可为什么还是不能静下心来安呢?问题的症结可能就是,现在人,就像在同时受着新旧不同思想的双重冲击下的浮标无法定准。

随着社会的进步,我们跨过了物质唯上、价格第一的坎,待自身价值观、审美观真正提高确立,中国男人手捧鲜花的情景,怎么就不会出现?也许有一天,他们也会像人家用,延长送花的浪漫爱情到洗碗的务实亲情的过渡期。那么女人们,你真正的准备好里外平权,共同分担了吗?这也需要互相的合作来成就呢。



谁来『挤干』促销水分

胡海明

常看到一些商家为了促销,提升人气,选择一些重要节假日或周年庆举办一些有奖促销活动。什么折上折,买一百元送一百元抵用券等,不胜枚举,而最抓人眼球的是现金或实物酬宾活动。然而,一位业内人士却一语道破了个中猫腻:商家承诺的现金与实物,很多时候就是一出自编自导的剧,个中水分实在太多。有些商家信誓旦旦承诺,促销活动投入了多少多少现金和实物,其实大都是噱头功夫。促销是有的,但实际水分太多。

导致这一现象的发生,原因有二:第一是促销奖品的设置纯属商家所为,因此广大消费者是无从判定其真实性的;第二是有奖促销环节缺少一个具有公信力、权威性机构从实施到结束的有效监督。商家为提高销售业绩,搞一些有奖销售活动,此举无可非议,但乱开“空头支票”,举办一些“虚高”的有奖促销活动,对商家奖项设置进行全过程的监督,挤干虚高的水分,还市场一个公开、公平、公正的和谐氛围,使那些“骗骗野人头”的不实促销宣传在法律的监督下无处藏匿。

两年前的夏天,离退休还有一年多,我突然发现自己的血糖值达到了上限。我住得离财经大学很近,但从没进去过,抱着一颗好奇的心,在暑假的某天晚上,我来到了财大操场,哇!那么热闹,有大爷大妈在走路的,有学生和业余爱好者在跑步的,有跑完后在做拉伸的。跑步真的热火,我也心动了。

就这样,在财大操场上,我开始了跑步生涯。因为白天要上班,我就在晚上和双休日的早上跑,在400米的操场上,我开始刷圈,5圈、10圈……25圈、30圈……跑了4个月,我居然减了15斤肥肉,最开心的是,血糖也不再上升了。

健康



“网格本”是外国文学爱好者们对“外国文学名著丛书”的昵称,因封面统一设计成黄底星花的网格图案,被书迷们亲切地称为“网格本”。上世纪五六十年代,中宣部启动了“外国文学名著丛书”“外国文艺理论丛书”和“马克思主义文艺理论丛书”的出版工程,指定由人民文学出版社负责这三套大型丛书的出版工作。

上海得知这一消息后,经过一番努力,终于争取到了系统出版部分外国文学作品的权利。“网格本”为刚经历了书荒年代、渴望文化的人们送去了丰厚的精神食粮,在改革开放的年月里产生了深远的影响。150余种“外国文学名著丛书”甫一上市,许多新华书店门口便排起了长队,盛况空前,供不应求。

历经岁月的洗礼,“网格本”中的许多译本,如方平、王科一翻译的《十日谈》,庆祝英翻译的《简爱》,王科一翻译的《傲慢与偏见》,岳麟翻译的《罪与罚》,吴劳翻译的《马丁·伊登》等,如今都已经成了脍炙人口的经典译本,堪称名家名著译,流传至今。

望已久的跑团。进团后,我长了不少和跑步有关的知识。原来,跑步不是人们想象中那么简单的一件事,要想跑得长久且不受伤,跑前必须要热身、跑后要拉伸,还需要

爱上跑马

严振道

不断纠正自己不正确的跑姿。同时,我每天加强身体的核心训练,像平板支撑,我几乎每天做,效果很好,它能锻炼腰部综合肌群。

参加跑团后,我很羡慕团中的资深跑者,他们经常参加各地的比赛。去年三月,经过九个月的训练后,我第一次参加了半马的正式比赛。那天,男女老少都穿着运动装备,在跑道上大展风姿。我跑得很累,但一路上,啦啦队锣鼓喧天,

“高烧劫”

鲍伊琳

儿子伊森本就瘦弱,幼儿园里一旦到了换季流感大爆发,常常是“在劫难逃”的。

那日,他突然发了39℃的高烧请假在家,我一人陪着,午饭后给他吃了药便哄他上床睡觉。刚躺下,伊森就喊冷,我换了床厚些的被子两人一起盖了睡,一边揉搓他冰冷的小手小脚,希望能舒服些。

没想到几分钟,我亲眼看着儿子开始浑身颤抖,紧接着便身体打挺,反弓足勾。我看情势不对,开始大声呼唤他名字,但他不理不睬,嘴唇也渐渐呈现出青紫色……我顿时脑中一片空白,不知该做什么。看着儿子双眼上翻面无表情,小脸蛋上挂着一行清泪,我自己的眼泪也汨汨地流了出来。

在那漫长的几分钟里,我脑海中闪过了一万种可能性,最可怕的就是儿子快死了……我一边不停喊叫他,一边用颤抖的手抓起电话拨打120。

十分钟后,当三位120救护人员冲进我家门时,我只看到他们脸上紧张的神色和手里提着的大箱子。

其中打头的一人问:“小孩在哪里?”我指着小间说在里面。这时候,伊森已经醒了,他闻声转过脸来看三个陌生人,居然大声哭了起来。打头的那个大汉长吁了一口气说:“不是醒着吗?你吓死我们了!”我一边抹眼泪一边回:“刚醒。”

事后,我才知道这就是小儿高烧惊厥,发病率在全球高达5%~6%。我知道在很多医务工作者眼中,我的反应可能过激,甚至小题大做了,但对于一个母亲来说,那一刻,全世界就只有这一个孩子,自己的孩子。

有一种理论说,一个从来没有经历过发烧的人,很容易死去。人体每一次生病,都是一种对环境的适应,对自身的再造,从而变得更强壮。但理论归理论,每次孩子高烧,烧在小人儿身上40℃,烧在母亲心上就是400℃。

当初,怀上了儿子,他在我肚子里东踢西踢,左一拳右一掌,我就天天祈祷,儿子你一定要健康康、快乐长大。可是,待他真的长大,我却开始希望他伶牙俐齿又乖巧听话,聪明努力又出类拔萃,我是从何时开始变得如此贪婪了?

还好,在“高烧劫”之后,这份但愿孩子喜乐安康的初心,终于又被我找了回来。



中国有出戏剧《狸猫换太子》,讲的是宋真宗时,刘妃与太监郭槐合谋,以剥皮狸猫调换李宸妃所生之婴儿(即宋仁宗赵恒),后李宸妃被打入冷宫。书中讲的刘妃,是否陷害李宸妃?历史上有“狸猫换太子”?

刘妃真名刘娥,世称章献明肃皇后。她自幼生于蜀中,父母双亡,寄人篱下,其天生丽质且歌喉动人,生性聪明乖巧,擅长拨浪鼓的乐器,年纪轻轻,就在当地小有名气。后嫁给匠臣龚美为妻。她15岁与丈夫入京,两人贫穷无助,龚美只得把妻子刘娥卖掉,指挥使张着便把貌美的刘娥献给三皇子赵恒。赵恒一见大为倾心,命张着将刘娥藏于王府,私下相会。

赵恒即位后,即为宋真宗,他将刘娥接入宫中。当时内官争宠激烈,刘娥很会做人,她在36岁时被封为美人,后晋升德妃。刘娥虽得宋真宗宠幸,但一直没怀孕。这是刘娥的心病。大中祥符三年,刘娥的侍女李氏因侍寝宋真宗生下男婴。刘娥将其收为己子,百般宠爱,这个男婴便是日后登基的宋仁宗赵恒。

刘娥因有子赵恒,44岁时被册封为皇后。刘娥从得宠到封为皇后,因出身卑微,一直遭到朝重臣寇准、王旦、李迪、向敏中等人的极力反对,只有丁谓、曹利用几个佞人附和。宋真宗册封刘娥为皇后的诏书,翰林学士杨亿拒绝起草,宋真宗不得不另召他人。

由于宋真宗沉迷于酒色,一些天下奏章来不及阅读,皆由刘娥代为处理至深夜,刘娥后参与处理政事,井井有条,深得宋真宗信赖。

因宋真宗多病,刘娥便渐渐把持朝政,宋真宗开始不安,便向心腹周怀正透露心事,密告宰相寇准,欲起草“太子监国”之诏书,以分刘娥之权。不料此事泄密,周怀正遭捕被杀,寇准罢相。宋真宗病重后,不见寇准其人,问其左右,左右之人皆不敢答,刘娥已权倾内宫。

公元1022年,宋真宗驾崩,遗诏是:“尊皇后为皇太后,军国大事权取皇太后处置。”13岁的赵恒即位,刘娥临朝听政,她不久将丁谓、曹利用贬出京城。刘娥身穿帝王龙袍上殿,当时京中有人传言:刘娥与武则天类似。刘娥闻信后问及群臣:“唐之武后是什么女人?”朝臣回答:“唐之罪人,差一点断送大唐江山。”刘娥闻之而沉默不语。

不久,殿中丞方仲弓上书,奏请刘娥“行武后故事”,宰相程琳也献上《武后临朝图》,暗示刘娥可仿效武则天称帝,刘娥犹豫再三,询问朝中大臣意见,众臣皆不敢言,唯独刚直的鲁宗道直言:“此为将置当今皇上于何处?”刘娥沉思片刻,遂将奏章撕碎,掷于地上说:“我不做对不起大宋列祖之事!”刘娥死后,24岁的宋仁宗才获悉自己非刘娥所生,自己的亲生母亲是李宸妃,而李宸妃生前不能与亲生儿子相认,赵桢伤心悲痛欲绝,八王爷赵元俨趁机奏道:“李宸妃娘娘死得不明不白,怕是被刘皇后害死的。”

李宸妃是否死于刘娥之手?从小深受刘娥宠爱的宋仁宗赵恒带了这个疑问,先派兵包围刘娥生前的皇宫,然后亲自去李宸妃灵柩所在地洪福院查看,赵桢率众臣打开棺木,见到了下葬的李宸妃真容,她在生前的养下,面色安详,貌与生前相仿。赵桢仔细观看母容,才明白母亲生前没有被害,刘娥虽不让自己与亲生母亲相认,但已厚葬其母。赵桢心中疑团解开,又想起自己从小受刘娥的种种宠爱,遂在刘娥灵柩前焚香祭拜:“我明白大娘娘一生清白。”并将刘娥陪葬于宋真宗的永定陵内。

因“仁宗认母”一事流传甚广,遂由此编出各类戏剧风行至今,其实刘娥之谜早在宋仁宗赵恒时已揭开了。

《爱夜光杯 爱上海·2018》新书亮相上海书展啦!“夜光杯朋友圈”系列正在夜光杯微信公众号推出,名家寄语、精彩朗诵等视频音频融为一体,欢迎大家扫码关注互动。

今天,我们与大家说一说被列入“非遗”名录的卢式心意拳,愿您略知一二,从此练起,日后必能增强体质、延年益寿。

卢式心意拳又称“上海十大形”“上海派心意拳”,源于河南心意六合拳,成于一代宗师卢嵩高先生,在上世纪二三十年代逐渐形成,并广为流传至今。在普陀区形成、在上海市发展壮大的卢式心意拳,既是内家拳中最优秀的拳种之一,也是上海市非物质文化遗产项目中武术文化的优秀代表。

所谓“心意”,由心生意,由意化为拳招,就是将心中所向往的形态,用拳招达意出来。卢式心意拳从鸡、鹤、燕、鹰、虎、马、熊、蛇、猴、龙这十种动物中得到启发,模仿它们在扑击、猎食、抵御天敌时所表现出来的种种天性灵意。动物自然天生的形态动力学成了该拳种最好的启蒙老师:鹤的侧展之能、马的奔腾之功、鸡的勇斗之姿……这些都化为卢式心意拳中的种种招式。

该拳种冠以“卢氏”两字,因由卢嵩高先生新创的这门拳种有着“实用、长寿、易上手”的特色。卢式心意拳以鹰、熊二仪成拳,以鹰为实用,以熊为养生,既具有健身运动穷其力而求索的“长寿性”,也有着防身自卫时无与伦比的“技击性”。可健身、能防身的该拳种学起来并不费劲,不受场地限制,无需繁复器械,摆开架势,赤手空拳就能练起!

值得一提的是,在练习该拳种的人中,长寿者比比皆是。有学者认为这与卢式心意拳有着完备的训练体系存在密切关系。热爱健康的您何不试试试试?



非遗在身边 体育篇

刘娥之谜

米舒

“尊皇后为皇太后,军国大事权取皇太后处置。”13岁的赵恒即位,刘娥临朝听政,她不久将丁谓、曹利用贬出京城。刘娥身穿帝王龙袍上殿,当时京中有人传言:刘娥与武则天类似。刘娥闻信后问及群臣:“唐之武后是什么女人?”朝臣回答:“唐之罪人,差一点断送大唐江山。”刘娥闻之而沉默不语。

不久,殿中丞方仲弓上书,奏请刘娥“行武后故事”,宰相程琳也献上《武后临朝图》,暗示刘娥可仿效武则天称帝,刘娥犹豫再三,询问朝中大臣意见,众臣皆不敢言,唯独刚直的鲁宗道直言:“此为将置当今皇上于何处?”刘娥沉思片刻,遂将奏章撕碎,掷于地上说:“我不做对不起大宋列祖之事!”

刘娥死后,24岁的宋仁宗才获悉自己非刘娥所生,自己的亲生母亲是李宸妃,而李宸妃生前不能与亲生儿子相认,赵桢伤心悲痛欲绝,八王爷赵元俨趁机奏道:“李宸妃娘娘死得不明不白,怕是被刘皇后害死的。”

李宸妃是否死于刘娥之手?从小深受刘娥宠爱的宋仁宗赵恒带了这个疑问,先派兵包围刘娥生前的皇宫,然后亲自去李宸妃灵柩所在地洪福院查看,赵桢率众臣打开棺木,见到了下葬的李宸妃真容,她在生前的养下,面色安详,貌与生前相仿。赵桢仔细观看母容,才明白母亲生前没有被害,刘娥虽不让自己与亲生母亲相认,但已厚葬其母。赵桢心中疑团解开,又想起自己从小受刘娥的种种宠爱,遂在刘娥灵柩前焚香祭拜:“我明白大娘娘一生清白。”并将刘娥陪葬于宋真宗的永定陵内。

因“仁宗认母”一事流传甚广,遂由此编出各类戏剧风行至今,其实刘娥之谜早在宋仁宗赵恒时已揭开了。



《爱夜光杯 爱上海·2018》新书亮相上海书展啦!“夜光杯朋友圈”系列正在夜光杯微信公众号推出,名家寄语、精彩朗诵等视频音频融为一体,欢迎大家扫码关注互动。

