

给平淡日子撒点鲜活,给寻常时光拌些喜乐,我们生活中离不开幽默、轻松的玩笑。擅长开玩笑的人广受欢迎,他们如同晶亮的润滑剂,让彼此间的磨合运转更和谐顺畅。他们既嘲人,也自嘲。这里的嘲,当然不是嘲笑,更不是嘲讽,虽然我们的嘲,往往是从不经意的嘲弄开始的。

读书时的班级里,同学之间都取过绰号,头尖的叫“橄榄头”,脸扁的称“烧饼”,脑袋上有疤的是“珍宝岛”,人长得矮的为“冬瓜”;语文老师说多背就会多得分,成了“贝多芬”,化学老师强调温室气体,便是“二氧化碳”……宽容地说,这其中虽有不尊重成分,但也算是一种昵称。至于后来的一些相声小品,用他人的生理缺陷说事,把快乐涂抹在别人的痛苦之上,虽然赢得暂时的掌声,却输掉了艺术的品位,他们跨出了玩笑归属的辖地,让玩笑变成了奚落和取笑。

其实,就像现实比小说精彩,生活中也有堪比小品的场景。我的同事宋兄,喜欢寻开心,擅长说笑话。多年前部门组织去青岛游玩,那天中午在崂山点了不少海鲜,鲅鱼、虾虎、扇贝、牡蛎、蛏子、梭子蟹,大家放开肚皮狼吞虎咽。下山时,一位年长的副总编辑突然不适,只能让几个身强力壮的抬着,路上他几番要呕吐,却张口又止。宋兄轻轻劝了一句:“是不是舍不得海鲜啊?没关系,吐掉晚上再买。”一阵笑声中,副总编直泻而



冬去春来,最早得讯属梅花。凡见第一朵梅花猛然缀上枝头,心头总不免一阵轻快一阵喜。春节前后数次去植物园、莘庄公园探梅。铁干虬枝,疏影横斜,经年拍摄,多少有点审美疲劳。词人李清照言:“世人作梅词,下笔便俗。”

摄影 那日,晓来天气浓淡,微雨轻洒,于梅园兜兜转转,左右揣摩。但见绿梅苍劲,碧萼凝雪,暗香浮动。一位大姐让我拿她相机给她留影,拍摄中感觉梅枝错杂,画面不佳。能否撇开常为人道的“铁骨寒梅”形象,用自己的眼睛摄下唯我独有的梅花?斟酌多时,取景框里一朵迫不及待绽放的绿萼梅渐渐呈现。我用400mm长

人生最难是选择。不是眼前无路,而是路模糊,或者路无数,十字路口路在足下,却举步维艰。

幸福之路在何处,纠结于心的往往是痛苦。选择的样式在考试中似乎最为容易,而问答很难完美。然而真实的生活里,问答也许滔滔不绝,而最终的选择,让人总是犹豫。道理的明白,显然并不难,但选择的结果,直接影响自己,影响现实。

选择了,也未必能够左右自己的船头,倘若没有足够的力量,选择终究流于形式,归于听天由命,属于随波逐流。

选择与选择对视,是心灵面对着现实。而回避选择,有时就是逃避现实。这种逃避也是一种选择,选择了放弃选择并且自欺欺人。

选择的丰富,其实是一种复杂可以引致的痛苦。隐藏着太多机会成本的繁重选择,是对心灵的骚扰,而简单才是人心安然的天国。

天才和蠢货,高贵和低贱,宽阔和狭隘,暴躁和平静,无不与选择有关。一次选择,就开始了两者的分野,选择的叠加,无疑使两极愈发相距更远。最重要的选择,往往在一瞬间决定了永远。

无所选择,可能是自己的视野和能力的缺失,是一种个人的悲哀。不容选择,则完全是外在的制度和规则之局限,是一种集体的悲哀。选择本身的宽松和从容,是人的自爱 and 自重。

选择吧,痛痛快快地选择,一往无前地选择,这是年轻人的专利,也是年轻人青春的资本。而当你从一无所有变得多少已经富有时,你的选择将难以痛痛快快,也难以无所顾忌了。

嘲人不易,自嘲更难,开自己的玩笑需要勇气和智慧,既敢于剖析自己,也不是演戏式朝脸上抹白粉扮小丑。这方面有范例,你看《启功自嘲》:“中学生,副教授。博不精,专不透。名虽扬,实不够。高不成,低不就。瘫趋左,派曾右。面虽圆,皮欠厚。妻已亡,并无后。丧犹新,病照旧。六十六,非不寿。八宝山,渐相凑。计生平,溢曰陋。身与名,一齐臭。”不暇自怜聊自嘲,幽默情趣跃然纸上。

同事宋兄的自嘲同样



七夕会 焦镜头,大光圈聚焦,连同审美顿悟,径取花蕊。然而,按正常白平衡拍摄,效果亦平淡。罢了,既然今日阳光不配合俺,俺干脆反其道而行之,舍弃常规模式,设置“荧光灯:暖白色”低色温值,人为调整画面色调,将梅花置于偏蓝背景上,试图营造月夜般氛围和梦幻般意境。这,与我以往拍摄的同时,薄云间阳光透出点点,梅花沐浴着第一缕春天的阳光,冰清玉洁。

试拍两张,感觉不错,朦胧中自有“天地寂寥山雨歇,几生修得到梅花”意蕴。一旁的大姐看见,也要我给她如此拍摄。当然,蓝调梅花可以,人物造像则怪怪的。

明人明言微语录

最难是选择

安谅

姚明的父亲姚志源是位有心人。自从五年前他和夫人方凤娉向上海历史博物馆,捐赠了姚明当年在上海男篮队和美国火箭队打球时穿的球衣等珍贵物品后,就一直将捐赠之事放在心上。

今年一月,我与姚志源参加老厂同事迎春聚会期间,他又主动热情地对我说,几年前,姚明到四川的一个藏区去旅行,当地一位土司的儿子赠送给他一卷藏文文献,这是土司的祖先保存下来的。姚明收下后便郑重地交给父母亲代为收藏。经人指点,这份文献可能是300多年前的藏文课本,有相当的研究价值。所以,姚明父母与姚明商量,这份珍贵的文物放在家里,没有任何作用,应该捐赠给博物馆。于是,他们首先想到了上海历史博物馆,并托我代为联系。

我很快联系了上海历史博物馆的王毅先生。王毅闻讯,十分高兴,在馆长支持下与我一起登门拜访姚明父母。

姚明父母是很守信的人。那天,我们约好下午三点一刻到他们家。他们出门办事,硬是在三点十分冒着雨提前赶到家接待我们。

进门后,姚志源立即拿出一个布包裹,打开后,我们看到许多张用古藏文文字写成的课本,页面整洁,文字清晰,为研究者提供了一份很好的文物。王毅郑重地用双手接过了这份珍贵的文物。

这时,姚明母亲端来了刚沏好的香茶,坐下后同我们聊起了篮球。这位当年的国家女篮队长回忆起,几十年前她在北京参加一次国际篮球比赛时,邓小平同志也来观看比赛,并在赛前亲切接见了国家女篮,给了她们极大的鼓舞。说着,她从影集里拿出一张照片给我们看。照片中,她手上拿着队旗,含笑看着小平同志和她的队友握手。

由此我发现,姚明父母虽然退休在家多年,但对篮球的热爱和关注丝毫未减,尤其是关注姚明在中国篮球改革进程中的每一项新举措。

当我谈到中国篮球队实行红蓝队制后取得了不小的成绩时,他们却冷静地告诉我们,由于国际篮协将大洋洲的澳

大利亚队和新西兰队归入亚洲赛区,这给中国篮球队继续保持亚洲冠军提出了严峻的挑战,也是姚明必须解决的一道新的难题。

循着这个话题,王毅说今年3月25日是上海历史博物馆新馆开馆一周年,届时要举行一些庆典活动,包括捐赠仪式。你们的这件藏文文物也将参加这次捐赠仪式,如果再有几件姚明与篮球有关的藏品一起参加捐赠则更好,这会给上海无数喜爱姚明的球迷和市民带来很大的欢乐!

一向善解人意的姚明父母,马上商量拿出了姚明的是一件火箭队11号球衣,还说这虽是纪念版的,但有姚明的亲笔签名。同时,他们还拿出一个美国火箭队五大主力队员阵容的套娃给我们看。只见套在最外面的是大中锋11号姚明,第二层是二中锋2号莫泰勒,第三层是小前锋21号杰克逊,第四层是攻击后卫5号莫布里,最里面的是后卫3号、全明星球员弗朗西斯。真是好玩极了。看了这个由火箭队制成的套娃,你就可以明白,当年火箭队是多么地重视姚明在队中的作用。

姚明父母一面说着这五大主力的位置和作用,一面笑着说,这两件藏品我们俩就可做主捐赠给历博馆,至于捐赠奖杯的事,待我们与姚明商量后再告知。

果然,不出两天,姚明父母就告知说,经与姚明商量决定,捐赠姚明在“中国篮球2000—2001赛季”中获得的“盖帽王”“扣篮王”和“篮板王”一套三尊奖杯。

我注意到,在整个拜访过程中,姚明父母是热情接待,积极捐赠,唯独没有提任何个人要求,就连王毅提议请姚志源在捐赠仪式上作个简短的发言,他们也婉言谢绝了。当王毅代表馆方向他们表示感谢时,姚志源却面带微笑谦逊地说,我们应当感谢国家、感谢上海历史博物馆看得起姚明,看得起阿拉!

唉,这种一如既往的姚式谦逊和低调,这种一如既往的姚家人的古道热肠,真的令人又佩服又感动!

那些年,我赋闲家中炒股。牛市一夜致富;熊市分秒变贫。囊中羞涩,购一副汤骨,用文火炖制一锅骨头汤。汤内含有钙、铁、磷、类粘元和骨胶原等营养,有助于刚入学的儿子生长发育。

儿子蹦蹦跳跳地放学回家吃午饭,他循着香味发现了燃气灶上的一锅骨头汤,顿起一股难以抵挡的食欲,一双童贞的眼眸盯着汤里的骨头想。于是,他满怀信心地走到餐桌前坐下翻粉,却意外地等来一大碗青菜骨汤面,失望得双目下垂,只得埋头把碗里的面吃掉,显出一副饱餐的模样。我很欣慰。

傍晚,妻子下班回到家,孩子像小鸟似的展开双臂,扑向母亲的怀抱。桌上一锅骨头汤热气氤氲,香味四溢。我把中午保留下来的骨头分给儿子。他很快地接了过去,随着啃的部位不同,姿势也在发生变化,直把骨头上的肉、脆骨还有骨髓吃得干干净净。

儿子生长在一个百废俱兴的改革开放时代,经济腾飞,物质丰富。早餐,基本上告别了上几代市民吃泡饭的无奈之举。但是,当家里的经济条件退回到相当于食物配制制的计划经济时期,比如投资失败,只能让独生女“继承传统”。有同学上日反映,我儿子在上学路上呕吐泡饭。可儿子从没有在我们面前表示不愿接受如此早餐。莫非是看出家中清贫,开始懂事了?

妻子又以身体不适为由推迟用餐,执意要父子先食多吃。为此,我有对策,把好吃的菜留给她。儿子模仿起我的举动,把喜欢吃的菜用筷子夹到妈妈的碗里。可是,妻子一上桌,就不由分说地用筷子重新撤回我俩碗内,即使儿子跟着我,再把它送回去也无济于事。我俩吃饱吃好,桌上的几个菜碗里几乎见底,妻子这才安心地让剩余的食物下肚。

月有阴晴圆缺,人生难得一贫。拮据时光与妻儿共同经历了一段难忘岁月,粗茶淡饭让我们并不觉得苦闷。金钱固然重要,更重要的是家和万事兴。

有单位来函通知我去上班,接着好事成双——股票解套。即使家财万贯,食不过三餐而已,骨头汤是我在不宽裕日子的无心插柳。时过境迁,与内人出境游,途经布拉格,徜徉在瓦茨拉夫广场。走进餐厅,我毫不犹豫地点上某道高价菜,她会心地笑了。如此心心相印,夫复何求?



为自己建个健康档案

王国章

单位老张到医院复诊时随病历卡递给医生一份数据汇总。患有高血压的他担心服用新药后向大夫叙说疗效时表达不清楚就做了个有心人,把每天的服药时间和测量的数值记录下来,为大夫决定下一步治疗方案提供參考。

仔细想想老张为自己建个健康小档案的做法好处多多。

首先,能持续有质量地生活。年龄增长后,身体机能退化,为了减少这些变化对自己的影响,除了饮食结构上进行调整,加强体育锻炼外,了解自己的身体处在哪个健康层级上也是很重要的,这样就能对自己有更高的生活要求,更有质量地安排生活,干自己喜欢的事。

其次,缩短就医的时间。对于比较普遍的原发性病灶大多数医生都能手到擒来,患者对自己病症的描述这个时候就显得很重要了,过分描述和随意表达都不利医生作出科学的诊断,如果平时积累一点自己的健康档案,必要时交给医生参考,医生对患者情况了然于胸之后,就能快速而准确地对症下药。

更重要的是,通过对建立自己的健康档案,能够学到许多医疗方面的基础知识,继而理解医护工作者的辛苦。联想到前段时间某医院护士在为病者吸痰后遭患者家属暴打的事件,但凡患者或患者家属有点这方面的知识,就会减少很多纠纷和误解。

消防部门有句话叫“以防为主,消防结合”,身体健康也应该以预防为主。每个人的健康因人而异,不能照搬别人的方法,从长远来看建立自己的健康档案是一个趋势。

心心相印

薛松

那些年,我赋闲家中炒股。牛市一夜致富;熊市分秒变贫。囊中羞涩,购一副汤骨,用文火炖制一锅骨头汤。汤内含有钙、铁、磷、类粘元和骨胶原等营养,有助于刚入学的儿子生长发育。

