

浩海

——马文瑞与改革开放

忽培元



马文瑞回到车上, 好长时间一声不吭。刚才亲眼目睹的情景, 果然证实了他原先听到的情况。榆林地区要饭的很多, 这更使马文瑞焦虑和担忧。“像这样的村子, 党支部的作用是如何发挥的呢?” 他心里暗暗问自己。

马文瑞开始留意农村工作的典型。在延安地区志丹县杏河川, 马文瑞走访了一个叫康山的小村庄。村里十多户人, 统统是山梁薄地。原先也是广种薄收, 每到了青黄不接时, 就有人外出讨饭。

那天, 康山大队的党支部书记, 一个老实本分的农村党员王满囤自豪地告诉马书记: “近些年我们村党支部积极带领群众实行退耕还草, 养羊喂猪, 发展畜牧业, 彻底改变过去广种薄收的传统耕作制度, 实行‘明沟深种’和‘合理套种’的旱作农业技术, 几年之内, 使粮食产量翻了两三番, 解决了温饱问题。”

马文瑞听了, 十分高兴。他还亲自到地里看了他们的土地和草场。这个典型, 给马文瑞留下了深刻的印象。他说: “康山的经验, 在陕北地区有广泛的指导意义, 可以作为陕北山区农村脱贫致富的一个典型加以推广。”

此后, 他又先后走访了安塞、洛川、黄龙、黄陵等几个县。一路走, 一路深入调研, 同时思考着如何尽快发展陕北经济的问题。围绕这个问题, 他把自己的想法讲出来, 征求地、县领导同志的意见, 也召集各种专题座谈会, 了解了不少情况, 也得到不少启示。他深感陕北虽然目前看着落后, 但却有着很大的地域经济优势, 有些优势是别的地方没有的或者是远远赶不上的。

风尘仆仆地冒着严寒跑了一大圈返回延安后, 马文瑞心里更是难以平静。夜深人静, 他透过窗子看到天空中又飘起雪花。看来明年的收成一定不会错了。他想着, 习惯地背着手, 在地上踱着步子。不时地站下来, 望着天空中纷纷扬扬的雪花。想起了几时在家乡的情景……这回可有机会为家乡的建设出一把力了。他感到浑身有劲, 于是重新坐在书桌前, 提笔在调查笔记本上写道: “陕北地域辽阔, 土地面积大, 土层厚, 土质好, 宜农、宜林、宜草、宜牧, 加之地下资源丰富, 经济发展潜力很大。还有一个优势, 就是老区人民的政治觉悟高, 有苦干精神, 只要注意调动发挥, 改变贫困面貌不成问题。”

14.深入县、乡和村庄慰问老区群众
这一回到陕北, 马文瑞在延安地区深入县、乡和村庄慰问老区群众、开展调查研究, 历时18天, 了解了不少真实情况。他非常高兴, 感到自己又回到故乡人民群众中间来了。同时也亲眼目睹了陕北农民的真实生活状况。他的结论是: 普遍还不富裕, 有的偏远山村群众吃饭、穿衣都成问题。为此, 心情格外沉重。
一次马文瑞在延安县访问, 路遇几个讨饭的, 有儿童和妇女, 也有老人。马文瑞叫司机停了车, 他亲自下车了解情况。“请问, 你们是哪个县的?” 一位上了年纪穿着补丁的妇女没好气地回答: “咋价, 我们是榆林地区子洲县的。该不是又要遣返我们?” “遣返?” “对呀, 你们延安人要遣返我们。可你们盘算过没, 我们但有三分奈何, 谁愿背井离乡讨吃要饭?” 马文瑞愣住了, 不知如何是好。听口音, 这位妇女果真是他的子洲老乡。真是老乡见老乡, 两眼泪汪汪。这时候的马文瑞心里的确难过, 却连眼泪也流不出来呀。

“老人家, 咱们榆林地区其他县的情况怎样?” 他又问一位老者。“唉, 不行, 土地本来就少, 连年干旱歉收, 公购粮任务又重。一年一个人平均二百来斤口粮, 连半年都不够吃。” “人家当官的有钱, 能量黑市粮, 我们平顶子百姓就只好出门讨饭了。”

说话间, 几个孩子, 就围了上来, 伸出黑乎乎的手, 喊着: “大爷, 快给一口吃的。” “大爷, 快给一口吃的!”

马文瑞这时候, 脸憋得通红。心里真如针刺一般的难受。一时竟然不知如何是好。

随从的人们正要上前拦挡。马文瑞制止了, 他回头看了看夫人孙铭。孙铭会意地点了点头, 从车里拿来一个塑料袋, 里面有几个预备路上吃的白馒头。是马文瑞安顿带着预备路上吃的干粮。孩子们一见, 有白馍馍, 就都伸长了胳膊。马文瑞亲手把馍馍分到几个孩子手中。饿极了的孩子们, 立即狼吞虎咽吃了起来。那种景象, 使他终身难忘。

7.你是天生的跑酷者
“同学, 知道我李明亮吗?” “不就是我的同班同学吗?” “同班同学, 呵呵, 呵呵, 李明亮的长跑速度、长跑耐力可以参加亚运会了啊。” “哦? 那恭喜你了。” “不是恭喜我了, 是要恭喜你啊, 同学, 你呢, 可以参加奥运会。”
汪铭笑笑, 亚运会? 奥运会? 所有这些与他都毫无关系。他清楚的事情只是这些: 童年时, 自己跟父亲在人民公园草坪上比赛谁跑得更快; 少年时, 他又跟父亲的出租车比拼着50米内的速度; 而此时此刻, 他的身体素质足以使自己轻而易举地回击任何一个不怀好意的挑衅者。

“你是天生的跑酷者。”李明亮那天言之凿凿, “三年前, 报到的那天, 我在操场篮球架下便知道了这点。” “跑酷? 什么意思?” “对, P-A-R-K-O-U-R,” 李明亮一个字母一个字母地将跑酷念出, “是戴维·贝勒的跑酷, 是《暴力街区》的跑酷, 是《企业战士》的跑酷, 一种只属于你我的极限运动, 记住, 跑酷只属于你我。”

“为什么只属于你我?” 汪铭很是不解。“你家里有背景吗? 没有, 我也没有; 你家里有钱吗? 没有, 我也没有; 你家里有地位吗? 没有, 我也没有。”李明亮说道, “如果我们两人的家庭有背景、有金钱、有地位, 我们就不会在这里相遇, 早就进名校的进名校, 出国的出国。遗憾的是, 你我什么都没有, 我们只是上海最最普通的工人家庭的孩子。当然, 道路是曲折的, 前途是光明的, 班主任不早就说了吗, 一个高级蓝领在等待着你们呢。” “你不相信?” 汪铭反问。“你相信了吗?” 李明亮对汪铭的反问再次反问。汪铭一时语塞。

“即使高级蓝领又怎么样? 别的不说, 它能为我们带来一个白领老婆吗? 它能让我们赚来一套100平方米的房子吗? 它能让我们在中学同学的十年聚会上自信满满吗? 什么都不能啊, 说到底, 高级蓝领也就是个有点技术的工人。”汪铭听着, 心里很是赞同, 但嘴上依然无语。

“最关键的是, 高级蓝领不会让我们找到自我。” “找到自我?” “对了, 自我是最最重要的, 比金钱重要, 比房子重要, 比地位重要。没有自我的人, 活着就只是行尸走肉, 因此,

我们必须找到自我, 尤其是你和我。”
看着似乎越来越愤怒的李明亮, 汪铭的眼神却充满了迷惘, 与此同时, 他感觉到这些话似曾相识, 早些年老爸不就是冲着天河里红砖墙这样地咆哮的吗?
“告诉你, 我就是跑酷中找到了自我。”李明亮坚毅地对汪铭说道, “在点与点的自由移动中, 在城市所有障碍的克服中, 我感觉到自己的强大、有力, 感觉到远比数控技术啊、CAD/CAM啊什么的更真实的存在。攀爬让我战胜恐惧, 翻越让我产生勇气, 而飞翔则让我感到心灵自由, 跑酷让我最深刻地感觉到我是为自己而活着。” 听李明亮这么说时, 汪铭的内心有所触动。

“同学, 跟我学吧, 学跑酷吧, 我直觉你是一个天生跑酷者。在信息技术学校, 或者放眼整个上海, 我敢说没有几人是天生的跑酷者, 我们两人是, 而你更是天才。”
汪铭没有立即跟随同班同学李明亮学习跑酷, 他向来无动于衷的个性决定了他不会被轻而易举地被打动。但一天跟随李明亮一同回家, 李明亮展示的一手让他彻底地折服。

那是一条狭窄, 宽度至多一米半, 太阳从西面方向投射而来, 使得狭弄向东的墙面上反射着很烂漫的金黄光, 可以看到墙边缘的黑色瓦片, 瓦片上有绿色青苔, 布满黑色瓦片的房顶距离地面大约四米。

“看自由如何飞翔。”李明亮突如其来地说了这么句没头没脑的话。
接着, 汪铭看到李明亮助跑几步, 先出左脚蹬住左边墙面, 再出右脚蹬住右边墙面, 紧接着又出左脚, 再出右脚, 梅花间竹般地连续三次左右蹬墙, 须臾间, 他的人已经稳定在左面墙顶的瓦片上。

汪铭目瞪口呆, 李明亮脚上这些眼花缭乱的动作为震撼了他。“这就是跑酷,” 李明亮在房顶上骄傲地说, 随后鼓励汪铭, “你也试试吧。”汪铭有些犹豫不决。

但经不得李明亮在房顶上的一再怂恿, 汪铭便以豁出去的心态, 在狭弄中也学着李明亮蹬起了墙。尽管, 在蹬出第四脚后, 他从墙面上掉了下来, 但无师自通的他竟然在左右换脚之间硬是将身子提升到了三米左右的高度。

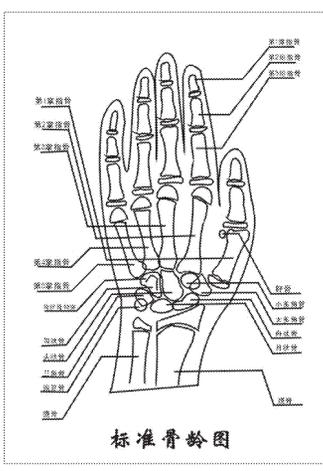
亲爱的, 飞

王唯铭



春天是孩子长个子的黄金季节!

怎样帮助孩子摆脱矮个子的烦恼?



快速拔高的季节。
科学证实, 北半球的孩子1—6月比7—12月长高速度快得多, 因此以往身高发育如果存在问题的孩子, 在春季, 通过调整孩子的营养结构, 补充身高生长所需的营养, 身高将得到提速生长, 就能起到事半功倍的效果。研究表明: 通过科学助长的孩子, 比正常的孩子一个春天可多长一些个子。在春天打好基础, 以后, 孩子的身高也将会持续稳定地增长。

(一)、通过骨龄判断孩子的生长发育潜力

骨龄是指骨骺及小骨骨化中心出现的年龄和骺与骨干融合的年龄, 它不等于人体的实际年龄。骨龄能较精确的反映人从出生到完全成熟各年龄段的身高状况。骨龄是无法用肉眼所能辨别的, 只能用骨龄仪摄片来判断骨龄。骨龄有助于了解儿童的身高发育潜力, 假设有一对10岁的女孩, 身高相同, 都是145cm, 其他

条件也相同。但一个骨龄只有9岁, 说明骨骺愈合还有相当时间, 今后可以长到168cm以上。另一个却已达12岁, 而且已经发育, 身高增长不会有更大的潜力, 今后身高大约在155cm左右。

(二)、身高突增最主要的“催化剂”是什么?

孩子在发育前身高增长速度平均是每年5厘米, 到了青春期的突增阶段, 身高每年可达8至12厘米。那么, 是什么催化了身高的快速增长呢? 其实, 身高突增的最主要的“催化剂”是——生长激素。

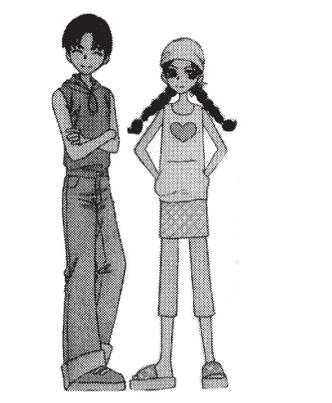
人类生长激素是一种由脑垂体前叶的腺细胞合成并分泌的, 当生长激素分泌出来后, 就进入血液, 接着被肝脏所吸收, 再与其他组织转变成不同的骨细胞分泌促进素发挥各种生化作用。这是一种生物传导性的物质, 只有它才能促进“骺软骨板”这个靶器官分泌成骨细胞。当然, 成骨细胞分泌得多, 骨骼生长的速度就快, 反之, 成骨细胞分泌得

少, 身高生长就不好。
骨细胞分泌促进素这种小分子量的蛋白质, 是可以从天然的蛋白质中降解分离的, 而这项技术长期困扰着科学界, 上海生命科学研究院通过长期的研究, 终于突破了这项技术难题, 成功分离和提取了这种关键性的物质, 使得因自身脑垂体生长激素分泌不足的青少年, 从此摆脱了矮个子命运的束缚。

如果能实现这种目标, 对许多自然生长量不足的孩子, 无疑是一种福音。完全可以让矮个子摆脱“矮个子命运”的束缚。

针对孩子不均营养、矮个子基因、早发育等令人堪忧的问题, 为孩子制定个性化的成长方案, 加速孩子骨骼生长的同时延缓骨骺闭合, 让身高偏低或年长幅少的孩子实现追赶生长, 缓长、停长的孩子重新获得生长动力, 帮助孩子多长高5-10厘米!

——摘自江苏科学技术出版社《健康增高妙法——让孩子长更高》



通知

在南京东路800号市百一店东楼19楼J座(从六合路58号进), 上海天拓在五一小长假里为身高不理想的孩子进行专业评估, 通过生活习惯调整(运动、睡眠、膳食、心情)以及其它干预手段, 科学合理地帮助孩子获得良好的生长幅度, 全程跟踪, 帮助消除影响孩子生长发育的障碍。

活动时间
在“五一”小长假里的每一天
◆ 预约电话: 33310708, 33310709, 接待能力有限(每天只能接待30名), 请提前预约。
更多内容请参考网址: www.chnqsn.com

六种类型的孩子如何促进生长?

★ **生长迟缓型:** 表现为个子一直长的比较慢, 也无明显的青春期突增(蹿个子)现象, 其原因多为疾病影响或骨骼营养匮乏。如果不及时实现追赶生长, 很难获得理想身高。
★ **骨龄偏大:** 有明显的青春期突增, 骨龄检测骺软骨没有完全闭合, 但是骨龄大于实际

年龄, 长高年限显著缩短, 多由早熟所致。早发育的孩子如不及时调整往往长不高。
★ **发育后停长型:** 在青春期突增后生长极度缓慢, 身高增长≤2cm/年, 多由于骨细胞的代谢显著减慢, 缺乏活力所致。必须赶在骨骺闭合前及时补充生长关键性的物质。

★ **营养过剩型:** 即“矮而胖”体型。常由于蛋白质摄入过多, 体内三大营养物质代谢紊乱, 骨骼横向发展所致。必须及时调整骨骼的发育方向, 只有纵向发展才能长高。
★ **晚长型:** 父母一方或双方都很高, 孩子比同龄的矮小, 家长认为孩子是晚长, 需检测骨龄,

如果常年的年长高幅度低于中等水平, 不能指望一个青春期的突增就能追回多年的差距。
★ **遗传型:** 父母较矮, 遗传对孩子未来身高有较大影响, 但只要及早抓住后天生长时节, 增强骨细胞活性, 突破遗传限制多长高10厘米是完全可能的。