

在家中，我最喜爱待的地方是书房，虽然比较简陋，但总还有些藏书及订的多种报刊，足够我读书报和盘桓其中。可，待我若要想形容它一下，一时没恰当的词儿，忽地，从报上读到有人引文说别人在诗中形容的天堂，像图书馆的模样，我豁然开朗，对，就这个词儿——“天堂”！

童年时，简陋的破老棚中住了好多人，我做功课一直是在一只骨牌凳上，且还不得安逸地搬动着。后来老爸的店关闭，店里的一只破写字台搬回了家，我同弟弟妹妹合用它，我总算才有了三分之一的写字台了！

结婚时借亲戚一只桌子与丈夫合用，不久亲戚来索取，一时没钱买，他向学校租借一节课生的课桌来备课阅卷，我写文章就只得又回到了骨牌凳上……

“文革”被下放到苏北农村，一家子自然就筹备有书房与写字台了。后来落实政策回苏州，分配了房子。可房子只够做卧室与一间厨房。一张方桌既是餐桌，又是我与老公的写字台，每晚我与老公楚河汉界一分为二：他搞楚河汉界，我写文章。后来儿子结婚搬了出去，他的房间由我住了，我才有了只书桌了。后来老公病故三年后我再婚。与新老伴协商按AA制购房以改善居住

看了，你馋吗？反正我已经流口水了。

那条黄鱼安静地躺在方便面上。鱼的身上还盖着几片玉兰笋，不少的雪菜，多粒香葱末，一叶鸡毛菜，甚至还有片老姜。黄鱼的颜色不像是染的，好像还是产自东海。这样鲜活的一“碗”黄鱼面放在你的眼前，那鱼香仿佛已经在你的鼻尖底下飘来忽去，你的味蕾全被唤醒了。你会拒食吗？于是买了一包，内有五小包。

鱼呢？鱼在哪里？还有玉兰笋呢？我翻来倒去就是找不到！只看到碗口般大小的一块面饼，还有三袋小东西，莫非它们便是鱼？但横看竖看就是不像。那包红绿相间的，红兮兮的分明是胡萝卜、绿莹莹的算是雪菜？那，有点黑漆漆的难道就是我要吃的鱼？肯定不是！绝对保证：黑赤赤的不是鱼，也不是玉兰笋。另两包是汤料。

我的心有点发紧，我是冲着鱼去的呀！你没有整条的，半条也可以，哪怕一小片也好。要不然，就来个鱼头，或者来个鱼尾。实在不行，来几根鱼骨头都可以。怎么可以一点影子都没有呢？

同事笑翻！视我的眼神都似“二十年目睹之怪现状”，说我是“陶渊明”。我被笑得莫名？真的，以前我只吃过一次方便面。那还是好多年前的事，去常熟虞山祭奠我的父母，完毕到大义堂妹家。那时，她还不是今天的身价，在大义镇上开了一家小店铺。我们贸然地到达，她毫无准备，只得给我们各泡了一碗“方便面”，这是我平生第一次吃。那个好吃呀，我是有所记得的。事后想想，真有那么好吃？也未必吧。那天，我们匆匆从虞山上下来，天下着瓢泼大雨，我们被淋得落汤鸡似的，肚里又唱着“空城计”，真是饥寒交迫的时候，堂妹那碗热火朝天的面能不好吃吗？

什么是好吃？记不得谁说的：好吃就是“饥”。我想极是。当今我们老说：现在的东西怎么没小时候好吃？那是因为，我们小时候“饥”啊！现在不“饥”了，但有的东西也确实没小时候实在。排骨面，面上就应该是一块大排骨：黄鱼面，面上就有小黄鱼，多少不论，来一小丝也算；鳝丝面，来一根也可，只要你是名副其实。

现在，我的碗里，除了面和汤料，还有几根红兮兮的胡萝卜丝、几片绿莹莹的雪菜和那一眼眼黑赤赤的东西。至于面的味道，由于胃口不好，味蕾有点睡着了。

真傻，难怪同事笑翻！怎么会上当受骗的？我再看了眼漂亮的包装袋。啊吆喂，错，错，错！恰似陆游的《钗头凤》。问题不在人家，问题出在我的眼力。人家袋上明明写着：图案仅供参考，实际内容参见标识。

呵！原来生意是可以这样做的？

条件，这下我得以兴奋地营造出一个与他共同满意的书房了，书橱、书桌、电脑桌，墙上挂幅油画，还有两人的结婚照，一只可以拉出来当床用的双人沙发。最主要的是订有好多看的报纸、杂志。老伴可以在有文房四宝的大书桌上大笔挥舞练书法，我则在旁敲键盘。这晚年生活过得要多乐就有多乐，在这书房里，可增长知识，陶冶情操。那儿，远离尘嚣，心灵澄明，身心得到了完全的休息。随意抽本剪报读篇妙文章，细细品味，趣味盎然。优哉游哉，乐在其中矣！

若有朋自远方来，皆喜欢下榻于我的书房，说卧拥书房，妙不可言，做梦也闻书香。我儿子每隔几天来探望我，顺便把过期的报纸卷了去，一报多读。他受了我的影响，在他女儿念小学时就给她订了六份报，养成了我孙女读报的习惯，她从小积蓄了零花钱，学会了自己上书店淘书去。在我儿子家里，儿子与孙女除各有卧室外还各拥有一个书房！前几天我侄子来，一见我有那么多的杂志，高兴得眼里射出了光芒，便向我借了十本《读者》去，一再要求说：“读完了再来调啊——”有小辈来借书，借杂志，我大喜。

从园林里可窥出，过

如果将每天开会浪费的水加起来，这笔数字也不令人叹为观止……

诚然，有不少地方也采取了一些应对措施。例如，会上就提醒大家，各人把未喝完的矿泉水带走喝；喝热茶的来宾不再由服务人员给一次次加水，改由各人根据自己的需要喝多少加多少，杯中不要剩水，以免浪费；更有人大声疾呼，开会不再发瓶装矿泉水，改饮会场提供的大桶凉茶水，并提倡自带茶杯，如此等等。显而易见，喝水与会风之所以有瓜葛，就在于一些与会者喝水的陋习影响了会风的端正。有鉴于此，开会喝水是到该改改我们的陋习的时候了！



去的苏州人很重视书房的营造的。

时下，我曾去见识过不少的高级别墅，房间不少，装饰得都很华丽，有空房的则专门放着麻将桌的，却偏偏少了一间书房的；有的居住虽逼仄，小客堂里硬挤了 two 桌麻将，于是打牌声、鸟鸣声，甚至抽耳光声。如此素质！……电视上出现售房广告上只有卧室与客厅，为何鲜见到雅致的书房？

有些暴发户想附庸风雅、装装门面，便在家中布置一间书房，崭新的书橱里都砌满了崭新的精装本，还有世界文学名著——此书从没人碰的，与博古架一样，只是另一种时尚的摆设而已。

有些布置新房的青年，也装扮起自己的高雅来，新房的书橱里总不能放些寒酸的平装书吧，贺客盈门来贺喜时，锁着的书橱里倒也整齐地排着全套精装本的马列主义书和世界名著，一般贺客自然啧啧称高雅，赞新人博学多才。知情者闻言掩口笑。关键在于这橱门是锁的，否则，万一有人打开橱门随手拿起一本书来，便露馅了，原来他们只是专门做的书脊与封面、封底的面塞些废纸的空封套而已！

人们不差钱了，为什么没想到在家中营造座“天堂”来享受它？只为压根儿没有这方面的需求。他们想：“奋斗”得衣食住行都改善得满意了，再追求些什么呢？人富了起来该怎么办？迷惘得迷失了方向。于是乎，骄奢淫逸之气有，而书卷之气则无。遭旁人侧目而视，讥曰：“穷得只剩下钱了！”

现代快节奏的生活，电脑是人们办公时最便捷快速的好帮手，但随着电脑的广泛使用，办公室一族们每天8-10小时的伏案工作，亚健康已是他们的头号大敌，其中颈椎、腰椎、下肢和背部的不适最为常见。如何才能消除这些不适呢？你不妨在工作疲惫时试一下这套“揉腱健骨”操，或许你从中会得到很好改善。

一、手脚运转：在没有哑铃和单杠的情况下，十指交叉与胸前，左手腕微微向上，手指向下，右手腕微微朝下，手指向上，然后双手的手指随手腕上下弯曲、伸直，先左高右低，再左低右高不停地摆动腕和指的关节，同时右脚大拇指着地，脚裸骨内、外交替不停地旋转1-2分钟，然后换左脚，再做1-2分钟。

二、肘关节运动：双脚叉开与肩宽，夹紧

喝水与会风

梁牛

于是，茶过三巡，直至散会，无论是桌上的矿泉水，还是茶杯，里面或多或少都会有一些剩余的水。有的矿泉水拧开了盖子仅仅只是喝了一两口余，有的茶杯里还是满满的水，这时，会议服务人员便得一手拎着水桶一手不住地倒茶杯里的剩水。若是矿泉水则一个个地捡入垃圾袋中。对此，早就有有识之士指出，认为这是极大地浪费了水资源——瞧！一个会场、一次会议，便要浪费这么多的水，全县、全市乃至全国……

她在天涯

叶良骏

些年，她常回来，也写信。现在，人和信都不见了踪影。不知她身体好否？开心吗？等老得走不动了，她会回来吗？没处去问。只有耳边常响起她的二胡声，那首“赛马”，犹如我们年少时跳跳蹦蹦的步子，欢快、热烈、无忧。

那年，我11，她14，一起上初中住读，在一个宿舍。我混沌未开，她少年老成，便理所当然地成了大姐姐。第一次要在脸盆洗脚，第一次叠被子，第一次去河边洗漱，第一次在粪桶上解手……所有从未遇到过的难题，我无法解，只会哭。她耐心地帮我，手把手地教我。第一次洗手帕，我把手帕在水里捞几下就去晾。她把手帕展开，上面污迹斑斑。她教我先用水漂，再涂肥皂，搓干净，还要用水过净。我会做了洗衣服。

上初二时，同桌阿俞来例假，她吓得手足无措，坐在地上哭。我看到地上有血，不知她生了什么怪病，哭得比她还厉害。庆闻讯奔来，她拉起阿俞又骂我，你干什么闹猛！她找来布条，三弄四弄地把阿俞的麻烦解决了。她简直神了，什么都懂，什么事都会做。



蛇除了药用、食用、捕鼠、出口换汇之外，还有一些奇特的作用。

蛇摆渡 非洲桑给巴尔西部地区的许多内河渡口，不是用人划船、点篙，而是用蛇作动力来摆渡。这种叫做“复庚乞德”的摆渡蛇，体表乌黑光亮，头部特大，舌细长，水性好，力气大，一次能拉动一艘载几百千克物件的渡船。摆渡蛇性情温顺，从未发生过伤害人畜或拉翻渡船的事情。

蛇照明 在几内亚海湾的洛俾岛，每到夜晚，岛上的居民常常用一种叫“库加沙”的蛇来照明。这种蛇体内脂肪特别多。人们抓到这种蛇后，把内脏清除掉，然后晒干，在蛇身中间穿一条棉芯，点着后就能像蜡烛一样燃烧。它发出的光比一般的油灯还亮，一条蛇通常可点燃三四个晚上。

办公族“揉腱健骨”操

姚桂芳

双大臂双手合十与胸前，手指至上、外、下、内、上不停地翻动，手指向上时掌心相对，手指朝下时手背相对，做15-20次后反方向再做15-20次。运动时呼吸要均匀。

三、下肢运动：

1.绕：端坐在椅子上，左脚放在右腿上，右手捏住左脚尖旋转脚跟腿30次，然后换右脚放到左腿上，左手捏住右脚尖，重复上面动作30次。

2.蹬：坐在椅子上不动，两脚交替向前用力蹬20次。

四、回掌指关节：

一些时间较长的会议，与会者需要喝水，大凡会议也都有茶水供应，于是，喝水与会风便有了难免的牵连。

夏秋季节开会，每个与会者面前都会事先摆上一瓶矿泉水。冬春天气寒冷，一般都会供应开水，有些重要会议还在茶杯里放上了茶叶。其实，会议开始前，有来宾便开始喝水了。会议服务人员一般都会提前将注满开水的热水瓶或暖壶送到会场，一些重要会议服务人员还会提着热水瓶，逐个给每位来宾的茶杯里倒满开水。会议开始后，喝水多的来宾还可桌上的暖壶给自己不断地加水。

每到过年，总会想起远去他国已30年的庆。她已入了他国的籍，生活方式早已西化。早些年，她常回来，也写信。现在，人和信都不见了踪影。不知她身体好否？开心吗？等老得走不动了，她会回来吗？没处去问。只有耳边常响起她的二胡声，那首“赛马”，犹如我们年少时跳跳蹦蹦的步子，欢快、热烈、无忧。

的。我整天捧着小说，有空就钻在蚊帐里看书。我们做自己所爱的事，其次才是做功课。庆比我们懂事，每天一早读英语，上课认真做笔记。作业本写得像书法作品一样。晚上在宿舍，女孩们嬉闹，只有庆闷着头做永远做不完的功课。课外兴趣小组，她一个也不参加。我说她古怪，有时抢走她的作业本，她却无动于衷，弄得我很没劲。偶然地，她会拉上一曲二胡，作为对我的“赔偿”。我心里有

蛇的奇用

冯忠

一直到初中毕业，庆就那样苦地读书。她可以直升本校高中，但放弃了，她考取了离家不远的一所中学，说可以省点钱。临别，她对我说：“你已长大了，我不在也没关系了。”

办公族“揉腱健骨”操

姚桂芳

双大臂双手合十与胸前，手指至上、外、下、内、上不停地翻动，手指向上时掌心相对，手指朝下时手背相对，做15-20次后反方向再做15-20次。运动时呼吸要均匀。

三、下肢运动：

1.绕：端坐在椅子上，左脚放在右腿上，右手捏住左脚尖旋转脚跟腿30次，然后换右脚放到左腿上，左手捏住右脚尖，重复上面动作30次。

2.蹬：坐在椅子上不动，两脚交替向前用力蹬20次。

四、回掌指关节：



●“青肚皮猢猻”，上海话，听说过吧？

▲当然，骂人没脑子不长记性。

●恬不知耻啊，知道你还明知故犯？

▲嘿，我犯什么错还恬不知耻了！

●大年夜，你那个鞭炮乒乒乓乓放得欢啊，放得硝烟弥漫赛似战争大片拍摄现场，放得马路铺上了红地毯，放得媒体惊呼污染又重来！年初五，梦里都想发财的你更来劲了，通宵大放鞭炮，放得车拉警报犬狂吠，放得婴儿惊哭老人悚，放得夜行客变成雾中人……你啊你，害人害己、祸国殃民、罪恶滔天啊！

▲停停停，停下你的快板。我那酷爱鞭炮的老爹今年都戒了，一个没放，我能放吗？

●没放？真没放？没放你还是错！你的叔叔舅舅放了吗？你的堂兄表弟放了吗？你的邻居同事放了吗？你的驴友网友、狐朋狗友放了吗？你执法阻止了吗？你把一个公民的神圣义务弃之脑后！你渎职！你明知故犯，罪加一等……

▲行行行，你喝多了。

●我，我没醉！除污染人人要从我做起，真理，一、一、一句……顶、顶、顶一万句……

再大的气，马上化解了。

尽管很用功，庆的成绩起先并不名列前茅。音乐、体育更比不过我们这些捣捣鬼蛋。但她的总成绩节节上升，终于把我们远远地抛在后面。不过，那时没人在意考几分，庆的我行我素，似乎并没引起人注意，也不影响我与她粘在一起。有一次，不知为什么事，我生气地推了她一下，她一个趔趄，头撞在墙上。从来不哭的她竟泪汪汪地喊：“我的头！”我吓坏了。她含泪说出她的秘密。她幼年丧母，继母性格暴躁，手里有什么家伙操起就打。庆拉着我的手摸她的头。“你摸摸，这里特别硬吧？”真的，头顶一块很硬，还凹凸不平。她常头疼，有时突然地，会什么都不记得了。她总说：“我不能和你们比。”

一直到初中毕业，庆就那样苦地读书。她可以直升本校高中，但放弃了，她考取了离家不远的一所中学，说可以省点钱。临别，她对我说：“你已长大了，我不在也没关系了。”

朱彬华

母子相见

（公益机构简称）

昨日谜面：同学天天见（民俗食品）

谜底：生日面（注：学生每天见面）

1.前后推收：双脚叉开作马步状，双手紧抓一矿泉水瓶（木棒最好），缓慢向前推送，推出时两手向内旋转瓶子，推呼气；收回时两手向外旋转瓶子，同时吸气，各15次。

2.左右摆动：马步不动，双臂平伸左右摆动旋转手中的瓶子各15次，手法与呼吸同上。

3.左右跨步：右腿跨前一步，身体随着双臂的伸缩前后摆动，做15次后换左腿再做15次。手法与呼吸同上。

4.左右走动：可走梅花步，手臂上下移动，各15次，手法与呼吸同上。

5.左右摆动：作马步状，两脚不动，左右摆动身体，使腰和膝关节充分摆动，似骑马舞状，做20次。

做完这套“揉腱健骨”操，不但能快速改善血液循环，使你顿感神清气爽，工作效率事半功倍外，还能防身体健哦。