



南京路人流、物流、灯流,还有以前的车流,如同川流不息、斑斓多彩的河,多少人汇入其中,留下美丽的记忆。

曾在南京路附近居住了近三十年,那时工作的机关离南京路只几步之遥,南京路对我来说很亲近,也很亲近。小时候去南京路是“轧闹猛”。那时,24层国际饭店是上海最高的建筑。跟同伴去那里数楼层,可怎么也数不到24,后来才知道2层在地下。数楼层后还想看笑话。因为听说有人仰头望国际饭店楼顶时,头上的帽子掉了下来,但没让我们看到笑话。虽说当年物质贫乏,但童趣一点不缺,成群集队去食品一店四楼的新都溜冰场溜冰,是儿时最刺激的事。溜完冰后还要去前面的市百一店乘自动扶梯,体验别无他处的“上上下下”的享受。

寻踪南京路

郭红解

断换新颜,心中有惊有喜也有忧。再到南京路“看闹猛”,是想“盘点”一下记忆中三十年前的各色商店,如今还有几许。百货公司以前是引领时尚的“旗舰”,当年南京东路上除了市百一店、市百十店(即永安公司)外,还有不少中小型百货商店,如近江西路的一中、南京、申江,近山东路的丽华,金华路口的金桥,如今都不复存在了。西藏路口“新世界”,当年是以经营小商品闻名的新世界百货商场,有7000多种小商品,其中一分钱一张的纸鞋样,就有从婴儿穿的宝宝鞋样到老太太穿的尖足鞋样等90多种。以前南京路上的各色

服装店星罗棋布,至今留守的屈指可数,东段除了时装公司,还有培罗蒙,而朋街已垂下了卷帘门。原先京、粤、川、苏、扬、闽等菜系,南京路上都有名店,如东段的扬州饭店、四川饭店、闽江酒家、燕云楼、新雅粤菜馆,西段的人民饭店、绿杨村、梅龙镇、珠江酒家,如今迂的迂,关的关,留下没几家。倒是那些特色食品店,大都还在南京路上逼仄而艰难地延续着传统的“食脉”,比如邵万生的黄泥螺、真老大房的绿豆糕、三阳的豆酥糖。

南京路上原先一些专业商店大都没了踪影,比如近山东路的戏剧服装用品门市部、戏剧刀枪厂门市部,近新昌路的翼风航模材料商店。到翼风买材料做飞机模型,是儿时“科技含量”很高的事。幸存的也有,比如民族乐器厂营业部、金波瓶酒商店。江西路口大楼“优秀历史建筑”铜牌旁,长长的阅报栏里张贴着解放日报和新民晚报。晚报复刊之初,我常来这里。那时晚报别说订阅了,就是零买也要排队,

“人间四月芳菲尽,山寺桃花始盛开”。虽不曾观大林寺桃花朵朵相觑,面面向红的妙景,但古往今来,在四月的春风拂面而来时盛开的桃花,那韵味也大抵相似的吧。只是不是笔墨的形式,底片的清晰也更能描摹出桃花的情姿。

惊蛰以后,桃树枝头的蓓蕾惊醒了,东一枝西一枝,那些嫣然微笑的花朵,喷出醉人的芳香,过往行人疾驰的脚步也因此放慢下来,若恰逢阳光明媚,惠风和煦之时,人们驻足观看,与之留影。

四月桃花虽不及海棠玫瑰惹人爱怜,花期也甚是短暂,免不了在桃花盛开后的几天看到一地残红而生落寞之情,然而四月的桃花却意味着春天的到来,那句“小桃花与早梅花,尽是芳妍品格。未上东风先拆。分付春消息。”中“分付春消息”不正透露着词人晏殊惊喜之意。

“一枝桃花压海棠”这个标题是突然冲入脑海,或许在世人看来,桃花命贱,不是连黛玉也曾经吟道:“花谢花飞花满天,红消香断有谁怜?”但是,总会在心里不断地念想着桃花淡雅的姿态和华丽的悲悯,对,这并不矛盾,当你看到一枝盛开的桃花,或许明天它就告别了枝头,但是却不能否认它的美好的过往。自然万物,生命周期各有不同,在自己的生命周期能够尽情释放自我,却不是每一个生物都能享受的历程。

因此,有的时候还是会羡慕桃花的,至少桃花会又得一年春,“桃花烟雨柳浪新,柳浪桃花烟雨寻。寻寻觅觅桃花里,里里外外桃花林。”她的自然、丰美、热闹与和谐,激发了人们多少美好的遐想。

四月,桃花已开到荼靡,待到明年烂漫时,再来驻足欣赏时,人间的四月,是绿,是暖,是爱,是希望。

人间四月

张银爽



道路打多少“补丁”划算

王建国

我经常骑自行车外出,自行车的内胎如果被路上的碎玻璃破通了,只好推车就近找修车师傅。修车师傅扒出车胎之后,给车胎充气,然后下水检查。如果发现车胎被戳破处的附近已经打上补丁,师傅就会告知,在补丁旁边再打补丁,彼此之间形成结合部,打出的补丁质量不高,很快就会出现“慢跑气”,车主三天两头需要给车打气。话说到这里,师傅往往劝我干脆换一只新胎。因为为,打一个车胎补丁需要二元钱,换一只新的内胎不过十五元。碰到这种情况,我一般都听师傅的劝,给车换新胎。这样一来,骑车再上路,心里感到很踏实。

给自行车换新胎与给道路翻新,虽然形式上有所不同,但是,其中的道理却是相通的,需要讲究性价比。否则的话,只会落个吃力不讨好的下场。

基于这些,我认为市政部门对道路打“补丁”需要量化与进行成本核算。比如一公里的道路打多少个“补丁”就超过给道路翻新的成本?如果超过了,还不如趁早给这一段道路进行翻新,免得劳民伤财。



谷雨的雨

朱云

却是一个重要的节气,谷雨后降雨量增多,浮萍开始生长,接着布谷鸟便开始提醒人们播种了,然后是桑树上开始见到戴胜鸟。当然,这一切如果不是父亲告诉我,我全然不知谷雨是怎样的一个节气。在谷雨那天,父亲也会望天而叹,他说:“看着这雨,便会让我想起小的时候,想起那样的一段欢乐时光。”是啊,父亲在怀念儿时每一个谷雨,家人在地里忙碌时的情形。

又逢谷雨,我是多么希望能够下一场雨。在雨水中,感受着农人的喜悦,在雨水中,想象着父亲当年时的情形,在雨水中,感知季节的交替。同时,也告诫自己,要珍惜这美好时光,因为,时光如流水,过去了,便不复重来。

阅报栏前人头济济。阅报栏延续到现在,真是意外。这些年来,南京路一直努力与世界时尚接轨,苹果、GAP、A&F等时尚品牌纷纷入驻。河南路口的老福商厦,已“变脸”为美国快时尚品牌永远21门店,与宏伊广场、名人购物中心、353广场等一样,把消费群体定位于二十来岁的年轻人。“老字号”都有自己传奇的故事,当年卓别林到上海,非常喜欢下榻的华懋饭店的窗帘、床单、沙发套,得知都是向老介福定做后,就向老介福定了60打真丝格子碧绉衬衫。以前买绸缎就会上老介福,但如今有多少人会上绸布店买布做成衣呢?

在时尚与传统、趋新与怀旧的碰撞交织中,在电子商务的冲击倒逼下,南京路还在不断选择、变换着,但我期待,在追求时尚、年轻化的同时,能给老字号、特色店留有更多的发展空间和愿景。

早春二月,寒风袭人。而沪上几大高校自主招生文化考试的现场,“人声鼎沸”,热闹非凡。我不由地为我家的那高三女儿担忧,她能过关斩将吗?瞧瞧周边的“家有高三”者,一脸的焦虑、疲惫,神色沉重,心情烦躁,有的对孩子进行最后的“叮咛、嘱咐”,有的捧着热饮、甜点、水果为孩子增添“能量”,更有甚者因车堵误时而一路小跑奔进考场。叮铃铃,终于考试的铃声响了。

沉睡在我心中好多年的记忆也被唤醒了。1977年参加高考的前夜,自己在崇明的寒风中挖着河泥。第二天清晨又步行了20余里进考场,在写完《在抓纲治国的日子里》后,曾与坐在我前排的已故上海女作家蒋丽萍作过交流。1978年的7月,天特别地热,写完了《语文教学两个迫切问题》后,在路边小店花一毛钱吃了五个“葱圈”,一种当地农民前夜用面粉发酵后做成的面饼,喝了两大碗“木桶盐水”。更想起1979年参加高考的路上,因所乘拖拉机转弯时翻倒在排水沟里,幸运地靠恰巧路过的一辆牛车才准时到达考场,我曾用一支飞马牌香烟感谢了那位出早工的知青。多年后的电影《高考1977》中的那辆拖拉机在我眼里是那样熟悉,仿佛就在眼前。而在那充

满激情的岁月里沉淀下来的:“寒味”、“瘦味”、“咸味”、“苦味”、“酸味”一辈子地烙在了我内心对青春的记忆中了。

回想自己当年参加高考和如今带着孩子参加高考的境遇竟然是天壤之别啊,教育对人生的重要,对我而言有刻骨铭心的记忆,我是通过高考改变自己命运的知青,有幸成了一名教师,又做了近15年的中学校长。

孩子进入高三以来的点点滴滴又浮现在眼前,考试过程中的重复犯错,闲时的偷偷玩电脑QQ,节假日里的无休止地“麦霸”电视遥控器,诸如任性时的“房门一关,闲人莫入”,寒冬里的“我行我素、懒床不起”等青春期的“逆反”,以及无知无畏式的“莽撞”,无不让我牵肠挂肚,怕“早恋”、恐“网瘾”,当然也担心她的身体伤风、感冒,到时忙前忙后,打针吊水,吃药喂汤的义无反顾,这还算小事,更担心她落下的课业如何补。说真的,由于职业的缘故,我很明白要理性、适度,但我似乎不能对自己的言行作出很自信的诠释,难道高考注定是一道沉重的“坎”吗?

是啊!青春无悔是吾辈永恒的话题,如今“高三”孩儿不会再去被“青春”了,但克服困难的勇气、战胜挫折的智慧、成长过程的历练,则是需要孩子自己去体察和感悟的。

叮铃铃,考试终于结束了。望着鱼贯而出的“高三”们,我又一次深情地体验到“年轻有多好”的美妙感觉和滋味,似乎觉得自己也年轻了。

是啊!真正意义的高考越来越远,决战6月就在眼前,摒弃不着边际的胡思乱想和侥幸心理,帮自己也帮孩子们找到准确的定位才是我们的当务之急啊。高考固然重要,但高考以后的路更长。愿高考是孩子们一次难忘的经历,一回真切的体验,一趟欢快的旅行,更是一场人生际遇的“狂飙突进”。愿以此自励,与普天下的“家有高三”者共勉!

担任文案工作后,长期坐在电脑前,整日不住地敲打键盘,时间久了不但肩颈部感觉酸胀,而且腹部也多了不少赘肉,对此我特别心烦却又无可奈何。

一天我到小外甥家去玩,开门的是她老公,问小外甥哪里去了,他努努嘴示意在阳光室。到阳光室一看,小外甥贴墙站着,闭着眼睛一动也不动。这分明是与老公闹别扭。便赶紧上前推了她一把,说起了“夫妻之间和为贵”的劝慰语。小外甥睁开眼对我“扑哧”一声笑起来,说是在健身呢。“健身?开玩笑。哪有贴墙健身的,这与学校里小学生不听话被罚站有啥两样?”我一脸不解。小外甥见我不信,认真

给我讲起了站立健身的由来和好处。她说有一年随老公去德国一家公司谈业务,见这家公司的人员都是站立式办公,开会大家也都站着,领导站着讲,简明扼要,没有废话;员工站着听,注意力十分集中,会议效果很好。当时小外甥就很好奇,便让老公去打听这站立式办公、开会到底是咋回事。原来是德国健康专家研究推广的“温和运动”:如果一个人每天站着的时间平均为5个小时,所消耗掉的热量则是坐着的3倍,站是一种效果明显的减肥方式,同时,适

当地站立,对颈椎、关节病、呼吸疾病、胃病等也有预防和治疗效果。

早晚各一次,养成习惯后,每天可站立多次。站完后可散步放松一下。

其实,站式健身是有一定科学依据的。根据我的实践体会和向医生的请教,得知从脊髓中出来的脊髓神经,可将来自大脑的信号传达到身体各部分,并同植物神经联系。如果背骨受到刺激,不仅脊髓神经与植物神经会活跃,同脊髓神经相连接的大脑神经也会因此激发活力。而简单的靠墙站立姿势可以有效刺激背骨,从而起到健身作用。

我练站式健身不过才两年,但成效斐然。颈椎得到很大的缓解,腰身瘦掉一圈,原来的头痛、耳鸣、失眠等老毛病也有了好转,真是益处多多。

从德国回来后,小外甥便学起了“站式”健身,自然是益处多多。从小外甥处回来后,我毫不迟疑地开始了“站式”健身。这站式健身简便易学,男女老少皆宜,平常没事时多站少坐,专门站立可靠墙而立,后脑勺、肩膀、臀部、小腿肚、脚后跟贴着墙,并收紧腹部背部紧贴墙,喜欢穿高跟鞋的女人。贴墙而立时最好换双平底鞋,以防引起腿部和腰部的不适。初时每次站立15分钟左右,几天后逐渐增加一分钟,但不宜超过半小时,每天

健康专家研究推广的“温和运动”:如果一个人每天站着的时间平均为5个小时,所消耗掉的热量则是坐着的3倍,站是一种效果明显的减肥方式,同时,适

南京的三牌楼大街只有两公里左右,但是,一个“补丁区”接着一个“补丁区”,大“补丁”上百,小“补丁”不计其数。当地居民自嘲:这是一条“乞丐马路”。

当然,给道路打“补丁”是十分需要的,翻新一条道路的成本不小;适当给道路打“补丁”,说明市政部门是会过日子了,“巧媳妇”但是,给道路“补丁”也得有个度。如果道路上的“补丁”打得太多了,不仅有些划不来,累积的人力与物力等各种成本不会少。

尤其是,这么做反复施工,除了影响交通、环境与扰民,还要不断向附近居民打招呼,求得谅解。不然,当地居民不会戏称其为“乞丐路”的。

我经常会骑自行车外出,自行车的内胎如果被路上的碎玻璃破通了,只好推车就近找修车师傅。修车师傅扒出车胎之后,给车胎充气,然后下水检查。如果发现车胎被戳破处的附近已经打上补丁,师傅就会告知,在补丁旁边再打补丁,彼此之间形成结合部,打出的补丁质量不高,很快就会出现“慢跑气”,车主三天两头需要给车打气。

话说到这里,师傅往往劝我干脆换一只新胎。因为为,打一个车胎补丁需要二元钱,换一只新的内胎不过十五元。碰到这种情况,我一般都听师傅的劝,给车换新胎。这样一来,骑车再上路,心里感到很踏实。

基于这些,我认为市政部门对道路打“补丁”需要量化与进行成本核算。比如一公里的道路打多少个“补丁”就超过给道路翻新的成本?如果超过了,还不如趁早给这一段道路进行翻新,免得劳民伤财。

对于谷雨,生活在城市中的我们,似乎没有多大的概念。只知道这是二十四节气之中的一个节气。可是对于农民来说,这

求情,愿出十倍于佣金的银子作酬谢。此人纳银收手。瞅着面前白花花的银子,他想,既然狐狸精很有钱,何不利用法术去敲敲它呢?他随即召来四境的狐狸精,以雷斧火狱来威吓它们,迫使它们献金。一次次得手,他贪婪心日益膨胀。狐狸精们终于忍无可忍,合伙盗走了他的符印,弄得他癫狂,自行投河而死。

纪晓岚说,这种人持符印、役鬼神、驱妖魔,其权力与官吏的权力相似。此人以权谋私,即使不死在狐狸精手里,神明也不会放过他。

拿着权柄胡作非为的歹人,这里就不去说他了。还有一些昏庸之徒,因种种原因权力在握,虽没有作恶的主观,但挥霍权力,浪掷财富,献演着一集又一集的雷人肥皂剧,使骗子如鱼得水,喜上眉梢,令有识之士急煞挖塞,摇头叹气。假如这些权力能得到合理应用,真不知道能长出多少嘉禾、结出多少佳果来啊。

满激情的岁月里沉淀下来的:“寒味”、“瘦味”、“咸味”、“苦味”、“酸味”一辈子地烙在了我内心对青春的记忆中了。

回想自己当年参加高考和如今带着孩子参加高考的境遇竟然是天壤之别啊,教育对人生的重要,对我而言有刻骨铭心的记忆,我是通过高考改变自己命运的知青,有幸成了一名教师,又做了近15年的中学校长。

孩子进入高三以来的点点滴滴又浮现在眼前,考试过程中的重复犯错,闲时的偷偷玩电脑QQ,节假日里的无休止地“麦霸”电视遥控器,诸如任性时的“房门一关,闲人莫入”,寒冬里的“我行我素、懒床不起”等青春期的“逆反”,以及无知无畏式的“莽撞”,无不让我牵肠挂肚,怕“早恋”、恐“网瘾”,当然也担心她的身体伤风、感冒,到时忙前忙后,打针吊水,吃药喂汤的义无反顾,这还算小事,更担心她落下的课业如何补。说真的,由于职业的缘故,我很明白要理性、适度,但我似乎不能对自己的言行作出很自信的诠释,难道高考注定是一道沉重的“坎”吗?

是啊!青春无悔是吾辈永恒的话题,如今“高三”孩儿不会再去被“青春”了,但克服困难的勇气、战胜挫折的智慧、成长过程的历练,则是需要孩子自己去体察和感悟的。

叮铃铃,考试终于结束了。望着鱼贯而出的“高三”们,我又一次深情地体验到“年轻有多好”的美妙感觉和滋味,似乎觉得自己也年轻了。

是啊!真正意义的高考越来越远,决战6月就在眼前,摒弃不着边际的胡思乱想和侥幸心理,帮自己也帮孩子们找到准确的定位才是我们的当务之急啊。高考固然重要,但高考以后的路更长。愿高考是孩子们一次难忘的经历,一回真切的体验,一趟欢快的旅行,更是一场人生际遇的“狂飙突进”。愿以此自励,与普天下的“家有高三”者共勉!

阅报栏前人头济济。阅报栏延续到现在,真是意外。这些年来,南京路一直努力与世界时尚接轨,苹果、GAP、A&F等时尚品牌纷纷入驻。河南路口的老福商厦,已“变脸”为美国快时尚品牌永远21门店,与宏伊广场、名人购物中心、353广场等一样,把消费群体定位于二十来岁的年轻人。“老字号”都有自己传奇的故事,当年卓别林到上海,非常喜欢下榻的华懋饭店的窗帘、床单、沙发套,得知都是向老介福定做后,就向老介福定了60打真丝格子碧绉衬衫。以前买绸缎就会上老介福,但如今有多少人会上绸布店买布做成衣呢?

在时尚与传统、趋新与怀旧的碰撞交织中,在电子商务的冲击倒逼下,南京路还在不断选择、变换着,但我期待,在追求时尚、年轻化的同时,能给老字号、特色店留有更多的发展空间和愿景。

早春二月,寒风袭人。而沪上几大高校自主招生文化考试的现场,“人声鼎沸”,热闹非凡。我不由地为我家的那高三女儿担忧,她能过关斩将吗?瞧瞧周边的“家有高三”者,一脸的焦虑、疲惫,神色沉重,心情烦躁,有的对孩子进行最后的“叮咛、嘱咐”,有的捧着热饮、甜点、水果为孩子增添“能量”,更有甚者因车堵误时而一路小跑奔进考场。叮铃铃,终于考试的铃声响了。

沉睡在我心中好多年的记忆也被唤醒了。1977年参加高考的前夜,自己在崇明的寒风中挖着河泥。第二天清晨又步行了20余里进考场,在写完《在抓纲治国的日子里》后,曾与坐在我前排的已故上海女作家蒋丽萍作过交流。1978年的7月,天特别地热,写完了《语文教学两个迫切问题》后,在路边小店花一毛钱吃了五个“葱圈”,一种当地农民前夜用面粉发酵后做成的面饼,喝了两大碗“木桶盐水”。更想起1979年参加高考的路上,因所乘拖拉机转弯时翻倒在排水沟里,幸运地靠恰巧路过的一辆牛车才准时到达考场,我曾用一支飞马牌香烟感谢了那位出早工的知青。多年后的电影《高考1977》中的那辆拖拉机在我眼里是那样熟悉,仿佛就在眼前。而在那充

满激情的岁月里沉淀下来的:“寒味”、“瘦味”、“咸味”、“苦味”、“酸味”一辈子地烙在了我内心对青春的记忆中了。

回想自己当年参加高考和如今带着孩子参加高考的境遇竟然是天壤之别啊,教育对人生的重要,对我而言有刻骨铭心的记忆,我是通过高考改变自己命运的知青,有幸成了一名教师,又做了近15年的中学校长。

孩子进入高三以来的点点滴滴又浮现在眼前,考试过程中的重复犯错,闲时的偷偷玩电脑QQ,节假日里的无休止地“麦霸”电视遥控器,诸如任性时的“房门一关,闲人莫入”,寒冬里的“我行我素、懒床不起”等青春期的“逆反”,以及无知无畏式的“莽撞”,无不让我牵肠挂肚,怕“早恋”、恐“网瘾”,当然也担心她的身体伤风、感冒,到时忙前忙后,打针吊水,吃药喂汤的义无反顾,这还算小事,更担心她落下的课业如何补。说真的,由于职业的缘故,我很明白要理性、适度,但我似乎不能对自己的言行作出很自信的诠释,难道高考注定是一道沉重的“坎”吗?

是啊!青春无悔是吾辈永恒的话题,如今“高三”孩儿不会再去被“青春”了,但克服困难的勇气、战胜挫折的智慧、成长过程的历练,则是需要孩子自己去体察和感悟的。

叮铃铃,考试终于结束了。望着鱼贯而出的“高三”们,我又一次深情地体验到“年轻有多好”的美妙感觉和滋味,似乎觉得自己也年轻了。

是啊!真正意义的高考越来越远,决战6月就在眼前,摒弃不着边际的胡思乱想和侥幸心理,帮自己也帮孩子们找到准确的定位才是我们的当务之急啊。高考固然重要,但高考以后的路更长。愿高考是孩子们一次难忘的经历,一回真切的体验,一趟欢快的旅行,更是一场人生际遇的“狂飙突进”。愿以此自励,与普天下的“家有高三”者共勉!

担任文案工作后,长期坐在电脑前,整日不住地敲打键盘,时间久了不但肩颈部感觉酸胀,而且腹部也多了不少赘肉,对此我特别心烦却又无可奈何。

一天我到小外甥家去玩,开门的是她老公,问小外甥哪里去了,他努努嘴示意在阳光室。到阳光室一看,小外甥贴墙站着,闭着眼睛一动也不动。这分明是与老公闹别扭。便赶紧上前推了她一把,说起了“夫妻之间和为贵”的劝慰语。小外甥睁开眼对我“扑哧”一声笑起来,说是在健身呢。“健身?开玩笑。哪有贴墙健身的,这与学校里小学生不听话被罚站有啥两样?”我一脸不解。小外甥见我不信,认真

给我讲起了站立健身的由来和好处。她说有一年随老公去德国一家公司谈业务,见这家公司的人员都是站立式办公,开会大家也都站着,领导站着讲,简明扼要,没有废话;员工站着听,注意力十分集中,会议效果很好。当时小外甥就很好奇,便让老公去打听这站立式办公、开会到底是咋回事。原来是德国健康专家研究推广的“温和运动”:如果一个人每天站着的时间平均为5个小时,所消耗掉的热量则是坐着的3倍,站是一种效果明显的减肥方式,同时,适

当地站立,对颈椎、关节病、呼吸疾病、胃病等也有预防和治疗效果。

早晚各一次,养成习惯后,每天可站立多次。站完后可散步放松一下。

其实,站式健身是有一定科学依据的。根据我的实践体会和向医生的请教,得知从脊髓中出来的脊髓神经,可将来自大脑的信号传达到身体各部分,并同植物神经联系。如果背骨受到刺激,不仅脊髓神经与植物神经会活跃,同脊髓神经相连接的大脑神经也会因此激发活力。而简单的靠墙站立姿势可以有效刺激背骨,从而起到健身作用。

我练站式健身不过才两年,但成效斐然。颈椎得到很大的缓解,腰身瘦掉一圈,原来的头痛、耳鸣、失眠等老毛病也有了好转,真是益处多多。



术士符印

(牛博士对马姐说) 戴逸如文并图

狐妖得到消息,急忙找门路托人求情,愿出十倍于佣金的银子作酬谢。此人纳银收手。瞅着面前白花花的银子,他想,既然狐狸精很有钱,何不利用法术去敲敲它呢?他随即召来四境的狐狸精,以雷斧火狱来威吓它们,迫使它们献金。一次次得手,他贪婪心日益膨胀。狐狸精们终于忍无可忍,合伙盗走了他的符印,弄得他癫狂,自行投河而死。

纪晓岚说,这种人持符印、役鬼神、驱妖魔,其权力与官吏的权力相似。此人以权谋私,即使不死在狐狸精手里,神明也不会放过他。

拿着权柄胡作非为的歹人,这里就不去说他了。还有一些昏庸之徒,因种种原因权力在握,虽没有作恶的主观,但挥霍权力,浪掷财富,献演着一集又一集的雷人肥皂剧,使骗子如鱼得水,喜上眉梢,令有识之士急煞挖塞,摇头叹气。假如这些权力能得到合理应用,真不知道能长出多少嘉禾、结出多少佳果来啊。

满激情的岁月里沉淀下来的:“寒味”、“瘦味”、“咸味”、“苦味”、“酸味”一辈子地烙在了我内心对青春的记忆中了。

回想自己当年参加高考和如今带着孩子参加高考的境遇竟然是天壤之别啊,教育对人生的重要,对我而言有刻骨铭心的记忆,我是通过高考改变自己命运的知青,有幸成了一名教师,又做了近15年的中学校长。

孩子进入高三以来的点点滴滴又浮现在眼前,考试过程中的重复犯错,闲时的偷偷玩电脑QQ,节假日里的无休止地“麦霸”电视遥控器,诸如任性时的“房门一关,闲人莫入”,寒冬里的“我行我素、懒床不起”等青春期的“逆反”,以及无知无畏式的“莽撞”,无不让我牵肠挂肚,怕“早恋”、恐“网瘾”,当然也担心她的身体伤风、感冒,到时忙前忙后,打针吊水,吃药喂汤的义无反顾,这还算小事,更担心她落下的课业如何补。说真的,由于职业的缘故,我很明白要理性、适度,但我似乎不能对自己的言行作出很自信的诠释,难道高考注定是一道沉重的“坎”吗?

是啊!青春无悔是吾辈永恒的话题,如今“高三”孩儿不会再去被“青春”了,但克服困难的勇气、战胜挫折的智慧、成长过程的历练,则是需要孩子自己去体察和感悟的。

叮铃铃,考试终于结束了。望着鱼贯而出的“高三”们,我又一次深情地体验到“年轻有多好”的美妙感觉和滋味,似乎觉得自己也年轻了。

是啊!真正意义的高考越来越远,决战6月就在眼前,摒弃不着边际的胡思乱想和侥幸心理,帮自己也帮孩子们找到准确的定位才是我们的当务之急啊。高考固然重要,但高考以后的路更长。愿高考是孩子们一次难忘的经历,一回真切的体验,一趟欢快的旅行,更是一场人生际遇的“狂飙突进”。愿以此自励,与普天下的“家有高三”者共勉!

担任文案工作后,长期坐在电脑前,整日不住地敲打键盘,时间久了不但肩颈部感觉酸胀,而且腹部也多了不少赘肉,对此我特别心烦却又无可奈何。

一天我到小外甥家去玩,开门的是她老公,问小外甥哪里去了,他努努嘴示意在阳光室。到阳光室一看,小外甥贴墙站着,闭着眼睛一动也不动。这分明是与老公闹别扭。便赶紧上前推了她一把,说起了“夫妻之间和为贵”的劝慰语。小外甥睁开眼对我“扑哧”一声笑起来,说是在健身呢。“健身?开玩笑。哪有贴墙健身的,这与学校里小学生不听话被罚站有啥两样?”我一脸不解。小外甥见我不信,认真

给我讲起了站立健身的由来和好处。她说有一年随老公去德国一家公司谈业务,见这家公司的人员都是站立式办公,开会大家也都站着,领导站着讲,简明扼要,没有废话;员工站着听,注意力十分集中,会议效果很好。当时小外甥就很好奇,便让老公去打听这站立式办公、开会到底是咋回事。原来是德国健康专家研究推广的“温和运动”:如果一个人每天站着的时间平均为5个小时,所消耗掉的热量则是坐着的3倍,站是一种效果明显的减肥方式,同时,适

当地站立,对颈椎、关节病、呼吸疾病、胃病等也有预防和治疗效果。

早晚各一次,养成习惯后,每天可站立多次。站完后可散步放松一下。

其实,站式健身是有一定科学依据的。根据我的实践体会和向医生的请教,得知从脊髓中出来的脊髓神经,可将来自大脑的信号传达到身体各部分,并同植物神经联系。如果背骨受到刺激,不仅脊髓神经与植物神经会活跃,同脊髓神经相连接的大脑神经也会因此激发活力。而简单的靠墙站立姿势可以有效刺激背骨,从而起到健身作用。

我练站式健身不过才两年,但成效斐然。颈椎得到很大的缓解,腰身瘦掉一圈,原来的头痛、耳鸣、失眠等老毛病也有了好转,真是益处多多。

从德国回来后,小外甥便学起了“站式”健身,自然是益处多多。从小外甥处回来后,我毫不迟疑地开始了“站式”健身。这站式健身简便易学,男女老少皆宜,平常没事时多站少坐,专门站立可靠墙而立,后脑勺、肩膀、臀部、小腿肚、脚后跟贴着墙,并收紧腹部背部紧贴墙,喜欢穿高跟鞋的女人。贴墙而立时最好换双平底鞋,以防引起腿部和腰部的不适。初时每次站立15分钟左右,几天后逐渐增加一分钟,但不宜超过半小时,每天

健康专家研究推广的“温和运动”:如果一个人每天站着的时间平均为5个小时,所消耗掉的热量则是坐着的3倍,站是一种效果明显的减肥方式,同时,适

当地站立,对颈椎、关节病、呼吸疾病、胃病等也有预防和治疗效果。

早晚各一次,养成习惯后,每天可站立多次。站完后可散步放松一下。

其实,站式健身是有一定科学依据的。根据我的实践体会和向医生的请教,得知从脊髓中出来的脊髓神经,可将来自大脑的信号传达到身体各部分,并同植物神经联系。如果背骨受到刺激,不仅脊髓神经与植物神经会活跃,同脊髓神经相连接的大脑神经也会因此激发活力。而简单的靠墙站立姿势可以有效刺激背骨,从而起到健身作用。

我练站式健身不过才两年,但成效斐然。颈椎得到很大的缓解,腰身瘦掉一圈,原来的头痛、耳鸣、失眠等老毛病也有了好转,真是益处多多。

从德国回来后,小外甥便学起了“站式”健身,自然是益处多多。从小外甥处回来后,我毫不迟疑地开始了“站式”健身。这站式健身简便易学,男女老少皆宜,平常没事时多站少坐,专门站立可靠墙而立,后脑勺、肩膀、臀部、小腿肚、脚后跟贴着墙,并收紧腹部背部紧贴墙,喜欢穿高跟鞋的女人。贴墙而立时最好换双平底鞋,以防引起腿部和腰部的不适。初时每次站立15分钟左右,几天后逐渐增加一分钟,但不宜超过半小时,每天

健康专家研究推广的“温和运动”:如果一个人每天站着的时间平均为5个小时,所消耗掉的热量则是坐着的3倍,站是一种效果明显的减肥方式,同时,适