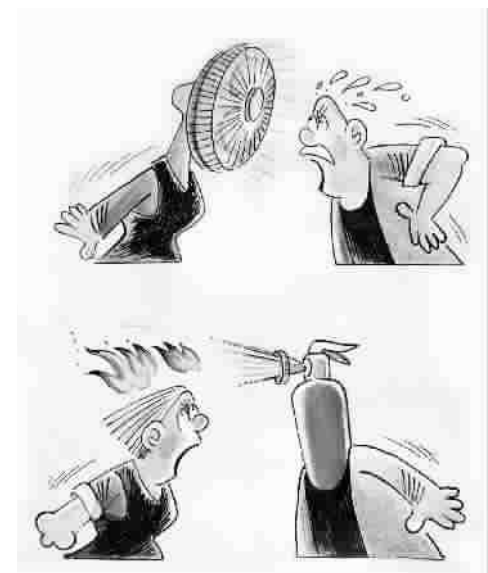


交通信号灯的黄灯是指示通行的预备灯,严格地讲,应该是转绿灯时才可以通行。但我们经常看到,很多车辆,不管是机动车还是非机动车,黄灯一亮,都抢先一步,纷纷冲出停车线。在一些小马路上,闯红灯也司空见惯。

这些人真的就那么忙吗?真的需要分秒必争吗?我看大多数人都未必。只是习惯了抢先一步,似乎只有抢在别人的前面,心里才舒服一点。早这么几分钟,甚至几秒钟,对他们没有任何实际意义,他们赶回家,也就是喝茶、看电视、喝老酒而已。

其实,“抢先一步”反映了当代人的浮躁心态。这样的现象,在生活的其他方面也比比皆是。比如孩子的教育,都想着“不能让孩子输在起跑线上”,为了抢先一步,不管孩



老夫老妻

夏瑞中

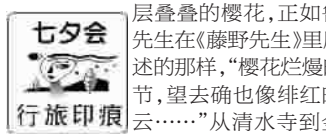
早晨,晨练回来。走进小区,我习惯性地坐在休闲椅上,和老张一起“嘎三胡”。这时有位中年男子,拎了一袋米从我们面前经过。忽然,发现米袋在漏米——大米撒了一地,我和老张同声惊呼:“快、快,你的米袋裂口了!”男子闻声低头一瞅地上的米,赶快把米袋捧在胸前止漏,然后说了声“算了算了”便匆匆而去。

面对地上这么多白米,我本能地觉得揪心和惋惜,咋办呢?这时老张向离我们不远处扫地的清洁工招手说:“快过来!”我一听了,这不是要把雪白的大米扫进垃圾箱吗?我赶快起身,从清洁工手里接过扫帚,把大米扫成一堆,说:“这米我要的!”……老张好奇地问我:“弄脏的米你也要啊?”这一问倒把我的脸问红了。有人说老年人喜欢捡垃圾,我要了这米不也变成捡垃圾了吗?为了顾全面子,我急中生智地回答:“拿回去喂鸟。”

平常家里洗电饭煲,我总是把水中沉淀的饭粒倒在花盆里,让麻雀来吃掉的。但老张却在一旁狡黠地嘿嘿冷笑。

四月,我们乘坐新干线从东京来到京都,东京的高楼和繁华被遗忘在了昨日的梦中,京都展现的是一个原汁原味的日本。作为拥有一千多年历史的古城,沿路所建的庭台楼阁和古刹神社不计其数,这些建筑丝毫不见金碧辉煌的浮华,黑瓦、青砖和圆木,洗尽铅华的朴实厚重,让人仿佛穿越到千年前的日本平安时代,又好像回到了我国南北朝,“南朝四百八十寺,多少楼台烟雨中”的情景在另一个国度得到重现。

春日赏樱,夏日听水,秋日品枫,冬日是观雪,时节不同,京都的风情亦不同。在这个“花见”季节,从佛殿庭外向里望去,就像在看一部被雪片划花的旧电影。我置身于熙熙攘攘的赏花人流,那层层叠叠的樱花,正如鲁迅先生在《藤野先生》里所描述的那样,“樱花烂熳的时节,望去确也像绯红的轻云……”从清水寺到金阁



抢先一步

周伟民

子的意愿,也不管孩子的条件,逼着他学这学那。老师布置的功课已经很多,家长还要额外加码,弄得孩子苦不堪言。

还比如买房子,几十万、上百万的价格,对于刚刚参加工作的年轻人来讲,根本不具备购买能力。但在开发商、经销商加上某些媒体的炒作下,纷纷抢先一步买房,把人生今后几十年的钱透支花掉了,于是就出现了很多“房奴”。年轻人为什么一定要抢先买房呢?即便是结婚,为什么不可以先租房居住呢?但不可以,风气如此,道理实际没有。也有说“有道理”的:房价看涨啊!其

我是炼钢工人。职业的缘故,我和工友们说话做事直来直去。

前不久,正在上班上的小余突然接到怀孕在身的爱人的电话,说肚子痛。小余急了,班长小郑似乎更急,他一个电话打给我:“蒋师傅,小余老婆估计要生了,我们岗位上离不开,你能不能帮个忙?”这可耽搁不得!我工作服都没换,立即驱车把小余送回家,再一起把他爱人送进了医院。

一切都很顺利,只是孕妇早产,奄奄一息的婴儿被救护进了保温箱。初为人父的小余始料不及,他喜眉未展添新愁,这笔不菲的医疗费咋筹集?小

不言而喻,他是在笑我的“穷相”。管他呢,让他去冷笑吧!

我把大米拿回家,和老伴说了来龙去脉。老伴赶快拿秤来称,一称足有1000克!老伴说,喂鸟多可惜呀,米脏了不要紧,淘得干净点,照样可以煮粥烧饭的。她怕我不同意,随即滔滔不绝地搬出“老皇历”——想当年“三年困难时期”,为了让孩子们吃饱,咱家经常水煮花菜叶子填肚皮的。如今粮食丰收了,手里钱也多了,谁家买不起粮食呀?但节约粮食可是美德……我当然赞同,其实我本来也是这样想的。

第二天老辰光,我又来到老地方,老张见了我眨眨眼一笑说:“怎么样?把鸟们都喂肥了吧!”这分明是揶揄我嘛。于是,我只好实话实说,把老伴说的“老皇历”又重复一遍,以教育他……

“这就对了嘛,”老张说,“本来我想把米扫回去的,见你先我动手,我就放心了,因为我知道你是不会浪费这些白花花的大米的。要晓得,这也是‘见义勇为’啊!可你当时非要借口喂鸟,真是死要面子!”哎,倒是我低估了老张的觉悟呢!

寺,再到银杏寺,到处樱花纷飞如雨。

绕下山道,一条雅致的小路出现在面前。半米见宽,两道青石板蜿蜒曲折,路旁的木牌上用正楷写着“哲学之道”四个字。这条小路和京都大学哲学教授西田几多郎先生有着千丝万缕的联系,当年这位在日本哲学史上最有代表性的唯心主义哲学家,每日都会在这里散步冥想,参禅修佛。因此这条小路在1972年被命名为“哲学之道”。日本名画家桥本关雪的夫人在“哲学之道”上种植了500株樱花树,花开时节,落樱缤纷,美不胜收。此时,穿着和服的日本女子踩着木屐踏在落花满地的青石板上,“喀喀”作响;游客们忙不迭地用镜头捕捉着瞬间而逝的“樱”姿;许多人在地上铺上了野餐垫,围坐在一起吃喝赏花,落花飘飘然地落在了人们的欢声笑语间。

樱花的花期最为短暂,花开满树时,

实,这涨就是“抢”出来的!把本来十几年以后的消费都提前消费了,不涨倒怪了。但如果买房的消费透支了,以后那岂不要长期看跌了?

美国“次贷危机”给全世界敲响了警钟,过度的超前的消费违背了经济规律,是不合理的。我国还是发展中国家,国民收入还在中等偏下的水平,我们应该有适合自己的生活、消费理念和生活状态。

量入为出、量力而行是我们民族的良好传统,这样理性的生活观念并没有过时,也不会过时。因为,任何时候,“入”都是“出”的基础,“免费的午餐”是没有的。

假如你还想“抢先一步”,请务必三思而行:你有后续的能力吗?你有必要透支自己今后的幸福吗?

余夫妻是外来务工人员,积蓄不多,又没亲人在身边,而眼下借钱都无门啊!我当时走得匆忙,身无分文,便打电话把小余面临的困难告诉了小郑。下班后,小郑领着班组7个成员赶到了医院,当场决定为小余捐款应急。我帮着记账,最少的捐了300元,最多的捐了500元,大家基本上掏空了口袋。小杨落在最后一个,他反反复复数着钱,有一千多元,咬了咬牙说:“我凑个整数吧。”小郑接过钱,数了5张钞票退给他,跟着说:“你捐这么多,叫我怎么办?”我闻言顿时愣住了!

在单位里(也不是光我们单位),历来捐款,领导捐的要比一般职工多,这是“潜规则”;在班组,班长就是“领导”啊。可小郑说出这样的话,分明就是他自己不想多捐,又不让别人抢了捐款的“风头”。小郑此举,可真不咋的,我打心眼里投出一股鄙视。

当晚,我回家取了一些钱,买了一些婴儿必需品又去医院看望小余夫妻,却看到小郑夫妻也在。我对小郑心里有了成见,不愿与他过多牵扯,寒暄了几句便告辞了。见我要走,小郑对我说:“小杨一个人在这里打工,他老婆又没工作,他们家的日子一直过得紧巴巴的。他今天身上带的钱,是他女儿

一半樱花刚刚盛开,另一半却已飘零。因此每个赏樱人的脸上都带着不同的神情,有些人看到初花而为之欢愉;有些人看到飘零而黯然感伤,也许这就是佛家所说的“相由心生”,眼中所见不过是每个人心底的那道风景。然而樱之美正在于它的刹那芳华,初开的欣喜,盛开的灿烂和凋零的凄美,往往还来不及细细品味,一个生命的轮回已然结束。

在哲学之道找了一家茶居小憩。坐定,店主端上了一碗抹茶和一碟当季限供的樱花糕。挂着白色釉彩的粗陶浅碗,衬着一碗碧波越发好看。人们都说京都食物的口味清淡,却不知清淡只是外表,内在却是非常醇厚,醇厚的是琵琶湖的水,用它制成的茶汤色亮而回味悠长。樱花糕用的是当季的樱花,把樱花瓣碾磨成汁糅进糯米粉,再配上细细的红豆沙

京都赏樱

钱珉

在哲学之道找了一家茶居小憩。坐定,店主端上了一碗抹茶和一碟当季限供的樱花糕。挂着白色釉彩的粗陶浅碗,衬着一碗碧波越发好看。人们都说京都食物的口味清淡,却不知清淡只是外表,内在却是非常醇厚,醇厚的是琵琶湖的水,用它制成的茶汤色亮而回味悠长。樱花糕用的是当季的樱花,把樱花瓣碾磨成汁糅进糯米粉,再配上细细的红豆沙

李林甫从小读书不多,心眼很小。长大好后音律,善机变,城府颇深。他的曾祖父李叔良是唐高祖的堂弟,凭借这层宗室关系,他先当了千夫直长。很有野心的李林甫自然不满足当个低级禁卫军官,于是不择手段巴结权贵,终于当上了国子司业。

李林甫进入官场后,政治嗅觉十分灵敏,暗中贿赂太监与宫女,皇帝的喜怒哀乐,他最早知道。当时武惠妃宠倾后宫,李林甫屡次向武惠妃效忠:“愿保护寿王(武惠妃之子)为万岁计”,武惠妃由此感激,在唐明皇前极力为李林甫美言。“枕上风”果然有效,李林甫擢升黄门侍郎。不久,李林甫又出任礼部尚书,与裴耀卿、张九龄同列相位。

盛唐政坛,人才辈出,唐明皇先后任用姚崇、宋璟为相。当时任相的张九龄为人正直,学问渊博,与裴耀卿敢于直谏,在许多事情上与唐明皇据理力争。李林甫对张、裴的声望与才华十分嫉妒,于是他窥伺上意,暗中挑拨离间。唐明皇在位已久,急于政事而好纵情享乐,于是便对事事逢迎、媚态十足的李林甫渐生好感。

唐明皇因节度使牛仙客据边有功,欲擢升牛仙客为相,张九龄曰:“边地重臣目不识丁,岂能从相?”唐明皇很恼火,李林甫乘机大表赞同。大臣严挺之的妻子被休后,嫁蔚州刺史王元琰,王犯罪入狱,严挺之欲救之。李林甫乘机奏告,欲将严连坐。张九龄、裴耀卿救之,李林甫再诬张、裴、严为朋党,唐明皇本来就对张、裴的直谏很恼火,于是张、裴俱罢相,严挺之贬为洛州刺史。

李林甫当上右相,唐明皇任命李适之为左相。李适之是唐太宗的曾孙,以精明强干著称,李林甫对李适之十分恭敬,笑脸相迎,使其不设防。李林甫一次故意

把持朝政19年,一方面谄媚逢迎唐明皇,另一方面他老谋深算,以术驭人。他领衔完成《唐六典》,将唐代法律规范化,此亦有功。《资治通鉴》这样评价李林甫:“口有蜜,腹有剑。”他以强势树淫威,当时力大如牛的蕃将安禄山,在寒冬中拜见李林甫,也怕得汗流浹背。李林甫一死,“安史之乱”才爆发。李林甫胸无点墨,他亲戚晚年得子,他写词祝贺,将“弄璋之喜”写成“弄璋之喜”,遂成官场笑话。李林甫因无因而妒嫉贤能,他不让有才华的读书人脱颖而出,终于成了天下文人共同的敌人。

今晚灯谜

朱育珉
江河横溢
(央视栏目)

昨日谜面:一去二三里(上海地名)

谜底:陆行(注:二三得六)

开学要交的学费,假如全部捐了,他回家怎么交代呀?我没直说,是怕伤了他的自尊心。”原来如此!我恍然大悟,紧紧地握住他的手诚恳道歉:“对不起!”小郑有点莫名其妙:“我们都是兄弟,大家相互帮一帮是应该的。”原来,他还没看出我对他的误解。

后来,分厂全体同仁又为小余捐了一次款,帮他渡过了这道难关。



李林甫之嫉

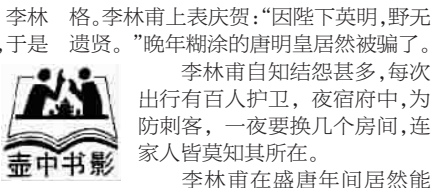
米舒

说:“华山山下有金矿,皇上还不知呢!”李适之上了奏章。唐明皇大喜,问李林甫,李林甫说:“此事我早已知悉,只是华山是陛下本命王气之所在,不可动土。”唐明皇闻言,遂觉李适之做事草率,远不如李林甫考虑周密,对李适之疏远。李林甫曾对大臣说:“明主在上,不要多嘴多舌,你们没见那些仪仗马吗?一言不发可享受三品马料,而叫一声则被废弃不用。”李林甫以“马料论”扼杀了言路。他独自把持朝政,官吏任命皆由李一人决策。他选官不看德行与能力,谁有才华必置之于死地。不学无术,能谄媚者则高升。

唐明皇后来发现朝中人才缺乏,便下诏搜集天下有才之士,让“通一艺以上”的读书人到皇城选拔,由他亲自面试。李林甫获悉后亲自初选,扼杀有才之士。于是他确定的人选最后再进行诗、赋、策略三项考试,结果无一人及格。李林甫上表庆贺:“因陛下英明,野无遗贤。”晚年糊涂的唐明皇居然被骗了。

李林甫自知结怨甚多,每次出行有百人护卫,夜宿府中,为防刺客,一夜要换几个房间,连家人皆莫知其所在。

李林甫在盛唐年间居然能把持朝政19年,一方面谄媚逢迎唐明皇,另一方面他老谋深算,以术驭人。他领衔完成《唐六典》,将唐代法律规范化,此亦有功。《资治通鉴》这样评价李林甫:“口有蜜,腹有剑。”他以强势树淫威,当时力大如牛的蕃将安禄山,在寒冬中拜见李林甫,也怕得汗流浹背。李林甫一死,“安史之乱”才爆发。李林甫胸无点墨,他亲戚晚年得子,他写词祝贺,将“弄璋之喜”写成“弄璋之喜”,遂成官场笑话。李林甫因无因而妒嫉贤能,他不让有才华的读书人脱颖而出,终于成了天下文人共同的敌人。



目前促眠保健品种类繁多,对睡眠也能起一定的辅助作用。但更多的病人因“病急乱投医”的心理特点,走入了促眠保健品的误区。

误区一:失眠会导致多种疾病。失眠确有一定的危害性,但商人们往往过分夸大失眠的危害性,模糊失眠与失眠症之间的概念,甚至将失眠看作多种疾病的必然因素。而失眠患者又容易对号入座,自己给自己“戴帽子”。其实人生在世,难免有些磕磕碰碰,工作上的压力,导致情绪波动,身体的不适,或服用了某些药物都可能引起失眠。对一般的失眠不必过渡担忧,针对病因,有的放矢地进行治疗,一般都能逐步恢复。

误区二:促眠类保健品治疗范围广,疗效好。促眠类保健品在宣传中往往扩大了治疗范围和疗效。事实上失眠的因素错综复杂,患者又往往伴随有其他疾病,治疗失眠并非单纯地解决“寐与不寐”的问题,更谈不上一两味药就能解决所有的失眠问题。例如褪黑色素类保健品对非褪黑色素减少引起的睡眠问题就无能为力。从临床门诊也显示促眠类保健品对中、重度失眠症,特别是已服用安眠药的患者基本无效。

误区三:促眠类保健品“安全、无副作用”。生产厂商们在促眠类保健品中往往打出“安全、无副作用”这样的口号。但据有关资料报道:到目前为止也没有关于褪黑色素类保健品长期安全性的材料,其对生殖和自身免疫性疾病的可能危害也知之甚少。部分病人可引起头痛,长期大量服用也可引起抑郁。很难说是“安全、无副作用”的。

因此,我们建议一旦出现失眠,不要紧张,及时解除诱发因素,亦可选用一些成分清楚、作用确切的促眠类保健品和中成药帮助恢复睡眠。不要购买服用邮购、传销等非正规药品。当失眠症状出现二周以上,或者影响白天生活、工作时,请及时到失眠专科就诊,在专科医师指导下规范治疗。

(作者为上海市中医医院副主任医师)

促眠保健品的误区

张雯静

杏林夜谈

