

正对小区大门口的宽马路上有一条斑马线,我每天都看见它,与它打交道,这么多年来,经历了许多发生在这条斑马线上的故事,觉着有些意思,遂笔记如下。

我家门口这条斑马线并非处在经纬交叉的十字路口,没有红绿灯,只是因为贴着一个居民小区,更兼小区隔壁有一所小学校,所以设置了斑马线,为这一带的居民和上学放学的小学生增加些安全系数。

然而这条斑马线真能为大家带来安全吗?难说。因为几年前,就在这条斑马线上发生过数次交通事故呢,有一起简直令人触目惊心哪——一个冬夜,小区一位邻居中年妇女,骑自行车出门,要到马路对面的慢车道去,可能她太过大意,没有留意过往的汽车,就在斑马线上竟然被一辆飞速驶来的小车撞了个正着,人被顶在车盖上,甩出老远,当场丧命。这可是我认识的邻居啊,顷刻之间在家门口死于非命。乃知斑马线原非生命线,一度在司机眼里

形同虚设,别说小区门前这条没有红绿灯的斑马线啦,到了夜间,即使有红绿灯的十字路口,急驶的汽车肆无忌惮长驱直入也时有发生呢。

邻居的惨剧给人以教训,从此我和我的家人不大敢走这条斑马线过马路了,宁可绕道走有红绿灯的斑马线,安全第一,休得疏忽;不过有一个特殊时段是无虞的,那就是隔壁小学校放学的当口,孩子们排着队,现场有警察护卫,汽车焉敢放肆?我们就贴着孩子们的队列一同安全到达“彼岸”。没想到,成年人过马路要沾孩子们的光呢。联想到数年前我去中国香港、台湾和欧洲澳洲等地观光旅游时体验到,凡有斑马线的地方,就是秩序井然,人们可以赖以安全的地方。别说设置了红绿灯,即使没有红绿灯,只要行走在斑马线上,你就不用担心人生安全受到威胁,几乎所有过往的汽车都会放慢车

羊蹄子沟,是个沟塘的名字,在大兴安岭的群峰之中。我问朋友库克为啥叫羊蹄子沟?他告诉我这名字是他爷爷丹巴仁钦给起的,说来话长。

羊蹄子沟又长又宽,原本无名,库克的爷爷一直在那沟塘里放羊。几十年前那个奇寒的冬天,一场百年不遇的暴风雪恶魔般扑进山沟,羊们并没炸群,可能被横冲直撞风雪困堵得寸步难行,它们拥挤在一起,只能一声高一声低地啼叫。最让人可怜的只只羊羔,它们叫不出声来,紧紧地依偎着羊妈妈,母羊则不顾一切为羊羔遮挡风雪。然而脆弱的生命抗拒不了这突然的灾难。羊们身弓头拱,面朝草地,一只又一只地接连倒下,很快被疯狂的风雪掩埋了。爷爷手肿脚麻,昏倒了,是他乘骑的马把他拖回家里,两天两夜才苏醒过来。好饮的爷爷从此不再喝酒了,他想念他的那些羊,他常常朝山沟的方向张望。

第二年的春天好像来得特别晚。雪融冰化,冻死的羊全都露了出来,横七竖八地躺卧着,惨不忍睹。爷爷老泪纵横,嚎啕痛哭,大山产生了回声。到了夏日,爷爷发现羊们倒下的地方,牧草茂盛,密密实实,嫩绿得格外新鲜。他躺进草丛,想歇一歇,却进入梦乡。梦中,他看到他的那群羊,还听到了齐刷刷的羊蹄子声。他乐了,喊着头羊“黑鼻梁”的名字时,惊醒了自己。爷爷决定继续在这里放羊,还给这里起个名字:羊蹄子沟。几年后的一天,爷爷叫来库克的阿爸,说自己真的老了,一旦离开这个世界就把他埋在羊蹄子沟的山坡上,让他亲近着

电影《侠探杰克》的高票房,显然得益于主演汤姆·克鲁斯的号召力。尤其是在《碟中谍4》叫好又叫座的爆棚效应后,汤姆·克鲁斯仿佛影片中的侠探杰克·里奇一样,梦幻般重回了观众的视野。

观众对影片的期许与最终的观影感受显然会有很大不同,因为《侠探杰克》并没有延续或者复制《碟中谍》系列的风格,也没有在剧情设置、推理包袱上狠下功夫,而是一部不折不扣的老派电影,其古典的故事讲述方式和演绎方法让习惯猎奇创新的观众反而耳目一新,感受着经典电影模式的惊悚刺激。

之所以说《侠探杰克》是部老派电影,是因为其完全具备上世纪好莱坞动作电影的经典要素。首先是拥有一个非常惊悚的开头,然后讲述一个结构简单的故事。本片其实在类型上应该说是更像古典的侦探推理小说,因为其原著小说在推理上便有着不错的口碑,属于经典推理小说的漂亮模板。电影毕竟不同于小说,是以改编的重心明显落在了故事

速,静静地等待行人依次过马路,有些友善的司机和坐在副驾位置的港台同胞或老外还会友善地向你招手微笑或行注目礼呢。当时我就遐想,什么时候内地的斑马线上也出现这和谐的情景该多好啊。

时代在进步,人们在渐次文明。如今,依我每天的观察和实践,我发现,门前的这条斑马线正发生着悄悄的变化,正向着文明迈进,而引领文明潮流的是公交车。原先公交车在穿越不设交通指示灯的斑马线时也就旁若无人、牛气十足,如今有了公交公司订的规矩,遇到斑马线有人行走,便放慢速度或索性停歇下来稍事等候。“大块头”带了头,“小个子”就效仿,小轿车们至少调慢了车速。虽然

仍然有不少小车我行我素,但毕竟较先前好了许多,像我们这茬年龄的中年朋友可以在这样的斑马线上步履从容也。我有感于这样的变化,每次过斑马线,遇到被我“逼停”的车辆,则报以点头微笑

的谢意。我偶尔也会留意到,车玻璃内驾驶员每每也会善意点头答谢呢。

我在斑马线上点头微笑也许是微不足道的,曾听一位司机朋友说,有一次他在斑马线旁停车礼让行人过马路的时候,偶一瞥看到了一位搀着孩子的少妇回眸一笑以表谢意,那美丽的一笑让他心情格外愉悦,真正有一种“授人玫瑰,手有余香”的感受,他会长久记住这回眸一笑,让这一美好不唯融化在行车中的文明,也融化进所有为人处世的文明。

文化仙人祝寿辞

萧丁

今年六月是曾经担任文化部副部长、全国文联主席的周巍峙同志九十八岁寿辰。周老是延安鲁艺青训班班主任和艺术团副团长、抗美援朝时期《志愿军战歌》的作曲,功绩卓著。久未见面,近闻从浙江台州、宁波一路行来,驻蹕杭州。于是由周老的忘年交朱晓华先生发起,相约李伦新、陆澄、张正宜与我于6月4日同赴杭州祝寿。女书法家张正宜为老先生写了寿字条屏,朱晓华要我在寿屏下写几句赞语。于是作《文化仙人祝寿辞》如下。

古有周公,国之大贤。
今有周公,人之范典。
德者高山,巍峙天边。
学如大海,容纳百川。
领军文坛,功垂史篇。
寿高九八,行若少年。
可帅可友,吾等喜欢。
祝觥请觴,共仰文仙。

羊群,日日夜夜都能听见那美妙的羊蹄子的声音……

爷爷七十八岁那年,躺下再没醒来,永远地睡在羊蹄子沟的山坡上。墓前有只石羊站立,悄悄,静静。

这天,当太阳一下子跃上大兴安岭的顶尖时,库克和我走进了羊蹄子沟。这里三面环山,从林幽幽,繁花烂漫。山下溪水潺潺,芳草青青,确是天然牧场。草地上有一群羊是库克家的,白花花地聚来散去,像

多边形的云朵。库克对我说,有羊群陪伴,爷爷不会寂寞的。

忽然间,一群飞龙鸟“嘎噜哩哩”地唱着飞来,像彩云飘在空中。库克拍起巴掌:“遇到飞龙鸟是吉祥的!”他说他爷爷曾教给他一句谚语:“飞龙鸟飞起来更好看,人辛勤劳作才风光。”

不管岁月的风雨怎样冲洗,我都忘不了羊蹄子沟和那句鄂温克谚语。

曲折和突然的意外,这无疑是最为成功之处。

最后也是最重要的便是“侠义情怀”,无论东方还是西方,这是动作电影中的核心精神所在,《侠探杰克》这样一个简单直接的故事中,正反面角色性格鲜明,唯一的悬念就是隐藏在看似简单的变态杀人案件背后的真正动机。经过略显紧张的取证和推理之后一切都浮出水面,然后就到了最终的正邪大对决,到了这个时候自然就进入了主角为侠义力挽狂澜、奋力一搏并功德圆满。

值得一提的是,电影主创显然在老派复古的电影躯壳里也融入了思辨,便是对正义的界定。自己的正义——这是一个古老的论题。如果每个人都是自己心目中的骑士,就复归动物本性,法律不存,控制人类的将是丛林规则,追求自己的正义的另一面就是回到蛮荒时代。

正如小说原著李察德说,他塑造侠探杰克其实是一种对正义的暗喻,恰是我们每一个人都偷偷渴望的。自己决定自己的正义,这本身是个悖论。

《“书刊交换日”》的设立,为爱购书爱读书的人们,搭建了一个很好的文化交流平台。据了解,深圳中心书城对旧书交流还有如下规定:盗版书是绝对禁止的;所有旧书须出版三年以上,才能到此交换。更为重要的是,旧书的循环使用,倡导的是整个社会的一种环保理念,让那些昔日的旧书流通到真正需要的人手中。并且,深圳“换吧”还为居民提供一个免费交换的网络平台,大家可以先在“换吧”里发布自己的旧书信息,与换友网上沟通。从而,大大提高了换书成功的几率。

开展“旧书刊交换日”活动,使社区居民和职工手中的图书走出自家门,资源共享,可以节省家庭开支,使书刊价值在传阅中得到更好利用,丰富人们的精神文化生活,促进学习型社区创建。此做法值得肯定、推广。

达·芬奇在500多年前创造了一个奇怪的睡眠作息时间表——“达·芬奇睡眠法”。这一方法是通过调整睡眠与不睡的硬性规律性调节来提高时间利用率,即每工作4小时睡15分钟。这样,一昼夜花在睡眠上的时间累计只有1.5小时,从而争取到更多的时间工作。达·芬奇“节省”出大量的时间,帮助他成为一名首屈一指的画家,还是雕刻家、建筑师、音乐家、科学家、数学家、工程师、发明家、解剖学家、地质学家、植物学家和作家。

“达·芬奇睡眠法”也被称为多相睡眠或多阶段睡眠,是一种将人类习惯的单睡眠过程分散成多个睡眠周期进行,以达成减少睡眠时间的睡眠方式。前几年,意大利著名生理学家克拉胡迪奥·斯塔皮参照达·芬奇的方法,对一位航海运动员进行了长达两个月的类似睡眠试验。受试者的逻辑思维和记忆运算等能力均完好无损。这说明达·芬奇睡眠法不仅能满足机体代偿功能的需要,而且还预示着利用人体生理潜力的广阔发展前景。有人做过计算,若能坚持20年,跟每天睡8小时的普通人相比,多相睡眠者相当多延长了约11年的人生。

这样一种神奇的睡眠法,一下子吸引

了时间永远不够用的人,网上多个教育论坛将达·芬奇睡眠法冠以“考前复习必备”之名隆重推出。国外已有厂家专门推出了相应的“达·芬奇闹钟”,每4小时就会提醒你该睡觉或醒来。

心理学家经过研究后认为,每工作4小时睡15分钟在医学上称之为“迷睡”。这是有些人在失去正常睡眠后另一种休息放松的方法。荷尔蒙变化和血液循环的规律被打破后,也会导致“迷睡”的发生。“迷睡”也是一种休息。一旦适应了这种“迷睡”状态,也能保持自己生理上的平衡。根据这个原理,航海界对船员出海前,要给他们作一种特殊训练,即促使他进入一种处于睡眠和清醒交叉状态,因为海上变化无常。

“迷睡”是一种浅度的睡眠,人的部分神经中枢处于一种休息状态。这可以帮助他的精力得到某种恢复。因此,“迷睡”对一些失眠者也是有益的,它可以补充其睡眠的不足。否则,人们无法解释达·芬奇能坚持作出如此超人的贡献。

明乎此,我们就可以解释,为何在生活中有些人虽然一天睡眠时间很少,甚至只有三四小时,但他们依然能精神抖擞地工作,而不感到特别疲惫,在我身边就有。某医院院长。他每天工作十六小时以上,组织抢救、安排会诊、参加会议、找人谈话、接受采访,忙得不亦乐乎,我从近距离观察他每天的睡眠时间,一天不超过4小时。熟悉他的朋友都知道,他很善于利用在工作间隙打个盹,或趁开会的间隙眯上几分钟,待眼睛张开,又有条不紊地做他的做不完的工作了。我想,这恐怕也是一种“迷睡”状态。

还有一位朋友,行政事务极其繁忙,但照样抽出了许多时间作画、写文章、开画展。他告诉我,写文章的时间,通常是在晚上11时以后。他每天的睡眠时间平均不超过4小时。这种睡眠不足的状态

至少已延续了十几年。但是,很多医学专家及研究者并不赞成多相睡眠,睡眠从浅到深就需要1~1.5小时,而多相睡眠每次只睡15~30分钟是无法保证进入深睡眠的。美国加州大学的睡眠专家萨拉·梅德尼克等人认为,多相睡眠会破坏人体的昼夜节律,导致身心疲倦、焦虑紧张、免疫力下降等不良反应。即使个别人不影响健康,也不值得推广,高考时学生也不能将它作为“考前复习必备”之法来使用。有意思的是,在中国,我还有一位画家朋友曾就“达·芬奇睡眠法”作了亲身试验,证实了它的有效性。可是不到半年,他又回到每天正常的8小时睡眠上来。谈及个中原因,画家不幽默地告诉我:一自己并非天才,二不知道多出来那么多的时间该如何打发。这倒是说了大实话。

智慧快餐

郑辛遥

心乱生恼,心静生慧。

《今宵打盹》

程国泰

宣布茹素(疾病)

昨日迷面:盘点衣帽(五字科技新词)

谜底:可穿戴计算

设立“书刊交换日”如何

吴小龙

目前,随着人们生活水平的提高,越来越多的人追求文化享受,而读书已成为一种新时尚。很多人会根据自个喜好,买一些书刊回家阅读。读完之后,随手堆放多,也是一种负担,无奈之下,只好将许多旧书刊当成废品一卖了之。这样,一些仍有阅读价值的书也难免夹杂其间进入加工厂,沦为纸张,令人惋惜。

《“书刊交换日”》的设立,为爱购书爱读书的人们,搭建了一个很好的文化交流平台。据了解,深圳中心书城对旧书交流还有如下规定:盗版书是绝对禁止的;所有旧书须出版三年以上,才能到此交换。更为重要的是,旧书的循环使用,倡导的是整个社会的一种环保理念,让那些昔日的旧书流通到真正需要的人手中。并且,深圳“换吧”还为居民提供一个免费交换的网络平台,大家可以先在“换吧”里发布自己的旧书信息,与换友网上沟通。从而,大大提高了换书成功的几率。

开展“旧书刊交换日”活动,使社区居民和职工手中的图书走出自家门,资源共享,可以节省家庭开支,使书刊价值在传阅中得到更好利用,丰富人们的精神文化生活,促进学习型社区创建。此做法值得肯定、推广。

蚌埠市龙子湖区工农社区,从今年元月起将每月一日确定为社区居民“书刊交换日”。居民家中如有读过的书刊,想要交换的话,可在这一天拿到社区居委会,进行相互交换。无独有偶,深圳早在二〇〇七年七月,就将每个月的第三个星期六定为市旧书交换日。

失去正常睡眠后另一种休息放松的方法。荷尔蒙变化和血液循环的规律被打破后,也会导致“迷睡”的发生。“迷睡”也是一种休息。一旦适应了这种“迷睡”状态,也能保持自己生理上的平衡。根据这个原理,航海界对船员出海前,要给他们作一种特殊训练,即促使他进入一种处于睡眠和清醒交叉状态,因为海上变化无常。

“迷睡”是一种浅度的睡眠,人的部分神经中枢处于一种休息状态。这可以帮助他的精力得到某种恢复。因此,“迷睡”对一些失眠者也是有益的,它可以补充其睡眠的不足。否则,人们无法解释达·芬奇能坚持作出如此超人的贡献。

明乎此,我们就可以解释,为何在生活中有些人虽然一天睡眠时间很少,甚至只有三四小时,但他们依然能精神抖擞地工作,而不感到特别疲惫,在我身边就有。某医院院长。他每天工作十六小时以上,组织抢救、安排会诊、参加会议、找人谈话、接受采访,忙得不亦乐乎,我从近距离观察他每天的睡眠时间,一天不超过4小时。熟悉他的朋友都知道,他很善于利用在工作间隙打个盹,或趁开会的间隙眯上几分钟,待眼睛张开,又有条不紊地做他的做不完的工作了。我想,这恐怕也是一种“迷睡”状态。

还有一位朋友,行政事务极其繁忙,但照样抽出了许多时间作画、写文章、开画展。他告诉我,写文章的时间,通常是在晚上11时以后。他每天的睡眠时间平均不超过4小时。这种睡眠不足的状态

智慧快餐

郑辛遥

心乱生恼,心静生慧。

《今宵打盹》

程国泰

宣布茹素(疾病)

昨日迷面:盘点衣帽(五字科技新词)

谜底:可穿戴计算

夜光杯