泉城柳

王宗仁

济南很美。即使它给个背影，也美。自然是因了七十二名泉。全城布满泉的触角和根系。泉水飘响的地方几乎都有柳树相随。泉扬波时洗净柳的风尘，柳摆动中抚掉泉的疲惫。柳是泉扎下的根，泉是柳绽开的花。反之，亦是。

柳泉。有一棵柳把泉挑成了两半，一边是大明湖的桥，另一边是黑龙泉日夜不歇的滴水声。泉把每滴水都恰到好处地弹在柳的叶脉上，泉波才能在柳梢鲜亮地闪动。泉象征生命，柳代表春天。反之，亦可。

有人说，老舍来了一回济南，带走了所有的泉。意思是说这位大师写了那么多济南的作品，后来人就很难下笔了。石榴树，他还真没写到。但是我写榴，是当我看到曲水亭街71号院，一棵百年老树上缀满含苞欲放的饱满的石榴花时，掩饰不住我的多情和幸福，就萌动了按捺不住的写作欲。具体地说，是树下站着的这位83岁的老妈妈畅所欲言地讲了她们家石榴树的故事后，散文找到了我。面对这位一脸皱纹的老人，我弄不清到底是她的脸深陷在皱纹里，还是皱纹深陷在她的脸上。不可辩驳的事实是，她确实老了。但是在我敏感的意识里，她仍然像这棵百年老树一样喷溢着青春。我甚至觉得她那一脸皱纹像这石榴花一样出类拔萃地美丽。

老妈妈家这个小院的房舍，直到今天基本上保存着古色古调的原貌。有些变形的屋脊或多或少散落着孤独和忧伤，已经风化得呈灰而黑的房瓦仍守着岁月的尘埃。1949年随着解放泉城的炮声，条条大街小巷都接纳了明媚的阳光。解放军将黎明也交到了小院的主人。今天，房子的窗户方格上，虽然没有了窗花，但是仍可以感觉到剪纸上那些敲锣打鼓的气息犹在。窗户很低，好像卧在地上。我站在窗前，窗台正好齐至我腰。这样的窗户用它的低矮反衬小院主人的高大。我当然指老妈妈了。老人叫郑礼菊，弟妹7人，她是老大。弟妹们都搬出小院住上了楼房，她故土难舍，留下守老屋。准确地说，是守这棵百年老树。在可以让历史停止的建筑和景点不断遭遇摧毁的今天，这小院和这棵百年老树的出现，弥足珍贵。我们进了院子后，老妈妈一直站在石榴树下，眼睛亮亮的，如同一盏灯，是那种简单的明亮。她是在石榴花的深处给我们袒露心迹。榴花和老人已经温馨地暖融在一起。历史把一棵树和这位老人积淀成纯金。老人告诉我们，这棵树年年挂果，最多的一年收获了88颗石榴，成熟一颗摘下一颗。第一批石榴送给了街道居委会主任。她接收了，却没有吃，分送给附近小学的孩子们。百年老树，读书的小娃们，多么有创意的安排！孩子们吃还是没吃这些石榴，我没有打听，因为这件事本身已经够完美够丰富了。后来的事实是，有一颗最大个的石榴又返回到小院。大家不约而同一致的意见是，守着百年老树的老人，最有资格品尝88颗果实中最甘甜的一颗。

老人说到这里笑了，咧开嘴，满嘴硬朗的牙。“我老了，这石榴还是能咬得动的！”老人的话给了我由此及彼的许多联想。71号院是一个挂满甜蜜果实的小世界，院外是一片和谐美好的大世界！曲水亭街内外，泉城内外，是多少个匆忙着为幸福生活而奔跑的世界！

百年老树引发我要在泉城寻找更多石榴树的愿望。郑妈妈有话：“百年老树也许不会多，但五十年、六十年的树还在开花挂果的有的是！”三步一眼泉，五步一棵柳。柳和泉安家的许多地方，我果然看到像一只只小灯笼似的花朵挂在石榴树上。此刻的这个季节，初夏。石榴树正开花，一朵一朵的榴花挺起细长的脖子，冲向天高云淡的蓝天。在我的意识里，那是一树闪烁的小太阳和小月亮。春天的阳光已经在泉城飞起来了，小太阳小月亮很快就会成熟为果实的。这时，一只我叫不上名字的鸟儿飞落到树梢，它踩得满树的榴花颤动起来，当我忽然感到那只鸟儿也似乎成为一朵盛开的花儿时，我断定这个季节是成熟的季节。田野里，麦子熟了，或者正熟着。麦子熟了，这个世界也熟了！

灯花

期待有个好的车厢环境

任 力

公交汽车或轨交地铁的车厢，无疑是一个公共场合。

车厢既然是这样一种场合，当然就要静一些，不能太喧闹，不宜多讲话、大声说话、不停说话。试看一下，我们目前上海公交车厢的情况吧，那可是太热闹。有旁若无人三三两两或成双成对大声说话的；有声嘶力竭地接打手机的，还有悠然唱小曲自娱自乐的。从说话方式看，有叙事体的，唠唠叨叨讲经历过程；有议论体的，发表耸人听闻高见；有抒情体的，『你猜猜，我是谁呀？我好想你哟……』；有商贸体的，『我这里物美价廉，不要错失良机……』；有战斗体的，或因抢占座位或肢体碰擦而引发的吵架；有得理不让人的；也有虽不得理却偏要逞强显狠，一定要压倒对方而后快的，那声音更是大音量、高分贝，让人听了有些害怕的。凡此种种杂音，汇集在一起，其声势之浩大，早已淹没了广播报站的声音。笔者就曾经有过两次因此而坐过站的经历。

记得画家、杂文家丰子恺先生说过：『车厢就是个小社会。』诚然如此。但这个社会有其特殊性，它是临时的人群组合，偶尔的萍水相逢，瞬息的聚聚散散。只要一到达目的地站头，乘客便立即下车，各奔东西，大多数人今后很难再相逢的。由于这个特点，人们也不需要且不可能在这短暂的时间和特殊的空间内，办成许多事情。至于前述的互相交流信息，抒发感情，洽谈生意……大可在上车前或下车后进行。在车厢内的那点宝贵时光，望望窗外，欣赏一下市容美景；或背靠座椅，闭目养神，静思片刻，也不错。即使无座而立，抓牢扶手，注意自身安全，也比大声喧闹好。还车厢一个静而不喧闹的宜人环境，这是人们所企盼的，也是营造文明城市氛围的一个重要侧面。

创意逍遥

（牛博士对马妞说）

戴逸如文并图

创意两个字，你已说得够多，容我扯开去，扯得远一点。

你喜欢伍尔芙。这个伍尔芙本是棵暖房里的月季，却又野性不驯，意识的枝蔓总是行云流水般四处漫伸。同样是你喜欢的芝麻小吏庄周，身子被俗务捆绑在滚滚红尘之中，意识则更加桀骜不驯，超然于嚣嚣之上，汪洋恣肆地逍遥于天地之间。你读得很熟的《庄子》三十三篇，都在阐明逍遥的本意。这个庄大叔，身后粉丝无数，使得“逍遥”流行不衰。庄大叔应该很幸福？不，明人江盈科慨然叹道：“世儒求其说而不得，乃欲逃无何有之乡，以求所谓逍遥者，溺其旨矣。”

“创意”的命运很像“逍遥”呐，连“逍遥”都不如呐。你看逍遥，先是“世儒求其说而不得”，然后被曲解，然后人们才南辕北辙。创意呢，“世儒求其说而不得”了吗？没有求过，连求的念头都不曾动过，只是把它的名字花团锦簇地绣在各种幌子上，或插于肩背，或升于旗杆。

拜托，别光顾赶时髦，先把创意的本意弄弄清吧。

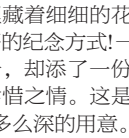
有感于“生命的庆典”

宵 云

在这一年多里，我参加了两次亲友召集的“生命的庆典”的仪式。生命的庆典并非为庆祝一个新生儿的仪式，而是为一个曾来到这个世上，完成了整个的生命过程，理解了生命的美丽和意义，而“功成身退”的逝者的庆祝仪式。在美国，越来越多的家庭选择以“生命的庆典”来祭奠亲人，取代于传统的葬礼。

一月前，80岁的Stepleton先生因白血病离世。他的家人在一个俱乐部为他举行“生命的庆典”。当我走近俱乐部，看到窗明几净的大厅内摆放着20来张餐桌。穿戴着各色服饰的Stepleton的亲朋好友们一脸笑容地互相打着招呼，亲热地拥抱，在欢声笑语中拍下一组组的合影，我不禁错愕。这哪里有任何肃穆的悼念气氛？倒像是一场热闹的同学会。

Stepleton先生的夫人首先感谢各位的光临，然后开始放幻灯。从Stepleton先生刚出生的照片，到童年，青年，从军，读书，结婚，为父，一直到老年。自动播放的幻灯有文字说明，并配上欢快的音乐。那阳光的笑容，那生动的每一瞬间，甚至是被人不经意捕捉到的“丑态”，都绽放着生命的灿烂。让你不能不感到Stepleton先生的每一个生命阶段都是那样地让人回味无穷。哪怕是患病的晚期，他的微笑仍然是那么感人。儿子、儿媳从外地回来，请长假留在他身边，陪他度过了最温馨的圣诞和新年。当来宾们在幻灯中看到了自己的影象，都会心地笑了，那是非常值得纪念的和Stepleton先生在一起的时光，甚至也是自己年轻的时光。



细心的主人在餐桌上给每一位客人留下了一份小小的礼物。那是一张卡片，上面写着：种下这张能开花的卡片，以怀念Stepleton先生和他带给我们生命的微笑。把卡片对着亮处，你会看到纸纤维中埋藏着细细的花种。这是一个多好的纪念方式！一个本该伤心的场合，却添了一份对生命的热爱和珍惜之情。这是多么崇高的境界，多么深的用意。套用时下的一句俗语是将负能量转化为了正能量。

如何把悲伤转化成内心积极的力量是很不容易的。也许我们东方人把悲伤作为最重要的悼念内容，不仅在公众面前要充分表现断肠般的心痛，还要披麻戴孝，吹吹打打，甚至雇人嚎啕大哭将悲情发挥到极致，让活着的人也如同死了一次般地缓不过神来。听说日式的丧葬形式如今又方兴未艾地时兴起来。然而，隆重，光鲜的场面之后，为分财产而大打出手的事也屡见不鲜。

人生在世如同万物生灵，有始有终，有生有死，才有大自然的生生不息。生命再有奇迹也是有极限的，就像燃尽的烛火。当生命熄灭时，结束了老态龙钟，或疾病缠身的岁月，也许对自己和家人都是一种解脱和恩典。

上海早期的旅游图册

冯忠方

清光绪十年（1884年）印刷的石刻本《申江名胜图》和木刻本《申江名胜图说》都是描绘上海风景名胜的图册。石刻本由清末新闻、风俗画家吴友如绘制，绘出当时上海重要景点60余处。木刻本作者不详。

木刻本《申江名胜图说》的内容相当丰富，不仅描绘了上海当时的名胜风景，还记述了当时的著名歌场、照相馆、菜馆、名伶和群众的文艺活动。书中有图有文，图为红色，文为黑色，很为鲜明，反映了清代末年西风东渐的风土人情、建筑名胜、社会风貌、政治外交等。可说是一部上海早期的旅游图册。

夜光杯

首尔街头的『姐妹成群』

唐 玲

近日，20位2013年度韩国小姐选美图片在社交网站上流传，多位佳丽看上去如同一人，难以分辨。《每日邮报》4月25日报道称，韩国年轻人由于痴迷名流文化，希望自己看起来更“西化”一些，因此纷纷选择进行整容手术。有网友说：“这就是韩国整形脸。有时候，你走在首尔街头，会觉得所有的女性都是姐妹，因为她们都做过同一种整形。”韩国整形脸给了韩国小姐选美的专家们出了一道难题。如果光是以貌取人，许多站在他们面前的美女长得几乎一模一样，佳丽之间有许多惊人的相似：她们都有深色的鬈发要么披散在肩上，要么高高盘起，还都有白皙的皮肤、明亮的眼睛和完美灿烂的笑容。她们好似同一条整容流水线上的作品，失去了个人特点。按照同一个美女模式整出来的“人造美女”，使选美——外在美的评选，陷入了困境。当然，这对没有整形过的参选者来说，也是一种很大的不公平。

韩国整形术用一个同样的模式来复制脸型，弄出了“千人一面”，使得女性丧失了个性，失去了女性应有的魅力。魅力是一种个人素质。一位韩国网友抱怨说，“现在人们总抱怨，年轻女孩已经不像韩国人了，就因为整容。现在如果我看到一个女孩，我总忍不住想，她身上哪里动过刀。”这样的韩国整容术，从某种意义上说，是对人的一种伤害。追求美是可以理解的，但是过度就会对自身造成伤害。她们相信西化的脸更有魅力，按照西方人的脸型或某个美女的模样来做同样的整形手术，导致许多女孩子“姐妹成群”。这就是整形术走向了一个极端，造成了负面效应。

个性化整形将是未来整形美容发展的趋势。在一些发达的整形国家，如美国，他们将形象设计顾问、化妆师引入整形美容中，根据个人形象及未来生活方式规划来综合设计手术方案。虽然目前国内的整形机构尚未达到这种程度，但大部分医院也已着手开展“个性整形设计”，包括引入高级形象顾问、具备心理学知识的整形医生等多项举措。通过整形心理医师的引入，对于帮助人们正确认识和接受整形将非常有帮助。争夺“2013年韩国小姐”桂冠的佳丽们“撞脸”的教训告诉我们，整形应当按照个人不同的需要、脸型和个性来进行，而不应当把人的脸按照某个明星的模式整成千人一面。这样做，违反了整形手术的基本规律。对从事整形业的医生来说，则是不足为训的。（作者是解放军第455医院整形外科副主任医师）

杏林夜谈

最大的负担

小 平

一次，孩子问我，为什么有壳的动物，都爬行得慢呢？比如乌龟、蜗牛等。

我说，正是因为它们有了那层外壳的保护，风来时刮不着，雨来时淋不着，雪来时冻不着，而不必去逃避外来的灾难和风险，是安全和舒适，构成了它们行进中的最大障碍、最大负担。见孩子若有所思，我进一步引申开来，说，人也有这样的一层“外壳”，比如，过高的权势，过分的条件，过多的财富，过分的溺爱，都有可能成为人生进取中的最大障碍和最大负担。

今宵灯谜

陶宽汝

花头

（三字市场用语）

昨日谜面：擦掉字迹

（四字文学名词）

谜底：清人笔记（注：清，清除）

七夕会 运动休闲

我的泳池健身法

王 洪

退休后买了一张锻炼卡，每天到社区附近游泳池泡一个小时，过去都说游泳是一项很好的运动，可练体力和耐力，可自己游下来，拼不过年轻人蝶泳、自由泳的速度和体力，总是游蛙泳又觉乏味，倒是针对自己腰椎颈椎退化、下肢脚力不足，琢磨出一套泳池健身法，简单易行有乐趣，练下来颇见功效，推荐给许多人，仿效起来都叫好，活动和健身两促进，还成为泳池众多泳者共同操练的一道水中风景。

我自创的泳池健身法，共五个步骤。先是水中大步倒走。人在水中行走有惯性，并非在陆地上那么容易，倒走起来增加难度和逆惯性，所以起先脚步要慢，人站稳后慢慢倒行，以后逐渐加快速度练习，一直坚持下来，人就不会觉得吃力，大小腿的力量明显得到增强。

再是横向练转身。在水中倒走基础上，原地做左右转身90度到120度的动作，连续转身50到100次，水中的转身运动，锻炼人的背部肌肉，对腰椎颈椎退化改善非常明显，而且可以和水中倒走合起来做，慢慢地就会积累起腰部颈部肌肉的韧度和能量。

三是双臂拍打水面。双臂朝下，用力拍打水面，可拍打几十次，逐渐增加次数，水面冲击手掌穴位，使手掌感到发红发热，马上就会有种冲击上臂和心肺的感觉，无形之中，起到按摩双臂和心肺部的效果。

四是水中原点起跳。要选择泳池水深超过胸部的地方，双腿并拢，双臂张开，反复起跳多次，借助水的压力，增强双腿的弹跳力，还能借助水的压力锻炼全身的受压力，

以上四个步骤可全部做完，或根据自身情况，有重点选某个步骤多做一些，最后让身体卧在水面，快速滑动手臂舒展向前潜游，人像一条鱼似的，浮在水中缓慢滑行，这种方法既练肺气又练耐受力，可极大增强肺活量，改善人的心血管和脑部功能。

泳池的健身五法，我几年实践下来，平添了游泳乐趣，既健身又防病，不仅腰椎颈椎退化症状消失，腿部力量明显增强，现在外出旅游都不觉得累，去年登黄山年轻人都落在我后头，要感谢和归功泳池中看似柔性的水，激发我创新健身方法，增强体力耐力，涌现享受金色年华老年生活的无限活力。