

一年一度的上马又要开跑了,今年主办方改变了先到先得的报名规则,而是采用最公平的抽签方式,可见报名踊跃的程度。这边厢刚要开赛,那边厢已经有赞助商在为2016名古厝的马拉松比赛摇旗呐喊,为赛事特制的蒂梵尼完赛项链已经在熠熠生辉地静待世界各地的跑友。说实话,虽然我也热爱跑步,但马拉松对我来说还是太遥远的梦想,关于跑步的梦想目前还只是停留在半马,但跑步已经成为我生活中不可缺少的一部分。

记得以前上大学时我就有每天夜跑的习惯,毕业以后,生活好像一下子就被经常需要通宵加班的工作填满,坚持了几年的跑步习惯瞬间土崩瓦解,速度快到我一直没有意识到我究竟是在哪一天突然就再也跑不步了,也再没想起自己曾经有过这样的好习惯。庆幸的是,在生命中忽然有一天发生了某个重大事件以后,我被动地开始重新思考人生的意义

义和生命的价值,才终于在一个冬日,在整整相隔了十七年以后,重新穿上跑鞋,开始了人生的下一段征程。那个黄昏,我仅仅跑了十分钟就开始气喘吁吁,但跑完以后的感觉却特别好,如同和老友重逢,或者说更像和青春年少时的自己握手,暂时从混沌的生活中抽离,享受在大地上最自由而简单的舞蹈,重新感受到信心和力量。

跑步的意义

赵妃蓉

那次以后我就重拾起了这个爱好,隔三岔五地经常去跑跑,渐渐的,奔跑似乎成了一种生命中的必须,也让我发现了跑步的意义和人生意义之间的很多相通之处。每次跑步时最难熬最需要克服惰性的是在跑到半程的时候,刚起步开腿的冲劲已经消散,双腿开始出现沉重感,终点似乎还有些遥远,那时就特别需要给自己加油鼓劲,不要轻易放弃,因为只有每个跑者自己最清楚坚持的理由。人生也是如此,行行中途,已不再是当年意气风发的少年,人生的责任却因为社会角色的增加而日益沉重,不甘心就

这样平庸碌碌地走进夕阳,于是就再做一次深呼吸,为未来继续坚持努力。每次跑步,如果有明确的公里数设定就更容易使任务得以顺利完成。清晰地记得自己第一次连续跑五公里时,在最后一公里时觉得有些坚持不住,但看着手机上跑步应用软件不断更新着的公里数不断增加,我还是坚持了下来,和数字相比,具体的路边标识可能更有帮助,人生的目标也应该是越具体越容易达成吧。和人生中的目标一样,为了尽快更好地达成,还要做到真正的心无旁骛。刚开始跑步时我极其菜鸟,常担心钥匙或手机揣在兜里会蹦出来,要么就紧紧拽在手心要么就常常照看,虽然这是很小的细节,却分散了跑步时的心神,使自己无法将呼吸和步速调整到最佳状态,后来买了腰包,配齐了装备,总算能真正自由地奔跑了。当我能全神贯注地调整呼吸和步速以后,我发现很快我就可以比较自如地调整自己在每公里时的配速,脚步也变得轻盈起来,我开始真正在运动当中享受快感,而不仅仅是在运动以后拥有舒畅的感觉。



跑步圣经中说不论是出于提高成绩还是减少伤害的目的,在跑步中都只能想着往前方移动,既不是左右也不是上下,而是一直要想着往前,人生中的许多事和人也会因为我们左右地游移、上下地忐忑而与我们擦肩,错过即是永远,再或者,因为无端耗散了心神,也就没有心力去达成目标了。在能量的转换上,跑步同样充满着哲学的况味,虽然在体能层面看似是在消耗,但在精神层面,却因为心灵的放空,而成为了另一种给身体加油充电的方式。

并不是每次跑步时我都会做这样的思考,这些思考其实常常是在我跑完步以后完成的,跑步的时候灵魂是如闲云野鹤般在散步,或者完全放空的。跑步本身是一件很个体很自我的事,但并不孤独。我曾经在跑步后散步时遇到一位善意的老者,询问



扫一扫,关注“夜光杯”

老同学居住的居民区内垃圾箱房损坏,造成一些垃圾随意堆放在外,影响环境卫生。居民多次向物业等管理部门提出改进的意见和建议,但始终没有处置。后来,有位在政府部门工作的居民出面提了意见,结果没几天问题就得到了解决。

广泛听取意见,是管理部门作出决策、开展工作、解决问题常用的一种方法,也是工作作风的一块“试金石”。然而,现实生活中,往往有些部门喜好凭着“来头”去“听意见”:他们看“上”不看“下”,对上级部门或担任领导的意见建议就言听计从,对部属和群众反映的意见则无动于衷;有的看“急”不看“缓”,对上级部门或领导十分

办事岂可“看来头”

沈顺南

关注、盯得紧的工作,行动迅速,及时完成。对费时长、耗力多,暂时不在领导视野范围内的,工作,哪怕群众意见再多,建议再好,也是拖三拉四。如此这般,群众的利益受到影响,也容易挫伤群众提意见的责任心和积极性,有损管理部门的形象和威信。



灯花

穿行在加拿大落基山脉醉人的湖光山色里,仿佛这里的一切都保留着尚未有人涉足时的那份宁静,那片原始,那种纯粹的美。仿佛数万年前如此,今天依然如此。这里的湖边没有栈道,这里的山崖陡坡上没有栏杆,这里绝美的景点旁没有观景台。也许有点危险,有点不安全感,但却让自然保留了它最自然的状态,也让热爱自然的心灵享有了安全感。见我们每个人都背着沉重的摄影器材,向导建议我们去一个地方。它不在我们原定的行进路线上。去那里需要坐船,船费小贵,折合人民币约300元。向导告诉我们,安塞尔·亚当斯曾经在那儿拍摄过经典的图片。一听到亚当斯的名字,没有人觉得船费贵了。他是二十世纪美国的也是世界的风光摄影大师,曾一生致力于生态环境的保护。我们的船行驶在狭长的玛琳湖上。天空忽然变得阴沉,

追寻亚当斯的足迹

朱效文



两边湖岸上并排矗立着无数座尖耸的雪峰,山体黑黢黢的,像一个个戴着白帽子的巫婆,仿佛随时都会朝我们扑过来。听说岸边的树林里有熊出没,更为此行增添了惊险与神秘感。

船行约45分钟后,终于靠岸了。沿着湖边一条被行人踩踏出来的小路往前走,小腿肚时常被路边的荆棘挂到。我边走边忐忑地向身旁的林子里张望,既担心又期盼着那里会窜出一头熊。

“夜光杯,今天一篇让我流泪,写懂事女儿的。”——作家孔明珠在群聊里写。

“赵妃蓉不认识,但她的文章在晚报刊发过几次,写得不错的,有感情有见识。这篇文章通过家庭变故写孩子的成长,证明好的家教远胜空洞的学校教育。”——作家沈嘉禄在同一个作家群聊里这样说。

9月12日赵妃蓉的文章《我亲爱的女儿》获得夜光杯最高的微信点击率,我想,就是这样被关注被转发的。

不管是认识还是不认识的作者,宁可他文章平庸而生活幸福。但是,生活之船常常会遇到不测与艰难,有的人表达出来了,而有的人没有表达。懂事的女儿叫人安慰,也叫人心疼,读着眼泪就这么流下来了。好文章,除了它的审美价值,它还带给我们诸多的东西,观念、思考。“每周六的早餐会很丰盛,时间也会持续得长一些,因为一周当中好不容易能一家聚在一起,通常我们会有个话题讨论,围

我奔跑的公里数,担心长此以往会让膝盖受伤,他向我热心地传授了双手举过头顶倒走的锻炼方式,说这样既不会伤膝盖也样能起到很好的锻炼作用,让我试试,而我和他素不相识;还有一次和一个大男孩迎面擦肩而过,除了微笑,他还用手势向我提示了手臂摆动的角度不宜太高,让我意识到原来这也是会对身体的摆动有直接影响的;另外一次晨曦微露的时光里,天空下着绵绵的细雨,我撑着伞跑完全程,和同样撑伞跑步的陌生女生谋面,我们都不禁莞尔,为彼此的执着和努力加油;再有一次,是经过可爱的小狗身边,看着我跑,小狗也似乎终于找到了撒欢的理由,开始跟着我劲儿地一路狂奔,被主人一声断喝后,它才很不情愿地止步,让人忍俊不禁……这样的小确幸很容易在跑步时与自己相逢,这也是生活的赐予吧。

跑步让我开始学习和自己的身体对话——当天地都安静,我的世界只剩下自己的呼吸声和双脚踏过地面的声音时,我对身体开始抱持平等友善的关

今宵灯谜

黄玮华 发誓 (影视演员)
昨日谜面:农作物 (现代作家二)
谜底:田间、东西

大时代暖人心

杨晓晖

绕时事或大家正在看的书,抑或穿越古今,由先生讲一段历史故事,我呢则喜欢围绕我当天播放的古典音乐讲讲音乐家的趣闻逸事,女儿则会和我们分享学校里00后们的奇奇怪怪。”这是赵妃蓉原来的文字。正是这样的家庭教育与艺术氛围,才培养出气质坚强、高贵的孩子,反过来成为鼓励父母的感情核心,让家庭回复它温暖的日常。

现代生活已经变异了传统生活关于幸福的标准。好莱坞明星安吉丽娜·朱莉正值妙龄,为防家族遗传病,主动手术,不复标准的女性构造,但她依然婚姻美满光彩夺目。现代的科学手段,现代人的见识与智慧,能够让他们体会幸福的个性化而不是共性化。

微信流传的速度、阅读的便捷很有优势,故事与观念或许是吸引

读者的第一之重,而不再仅仅是传统的“美文”。不管什么方式、什么时代,“内容为王”这是必定的。当读者被一个故事打动时,故事同时必定也传导了真善美。多元社会,读者会分流,但相信微信的传播,对于一篇好文章来说,应该是增加了读者而不是减少了读者。著名专栏作家连岳说:“阅读的黄金时代才开始。人类史上,人们的阅读量、写作量,从没达到移动互联网时代这个高峰。”

群聊是一种高效社交。现代社会,更多的机会也意味更多的挫折,人们重视彼此给予的热量与关注。“柏阿姨说事”一栏,凡俗人生的辛酸、磨难,柏阿姨真情叙述,也是想有一个温暖的解决。故事留下的空间,可以让读者根据自己的生活经验去判断去联想。不管在什么境地,只要我们能够回到日常就会体会生活的美好;那么,非常态也就能转化过来。文字带给人的温暖是永远不变的;而好的文章,就是好的生活态度。



读者作者编者

水果餐

小易

孩子大多都不愿意吃水果。于是每天吃水果变成了一项任务。试试看:做色彩缤纷的水果拼盘:绿的猕猴桃,金黄色的橙子,玉色的苹果,紫色的葡萄,红色或者白色的火龙果,等等,色彩能促发人的食欲。

还有一种方式:用漂亮的、颜色好看的瓷盆、玻璃盆来装水果,也能激发好心情,使吃水果的欲望猛然增加。

偏方源大致有三种:夸大片面的治疗效果引出的偏方;网络或者微信上的谣言;朋友介绍或者听老人讲的土方,也不排除有些偏方的确对部分的人,可起到辅助治疗效果或预防作用。

“三高”偏方 “多吃芹菜能降压”、“吃苦瓜能降血糖”、“喝醋降血脂”,这些都是很多“三高”老人中十分流行的偏方。芹菜中的芹菜素和钾的确能够起到一定的降血压作用,但是引起高血压病因各不相同,正规治疗用药及药量因人而异,至今医学界尚未发现能治疗所有类型高血压的“万能药”,更何况芹菜呢!同样,“苦瓜降血糖”也不靠谱,虽然目前科学的研究发现苦瓜汁液提取物中含有降糖活性成分,但是要提取这些成分需要非常复杂的科学手段,靠榨汁或烹调是无法有效提取这些物质的。目前还仅仅是一种适合高血糖患者的食品。至于“喝醋降血脂”老人尽量不要随便尝试。由于人体自身是一个很强大的缓冲体系,不会轻易被醋这种食物改变自身的酸碱度,因此醋不能溶解血管中的粥样斑块,也不会软化血管。

偏方勿轻信

许良

泡脚养生原理主要是通过热水的温度刺激脚部穴位,促进全身血液循环,畅通经络,改善新陈代谢,起到防病及自我保健的效果。的确,泡脚能驱寒保暖、和气血活,夏可除暑湿,助睡眠。但却并不是人人都适合泡脚的。患有心脏病、高血压等心脑血管疾病的老人、身患糖尿病的老人、低血压患者泡脚一定要慎重。

烫伤偏方 幼儿好动,烫伤事故频发,不少带孩子的老人喜欢用涂酱油、抹牙膏、孵蛋清等“偏方”解决。酱油中含盐量极高,涂抹在烫伤处无疑是“往伤口上撒盐”,加剧孩子的疼痛。酱油、醋、蛋清还有利于细菌的生长,会使孩子的伤口感染发炎。而牙膏种类繁多,其所含的成分、酸碱性也各不相同,如果胡乱涂抹,可能会侵蚀创面、加重损伤。无论是孩子还是大人,烫伤后的早期处理都应遵循“冲、脱、送”三个步骤。“冲”是指烫伤后立即用自来水冲洗30分钟。“脱”是指如果烫伤处有衣物,尽量用剪刀将衣服剪开,而不要强行脱去,以免弄破烫伤后形成的水泡。“送”则是及时送医院,在途中可用干净的纱布轻轻覆盖患处,保护清洁。总之,不要轻易采用民间偏方,如果有疾病要及时就医才是最科学,最保险的方法。

(作者为上海市中医医院内科主任医师)



七夕会 摄影故事