

我一直是一个比较依赖安全感的女人,情感上是,消费观念上是,居住环境上也是。很多人喜欢讲,这是一片神奇的土地,这是一个神奇的人,我不想生活在神奇中,有安全感足够了。退休后我去美国住了两个月,近距离接触美国,遇到几件令人惊讶的小事。

女儿姐姐去修车,由于时间紧,当天有个无关紧要的毛病没修好,修车的人问她住在哪里,一听她址后很高兴,说:“呀,我家也住在那里附近,改天我开自己的车过来,换你的车开到单位,修好后下班开回来,换自己的车回家,那样就省了你再跑来跑去费劲啦,哈哈!”我在旁边一听愣住了,那怎么行,这是一个陌生人!姐姐瞪了我一眼问,你觉得有什么问题吗?我说,当然啦,一个你是新车,二他的车钥匙留给你吗,三他单位离职找不到人怎么办?四……还没说完,只见姐姐摇头叹息,用怜悯的眼神看我。

姐姐说,妈妈你看你的戒备心太强了,走路

么一直捂着个包包,饭店里吃饭时还想抱在怀里,一点风度也没有,你看看周围,谁是那祥的。我说,上海过去的商店还有专人坐很高的凳子,用喇叭不断提醒大家,包包要看牢啊,皮夹子自己管好。你我都曾经在商店被偷,警惕性自然高了,你要原谅妈妈。

隔了几天,我们去色拉店吃晚饭,自助的,7.99美元一人,饮料不算。色拉、点心和水果免费拿去拿。我奇怪门口没有人看管,只有一个收钱的账台,两边的通道自由走进走出,人没付钱很有可能啊。一表现出现惊讶,姐姐又用怜悯的眼光看我,她轻声说,谁会这样做啊,美国对人很信任,很尊重的,不用管!

美国的服务业敬业堪比日本,我们去洗衣店,偌大的洗衣店几十架洗衣机烘干机在工作,只有一个老年人在服务,看见我们衣物多,离开停车场有点距离,那位墨西哥老爷爷主动拿来一架小推车送给我们,谢绝不了他的盛情,当我们装得满满的离开时,他高兴得鼓掌祝贺,好像反倒是他得到了我们的恩惠。

姐姐研究生毕业的铭牌由 UPS 送来了,打开一

第一次在生活中看到文明棍,是1962年在育才中学。一天,华罗庚教授来我校视察,育才校长段力佩陪华老到我们教室,见华老拄着文明棍进来,同学们才知华老有残疾。以后才知华老是十八九岁时生重病,在床上躺了六个月,不懂得要经常翻身,引起组织坏死而致残。

光阴荏苒,世事难料,没想到在见到华老的三十多年后,我自己也撑起了拐杖!

这要从1977年恢复高考,我考入高校,大学行将毕业那年说起。在武汉街头,一位“不文明”者随手扔在人行道上的香蕉皮,让刚过完暑假从上海匆匆赶回大学报到的我,狠狠地摔了个“大八叉”!当时仗着年轻,虽然模样狼狈,我还是自己挣扎着爬起来……没想到十多年后,

以前左腿摔伤的部位疼痛难忍,举步维艰,四处求医,被医生确诊我是“股骨头缺血性坏死”,原因就是那块香蕉皮。手术后我无奈地撑起了单拐。2002年提前退休回上海后,挤公交车时怕被人撞倒,又为掩人耳目,我把雨伞当拐杖,自己美其名曰:“文明伞”……

雨天还好,一把伞遮雨,另一把伞拄着走路,天晴时,便常有人投来疑惑的眼光,好在上海人比较矜持,从未有人向我发问。只有一次例外,在我经常转乘的830路公交车上,有位售票员终于忍不住问我:“今朝有雨啊?”我只能实话实说了。不料以后每逢坐他的车,他都会大声喊:“请哪位让个座!让个座!”搞得怪不好意思的,心里还是挺温馨的。几年前我收起伪装,扯下“遮羞布”,拄着文明棍上街去了。每当我向让座的乘客致谢并诉说自己致残的原因时,陪我出门的六妹会阻止我:“不要解释了!不要解释了!”

上海纪实频道播放的《大师》节目,我每集必看,知道除华罗庚教授外,还有复旦大学谢希德校长亦因病致残,而国学大师潘光旦是在清华大学上体育课时摔伤致残。不是我把自已与大师相提并论,我要说的是,这几位大师如果不是残疾,他们可以为中国,以至全世界的科学文化事业作出更大的贡献!我还想说,是华、谢大师因病致残是不可避免的,而我因一块香蕉皮致残,则是完全可以避免的!二十多年来,我承受着病痛折磨。

我想,与其像祥林嫂似的向人喋喋不休地“痛说腿残史”,不如诉诸报端,愿文明古国的每个人都做文明人。

### 安王感决定幸福指数

孔明珠

包装用材和成本在商品说明书中,便于消费者监督。笔者的朋友在法国留学,据他所见,法国产香水和葡萄酒虽说是世界名牌,但全部用纸质盒简装,因为法国《包装法》禁止用木制品包装食品和化妆品。我们需要很好地借鉴,严格绿色包装准入制和许可证,不符合包装要求的商品坚决禁止上市,严禁销售,直至吊销企业生产许可证,真正从源头上控制豪华“垃圾”。

早先,张庙地区东面北边,绕着一条丁字形的泗塘河。北边,是片片蔓延的农田,其间有农宅,有树丛,有河浜,有竹林。跨过桥向北走,我怕两样东西:蛇和狗。每次经过竹林,如果有同学结伴,我有胆向上望一眼。倘若自己一人,便觉得阴气森然,放慢脚步,就怕惊动了竹叶青蛇;至于农家看门狗,那一阵阵吠声,令我一路不安。同学说,狗追过来,不要逃,身体一蹲,抓起脚下的石块做扔击的动作,狗也吓的。当我独自行走,听到狗叫,满地寻找石块,以备不虞。

想想就怕的东西,结果一次次自己吓自己。那年代,看过不少抗日战争电影。每当我毫无损经过了竹林,穿过了农宅,觉得自己像是冲过了敌人的碉堡和封锁线,心头无比轻松。

美国太大了,购物都要开车出去,姐姐每天在家读书累了就逛网上商店,看中什么就下单订购,电子银行划款,快递送过来,试穿后不喜欢的,可以免邮费退货,还可以选择到实体店换货,店家没有一句怨言。而那样频繁地买了退,退了买,对于有购物癖的人来说,简直是太爽了。美国人民心理上的平和与放松显露在眼神中,走在路上,素不相识的人和你一对上眼神就打招呼了,遇到困难会有人上来问,需不需要帮忙?人的信用度靠自己挣,安全感靠大家一起来营造,人人都自律了,大环境好了,就不用怀疑物价公平合理,怀疑假冒伪劣,处处担心防范。有没有安全感,决定你的幸福指数。

植物学家告诉我,向日葵的果实都是按照137.5度这个恒定的角度排列的。为什么按这个角度排列呢?植物学家说,向日葵的果实只有按这个角度排列,花盆里的果实才能呈现彼此紧密镶嵌的状态,得到最多最饱满的葵花籽。植物学家还告诉我,车前草两片相邻的叶子之间的弧度也是137.5度。为什么是这个弧度呢?植物学家说,只有这个弧度,车前草的叶子才能占有最多的空间,获得最多的阳光,享受最多的雨露。137.5度,是向日葵、车前草等植物获得最好收成和争取最好生存环境的最佳角度。每个人,都有自己生存和发展的最佳角度,谁找到了它,谁就能拥有最丰硕的人生。

我是读的工科,分配在机械制造厂工作,天天低着头右手捏铅笔左手拿三角板配合丁字尺在绘图板上绘制图纸,绘啊绘,一直绘到退休,落下颈椎病和视力减退。退休后又喜爱读文习字,偶尔也写些小文。孙女又教会我用电脑写文章、上网认识无奇不有的大千世界,使我退休生活增添乐趣,但颈椎病和视力一直困扰着我。

一天,在公园邂逅学中医的老友,讨教颈椎病的治疗方法。老友说:颈椎病没有特效药,只有通过推拿按摩针灸锻炼活动等刺激穴位的治疗方法治疗才能缓解病症。又说:人体有12条经络畅通全身,分管着人体各器官、内脏、部位,是维系体表之

间、内脏之间、体表与内脏之间的通道,也是气血运行通道。经络上分布着365个穴位,是人体自备的大药。通过刺激这些穴位生成的气血,有脉络输送到身体所需要的部位。脉络不通则痛。脉络通则不痛。不活动则脉络不通则痛。所以,先要活动,活动以后会感觉痛,痛了还要活动,这时脉络就会通了以后就不会痛。老友教我经常抬头看青天低头看大地,转动颈脖左顾右盼地锻炼活动。

照老友的指点,我每天早晚两次锻炼雷打不动。晴天,走向

间、内脏之间、体表与内脏之间的通道,也是气血运行通道。经络上分布着365个穴位,是人体自备的大药。通过刺激这些穴位生成的气血,有脉络输送到身体所需要的部位。脉络不通则痛。脉络通则不痛。不活动则脉络不通则痛。所以,先要活动,活动以后会感觉痛,痛了还要活动,这时脉络就会通了以后就不会痛。老友教我经常抬头看青天低头看大地,转动颈脖左顾右盼地锻炼活动。

照老友的指点,我每天早晚两次锻炼雷打不动。晴天,走向

照老友的指点,我每天早晚两次锻炼雷打不动。晴天,走向

照老友的指点,我每天早晚两次锻炼雷打不动。晴天,走向

## 惩罚过度包装先定绿色包装标准

尹卫国

国家标准委就出台《限制商品过度包装要求——食品和化妆品》从二〇一〇年四月一日起开始实施,该标准可用三个数字概括,即商品包装空隙率不得大于百分之六十;包装层数不得超过三层;包装成本不得超过商品销售价格的百分之二十。这是目前唯一的“瘦身”包装标准,但该标准局限性较大,且执行力不强,市场上过度包装大行其道足以佐证。可见中国需要更严格、覆盖面更广泛、约束力更强的绿色包装材料,“少用或禁用木质和金属做包装材料,明确各类商品包装用材、规定包装成本占商品价值之比例,并将

中国成为世界上豪华包装最严重的国家之一,包装废弃物占固体废弃物一半,每年浪费四千亿,三分之一的城市生活垃圾是包装废弃物。笔者认为,遏制过度包装产生的过度垃圾,当务之急是立法制定绿色包装强制标准,对不执行标准的企业严厉处罚。

早在二〇〇九年,国家质检总局和国家标准委就出台《限制商品过度包装要求——食品和化妆品》从二〇一〇年四月一日起开始实施,该标准可用三个数字概括,即商品包装空隙率不得大于百分之六十;包装层数不得超过三层;包装成本不得超过商品销售价格的百分之二十。这是目前唯一的“瘦身”包装标准,但该标准局限性较大,且执行力不强,市场上过度包装大行其道足以佐证。可见中国需要更严格、覆盖面更广泛、约束力更强的绿色包装材料,“少用或禁用木质和金属做包装材料,明确各类商品包装用材、规定包装成本占商品价值之比例,并将



哇,这盗雕好可爱喔!但我分辨不出是猪猪还是熊熊。不过也无所谓啦,可爱就好。当然猪猪更好,又轻松又有得吃。而这款盗雕再精美也没用,取材失当啊。为什么?难道你不晓得“书”“输”谐音?不仅麻将桌上,商场、竞技场上都犯忌的。拿书作主题,大煞风景,商家都逃光光啦。

那篇文章我看了呀,说美国稿酬是我国的几十倍到一百几十倍。嘻,我看差距如此之大的道理太简单,我们制定稿酬标准的朋友一看到书(输),头就大了啦。美国的书输不谐音呀,相反,b-o-,o-k-,ok啦!文章的担忧更荒谬:2011年统计,我国靠稿酬生存的自由撰稿人已濒临灭绝。可笑!少几个爬格子的人也值得大惊小怪?不可以改行吗?这是给年轻人提个醒:百无一用是书生。你看对门的老高就是典型:萎不拉叽的。要是由我来定稿酬标准,哼,再去掉它一个零!

我的童年少年由此抹上了田野水乡色彩。如今,泗塘河依旧南北向流淌着,只是东西向,曾经贴着新村北边的支流已被填没。我每次去看年迈的父母,都会来到曾经的支流附近,尽管视线被一幢幢楼房遮住了,仍旧执向北看上许久……梦乡里依稀出现的一片片竹林,一间间农宅,还有自己害怕的蛇和狗。

刘茂业

《风月鉴》作者吴贻先,又名吴贻棠,字荫南,号爱存,中州弋阳(今河南光山县)人。书中第十回《迷鸾·春愁》写到:“到了这上元之夕,嫦娥请了引香众人一齐俱来看灯。到了明月清风庐,见正中围着灯屏,里面挂的摆的各色花灯不一。引香看屏上贴着灯谜,就叫拾香、宜人、阿黎俱来猜”。或许因只是十余回的中短篇,《风月鉴》里的灯谜,远没有《红楼梦》《镜花缘》等长篇小说里来得多,仅三条,但其中两条却是与众不同的花色谜(从文义谜中派生出来,谜面已非纯文字的各类其他灯谜的总称),在古

可见。“大夫”视作“医生”,“君子”犹言“先生、老师”,底面相投;3.“画了一个似龟非龟的东西,驮着一个碑,那驮碑的前爪拿着一面大锣,打《诗经》一句。”这是个画谜,谜底“其乐只且”,出自《国风·君子阳》。“乐”在诗中本是“快乐”之意,成谜要读作“乐器”的“乐”(yue),照应画中的“锣”(一种打击乐器)。“只且”本是语气助词连用,这里“且”用象形法,如同似龟非龟的东西所驮着的碑。诚如书中拾香所言:“这个谜真真有些意思。”上述的无字谜和画谜,能在清朝小说中亮相,当时猜谜之兴盛,灯谜之发展创新都可见一斑,亦为谜史留下了宝贵的资料。

户外,昂起头颅,看蓝天白云,俯首悠悠。俯首悠悠,脚踏绿茵草地。雨天,在室内,抬头看樑板,低头看地板。锻炼时要双脚站稳齐肩宽,挺胸站直,头居正位,眼朝正前方。锻炼顺序是,先从头昂起开始、后头复正、接着低头、头再复正、后把头转向右边、头再复正、后把头转向左边、最后头复正位的四个动作成一套。在进行时要有意识地用力把颈脖引伸长,眼睛要用力睁大看前方。头昂起低下转右左停留时间均约8秒。头复正时停留2秒,重复24套。这种锻炼方法,不受天气好坏、场地大小、时间

等的制约,随时随地可进行。平时看书写字上网时间长了,也可照此法进行锻炼,调节颈椎疲劳和视力衰退。通过锻炼,十多年来,颈椎不痛视力稳定。这种锻炼身体方法,使我回忆起:小时候不懂事,顽皮不听话常闯祸,惹父母生气,常遭父亲训斥。但心里不服,又不敢顶嘴,只能倔着头一会儿向右转一会儿又向左转,眼睛朝别的地方看的不满神态以示反抗。这时,父亲又会说,怎么啦!不认错,眼睛也了也,耍头倔脑,头颈骨喇喇咧,我总有一天要把你的头颈骨咧断的狠话。想不到,小时候做错事后的耍头倔脑坏动作成了我耄耋之年的健身操。

刘茂业

刘茂业

刘茂业

## 文明棍、文明伞与文明

邓锦枫

授来我校视察,育才校长段力佩陪华老到我们教室,见华老拄着文明棍进来,同学们才知华老有残疾。以后才知华老是十八九岁时生重病,在床上躺了六个月,不懂得要经常翻身,引起组织坏死而致残。

光阴荏苒,世事难料,没想到在见到华老的三十多年后,我自己也撑起了拐杖!

这要从1977年恢复高考,我考入高校,大学行将毕业那年说起。在武汉街头,一位“不文明”者随手扔在人行道上的香蕉皮,让刚过完暑假从上海匆匆赶回大学报到的我,狠狠地摔了个“大八叉”!当时仗着年轻,虽然模样狼狈,我还是自己挣扎着爬起来……没想到十多年后,

以前左腿摔伤的部位疼痛难忍,举步维艰,四处求医,被医生确诊我是“股骨头缺血性坏死”,原因就是那块香蕉皮。手术后我无奈地撑起了单拐。2002年提前退休回上海后,挤公交车时怕被人撞倒,又为掩人耳目,我把雨伞当拐杖,自己美其名曰:“文明伞”……

雨天还好,一把伞遮雨,另一把伞拄着走路,天晴时,便常有人投来疑惑的眼光,好在上海人比较矜持,从未有人向我发问。只有一次例外,在我经常转乘的830路公交车上,有位售票员终于忍不住问我:“今朝有雨啊?”我只能实话实说了。不料以后每逢坐他的车,他都会大声喊:“请哪位让个座!让个座!”搞得怪不好意思的,心里还是挺温馨的。几年前我收起伪装,扯下“遮羞布”,拄着文明棍上街去了。每当我向让座的乘客致谢并诉说自己致残的原因时,陪我出门的六妹会阻止我:“不要解释了!不要解释了!”

上海纪实频道播放的《大师》节目,我每集必看,知道除华罗庚教授外,还有复旦大学谢希德校长亦因病致残,而国学大师潘光旦是在清华大学上体育课时摔伤致残。不是我把自已与大师相提并论,我要说的是,这几位大师如果不是残疾,他们可以为中国,以至全世界的科学文化事业作出更大的贡献!我还想说,是华、谢大师因病致残是不可避免的,而我因一块香蕉皮致残,则是完全可以避免的!二十多年来,我承受着病痛折磨。

我想,与其像祥林嫂似的向人喋喋不休地“痛说腿残史”,不如诉诸报端,愿文明古国的每个人都做文明人。

## 最佳角度

黄小平

植物学家告诉我,向日葵的果实都是按照137.5度这个恒定的角度排列的。为什么按这个角度排列呢?植物学家说,向日葵的果实只有按这个角度排列,花盆里的果实才能呈现彼此紧密镶嵌的状态,得到最多最饱满的葵花籽。植物学家还告诉我,车前草两片相邻的叶子之间的弧度也是137.5度。为什么是这个弧度呢?植物学家说,只有这个弧度,车前草的叶子才能占有最多的空间,获得最多的阳光,享受最多的雨露。137.5度,是向日葵、车前草等植物获得最好收成和争取最好生存环境的最佳角度。每个人,都有自己生存和发展的最佳角度,谁找到了它,谁就能拥有最丰硕的人生。

植物学家告诉我,向日葵的果实都是按照137.5度这个恒定的角度排列的。为什么按这个角度排列呢?植物学家说,向日葵的果实只有按这个角度排列,花盆里的果实才能呈现彼此紧密镶嵌的状态,得到最多最饱满的葵花籽。植物学家还告诉我,车前草两片相邻的叶子之间的弧度也是137.5度。为什么是这个弧度呢?植物学家说,只有这个弧度,车前草的叶子才能占有最多的空间,获得最多的阳光,享受最多的雨露。137.5度,是向日葵、车前草等植物获得最好收成和争取最好生存环境的最佳角度。每个人,都有自己生存和发展的最佳角度,谁找到了它,谁就能拥有最丰硕的人生。

植物学家告诉我,向日葵的果实都是按照137.5度这个恒定的角度排列的。为什么按这个角度排列呢?植物学家说,向日葵的果实只有按这个角度排列,花盆里的果实才能呈现彼此紧密镶嵌的状态,得到最多最饱满的葵花籽。植物学家还告诉我,车前草两片相邻的叶子之间的弧度也是137.5度。为什么是这个弧度呢?植物学家说,只有这个弧度,车前草的叶子才能占有最多的空间,获得最多的阳光,享受最多的雨露。137.5度,是向日葵、车前草等植物获得最好收成和争取最好生存环境的最佳角度。每个人,都有自己生存和发展的最佳角度,谁找到了它,谁就能拥有最丰硕的人生。

植物学家告诉我,向日葵的果实都是按照137.5度这个恒定的角度排列的。为什么按这个角度排列呢?植物学家说,向日葵的果实只有按这个角度排列,花盆里的果实才能呈现彼此紧密镶嵌的状态,得到最多最饱满的葵花籽。植物学家还告诉我,车前草两片相邻的叶子之间的弧度也是137.5度。为什么是这个弧度呢?植物学家说,只有这个弧度,车前草的叶子才能占有最多的空间,获得最多的阳光,享受最多的雨露。137.5度,是向日葵、车前草等植物获得最好收成和争取最好生存环境的最佳角度。每个人,都有自己生存和发展的最佳角度,谁找到了它,谁就能拥有最丰硕的人生。

植物学家告诉我,向日葵的果实都是按照137.5度这个恒定的角度排列的。为什么按这个角度排列呢?植物学家说,向日葵的果实只有按这个角度排列,花盆里的果实才能呈现彼此紧密镶嵌的状态,得到最多最饱满的葵花籽。植物学家还告诉我,车前草两片相邻的叶子之间的弧度也是137.5度。为什么是这个弧度呢?植物学家说,只有这个弧度,车前草的叶子才能占有最多的空间,获得最多的阳光,享受最多的雨露。137.5度,是向日葵、车前草等植物获得最好收成和争取最好生存环境的最佳角度。每个人,都有自己生存和发展的最佳角度,谁找到了它,谁就能拥有最丰硕的人生。

## 向北走,我怕两样东西

龚伟明

抓起脚下的石块做扔击的动作,狗也吓的。当我独自行走,听到狗叫,满地寻找石块,以备不虞。

想想就怕的东西,结果一次次自己吓自己。那年代,看过不少抗日战争电影。每当我毫无损经过了竹林,穿过了农宅,觉得自己像是冲过了敌人的碉堡和封锁线,心头无比轻松。

距新村更北的温藻浜每年八九月间泛咸潮。咸潮的几天里,大人小孩赶过去,浮在河里,翻动岸下的石头抓清水蟹。还有一次,是我读中学的时候,听说北边田间一棵大树树洞里藏着一条大蛇,高,桑叶举手可采,采完新鲜的桑叶,放进书包,我专拣那紫黑的桑葚吃,享受大自然馈赠的新鲜果实。暑期,我跟着隔壁一位苏北爷爷戴草帽,背蟹篓,到河浜里摸螺蛳。匍匐水面,忽然有物钻入裤裆,我先一惊,后张口笑,是一条不小的鱼呀。还有一次正摸河底,碰到一个硬壳,立刻按住,心里已然明白是什么。捏出水面,哈哈,果然是一只双螯狂舞的大闸蟹呀。

我小时候喜欢向北走,只因那里充满了乐趣:捞鱼虫、捉蟋蟀、摘皮虫……春夏之际,人家给了我几条细弱的蚕宝宝,放学后就去采桑叶。桑树不

近日阅读清代世情小说《风月鉴》,书中一段元宵节打灯谜的情节,引起了我的兴趣。《风月鉴》作者吴贻先,又名吴贻棠,字荫南,号爱存,中州弋阳(今河南光山县)人。书中第十回《迷鸾·春愁》写到:“到了这上元之夕,嫦娥请了引香众人一齐俱来看灯。到了明月清风庐,见正中围着灯屏,里面挂的摆的各色花灯不一。引香看屏上贴着灯谜,就叫拾香、宜人、阿黎俱来猜”。或许因只是十余回的中短篇,《风月鉴》里的灯谜,远没有《红楼梦》《镜花缘》等长篇小说里来得多,仅三条,但其中两条却是与众不同的花色谜(从文义谜中派生出来,谜面已非纯文字的各类其他灯谜的总称),在古

可见。“大夫”视作“医生”,“君子”犹言“先生、老师”,底面相投;3.“画了一个似龟非龟的东西,驮着一个碑,那驮碑的前爪拿着一面大锣,打《诗经》一句。”这是个画谜,谜底“其乐只且”,出自《国风·君子阳》。“乐”在诗中本是“快乐”之意,成谜要读作“乐器”的“乐”(yue),照应画中的“锣”(一种打击乐器)。“只且”本是语气助词连用,这里“且”用象形法,如同似龟非龟的东西所驮着的碑。诚如书中拾香所言:“这个谜真真有些意思。”上述的无字谜和画谜,能在清朝小说中亮相,当时猜谜之兴盛,灯谜之发展创新都可见一斑,亦为谜史留下了宝贵的资料。

户外,昂起头颅,看蓝天白云,俯首悠悠。俯首悠悠,脚踏绿茵草地。雨天,在室内,抬头看樑板,低头看地板。锻炼时要双脚站稳齐肩宽,挺胸站直,头居正位,眼朝正前方。锻炼顺序是,先从头昂起开始、后头复正、接着低头、头再复正、后把头转向右边、头再复正、后把头转向左边、最后头复正位的四个动作成一套。在进行时要有意识地用力把颈脖引伸长,眼睛要用力睁大看前方。头昂起低下转右左停留时间均约8秒。头复正时停留2秒,重复24套。这种锻炼方法,不受天气好坏、场地大小、时间

等的制约,随时随地可进行。平时看书写字上网时间长了,也可照此法进行锻炼,调节颈椎疲劳和视力衰退。通过锻炼,十多年来,颈椎不痛视力稳定。这种锻炼身体方法,使我回忆起:小时候不懂事,顽皮不听话常闯祸,惹父母生气,常遭父亲训斥。但心里不服,又不敢顶嘴,只能倔着头一会儿向右转一会儿又向左转,眼睛朝别的地方看的不满神态以示反抗。这时,父亲又会说,怎么啦!不认错,眼睛也了也,耍头倔脑,头颈