

最新一期“世界500强”和“世界富豪榜”出炉，“中国面孔”增加不少。这是好事，至少说明中国经济还是可以的，但同时，由此传递出的关于个人财富消长的信息，无形之中也刺激着人们的神经，让人纠结难遣。

日前在中央台看到一档法制节目，不能不让人审视财富对于一个“社会的人”，究竟能把他异化到何种地步。

南京某区有一对母女，母亲离婚后把女儿丢给父母后不闻不问，外出“闯荡”；女儿从小失去母爱，由此产生了强烈的“恋母情结”。一天，在外欠了一屁股债的母亲找到女儿，唆使女儿去绑架一个职校同学，“这样可以用敲诈得来钱还给人家，使妈妈逃脱债主的追杀。”女儿太需要有个“妈妈”了，于是“义”无返顾。她们很快找到目标——一个平时常穿名牌的女同学。其实，所谓名牌衣服，是人家看她妈妈是个看管自行车的，怜其困窘而施舍的旧衣服！这对母女把该

女同学骗到某处，进一步“摸底”。本来，那女同学可以逃过一劫，但她鬼迷了心窍，既不肯说明名牌来由，还胡诌家里是“开影楼的”，“住在某高档社区”，“家里还有一辆轿车……”这使这对母女确信找对了绑票对象。最终，女同学竟被这对母女因处置不当，窒息而死。

在这之前，有报道说，一个开“奔驰”和一个开“宝马”的年轻

人，因飙车而起命案。“奔驰男”的父亲抚尸痛陈：是虚荣心害死了自己的儿子！他们家其实并不富裕。儿子原先是为大老板开车的司机，开惯了高档车。换了个地方打工后，真是鬼迷了心窍，居然放下不开惯好车的身段，贷款购买了一辆“奔驰”，这让他的自我感觉良好。血案，便是这种虚拟感觉被自己被人再次放大的结果。

鬼迷心窍？对！这个“鬼”，就是嫌贫。一位大学老师告诉我，“我们每年都要为贫困学生捐款，可是，我从外表上怎么也看不出哪个学

生是困难的。有人悄悄告诉我，某某学生实际上很困难，一直在向家里要钱。可是，在申请补助的名单上却看不到她的名字……”

这说明什么呢？嫌贫，正像病菌一样，在我们年轻人身上复制、蔓延。

嫌贫爱富是个很古老的词儿，人类社会经过了几千年的努力，也没能把它忘掉，说明它已然成了人性

的一个基本部分，当然是不理想的部分。坦率地说，在人的精神境界还没达到圣贤所希望的高度时，爱富心理不见得意味罪恶，有时甚至是前进的动力。但，嫌贫，却是不能被鼓励和容忍的。爱富不一定嫌贫，嫌贫则一定爱富。由嫌贫而践踏人类尊严乃至破坏社会和谐、稳定、秩序、规则，几乎是不可避免的。

拥有一般人所不具有的财富，是否“原罪”？是否一定要落得“被害”的下场？我们可以拿出许多的例子来证明它不是公理。但

是，不能否认，在社会迅速发展过程中，人们的经济属性被无限夸大，人文属性被无情蔑视，而我们正在丧失精神层面的调节机制。我有一个从事出版工作的朋友就沮丧地说，全国所有出版社加起来的产值，还不及某家电器公司的产值。言下之意：我们何必这样辛辛苦苦？显然，这只是单纯的经济考量，他也许不知道，传播精神文明所产生的价值，大到难以估量。朋友的这种心态，正是受到了社会浮躁情绪的感染。

现在，我们很容易感受到社会对于“财富”的偏爱，媒体把成功人士和财富画等号，早已约定俗成，“财富英雄”正在成为时代精英的标杆。这并不值得大惊小怪，问题是，我们应该怎样在“爱富”之余，把“嫌贫”这个社会流行病毒抑制一下，减少它的破坏性？

“羡慕——忌妒——恨”，更大程度是由嫌贫造成的，它，不光是相对贫穷的人必须克服的心理障碍，也是相对富裕的人以及舆论制造和传播者必须理解和设法化解的一道难题。



边看边聊

龙宝的全名叫伊龙宝。在单位时，大家习惯舍姓直名，叫他龙宝。

岁末，单位一批离退休的老同志“劈硬柴”聚餐，把我列为新“成员”。于是，在这次聚餐中，我见到了二十多年未曾晤面的龙宝，且与他邻座。

虽然岁月催老了龙宝，但他当年的风采似乎还可寻觅。我一句：“龙宝，你还是老样子，没啥大变化，只是瘦了点、老了点。”就此引出了龙宝的养生十诀。龙宝发

光时就发光，该调节时要调节，尽量要让这支蜡烛的光延续下去，哪怕是悠悠地亮着，生命之火不熄，生命之树就长青。

养生十诀的知识产权归龙宝所有。今天他奉献给大家，因为他是养生十诀的实践者，也是受益者。他常年劳累，身体变差了。先是胃部手术，后是胃癌切除，5年半前常人无法想象无胃之痛苦，龙宝以极大的毅力与科学的养生十诀，战胜了病魔，践行了健康、幸福地过好每一天的承诺。

我将龙宝的养生十诀奉献给读者，让更多的人能从中得到启迪，收到裨益！

那年，我因病提前五年退休。几年下来，在家闲得慌，怕闲出毛病来，经妻子动员，报名参加过街道老年学校书法班，学写颜真卿的《颜勤礼碑》。我一直以为学书法只要自己临帖就行。学了才知道，初学者不拜师还真不行。比如悬腕、握笔、用纸、写字时要垫毡等等。还有中锋、侧锋、偏锋、露锋等等，学书法看来蛮吃力，不花功夫还不行。

我开始当起“小”学生，在粗糙的元书纸上一笔一划地认真临写！全神贯注，一个字要写二三分钟，而且要临好几遍才有点像。

社会上各种骗术都包装得好看、好听，但千万别上当受骗，叫做不信邪。第九条也好懂。最后结束的第十条是十诀中最重要的落脚点，

就在于实实在在于过日子，要有一个和谐的家庭，快快乐乐、开开心心地过好每一天。把每一天都当作生命中精彩的日子来过。

龙宝的养生十诀，结论是：人的生命就像一支蜡烛，不能点得太猛烈，让能量耗尽，而应该科学运用能量，该发光时就发光，该调节时要调节，尽量要让这支蜡烛的光延续下去，哪怕是悠悠地亮着，生命之火不熄，生命之树就长青。

养生十诀的知识产权归龙宝所有。今天他奉献给大家，因为他是养生十诀的实践者，也是受益者。他常年劳累，身体变差了。先是胃部手术，后是胃癌切除，5年半前常人无法想象无胃之痛苦，龙宝以极大的毅力与科学的养生十诀，战胜了病魔，践行了健康、幸福地过好每一天的承诺。

我将龙宝的养生十诀奉献给读者，让更多的人能从中得到启迪，收到裨益！

那年，我因病提前五年退休。几年下来，在家闲得慌，怕闲出毛病来，经妻子动员，报名参加过街道老年学校书法班，学写颜真卿的《颜勤礼碑》。我一直以为学书法只要自己临帖就行。学了才知道，初学者不拜师还真不行。比如悬腕、握笔、用纸、写字时要垫毡等等。还有中锋、侧锋、偏锋、露锋等等，学书法看来蛮吃力，不花功夫还不行。

我开始当起“小”学生，在粗糙的元书纸上一笔一划地认真临写！全神贯注，一个字要写二三分钟，而且要临好几遍才有点像。

先学欧体，又学颜体，后来写行书。我先学临了三十几遍《兰亭序》。然后又临《圣教序》。几年中每天写四五个小时。几年下来，还真有些进步。在长沙市文联、美协、书协共同举办的全国书法大赛上，我的作品得了金奖。后来，又曾入展

丝绸是华丽的、柔滑的、性感的。丝绸甚至有点邪恶，正如阿拉伯人所说：“丝绸的发明终于能让女人

裸穿衣服了。”我国自古是养蚕和丝绸生产大国，蚕茧生产、加工的历史悠久，对蚕事极为崇敬和重视，商代设有典蚕官“女蚕”，民间供奉蚕神。“朝看箔上蚕，暮收茧上丝。”(箔，蚕箔，系竹篾或苇子编成的无边框的放蚕用具)形象地道出了蚕妇的敬业和辛劳。

去除了丝胶的蚕丝光亮、柔韧、富有弹性，是优异的纺织原料。七彩斑斓的丝绸产品是经过众多复杂的工艺步骤才形成的，仅染色这一步就是耗时、耗钱、耗能源、耗资源和污染环境的工序。所以科学家们作了一系列的试验，希望找到一种方法，使蚕能吐出彩色的蚕丝，从而免除麻烦的染绸工作，为保护环境作出贡献。通过不断的色彩实验，专家们找到了一种方法——从蚕

的饲料入手。比如在蚕的饲料中掺入0.05%的若丹明B(若丹明是荧光染料系列)，蚕宝宝就会结出粉红色的蚕茧。要是换成若丹明110，能产生黄绿色的蚕丝；如果掺入若丹明101，那就能收获雪青色蚕丝了。通过染料的混合还能得到其他色彩的蚕丝。用这种方法生产的蚕丝，它们的强度和弹性均无“值得一提”的变化。唯一的副作用是，吃了掺有染料的饲料后一小时，蚕宝宝的身体也变成了粉红色、黄绿色或雪青色。

连登兄是我多年好友，情同手足。其子近年在沪打拼，势头不错，不久前举办婚礼，我自然应去祝贺。喜酒是在高邮城里办的，但在我眼中，更像一个欢乐的乡村婚礼。整个婚宴大厅红色扑面，喜气洋溢，连桌布、椅套都是红色的，宛如一个硕大的红色洞房。特别是“开场戏”别具匠心，在嘹亮的唢呐曲《百鸟朝凤》中(恰好新娘的名字里也有一个“凤”字)，由开心公公发令：新娘起轿！但见四轿夫

中日语法展。七八年书法练下来，不光技艺上进步不小，而且身体上也深受其益！比如几十年来自来入睡最少要二十分钟，但现在一般三五分钟就行，而且天不亮人不醒。再有，原来悬腕时手臂总有些晃动，而现在虽然已近七旬，不光书写时不晃，手臂平伸出去三五分钟照样纹丝不动。

悬肘书写，提笔凝神，心无杂念；心、眼、手凝聚于一点，一竖一横、一撇一捺、一点一划都全神贯注。发力于思维，落实在毫端。每个字都是全身配合，牵动上百块肌肉，气血流通，长此以往，对人的精、气、神能起到一种神奇的调节和平衡作用。而临帖写完后面通爽，身心愉悦至极！

我患高血压多年，吃一两两种药还压不下来，几年中加了好几次药，现在练书法，药没加，血压控制得挺理想。这不能不说书法这项运动让我大大受益。

早先的试验中，被染色的主要是蚕丝的丝胶，丝胶像胶水一样包围着蚕丝，在蚕丝加工前，丝胶通常会被洗掉，蚕丝的色彩也就随之消失。而最新的方法是让丝心蛋白-纤维染色，所以色彩不会消失。

有人认为，如果开办一个生产彩丝的培训学校，这将是一种收益颇高的创业。国外报道中国每年的丝绸生产总产值约为300亿美元，全世界每年约生产15万吨丝绸，彩色蚕丝的生产将是一种大大有利于世界人民和保护环境、保护地球的举措。

在饲料中添加色素而生产彩色蚕丝的途径又启发了专家们的另一种念头——如果在饲料中加入别的添加剂，可以生产新的“前卫材料”，比如使蚕丝成为具有

抗菌和消炎的纤维，这样的蚕丝织成的丝绸可用来生产抗菌消毒的绑带和“丝绸胶布”。由于丝的生物耐受性很好，用新型的蚕丝和人体(肠的)成纤维细胞(结缔组织中数量最多的一种细胞)结合，在实验室继续培养，可成为(不会被排斥的)人造结缔组织。

和西方科学家有所

不同，中国和日本等国家的专家则主张用基因改造的方法，使蚕的基因发生改变，再经过多次杂交，转基因蚕丝就会呈现各种颜色。中国工程院院士、世界著名蚕学家向仲怀教授多年来带领他的团队在蚕丝基因组的研究方面超过了日本，取得杰出成就。相信不久的将来，中国人将通过21世纪的丝绸之路把彩色丝绸传遍全世界。

断，婚宴成了一个好戏纷呈的“欢乐嘉年华”！更让我激动的是有幸当了一次证婚人。我上台后，先把红绸带让新郎新娘各执一端，尔后饱含真情说起了“证婚词”。当说到“天地有大美而不言，她见证了这一对新人的成长历程。今天的婚礼虽然只有几个小时，但为了今天的甜蜜，你们的父母已含辛茹苦了20多年”时，我看到新郎新娘在不停地点头。新郎新娘的父母对我说，他们听了证婚词很感动。这对我来说，无疑是最高的奖赏啦！

身体安康、大吉大利！”给同学或朋友，我会发“代我向伯伯父母拜年，王欣携家人恭祝您和您的家人新春愉快、吉祥如意！”我不知道长辈或朋友收到短信时会有怎样的感受，至少我觉得这样的短信是我内心朴实而真切的表达。

去年除夕夜，岳父手机收到一条祝福短信，他自言自语地牢骚了一句：“现在拜年就是群发短信，说白了，就像单位搞的集体拜年嘛！”岳父的话很有道理，或许只有因人而异地送祝福，才更能够通过短信拉近心与心的距离。



夜光杯

美国的塔莎·杜朵，九十多岁了，创作了很多畅销书，与读者分享她在生活中发现的“钻石”，与读者一起创造希望、梦想、奇妙与快乐。倘若没有这些，世界将会多么寂寥。她向往大自然，她用版税买下佛蒙特州的一片土地，搬离城市，营造她梦寐以求的18世纪风格农庄。她画画，她亲手制作日常生活用品，她种石楠和“狐狸手套”，她养蜂、养鸡、养白鸽、养鹦鹉……冬天，挤完羊奶，坐在摇椅上，抱着柯基犬，想着给亲友亲手做一些温暖手脚的礼物……你感动不感动？反正我感动了，为她充满灵性和智慧的惬意人生。

我满怀欣喜地买回刚上柜的《塔莎奶奶的美好生活》。数月后，惊见塔莎落寞。售书小姐叹苦经：“卖不动啊！”

感动了地球背面无数人的塔莎奶奶，我的同胞无动于衷！东邻的食野雅子也感动了，专门飞去采写塔莎嘉言，配上照片……塔莎奶奶成为日本媒体票选最受憧憬的女性第一人，《塔莎奶奶的美好生活》荣获“最具幸福感的书”称号。

鄙视畅销与唯畅销是从都不可取。畅销的不是此类书而是《奇迹》之类，则暴露出了问题，大问题。

抗细菌和消炎的纤维，这样的蚕丝织成的丝绸可用来生产抗菌消毒的绑带和“丝绸胶布”。由于丝的生物耐受性很好，用新型的蚕丝和人体(肠的)成纤维细胞(结缔组织中数量最多的一种细胞)结合，在实验室继续培养，可成为(不会被排斥的)人造结缔组织。

和西方科学家有所

断，婚宴成了一个好戏纷呈的“欢乐嘉年华”！更让我激动的是有幸当了一次证婚人。我上台后，先把红绸带让新郎新娘各执一端，尔后饱含真情说起了“证婚词”。当说到“天地有大美而不言，她见证了这一对新人的成长历程。今天的婚礼虽然只有几个小时，但为了今天的甜蜜，你们的父母已含辛茹苦了20多年”时，我看到新郎新娘在不停地点头。新郎新娘的父母对我说，他们听了证婚词很感动。这对我来说，无疑是最高的奖赏啦！

身体安康、大吉大利！”给同学或朋友，我会发“代我向伯伯父母拜年，王欣携家人恭祝您和您的家人新春愉快、吉祥如意！”我不知道长辈或朋友收到短信时会有怎样的感受，至少我觉得这样的短信是我内心朴实而真切的表达。

去年除夕夜，岳父手机收到一条祝福短信，他自言自语地牢骚了一句：“现在拜年就是群发短信，说白了，就像单位搞的集体拜年嘛！”岳父的话很有道理，或许只有因人而异地送祝福，才更能够通过短信拉近心与心的距离。

龙宝的养生十诀

张德宝

龙宝发

光时就发光，该调节时要调节，尽量要让这支蜡烛的光延续下去，哪怕是悠悠地亮着，生命之火不熄，生命之树就长青。

养生十诀的知识产权归龙宝所有。今天他奉献给大家，因为他是养生十诀的实践者，也是受益者。他常年劳累，身体变差了。先是胃部手术，后是胃癌切除，5年半前常人无法想象无胃之痛苦，龙宝以极大的毅力与科学的养生十诀，战胜了病魔，践行了健康、幸福地过好每一天的承诺。

我将龙宝的养生十诀奉献给读者，让更多的人能从中得到启迪，收到裨益！

吐彩丝·织药绸

陈钰鹏

去除了丝胶的蚕丝光亮、柔韧、富有弹性，是优异的纺织原料。七彩斑斓的丝绸产品是经过众多复杂的工艺步骤才形成的，仅染色这一步就是耗时、耗钱、耗能源、耗资源和污染环境的工序。所以科学家们作了一系列的试验，希望找到一种方法，使蚕能吐出彩色的蚕丝，从而免除麻烦的染绸工作，为保护环境作出贡献。通过不断的色彩实验，专家们找到了一种方法——从蚕

的饲料入手。比如在蚕的饲料中掺入0.05%的若丹明B(若丹明是荧光染料系列)，蚕宝宝就会结出粉红色的蚕茧。要是换成若丹明110，能产生黄绿色的蚕丝；如果掺入若丹明101，那就能收获雪青色蚕丝了。通过染料的混合还能得到其他色彩的蚕丝。用这种方法生产的蚕丝，它们的强度和弹性均无“值得一提”的变化。唯一的副作用是，吃了掺有染料的饲料后一小时，蚕宝宝的身体也变成了粉红色、黄绿色或雪青色。

连登兄是我多年好友，情同手足。其子近年在沪打拼，势头不错，不久前举办婚礼，我自然应去祝贺。喜酒是在高邮城里办的，但在我眼中，更像一个欢乐的乡村婚礼。整个婚宴大厅红色扑面，喜气洋溢，连桌布、椅套都是红色的，宛如一个硕大的红色洞房。特别是“开场戏”别具匠心，在嘹亮的唢呐曲《百鸟朝凤》中(恰好新娘的名字里也有一个“凤”字)，由开心公公发令：新娘起轿！但见四轿夫

中日语法展。七八年书法练下来，不光技艺上进步不小，而且身体上也深受其益！比如几十年来自来入睡最少要二十分钟，但现在一般三五分钟就行，而且天不亮人不醒。再有，原来悬腕时手臂总有些晃动，而现在虽然已近七旬，不光书写时不晃，手臂平伸出去三五分钟照样纹丝不动。

悬肘书写，提笔凝神，心无杂念；心、眼、手凝聚于一点，一竖一横、一撇一捺、一点一划都全神贯注。发力于思维，落实在毫端。每个字都是全身配合，牵动上百块肌肉，气血流通，长此以往，对人的精、气、神能起到一种神奇的调节和平衡作用。而临帖写完后面通爽，身心愉悦至极！

我患高血压多年，吃一两两种药还压不下来，几年中加了好几次药，现在练书法，药没加，血压控制得挺理想。这不能不说书法这项运动让我大大受益。

欢乐的乡村婚礼

胡永其

抬着一顶花轿款款入场，走着走着还迈起四方步“颠”起轿来，就像电影《红高粱》里“娶亲”那场景，令人忍俊不禁开怀大笑！“抬花轿”是高邮水乡旧时结婚的民俗。任何时尚都是从城市流向乡村，而民俗相反，往往是乡村流向城市，君不见如今不少上海人办婚礼，不也时兴“抬花轿”了吗？！

婚礼的另一“亮点”是新郎、新娘也参与了互动表演。身着一袭婚纱的新娘落落大方，动情地唱了一曲《心相印，手牵手》，甜甜的嗓音博得了满堂喝彩！新郎也“紧紧跟上”，登台朗诵了自己创作的诗歌：“在那个初春，我们相识播下了爱的种子；在这个深秋，我们携手收获爱的甜蜜……”谁料当年也是“文学青年”的公公更不甘示弱，专门朗诵了一首他曾经发表在《江苏青年》上的诗歌《撑船》：“我是水荡里的孩子，我撑过船。我熟悉船上的艰辛，熟悉风浪和船撞击的声音……”一个普通人家的婚礼都这么有“文气”，高邮“文化之乡”的品牌可谓名不虚传。笑声、掌声接连不

断，婚宴成了一个好戏纷呈的“欢乐嘉年华”！更让我激动的是有幸当了一次证婚人。我上台后，先把红绸带让新郎新娘各执一端，尔后饱含真情说起了“证婚词”。当说到“天地有大美而不言，她见证了这一对新人的成长历程。今天的婚礼虽然只有几个小时，但为了今天的甜蜜，你们的父母已含辛茹苦了20多年”时，我看到新郎新娘在不停地点头。新郎新娘的父母对我说，他们听了证婚词很感动。这对我来说，无疑是最高的奖赏啦！

身体安康、大吉大利！”给同学或朋友，我会发“代我向伯伯父母拜年，王欣携家人恭祝您和您的家人新春愉快、吉祥如意！”我不知道长辈或朋友收到短信时会有怎样的感受，至少我觉得这样的短信是我内心朴实而真切的表达。

去年除夕夜，岳父手机收到一条祝福短信，他自言自语地牢骚了一句：“现在拜年就是群发短信，说白了，就像单位搞的集体拜年嘛！”岳父的话很有道理，或许只有因人而异地送祝福，才更能够通过短信拉近心与心的距离。

自创短信女子

王欣

身体安康、大吉大利！”给同学或朋友，我会发“代我向伯伯父母拜年，王欣携家人恭祝您和您的家人新春愉快、吉祥如意！”我不知道长辈或朋友收到短信时会有怎样的感受，至少我觉得这样的短信是我内心朴实而真切的表达。

去年除夕夜，岳父手机收到一条祝福短信，他自言自语地牢骚了一句：“现在拜年就是群发短信，说白了，就像单位搞的集体拜年嘛！”岳父的话很有道理，或许只有因人而异地送祝福，才更能够通过短信拉近心与心的距离。

什么畅销

美国的塔莎·杜朵，九十多岁了，创作了很多畅销书，与读者分享她在生活中发现的“钻石”，与读者一起创造希望、梦想、奇妙与快乐。倘若没有这些，世界将会多么寂寥。她向往大自然，她用版税买下佛蒙特州的一片土地，搬离城市，营造她梦寐以求的18世纪风格农庄。她画画，她亲手制作日常生活用品，她种石楠和“狐狸手套”，她养蜂、养鸡、养白鸽、养鹦鹉……冬天，挤完羊奶，坐在摇椅上，抱着柯基犬，想着给亲友亲手做一些温暖手脚的礼物……你感动不感动？反正我感动了，为她充满灵性和智慧的惬意人生。

我满怀欣喜地买回刚上柜的《塔莎奶奶的美好生活》。数月后，惊见塔莎落寞。售书小姐叹苦经：“卖不动啊！”

感动了地球背面无数人的塔莎奶奶，我的同胞无动于衷！东邻的食野雅子也感动了，专门飞去采写塔莎嘉言，配上照片……塔莎奶奶成为日本媒体票选最受憧憬的女性第一人，《塔莎奶奶的美好生活》荣获“最具幸福感的书”称号。

鄙视畅销与唯畅销是从都不可取。畅销的不是此类书而是《奇迹》之类，则暴露出了问题，大问题。

抗细菌和消炎的纤维，这样的蚕丝织成的丝绸可用来生产抗菌消毒的绑带和“丝绸胶布”。由于丝的生物耐受性很好，用新型的蚕丝和人体(肠的)成纤维细胞(结缔组织中数量最多的一种细胞)结合，在实验室继续培养，可成为(不会被排斥的)人造结缔组织。

和西方科学家有所

不同，中国和日本等国家的专家则主张用基因改造的方法，使蚕的基因发生改变，再经过多次杂交，转基因蚕丝就会呈现各种颜色。中国工程院院士、世界著名蚕学家向仲怀教授多年来带领他的团队在蚕丝基因组的研究方面超过了日本，取得杰出成就。相信不久的将来，中国人将通过21世纪的丝绸之路把彩色丝绸传遍全世界。

断，婚宴成了一个好戏纷呈的“欢乐嘉年华”！更让我激动的是有幸当了一次证婚人。我上台后，先把红绸带让新郎新娘各执一端，尔后饱含真情说起了“证婚词”。当说到“天地有大美而不言，她见证了这一对新人的成长历程。今天的婚礼虽然只有几个小时，但为了今天的甜蜜，你们的父母已含辛茹苦了20多年”时，我看到新郎新娘在不停地点头。新郎新娘的父母对我说，他们听了证婚词很感动。这对我来说，无疑是最高的奖赏啦！

身体安康、大吉大利！”给同学或朋友，我会发“代我向伯伯父母拜年，王欣携家人恭祝您和您的家人新春愉快、吉祥如意！”我不知道长辈或朋友收到短信时会有怎样的感受，至少我觉得这样的短信是我内心朴实而真切的表达。

去年除夕夜，岳父手机收到一条祝福短信，他自言自语地牢骚了一句：“现在拜年就是群发短信，说白了，就像单位搞的集体拜年嘛！”岳父的话很有道理，或许只有因人而异地送祝福，才更能够通过短信拉近心与心的距离。

那年，我因病提前五年退休。几年下来，在家闲得慌，怕闲出毛病来，经妻子动员，报名参加过街道老年学校书法班，学写颜真卿的《颜勤礼碑》。我一直以为学书法只要自己临帖就行。学了才知道，初学者不拜师还真不行。比如悬腕、握笔、用纸、写字时要垫毡等等。还有中锋、侧锋、偏锋、露锋等等，学书法看来蛮吃力，不花功夫还不行。

我开始当起“小”学生，在粗糙的元书纸上一笔一划地认真临写！全神贯注，一个字要写二三分钟，而且要临好几遍才有点像。

悬肘书写，提笔凝神，心无杂念；心、眼、手凝聚于一点，一竖一横、一撇一捺、一点一划都全神贯注。发力于思维，落实在毫端。每个字都是全身配合，牵动上百块肌肉，气血流通，长此以往，对人的精、气、神能起到一种神奇的调节和平衡作用。而临帖写完后面通爽，身心愉悦至极！

我患高血压多年，吃一两两种药还压不下来，几年中加了好几次药，现在练书法，药没加，血压控制得挺理想。这不能不说书法这项运动让我大大受益。

身体安康、大吉大利！”给同学或朋友，我会发“代我向伯伯父母拜年，王欣携家人恭祝您和您的家人新春愉快、吉祥如意！”我不知道长辈或朋友收到短信时会有怎样的感受，至少我觉得这样的短信是我内心朴实而真切的表达。

去年除夕夜，岳父手机收到一条祝福短信，他自言自语地牢骚了一句：“现在拜年就是群发短信，说白了，就像单位搞的集体拜年嘛！”岳父的话很有道理，或许只有因人而异地送祝福，才更能够通过短信拉近心与心的距离。