

从上海经过近3小时的飞行,机翼下出现蜿蜒的黄河,泛着“银”色的波光,两岸一马平川,这便是银川平原,又称河套平原。

飞机降落在银川河东机场。这“河”,指的就是黄河。河东机场离银川市19公里。高速公路两侧,葱郁的白杨树笔挺。原本以为宁夏是西部地区,挺荒凉,谁知进入银川市之后,一幢幢高层大楼闯入眼帘,玻璃幕墙闪闪发亮,全然是一派新兴都市的气派。

### 塞上明珠银川

叶永烈

银川的“南京路”,叫新华街。其中最繁华的一段,辟为步行街。我漫步其中,竟然不知身在何方,因为街道两边的现代化大楼以及时尚、名牌商店,与上海无异。惟一显示与众不同的,是步行街的一端矗立着一座古色古香的鼓楼。鼓楼建于清朝道光年间,成为银川市中心的地标。

银川首屈一指的古迹,是西夏王陵,号称“中国的金字塔”。那里保存着西夏王朝9座帝王陵,253座陪葬墓。王陵就地取材,用黄土夯成,最高的达30多米。到了那里,我成了“文盲”,石碑上刻着的西

夏文字,看上去类似方块汉字,但是一个也不认识。西夏是十一世纪初以党项羌族为主体建立的封建王朝,有过灿烂的文明。元朝时改为“宁夏”,希冀西夏永远安宁。

在路过一座大厦时,当地朋友告诉我,那是“区政府”。我愣了一下,“区政府”的办公楼怎么那样大?后来才明白,宁夏的全称是宁夏回族自治区,“区政府”是指自治区政府。在宁夏,回族人口约占总人口的三分之一。这里的清蒸羊羔肉、牛羊肉酥、手抓羊肉,鲜嫩而无膻味,连我这个平常拒羊肉于千里之外的人也爱吃。我还注意,银川诸多大楼的窗户是穹顶式的,就连路牌上方也以穹顶图案装饰。另外,银川机场的国际航线虽然不多,却有一条经昆明飞往迪拜的航线,成为连接阿拉伯穆斯林国家的重要空中通道。

宁夏是西夏文化、伊斯兰文化、中原文化、边塞文化、河套文化、丝路文化的交汇处。全国书博会在银川举行,成为宁夏的文化盛事。书博会在银川新区人民广场西侧规模宏大

当然,如何搞好居民小区的“敲门日”活动,是值得好好讲究的。譬如在活动的丰富性、形式的多样性、时间的固定上诸多方面,要做到常办常新,居民觉得“敲门日”看滋有味、兴味盎然、趣味十足。最终结果:小区居民都认识了、熟悉了、互相有照应了,许多问题迎刃而解了。一旦遇到陌生人,马上就能认出;至于宵小之徒进入小区,恐怕也难以有所欲为,小区的安全,当然有了保障。



的国际会展中心举行。那里有一条宽广的马路,叫做上海路,使我感到亲切。司机告诉我,银川的“路”大都是东西走向,而南北走向叫做“街”。当然也有例外,如新华街是东西走向的。银川市有八条主干道,相当宽敞。不过由于银川发展很快,机动车陡增,在老城区,在高峰时间,堵车也是常事。

在银川街头,我看到最多的商店,就是枸杞店。宁夏的特产有“五宝”,各有特色:红色的枸杞居首,此外还有白色的滩羊皮、黄色的甘草、黑色的发菜、蓝色的贺兰山石。发菜的谐音是“发财”,随着销路猛增,过度采集发菜使地表裸露,近年来已经限制开发,所以也就以煤炭代替发菜作为“黑宝”。

在书博会上遇见宁夏作家张贤亮。他说自己现在主要忙于创作“立体作品”——经营西部影城。那里已经成为《牧马人》、《红高粱》、《大话西游》、《新龙门客栈》等许多影视剧拍摄基地,同时也成为银川旅游新景点。另外,银川还有贺兰山岩画、明长城、拜寺口双塔等等古迹值得一游。由于书博会安排的活动一个接着一个,我未能有更多的时间去领略塞上风光。留些遗憾也好,将成为下一次游览银川的契机。



年岁大了,加之身体单薄,家中便多了一根手杖,它既可稳身健步,又可增强体力。特别是外出旅游我们都带着它。

一天,去社区公园晨练,只见广场一隅有一白发老人在舞动手杖,一会儿犹如大鹏展翅,一会儿就像弯弓射雕,一会儿好似灵猿滚杖,一会儿又仿佛蟒蛇出洞……伴随着节奏明快、幽默动听的音乐,既动感时尚,又形象趣味,充分展示了老年男性的特点。不少晨练的人也受此感染,纷纷驻足观望。我这个手杖老人更是充满兴趣,等到白发老人手杖舞毕,便上前套近乎,想讨教这舞手杖的诀窍。白发老人倒也随和,说他今年73岁了,原在外地工作,现在回家乡养老了。他的这套手杖操也是跟别人学的,由搓杖、举杖、划杖、摆杖、绕杖、转杖、摆杖等8个动作组成,运动量适中,操练者头颈、背、腰、腿等身体各部位都能得到锻炼,对提高心肺功能,预防老年痴呆也有一定疗效。看到这白发老人神采奕奕、脸部红润、身材匀称,我坚信这手杖操对健身的功效。

自此,每天早晨除了刮风下雨,我都按

## “敲门日”治疗“都市冷漠症”

吕震邦

不可否认,碰到陌生人,就以敲门而论,不随便开门仍然是确保安全上策。但是,我们不是戴着有色眼镜看社会。我们应该看到,好人毕竟是主流,好人占了绝大多数。而且随着社会进步,法制的不断完善,社会会越来越阳光,越来越美丽,好人遍天下!重庆渝中区设定“敲门日”,给我们上海创建文明、和谐、平安社区,提供了榜样。居民小区是社会最基层的组织,类似人身上的细胞,是忽视不得的。

## 桐桐的困惑

陆惠芳

去年夏天,我去荷兰看望桐桐。当时20个月大的她除了叫人外,依然只会说一些简单的语言。如她要我开水龙头,就指着水龙头说“外婆,开”,她要吃西瓜,就对着西瓜说“外婆,啪”。桐桐的话虽不多,但别人说的话她都能懂,而且,她的动手能力特别强,除了自己吃饭、刷牙、穿鞋、整理玩具外,看到大人做事情她总要来帮忙,洗黄瓜,洗番茄,洗玩具,动作规范,手脚麻利,经常忙得不亦乐乎。

自从进了当地的托儿所后,桐桐话更少了,有时跟她说话,她忽闪着大眼睛看着你,一言不发。于是,我忍不住对女儿说:人家孩子话越说越多,这孩子怎么越说越少啊?桐桐生活的语境太复杂了。家里讲的是上海话;播放从上海带去的幼儿节目碟片时,她听到的却是普通话;带她出去游玩,周围的小朋友讲的都是英语;而在托儿所,老师教的又是荷兰语,身陷复杂的语言环境,面临多样的语言种类,孩子难免困惑,她不愿说话,是她一时搞不清楚用什么话回答你。”

我在某小区一个居委会工作。前不久,接到上级指示,要我们动员社区居民,为一个贫困地区的学校捐书。

居委会主任把这事交待给我办后,我立马写了一封动员信,张贴在了小区各个单元的大门上。小区的居民很有爱心,他们看到后,当天就有人陆续抱着一摞摞书来到居委会。

我看小区居民这么慷慨捐书,就跟我主任请示,是不是给他们发点纪念品。我们主任拍着脑袋想了半天,决定赠送捐10本书以上的居民每人一把雨伞。

照约定到社区公园来跟白发老人学手杖操。这手杖操动作是8个,但具体做时还要分上肢运动、单臂拉伸、弓步扩胸、脚跟脚尖平衡等一些运动来完成。上肢运动是双手持杖由胸前经上向下压于肩后,同时脚跟提起。经常练习,可预防韧带老化和足跟痛。单臂拉伸是右手掌心向前,拇指向下,

握住手杖上端,手臂举至头顶;左臂下垂,掌心向前,从身体外侧握住手杖下端。手杖以左侧肩为支点,左手前推。一拍推一次,向左做两个八拍。换成右手在上,右手在下,再做两个八拍。这样可使侧肩及上臂肌肉得到充分拉伸。

弓步扩胸是左腿向前成左弓步,一手抓住手杖,双臂向前伸直,向侧前打开扩胸一次,同时,弓步下压一次。要求上体直立,一拍做一次,做两个八拍。然后换成右腿在前,

最近一则“敲门日”的新闻,不由得让人拍手叫好!据《中新网》消息:在重庆市渝中区首届邻居节上,专门设立了“敲门日”活动,鼓励居民敲开邻居的宅门,打破“都市冷漠症”,促进邻居之间、互相来往、互相关注和睦相处。“敲门日”活动,受到了居民的普遍欢迎,他们说:“敲门日”改变了小区邻里间那种“说话之声相闻,老死不相往来”、“东屋不问西屋事,同在一楼不相识”的现象,没有了面对“陌生居住”带来的孤独感、漠然感。

桐桐是我的外孙女,从小和父母生活在荷兰。

去年夏天,我去荷兰看望桐桐。当时20个月大的她除了叫人外,依然只会说一些简单的语言。如她要我开水龙头,就指着水龙头说“外婆,开”,她要吃西瓜,就对着西瓜说“外婆,啪”。桐桐的话虽不多,但别人说的话她都能懂,而且,她的动手能力特别强,除了自己吃饭、刷牙、穿鞋、整理玩具外,看到大人做事情她总要来帮忙,洗黄瓜,洗番茄,洗玩具,动作规范,手脚麻利,经常忙得不亦乐乎。

自从进了当地的托儿所后,桐桐话更少了,有时跟她说话,她忽闪着大眼睛看着你,一言不发。于是,我忍不住对女儿说:人家孩子话越说越多,这孩子怎么越说越少啊?桐桐生活的语境太复杂了。家里讲的是上海话;播放从上海带去的幼儿节目碟片时,她听到的却是普通话;带她出去游玩,周围的小朋友讲的都是英语;而在托儿所,老师教的又是荷兰语,身陷复杂的语言环境,面临多样的语言种类,孩子难免困惑,她不愿说话,是她一时搞不清楚用什么话回答你。”

我在某小区一个居委会工作。前不久,接到上级指示,要我们动员社区居民,为一个贫困地区的学校捐书。

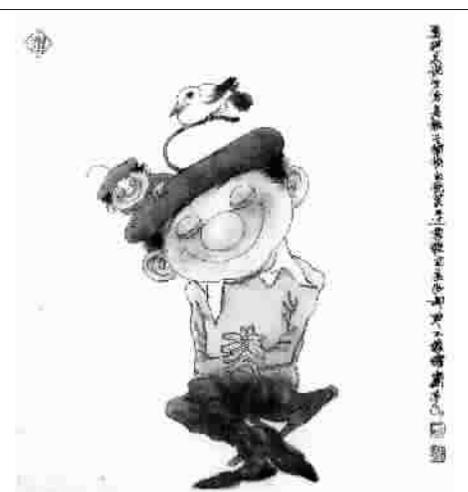
居委会主任把这事交待给我办后,我立马写了一封动员信,张贴在了小区各个单元的大门上。小区的居民很有爱心,他们看到后,当天就有人陆续抱着一摞摞书来到居委会。

我看小区居民这么慷慨捐书,就跟我主任请示,是不是给他们发点纪念品。我们主任拍着脑袋想了半天,决定赠送捐10本书以上的居民每人一把雨伞。

照约定到社区公园来跟白发老人学手杖操。这手杖操动作是8个,但具体做时还要分上肢运动、单臂拉伸、弓步扩胸、脚跟脚尖平衡等一些运动来完成。上肢运动是双手持杖由胸前经上向下压于肩后,同时脚跟提起。经常练习,可预防韧带老化和足跟痛。单臂拉伸是右手掌心向前,拇指向下,

握住手杖上端,手臂举至头顶;左臂下垂,掌心向前,从身体外侧握住手杖下端。手杖以左侧肩为支点,左手前推。一拍推一次,向左做两个八拍。换成右手在上,右手在下,再做两个八拍。这样可使侧肩及上臂肌肉得到充分拉伸。

弓步扩胸是左腿向前成左弓步,一手抓住手杖,双臂向前伸直,向侧前打开扩胸一次,同时,弓步下压一次。要求上体直立,一拍做一次,做两个八拍。然后换成右腿在前,



是,我也喜欢七想八想呀,为什么不多想想呢?你看,那个爆米花老头停下又拉又摇的手,提起了破麻袋,很快要嘭的一声响,小小的白米粒或玉米粒就鼓胀得让人刮目相看啦。由爆米花我会很自然地想到,人世间有多少庞然大物,其实是爆米花——膨化人而已。于是晃动在眼前的一张张脸,威严的现出滑稽,富态的现出猥琐,而原本就一脸奸相的呢,就,就……嘿,就不必说穿啦。这样一想,笑逐颜开。

笑一个!为什么你要越想越不开心呢?说说你佩服的人吧,譬如契诃夫。契诃夫也喜欢东想西想。你听听他又是怎样想的:听到妻子或小姨子练钢琴,他决不发火,而是想,真得感谢这份福气,我是在听音乐响,而不是听狼嚎或者猫的派对。如果他犯牙痛,他会想,太高兴了,仅仅是一颗牙痛,而不是满口牙都痛……

你笑了!好,我再送你一句契诃夫语录:“生活是极不愉快的玩笑,不过要使它美好也不很难。”不难,真的不难。

讶的是,她居然能把会背的唐诗都用得恰到好处。外公生日那天,在视频里,她用英语唱生日快乐歌,祝贺外公生日快乐!外公高兴得歪了嘴。桐桐,好样的,经历了人生第一场艰难的考试,以后还有什么考试能难倒你!桐桐,加油!

有了这一赠送活动,小区居民的捐书热情更加高涨。到了第二天的上午,前来捐书者竟然排起了长队。为了及时收下小区居民捐来的书,我又找了助手帮忙,忙碌了一个多小时才算完事。当我准备收兵时,一位老太太提着一个包又跑来了。她气喘吁吁地对我说:“小同志,我在家找了半天没大书,你看这些包能捐不?”我接过老太太的包一看不禁乐了,里面装着10多本家用电器说明书。

再做两个八拍。这样可使胸大肌及肩、背、腰都得到锻炼。脚跟脚尖平衡是左腿在前,两腿前后分开一步距离,前腿脚跟着地,后腿脚尖着地,直立,两臂侧平举拿住手杖。坚持一个八拍,然后两臂上举再坚持一个八拍,前后脚交换再做一次。这样有利于平衡能力的提高。另外还有摆腿运动、外展腿运动等就不一一介绍了。

由于手杖操在操练过程中,手、脚、头的动作和眼神都须配合,因此不仅可以调动全身的各个关节,提高心肺功能,还有利于老年人保持头脑的灵活,一些病症也都可以有所减轻甚至消除。我以前的血压是100/175,不得不一直服用降压药,自从进行了“手杖操”练习后,不仅颈椎,腰椎等有了不小的改善,连平时最头疼的血压问题也得到了解决,不仅血压降到了80/130,腰围也小了3寸。同时人也活得有精神,越发显示出老年人的阳刚之美。手杖,就相当于舞蹈演员手中的把杆,打开了一片徒手做操不可及的健身新天地。

再做两个八拍。这样可使胸大肌及肩、背、腰都得到锻炼。脚跟脚尖平衡是左腿在前,两腿前后分开一步距离,前腿脚跟着地,后腿脚尖着地,直立,两臂侧平举拿住手杖。坚持一个八拍,然后两臂上举再坚持一个八拍,前后脚交换再做一次。这样有利于平衡能力的提高。另外还有摆腿运动、外展腿运动等就不一一介绍了。

由于手杖操在操练过程中,手、脚、头的动作和眼神都须配合,因此不仅可以调动全身的各个关节,提高心肺功能,还有利于老年人保持头脑的灵活,一些病症也都可以有所减轻甚至消除。我以前的血压是100/175,不得不一直服用降压药,自从进行了“手杖操”练习后,不仅颈椎,腰椎等有了不小的改善,连平时最头疼的血压问题也得到了解决,不仅血压降到了80/130,腰围也小了3寸。同时人也活得有精神,越发显示出老年人的阳刚之美。手杖,就相当于舞蹈演员手中的把杆,打开了一片徒手做操不可及的健身新天地。

再做两个八拍。这样可使胸大肌及肩、背、腰都得到锻炼。脚跟脚尖平衡是左腿在前,两腿前后分开一步距离,前腿脚跟着地,后腿脚尖着地,直立,两臂侧平举拿住手杖。坚持一个八拍,然后两臂上举再坚持一个八拍,前后脚交换再做一次。这样有利于平衡能力的提高。另外还有摆腿运动、外展腿运动等就不一一介绍了。

## 狗为什么咬人

陈钰鹏

许多人认为狗是不会咬人的,“它们受到主人的百般呵护,有什么不满意的?再说了,它们是人类的朋友,怎么会咬自己的朋友呢。”然而狗咬伤孩子以及成人的事情还是时有发生。狗是人类最早驯化的家畜,比起原始狗来,它们确实温顺和文明多了,和同属犬科的狼相比,更是大相径庭。然而狗毕竟是食肉动物,侵犯性仍然是它们的自然秉性,这一点似乎已被人们忘记了。

狗的侵犯性行为通常是有预兆(预先警告)的,是事先可以被识别的。问题在于,预先警告往往没有被人(主要是狗的主人)注意到,或者被误解了。等到真的咬人了,便大惑不解:“我们的狗狗是从来不会咬人的呀。”作为狗的主人,首先要能够观察到狗的一些异常反应和行为,比如你的狗变得不想玩耍了、它不喜欢别人抚摸它了、也不愿意别人去接近它了、你的狗对人的动作开始作出侵犯性反应或者已经在进攻别的狗了。一个好的养狗者应该研究狗的侵犯性行为的征兆,要能正确作出解释。狗咬人的原因是多种多样的,其中有几个原因在进化过程中始终被保留着:狗需要捍卫自己的领域;狗要保护自己的后代;狗热衷于维护自己的地位,它们不能容忍竞争对手。还有,如果一条狗有了一种严重的身体障碍或疾病,但这种状况没有被发现和认识,在不能自救和被救的情况下,有可能会咬人。

有些人非常相信一句俗语:会叫的狗不咬人。在犬科动物中,狗是最善于大声吠叫的,狗有着发达的喉头,这是狗在进化中的选择性决定的,尤其是担负警卫和看家的狗,它们的吠叫能力最强。吠叫最早是狗用来沟通的手段,用来向周围环境(包括人和其他狗)发出警报,表示发生了一些不寻常的事情,希望一起把侵入领域者赶走。还有一些其他意义的吠叫:神经性激动型吠叫、防御性吠叫、专注型吠叫、不安型吠叫、受挫型吠叫及按指令吠叫。

原始狗是不会吠叫的,至今在澳大利亚和中非尚有些种类的狗是不会吠叫的。很多情况下,狗的吠叫不是为了咬人,而是表达一种不安和害怕,它希望你不要靠近它,和它保持距离,如果你一味地靠近它,说不定它会因害怕而向你进攻。人在这种情况下是走开为好。有一种摆尾的吠叫比较让人放心,这是狗高兴而发出的吠叫。

“会叫的狗不咬人”用在人身上比喻“只是发发火罢了,不会动真格的”或“瞎咋唬而已,没什么了不起的”。但是这句俗语不具备100%的准确性,甚至还有人持相反意见,之所以这样,恐怕还是因为对狗的发声意义没有完全研究清楚。欧洲有些语言学家从词源学角度探索了“会叫的狗不咬人”这句话,发现这句话跟四条腿的狗和两条腿的人都没有关系。由于词义的发展和变化,“狗”、“吠叫”和“咬人”原来的意思分别是“钟”、“敲响”和“破裂”,所以该俗语的原始意思是“敲得响的钟不会破裂”。

## 狗为什么咬人

陈钰鹏

许多人认为狗是不会咬人的,“它们受到主人的百般呵护,有什么不满意的?再说了,它们是人类的朋友,怎么会咬自己的朋友呢。”然而狗咬伤孩子以及成人的事情还是时有发生。狗是人类最早驯化的家畜,比起原始狗来,它们确实温顺和文明多了,和同属犬科的狼相比,更是大相径庭。然而狗毕竟是食肉动物,侵犯性仍然是它们的自然秉性,这一点似乎已被人们忘记了。

狗的侵犯性行为通常是有预兆(预先警告)的,是事先可以被识别的。问题在于,预先警告往往没有被人(主要是狗的主人)注意到,或者被误解了。等到真的咬人了,便大惑不解:“我们的狗狗是从来不会咬人的呀。”作为狗的主人,首先要能够观察到狗的一些异常反应和行为,比如你的狗变得不想玩耍了、它不喜欢别人抚摸它了、也不愿意别人去接近它了、你的狗对人的动作开始作出侵犯性反应或者已经在进攻别的狗了。一个好的养狗者应该研究狗的侵犯性行为的征兆,要能正确作出解释。狗咬人的原因是多种多样的,其中有几个原因在进化过程中始终被保留着:狗需要捍卫自己的领域;狗要保护自己的后代;狗热衷于维护自己的地位,它们不能容忍竞争对手。还有,如果一条狗有了一种严重的身体障碍或疾病,但这种状况没有被发现和认识,在不能自救和被救的情况下,有可能会咬人。

有些人非常相信一句俗语:会叫的狗不咬人。在犬科动物中,狗是最善于大声吠叫的,狗有着发达的喉头,这是狗在进化中的选择性决定的,尤其是担负警卫和看家的狗,它们的吠叫能力最强。吠叫最早是狗用来沟通的手段,用来向周围环境(包括人和其他狗)发出警报,表示发生了一些不寻常的事情,希望一起把侵入领域者赶走。还有一些其他意义的吠叫:神经性激动型吠叫、防御性吠叫、专注型吠叫、不安型吠叫、受挫型吠叫及按指令吠叫。

原始狗是不会吠叫的,至今在澳大利亚和中非尚有些种类的狗是不会吠叫的。很多情况下,狗的吠叫不是为了咬人,而是表达一种不安和害怕,它希望你不要靠近它,和它保持距离,如果你一味地靠近它,说不定它会因害怕而向你进攻。人在这种情况下是走开为好。有一种摆尾的吠叫比较让人放心,这是狗高兴而发出的吠叫。

“会叫的狗不咬人”用在人身上比喻“只是发发火罢了,不会动真格的”或“瞎咋唬而已,没什么了不起的”。但是这句俗语不具备100%的准确性,甚至还有人持相反意见,之所以这样,恐怕还是因为对狗的发声意义没有完全研究清楚。欧洲有些语言学家从词源学角度探索了“会叫的狗不咬人”这句话,发现这句话跟四条腿的狗和两条腿的人都没有关系。由于词义的发展和变化,“狗”、“吠叫”和“咬人”原来的意思分别是“钟”、“敲响”和“破裂”,所以该俗语的原始意思是“敲得响的钟不会破裂”。

今宵灯谜 张士斌 几度掩欲断 (二字常用词) 昨日谜面: 门前冷落车马稀 (交通工具简称) 谜底: 空客(注: 面为唐·白居易《琵琶行》诗句)

