

经常去公园,发现公园的早晨,不是宁静的,而是喧闹的。在各个角落聚集的文艺爱好者,有跳各种舞蹈的群体,有吹萨克斯、黑管等西洋管乐器的,还有唱越剧、京剧、沪剧的。

我这个人好静,所以常常往公园的幽深处走,在相对比较安静的雪松林里,我常常会遇到一位沉默的操琴者。那是一位六十出头的京胡爱好者。他第一次吸引我,是我发现他在松林深处摇头晃脑地拉京胡,但却没有声音。我好奇地走过去,直走到他的身边,才听到那京胡发出细微的声音。仔细一看,原来他对自己的京胡做了处理:撤去了琴马,用一根小木棍代替,还在京胡的蟒皮上垫上了一层塑料泡沫。如此,京胡的声音便变得十分微弱,稍远一点就听不到了!

看到操琴者如此处理,我突然明白了他的用意:他是不想让自己的琴声干扰到其他游客。听他演奏,十分地流畅娴熟,如果按上琴马,完全可以演奏出悦耳的京剧音乐。但他没有,他只让声音小到只有自己能够听到! 尽管,雪松林本来就是一个游客很少来的所在,但他

如今的陈忠实大名鼎鼎:长篇《白鹿原》获茅盾文学奖,还被译成5种文字,其中法文版一次月售3000册,而长达两个小时的同名电影也将于本月献演。陈忠实今天的成功,饮水思源,不能忘记当年的伯乐——人民文学出版社的编辑何启治的“催化”给力。

39年前一个隆冬的下午,去西安组稿的何启治,仅凭着他读过陈忠实发表在《陕西文艺》上一个短篇小说的印象,在街转角处冒寒等候当时这位悄没声息的农民型业余作者。寒暄之后,没有任何委婉试探,何启治一张口就言之凿凿地约他写一个长篇,还关门落门地强调:“你一定要写长篇,写出来一定要给我发!”

陈忠实听到“被要求”开垦如此广大的“处女地”,着实吃惊不小。面对来者的满腔热诚与恳切,容不得推辞,他只得勉为

余江浮尸是沪语(或吴方言),从字面看,意思很清楚:漂浮在水面上的尸体。早先,大年初一,我第一次自己煮糯米圆子的时候,母亲问我:“会煮吗?”“会,只要它们像余江浮尸一样漂上来了,基本上就熟了。”我自信地回答。于是母亲便责怪说:“新年新岁别说这种不吉利的话。”煮汤圆

的道理和煮饺子基本上是一样的,饺子生的时候密度比水大,所以都沉在锅底,煮了一会后,馅儿和皮子吸足了热水,开始膨胀,体积变大,馅儿里的空气也不断膨胀,当饺子的密度终于变得小于水的密度的时候,于是纷纷浮到水面。

平时,人们戏称那些在游泳池里不游泳却妨碍别人或刚学会游泳的人为“余江浮尸”。用余江浮尸作比喻要小心,许多人不爱听这一词儿。

“余江浮尸现象”比较复杂,因素也是各方面的。一个不会游泳的人掉入水里淹死了,尸体不会立即沉入水中,身上穿的衣服越多,开始下沉越晚,因为衣服里有气泡,能让尸体在水上稍稍漂一会。接着尸体便下沉,直至水底。紧接着尸体便开始腐烂,在腐烂的同时产生许多腐烂气体,使尸体体积膨胀,密度减小,最后让尸体重新浮上水面。产生的浮力之大,有时甚至能使一个捆上重石的被谋害者的身体浮上来。这一过

依然如此地自律,宁可让自己成为一个沉默的操琴者!

看着沉浸在琴声中的他,我肃然起敬!自那次以后,每每经过他的身旁,我总有感慨!我们经常讲提高国民素质,建立和谐社会,从哪里着手?我觉得,这位沉默的操琴者给我们一个启示,那就是从尊重别人的权利,关注别人感受开始,从自尊、自律开始!

看看我们当今的社会,常常会出

不和谐之音:马路上乱按汽车喇叭,高楼上飞坠垃圾袋,邻里的卡拉OK夜夜笙歌,随处可见的宠物排泄物……等等。

我们有些人的生活,可能什么都不缺,但缺乏的,正是对别人的尊重和关注,对别人生活环境的尊重和关注,对别人感受的尊重和关注!这反映了我们有些人的修养、素质的欠缺!只有尊重别人的人,才会有自尊,才会有自律,才会从道德的、情感的、法律的角度来规范自己的行为。也只有我们每一个人都能自尊、自律,懂得尊重和关注别人,我们的国民素质,才会有效地提升,才能呈现社会和谐的美好景象。

长期以来,人们只知道魔芋可以当菜吃,对其保健作用并不了解。直到二十世纪70年代,人们才发现魔芋是最好的“保健食品”、“低热量食品”和“减肥食品”,于是魔芋成了“食品新花”。

魔芋之所以具有保健作用,是因为它在茎中储存的魔芋甘露聚糖,不是一般的糖和淀粉,而是属于纤维素,其妙处就在于这种纤维素对人体有保健作用。

魔芋食品是十分理想的减肥、健美食品,它含热量低,使胖人享口福而无后顾之忧,魔芋食品可以防治老年性便秘,有“魔芋是肠胃的扫把”的说法。因为它吸水性

强,能使肠道滋润,粪便容易排出。魔芋食品还可防治心血管病。血液中胆固醇过高会引起心血管病,而魔芋能与肠内的胆固醇代谢产物——胆酸,合成不被人体吸收的复合物排出体外。魔芋作为糖尿病人的食谱配料也大有好处。吃下魔芋后有较长时间的饱腹感,吃1斤魔芋糕其热量相当1钱主食的热量,从而餐后使血糖缓慢上升,减少了对胰岛素的需要,对控制糖尿病有利。魔芋也是抗癌治癌食物。魔芋治疗肿瘤,古药书中早有记载,魔芋对治鼻咽癌、甲状腺瘤、宫颈颈癌、直肠癌均有一定疗效。

魔芋为碱性食物,含有丰富的钙质元素,人体吸收钙后有使血液保持弱碱性作用,能镇定神经,减少病痛,防止骨质松软。人们平时食肉类、糖、蛋黄等多为酸性食品,多食魔芋可起中和作用。

魔芋除了保健作用外,还有许多奇特的性质,能改善食品品质,给人以舒适的口感,尤其是遇热不溶化,烹饪中不溶化,不破碎,保持色、形、味三者俱佳。难怪人们食用千百年不衰,如今又有发展。

程在夏天不是很深的水域里进行得较快。而在水深天冷的情况下,腐烂现象发生得较晚,过程也较慢。

如果水域的深度很大,比如位于德国、瑞士和奥地利之间的博登湖,最深的地方有254米,在那个地方沉下去的尸体通常不再浮到水面上来。一则湖水深处温度低,细菌少,也就不会发生腐烂和腐烂气体;二则,水底有厚厚的沉积层将尸体固定在水底了。俄罗斯境内世界最大的淡水湖贝加尔湖具有自净化功能,湖中生活着一种小虾,它们能消灭所有的有机质,只需7天时间,一具尸体就会消失得无影无踪。

一般情况下,人淹死后,尸体马上就开始腐烂,专家能看出尸体上的变化。尸体是否会浮到水面上,受许多条件影响,比如有时候水底有水流,尸体就有可能被阻在水底。对浮尸外观的检查以及根据外观作出推断在法医学中很重要,倘若发现尸体的肺里有空气,那就应该怀疑一下,死者是否有可能生前是死在陆地上,然后被扔进水里的。

每年夏天,总有一些不听劝告不相信警示的人(不乏中小学生在一些存在危险的江河溪流里游水嬉戏,从而酿成“余江浮尸”的悲剧。希望大家都能“拒绝余江浮尸”——不在非正式游泳场所游泳;有人溺水,有能力者一定要见死相救。

的神色中,双方都看出“对方听不懂”。情急之下,法国夫妇连比划划地提议由他们带路。

目的地是晚上住宿的一个农庄。车子一前一后在公路上飞驰。大约半小时左右,眼前出现了一座在大树掩映下的别墅。哦,目的地到了。我们赶紧下车准备答谢,法国夫妇却微笑着在车子里向我们挥手,一溜烟开走了。晚上,躺在天窗看得见星星、推窗见得到果园的别墅里,想着“法兰西的活雷锋”,心里流淌着一片温暖。

坐落于摩泽尔河畔的德国城市特里尔,现存不少古罗马时代遗迹,它曾是西罗马帝国的首都,也是马克思的故乡。在参观

了古罗马时期的城门,古朴的罗马式大教堂,古罗马康斯坦丁大帝的荒淫场——浴宫后,站在断垣残壁前的我们,临时决定去马克思故居。

马克思故居在哪条路上,我们不知晓。迎着毛毛细雨,怀着朝圣心情,我们一路走一路问。“马克思……”“马克思……”在四五根德国手指的引导下,我们来到了一座带有巴洛克风格的三层小楼前,灰白相间的墙上,镶嵌着世人熟悉的“大胡子老人”头像。“大胡子老人”马克思为世界人民留下了共同的文化记忆,这文化记忆打破语言阻隔,打开人心通道,是人们行走世界的珍贵护照。

还有一次,我们去比利时安特卫普乘高铁,眼见安特卫普火车站已经不远,但就是开不进去,纵横交错的街道和单行线迫使我们的车来回兜圈子。正当

天好热,在爸妈家吃晚饭。2岁多的侄子小程饭后和他妈妈去麦当劳买冰淇淋去,临走前很认真地歪着小脑袋问我:“柠柠姑姑,我可能会带一个红色的冰淇淋给你吃,好吗?”“好啊。”我在电脑边敲着键盘,不在意地回答。

第二天,小程又来了,一进门,就着急着对我冒出一句话:“阿姨说,我没有红色的冰淇淋。我可是听了丈二和尚摸不着头脑。程程妈妈在一边解释说:“他昨天晚上买了冰淇淋,可他总说‘哎呀,怎么只有白色的啊,我要问问有没有红色的,我答应给柠柠姑姑的’。拗不过他,又带他去柜台问,他说:‘阿姨,有没有红色的冰淇淋?’可是阿姨说‘没有’,他就嘟着个嘴很不高兴地回家了。今天

从岗位上退下来后,时间变得充裕了,但随之身体的毛病也逐渐显现,如颈椎痛、腰痛等,检查结果是“退行性变、骨质增生”。以往忙于工作顾不上也不重视健身,有了闲暇就和同事们泡在茶吧、西餐厅闲聊,忽视了锻炼身体。现在感觉到了锻炼身体的必要性和紧迫性。

在朋友的一再鼓励游说下,一向喜静不喜动的我,也被拉进了广场舞的行列。起初学得好艰难,看别人舞姿优雅,而自己笨手笨脚的,就是跟不上节奏,顾此失彼,尴尬不已。经过一段刻苦的学习过程,仔细观摩领舞者的动作要领,渐渐熟悉了音乐,慢慢找到了自信的感觉,手脚也变得柔软灵活了。

心烦时,一曲舒缓的音乐能为我拂去浮躁紊乱的心绪;不开心时,



是,你没看错,我恍然若失,不,不是“若失”,是真失呵。文章高手,世间又少了一个。黄裳没有骇人的头衔,没有眩目的光环,却有真功夫。再品一口,野蜂蜜蓝莓

酒,欧洲朋友自种自酿自己喝的。当然不上市,一年拢共才三五十瓶,送朋友的不会超过十瓶。瓶子是朴实不是粗陋,放心喝吧,从果子到酒都绿色至极。喝着它,会从心底冒出一个字……不,不是“爽”,是“醇”——回味无穷。

“爽”往往误人,“爽”的背后往往是空落和苍白。“爽”可以用在你这些巨型果蔬上:看看,够大,够光鲜,堪称美艳,一口咬上去,爽感是有的。可是,滋味呢? 营养呢? 都被稀释了。正如专家指出,现今果蔬营养成分的低下和口味的寡淡,是缘于“环境稀释”和“基因稀释”,而究其实,是“人为稀释”。

果蔬被“人为稀释”,那人才呢,人才有没有被“人为稀释”着呢? 醇的果蔬和醇的人才是难得一见了。最为搞笑的是,酿果蔬、醇人才都不值钱,而稀释果蔬、稀释人才却昂而贵之。

在我们一筹莫展时,一位比利时老人拍拍车窗,问是否需要帮助。真是雪中送炭。“遵循”老人的指点,一路开过去,结果发现又回到了原处。晕!

抬头,意外地又看见先前指路的老人,他乐呵呵地说:“拐弯时我见你们方向搞错了,知道还会拐回来,就在这里等你们。”老人的话让我们感佩不已,份外的帮助在他眼里

却成了份内的责任。这回,老人干脆在车窗上画起了路线图。很幸运,我们及时赶上了高铁。时隔一年,我还清晰地记得老人那热情而真诚的笑容。

自驾游有自驾游的难处,自驾游也有自驾游的乐趣,不断地迷路,不断地问路,在问路中读人,在问路中赏景,在问路中感慨,在问路中感动,这是团队游享受不到的风情。

所以一见到你,就要向你道歉。”

我忽然心里一抽,拉着小程的胖

小说说:“虽然姑姑没有吃到你的红色冰淇淋,但是比吃到了更开心,谢谢你。”他竟然睁大了眼睛,认真地说:“不用谢,这是我应该的。”

这是从2岁多的小孩嘴里说出的话,那么真诚,那么干净,将我这些年来生活工作中的郁闷

一扫而空。

他知道你喜欢红色,所以,他会只想

着买红色的给你。他没有买到红色,所以,他会觉得很失望。赤子之心就是这样的啊! 可惜,我们都长大了,每天忙忙碌碌、行色匆匆,为了生活变得利益至上。其实我们的本性本来如此,只是,我们丢失了它很久很久……

全身的关节都在抖动,在悠扬动听的旋律下翩翩起舞,什么烦恼、疲劳都放下了,那真是一种美的享受!正所谓,跳出身材、跳出质气、跳出健康、跳出活力、跳出了好心情!

刚开始,我们这支队伍只有十来

人,现在不断发展壮大接近百人了。如今,风靡全国的“佳木斯欢乐舞步”也来到我们这个江滨小城。在著名风景名胜北固山下的滨水广场上,在巍峨矗立的京口宝鼎四周,由两千多人组成的一个个方队着统一运动服,踩着节奏,迈着小步儿,一步儿一颠,上肢做着各种举、伸、侧抬等动作,场面非常壮观,绝对称得上“气势非凡”。广场舞已成为我们城市一道靓丽的风景线!

十九年的『订单』

黄柏生



陈钰鹏

余江浮尸



保健的魔芋

余塔山

今夜打盹

袁先寿

百里挑一

(食品)

更正:前日谜面:口授

“变脸”秘诀(成语)

谜底:谈何容易(注:

何,如何;容,脸面;易,改变)

昨日谜面:《循吏列传》

(京剧)

谜底:《清官册》(注:

册,文章)作者:陈楠

我舞我快乐

赵世萍

脑引起的肩周炎、颈腰椎椎病都有了明显好转。更开心的是,通过跳舞还结交了一些好朋友。

每

当夜幕降临,我和姐妹们就会相约来到小区外的广场上。一场舞跳下来有两个小时,经常是汗湿了衣服,热红了脸庞。因为广场舞融汇了迪斯科、伦巴、恰恰、民族舞、印度舞等多种舞蹈元素,跳起来几乎