

人应当有一点自信。一个完全没有自信的人,不仅无法应对学习、工作、生活中遇到的压力,还会因此意志消沉,甚至陷入绝望。

自信是引领我们驾驭生命航船不断搏风击浪驶向胜利彼岸的灯塔。

拿破仑说:“不想当将军的士兵不是好士兵。”这当然不是说只要想当将军就能当上将军,也不是说只有当上将军才算有出息,而是说每个人都应努力做事,积极向上,才能体现自身价值,不枉然地虚度一生。

一些残疾人之所以能够养成生活自理能力,具有某项超出正常人的技能;一些患重病的人之所以能够逐步获得康复,重新露出笑容;一些遭受失败打击的人之所以能够走出困境,东山再起,都是因为他们有着正确的人生态度、顽强的意志和足够的自信,当然也有来自周围的人的鼓励和帮助。在我们身旁有张海迪、刘

伟、高逸峰等这样的例子,稍远些有美国的盲聋女作家海伦·凯勒,那本《假如给我三天光明》曾深深地震撼过一代人的心灵。

但事情总有它相反的一面,一味的盲目的自信则很容易使人变成自负或刚愎自用,往往听不进别人的意见,容不得不同的声音,总认为自己是对的,比别人聪明和高明,其结果只能是误人又误己。《三国演义》中那位志大才疏的马谡自称,“某自幼熟读兵书,颇知兵法”,又有多年跟随诸葛亮丞相临阵对敌的经验,“岂一街亭不能守耶?”不顾王平的再三良言相劝,最后失了街亭,丢了脑袋。“挥泪斩马谡”悲剧的发生正在于这位老兄的过度自信。

大抵说来,在困难面前需要多一点自信和勇气,在顺利时则应多保持些清醒和谨慎。这样才能在逆境中奋起,在辉煌之后获得更多的辉煌。

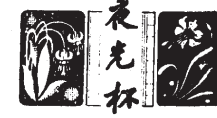
1951年,我从上海三联书店调到重庆三联书店工作。屈指一算,至今已 有 61 个年头了,我常常想念上海,这些年来,《新民晚报》寄托了我对故乡的浓浓思念。我收藏的晚报资料已有三个书柜,看到与上海有关的文章、照片,我感到特别亲切,犹如回到了上海。

在我的《晚报照相册》中,我收集了 2002 年 5 月 1 日沈福熙作的“中国通商银行的建筑”,因我父亲在该银行工作过;2008 年 7 月 20 日杨光浩作的“宁式红漆提梁桶”勾起我对母亲结婚时类似嫁妆的回忆;2004 年 2 月 1 日张大成作的“福佑路、藏宝楼”,又使我想起这是父母亲上世纪 30 年代初期居住的地方。1988 年 10 月 21 日和 1991 年 8 月纪海鹰、汤德伟摄影报道的“宝康里”的变化更令我感慨,因为我父母亲从上世纪 30 年代中期起整整住了三十多年。我就是从这里去的重庆,六七十年代,我回上海也住在此地,对周围我再熟悉不过了。看到旧居变成了地铁站,旧式里弄改造成高楼大厦;但变中有不变的,尚贤坊作为保护建筑保存了下来,原比乐中学沿街建筑与新建高楼完美结合。这真让我对家乡的巨大变化感叹不已,对上海在大建设中保护历史文脉的举动深感钦佩。

晚报上登载的《范仲淹家谱沉浮记》等文,萌发我续写家谱的想法。我收集祖父以下大家庭成员资料,又根据曾祖父在清同治 11 年(1872)写的“家记簿”,花了一年多时间写成《镇海木行街朱族世系录(1788—1998)》,内记载以祖父的曾祖父朱志清为一世至九世人名录,总共 253 人的概况。

本世纪初那几年,“夜光杯”陆续发表《朱熹三嫁》《朱熹故里尝茶道》《游武夷访朱熹》《朱熹故里行》等文章,我想起《镇海县志》中曾记载镇海虹桥朱姓是朱熹的后裔,我决心要把这脉络弄清楚。难度很大,怎么查找?“夜光杯”登载的《在上海图书馆找到家谱》启发了我。于是,在 2006 年,81 岁的我又一次来到上海,先后到上海图书馆、镇海档案馆查找,从《镇海虹桥朱氏重修族谱》和镇海馆藏《蛟川朱氏家谱》中,验证朱熹是我家老祖宗,我是第二十六世。我又用了一年多时间,编写了《镇海虹桥朱氏重修族谱》(摘编本)。

我热爱重庆,更怀念故乡,《新民晚报》帮我圆了家乡梦。



很小的时候,每年端午节临近,大人会给我佩戴一串香包,挂在胸前的盘钮上,说是用来避邪避毒气的。它由粽子形小香包以及元宝形、虎形等小香囊和一颗樟脑丸组成,每一单件之间都有小珠子隔开,下面拖彩色缨穗。香囊用彩色布和彩色丝线缝制,内置各种香料;粽子香包则先用纸板加香料做成粽子形,外面用彩色丝线缠包起来。这一串东西真够异香扑鼻的,不过我最喜欢那颗樟脑丸的香气,它是裸装的——用丝线编成网兜起来的。有一个长辈说,这颗樟脑丸是用香樟树的脑汁做的,所以叫樟脑丸。是吗,香樟树有脑子吗?用现代科研的眼光来看,树是有脑子的,所以它们很聪明,而且会互通信息,但它们的脑子长

我是撰稿一族,自进入互联网时代后,几乎天天坐在电脑前写文章,久而久之,腰酸背痛,腿部关节也常感不适,虽然坚持散步锻炼,可效果并不明显。

一天,我去医院就诊,医生听了我的病情说:“你这是慢性病,也是职业病,靠吃药打针贴膏药治不了本,这样吧,我教你一种螃蟹步,你每天坚持练习,可有效缓解症状。”螃蟹步,不就是横着走路吗?这是一种什么健身奇方啊?医生从我的眼神里看出了疑惑,笑着解释道:“人体大腿的内侧有一处肌肉群,约占大腿断面面积的 25%。如果这个肌肉群的机能出现衰退,就会引起腿部的各种问题。但正常的走姿却很难锻炼到这个肌肉群。相比之下,模仿螃蟹横着身子走,则可以使这一肌肉群不断拉伸和收缩。坚持锻炼,可以有效缓解腿部及关节酸痛的症状。同时,在横跨步时,还可借助扭动腰部舒展背部肌肉,缓解背痛。”

噢,原来是这么个道理。螃蟹步看起来简单,但做起来却也有些讲究,首先两脚站开至比肩宽一点的程度,使其同在一横线上,行走前,双脚的脚后跟应向外 45 度展开,同时慢慢吸气,膝盖也要向着脚尖方向慢慢扭动。然后一边吐气,一边慢慢横着迈步,迈一步所用的时间最好在 5 秒左右。注意不要迈小碎步,每一步迈出的距离应在 60 厘米左右,从直观来看,螃蟹步左右位移时双腿更加弯曲,节奏感更强。而小碎步则没有这种效果。走螃蟹步时不可穿皮鞋,防止扭伤,而是要穿柔软的运动鞋或布鞋。运动量视各人身体情况而定。我一般早晚各两次走螃蟹步,每次活动时间 20 分钟左右。我家客厅较大,与阳光室又连在一起没有隔断,因而我就在家中练习。家中客厅较小的可到社区广场进行,但一定要注意环顾左右而行之。

坚持学螃蟹横着走一年多,感觉原来常发作的腰酸背痛有了很大缓解,腿部关节也灵活了许多,身体的平衡能力也不可思议地得到增强。

满一屋子的人,白天黑夜,游戏正酣,努力颠覆了,千百年唐诗宋词晓风残月。三、明月在天。一个人,坐在家的门前,坐在高高的楼底。总在,在天上明月的時候,不愿走进家的门;总是,坐在潮冷石阶上,一支烟,半杯茶,一回回举头望天,望不尽,那一轮银色的圆。总是感动,人生中年后,才见到真正的月。

效物质及芳香油等混合,制成软膏、沐浴添加剂或吸入剂等。樟树是一种颇具经济价值的树种,其木材有抗虫、杀虫、耐潮湿的功能,所以常用在建筑、造船、打制家具和雕刻等领域。直至 20 世纪 80 年代,樟木箱一直是女儿出嫁时的嫁妆之一,有一对樟木箱陪嫁女儿,父母会觉得女儿嫁得很体面,而女儿也会风光不已,因为那时送嫁女要放鞭炮、吹吹打打游走一番。家有樟木箱,衣物喷喷香。樟木箱不仅用来存放衣被等,一些人甚至专门腾出一只樟木箱,用来珍藏名人字画。有人担心樟脑丸有毒,会致癌,其实这是“樟脑丸”这一概念被模糊而引起。只要是用天然樟树为原料制成的樟

确的否定。

任何人都可以相信并坚持,也可以不相信并否定任何观点和理论,但谁都不能不正视、接受并服从实践的结果。因为它是真理与否的试金石,所以凡是不能被它证明有效的理论就一定不是真理。医学博大精深,所以科研失败不仅难免而且还很正常,但是面对“久”的原因相同的重复失败却依然决守陈见死路覆辙,则离科学精神实在太远了。

虽然临床实践已经确证了癌非虚证,但有哪些事实可以成为癌属实证的有力的学术依据呢?

当中医在临床上对某一病的本质尚难作出具体的准确辨证时,有一个方法可以帮助医生先将某病的大体性质确定下来,这方法就是中医的“八纲辨证”。它是中医的气血、脏腑、六经辨证等多种辨证方法中的一种。它跟其他辨证方法的显著区别在于:其他方法虽然既可独用又可兼用,但不仅都是由于辨证角度不同因而其作用局限于各自特定对象的局部辨证之法,而且各自也不能代替八纲辨证。但八纲辨证则以阴阳表里寒热虚实为八个纲目,八纲中又以阴阳为总纲而对表里寒热虚实作出总括,所以它是既可统领或互参于其他辨证方法,又可独立地对所有疾病的基本证情作出宏观辨析的整体辨证之法。也就是说,任何疾病都可应用此法而被宏观诊断为阴证或者阳证(虚证或实证)。

那么依照八纲辨证就可对癌病的基本性质作出如下判定:依据临床症状跟寒相比而以热为多的特性即可定性为热;依据病家大多平时不以虚弱为主,且病之初中期诸症多因肿块挤压或毒热灼张所致者居多的征象即可定性为实。虽然就表里而言因癌病的病灶大多内发于脏腑而可定性为里,而里属阴,但这阴只是疾病部位的属性,并不具有判定疾病基本性质的意义,故可舍之而据其属热属实的本质特性仍可将其总括为阳证。而就虚实而言,阳证也显然归于实证。由此可见,癌病的基本性质当属实证。八纲辨证适用于任何疾病基本属性的判断以及治疗原则的方向性确定的



你说海逸“城雕十大丑”闪亮出台,你说被我漫不经心地忽略过去可惜了,你说我失去了一次很好的观摩机会……我真想舀盆冷水浇浇你的头,你这番话像话吗?你存心让我添堵,助我减肥!咱小区也在出花样了,不伦不类地盖牌楼、挖沟、架桥,还莫名其妙地矗了一组雕塑。美?丑?我不加评论,反正,我看着挠心。嗨,你别装傻了,为什么你低着头匆匆走过,就不肯正眼瞅一瞅?

丑城雕、庸城雕如同雨后春笋呵。网民兄弟姊妹们议论风生,我看都有一定道理。

问我?我的意见?且不论幕后灰色链,很根本的一条是:越来越多的人从骨子里把金钱当作了评判艺术品的第一标准,捧着艺术品犹如捧着一叠会下蛋的美元。什么美,什么丑,铜钱说了算!久而久之,眼睛都坏了,只要能骗钱,丑就是美,恶俗就是优雅。一旦雕塑家、专家和主其事者的眼睛都坏了,你就只能眼睁睁地看着丑雕塑前仆后继了,你就只能傻乎乎地巴望美雕塑侥幸漏网了。

作用在实践中的全面有效,充分证明了这种方法的正确性。

这种有理有据的分析却跟癌由正气虚弱所致的虚证论截然相背。这就使我对虚证论开始产生了怀疑,但因缺乏足够的事实来证明它的错误,所以在我研究之初虽然不以补法为主,但也并不明确反对扶正之说。但随着病家的增多,一些规律性的现象和事实开始在我脑海聚集,引起了我的高度重视和深刻思考。其结果使我开始明确反对癌症是由正气虚弱所致观点。

我将这些现象和事实简括为七个方面:一、大多数癌症病家的体质在生病前一直都很好或较好,而体虚之人反而较少生癌。二、癌症患者中老年人年的发展恶化速度要比青壮年明显缓慢。三、病程初中期的临床表现主要不是虚证而恰恰多是实证。四、只要确是虚证,中医历来很有办法。但迄今未见有谁能够主要应用补法治癌可以普遍取效,从而呈现规律性、指导性意义并能因此而确证癌由虚致之说正确的报道。五、尽管一些古贤在完全不明现代所谓癌病的本质的情况下提出了积由虚致的观点,但在其治疗毒病及积病初中期的实际应用中却主要还是以祛邪为主;也尽管当今多数医家主张癌由虚致的观点,但在治疗中也同样鲜见以补法为主。六、西医治癌时虽然有时也会辅助性应用属于中医补法性质的营养补充剂,但其取效明显优于中医的根本大法则是属于中医祛邪性质的化疗。七、不论古今中外物质之贫富,也不论体质之强弱,只要没有化学或物理污染之处,生癌的人就很少,甚至没有。而污染之处,即使体质再好,癌症也照样易生多生。

凡是真理,就不可能对实践无效,也不可能解释不通事物所反映的全部现象。而对上述现象和事实则不仅用中医的虚证理论与实践都无法解释和验证,而且恰恰反被这些事实证明了癌属实证之说的正确性。在我历经反思确认癌的本质是毒病实证而绝非虚证,故必须以清热解毒为根本大法的观点后,就开始了诊断明确后在用药和剂量上的继续探索。

今宵打诨

陈汉臣
飓风去后心生怕
(字一)
昨日谜面:天然氧吧,造福于人
(新乐器)
谜底:空气吉他
(注:吉,吉利;他,他人)