

烟鬼的信用

谈戒烟(之八)
小饭

正在参加一个从上海到欧洲的自驾游活动。活动听上去很厉害,名字就叫“一起开车去英国”。其实去英国并不稀奇,有钱有时间,大部分人能做到。但是开车去英国,相对来说机会就很难得了。加上还有团队一起协作,更让我激情澎湃,非常霸气地请了一个月假期。

有位朋友在我出发前这么提醒我:小饭,路上注意安全。不能因为你拥有驾照而轻视了路途艰险。当时我就被感动了,答曰:我会小心,一定有去有回。三秒钟后,对方输入完毕,微信对话框里跳出了这么几个字:别超过280(码)。

正在吸烟的我差点被呛到。大约这就是幽默感吧。没错,我还是没有戒掉烟。在自己的书房里,我还常常打开窗门,偷偷抽烟。在这个议题上我已然没有信用,但我又有一些诚实。比如说,在这篇文章里,一个在各种场合嚷嚷着要戒烟的人(甚至下了赌约),又一次诚实地告诉大家,戒烟这件事情,他还没有成功。

和我一样情况糟糕的还有老李和老马。他们都对外多次宣称戒烟,但只要他俩的老婆不在,总是能在一些很小范围的聚会时,看见他俩偷偷摸出了烟。

另一些他俩老婆没有出现的场合里,他们也纷纷找其他同伴“借”烟抽。我当然对这些场景过目不忘,因为我很快就加入他们其中。

如果我们仁生活在唐朝,不巧又都犯了死罪,以这样的差评评你,李世民也不会赦免我们啦。

古人云,勿以恶小而为之。抽烟这件事情是小恶,应不为。“说戒烟而爽约”这件事情,也是小恶,应不为。两者的区别在于,一个恶于自己的肉身,一个恶于朋友的信任。

看着老李老马的狼狈模样,我忽然有了浑身一凛的不同看法。

我认为抽烟是小恶,而“说戒烟而爽约”这件事,有损于诚意和信任,更不应为之。

想到这里,我要跟周遭的朋友们宣布我立场的改变:我不再宣布戒烟了。

至于是否有戒烟的打算,那是有的。但这个好像真不值得跟所有人说。万一失败,双重损害。

做成了事情再告诉别人,而不要把一件事情的成功寄希望于旁人的监督,这就是我关于戒烟这件事情最新的看法。

四十年前,牛是集体资产,家家轮流放牛,放牛也记工分,虽然工分不高。山区不能放水牛,水牛不善于爬高走低。这么大的身躯一旦摔倒,不是弄着玩的。黄牛,善于在山岭之间行走,但偶尔跌倒也是有的。记得那次一头壮年的黄牛,不幸从一个山崖上一脚踩空,摔了下来,山崖不高,但牛还是摔断了一条腿。这在当时是不能救治的,于是只能宰杀。

牵到打谷场上,牛忽然两腿跪下,泪流满面。随后宰牛的用红布蒙上它的双眼,牛虽伤了一条腿,但浑身的蛮力仍在,却一动不动,没有任何挣扎,只是眼泪湿透了红布。平时谁看到过这个场景,许多人当场哭了。

“老牛明知夕阳晚,不待扬鞭自奋蹄”。农村养牛的唯一目的就是耕田。黄牛老了,如果不能干活,就只能杀掉。有一头黄牛,年轻时力气大,能干活;又温顺,但遇到狼时,总能第一个挺身而出,用它尖利的双角去驱赶狼,村里人都喜欢它。我就放

今宵灯谜

谢煜明
止咳器的功效
(已故现代诗人)
昨日谜面:收集小麦(影片)
谜底:《归来》
(注:来,小麦)

人鱼的歌声最美,这并非安徒生杜撰,在古希腊和罗马的传说中,都有一种名叫塞壬的女妖。她们居住在海洋深处,人身鱼尾,长发缠体,容颜绝世,浑身散发着龙涎香的味。这些尤物人类无法得到,人类只消听见她们的歌声就得死。

海妖之歌

田艺苗

荷马史诗中的《奥德赛》最早记载了海妖传说。奥德赛启程返乡,告别女神喀耳刻,女神这样告诫他,并教他路过海妖岛的时候要用蜂蜡堵住水手们的耳朵。奥德赛自己很想听听传说中的塞壬之歌,于是叫人把他绑在桅杆上。他听见海妖唱道:

“欣赏了我们的歌声再离去,见闻更渊博。我们知道在辽阔的特洛伊阿尔戈斯人和特洛伊人按神明的意愿忍受的种种苦难,我们熟悉丰饶的大地上的一切事端”。

原来不仅乐曲、嗓音、美貌夺魂,这首歌里还饱含智慧和寓言——丰饶大地上的一切事端,这才是男人们不可抗拒的。

波德里亚在《论诱惑》里说,诱惑只是诱惑,无目的无阴谋,出离常规,纯属意外。因此海妖并非单纯的诱惑者,她像个半神半妖的预言者,深谙知识权力的结构秩序,并且目的明确,她要吃男人。

在那个时候,塞壬还不是鱼,是一种人面鸟身的怪物,人们叫它“塞仑鸟”。它们群体出没,盘旋在船舷唱歌,也许来自人们对歌唱的海鸟的想象。到了公元8世纪的僧侣的著作中,塞壬才变成鱼尾来,她有了一条布满闪闪鳞片的修长鱼尾,鱼尾末端有一个类似蝴蝶结的翘起的小尾鳍。

关于海妖的出身,有说是缪斯之一忒耳甫雷瑞与头头牛身的河神阿洛洛斯

的女儿,有说是宙斯和得墨忒耳的女儿俄耳塞福涅的女伴,可见其出身显贵,可是“神谱”中却没有她们的地位。也许是以歌声诱惑为生,在海中作怪掀翻船只,世世代代都只能被当作妖。13世纪有一部叫做《动物爱情故事》的书,书里记载了海里共有三种女妖:两种上半身呈女体,下半身是鱼尾;另一种上半身是女体,下半身为鸟身。她们的其他之处是全都是音乐家,一个吹号角,一个弹竖琴,另一个唱歌。

关于海妖的品性更是众说纷纭,自古以来海妖被当作诱惑的象征,也有人认为海妖歌声魅惑,天赋秉异,又是神的后代,因此是知识和智慧的象征,如荷马所述“见闻更渊博,知晓大地上的一切事端”。

还有一说是海妖作为女神的女伴,弹琴奏乐,性情温柔,擅长抚慰,所以常常被绘制在殉葬品上,在希腊出土的陶瓶上常常绘有塞壬的画像。古希腊的学者将海妖的歌声作为“宇宙和谐的七重天”的象征,更有在柏拉图的理论中,海妖被当作音符的化身,“哲学家设计了宇宙八环,每一环都立着一个海妖,各发一个音,八音齐唱着宇宙的和谐。”在此,海妖其实已被当作缪斯了。

可见所谓神话,也许是不存在的,就像一场集体迷梦,人们在流传中不断加工、篡改,按照不同时代的审美观、价值观、思维方式或权力目的去揭示、重塑它的象征与寓意。如此世代相传,善恶轮替,生生不息。有趣的是,在禁欲主义盛行中世纪,海妖的智慧与优雅的象征统统被淫荡的形象所取缔,海妖自此只代表肉欲、恶、死亡和背信弃义。



▲因为是诺奖得主说的,你就当真了?哼,老生常谈嘛。

老生还需常谈
(▲马姐●牛博士)
戴逸如 文并图

●是啊,你说是老生常谈,似乎很有些道理。蒂姆·亨特说,iPhone,iPad“这些东西可能会阻止你的思考”。他认为“喜欢埋头看手机并不是什么好事,我们还需要面对面的交谈”。瞧,这挺像老生常谈呀。

他说他“非常怀疑,通过一台电脑就能把某个生物学问题给解决了”。咳,这不像老生常谈像什么呢?他说,“从事科学研究,若不能面对面沟通交流,很多问题或许没法解决”,“因为每个人做的事情都不一样,可以提供不同的视角”。

他说:“做科学需要时间,需要积累,不能心急”,因为“做科学最难的一点就是,你不知道要花多少时间才能看到结果”……

是啊,这真是太简单、太基本的道理了,还用你来讲吗?

要讲,我要讲,因为我们有的人不肯苦练基本功,只企望一步登天。为什么这些简单的基本道理还要一讲再讲?因为我们有的人屡教不改呀。

重建“互助基金会”

陈祖龙

前几天,我居住的小区发生这么一件事:一位长期因病卧床、家庭经济一向拮据的居民,突然又遭遇独生子女儿子车祸受伤,急需钱送医院抢救。困难时刻,居民楼组长闻讯从居民楼的“互助基金会”中拿出3000元借给他救燃眉之急。这位居民感激不已。

我由此联想到:由楼组长牵头,向更多的居民发出重建楼组“互助基金会”的提议,在当前塑造健康和谐的人文环境、创造安居乐业的社会氛围方面,仍然十分必要。

上了点年纪的居民都记得,上个世纪五六十年代,大中城市居民楼时兴过这种邻里间的互助方式。今天,许多人的生活水平有了很大提高,但据笔者的观察以及对部分居民的意见征询,发现楼组内邻里间“互助基金会”非但没有过时,而且还有不少居民在热切地呼唤它!

家庭经济情况较好的居民,也不妨参加“互助基金会”。一来可助人,二来年终岁末也可积攒起一笔积零为整的钱。更积极的意义在于,这样做能促进邻里之间的友好往来和情谊,倡导良好的社会风气。归来兮,居民楼“互助基金会”!

过这头牛,现在还清晰地记得它的样子。在外人看起来长得差不多的牛,在我们眼里,完全不一样。没有

黄牛

韩可胜

同样的牛,哪怕是牛兄弟,牛父子。这头黄牛渐渐迟暮,村里人舍不得杀它,把它卖给了平原地区。大人说,贩区农活轻,它可以多干几年。现在想起来,恐怕潜意识里,“易牛而食”,心里好过一点吧。谁知道,这头牛常常奔波几十里回到山里,半夜里在村头一声悲鸣,唤醒了每一个乡亲。总有人起来赶快牵回家,给它喂草,然后天明后再给人家送过

去。我们常常央求大人,留下它吧!买走它的那地方是我们村下山的必由之路,可是黄牛看见乡亲们总是跟着走,或者悲鸣不已。后来乡亲们下山,只得绕开它,多走七八里路。

水牛两个角是弯的,性格更加温顺,可以让人骑在背上。“牧童归去横牛背”,一定是水牛。黄牛不能骑,哪怕从小照看它的牧童也不能骑,否则它会暴跳如雷。黄牛之间有时候也会打架,打到发疯似的跑,山路狭窄,牧童看到黄牛奔来,常常无处可躲。那就趴下,脸贴地面。发了疯的黄牛一定会一跃而过,从来没有伤过一个小孩。为什么那么厚重的身躯能高高地跃起,因为即便疯了,它眼中还有它的主人,也是它的朋友。

身为“八零末”,我们这一代是幸福的,因为有千千万万的胖子倒在了节食减肥的弯路上,各种导向都表示:如今的减肥已经跟健身上了等号,“棒柴精”已经吃不开,“肌肉人”才是大势所趋。报不出体脂指数,需要锻炼的肌肉叫不出名,没有尝试过五种以上让自己身不如死的运动方法的就是纸上谈兵、没诚意。所有展示优越感的“肌肉人”自拍时,莫不是从秀大腿斜上方的45度角转变成斜着胯、正面露出肚子、腹肌、人鱼线、马甲线,没有这些都不敢说自己有在练!

对于锻炼经历为零的人来说,郑多燕大妈的减肥舞真的是不能更好上手,每天半小时保证了基础的运动量和排汗量。最初的几天,你可能会觉得整个人酸痛到不行,但只要坚持一周后,这种感觉

就会渐渐消失。这个时候就可以附加一周三次“腹肌撕裂者”,不求做的组数多,每组25下,都尽量做到位就可以,效果比单组在仰卧起坐上拼数字好太多。当然,如果你觉得这样常规的训练效果还是来得太慢,可以直接选择“HIIT(高强度间歇训练法)”,运动前一个小时请多喝水,因为锻炼开始后的10分钟,你可能就会将它们都流光。

追求肌肉线条训练的,我推荐最近才红起来的平板支撑。有很多人误会平板支撑可以减肚子,其实健身界热衷于它的原因是可以锻炼到核心肌群。建议一周练习2次,每次20分钟。其中刚开始的10分钟是给你用来喘气和休息的,当你开始适应,请坚持撑满2分钟再休息。深蹲和Burpees(美国海军陆战队训练动作之一,类似于立卧撑)这两项魔鬼式的锻炼方式,你可以二选一,我们只是在追求穿衣显瘦而已,不用这么拼!

不管你选择的锻炼项目是什么,大可不必担心会变成施瓦辛格那样,因为普通人的锻炼强度只相当于他热身的程度,并且你吃的也不像人家这么考究。但需要注意的是,锻炼结束后,请不要舍不得花时间去按摩拉伸之前用力的每一块肌肉。最后要提醒的是,那些手腕受过伤、腰椎不好的人群,最好能在专业人士

有人认为,紫色通常适合于年龄稍大一点的女士或爱发脾气的女人,但今年不一样了,时装设计师们将他们充满自信的紫色带到了货样大会上,一些国际名模也都在T台以紫色闪亮登场。Lady Gaga(嘎嘎小姐,美国著名流行歌手和词曲作者、慈善家、演员)是最早感觉到2014年夏季流行色——丁香色的人之一。英国电视节目主持人、时装设计师凯利·奥斯本不愧是一位嗅觉灵敏的时尚开拓者,在最近一次艾美金像奖(由美国电视艺术科学学会每年颁发在电视表演、制作和推广方面成绩卓著者)颁奖仪式上,她不仅穿了丁香色(丁香花的颜色通常是紫色的)晚礼服,而且将自己的头发也染成了紫色。

今夏流行丁香色

陈钰鹏

流行强调的是一种趋势,一个新趋势的引入者被称为时尚的开拓者,而趋势的彻底变化即成时尚的转折。趋势研究着重的是发现变化过程并进行研究(但不是作精确的预言),从而提醒和引导人们去理解和领会。

确定流行色(或时尚)有专门的方法,一种叫“特尔斐预测法”(通过整

理和归纳专家们的意见预测未来的发展),语出“特尔斐神谕”(对问题作模棱两可、意义不明确的答案)。另一种是“未来学预测法”。

(紫)丁香色在中欧和西欧国家比较受欢迎,尤其是在瑞士、奥地利和德国,紫丁香常被插在出行的汽车上或父亲的衬衣上,作为庆祝父亲节的装饰物。丁香花香诱人,惹人喜爱,然而丁香香的整个植株是苦的。正是这种苦味,几乎没有动物吃食丁香。欧洲人曾用这种苦味丁香来治疗发烧和消化不良。传说丁香还有滋补作用,能治打嗝、腹泻、口腔黏膜炎、肠胃气胀等。

从理论上讲,紫色服装每个人都可以穿,因为它在冷色和暖色之间的色彩层次中能起调和作用。紫色象征着智慧和灵性、协调和平衡;促使人们去想象。

的指导下谨慎选择各项训练。在减肥偶像郑多燕大妈出现之前,我都是在怀揣着强身健体的单纯理想在脚踝、手腕上绑上两个5公斤的小铅块跑步,配合仰卧起坐、俯卧撑,自认够当一个“少女壮士”。当今年的马路上出现第一个穿着热裤招摇过市的“白骨精”,我都在锻炼的时候祈求夏天来得慢一点。当然,我没有放弃治疗,忍受着手指尖、脚趾头统统阵亡,边练习平板支撑、深蹲、HIIT,边核算着体重受方面压强,坚持做着做起来感觉自己是条快要分娩的海狮的Burpees,没办法,过了黄金25的姑娘若是不对自己狠下心,怎么能成为像是雕刻出来的“筋”品呢!

