

现代传媒传递着正能量,同时,也频频聚焦令人唏嘘感叹的人世百态。其中,为了一点利益得失手足相争,骨肉相残的悲剧,尤其令人纠结、扼腕。这类闹剧,令我想起曹植七步诗的后两句:本是同根生,相煎何太急!诗人的千古一问,问的是人的良心,唤

的是亲情何在!只可惜,骨肉相争相残的悲剧,从古演到今,未曾绝迹。但我们也不必过于悲观。中华民族之所以能够生生不息,不断繁衍壮大,崇尚亲情,骨肉无间,相濡以沫,是我们民族强大生命力之所在。

古往今来,与“相煎何急”对照的,是我们大家庭中动人的亲情故事,其中有许许多多是骨肉相依、互敬互让的佳话。而现实生活中的人们,常常是享受着浓浓亲情的故事中人。

这个话题,使我不由地想起了自己的姐姐。

姐姐是个极平凡的女人,喜欢婆婆妈妈,絮絮叨叨,有的时候我没有耐心听她说话。但自从她移民去了悉尼,天各一方后,我又思念起她来了。有关姐姐的许多往事,其中有一桩在我心里永远沉甸甸的。

那是上世纪的70年

代,在市郊插队的姐姐,心甘情愿地要把顶替母亲进工厂的机会,让给远在安徽的我。当时,我独身一人无牵无挂,而姐姐已经结婚生子,由于和知青丈夫的户口都在郊区,儿子的户口报不进市区,2岁了还是个未报户口的“黑孩”。进工厂的机会,对姐

姐来说是非常金贵的。然而,她坚定地支持父亲的想法,在顶替问题上,首先考虑在外地的我。大概怕我分心,多次尝试为我办顶替的事,家人没向我透露过一丝丝口风,直到许多年后

我才知道,为了把唯一的顶替机会让给我,姐姐一直等到办顶替手续截止日的下午,在我顶替回沪的希望完全破灭之后,才匆匆去办的手续。已经进了外地工矿的我,根据政策没能顶替回上海,但姐姐的关怀和无私我永远感念不忘。

我家兄弟姐妹之间,儿时也有过争吵,但长大懂事后,大家亲亲爱爱,相互关怀,浓浓的手足之情,在漫长岁月里带来无尽的幸福欢乐。亲情至上,互敬互让的家风,都是从长辈那里传下来的。我的母亲、舅舅和娘娘姐妹三人,在我印象中从来没红过

有个以“斤”名之的鱼池,在黟县宏村承志堂西侧——嵌在三角形边厅中的“鱼塘厅”。

融官家的威严、商户的富贵、文人的素雅于一体的承志堂由徽州大盐商汪定贵建于清末。各色砖雕、石雕、木雕把院落、厅堂、厢房、轩阁、桥廊、书房、后花园装饰得富丽堂皇。

9个天井分隔成60间房屋3000平方米的建筑,天井是主人眼中的聚宝巨盆:天雨似金天雪若银。而这石砌的长方鱼池,又有何奥妙呢?三五平方米的鱼池,下有圳水流入,巧设石栅阻鱼,中有石级相通,且精置“美人靠”供休憩观鱼,上有双面石雕饰墙,更有空阔天云可望——这似乎象征着不会枯竭的聚宝盆,喻示着好运不衰的活水源。

宏村人说他们喜欢山上流来的活水,有好几户人家喜欢活水养鱼,说是添了灵气。

然而,参观过承志堂后厅麻将房“排山阁”与鸦片间“吞云轩”,有人悟出:直对前院管家居室的这方鱼池,似乎是专为管家建的,是要让管家赏景怡情、宁心静气,为东家理好财管好家勿生非分之想的。端详过东侧公子、小姐的书房,有客私语:真是东、西两厢有别,汪家后代要勤读书,承发家致富之大志;管家你早晚辛劳我汪家有数,但只可临池观鱼养闲情承逸志——其实,鱼塘厅不仅是厅,是对管家有意无意间的警醒;当年的厅鱼也不光是鱼,亦是温婉美丽的警示词语。

当然,现今的十来尾红鲤总是不戏不逐地浸聚在鱼池十分之一的水面积中,因而使我们觉得鱼与水之比例颇为顺眼,水面也于小中而见之为稍大了。

万物中国,酒与茶有各自的文化基因及成长历程。提起酒文化,人们就会想到“李白斗酒诗百篇”或“人生如梦须尽欢,莫使金樽空对月”的雄壮或放达。酒与诗如影随形,是诗人的大幸,也是酒的大幸。没有酒,诗将变得枯涩无味。没有诗,酒也将流失一大半的醇厚。同理,中国的茶也与诗并肩走过千年的漫漫路程,它以温情的流水形态和微妙的味觉呈现,化为淡雅高洁的生活艺术,以月色水气的仪式感递送中国人另一种精神特征的诉求,那就是理智的、不失机巧的、同时也更具文人情怀的存在。

今天,当都市变得越来越喧嚣时,人的心情也越来越浮躁时,喝茶不再止于解渴润喉或礼仪的简单表达,而成了感情的沟通与心灵的减压,成了一

七夕会
影音方圆



把复杂问题简单化的是高人,把简单问题复杂化的是骗人。

脸,我的父亲,也是一直把小舅小姨当做手足的。父亲当年下放到市郊搞土改,在乡下与当纺织工的母亲相爱并成了家,还靠一己之力,在母亲娘家祖屋的地基上,翻造了一栋当时这一带独一无二的两层小楼房。楼上的两间卧室,父亲和母亲占用了一间,另一间给舅舅舅妈住了。几年后,父亲调离农村,搬了家,整栋小楼便留给了我母亲的娘家。直到上世纪80年代,自然村落改造,小楼才被拆除。对于小楼动拆迁的利益处置,父母亲没说过一句话,甚至从未想过。舅舅舅母心存感激,经济条件好转后,有心对自己的姐姐家有些回馈,但很快被我父母阻止了。父亲说,在农村时,孩子是全靠你们和老人帮助带的,要说谢我还得感谢你们呢!



类似的故事,也发生在一位女性朋友的身上。她母亲是上海知青,当年上山下乡到湖州农村插队,在那里恋爱成家,生下

了她和弟弟。后来,根据上海的知青子女政策,她和弟弟中有一个可以迁回上海。父母把这机会给了她的弟弟。但是,小小年岁的弟弟,跟姐姐感情特别好,一定要把好地方让给姐姐去。结果,拗不过倔强的弟弟,姐姐的户口迁入了外公外婆所在的大城市。多少年过去了,朋友在上海

刻苦读书,毕业后事业有成,但深深地牵挂着父母和把进上海机会给自己的弟弟。对来上海念书的侄子,她视如己出,疼爱胜于对自己的孩子。感念弟弟长年承担照顾父母的重任,近年她还把湖州一套自己名份下的新房子,送给了弟弟。聊起温暖的家事,朋友深深陶醉在幸福的感觉中。

亲情无价,这是金钱和物质换不来的,它是我们生活中的正能量,是我们父母儿女兄弟姐妹之间良好关系的主流。热乎乎的亲情,暖洋洋的爱意,滋养着我们的生命,让我们日子如此温馨、美好。

从美国回来,我特地注意了一下,发现在中国大陆,这种“停”的标志也不是没有,甚至还不小,可是,据我观察,真正严格执行的人不多,大多数驾驶员对此基本上视若无睹,风驰电掣般驶过;也没听说因为不遵守这个交通法规而吃罚单的。这个标志实际上形同虚设。

这是非常危险的信号。据说中国大陆的车辆率在世界上名列前茅,是不是不把“停”的标志当回事有关?我列不清楚。但是有一点是肯定的,我们的驾驶员在安全行车上的素养,并不如考出交通法规的人的比例高。为了自己和他人的安全,希望这种现象能有所改观。

动有静,香港作曲家覃丹莹独唱了一曲《咏茶》,青年古琴演奏家巫娜演奏了一曲《良宵引》,琵琶和大提琴的合奏,跨越了中西乐器的界别,一唱一和,非常默契,具有很强的表现力,流畅而细腻地诠释了禅茶音乐的精神。“海上花”女子经典组合演奏器乐组合《一花一菩提》,配合默契,徐缓结合,令人神往。

小提琴演奏家张乐的小提琴独奏曲《觉悟》作为压轴大戏呈现,流水一般的旋律,无懈可击的技巧,爆发力极强的高潮处理,达到了醍醐灌顶的效果,引得全场掌声雷动。来自海内外近千名禅茶音乐爱好者在观看时,深深感动于一片祥和的气氛,沉浸在幽幽的雅乐之中,感动于浓浓的文化情怀之内。

我们摄制组一到拍摄现场,就遭到一群阿姨“围攻”：“你们为什么说话这样不算数”“你们把我们当什么呀”“假如你是你老娘,你们会这样吗?”

劈头盖脸一顿训斥。我莫名其妙。其中有一位阿姨好像有点同情了,轻声问道：“你们不是说好6点钟来拍吗?”我一惊。事先与街道有关部门领导明明白白约定上午7点半开拍,我们摄制组到达是准时的。6点钟与7点半相差足足一个半钟头,为何信息偏差这么大?

街道群文科领导也是好意,为保证准时开拍,通知社区文化中心舞蹈队7点钟集合;中心主任怕舞蹈队员迟到,通知队长6点半报到。因为有几个队员住房迁出社区,队长怕她们迟到,通知6点钟集合。三次通知,层层提早半小时,“拷贝”走了样,队员遭了殃。

虽说这批阿姨中有不少已退休,可是在家比在职还要忙。从6点到7点半的这一个半钟头,正是她们的“黄金时段”:梳妆、擦地板、洗痰盂、早锻炼、烧早饭、送儿孙到幼儿园、买菜等等,还不包括上有生病老人要伺候照料。这些舞娘都是家庭主妇,空等“黄金时段”一个半小时,再加上一遍一遍电视拍摄,足足一个上半天“泡汤”,对她们家庭生活的影响在所难免。

当然,仅仅是为电视拍摄耗时两三个钟头也罢了,好歹也是个上镜机会,总算有所得。不明不白空等一个半钟头,不仅浪费时间,空等的失望、焦虑与愤怒,也弄得身心疲惫,怨气冲天。平心而论,这些通知提早半小时集合的层层领导从未想过要伤害她们,只是怕她们误事,不好向上面交代。现在我们在很多事情,通知方式都是从下到上一级一级传达,执行起来都是自下而上一级对一级负责。为了对上负责,组织者往往在下达上级要求过程中“层层加

今晚打鼓

程国泰

参赛龙舟几多人

(电商平台)

昨日谜面:品尝

(网络文体)

谜底:舌尖体(注:体,体味)

见“停”即停

何鑫渠

那里不少路口没有红绿灯,但都有一个交通标志——stop

(停,问在美留学的小儿,这是什么意思。小儿说,就是看到此标志必须停一下,观察交叉路口的车子通行情况,判断能安全通过时才开始行驶。后来发现,美国的驾驶员见到这个标志,都会停车观望一下,启动时再观察一下才开走,几乎没有违规的。最典型的一次是,从拉斯维加斯去大峡谷的一望无际沙漠公路上,交叉路上空无一车,但驾驶员见到这个禁令标志,照例停下观察一番。没有红绿灯的交叉路口,就凭大家遵守见“停”即停的规则,来保证交通安全。

从美国回来,我特地注意了一下,发现在中国大陆,这种“停”的标志也不是没有,甚至还不小,可是,据我观察,真正严格执行的人不多,大多数驾驶员对此基本上视若无睹,风驰电掣般驶过;也没听说因为不遵守这个交通法规而吃罚单的。这个标志实际上形同虚设。

这是非常危险的信号。据说中国大陆的车辆率在世界上名列前茅,是不是不把“停”的标志当回事有关?我列不清楚。但是有一点是肯定的,我们的驾驶员在安全行车上的素养,并不如考出交通法规的人的比例高。为了自己和他人的安全,希望这种现象能有所改观。

禅茶音乐会是一次可贵的文化创新,它把历史悠久的禅文化与音乐和茶文化结合起来,融为相得益彰的一体,对于净化我们的灵魂、美化我们的人生、克服社会上的浮躁现象,都有很大帮助。与大家一起前往欣赏这次文化活动的几个外地朋友也都有此体会。

演出结束后,上海轻音乐团原团长蔡福康拉住我说:“这场音乐会太棒了!禅茶音乐还刚刚起步,能够做到今天这个程度,是一个很好的开始。沿着这个方向走下去,一定会有更好的结果。”

在后台,我看到五月合唱团的几位女演员还迟迟不愿卸妆。她们说:“以前演唱过多首中外歌曲,这次我们表演的女声合唱《举杯对月》,旋律优美,意境开阔,我们每个人在演唱的时候心特别宁静,声音特别纯粹,唱完后有一种心灵被洗涤一净的感觉。”

码”,顾不得伤害下级与百姓。这样的对上负责,实际上是对自己负责,在党政领导部门,就是对自己的官位负责。这种“官本位”,害苦了不少基层干部与平民百姓。

这位社区舞蹈队长也是普通百姓,却像领导干部一样向队员下指令时自说自话“加一码”,害得姐妹们“雪上加霜”多等半个钟头。这是不良作风对民众心理投射的负面影响。

按理说,时间对所有人是公平的。然而,在我们这里,当领导的好像比老百姓的时间金贵。秘书安排工作,一档接一档,计算时间精确到分。可是,老百姓的时间有时候就像舞娘们的遭遇,不那么值钱,可以被挥霍、浪费。这有点不公平,老百姓的尊严为此受到伤害。

现在,许多领导干部的心理高度戒备,谨防侵犯群众利益。这个“利益”大都是指“物质”,浪费点老百姓时间与精力,伤害老百姓的尊严,可能还算不上什么问题,也没有什么“大数据”可以显示,所以不容易察觉。舞娘们也只有对我们这帮陌生人发泄一通,对她们管理部门头儿是不敢轻易冒犯的,我想。万一失去上镜机会她们也舍不得,更何况,有些舞娘以前从未上过电视。为了顾及某些利益,老百姓多数也只能“忍气吞声”。有时候,无声

比有声更令人不安。世界上没有不透风的墙。领导部门下达任务“层层加码”的来龙去脉,一旦被群众晓得,难免会有被骗的感觉,可能以后会出现这样的尴尬:你通知集合,有人迟到;你下达任务,有人“减料”;你强调质量,有人敷衍;你规定期限,有人会超。这是尊严受伤后出于本能的抵抗。这个时候,领导机构指令的执行力将“层层折损”,弄得不好,最终要“失信于民”。

这个后果蛮严重的,不敢想。

说说针灸减肥

曹莲瑛 张伟

每当进入夏季,几乎人人都嚷嚷着要减肥,尤其女性。减肥方法众多,针灸减肥算是比较流行的。针灸减肥有其疗效,但也别把针灸减肥神奇化,如果只想依赖于针灸,希望几针下去,在短期内拥有窈窕身材,那只是一个梦。针灸减肥法的目的是帮助你改掉一些不良饮食习惯,同时治疗一些导致肥胖的身体疾病,比如,对于产后女性及更年期肥胖者来说,针灸减肥可帮助治疗内分泌失调;对年轻女性来说,可帮助控制食欲。

为什么针灸能减肥呢?简单总结一下,有三个方面的作用:1.调理胃肠功能。体现在食欲下降以及大便通畅这两个变化。我们知道,很多肥胖的原因,就是因为摄入太多,所以胃肠功能的调理对减肥作用非常大。针灸能够抑制肥胖患者亢进的食欲,减少进食量,同时抑制患者亢进的胃肠消化吸收机能,减少机体对能量的吸收,从而减少能量的摄入。另外,针灸还能改善肠道功能,促进肠道蠕动,增强排泄作用。2.改善机体新陈代谢。针灸能增强新陈代谢的速度,促进体脂的动员及脂肪分解,从而达到减肥的目的。3.调整机体内分泌功能。女性肥胖多是发生在青春期、产后、更年期,这三个阶段都是内分泌改变非常明显的时间段。在针灸减肥过程中,伴随月经不调、闭经等症状得到改善,这都是调整内分泌的结果。

另外,针灸减肥对20-50岁体的中青年肥胖者效果较好。因为在这个年龄段,人体发育比较成熟,各种功能也比较健全,通过针灸治疗,容易调整机体的各种代谢功能,促进脂肪分解,达到减肥降脂的效果。

尽管针灸减肥有疗效,但针灸治疗需要每天一次或隔天一次的治疗模式,这使得忙碌的上班族想要接受针灸减肥受到限制,相比较而言,

穴位埋线减肥作用机理与针灸相似,却因更方便、刺激效应更持久而受到肥胖者的欢迎。

(作者为上海天山中医医院针灸科主任、副主任)



杏林夜谈