

珍惜生活

去年“五一”放假,忙里偷闲给几位友人打电话,其中包括北京诗人太平。他曾在《北京文学》发表《现代生活》、《在这晴朗的一天》、《人民英雄纪念碑》、《深圳》等一批作品。他诗人气质十足,也是位企业家。见面他总是激情澎湃豪情万丈,指点江山激扬文字,尤其是喜欢当众朗诵自己的诗歌。

今年“五一”节那天,我的手机响了,是朋友大清那熟悉的声音。我问起太平的近况,不料大清说:“太平已经出车祸死了。”

——什么?思维要时死机,脑中一片空白。沉默片刻,我语无伦次:“这怎么可能?这……这太意外了!”过了一会儿,我长叹一声:“真是太可惜了、太可惜了!他是一个多么热爱生活、生龙活虎的人啊。”

我与太平相识于七八年前,那时我刚调入《北京文学》不久。第一次与太平见面。他中等身材,西装革履,留着光头,戴着眼镜,五官分明,一见面就热情似火谈笑风生。那天,他开车带我们从京城一路说笑来到他位于昌平区的山水之间别墅。那天下午,太平有

备而来,他事先买了新鲜的肉菜鱼,还神通广大地从部队借来两位炊事战士,在他的别墅里烹煎煮炒、摆宴设席。席间,喝了酒的太平诗兴大发,一首接一首地为我们朗诵他写的诗歌……

打那以后,我认识了太平。太平,本名于平。出生于20世纪60年代,祖籍山东,曾在南方当兵,转业后居住北京,一直从事医药经营,获医学学士、工商管理硕士学位。他已是一位卓有业绩的企业家,在北京开有多家药店,后来还收购了国有药厂,事业干得红红火火。但他酷爱诗歌,视诗如命,业余时间写诗,曾参加诗刊第二十届青春诗会。诗作曾入选《诗刊50周年诗选》、《中国(星星)50年诗选》等诸种诗歌选本。

打那以后,太平时不时给我打电话发短信,也时不时给我寄诗歌新作,他的诗歌从此也多次刊登在《北京文学》。他的诗总是激情饱满,视野开阔,题材丰富,意象奇特,充满现代气息。

有时候,太平的诗庄严铿锵。他写《人民英雄纪念碑》:“青石铸就一尊信念/肃穆凝

重/带着筋骨的尊严/朴素的慈祥/历史的崇高/共和国领袖的书法/镌刻名言/人民万岁”

有时候,太平的诗洞察世事人生,细致入微。他写人的《忙》:“看蚂蚁忙吧/你以为蚂蚁忙的就是小事/总统忙的事儿多大/蚂蚁忙的事儿就多大/蚂蚁忙得以小见大/每天在自己八车道的都市里/开着自己搬运生活/抢地盘/上帝看人就像人看蚂蚁/上帝和蚂蚁是世界的两端/人夹在中间/前不着天后不着地/高不成低不就/每天瞎忙活”

无论作为诗人还是作为朋友,太平都是位豪爽热心人。他热情交友,尤其热心文友之间的交往。每次聚会,也都是他首先张罗、热情做东。他时常向我推荐他文友的文章。记得最后由太平张罗的一次聚会,他还请来了将军诗人,还有太平在部队的几位朋友。那天晚上的聚会,太平依然是豪情满怀谈笑风生,依然是诗兴大发地高声朗诵他的诗作……

谁能想到,这一次聚会,竟然是我与太平最后的一次见面,残酷的是这样的聚会和见面一如我们身边不断流逝的时光,从此将永

不复返!

以往,我们总觉得生命的“离去”距离自己很遥远,至少在70岁以前的每一天都是属于我们自己的,我们还有“那么长的一辈子”要走。

其实,佛经上说,“生命就在呼吸之间”,即使没有疾病,我们中又有谁可以保证自己一定会有明天?生活就像一个躲在角落里的怪兽,会突然扑出来告诉我们“你该下场了”。

正因如此,我们会发现原来许多的假设是不成立的。生活中,我们当中有多少人曾为一些琐碎的东西去相互追逐或者相互伤害。我们不停地推迟幸福、为未来去积攒什么,我们把对别人的爱隐藏起来不去表达,因为“未来还有的是机会”,我们拒绝原谅同我们不一样的人和事,因为“这是个原则问题,我们对自己的熟人是一种态度,对陌生人是另一种态度,因为“他同我有什么关系?”……

然而,不可预测的天灾人祸告诉了我们——人的渺小。即使在科技如此发达的今天,号称能够“征服自然”的人类,面对疾病和可能突如其来的灾祸却依然束手无策。所以我要说:珍惜我们今天拥有的一切吧,包括上苍赐予我们的时光,包括我们的如意与不如意,包括我们的快乐与忧伤,包括我们的亲情、友情与爱情,因为这就是我们今天的生活、也是我们今天的人生。因为谁也不能保证,我们今天这所有的一切,还能拥有多久,还能持续多久……

【摘自《人民日报》杨晓升/文】

哲理人生

一杯水的冷漠

那是一家快餐店,地处闹市,生意兴隆。

有一天,一位年轻的女子抱着小婴儿来到店里,她想为孩子买点喝的。不过,满店都是可乐、雪碧之类的冷饮,实在不适合小婴儿。左看右看,她终于发现,店里有台饮水机,里面的纯净水,倒可以让让孩子喝一点。于是,她试探地问服务员:“你好,能给我一杯水吗?”服务员看她一眼,随口说道:“拿杯子来。”她一愣,赶紧说:“对不起,我没有杯子。”“那不行。”服务员的回答异常简洁。“拜托了,用店里的杯子行吗?我付钱。”她继续恳求道,“孩子渴得厉害。”“杯子不单卖,你买杯饮料吧。”服务员的声音中明显地多了几分不耐烦。“孩子不能喝饮料,就请你给我杯水吧。”她的声音有些颤抖了。这一次,服务员没有再理她,而是转过头去,接待下一

位顾客……

那一天,年轻的女子带着婴儿到家中,就和邻居聊起了当天的事情。听了她的遭遇,邻居很是气愤:“这家店太刻薄了,以后我是不会再去了。”“是啊,我也肯定不会再去的。”说完,她们各自回了家。

邻居是位中学老师,学校就在快餐店的旁边。第二天上班后,邻居就和同事们说起了她的经历。大家一听,感慨不已:“太过分了,连杯水都会舍不得。”“这样的店,最好倒闭。”“是啊,是啊!”……再和学生聊天时,老师们都会提起那件事,然后叮嘱一句:“你们以后最好少往那跑。”同学们回家后,纷纷和家人说起那件事,末尾还要加上一句:“我们老师说,以后少到那儿去。”

快餐店依旧天天开门,迎接四方来客。只是谁也说

不清,是从哪一天开始,餐厅开始变得冷清了。而在以前,餐厅几乎是日日爆满;尤其是周末,那些穿着校服的学生们,总是在柜台前排着长队。可现在呢,店里很难见到那些年轻的身影了。学生少了一些吧,可奇怪的是,其他的顾客竟然也很少光临;偶尔有人光顾,也是买了东西就走,很少在店里坐一坐。店里的座位,大多都是空荡荡的,看上去,整个餐厅,死气沉沉。

为了改善营业状况,快餐店推出不少新措施:有奖就餐,套餐打折,赠送礼品……但这些活动,只能在短时间内聚拢人气,要不了多久,店里便冷清依旧。

渐渐地,又有不少餐厅进驻闹市,在快餐店的前后左右,多了水饺店、面条店、豆浆店……快餐店的生意,更是每况愈下。

终于有一天,快餐店黯然关了门。当店里的员工收拾东西离去时,他们谁都没有想到,这个不幸的结局,就始于一杯水的冷漠。

【摘自《合肥晚报》苇笛/文】

故意印错的杂志

有一天,美国第16任总统林肯来到华盛顿的大街上,身后跟随着几个着便装的卫兵。当时还没有电视等媒体的传播,他只要稍加装扮就不会被人认出来,于是,他在街上很轻松地逛了好一阵子。忽然,他看到在一家名为《智慧》的杂志社门前围了一大群人,不知道在干什么。他忍不住好奇,马上凑了过去。结果发现,在华丽的墙壁上竟钻了一个小洞,洞旁写着几个醒目的大字:不许向里看!但好奇心还是驱使人们争先恐后地向里观望。林肯也顺着小洞向里看,原来里面是用五彩缤纷的霓虹灯组成的《智慧》杂志的广告。

林肯大笑起来。他觉得这家杂志的广告很有创意,于是就吩咐秘书为自己订了一份。《智慧》杂志果然很独特,不论内容、版式、装帧、封面设计,还是印刷质量都称得上一流。于是,林肯便总是抽出时间来阅读。一天,林肯处理完当天的公务,又拿起一份新到的《智慧》杂志翻阅起来。翻着翻着,他突然发现,在这份杂志中间有几页没有被裁开。林肯顿时很扫兴,顺手就将杂志放到了一边。晚上,林肯躺在床上时,突然不经意地想起这本杂志的事情,这本杂志既然是一本风靡各地的杂志,在管理方面应该是非常严格的,怎么会出现这种连页现象呢?他由此联想到杂志社曾在墙壁上钻小洞做广告的事,难道这回又有什么新花样?

他翻身下床,找到这本杂志小心翼翼地用小刀裁开了书的连页。裁开之后,发现连页中的一节内容被纸糊住了。林肯想,被糊住的地方大概是印错了。但印错的内容又是什么呢?好奇心驱使林肯又用小刀一点点地撬起了糊着的纸。

最后,他发现下面竟写着这样几行字:

恭喜您用您的好奇心和接受新事物的能力获得了本刊1万美元的奖金,请将杂志退还本刊,我们将负责调换并给您寄去奖金。

《智慧》编辑部

林肯对编辑部这种启发读者智慧和好奇心的做法极表欣赏,便提笔写了一封信,附上了自己的一些建议。不久,林肯便接到了新调换的杂志和编辑部的一封信回信:总统先生,在我们这次故意印错的300本杂志中,只有8个人从中获得了奖金,绝大多数人则只是采取了将杂志寄回杂志社重新调换的做法,看来您的确是真正的智者。根据您的建议,我们决定将杂志改名。

这本改名后的杂志,就是至今风靡世界的《读者文摘》。【摘自《品读》蒋光宇/文】

说:“姐姐是个深明大义的人。我相信她会来重庆的!”

谭政■在云阳辗转接到弟弟谭竹安从重庆写来的那封长信,是在1947年冬天。那时,她在云阳苦苦等待丈夫的消息已经6年多了。

谭政■看完信后楞了好几天,但她终究慢慢地冷静了下来,很快给谭竹安回信,请他转告地下党组织:我虽然文化程度不高,但革命道理我懂,我理解老彭,也理解江姐,我会很快来重庆……

1948年春节后的一天,谭政■料理完了云阳的事情,带着8岁的儿子炳忠来到了重庆,从蒋一苇、陈曦夫妇手中接过才一岁多的小彭云。她待小彭云视同己出,无微不至。

1948年6月,江竹筠在万县被捕,狱中经受了一次次酷刑。与此同时,特务们还将麻瓜伸向了她的儿子彭云,企图抓到彭云,要挟她交出川东暴动地区的党组织。但在谭政■的保护下,炳忠和彭云最终逃脱了敌人的追捕。

彭咏梧牺牲了,江竹筠也壮烈地献身了,遗留下两个幼小的孩子。哭干了眼泪,谭政■终于刚强起来。她默默地发誓:“我一定把两个孩子抚养成才!”

【摘自《文摘报》丁少颖/文】

大众健康

搓弹耳垂能强肾

传统中医认为,“五脏六腑,十二经络有络于耳”,耳朵跟手脚一样布满了密集的反射区,联系着全身每一个器官,因此,平时如能坚持搓耳、捏耳,可强健身体。

常搓耳廓可养颜。双手掌轻握双耳廓,先从前向后搓49次,再从后向前搓49次,使耳廓皮肤略有潮红,局部稍有烘热感为度,每日早、晚各1次,搓后顿有神志清爽、容光焕发的效果。

提拉耳垂治头痛。双手食指放耳屏内侧后,用食指、拇指提拉耳屏、耳垂,自内向外

提拉,手法由轻到重,牵拉的力量以不感疼痛为限,每次3分钟至5分钟。此法可并治头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等疾病。

提拉耳尖可退热。用双手拇指、食指夹捏耳廓尖端,向上提揪、揉、捏、摩擦15次至20次,使局部发热发红。此法有镇静、止痛、清醒明目、退热、抗过敏、养肾等功效。

搓弹双耳可强肾。两手分别轻捏双耳的耳垂,再搓摩至发红发热。然后揪住耳垂往下拉,再放手让耳垂弹回。每天两三次,每次20下。此法可促进耳朵的血液循环,健肾壮腰。

止泻药混吃会失效

在炎热的夏天,新鲜的瓜果梨桃格外爽口,但如果食物没洗干净就吃进肚子,腹泻便是难免的事了。我们在临床上发现,很多“心急”的患者服一种止泻药不见效,便两三种一起吃,实际上适得其反。

抗生素加益生菌。急性腹泻最常见的原因是肠道感染,患者常伴有恶心、腹痛、发热等症状。医生常会选择氟哌酸、泻立停、痢特灵等抗菌药来治疗。另外,金双歧、整肠生、丽珠肠乐等“活菌药”,含有双歧杆菌、嗜酸乳酸杆菌等益生菌,也能制约肠道内的致

病菌。但如果同时服这两种药,抗菌药很可能“不分敌我”,不但使益生菌“无用武之地”,而且使抗菌药“自损八百”,影响疗效。

思密达加抗生素或益生菌药。思密达的主要成分是双八面体蒙脱石,具有强力的吸附作用,能把肠道里的病毒、病菌以及它们产生的毒素带出体外。但如果把其他药物与思密达一起吃,它同样会与思密达“一起清除掉”,因此,如果需要用其他止泻药,最好在服思密达前1小时或之后2小时再吃,以免影响疗效。

番茄红素饭后吃

作为一种植物色素,番茄红素是目前自然界中被发现的最强的抗氧化剂之一,因最早从番茄中分离制得,故得名番茄红素。它又被称为类胡萝卜素,具有极强的清除自由基的能力,其抗氧化能力还可表现在延缓衰老、增强免疫力等方面。但要注意,番茄红素保健品只适合免疫力低下的人

患者,比如急性病恢复期的患者、得慢性病时间较长者,经常感冒的人等。对于精力充沛、活力正常的年轻人以及儿童来说,不建议服用。

番茄红素有一个突出的益处表现在对男性前列腺的保护作用。一项来自美国哈佛大学的研究发现,每天摄入番茄红素超过6.5毫克的男性与服用较少者相比,可使前列腺癌发生风险降低21%。因此,中老年男性可定期补充番茄红素。此外,印度的科学家曾有研究指出,番茄红素可令不

育男性精子数量增加、活力增强。

最后要强调的是,如果长期服用番茄红素应在医生的指导下进行。而且要避免空腹吃,最好在吃饭时随餐或者在餐后服用。

长期便秘易患心脏病

新近发表在《美国医学会》期刊上的一项大规模的研究显示,长期受严重便秘之苦的老年妇女,患心脏病的风险较高。

美国麻州大学医学院的研究人员对7万余名美国绝经后妇女进行了长达6年至10年的跟踪研究。调查结果显示,35%的妇女有长期便秘问题,与其他妇女相比,她们发生血管堵塞、心脏病急性发作和中的风险较常人之外为长期便秘,主要是因为低纤维饮食、运动量太少,而这样的人

往往又有高血压及高胆固醇的问题,这恰恰也是诱发心脑血管疾病的风险因素。

正因为长期便秘和心脑血管疾病的关系密切,研究人员建议,可把便秘这项指标作为预测心脏病的一种工具,提醒高危人群及时就诊。而对那些有便秘困扰的女性来说,她们应该改变生活方式,包括多喝水,多吃高纤维的水果、蔬菜和谷物等,做有规律的运动,比如每天快走6000步、游泳等,而不是依赖泻药来解决便秘问题。

夏天要防低血糖

夏天,很多糖友都会发现自己的血糖偏低,甚至误以为是病情好转,于是自行停药。第三军医大学新桥医院内分泌科主任徐梓辉提醒,夏天糖友的血糖的确容易有波动,但如果据此随意停药,肯定会对病情不利,如不警惕,甚至会发生意外。

夏季血糖偏低,是因为多种因素造成的。哈尔滨医科大学附属第四医院内分泌科副教授房泽慧介绍,究其原因,有以下几个方面:首先,夏季气温较高,人体内对抗寒冷、降低胰岛素敏感性的肾上腺激素分泌减少,胰岛素的作

用可以更充分地发挥;其次,夏天天气闷热,糖友食欲普遍降低,血糖来源减少;第三,夏天昼长夜短,糖友常睡眠不足,再加上户外活动增多,新陈代谢旺盛,血糖消耗增多。

因此,糖友要注意严重头痛、脾气急躁、协调性下降、注意力下降、口唇麻木、噩梦和昏迷等有波动。一旦

出现以上低血糖的早期症状,应当及时进食快速升糖食物,坐卧休息。

此外,夏天血糖偏低并不意味着患者能擅自减药或停药。因为改变药物的类型和剂量,会让人为地造成血糖的波动。降糖药一共有两类,一类是抗高血糖药(如双胍类、格列酮类和糖苷酶抑制剂),单独使用时不会导致低血糖,不需改变剂量。另一类是降血糖药物(如磺脲类、格列奈类和胰岛素),服用过量会导致低血糖。

【以上稿件均摘自《生命时报》】

生活百科

食品干燥剂有妙用

糖果或糕点包装里,常会带有一小袋食品干燥剂,上面写有“不可食用”的字样。人们一般会将其随手丢入垃圾桶;偶或出于好奇,撕开看看,会看到一粒粒的小圆珠。这就是广为使用的硅胶干燥剂。

硅胶干燥剂的主要成分是二氧化硅,为一种高活性吸附材料,含有无数的孔穴,呈海绵状,可吸附水分。

除了令食品保持干燥,硅胶干燥剂

另有妙用。种植花木时,把硅胶干燥剂倒出来掺入泥土里,就可以当做肥料来用。硅胶的主要成分硅素,具有促进植物光合作用的功效。

把鲜花连同硅胶干燥剂一块放入袋里搁置一段时间,就能制成色泽鲜艳的干花;当然一小袋的分量肯定不够,得多放几袋。另外,食品干燥剂用过后,将其晒干,其吸水能力就会恢复,如此一来,就可以重复使用了。

拖厨房地面撒把盐

厨房油腻,很多人都发愁,尤其是地板,即使拖得很干净,也难免会留下食物的味道,吸引各种小虫子光临。

在洗拖把的水里放两勺盐,拖地后不但能去除异味,也能让藏匿在地板缝里的小虫子无处藏身。如果地板上很油腻,走起来脚下发黏,可以把盐直接撒

在地面或干净的拖把上,去除油污的效果非常明显。也可以往拖把上倒一些醋,清洁油污的效果也不错。

厨房油污的两大源头是抽油烟机和炉灶。抽油烟机的积油盒,最好一周清洁一次。每天做完饭,要记得把溅到抽油烟机和炉灶上的油污擦去,随时保持清洁。

老年人化浓妆皱纹会更深

一些老年女性为了遮挡皮肤皱纹,在脸上搽厚厚的香粉,浓妆艳抹。其实所有的化妆品都是化学物质制成的,它不仅会使某些人皮肤过敏,如果使用方法不正确,特别是较长期的浓妆艳抹,更

容易损害皮肤。老年人皮肤长皱纹,多是由于皮下脂肪减少,水分相对不足引起的,而香粉的收敛作用会使从皮肤中吸收油脂和水分,从而使已失去弹性的皮肤皱得更深。

3D电影可能伤眼

眼疾患者及8岁以下孩子别看

3D电影的原理是,两个镜头从不同方向同时拍摄影像,制成胶片。放映时,用两个放映机将两组胶片同步放映,使略有差别的两幅图像重叠在银幕上。这时如果用眼睛直接观看会有重影。戴上特制的3D眼镜后,双眼将左、右的影像重叠在眼底上,由大脑产生三维立体的视觉效果。

在3D电影上看到的立体,与平时我们所看的真实立体不一样,需要观看者的眼睛不断增加调节力才能完成。在黑暗的环境中,眼睛的调节能力会下降,

而过度的调节势必会导致眼睛疲劳、干涩、酸痛,甚至出现头晕、恶心等症状。建议看3D电影时,选择靠后一些的位置,每隔15分钟至20分钟摘掉眼镜,闭眼休息一下;如果感觉眼睛不舒服或头晕、恶心,应立即停止观看;近视、远视、散光的人一定要戴矫正眼镜看,双眼度数相差大于250度的人,最好戴隐形眼镜;观看之前,检查一下眼镜是否有问题,舒不舒服。另外,干眼症严重、有眼疾的人以及8岁以下的孩子,不宜观看3D电影。

【以上稿件均摘自《中老年时报》】

往事解密

江姐把儿子托付给了谁

1962年,长篇小说《红岩》出版发行,江竹筠、彭咏梧(江雪琴、彭松涛)这对英雄夫妇的名字传遍大江南北。

然而,谭政■(又称谭正伦)这位彭咏梧的原配夫人却鲜为人知。新中国成立以来,人们为了维护江竹筠、彭咏梧这对烈士夫妇的形象,一直讳莫如深地回避或淡化着江竹筠、彭咏梧、谭政■三人之间的关系;即便偶尔因为彭云的抚育问题避免不了提到谭政■,也只谓之以“亲戚”一笔带过。

邂逅前妻之弟

关于江姐的情感生活,人们大概知道的只是:江竹筠的丈夫是曾经与她假扮过夫妻的川东游击纵队政委彭咏梧烈士。夫妇俩拥有“唯一”的儿子彭云——这里把“唯一”两字打上引号,是因为彭咏梧在与江竹筠相识之前,早已在乡下老家娶妻谭政■,而且有了

个年长彭云7岁、名叫彭炳忠的儿子。

江竹筠和彭咏梧这对年轻夫妇,在共同的生活和秘密工作中感情一天天深厚,但他俩都在心底牵挂着彭咏梧的原配妻子和大孩子炳忠。一次偶然的机会,彭咏梧知道了谭政■和大儿子炳忠的下落。

据谭政■的弟弟谭竹安回忆,那是1946年11月7日晚,在重庆举办的一场电影晚会上,他遇到了自己的姐夫,此时,他早已知道彭咏梧再婚的消息。

得知竹安已参加了党的外围组织“中国职业青年社”,彭咏梧也就没有太多的忌讳了。他向竹安介绍了因为工作需要与江竹筠先是假扮夫妻、最后又结合生子的经过,说明了一直不能与谭政■通信的原因。

谭竹安心里虽然理解姐夫,可他毕竟可怜自己的姐姐,甚至对姐夫彭咏梧的做法不

能完全释怀。

托付彭云

一天,彭咏梧与江竹筠一起带着彭云,前往大公报社找谭竹安。

谭竹安生前接受笔者电话采访时回忆说,他那时见江姐一家子少见地一起来了,有些惊讶。落座之后,彭咏梧显得有些尴尬,抱着彭云的江竹筠倒直率地先开口向谭竹安说明了来意:“竹安弟,我和你姐夫可能很快就要离开重庆,可云儿托付给谁,却让我们一时作难了。我们想来想去,还是觉得你姐姐最合适、最放心。你看,能不能请你姐姐来重庆?这样,炳忠可以在重庆读书,同时也可以照顾云儿……”

谭竹安听完听后,楞了一下,既感意外又觉得酸楚。因为至今他还一直瞒着姐姐有关这一切。谭竹安想了好一会儿,最后才肯定地