

一个著名的歌手、演员,忽然在电视上流露出了他孤独的样子。那是一个很热闹、欢快的节目,而他也一直以反应快、爱搞怪著称,有人说看这档节目不是为了看别人,就是为了看他的笑容,听他用什么方式说话,他自然也不把这种厚望当成压力,始终轻松自如地应对着场上发生的一切状况——不管那是安排好的戏份,还是突发的不可控的场面。

那场节目中,他作为嘉宾,或者说评委的身份,在听完一首歌与歌手交流的时候,情绪突然失去控制,这对于优秀的、成熟的综艺人士来说,无疑是一场“灾难”。当然,用旁人的眼光看,哪怕他的表情换了一副样子,面部的肌肉在高清屏幕的放大下,清晰可见地跳动,可仍然有着“处乱不惊”的镇定。但对于熟悉他的人来说,就不一样了,比如那位长期与他合作的主持人,明显就表现出异样。那异样的神情里,带着理解和同情,以及还有一点小小的担忧,担忧他没法及时收场,回到正常的录制状态中来。

触动他的点是,他们在电视里谈到了“孤独”这个

话题。从电视时代到全民短视频、直播时代,有谁会谈孤独?这是一个明显谁都避之不及的词语,尤其是在公开场合来谈,没有足够的经历与见识,很容易把这个话题谈得寡淡又尴尬。那么,他究竟是怎么谈孤独的呢?他说:“别看我平日在录节目时那么闹腾,其实我挺孤独的,比如,我在完成工作后,从来不跟人聚餐,都是一个人回家去。”主

商的社交行为——基于此,很少会有人拒绝这样以“简单吃顿饭”名义所展开的漫长社交活动。而对另外一些人来说,这是侵占个人私人时间的做法,毫无必要,因而他们宁可外界把他们划到“另类、不合群”的行列,也不会“委屈”自己加入热闹的社交圈子。

可是他明明一点儿也不另类,他可以与许多人聊到一起,是名副其实、人

他换上拖鞋,把鞋子放进了鞋柜,拿起一片消毒湿巾,清洁刚才被踩到的地面。在关上自己家的门之后,他开始打扫卫生,他不愿意有保洁人员进入他的家,所以打扫都由自己完成,尽管离上一次彻底的清洁不过一天甚至半天的时间,他还是从头到尾把地面、沙发、厨房等等,重新又清洁了一遍。他准备了简单的餐食,放在餐桌上,碗筷与食品均摆放得整整齐齐。他保持着缄默,房间里安静得能听见一根针掉在地上的声音。他打开一间房子的门,那间房子,装满了他喜欢的玩具、手办、纪念品等等,他并不用手去触碰他们,只是静静地、满足地欣赏一会儿,然后在去阳台的路上顺手取了一本书,躺在阳光下安静地读书去了。

这些是他自己断断续续透露出来的,也有一些是别人“爆料”的。从未有人说过他“孤独”,也没有人用“享受孤独”来形容他。脱离了光怪陆离的娱乐圈,回到现实生活里的他,如同一枚坠入湖底的鹅卵石,孤独地躺在湖心,仿佛可以永远不再露出水面。

他的孤独

韩浩月

持人马上现场作证:“确实是这样,我们合作了许多年,他从来没和我们一起吃过饭。”

身处一个饭局文化很发达的城市,不管哪个圈子里的人,在完成一项活动或者任务之后,总是要吃顿饭的,而所谓吃顿饭,其实伴随着喝酒、聊天、吹牛、唱K等多个环节的发生。对于很多人来说,这是紧张工作后的一种放松,是加深感情与友谊的机会,是很考验一个人情

见人爱的“活宝”,在人们的想象当中,离开摄影棚里的镜头与高亮度的照射灯,他一定是那种花天酒地场合里同样备受欢迎的人。而现在,他的一番发言(其实也就那简短几句话),暴露了他真实的样貌。这个样貌,瞬间会让敏感的人觉得,他的公众形象,就是演出来的,他的性格本质,就是与孤独无比契合,并且,他并不喜欢自己表演出来的样子。他,热爱孤独。

●桐荫墨趣

汤婆子

李新宇

汤婆子一般是铜做的,偶尔也有陶瓷的。傍晚装上热水,放进被窝里,睡觉时就会很暖和。几十年前,它才让位于橡胶做的暖水袋。



散步时,一对老人走在我的前面,老先生在左边,老太太在右边。一高一矮,一胖一瘦,唯一相似的是满头白发。他们走得很慢,手牵着手。我也跟在后面慢慢走。

突然发现一个很有意思的细节。老先生的左手和老太太的右手戴着同一副手套,手套很大,明显是男式的。老先生的右手则和老太

执子之手

巫小书

大的左手握在一起,都没有戴手套。我猜想,是出门时老太太忘了戴手套了,于是老先生把手套让给她戴。老太太不肯,最后取了一个折中方案,一人戴一只。牵在一起的那两只手,则可以互相取暖,比手套还温暖。

古老的诗句,穿越遥远的时空,化成我眼前这美好的一刻。

正是霜风飘断处,寒鸦惊起一双双。冬天的节奏是缓慢的,很多草木脱叶保存实力,积蓄到春天“释放”。明人张岱曾在大雪日前往湖心亭看雪。其实,他看的不是雪,而是试图寻找最真实的自己。现代人亦不能被物欲蒙蔽双眼,要在有限的生命里,探寻生活的真谛。走在人生的路上,可以匆忙、可以缓慢,但不能躺平。

木屋,小火炉,清茶一杯,瓜子一盘。一家人围炉夜话,心灵充实。听着屋外雪落声、鸟雀啾啾声吃火锅,满屋升腾的热气香喷喷暖洋洋,暖心又可口。味蕾醒了,对生活的爱也复苏了。

唐代南方的一场雪,至今还落在唐诗里。柳宗元独钓寒江雪,钓的不是鱼,而是万千孤独。然而这晦涩的孤独,有谁会懂?吹进眼中的风雪,揉一揉就行了。丢在岁月里的往事,不必去挽留。能够抵御严冬的方式,柳宗元已经告诉了我们:不是喧哗,而是寂静。

静中可生动,动中可生静。有些快乐,就在其中,需要一颗虔诚的向善之心去感知。

冬天的美,有着苍茫的气势,整个大地全是白色的。偶尔有几株腊梅,其香浓而清、美而雅致,自古以来文人都欣赏其纯洁,不吝笔墨去歌颂。

写《儒林外史》的吴敬梓号“文木老人”,家道优渥,后遭遇变故,一蹶不振。他靠着几亩薄田,勉强度日,偶与好友外出散步。清人程晋芳《文木先生传》云:“吴敬梓冬日苦寒,无酒食,邀同好汪京门、樊圣谟辈五六人,乘月出城南门,绕城堞行数十里,歌吟啸呼,相与应和。逮明,入水西门,各大笑散去,夜夜如是,谓之‘暖足’”。

冬日寒,却不持久,终会盼来春天。每个人的冬天也会消失,迎来万物勃发的春天。

“朵拉”是美国动画片《爱探险的朵拉》的主人公。这个7岁的小女孩可爱活泼、聪明勇敢,拥有一头标志性的齐刘海短发。由于她的形象深入人心,所以网友们经常用“朵拉”来称呼同样拥有齐刘海短发的人。

“电音朵拉”是网友对演员秦岚的称呼。在某综艺节目中,秦岚因为声带闭合不全,导致一说话声音就像插了电似的,加上她瞪大眼睛顶着一头短发,活脱脱就是“真人版朵拉”,因此网友们便调侃地称她为“电音朵拉”。

喜雪盼春芽

季湘

●网络新词语

电音朵拉

肖能萍

连载

小儿特效推拿

儿童常见病自查自疗手册

路新宇 著

科学技术文献出版社

个手同时握住他的小脚丫后面,给他轻轻地揉一揉,跟他做个游戏,让他数60个数,每数一个数点按一下,这样昆仑穴的痛感很快就减轻,甚至消失了。

疏通了膀胱经上的易堵塞穴位,其实不仅仅是疏通了膀胱经,它对孩子的十二脏器都有保护的作用。疏通膀胱经小腿这一段可以缓解手脚冰凉等症。比如感冒初期的时候,膀胱经这里反应比较强烈,在疏通之后对缓解感冒很有帮助。还有像天冷了,有时候孩子白天跑得多,半夜的时候腿就会抽筋。如果您提前给孩子疏通了合阳穴、承山穴、昆仑穴,他就不会抽筋了。

膀胱经是人体抵御外邪的第一道屏障。疏通膀胱经的易堵塞穴位,能够提高身体抵御外邪的能力,预防风寒感冒。

膀胱经的线路,从头到脚贯穿整个人体后部,它是人体抵御外邪的第一道屏障。很多人在风寒感冒时有这样的体会:初起时头痛,严重时沿着膀胱

经线路从脊柱两侧直到大腿、小腿后侧都会酸痛,发生疼痛的原因是体内的正气与寒气斗争所致。

疏通膀胱经,保持膀胱经气血畅通,让身体随时警觉起来,祛除寒气。《黄帝内经》讲到养生问题时提出“虚邪贼风,避之有时”,这也要求家长不能麻痹大意,在寒冷环境、冷气充足的时候要给孩子做好御寒等防护措施,防患于未然。

十三、探查、疏通膀胱经易堵塞穴位,让孩子不受寒、不得风寒感冒(2)

昆仑穴



膀胱经上还有一个易堵塞穴位叫昆仑穴。昆仑穴是在足外踝尖最高点和跟腱连线的中间凹陷处。您在揉的时候要注意,握住孩子的小脚丫,用手托着他的脚底板,大拇指刚好就能放在凹陷处。给孩子揉的时候您的大拇指稍微向下发力,抵在骨头上缘来发力,轻轻地揉。

我发现好多孩子按揉这个位置都疼。就是因为膀胱经是人体的第一道屏障,尤其在夏天,无处不在的冷气会蓄积在肌表,这时候按揉昆仑穴就会有疼痛、酸胀的反应。

这里要特别说明一下,您揉到哪个穴位疼的时候,绝不是意味着它对应的脏器出大问题了,它可能只是有了一个小小隐患,所以您不必太焦虑。对孩子,我喜欢两

官,外面来俩人,指名道姓要见你,见不见?”

郭士林一愣——来的肯定是中国人,若是日本人,不用通报就会直接进来。他对看门人说:“我们正训练,不见外人。”

好事的周大头对郭士林说:“师父,我出去看看是谁。”见郭士林没言声,胖周就喊了一声:“老八,走,跟我出去。这是武馆,不是‘撂地’的跤场,谁想来就来?”

老八是谁?是跟张一杰在一起摔跤的弟兄。怎么他也进了共荣武馆?

早在郭士林和张一杰合伙开跤场时,老八和郭士林就有来往。他没见过郭士林和张一杰摔跤,但他能比较,有的跤手郭士林赢不了,但在张一杰手里却开不了张,可见张一杰比郭士林强。可郭士林怕张一杰凌驾他之上,就经常挖张一杰的墙角,把张一杰身边的人笼络到自己手下。老八就是其中之一。

老八的功力虽然算不上一流高手,但这小子弯弯绕,心眼多,办事焉有准,而且嘴严,不乱说。

郭士林想成为跤坛霸

主,缺少帮手。一个篱笆三个桩,一个好汉三个帮,孤家寡人难成气候。他徒弟周大头鞍前马后跟着他,但不是帮手,顶多算个打手,而且还是祸头,有本事惹,没本事挡。郭士林想暗中把老八收归门下,这样既给张一杰釜底抽薪,又增强自己争权夺利的势力,何乐而不为?

老八家里穷,从小又爱摔跤。穷文富武,吃不饱吃不好,怎能苦练二五更功夫?张一杰教他摔跤,却不能帮他挣钱,更谈不上挣大钱,即便“撂地”摔跤挣几个小钱,分到他手里时,寥寥无几,解不了穷。

就在老八为挣钱而纠结的时候,郭士林趁虚而入,对他伸出拉拢之手,请老八澡堂子泡澡,下馆子吃香的喝辣的,还接不断地给他钱花。

特别是郭士林与张一杰分道扬镳后,当上了日本武馆中国跤总教官,他给老八谋了一个“肥差”——陪练。陪日本人摔跤,给日本人顺劲、翻跤,做日本跤手的活靶子。虽让人家摔过来扔过去,却挣钱不少,待遇挺高,比“撂地”卖艺强多了。

连载

侠义跤坛

姚宗瑛

七十九、白侠闯共荣武馆

杨大愣提起郭士林,气不打一处来:“把老祖宗留下来的好东西教给日本人,郭士林多不够揍儿呀!哪天咱去武馆会会他,以前我不行,现在,我想摔他一顿解解气。”

白浩然也一直想跟日本柔道高手竹内健雄过招,之前阴差阳错几次都失之交臂,听大愣这么说,便没通知武笑生,和大愣一起去了共荣武馆。

共荣武馆训练厅里,郭士林正在教日本柔道手中国跤,忽然看门人来报:“总教