



找快乐的人做朋友

李治邦

想起来,一个人在一生中会遇到许多人,有的人让你悲伤,有的人给你欢乐。让你悲伤的人或许有很多,但真正让你开心的人,却比较少。所以我觉得交朋友一定要找快乐的人,让你开心,分享他的快乐。我的大师哥陈骧龙就是这样的人,他是著名的收藏家和书法家,他的父亲是赫赫有名的银行家——曾经在抗日战争期间冒险保护金编钟的陈亦侯。其实陈骧龙的生活也很艰辛,遇到过很多的坎坷磨难。但我们在一起的时候,他从来不提这些事情,偶尔提起来也是笑着说的,当成了玩笑。他总是给你一种快乐,即便是他在癌症晚期,已经完全不能提笔写字的时候,我去看他,他依旧是笑脸融融,不断给我讲笑话,哆嗦着手给我倒茶叙旧。我曾经遇到过低谷,他就不断地引导我想开了,事后他甚至嘲笑我眼界狭窄。我从低谷过来以后,他见了我就说,你看看,这不是一迈腿就完了吗?我跟他在一起就觉得他的快乐感染着我,每次我沮丧地进到他家,出来的时候总是阳光满满。他去世以后,我曾经情不自禁地流泪,不仅是缅怀他,还觉得失去他是我的损失。人的一生中会遇见多少人,其

中有多少人擦肩而过的,又有多少人是不期而遇的。我们需要找一个快乐的人,经过繁杂世界,度过自己的流年寂寞。

快乐的人既是天生的,也是后天自己修炼的。我的大师哥就是这样,他曾经是话剧演员,后来因为种种原因做了票务工作。这对于喜欢在舞台上展示自己的人,是一个活生生的转变。但他很少抱怨,每天为了新工作跑跑颠颠,乐乐呵呵。他经常带我去看演出,凡是跟他见面的人都喊他大李。他对谁都微笑,碰见老熟人甚至抱在一起大笑。他给我讲述舞台背后的故事和人物,都是喜滋滋的表情,说得津津有味。很多人都认识我大哥,后来也都成了我的朋友,谁见面都喜欢说大哥快乐的一面,讲他的笑话。我小时候就爱跟着大哥走,不单单是看演出,更主要的是被他快乐的情绪所感染。我在17岁的时候,想当兵,听说北京来天津招文艺兵,我就磨着大哥非要当兵。大哥知道我的几把刷子,就不动声

色地跟北京招兵的人套关系、讲笑话,因为他的人脉广,让招兵的人喜出望外。大哥对人家笑着说:“我弟弟你们一定带走,他的京胡拉得相当不错,保准你们不会失望。”招兵的人实在难以推托,就带着我去了北京的部队,这改变了我的一生。其实到了部队我也没有拉京胡,人家拉京胡的是名家后代,一手的好弦。我就弹月琴,当然弹得也还可以。大哥到部队看我,就对当年招

兵的人说:“我没说错吧,我弟弟不错。”他哈哈一笑也就免去了人家的尴尬,结果那天他喝了许多酒。我看见大哥那样心里很难过,大哥醉醺醺地抱着我说:“兄弟,看到你穿上了军装,我比什么都开心。”

很多性格沉闷、阴郁的人,会和自己相似的人交往,结果两个人都变得越来越悲观、沮丧。其实,如果你不能和自己的这种情绪和谐共处,那就不要把别人也拉进你的泥潭中。如果你想要学着快乐和没心没肺,那就多去和那些本性阳光乐观的人接触。总之,和那些乐观开朗的人在一起,你会发现生活其实没那么复杂,开心最重要!



桐荫墨趣 洗衣的大姐

李新宇

午饭之后,这位大姐常到这块青石板上洗衣服。

青石板很干净,被太阳晒得很热。衣服洗过后晒在上面,连晒带烫,一会儿就干了。

大姐总是等衣服干后收拾起来,才起身离开。

这块青石板,曾经也是我常去河边冲凉歇息的地方,于是我们相识了。她说话很好听,北方人却带了南方口音。

“兔刀乐”为“two dollars(两美元)”的谐音,该词的出现源自某博主在纽约广场卖东西的视频。该博主仅仅学了5个英文单词就跑去美国纽约广场卖小玩具,只能用简单的英文和路人交流。无论别人问

网络新词语 兔刀乐

吴明静

什么,该博主只会说“two dollar(s)”。该视频在网络上传播后,视频里时常出现的“兔刀乐”也被网友们广为使用,成为一种风趣的计价方式,比如有人会使用“三个兔刀乐”来表示“六美元”的价格。

连载

笔醒山河·

中国近代启蒙人严复

黄克武 著

广西师范大学出版社

四、严复与梁启超:津、沪维新派士人之间的交往(4)

严复晚年曾回忆办报的经过,“在光绪丙申、丁酉间,创《国闻报》,实为华人独立新闻事业之初祖。余与夏君穗卿主旬刊,而王菀生太史与君(杭辛斋)任日报。顾余足迹未履馆门,相晤恒于菀生之寓庐”。可见四人彼此之间之情谊。严复写给梁启超的信,

寄出之前,也曾给王、夏等人过目。上文提及严复致梁启超的长信寄出之后,任公没有立刻回答,在这期间王修植写了一封信给汪康年,希望任公对“吾党切磋之年,希望任公对‘吾党切磋之年’早做回复,而且‘当论是非,不当争胜负’。不久,任公回信寄达严复之手,严复也将此信与天津友人分享。王修植再度写了一封信给汪康年,又谈到“但宜论是非,不宜争胜负”,而且强调,以此精神为基础,双方才能够“同舟共济”。信中“然其持论,亦仍不免有主张之处”似乎透露天津的这一批人对任公的响应不甚满意。但双方的关系仍然继续维系,在同一封信中王修植和汪康年谈到将在天津创办《国闻报》与《国闻汇编》,希望能与《时务报》的代表相磋商。我们不确定《时务报》是否立刻有人来津洽谈,仅知道在戊戌变法之前,上海、天津之间维新人士,因为合作办报纸,一直维持密切的关系。例如《时务报》在创刊之初就曾将宣传文案交王修植,请他转发同仁。《时务报》在天

津的经理人后来即由王修植的表兄弟“西学官书局陆梁启超的长信寄出之后,任公没有立刻回答,在这期间王修植写了一封信给汪康年,希望任公对‘吾党切磋之年,希望任公对‘吾党切磋之年’早做回复,而且‘当论是非,不当争胜负’。不久,任公回信寄达严复之手,严复也将此信与天津友人分享。王修植再度写了一封信给汪康年,又谈到“但宜论是非,不宜争胜负”,而且强调,以此精神为基础,双方才能够“同舟共济”。信中“然其持论,亦仍不免有主张之处”似乎透露天津的这一批人对任公的响应不甚满意。但双方的关系仍然继续维系,在同一封信中王修植和汪康年谈到将在天津创办《国闻报》与《国闻汇编》,希望能与《时务报》的代表相磋商。我们不确定《时务报》是否立刻有人来津洽谈,仅知道在戊戌变法之前,上海、天津之间维新人士,因为合作办报纸,一直维持密切的关系。例如《时务报》在创刊之初就曾将宣传文案交王修植,请他转发同仁。《时务报》在天

津的经理人后来即由王修植的表兄弟“西学官书局陆梁启超的长信寄出之后,任公没有立刻回答,在这期间王修植写了一封信给汪康年,希望任公对‘吾党切磋之年,希望任公对‘吾党切磋之年’早做回复,而且‘当论是非,不当争胜负’。不久,任公回信寄达严复之手,严复也将此信与天津友人分享。王修植再度写了一封信给汪康年,又谈到“但宜论是非,不宜争胜负”,而且强调,以此精神为基础,双方才能够“同舟共济”。信中“然其持论,亦仍不免有主张之处”似乎透露天津的这一批人对任公的响应不甚满意。但双方的关系仍然继续维系,在同一封信中王修植和汪康年谈到将在天津创办《国闻报》与《国闻汇编》,希望能与《时务报》的代表相磋商。我们不确定《时务报》是否立刻有人来津洽谈,仅知道在戊戌变法之前,上海、天津之间维新人士,因为合作办报纸,一直维持密切的关系。例如《时务报》在创刊之初就曾将宣传文案交王修植,请他转发同仁。《时务报》在天

二、湿气的特点

●普遍性。所谓“十人九湿”,在现代人群中,湿气重是一个普遍存在的问题。很多朋友体内都有湿邪潜伏,有湿邪潜伏的人,舌苔一般厚且腻。

●难愈性。“千寒易除,一湿难祛。湿性黏浊,如油入面。”这句古话足以说明,湿邪非常难缠,不易祛除。正因为如此,要化解湿气不仅要趁早,还要坚持,才能有效地祛湿。

●有害性。湿气之所以有危害性,是因为很多慢性、急性病,比如脂肪肝、高血脂、哮喘、高血压、心脑血管疾病等,甚至恶性肿瘤,或多或少都跟体内的湿浊有关。

●进展性。湿气不仅难以祛除,反而会进一步发展为湿浊。湿浊容易上侵下扰,沉积血管,诱发急性心、脑血管疾病,或滋生动脉硬化,增高血液黏稠度,造成高尿酸、高血压、高血糖等一系列代谢性“富贵病”,或导致男性性功能障碍,女性多囊卵巢综合征、不孕不育等。

●重浊性。湿气重的人们常觉得身体有千斤重,或

75岁的王大妈虽然没上过一天学,却知道读书的重要性。两个儿子都没考上大学,她和老伴儿花钱供他们读了民办大学。俩儿子毕业参加工作后,她和老伴儿又拿出毕生积蓄帮儿子们在县城买房、结婚。

在一些家庭里,儿子结婚后便成了客人,父母和儿子说话需掂量一番,要顾及儿媳的感受。王大妈从不这样想,她觉得儿子照顾好老婆孩子是本分,照顾好父母也是责任和义务。大儿子成家后,王大妈去大儿子家,看到有啥好东西,只要是儿子买的福利或儿子买的,她若喜欢,便让儿子送她一份;她和老伴儿若身体不舒服了,一定第一时间打电话给儿子。

王大妈60岁那年,大儿子的生意做大了,不仅买了车,还在县城买了大房子。王大妈知道大儿子有钱,便和大儿子商量,想一次性缴纳养老金,让大儿子先垫付,以后她和老伴儿用退休金慢慢还他。大儿子立马答应了,说钱他来出,不用父母还。

过了几年,大儿子的事业再攀新高,去市里买了房子,二儿子的事业也开始有起色。王大妈又和俩儿子商量,她和老伴儿年龄大了,住在山区看病不方便,她想搬到县城住,离医院近。但她有个要求,不想住儿子家,大儿子闲置下来的两套楼房都是四楼,她关节不好,爬不了楼。她也不愿和小儿子挤在一起住,两代人生活习惯不同,住一起谁都不舒服。

王大妈让两个儿子先帮她租一套一楼的房子,等他们手头富裕了,再给她买一套旧楼的房子,最好是一楼带小院。前年,这个愿望终于实现了。王大妈很中意这套房子,房价便宜,离小儿子家只有15分钟车程,坐公交车回老家也方便。她和老伴儿隔一天坐公交车回一趟老家,侍弄庄稼和菜地。

我与王大妈交往两年了,别人家儿子儿媳回家吃饭,都是老人张罗一桌子饭菜,她家却是儿子和儿媳张罗饭菜。她说自己年龄大了,干不动了,“再说老人做的饭菜也不符合年轻人口味,让他们自己鼓捣吧”。

王大妈有自己的理论:“父母把儿女养大,儿女在能力范围内赡养父母,为父母提供好一点的生活条件,是他们应该做的。孝顺这事儿,当老人的,不要让他们猜,也不用被动等,做父母的应该把自己的需求主动告诉他们,让他们去办。孝顺父母的人,运气差不了,我常跟俩儿子说,他俩买卖做得好,这都是孝顺父母积的福报。”

或许在某些人眼里,王大妈是个只会享受的老太太,但我觉得王大妈只是把心中期待的孝顺落到了实处,是位活得通透不内耗的老人家。

连载

祛湿

王柳青 翟煦 主编

科学技术文献出版社

是像头戴了头盔那种闷着的感觉,而且会有整个下半身很重、提不起劲、脚举不太起来的乏力感。

●黏滞性。湿气的黏腻停滞主要体现在两个方面:一个是湿气导致黏滞不爽,具体表现为排泄物黏腻不畅或分泌物排泄不畅;另一个方面是湿气重引起的疾病大都缠绵难愈,病程较长,不易治愈。

人体湿气重的直接原因是人体水分代谢的异常,根本原因与我们个人的生活及饮食习惯不好有关。直白一点说,湿气重都是我们自己“作”出来的。

说到人体的水分代谢,其实,如果我们保持良好的生活习惯,按时生活,是可以保持人体正常水分代谢的。但是,现代人的生活习惯普遍存在问题,饮食上好吃肥甘厚味、冰冷食物等,造成人体水分代谢异常,出现水肿、湿气重等情况。

如果你的皮肤状态不好,经常油腻、毛孔粗大、脸上长斑、容易长痘生疮;如果你的大便经常不成形,

还特别臭,特别容易粘在马桶上;如果你经常口臭,还口味很重;如果你经常精神不振,容易困倦;如果你肚子大,身体肥胖,却不强壮……建议你检查一下是否是自身湿气重的问题。

一旦体内湿气堆积过重,湿气可能会造成顽固性肥胖,顾名思义,顽固性肥胖就是很难改善和摆脱的肥胖问题。除此之外,它还是引发一系列高血压、高血脂,甚至恶性肿瘤等严重疾病的重要因素。