



有感而发

最近,我从微信上看到一篇微小说《累死的小鸟》。故事虽短小,意味却深长。

故事说的是南美洲原始森林中生存着一种鸟类,叫翠波鸟。翠波鸟是一种小鸟,可筑的巢穴特别巨大,甚为壮观。它每天忙忙碌碌都在不停地筑巢,因而弄得疲惫不堪。原来,翠波鸟攀比心理太强,容不得别人巢穴比自己的大。一旦发现别的鸟“房子”建大了,它便要建一个更大的。结果,它们就在相互攀比的较劲中累死了。

其实,在人的世界里,也有着鸟的故事。在忙忙碌碌的人群中,不乏在图虚荣的攀比中弄得精疲力竭,在争虚名的博弈中弄得心力交瘁者,从而在“造巢垒窝”的翠波鸟现象中重复着翠波鸟的故事。

攀比,就像一个不健全的母体,孕育出了失衡、嫉妒、争强三个“畸形儿”。攀比是一种扭曲了的心态。喜

生活百态

全力奔跑,只为自律的自己

□ 陆文婷

跑步,带给我一颗平和的心,也让我找回了一颗平和的心。我跑步从不听歌,我喜欢去听自己的呼吸、脚步、耳边的风,最要紧的是听自己的心。

2013年11月份,我人生中第一场首马,当我奋力从外滩转到上海体育馆,全程42.195公里,看见上海马拉松赛终点拱门,咬牙冲刺,迈过终点计时毯。微笑,时间定格在5小时多一点。

跑过第一场42.195公里,只是梦一场。静静地走向领物区,静静地离开跑道,静静地享受这一刻。

习惯了花3个月的时间,来好好准备一场马拉松赛,有计划的训练。

每天早上四点半起床,比闹钟还早了三十分钟,向来不知懒床为何物的我,果断起床。洗漱、喝水。准备出门。

这个时候跑步的一个好处是,路上人不多,车子不多,这个时候空气很清晰,慢慢从家门口跑到枫泾操场。然后一个人安静地绕四百米操场慢跑,有时候会刷十公里,有时候会刷20公里。慢慢地把每跑步当成一种享受,就像恋爱一样爱上了它。

跑步,可以树立自信。我是一位没自信的女孩子,2015年在朋友的推荐下,勇敢地申请了苏州金鸡湖半程马拉松2小时30分钟官方领跑兔子,自己没想到被组委会选上了,我很开心,也很激动。上赛道那天,所有官方兔子站在计时起点的第一排,赛事抢一开,官方兔子从计时起点跑出去,按自己的时间段带着后面的跑步参赛人员一起奔跑,那天我和我一组领跑兔子的朋友,顺顺利利一起奔跑的终点。其实,跑步,从一个人到一群人,可以影响到你身边的每位朋友。2015年我班级上一个小朋友的爸爸,在朋友圈看到我去参加杭州马拉松赛,从那天起,他和我一起跑起来;而且他花了一个月时间,在2016年的厦门马拉松赛道上,顺顺利利地跑进了4小时。

人生没有终点,机会是留给有准备的人。为迎接2019年上海马拉松赛来了,家门口的赛事。虽然是39度的高温,但还是坚持四点半起床,出去晨跑。

跑步是纯粹的私人事务,可以享受难得的安静独处时光倾听自己的呼吸声与脚步声,欣赏自然之美,感受属于自己的世界,收获健康快乐,挑战自我的满足感。

人生的翠波鸟现象

□ 郭大浩

欢攀比的人,“心脏”往往比较脆弱。你的官比我大一级,你的房比我高一层,你的才比我高一筹,就会“心律不齐”。这种“心律不齐”的行为表现,就是心态的扭曲和失衡,从而做出言行上失检、举止上失态、甚至道德上失范的事情。战国时期,有个苏秦献“万言书”的故事。当年苏秦到秦都上了《万言策》,可谓言言比金石,字字赛珠玑。秦相商鞅忌他才高,恐日后夺他权柄,乃利用监考职权,不中苏秦,只中才逊一筹的张仪。

攀比是一种中邪了的病态。这种病态的“临床”表现就是嫉妒。嫉妒心重的人,就像一双发红的眼睛,乐见鼻子比它低,难容眉毛比它高。遇见“眉毛”之类的,往往因羡慕生妒,由嫉生恨。三国时,曹操的儿子曹植饱读诗书,才思敏捷,下笔成文,出口成章,深受其兄曹丕的猜疑和妒忌。曹丕便时时耍弄手段,百

般刁难他。一次,曹丕传见曹植,令其以“兄弟”为题,七步之内作诗一首,如作不出来,当定死罪。曹植点头应诺,七步走完,诗已作就:“煮豆燃豆萁,豆在釜中泣。本是同根生,相煎何太急。”凭着一首燃豆诗,曹植才逃过了一劫。于是,在中华文化智库里,也就留下了“七步成诗”的典故。

攀比是心理上的一种变态。喜欢攀比的人,就像服了兴奋剂一样,精神亢奋,血脉贲张,从而催生出一种心浮气躁、争强好胜的虚假力量。于是,在名利场上,比官位的比值、比房子的价值、比金银的市值、比老婆的颜值……谁也不愿别人的光环在自己的眼前耀。就这样,一群又一群的“翠波鸟”们,为虚荣所驱使,为名利而竞逐,终日忙碌,疲于奔命,比得筋疲力尽,争得遍体鳞伤,甚至还有斗掉了性命

的。古时,庞涓与孙臆争宠命丧马陵道,庞统与孔明争功而遇难落凤坡,柴桂与岳飞争名,最终死于比武场。这样的事例,不胜枚举。

山外青山楼外楼,相互攀比何时休?爬到高处往上看,还有别人在前头。一山更比一山高,一水更比一水长。攀比,永远没有尽头;攀比,永远得不到快乐。佛说,“提起千斤重,放下二两轻。”懂得看开,人生海阔天空;懂得放下,人生云淡风轻。是的,小草不跟大树争高低,却在悄无声息中织就似锦的绿毯;小溪不与江河论短长,却在浅吟低唱中奏出欢快的乐章。人生不用攀比,在修篱种菊的悠然中平复喧嚣的杂音;人生需要攀登,在登高望远的视野里欣赏他山的风光。

乐不思“浊”,抛却莲藕的心眼;静不思欲,学会小草的简单。人生与宁静相处,则心灵清泉流淌;生活与快乐相伴,则处处充满阳光。

艺术欣赏



摄影 《水上人家》 金芳杰

乡村故事

新义村民间传说选

镬盖救生(上)

□ 褚洪驰

很久以前,在新义西部有一户姓方的大户人家。男主人叫方仁德,为人厚道,乐于助人。他的母亲方老太太更是吃素念佛,专行善事,所以方圆几十里,人们都称颂方家是个好人家。

有一年,春暖花开的时节,方家老太太和女眷们要去杭州烧香,同去烧香的还有朱珠、阿牛等几个乡邻。仁德叫来兄弟仁荣,在自家的衣船上搭个船棚,带上行灶、油盐柴米、篷帆、纤绳等一应物品,从水路向杭州进发。

第一天趁着来潮水,仁德、仁荣、阿牛等操棹紧摇,经嘉兴北门转京杭大运河西行,一路上有风扯篷,无风拉纤,走得倒也顺利。第二天黄昏,船过崇德石门,方仁德

和兄弟仁荣、邻居阿牛商量,趁现在东风正好,天上月色明朗,准备夜里行船,到塘栖以后再停船休息。为了避免和来船相撞,在船棚左边挂上一盏灯笼,拉足篷帆,快速前进。

突然前方一座石桥上,一个披头散发的女人,纵身跳入河中,水花溅得半天高,正在掌舵的方仁德叫声“不好!有人跳河啦!兄弟,快放松纤绳,降下篷帆,准备救人!”

一会儿,人们七手八脚地从河里拉起了一个遍体伤痕的大肚子女人,搭船的朱珠对方老太太说:“方老太太,这是一个大肚子女人,我们可不能把她留在烧香船上,万一要养小因,怎么办?”方老太太手拿佛珠,边捏边说:“阿弥陀佛!救人一命,胜造七级浮图,菩萨慈悲,不会

计较的,你们快找些衣服给她换上,再泡碗红糖老姜茶让她喝下,赶寒暑。”

仁德、仁荣、阿牛等看看那女人没有生命危险,又拉起篷帆行船。

过了大约半个时辰,被救女人渐渐恢复了精神,方老太太和仁德媳妇便向那女人问起跳河原因:原来她还是个没有结婚的大姑娘,名叫小翠,是石门城西一个地主家的丫鬟,生得比较俊俏,那地主起了色心,对她威逼利诱,糟蹋后怀了小孩。小翠怀孕以后,遭地主婆经常打骂,现在已经怀孕七个月多,地主婆怕她生下儿女分去家产,所以又将她毒打一顿,赶出了家门。小翠无家可归,才想一死了之,因此投河自杀。

习作园地

我爱电脑编程

□ 顾盛昊

学校“机器人班”要招生了!我高兴得跳了起来!因为“机器人班”的课程就是编写程序,而对我来说是最佳爱好,就数电脑编程莫属了。因此,我积极备考,终于成了中招的20人中的一个。从此,每个星期五的社团课,我都可以在这个班里连续学两节课,编写程序,让机器人完成各种各样的动作。

学了几节课以后,我完成了几个简单的编程,比如让机器人“走”到终点。因为容易,我很快就完成了任务。几个月后,老师布置的任务就有点复杂了,比如让机器人把瓶子放在一个容器里,然后敲响对面的小鼓,再去终点抓一个篮球放在球框里,还要拉下“大桥”前面的栏杆,走过“大桥”,最后回到起点。

能不能完成这个比较复杂的编程呢?记得那次我仔细回忆老师平时教的方法,一步一步在电脑上编程:左90度→走到第一个岔路口→放瓶子……最后,终于编好了程序,我大大地松了一口气。随即一个问题又涌上了我的心头:我编的程序有顺利运行吗?

我怀着忐忑不安的心情,在电脑上插上USB,连接机器人。等程序“送进”机器人后,把机器人放到起点,点击“开始”。此时,我又激动又担心。说时迟,那时快,只见那机器人笨拙地一步一步走了起来。它按照我的程序:左转90度,往前走第一个岔路口,伸出机械臂,夹住瓶子,放入容器;再抓住打鼓棒子,后退几步,重重敲下去;再去终点,抓起一个篮球,放入篮框;右转,拉下“大桥”的栏杆,走过“大桥”。

成功了!那天,我竟然在两节课的时间内,一次性完成了这个比较复杂的编程,并一次运行成功!同学们投来了羡慕的眼光,老师向我竖起了大拇指!我高兴极了,再打开电脑,点击“小象编程”,按照提示完成了基本操作:场景切换→添加人物→添加背景音乐→添加跟鼠标。然后我即兴创作了一款捕鱼游戏——GSH捕鱼,开始津津有味地玩了起来……

随着我编的程序越来越多,越来越好,辅导老师就开始派我和其他一些优秀选手出去参加比赛。每次比赛,我总是和其他选手密切配合,全神贯注,获得了一次又一次成功。我曾经与人合作获得了2017RoboCup机器人世界杯中国华东公开赛“足球机器人”小学组二等奖;单独获得了2018年青浦区首届电子制作邀请赛“电子百拼”三等奖。

我爱电脑编程!因为它既可以锻炼我们的思维,还可以参加比赛获奖;将来,我要编制出好多好多程序,为建设强大的祖国贡献自己的聪明才智!

诗词苑

枫泾名人百咏(九十三) 风云人物吴绍澍

□ 郁伟新

民国曾为沪上雄,迎新起义立奇功。已而迈步康庄道,携手和平梦大同。

吴绍澍(1906-1976),字雨生,早年与史良等一起参加爱国学生运动。抗战时,任国民党上海市党部主委,从事地下活动。抗战胜利后,任国民党上海市党部主委、代理市长等要职,后被撤消职务。上海解放前夕,秘密策动了国民党保安警察第二总队起义。解放后,在交通部参事室工作,任全国政协委员。

存款请到邮局来

邮政储蓄业务是邮局为国家积聚建设资金,方便群众参加存款,依法经办的一项金融业务。与其他金融机构一样,邮政储蓄执行国家统一规定的利率。邮政储蓄具有网点多、营业时间长(365天天营业)、存款种类齐全、贴近城乡居民等特点。

上班族保护眼睛,补充什么元素?

对于上班族来说,由于工作需求需要长时间的面对电脑,时间一久,眼睛就会感到很疲劳,甚至还会造成视力下降。要想预防视力下降,除了科学地安排上网时间、注意休息外,还应合理地安排饮食。那么,哪些营养元素才有助于上班族保护自己的眼睛呢?

1、维生素E

维生素E具有很强的抗氧化性,它能减少眼球中的自由基,延缓眼睛老化。富含维生素E的食物:杏仁、葵花籽等。

2、维生素C

维生素C能防止视网膜受到紫外线伤害、防止晶体老化,增加眼睛里细小血管的韧性、修护细胞,帮助增进眼球健康。富含维生素C的食物:猕猴桃、鲜枣、葡萄柚、青椒、草莓等。

3、花青素

花青素可以促进眼睛视紫质的生成,稳定眼部的微血管,并增强微血管的循环。此外,花青素还是一种强抗氧化剂,可以减少自由基对眼睛的伤害,有助预防白内障。富含花青素的食物有蓝莓、黑莓、樱桃、茄子、红石榴、紫米等。

4、叶黄素及玉米黄素

在类胡萝卜素家族里,只有玉米黄素和叶黄素存在于眼睛的视网膜中,且两者存在的量相当,它们能帮助阻挡伤害眼睛的蓝光,使视网膜黄斑部免于受到伤害,保持视觉灵敏与清晰。此外,也有研究发现,若增加玉米黄素与叶黄素的摄取,可减少白内障的发生。富含叶黄素的食物有菠菜、花椰菜、洋葱、红苋菜、芦笋、油菜等。富含玉米黄素的食物有玉米、南瓜、橙子、菠菜、芥蓝等。

5、β胡萝卜素

β胡萝卜素可以在体内转变成维生素A。

因此,含β胡萝卜素的果蔬是维生素A的良好来源。维生素A是构成眼感光物质的重要原料,维生素A充足,可增加眼角膜的光洁度,使眼睛明亮有神。反之,会引起角膜上皮细胞脱落、增厚、角质化,使原来清澈透明的角膜变得像毛玻璃一样模糊不清,甚至引起夜盲症、白内障等眼疾。富含维生素β胡萝卜素的食物:胡萝卜、菠菜、南瓜、红薯、花椰菜、芒果等。

6、DHA

眼球中的视网膜和视神经含有丰富的DHA,然而,我们人体无法自行合成这种脂肪酸。适当补充DHA会让视觉更敏锐,让视力更清晰。此外,DHA也是脑部神经元的重要组成部分。富含DHA的食物:深海鱼,如鲑鱼、三文鱼等。素食者可吃亚麻籽、紫苏籽或藻类。

7、锌

有研究发现,锌的缺乏与黄斑部病变有密切的关系。如果没有足够的锌,会导致视力下降,弱光下视物不清。含锌丰富的食物:贝类和软体类海鲜、瘦肉、黑芝麻、榛子、核桃等。