

拍马小议

石飞

古语道，“人生事事皆学问”。想来，还真的不无道理，行行有道，道道有窍。流氓拍马虽素为人之不屑，但那也是要本事的，部门至道也是“能射”。没“水平”的人，想拍马车的马屁，也心有余力不足。你一天到晚在上司面前叫唤“领导好”、“领导真好”、“领导实实在在好”，岂不让头脑感到乏味厌烦？有“才气”的拍马者，说出来话来，句句有创新，字字有刺激，能拍得上舒心惬意飘飘然。在这方面，中国古代官场五闻可谓成堆拉山，且不知算不算民族传统文化？

《宰相刘罗锅》，是上世纪90年代热播的电视剧，家喻户晓，万民叫绝。“绝”就绝在把清王朝的官场丑态揭露得淋漓尽致，讥讽得辛辣痛快。20多年过去了，每一起起孔都侍郎和坤的拍马本事，仍不得不翘大拇指。有一集叫作《越过美人关》，乾隆帝痴迷绝色，不理国事，罢朝多日。无奈之下，刘墉专拣皇上夜晚行幸之时到乾清宫门外高声宣读《圣祖训示录》，借圣祖之语教训乾隆帝：“……春恋绝色，不理朝政，乃败国之兆……”弘历急忙撤下妃子，下床跪听圣祖训。如是者三，最后只得令太监将妃子抬走。为报复刘墉，皇上令春兰、秋月两嫔妃到刘墉家晚加班公干的殿内色语，圣命不可违，刘墉只得就范。在宫女轮番折腾下，刘墉疲惫不堪，误了早朝。皇上捞到了把柄，传来刘墉当面羞辱。那场戏凸显了佞臣和坤拍马水平之高——面前跪着刘墉以袖遮面，狼狈不堪，皇上磕着瓜子，每吐一壳，和坤便手舞足蹈地接住放进太监捧着的盘中。你听那和坤的拍马词儿多鲜：“皇上，您瞧这瓜子磕的，皮是皮，仁是仁，就连这小小的瓜子壳儿从皇上嘴里吐出来也大不一样，刚过水的珍珠似的。”皇上被逗得开怀大笑。谁磕瓜子不是仁壳分离，岂止皇上一人所能？皇上吐出来的瓜子壳竟然成了水洗的珍珠，真是拉拢到天上去了。

明代赵南星所撰《笑赞》一书中收有《屁颂》故事。有个秀才气数已尽，去面见阎王。阎王偶然放了一个屁，秀才马上吟诵道：“高聲金聲，弘室宏氣，依稀子粒之香，彷彿磨蘭之味，弘室立風，不勝馨香之至，仿服香成‘金聲’，將惡臭譽為‘宏氣’，且聲音好像美妙的樂曲，味道猶如磨香蘭花，有幸飽餐，不勝馨香之至。如此贊揚官員（閻王也是官，權力更大，主管人之壽命）所放臭屁者，可謂空前絕後也。凡拍馬者，其目的無非是獻媚邀賞，賺取回報。這個頌屁的秀才果然受到了閻王的賤賜，放回人間，增壽10載。

上面两例均为古代野史趣闻，下面说个笔者亲历的真实故事。有一次，机关召开专门会议，让干部群众给一把手提批评意见，以利其转变作风。某兄发言义愤填膺：“我对书记的意见非常大，你对组织极端不负责任！我与你是邻居，几乎天天见你很晚才回家，废寝忘食工作已经上瘾成习，长此以往，身体非垮不可。你身体垮了，你还怎么工作，岂不是上对不起党，下对不起干部群众？”这批评虽然不之激烈，“火药味”颇浓，但那是批评吗？拍马贴金者也！在现实社会中，“贴金式”的批评与自我批评屡见不鲜。但愿这种“贴金式”的拍马把戏还是少要和不要为好，免得让人身上起鸡皮疙瘩。

现在流行一个时尚热词，叫作“营造社会政治生活新常态”。拍马是一种庸俗作风和政治生态腐剂，也应归入“四风”范围。要营造社会政治生活新常态，就不应该容忍拍马现象的存在，让拍马者和被拍者都能受到“耻辱”的压力。

岁月一直存在，我们不曾记取其开始，也无法推定何时结束。人们常说的“岁月易老”，确定是个伪命题，也或只是被人利用的一个借口。其实，老去的，不是岁月，而是我们的心态，是我们对新鲜事物反应的迟钝，是我们失去了坚持，是我们习惯了懈怠。

人的生命，在岁月的长河中只是极其短暂的瞬间。让这一瞬更美好些，并用激情记录下来，也许是很多用心生活的人应该做的事。

人生会有许多经历和体验。表述人生的经历和体验，很多时都需要依靠语言或文字。人生的许多细腻之处，有时语言还显得太轻，表述的过程会产生一些尴尬，表述的结果会化解掉一些深刻，会有一些疏漏。而文字，却能承载着重量，表现繁复时也许更能达到精准和周详。

于是，文字赢得繁荣，文学赢得尊重，有时文学还让人心灵显现出高贵。古往今来，尊重文字、爱好文学的人，大多内心追求高贵，精神追求独立，思维追求严谨，表达追求精准和完美。文字，成了一类人的喜好，更重要的是，成了此类人的一精神出口和精神成长的标尺。



茫茫雪原 盛近摄

北方的冬季漫长而萧瑟，显得有些落寞，寒冷的日子里，人们更向往一些温暖。冬日里有了暖阳，让我有了份感动，慢慢地闭上眼，轻轻地打开心扉，体会这份温暖，一种欣喜，一种幸福便会油然而生。

寒冷的冬天，冬日暖阳，有着一沁沁入心脾的味道，让你浑身暖洋洋的，有着说不出的惬意。冬天让自己变得慵懒起来，静静地躺在阳光下，晒着温暖的太阳，深深地呼吸冬日里清新的气息，尽情地享受暖暖的阳光，明媚的感觉会一直渗透到心底，暖彻心扉。

沐浴着冬日暖阳，一股热流传递全身，让所有的一切，融进这美妙的冬日暖阳里，幸福是无以言表的。冬天，随便抓一把阳光，便会陶醉在暖阳的怀抱。白居易《自在》诗中有

随园·居家

遭遇岁月 一起不朽

吉宜淮

人，需要为信仰寻找理由。有些人找不到理由，或压根不想寻找，因此也就缺少信仰。活一天算一天，醉生梦死，是一部分人的生存状态。

当然，也有看上去貌似活得有滋有味，他们在麻将桌上挥洒青春，在酒肆歌楼中实现英雄情结，在女人或男人那里找寻丢失灵魂的刺激……

如果有疼痛，说明还有存在感。如果有悲伤，说明还怀念美好。如果有愤怒，说明还有所坚持。每一个想让自己的人生过得丰富而有意义的人，都是一个诚挚的精神作家、理想的坚定守望者、孤注一掷的人生践行者和体验者。

在一个繁复浮躁的速写时代，真正优秀、有潜质的入也许应做到“三个坚持”：坚持“共栖”共赢。要相信，人与人的每一个照面，都是前世修得的因缘；坚持纸质阅读。无关职业，都应在诗歌、哲学和长篇小说的

阅读中修炼心性，增长智力，明白事理，体悟人生；坚持不吝动情。哀莫大于心死。只有动情，才会有热情，才会有激情，才会有创新和创造。飞速发展的时代告诉我们，行尸走肉般的僵尸生活找不到理由和借口。

一盏月光，一道禅茶，一身慵懒，一本闲书，执守着一份份惬意；一个闪念，一份激情，一支秃笔，一个通宵，流淌下一串串酸泪；一个场景，一摞快门，一瞬定格，一番得意，永存了一段段时光。

我努力用阅读的方法体悟他人的人生，以文字的形式描绘在实践中收获思想的光芒，通过相机记录身边光华美妙的一瞬……这是以我的方式，一一记录下让自己与岁月发生遭遇的精彩。

一本一本捧读过的“大部头”，讲述的是故事，传达的是精神，反映的是世道，让我感受到的境界和人生的丰富。一篇一篇文字出炉。笔端流淌下的这些文字，自感具有

一种心安静好的静气，透着沧桑人世中堂堂正正的一股正气，演绎着胸云牧歌般的霸气，抒发着不是什么人都能看得懂、看得喜欢的一丝文气。我以为，重要的，还是表达的方式，不是文采，而是对境遇的敏感，是信心满满的呈现出对境遇的总结——思想。当顺着思维的脉络进行探踪，还会发现，文字背后的心态，才是最熠熠闪光的。

人生过半，常有登泰山而天下之感，可更愿在小天地里过着平静的生活。因此，躲过推杯换盏的应酬，避开歌舞升平的起哄，甚至会切断一切对外联系，门外留条：“闭关三日，非请莫入。笔墨寻道，自觉成仙。”

最应记取的，大多时候，书房的风铃很安祥，静静地吊在我书桌前不远的半空。有时看书或写作累了，也会一起娱乐，我的心会随着风铃一起舞动起来，于是，我的累和孤寂会瞬时即逝。在我心中，家中的风铃，是一个善解人意的贴心书童。有一种如此安宁的陪伴，彼此已成了习惯。

就这样，憧憬着，更在进行着，当陪伴岁月渐渐老去的时候，我和许多人一样，不时地回过头来张望来路，总会惊奇地发现：我与岁月有过遭遇，与岁月一起不朽。

看看电影的人

刘颖

周末喜欢去电影院看电影，在电影院转悠久了，我就不看电影喜欢看电影，也喜欢看看电影的人。见多了，看久了，倒生出一些感慨来。

首先是像现在爱看电影的人越来越多了。以前多少以为年轻人喜欢到电影院，小情侣谈情说爱方便，电影里的一些色情情迷的镜头也是刚谈对象的男女的催化剂，但现在放眼看看观众构成已全不是以往情景。电影院里老中青皆有，尤其是像我这样不那么年轻的女性是常客，来电影院的目的单纯就是为看电影而看电影，就是因为喜欢看电影，我看这些来来往往的人在眼前晃来晃去，心里感叹如今热爱电影艺术，追求精神享受的知性女子越来越多了。

更令人感动的是有些老年人也加入电影观众的行列，那日排长队对《1942》的电影票，就看到一对老夫妻相扶相持地排队购票，让我不禁充满敬意地望向他们，这一定是一对老知识分子，在年老的时光依然痴爱艺术，依然执著于精神世界的富有。

周末，爸爸或妈妈带孩子看电影的也不少，一些动画片确实很不错，我有时也会看，去领略孩童世界的单纯和天真，有好戏好看一部《神秘世界历险记》的影片，主要说一个任性淘气的小女孩王雨果的历险经历，在多次的危难中，小狮虎兽啦啦一直保护和帮助她，

甚至不惜牺牲自己，当庞大的虎将军抓住啦啦，啦啦慢慢在变成石头时，我听到身边稚嫩童音带着哭声，“妈妈，我害怕，我不要啦变成石头”。小小孩子发自内心的良善让我感到一种柔软的情感，美好而动人，“人之初，性本善”，即使懵懂孩童本能的善感也会选择善良的，爱惜有爱的良善之类。和孩子坐在影院一起看电影，除了走进孩子远离世俗的世界还会从现场的小观众身上，体验天真无邪的纯净，让我良久感动。

有时我也会有些阴暗心理，故意不意识地环视四周。坐在圆桌旁等待进场时，近距离的男女对话尽入耳中，我听着谈话来判断一个人的内在。上次放一本电影宣传资料刚坐下，对面的女人毫不客气地拿来自看，我默看一眼，再听和她旁边男人的谈话，听职业倒是知识阶层，只是言谈举止未免粗俗，似乎两人也不太熟悉，揣测也许是网友见面，但既非俊男又非靓女，未免让我这个“以貌取人”的人一声叹息，而后离去。可见电影院终究是形形色色的人，好在真心看电影的毕竟是大多数。真实的人情必定不是尽善尽美，否则哪里还是真实的生活？

我看别人，也许别人也看我，看电影的人因为共同的喜好而偶然相遇，也因为这些偶然而短暂的相离，在电影院小小的环境里平添了意趣，看看电影的人真实上演的生活版，呵呵，乐在其中。

冬吃酸菜 开胃进补



过去，在东北人家有两样东西不可缺少：一是酸菜缸，二是腌酸菜用的大石头。在四川，则少不了泡菜坛子。可见，酸菜在东北人和四川人的餐桌上占有非常重要的地位。

如今，尽管可选择的食材越来越多了，但是酸菜依然以其酸爽可口、开胃促食欲的美味吸引着人们。

酸菜有助促进食欲，但要注意食盐摄入量

酸菜在我们的饮食中可以是开胃小菜、下饭菜，也可以作为调味料来制作菜肴，可分为东北酸菜、四川酸菜、贵州酸菜、云南富源酸菜等，不同地区的酸菜口味风格也不尽相同。

一般的酸菜都是用白菜或青菜制作的，当然也有萝卜等制作酸菜的。

酸菜最大限度地保留了原有蔬菜的营养成分，富含维生素C、氨基酸、有机酸、膳食纤维等营养物质。

腌制好的酸菜，能在化学反应的作用下散发酯类的清香和酸爽的味道，能够促进人们的食欲，因此深受人们欢迎。

但随着公众对健康知识越来越了解，也越来越对酸菜“敬而远之”。酸菜在腌制的过程中要添加大量的食盐，不但酸菜本身可能导致人体摄入过多的盐，不利于人体身体健康，在腌制的过程中还有可能因为腌制的工艺或经验不成熟等诸多原因，导致细菌混入、亚硝酸盐超标等情况，如果不不小心引起食物中毒或亚硝酸盐中毒，将会严重损害人体健康。

因此，在吃酸菜时应当尤其当心不要吃腌制

时间不够的酸菜，更不能常吃多吃。酸菜好吃但不健康怎么办？腌制酸菜加几粒维生素C

想自己在家做酸菜，又担心亚硝酸盐超标导致出现健康隐患该怎么办？

其实，只要掌握几个做酸菜的技巧和小方法，就可以消除掉一部分酸菜的健康隐患了。

一是腌酸菜时，每公斤白菜放4粒维生素C，用以阻断亚硝酸盐的生成，加入维生素C400毫克或防腐剂苯甲酸钠50毫克，分别可阻断75%和98%的亚硝酸盐产生，还能防止泡菜发霉；

二是盐要放适量，否则细菌不能被完全抑制，会使硝酸盐还原成有害的亚硝酸盐；

三是保证腌制时间。一般情况下，腌制品在被腌制的4—8天内亚硝酸盐含量最高，第9天后开始下降，20天后开始消失，这个时候就可以食用了。

另外，吃腌菜时最好同食新鲜蔬菜水果，如辣椒、菜花、香菜、鲜橘、柚子等。这是因为这些果蔬富含维生素C能与亚硝酸盐发生还原反应，阻止致癌物质生成。

冬季儿童易发流感

近20年，由于运动量不足，我国多数青少年身体指标呈现下滑趋势，随之产生一系列健康问题，北京大学儿童青少年卫生研究所所长马军在11月30日举办的“小快克冬季亲子Cool跑节”活动上表示：在低温天气下跑步可以有效提高耐寒能力，增强体质和身体抵抗力，减少感染流感的风险。同时，他还呼吁青少年要建立合理的体育运动观念，以此提升全民的身体素质。

专业人士在分析原因时发现，国民缺乏体育运动的健康理念是根源。一些孩子家长对冬季运动缺乏正确认识，认为天气冷，孩子进行户外活动容易感冒冻生病，冬天孩子还是适宜“藏”着养。另一方面，电子产品泛滥，使缺少自制力的孩子每天待在室内沉迷网游其中，家长又对此缺少正确引导和指



陈辉菲

正。过度沉迷电子产品、户外运动不足，不仅导致近视和肥胖，而且体质变差也使得儿童成了感冒多发的高危区。在每年冬春感冒多发季，流感的发病率往往高于其他季节3~5倍，60~70%的流感感染者集中于小年龄组儿童与学生。

专家告诫，中药食疗养生要谨慎小心

周科

近年来，随着生活水平不断提高，人们越来越注重中药和食疗养生，各种各样的养生类电视节目和相关书籍增多。济南市食品药品监督管理局专家提醒，热衷于采取中药、食疗等手段自我养生的健康的人们要谨慎小心，坚持做到合理饮食，规律作息，适量运动，积极乐观。

专家指出，现在各类养生节目和养生书籍，甚至养生广告和相关的保健品广告鱼目混珠，良莠不齐，切不可认为电视上、网上说的错了不，盲目跟风，而要谨慎辨别养生信息的真伪，如果不能辨别应向正规医院的医生求助，切不可轻举妄动。

对于患有疾病，采用中药、食疗辅助治疗的患者，一定要和医生及时沟通，以免所服中药与治疗期间服用药物发生相互作用，影响身体健康。

专家表示，养生和食疗同样是因人而异的，不同的人调理方法不一样，不同的季节调理方法也不一样，最好有可靠的中医医生帮忙制定，不要仅凭自己的感觉或单凭电视上或书上说的几个相同点，急于采取中药、食疗。此外，中药、食疗养生的方法不当，也会造成严重的不良反应。

居家

编辑：邹凌 (025)83279194
E-mail: 2132L@sina.com

小贴士

哪些职业最容易“毁”心脏？

前阵子，南京80后作家张嘉佳突发心脏病送医院抢救的消息牵动了很多人。记者从东南大学附属中大医院心血管内科了解到，随着生活压力的增大，心脏病早已不再是老年人的“专属”。前几年该科就收治了一位38岁的出租车司机，因为常年久坐开车又饮食油腻，患上了严重的冠心病。此外，医生也指出了一些最容易“毁”心脏的职业。

的哥久坐肥胖患上冠心病

张师傅今年38岁，开出租车已经十来年了，由于工作的原因经常坐着不动，平时又总在外面吃得油腻。虽然个子只有170cm，但张师傅的体重却有180斤，尤其肚子凸出像个孕妇。最近几年，张师傅时常感到胸口闷，直到几天前的一个晚上胸口突然疼得厉害，睡觉时喘不过气来，家里人赶紧将他送到医院就诊。

中大医院心血管内科陈立娟副主任医师告诉记者，通过做冠脉造影，医生发现张师傅的心脏出现了严重病变，冠状动脉的三个主要分支血管堵了两个，还有一个严重狭窄，随即立即对其进行手术治疗。“心脏通过不停地搏动来保证我们全身的运，而心脏本身也需要营养和能量，冠状动脉和静脉就肩负着这一重要使命。一旦冠状动脉‘失灵’了，心脏也岌岌可危，严重时会发生心肌梗甚至猝死。”

经常熬夜的职业最易“毁”心脏

心血管内科汤成春主任医师表示，高负荷高压力的工作和不健康的生活方式确实会对心脏造成伤害，而且，现在年轻人的心脏也很脆弱。有流行病学调查结果显示，不同职业的人冠心病发病率不同，职业风险已成为心脏病的影响因素。例如，作家要久坐熬夜创作，还要参加很多活动，劳累过度对心脏不好。此外，媒体上也报道过一些淘宝店主玩命工作导致猝死等新闻。“一般来说，压力大、强度大、经常熬夜的工作相比其他工作更伤心脏，比如企业高管、IT精英，医生护士、久坐的司机、小老板等患心脏病的风险都比较高。”

专家表示，年轻人努力打拼固然重要，但要善于安排工作和休息的时间，提高工作效率，工作之余放松身心，坚持健康的生活方式，这样才能保持心脏的年轻和健康。

钱钰玲 张倩

睡前泡脚并非人人适宜

每个人都适宜，除了不可用过热的水泡脚外，热水泡脚还应注意以下方面。

一、老人泡脚的时间不可过长。老年人身体相对更加虚弱，如果泡脚时间过长，会引起出汗、心慌等症，还容易诱发一些疾病。因此，建议老人泡脚的时间不超过20分钟。

二、婴幼儿不必泡脚。中医认为，小儿是“纯阳之体”，不建议婴幼儿用热水泡脚。只需温水给孩子洗脚，洗脚后适当按摩。

三、太饱、太饿时都不宜泡脚。因为泡脚会加速全身血液循环，过饱

会影响胃的消化，饥饿的时候会导致头晕等。另外，饭后半小时内不宜泡脚，以免影响胃部血液供给。

四、心脏病病人和高血压者要当心晕厥。身体健康的人泡脚、泡温泉都没问题，但心脏病、心功能不全的患者，高血压、经常头晕的人，都不宜用太热的水泡脚或长时间泡脚温泉。

五、患有足癣（俗称“脚气”）的人，病情严重到起水疱、糜烂时，不宜用热水泡脚，否则容易造成伤口感染。足部有感染性皮肤病、外伤或足部皮肤烫伤者也不宜泡脚。

夏文



坐着运动也能健身

只要能抓住点滴的时间，坐着运动也能达到健身效果。国家级体育指导员赵之心介绍，以下几个动作，不仅适合经常坐办公室的人，也适合常在家里坐着看电视、读报的老人。

抓地运动：坐着时，你的双脚是闲着的，可以一边工作一边用双脚不停地抓地，然后旋转双脚以活动踝关节。经常练习这个动作，可以有效缓解疲劳。

伸展运动：上身伸直，做一次深呼吸，并紧腰收腹。保持这种姿势2~3秒钟，重复4~8次。此动作可强健腰、腹肌力，预防腰背酸痛。

反向臂拉伸：在正坐在座位上的时候，单臂下垂，另一只手臂竖直向上。双臂向相反方向拉伸，直至背部略微有挤压感

即可。因为它的锻炼效果很好，你可以让动作开放度更高一些，这样放松深度会更好。重复8次即可。此运动能起到缓解上肢酸痛的作用。

提臀运动：坐在椅子上，身体收缩收腹，双手用力支撑，收紧臀大肌，并使臀部从椅子上微微抬起一点。保持这种姿势4~6秒钟，重复4~8次。此动作可强健下肢、腰腹、臀部和腿部的肌力，有预防腰痛和坐骨神经痛的之功效。

转腰运动：坐在椅子上，双手叉腰，双脚踩地，左右转动腰肢至最大程度，重复8~12次。此动作可强健腰腹部肌力和柔韧性，防止腰痛，对于去除腰腹部多余的皮下脂肪与健美腰围，颇见成效。

钱宇阳



冬之韵