

早上送走一对小夫妻，傍晚迎来一对中年夫妻。星期天，朱巴龙村村委会成为游客服务中心，我当仁不让地担当接待者。

为妻子圆梦

唐大山

热闹起来，自驾进藏的越来越多。有些人三番五次奔西藏而来，是什么原因使你们对西藏如此着迷？“就说上一次吧，我和老婆开车进藏，虽然随时可停，很多风景还是一闪而过，她不过瘾。我对她说，下次徒步去吧，看个够。她白了我一眼，看那个毅力，也没那么多时间。我想也是，一年中连在一起有半个月的时间就不错了。怎么办？只要想着这事，就有解决的办法。后来还是老婆提示，骑摩托重温川藏线。老婆表里不一，看起来文静，内心刚强，她学骑摩托，很快拿到驾驶证。今年本打算早些来，因为疫情，拖到现在。不管怎么说，我们已踏上圆梦之旅。

吃得巴巴实实的。“不就是多吃一些吗？”“吃得多和吃得好是两个概念。你看，我们明天早上吃这个。”“看着像面粉，和我早上吃的糌粑差不多。”“可以叫面粉，但和我们平常吃的面粉差别很大。里面有小米、红豆、黑豆、党参、芝麻、芡实、莲子、枸杞等十五种成分，既能满足能量上的需求，又兼顾营养均衡，还包含着养生功能。这是我加工的，按照配方掺在一起，用石磨磨三遍，就是这种粉状物。像红军爬雪山过草地带的干粮，有水就行。”“你像个营养师。”“我是国家高级公共营养师二级技师，有证的，在网上能查到编号。”“怪不得那么专业。你俩感情真好，五十岁了还夫妻双双携手走天涯。”“五十岁是知天命之年。天命是啥子，咱不摆了，我知道自己的命。健康康，快快乐乐，做好自己的事，让老婆开心。”梁素蓉会心一笑：“从我们结婚起，他是这么说的，也是这么做的。”我直言不讳：“你抓住了一只听话的耳朵。其实，四川的‘耙耳朵’不是贬义词，过日子没有比家庭和睦还重要的事情。”“老婆开心我就开心。只要她提出的事，我都尽力去做。拿这次自驾游来说，是能实现的，开阔视野，增长见识，加深夫妻感情，也给孩子做个榜样。”第二天早上，看着他俩收拾东西，我走过去。“今天中午不慌不忙到左贡。”“我们改变路线了，不去拉萨。算来算去，时间来不及。”“你们就这样回去？梦刚开始，不圆啦？”“我和老婆商量，大环线还是走的，先到昌都，接着去德格，再从北边绕过去。明年的路线已初步定下来，从这里经过，在拉萨

年轻人玩自驾，年已半百的刘利权也在玩自驾，而且是夫妇俩骑着摩托去拉萨。

刘利权相貌平平，摩托却很高档。我随口问他：“这是第一次进藏？体验川藏南线？”

“为老婆圆梦，以前承诺过，骑摩托进藏，欣赏全程风光。”他俩人能不能在村委会大院里搭帐篷，我们说可以吧帐篷搭在房间里。他俩把身份证递给我，刘利权1970年生人，梁素蓉1972年生人，真是一对自驾游夫妻档。我心想，自己和他俩年龄差不多，连白日梦都不做了，他们还一个做梦，另一个帮着圆梦。同时心生敬佩，看人家小日子过得多潇洒，人生多么有内涵，因为一个梦，就能从成都骑上摩托好像周末轧马路。

梁素蓉端庄中透着斯文，刘利权自豪中带着惬意。他说：“我老婆会骑摩托。好路她开，差路我开，俩人换着骑，不累。”“你们初次进藏，不要赶路，安全第一。”“我2014年第一次进藏，2017年来过一次，这是第三次进藏。老婆是第二次进藏。”“天气好了，川藏线上

三言两语——医生的心里话

程蕾蕾

“程医生，心情不好难道也会引起心脏病吗？”是的。心血管病变与心情存在很大的关联，长期情绪不良会对血压产生负面影响，极度情绪波动是急性心肌梗死的常见诱因之一。更有甚者，我们经常形容人愤怒的时候被“气得鼓鼓的”，但大家难以想象是，有些人的心脏也真的会被气得明显膨胀开来。众所周知，人的心脏跟自己的拳头那么大。可是，在某些剧烈情绪创伤情况下，心脏居然能在短时间内膨胀成两个拳头那么大——“应激性心肌病”了解一下——它还有个形象化的描述名词“心脏气球样变”，程医生见过两例，均为中年女性家庭突发变故之后骤然起病。“程医生，我很少暴饮暴食，人也不胖，怎么还有高脂血症呢？”高脂血症分为原发性和继发性，其原因其实挺复杂，一方面跟饮食相关，另一方面也取决于机体的代谢过程。譬如，有一种家族遗传性高脂血症，家系中携带异常遗传基因的人，无论怎么节食运动，血脂浓度依然可能明显升高。此外，也要警惕继发性高脂血症，也就是说身体其他部位的病变引发血脂异常，比如糖尿病、肝病等就有可能导致血脂紊乱。还有一——敲黑板，划重点——抽烟喝酒、情绪高度紧张等也会导致高脂血症哦。

“程医生，心情不好难道也会引起心脏病吗？”是的。心血管病变与心情存在很大的关联，长期情绪不良会对血压产生负面影响，极度情绪波动是急性心肌梗死的常见诱因之一。更有甚者，我们经常形容人愤怒的时候被“气得鼓鼓的”，但大家难以想象是，有些人的心脏也真的会被气得明显膨胀开来。众所周知，人的心脏跟自己的拳头那么大。可是，在某些剧烈情绪创伤情况下，心脏居然能在短时间内膨胀成两个拳头那么大——“应激性心肌病”了解一下——它还有个形象化的描述名词“心脏气球样变”，程医生见过两例，均为中年女性家庭突发变故之后骤然起病。“程医生，我很少暴饮暴食，人也不胖，怎么还有高脂血症呢？”高脂血症分为原发性和继发性，其原因其实挺复杂，一方面跟饮食相关，另一方面也取决于机体的代谢过程。譬如，有一种家族遗传性高脂血症，家系中携带异常遗传基因的人，无论怎么节食运动，血脂浓度依然可能明显升高。此外，也要警惕继发性高脂血症，也就是说身体其他部位的病变引发血脂异常，比如糖尿病、肝病等就有可能导致血脂紊乱。还有一——敲黑板，划重点——抽烟喝酒、情绪高度紧张等也会导致高脂血症哦。

按影片的美学艺术成就。例如里程碑式的影片《战舰波将金号》就是因此入选。电影是文化记忆的连接，也是美学教育的必需，本书希望能从艺术的起点上和孩子们分享，引领他们进入电影世界。年幼的群体和成年人生活在同一个世界中，面对社会更无力，但智力并不低幼，因此电影所包含的成年人信息，历史的创痛等等都是可以向孩子们传达的。



给孩子的电影

王蓉

戴老师特别想和大家分享的个人观点是：导演对于一部电影的重要性，宛如一个特定作家之于其文学作品；导演，就是电影观赏的一个索引图。另外，电影艺术是世界性的，可以说是人类创制的另一座文化的“巴别塔”；而观赏电影，则是打破人类语言隔膜。因此本书尽可能全面地选择了来自多个国家，多种风格的有代表性的影片，希望帮助小朋友们形成国际化、多元化的文化视角。毛尖接着问道，爱和死亡是不是本书中电影的主题，这本书的体裁是否适合老师、家长和孩子同时使用？戴老师回应道，人的生命短暂而又精彩，人是向死而生的，因此电影内容中会不可避免地表现死亡，但是因其跨越

二姨走后的好些日子里，我的自责无处解：二姨说“余则成”牺牲了，毛主席诗赞忠魂。二姨脱口而出毛主席的诗。我挺吃惊。原来二姨是口井王。



我跟二姨说，等哪天我好好地听这口井里的革命故事；二姨说，好，取之不尽用之不竭。迟钝如我拖沓如我浑噩如我：怎么可以等呢！

许平

二姨这口井，本来何止一部长篇。现在流失了多少水，我还能挽留多少呢？这天近35摄氏度，炙烤感。下午3点时分，一位90岁的老人出现在我办公室。汗湿重衫，气喘未定。这才知：老人先是被泰晤士小镇的报社找我，他不知道我们已经搬离，他跟人打听，得到的地址不确定，徒步加公交，他曲折找来。见到我，如释重负，没有前言，直接把那张新民晚报拍我桌上：“我连看了三遍。今天我一定要见到你，就为对你说一句话：好兵二姨，好兵二姨啊！”说完就走，不坐，连口水都不让我倒了。前后最多两分钟。送他时，我没忍住，泪目了。

我这么想的时候，书页突然无声地掀动了起来。窗外有风吹来？可我认定掀动书页的，是二姨的军魂。不到15岁参军，冒着敌人的炮火前进，济南战役，淮海战役，渡江战役，解放大上海……注定的，二姨是咱军队的人。

与《二姨，永远的战士》有关的文字

我推开，走进晨光中的小区花园。夏日的清风从三角梅的花瓣间袭面而来，调皮得像那只坐在汽车车顶、仔细梳理毛发的猫，用柔软无形的爪子轻轻试探，拂过人的脸面。绿色心形的叶子在阳光下跳动，金色的阳光透视出它心脏的脉络，深绿的叶片上面是一层有着嫩红脉络的新叶，是最新鲜最好奇的心啊，从地底下刚刚长出。棕树叶摊开绿色的手掌，最大程度地伸开手指，向周围伸展，向高处探举，如果它会言语，我相信它一定是个语速很快的快嘴姑娘，会劈里啪啦说上一大堆话。哦，世界翻篇了，今天是新的。紫叶李还有点迷迷糊糊，在它茂密的枝叶间，传来蝉声的噪鸣。这些出身带着泥土味，从地底下萌育而出的昆虫，全部的力量都集中在高高的嗓门上，也不管中不中听。难道我们不知道此生生命短暂，时间可贵？那么聒噪地一遍遍播放。从马路上驰过的汽车多起来了，一辆紧跟着一辆，风中尘土的味道越来越浓。早餐铺前，人们开始排队。貌似选择很多，其实也就是包子、烧饼、油条、杂粮饭。总得选一个队伍。我紧走几步，避开街边派发广告单的销售员。他们用热切的眼神捕捉身旁每一个行人，如果你停下看他一眼，他们就哥哥姐姐地喊着追你一路。哎，我实在当不了很多人的姐姐。这是一个有凉爽轻风的清晨，我勇敢地穿过它，去寻找新的一天。砖红色的烟囱高高地伸入辽远的蓝色天空。今天我穿上铠甲，生出堂吉诃德的信心，只是少了一匹瘦马和仆人桑吉。

你是宇宙

（先锋水墨） PP 殿下

清晨的风

陈志刚



十日谈 别样的书展 责编：殷健灵