



边看边聊

诸葛亮输的是健康

洪水

《资治通鉴·魏纪四》记载,公元234年(魏青龙二年),诸葛亮率军第六次北伐中原,与司马懿相持于五丈原。前几次北伐,都因为运粮不济,导致无奈而返。这一次诸葛亮在渭、滨分兵屯田,准备比较充足的粮食,但耗了几个月,长期耗下去必将重蹈覆辙,于是多次出兵挑战,司马懿就是闭门不战。“亮乃遗巾帼巾帼人之服。”诸葛亮派人给司马懿送去女人用的头巾、发饰和衣服,刺激司马懿,老奸巨猾的司马懿表面上恼羞成怒,上表请战,心底里就是不接诸葛亮的招,坚持按兵不动。“亮遣使者至懿军,懿问其寝食及事之烦简,不问戎事。”在军情十万火急的当口,司马懿对诸葛亮派来的使者,只字不问军事上的事情,只问诸葛亮吃饭怎么样,觉得怎么样,每天忙些什么事。使者如实禀告:诸葛亮先生起得很早,睡得很晚,受罚二十板以上的案卷,都要亲自阅览,吃得很少。送走使者,司马懿告诉左右:“诸葛亮孔明食少事烦,其能久乎!”他清楚诸葛亮已经患病很久,吃得少,睡不好,整天忙,还能活多久呢?不出司马懿所料,司马懿就在军中病死了。长期与司马懿两雄并立虎踞龙拿的诸葛亮,最终输了。

如果说诸葛亮一生有教训的话,我感到最大的教训就是不重视身体的健康。无论在正史野史还是文艺作品中,诸葛亮总是事无巨细,事必躬亲,辛劳忙碌,不分昼夜。《资治通鉴》记载,有一次诸葛亮的簿籍,看到诸葛亮自己在校对簿籍,忍不住很尖锐地给他指出:作为一国丞相,不能事必躬亲,劳苦体力,透支身体,疲惫精神,整天忙碌得汗流浹背,辛劳之极。“亮逝。及卒,亮垂泣三日。”诸葛亮很感谢杨颙的谏言,知道杨颙对自己的忠告出于真心,可终日辛劳的他,没有丝毫改变。长期生活在身体严重透支、心力交瘁之中,除非铁打铜铸,血肉之躯怎么能扛得住?据一些专家根据史料研究,诸葛亮患有十分严重的胃病、肝病和血吸虫病,经常吐血,而这些疾病如果早点治疗,注重饮食,合理调养,是能够治疗的,作为一国丞相,也是有条件治疗的。可诸葛亮“臣必定竭尽股肱的力量,报效忠贞的气节,直到死为止。”根本没有把自己的身体健康当成大事,心思全在对刘备的承诺上,以至于54岁就“出师未捷身先死”了。

他的对手司马懿则完全不一样,他知道自己斗智斗勇斗不过诸葛亮,年长诸葛亮两岁的他,跟诸葛亮比健康,比谁活得时间长。他潜心跟华佗学健身功法五禽戏,根据中医原理,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作和神态,编创了一套导引术,无论在前线军营还是在河南老巢,一直拳不离手。长年征战沙场,他总是随身带着一位大厨,不但保证吃好,更要保证吃得健康。史载,有一次儿子司马昭火急火燎地跟他汇报前线战事,可司马懿端着碗鱼汤,有滋有味地慢慢喝着,司马昭急了,说:“都火烧眉毛了,你怎么还有心思喝鱼汤。”司马懿嘴角一抹说:“就是天塌下来,饭总要好好吃的。”

无论是曹操还是曹丕曹叅曹真,都一直防着司马懿,“司马懿非人臣也,必预汝家事。”曹操跟儿子交待后事时,就特地交待,司马懿要用,更要防。司马懿登上三国舞台后可谓跌宕起伏,先后多次被曹氏家族一会儿重用一会儿弃用。他知道什么事情要表现自己的独特能力而使曹氏家族不得不依赖于他,更知道自己什么事情要表现得很糊涂,减少曹氏家族对他的戒备之心。他有极好的心理应对能力。打仗,他对付诸葛亮用得最多的战法,就是耗,学乌龟,缩在窝里不动。然而,不与诸葛亮正面交锋并非胆怯,而是高明的耗敌之策。

从诸葛亮与司马懿的精彩博弈中,我们可以看到,健康对一个人一个团体有多重要。司马懿正因为懂得健康的重要,时刻不忘健身强体,他活到了74岁,靠健康长寿“熬死”了曹操三代人,得以掌控魏国,“熬死”了最强劲的对手诸葛亮,得以最终灭掉了蜀汉,成了三国时期的人生赢家。如果诸葛亮不输在健康上,他能注重自己的身体,使自己多活十年二十年,我感到三国的结局是要改写的。

留恋之绿(油画)

李思瑾



成了绿色。河谷中的原始森林洵属名不虚传,其中的明星树种包括能帮助人类抗癌的珍稀植物红豆杉、植物界“活化石”珙桐等。第二类树,我两年前曾在张家界天门山珙桐园见识过。

盘溪河中驰而不息的大小叠瀑随处可见。有趣的是,在蘑菇亭以东的山坡上居然惊现一缕从叶尖流淌下来的迷你瀑布。这是叶真真,却是一片落叶,不知哪位富有创意的游客将其捡拾起来搁在护坡堤边缘而扮靓了这道如竹箸的小瀑布。这恐怕是贵州最小的瀑布了。从谷口算起,我们跋涉了大约三刻钟,终于探寻到了黔东尽西边的绝胜之处——亚木飞

林莽之清逸、鸟啾之清婉、景物之清幽,堪与庐山锦绣谷和张家界金鞭溪媲美。

亚木沟的森林覆盖率高达97%。游目骋怀处,蔼蔼多姿的乌桕、楠木、合欢等古木或参天而立蔽苍苍,或虬根蟠曲柯欹

亚木沟探幽

明德

斜,或栖生岩罅叶蕨蕤,或树干横生如卧溪。黄连、紫薇、曼陀罗等植物与蕨草藤萝彼此缠绕互相映衬。无远弗届的苔藓像丹青妙手一样把翡翠色溪谷里的巉岩、石堰、桥墩、亭柱、护栏、树干、茅檐、石像全都晕染

1980年,我从部队退伍回家。那时,一家五口人仍蜗居在20平方米的两间小屋里,两个妹妹已长成姑娘,挤在一室多有不便。每晚,我只得挪开北屋那张八仙桌,靠窗沿搭一张帆布床,勉强熬了半年光景。

也是凑巧,警局开始组织夜巡,任务落在治安科,每晚派三人骑一辆三轮摩托,负责全区的夜间巡逻。彼时,派出所夜间不巡门面服务,也没有报警系统,遇上突发事件,都朝警局打报警电话,值班室第一时间设法通知夜巡的人赶赴现场处理。夜巡按线路和时段行进,巡逻组会定点在某一处歇脚,故而警局值班的人准会找到这三人。夜巡组包揽了全区夜间治安门面,辛苦当然不在话下。

我不仅报名参加夜巡,而且自愿顶上一个固定名额,我盘算好了,参加夜巡,利用“错时睡觉”,大可解除我家的烦恼。科长也正愁人手少,夜巡动员工作难做,见年轻人自告奋勇揽下一份“苦差事”,人前背后没少夸我。

师父没有家难回。他在郊区上班,周末才能回

上世纪20年代至30年代,上海掀起了一股收藏美女电影明星明信片热,许多人为有一张漂亮精致的美女电影明星“人像艺术照”明信片而感到兴奋与自豪。

由此说明真正与明信片结下情缘的是美女电影明星,她们曾一度成为了明信片上的主角,更是因为她们的美丽、漂亮、时尚及大气而深受明信片收藏爱好者的青睐,从而掀起了一阵又一阵的明信片收藏热。

那是20年代中期,上海电影业进入蓬蓬勃勃的发展期,从那时起女性开始受新思想、新文化的影响,解放思想,敢于冲破封建思想的羁绊,投身演艺行业,基本结束了流传千百年的女性角色由男性“男扮女装”的历史。那些勇敢的新女性“顶住”了“好女不做戏”的压力拍起了电影,甚至还当上了主角。1925年,第一个上明信片的美女电影明星叫倪红艳,她是中国早期参与拍电影的女性之一,虽然她在当时算不上什么大红大紫的明星,但是她身穿紧身性感的泳装、头戴漂亮泳帽、臂夹雨伞、手握杂志、侧脸双目斜视的那种不可一世的照片,被制作成明信片刊登在了当时的时尚杂志上后,引起了一阵轰动,人们在“惊叹”之余纷纷抢购杂志和明信片,就这样,一位名不见经传,没有参演过几部电影的女演员竟然一夜成名。此后,倪红艳再没

辛丑仲夏之晨,我们一家随团游览了遐迩闻名的贵州第一沟——亚木沟。朝曦渐朗,大家紧随导游迈过红石桥,向西穿过一片修篁来到谷口,开启了该景区所推崇的“康养之旅”。此时,发源于邻近梵净山的盘溪河自西向东奔涌过来,争琮作响,纵情唱着欢欣的迎宾曲,同欢快游弋的溪中之鳅和热情展臂的溪畔之树一齐夹道迎接我们的到来。一名团员兴奋地说:“我怎么感觉是在爬坡?”我笑而答曰,这就是典型的“人往高处走,水往低处流”。

石径逶迤而去,清溪蜿蜒而来,溪水时而奔流于右,时而

漾绕于左,使我们左右逢源。戍守清涧或临溪观瀑的熊黑、猿猴、鳄鱼等各种动物先后接受了我们的“检阅”。不过,它们不是“真的动物”,而是“逼真的动物”。瞧,一块磐石上惊现木塑双熊,老犬睥睨远方,老一仰天长啸,宛若动画片《熊出没》里的熊大熊二。真动物大都隐匿于密林深处同我们捉迷藏,如林麝、苏门羚、穿山甲、黔金丝猴等。飞禽似乎比走兽的胆子更大,我们不时见到黑蝴蝶在林间翩然飞舞,还有一只小鸟竟旁若无人地飞到涧石上畅饮甘冽的溪水。缘溪西行,渐入佳境,沿途的叠瀑、清潭、碧池、奇石、断崖等美景令人目不暇接。此地溪水之清湛、空气之清新、

市区的家,为了带我,也心甘情愿顶了一个名额,加上科里只有两个摩托车驾驶员,两人相互轮流顶班,事情就顺利摆平了。

白天巡逻组开张,遇上三九严寒,一弯冷月悬在半空,像把土耳其军刀,寒光刺人。我们跨上科里唯一那辆泰山牌“老坦克”,排气管艰难发出一连串“突突”声响,载着夜巡组出发了。师父父夜在斗里,袖着两手,微闭双眼,我暗自苦笑,师父打盹也不寻个地方。迎面,北风劲吹,坐在驾驶员后边,我翻起棉大衣领子,裹紧脖子,努力撑开眼皮,警惕观察周遭。巡逻全程将近七十公里,这才行了几公里路,身子就冻得僵硬,脚踝被风刺得生痛,眼下真叫硬着头皮“兜风”,我不禁自嘲。

好歹巡逻到了第一站,那是一家国营大厂的门口,摩托车停靠门卫间旁,我们三人猴急般挪动身子,赶紧躲进温暖的门房间跺脚哈手,三人面面相觑,哑然失笑。灯光下,师父父拱起双手搓揉取暖,棉大衣袖沿上有一片油渍分外扎眼,我朝师傅挤上

有在影坛上走红,但因为在那个年代大胆身穿暴露肌肤的泳装出现在明信片上而给人留下了浓墨重彩的一笔——时尚之都上海滩上第一个公开身穿泳装的美女电影明星。

明信片的广告作用之大,是吸引美女明星们更加爱上明信片的主要因素。以主演电影《人心》与《战功》而名声鹊起的美女明星张织云,在1926年举行的电影皇后评选中,夺得中国首个皇后,被民新影片公司挖去。

该公司为了提高企业知名度及包装张织云,特地到太湖风景区为其拍摄了一组性感的泳装照。照片中的张织云身穿一件黑白相间的露臂泳装坐在太湖边的一块大石头上,她头戴印花泳帽,一手撑伞,一手做造型手势,裸露着双臂双腿,富有极强的视觉冲击力。当照片制作成明信片推向市场后,一下被抢购一空,张织云的名字迅即家喻户晓,人人皆知。

在那个媒体并不发达的年代里,明星们通过明信片来展示自己亭亭玉立的身材、美丽漂亮的容貌、提高自身的名气确实不失为一种选择。从上世纪20年代末至30年代末,几乎所有的美女电影明星都上过明信片的画面,有胡蝶、谈瑛、黎莉莉、阮玲玉、周璇、陈玉梅、顾兰君、陈云尚等等,其中胡蝶身穿鸿翔时装公司春季新时装照片制成的5张明信片还上了1934年第2期的《美术杂志》,还有不少美女明星为了给自己打“品牌”,与一些著名照相馆合作拍摄艺术人像照制作明信片,通过出售“明星艺术照”明信片达到博人眼球,宣传自身,包装自己,提高知名度,从而获得名利双收的好效果。

难忘菜汤面

戴氏

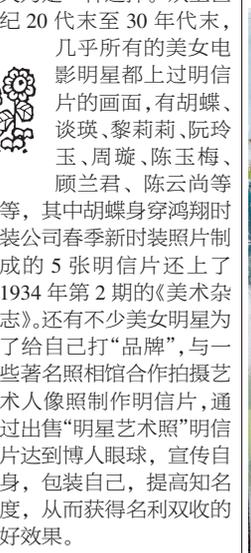
几近黎明,一路巡逻太平无事,人却冻得个个战栗,都怨肠胃折腾,师父示意驾驶员将车停靠在一家饮食店门口。店里有个胖胖的师傅望见我们,朝师傅亲热地叫嚷:“老严,你们辛苦啦!辛苦啦!快进来。”师傅并不见外,吩咐道:“老规矩,每人一碗菜汤面。”

胖胖师傅紧紧袖套,见我陌生,冲师父一笑:“新来的?”师父颌首添加一句:“汤头料放足点,让我徒弟尝尝鲜!”胖胖师傅头应道:“都坐,歇歇,铁保各位满意。”

那碗菜汤面至少给我带来两个感悟:首先,人活一辈子食为天,珍馐佳肴未必是美食。人作困兽犹斗饿得眼花缭乱时,即便箪食瓢饮粗茶淡饭,那一刻在你也许就是美食。人是食物的体验者,没了那种饥寒交迫的盼头,再好的食物也会厌倦。美食有种“男儿有泪不轻弹”的玄妙,恰在你最需要的时候才会生出刻骨铭心的认同,如此,美食一定会让你生出浑然的情感和艺术韵味,就像那晚厨师舞动的勺子,我等忘乎所以地吞食,有韵律、有情结、有念想,更有境界。

其次,人大可不必抱怨命运。只有放错地方的垃圾,没有不可使用的材料。一棵矮脚菠菜,一坨糙面,甚或一勺猪油,普普通通的食材,算不得什么,可在那碗菜汤面不可或缺。人也是如此,只要摆正了自己位置,在哪儿都是有用的材料。安之若素,偏安一隅,是那碗菜汤面让我明白的道理。

莫道师父吃相狼狈,挨到我吃这碗菜汤面,也



旅游