

因为《知否知否应是绿肥红瘦》电视剧的热播,类似剧名的表达,成了时下报刊标题党爱用的语句,也引得李清照的词着实火了一把。我这个题目,貌似蹭热点,其实想借此仿句,写我的一段回忆。

40多年前曾教我语文的中学老师Q先生,退休前已名满天下。他爱好旧体诗词写作,不时还有新作,发到朋友圈。

当时他既教语文,也教美术。因为字写得漂亮,所以美术课上教书法,自己用粉笔,把毛泽东的诗词写满一黑板,让我们全班同学看着黑板来临摹。上语文课,课文讲完一段落,也是让我们抄毛泽东诗词。当时可看的书很

宋代大诗人陆游在《午梦》中写道:“花竹幽窗午睡长,此中与世暂相忘。华山处士如容见,不觅仙方觅睡方。”好一个“不觅仙方觅睡方”!在陆放翁的眼里,世上本无仙方,唯有睡方比仙方重要得多!

睡觉对人对有多重要?研究表明,睡眠不足的人衰老速度,是正常人的2.5到3倍!每天睡眠不足4小时的成年人死亡率比正常人高180%。睡眠过程是人体自我修复的最好时间,人的心脏、胃肠功能、大脑功能都依靠睡眠来维持。2018年的一份睡眠指数报告显示,中国人的睡眠时间已经从2013年的8.8个小时掉到了6.5个小时。这是一个令人堪忧的数据。

睡一场好觉真有这么难吗?我有好几个朋友,属于碰到枕头就打呼的人,听到有人说睡不着,他们感到困惑。实事求是说,现代社会,能有这种本领的人不多。我认识的朋友的中间,很多人被睡不着所困惑,他们需要操劳的事情太多。当然,更多的原因是心理因素,长期依赖吃安眠药才能入睡。

睡得好的人,都有自己的习惯,尽管有的习惯看上去并不科学。笔者的母亲晚上睡觉喜欢将房间里的电视开着,母亲的这个习惯已经有几十年了,有时半夜醒来,看看电视,然后稀里糊涂中再入睡,母亲的这种习惯陪伴了她一生,直至97岁高龄去世。我有个朋友,睡觉的时候,喜欢将床头柜的台灯开着,她说这样有安全感。如果不科学为由,要求我母亲以及我朋友关电视、关灯,我估计她们是睡不着了。退休以后,我属于有组织无纪律的人,虽然如此,我坚持晚上10点上床看书看报,11点前关灯睡觉。我笑称自己“睡觉睡到自然醒,钞票数到手抽筋”,数钱数到手抽筋那是玩笑,睡觉睡到自然醒却是事实。由于我多年来一贯如此,所以本人精气神一直不错。当然,也有例外,如世界杯期间,由于时差的原因,有时候连排三场赛事,对作为球迷的我来说,在睡眠和球赛中选择了球赛。当然事后一定要补觉的,因为“一夜不睡,十日不醒”,欠下的睡眠债是要付出代价的,而这代价就是健康和容颜,简单说就是眼圈发黑,脸色发青。

那么,有没有睡方?专家有很多建议,睡觉前不要看刺激性强的电影、电视、小说;少喝水,少喝刺激性的饮料;冬天洗个热水脚,这些都是不错的。可见,睡方就掌握在自己的手中,从现在开始,只要坚持每天晚上11点前关灯睡觉,你就能享受到睡眠所带来的快乐!珍爱生命,请从重视睡眠开始。

从伦敦北上经威尔士、苏格兰、北爱尔兰,住了七八家酒店,虽称当地四星,跟国内不在一档次,都两三层高,设施洁净却极其简单之能事,床小房间小,卫生间,仅台上两个杯子,靠浴池墙上安一个洗浴水瓶,吹风机躲在桌子底下……给人感觉——凑合一夜你就走吧。

在温德米尔湖游览完住进一家乡村别墅型酒店,木结构,大尖顶,门窗,楼梯,天花板,都是木头的,推窗一看,大片绿色牧场望不到边,几头花母牛在草地上哞哞地啃草。心中很是喜欢。

总台说,“电梯坏了,行李要自己拎上去,请服务员代劳要给小费”。电梯坏是酒店责

知否知否,别后一枝红透

詹丹

少,毛泽东诗词是大家反复读和背的,太熟悉了,老是抄写,就没有新鲜感。我因为任课代表,就有同学悄悄来吐槽,让我向老师反映,最好上课能插一点从未见过的诗词。那天我去办公室,把这点意思吞吞吐吐向老师说了,老师听了严肃地说,毛主席诗词写得最好,你们熟悉,未必理解,反复读抄是应该的,也可以同时练写字。不过,他话锋一转说,“从来未看过过的诗词,我这里倒有几首,可以考虑给你们抄一两首。不过你先

不要和同学们说。”“那能不能先让我瞄一眼?”我当时有点急不可耐了。他笑着打开了桌上的一个笔记本,翻到其中一首指给我看,说:“也许明天可以给你们抄这一首简单的小词,写到了梅花,是我前几年自己写着玩的。”我迅速一扫,结尾有“知否知否?别后一枝红透”这两句,出语新奇,一下子吸引了我。

第二天上课,我怀着急迫的心情看他抄写的全词,但令人失望的是,他抄写的仍是我们早已熟悉的毛泽东词《卜算子·咏梅》。

下课后,我追他到办公室,问他为什么没把自己写的“咏梅”词抄给我们。他笑说:当然是毛主席的更值得抄呀。我无言以对,沉默了片刻,就说:要不您把这首咏梅词,让我一个人抄去看看。因为最后两句“知否知否,别后一枝红透”,念起来感觉很奇特。他大笑说,这两句可不是我写的,是从古人那里“偷来”的。不过,我写的这首你可以抄去,就自己看看,那有机会也可以把古人写的那首拿来比较,看我是怎么模仿的,当然,有些平仄是不对的。”

下面是他的《如梦令》:“塞外人归时候,携得冰霜满袖,何事最关心?只恐梅花消瘦。知否知否,别后一枝红透!”

前面有一段小引:边疆来客,述女儿近况,喜而填词。

原来不是咏梅,是写

无所适从

卢忠雁

有些观点,真是不知咋好?小时候,说是起床后,每天一杯盐开水为好。于是乎,就如此做了,坚持了很多年。而今说,不行,得温开水才好。过去说,开水放在热水瓶内,第二天感觉不太热,再回炉烧之,说不妥。而今,又说如此“回锅水”,无妨也。凡此种种,查询网络,相矛盾的更甚。

再如,有人突然脑溢血,一个医院的医生告之,要“动刀动枪”得手术;另一个医院的医生说,不用手术,以药物治疗为好。开刀吧,有可能好,也有可能就在手术台上走了。药物治疗如不起作用,可能就瘫痪在床了。呀,正是为难了家属啊。

人生之事,得你自己有慧眼识珠了。有时候,也是需要勇气去一赌输赢的。总之,当说得相互矛盾时,以你自己果断决定了事,别无它法。



他去黑龙江插队的大女儿。但老师最爱梅花,是我一直清楚的,上海博物馆藏有王冕画的梅花,就是他最早告诉我的。

后来得知,老师大女儿插队不到两年,因表现出色入了党,他欣喜之中填写此词,几乎是一口气写下的。

她是老师最疼爱的女儿,人聪明,也长得美,那双黑而亮的大眼,让人见过一次就不能忘怀。初中毕业后去黑龙江,老师心里十分不舍。女儿的成长点滴,他自己的情感波澜,乃至梦中对女儿的思念,都是通过诗词创作倾诉在笔记本上。

有一年寒假,我去老师家借书,正巧她女儿回沪探亲,不知因为说起什么,突然撒娇样地指责老师说:爹爹,你又骄傲了一笑,目光相遇时,让我慌乱地差点没拿住手里的书。美人对你的不经意一笑,是会让一个青涩少年心,飞向紧张而神秘的世界里去的。

如今老师年近90岁,当年花样年华的女儿也已经60多岁了。前些年,老师整理出版他的旧体诗词集,其中收入当年多篇牵挂远在边疆女儿的《沁园春》《梦江南》等词作。不过,这首《如梦令》,不知是因为脱口而出,平仄未及推敲;还是模仿李清照的痕迹太重,或者别的什么原因,没见收。



有些观点,真是不知咋好?小时候,说是起床后,每天一杯盐开水为好。于是乎,就如此做了,坚持了很多年。而今说,不行,得温开水才好。过去说,开水放在热水瓶内,第二天感觉不太热,再回炉烧之,说不妥。而今,又说如此“回锅水”,无妨也。凡此种种,查询网络,相矛盾的更甚。

英国酒店记事

王安诺

声说话举止不雅已世界闻名,但这是文明素质问题,不等于酒店收了费用就可以服务降格,这不是侵权是什么?中国人在国外真得争口气才行!我是怀着屈辱之感离开这家美丽的酒店的。

在苏格兰城市格拉斯哥住



建业里

水彩画

朱开荣

千年古县灵璧,因“山川灵秀,有石如璧”得名。它是奇石之乡,是钟馗故里,是“垓下之战”所在地。“虞姬、奇石、钟馗画,灵璧三绝甲天下”,是灵璧人的骄傲。

灵璧,别称霸王城。霸王城、虞姬墓、散楚山、垓下古战场、张良吹箫台、金银山韩信点将台、十面埋伏、四面楚歌、霸王别姬……多少经典故事,多少历史传说,发生在灵璧,结束于灵璧,神活着灵璧,影响着灵璧。

垓下之战,是楚汉战争的关键之役,在中国战争史上,地位举足轻重。《史记》《汉书·地理志》《安徽通志》等,都确切表述了这场战争的发生地;郭沫若说得更是明白确凿:垓下在安徽省灵璧县南、沱河北岸。

《史记》记载:项羽军败垓下,兵少食尽,汉军及诸侯兵围之数重。夜闻汉军四面皆楚歌,项王乃大惊曰:“汉皆已得楚乎?是何楚人之多也!”遂夜饮帐中,慷慨悲歌,自为诗曰,“力拔山兮气盖世,时不利兮骓不逝。骓不逝兮可奈何,虞兮虞兮奈若何!”项王泣数行下,左右皆泣,莫能仰视。

一篇《项羽本纪》,在中华民族的文明史上,树起了一个悲剧英雄,还原了一个“败亦英豪”的西楚霸王。还有李清照一首《夏日绝句》,“生当作人杰,死亦为鬼雄。至今思项羽,不肯过江东。”屹立于大英雄伟丈夫,永远屹于国人心中,成为男子的典范女人的偶像。

而我此时此刻,“次灵

壁之逆旅,面垓下之遗墟”之际,心中只有一代佳人虞姬。

“虞兮虞兮奈若何!”生死关头的深情泣问,能不让虞姬肝肠寸断?

恍惚之间,我看到虞姬泪流满面,听到了她的心声:

“大王!当年你我初逢,只惊鸿一瞥,我就知道自己的命运,从此要与君

姬别霸王

杨海蒂

生死与共。这正是我的梦想。我希望我的名字与一位伟大的人物紧密相连,永传于后世。我是不能容忍生命平庸的,然而我的世界一片混沌,直到你出现在我眼前,我才如获新生,你一身风云气,又如此情意深,正是我渴慕的男人。两心相许,只在一盼;一见倾心,才是爱情的本质。外人不知情,对我们说三道

四,胡说什么你是强夺美人,非说你霸王硬上弓,以为我心甘情愿不愿,那些凡夫俗子,哪里能懂得我的衷情。

“自从我随大王东征西战,你的一切尽收眼底,从‘一举两得’的雄心勃勃,到‘鸿门宴’的优柔寡断,从‘诸将皆作壁上观’中你的孤立刚烈,直至你破釜沉舟以一当十打出天下,你让我见识了什么是什么是铮铮铁汉,什么是谦谦君子,什么是贵族气质,什么是悲剧情怀。你重信义,你真性情,这正是你最贵重的人品。你是一个理想主义者,不是一个机会主义

者,固然错失良机铸成大恨,但你泼洒的是一腔热血。世间有比生命更宝贵的东西,这就是大王你教给我的真理。你有宁为玉碎不为瓦全的傲气,这才是我心目中真正的英雄。女人,没有崇拜就没有爱情,你这样的男人,哪个心灵高洁的女人不爱慕?而今,我死亦无憾!”

这就是虞姬的唯美气质,这就是虞姬的浪漫情怀。

“汉兵已略地,四方楚歌声。大王意气尽,贱妾何聊生。”

虞姬一转身,拔剑自刎。这个瞬间,永远定格在历史的画卷中。鲜血落到地上,绽放出美丽的花朵“虞美人”。

一代佳人,其情惊天地,其义泣鬼神。

“遗恨江东应未消,芳魂零乱任风飘。八千子弟同恨汉,不负君恩是楚腰。”

虞姬墓前,芳草萋萋。赢得英雄知己,桃花颜色亦千秋。

单色染春

张宏宇

节气中的春,隐在万物之间,小草是第一个感知的。孕育了一冬的小草探绿抹春,春便绽放在我们的视线里。陆游有诗句:“染成草色春犹浅,老尽梅花雨未休。”草色春天是嫩绿的春,浅浅的春,是富有灵气和神韵的,春草写着美丽的文字,携浓浓春情,随春的音符起舞。在春天里,春草拂思念,拾快乐,收起无奈与哀怨,用微笑采集着春天不褪的色彩。大地有了草,色彩才会显得更加绚丽。

唐代著名诗人韩愈《早春》中写道:“天街小雨润如酥,草色遥看近却无”。在滋润如酥的春雨中,小草发芽,远远望去是一片绿色,可当你走近时,却发现草芽极为稀疏,看似没有一丝春天的痕迹,其实我们却能感受到春天无声的力量,感受到春天来临时的悸动。踏草色穿行,柔柔的小草拂着肌肤,春的气息那么真实,春天的画面便会徐徐地展开。春天里,小草那润人肺腑的绿意,令人神清气爽,心旷神怡。轻嗅草色,深深地吸一口气,你就会闻到春醉人的味道,春就在你的嗅觉中,让你尽情地享受这大自然的恩赐。

