

醉生梦死这个成语,相信大家很熟悉,语出朱熹《小学》卷五引程颢曰:“虽高才明智,胶于见闻,醉生梦死,不自觉也。”后人用以形容如醉酒和做梦般昏昏沉沉、浑浑噩噩过日子。

一次在酒后,突然想到与酒有关的散文与成语,散文以周涛《瓶中何物》为佳作,成语则如一醉方休、烂醉如泥、醉眼朦胧等等,还有如醉乡、醉人、醉心之类的词,后者已经是借用,而非形容醉的本身。烂醉如泥肯定是到了醉乡,已经不知身在何处,甚至不知自己是谁,此或是醉生梦死之境。

醉眼朦胧还没有到烂醉如泥的状态,再往前就是:有醉意但还清醒,或是所谓微醺状态。微醺是很有意思的状态,似醉非醉,似醒非醒,此时的思维与意识流,往往比清醒时更为活跃、更为精彩。狂草大概就是在这种状态中创作的,君不见那些汪洋恣肆、气象万千的狂草,怎么可能是书法家神闲气定时的创作?

许多诗歌名篇也是微醺的产物。“李白斗酒诗百篇,长安市上酒家眠”,描绘的也是诗人微醺的状态。没有酒,就没有李白。没有李白,中国的诗歌长卷就是残缺的。

“醉里乾坤大,壶中日月长”,也是绝妙好句,大概是某个落魄文人在微醺状态下信手拈来的。醉中的乾坤和日月都平时不同,似乎是另外一种时空,只有微醺状态中人,才能进入和体验。不亦奇乎。

没有酒,就没有音乐与诗歌,没有爱情,也就是

瓶中究竟何物

何亮亮

没有人生了。周涛的《瓶中何物》这样形容:“酒是情物,而酒却是最无情的。”

“记起一个像并轱辘那样古老的童话,它实在是意味太深长了:渔人从大海里打捞出个瓶子,封死的瓶子。他好奇,打开——被封了500年的巨大妖魔从瓶子里出来了——这个故事是酒的绝妙的象征,只有喝醉的人才懂得那个巨大的妖魔是怎样从长时间封闭心灵的瓶中被释放出来,它的躯体如烟似梦,庞大得顶天立地,它的面貌狰狞奇幻,比最奇特的想象的组合还要怪诞百倍,它一旦从现实主义的人的心灵中被释放出来,竟能把产生它、压抑它的那个人惊吓得厥倒!”

我和周涛是神交。近三十年前,读周涛散文,为之激赏。后来,大约是10年前,我到乌鲁木齐开会,初次见面,周涛赏饭,在座的还有他的两个弟弟。我弟

弟当时在乌鲁木齐,也随我赴宴。五个男人对饮,周涛带的是新疆特产伊犁特,度数高,具体度数不记得了,喝了几瓶,也不记得了。总之喝得天昏地暗,但没有醉倒。周涛兄弟们的酒量,绝对比我兄弟俩的酒量大,那是新疆汉人的酒量,天下无双。那天的状态,超过微醺,畅快得很。

每天读三百字,坚持数年,会有意外收获。

清代散文家阮葵生写过一篇《日读三百字》的短文,收在他的《茶余客语》文集里。文中提到三人,即姜西溟、欧阳修和东方朔,并简要地说了他们的读书见解。

姜西溟,康熙年间的文学家,七十岁中进士,参与过《明史》的修纂,是个大器晚成的人。他认为读书不需要多,需要精,只要坚持不懈,收获必丰。欧阳修精选过十本书,如《论语》《孟子》《周易》《诗经》《春秋》《左传》等,认为一般人每天读三百字,不到四年半,就可以把这些书读完,稍微迟钝些的,每天读一百五十字,九年也可以读完。汉代文学家东方朔,十二岁开始读书,到二十二岁已经把该读的书读完了,内容包括《诗经》《尚书》《孙吴兵法》等等。他这样读书,平均下来,一天也才读二百零三个字。

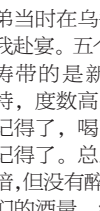
读书不在多,在精。不要三天打鱼两天晒网。要每天读,长年累月坚持不懈地读。已故北大教授金克木出过一本书,名为《书读完了》,读完的是精选出来的必读书籍。

每天读三百字

陈迅



扫一扫,关注“夜光杯”



扫一扫,关注“夜光杯”

望海潮·观黄河入海

徐子芳

沉沉千里,奔腾入海,黄河万古风流。烟雨画桥,芦花似雪,茵茵草漫洲头。高浪棹飞舟。落霞与丹鹤,同秀清秋。最是涛声,一河春色染神州。

放歌纵酒曾游。忆黄金水拍,雅健花稠。沿岸柔情,绵绵艇旋,妖娆大母情柔。天地物华留。望断前朝事,还看新猷。识得今时好景,心散富民侯。



牛肉面——看看是否好吃(国画) 郁俊

糖尿病的病人都知道只吃药不行,还得进行饮食控制、体育活动、定期检测血糖和不断学习新知,于是控制糖尿病便有了“五驾马车”的说法。其实,其他慢性病又何尝不是如此?最近就有专家指出:冠心病的二级预防需要掌握“饮食、运动、戒烟、戒烟及药物五大要点”。所谓“二级预防”即是指冠心病病人、主要是指慢性稳定性冠心病病人减少心绞痛、防止心梗发生,保护心脏功能、预防心力衰竭,以改善生活质量、降低冠心病死亡率和致残率为目的的预防。

药物治疗当然是首要的,冠心病的药物治疗包括:控制血压、血糖与调脂;抗血小板治疗及抗心肌缺血的治疗。医生应该为病人选择最合适的药物,病人应该认真服药,并且应该定期复查、适时调整,务使各项指标达标并维持稳定。

在药物治疗的同时,改善生活行为极为重要,包括:合理饮食、适当运动、戒烟与良好的心理状态。冠心病人的饮食适宜清淡,冠心病病人应少进食油脂性的食物,而且“清淡”二字还包括少盐的概念。动脉粥样硬化往往并发高血压,盐摄入过多常使血压难以满意控制,盐摄入过多亦会引发“水、钠潴留”,加重心、肾负担。当然冠心病病人亦需保障合理的营养需求,如进食一定的易于消化吸收的富含蛋白质、维生素类的食品等等。

患了冠心病的人,确实应该注意休

冠心病人的“五驾马车”

杨秉辉



走出亚健康

息,避免过多的体力活动。但是对于病情稳定的、心功能尚好的患者来说,适度的有氧运动,如走路、打太极拳、广播操等可以帮助控制体重,亦有利于心肺功能的提升。

戒烟是必须强调的,烟雾中的尼古丁可引起冠状动脉痉挛,加重心肌缺血,还能兴奋交感神经,升高血压,增加心脏负担,诱发心绞痛甚至心肌梗死。烟雾中的毒素损伤动脉内膜,加重动脉粥样硬化。故冠心病人的康复必须戒烟。对冠心病病后的担忧常是冠心病病人主要的心理状况,抑郁常为冠心病重要的合并症。故病人的家属、医生对此应有足够的警惕,予以充分的心理疏导。

近数十年随着经济的发展,人的寿命延长以及不良生活行为的影响,冠心病的发病率明显增高。不过,近数十年来医疗技术也在突飞猛进地发展,许多人都知道“放支架”、“搭桥”挽救了许多心梗病人的生命,但许多人或许还不知道:早发现、早诊断,有效的降压、降糖、调脂治疗,适当的抗血小板治疗以及抗心肌缺血的治疗,避免了多少冠心病病人发生心梗。如果再加上生活行为的改善、心理状况的优化,必将有更多更多的病人可以面对冠心病,健康愉快地生活,享其应有的天年。

充分而有效的药物治疗、合理的饮食、适当的运动、嗜烟者戒烟和良好的心理状态,应该是冠心病病人走上健康之路的“五驾马车”。

那年到巴黎,有事去圣但尼,发现那条街的商店在变,橱窗在变,连带街景也在变。这是社会进步的标志,不足为奇。但细细打量这个老城区,还是有三样东西不变:

那站在街心的小凯旋门尽管老态龙钟,像个披着褴褛旧衣的破落贵族,虽历经岁月沧桑,很不体面地横在岁月和时尚的十字路口,但毕竟守住了自己的那块阵地,管你喜欢不喜欢。

再有,就是街区的热闹不变。那个老城区像是有种魔力,有种磁性,把那些男男女女,老老少少,像磁力场吸引过去,那里后来变身服装区,可能是吸引那些慕名而来的游客、猎奇者的理由,但理由仍不充分,白天黑夜,门庭若市,就凭几件新款服装,难道真有那么一种魅力?

小凯旋门毕竟老了,残花败柳,热闹街区,人头攒动,红男绿女,也会赏心悦目一时,久了,还是会审美疲劳,何况,圣但尼总是圣但尼,怎能跟巴黎圣母院,跟埃菲尔和圣·米歇尔比?

于是,当我看到那书店仍在,那书店门前像江南人弹棉花床大小的书摊仍在,仍是那样一如过往,琳琅满目,那些衣冠楚楚的法国人,仍像以前,风度翩翩,衣冠楚楚,双手捧着本书,一动不动,像蜡像馆展品一样站在那里时,我的心莫名地开始激动,开始兴奋起来。

八年前,记得是在准备毕业论文,当时写得非常痛苦,总有那么些时候很渴望在阳光明媚的午后出去放飞自己,但又不得不逼迫自己窝在图书馆好好查文献、整理数据。

也就在那时接触到了路遥写的创作随笔《早晨从中午开始》,了解了《平凡的世界》创作的艰辛。

第一次读来像是找到了知己一般,原来这么伟大的作家在写作时也会有那么煎熬的时候,完全不是我所想像的那般信手拈来、一挥而就。他回忆,在创作的前三天,撕了无数张纸,什么也没有写成,甚至一度怀疑自己的能力。他在阴冷的窑洞中写作时,在窗外的阳光下沐浴成了一种奢望。他忍住了,因为他必须完成每天制定的计划,任何娱乐活动和片刻的休闲都会打乱他的计划。他犹如苦行僧般每日在进行着不断的劳动。

读着读着,我哭了,哭得稀里哗啦,或许是那份同样的对阳光的渴望,又或许是感慨路遥这位伟大的作家付出了那么多,太不容易。这一哭,倒给了我莫大的勇气和毅力,暗暗告诉自己要继续好好地待在图书馆,好文章得“磨”,像路遥一样,好好“创作”。

如今,我也已步入社会,重读这篇随笔,又一次让我备受鼓舞。路遥在《平凡的世界》创作前期花了3年时间用于准备工作:搜集国内外优秀作家的长篇作品,一一重读一遍;搜集故事发生时时期内10年的主流媒体报纸,挨个翻看,翻到手指头疼;去故事设定的地点进行实地考察,记录当地各季节的所有农作物的生长习性等等。所有这些细节都是为了力求最后作品的真实客观。我深受启发,像我这样的年轻人更应该学会沉下心来,扎扎实实在劳动岗位上打牢基础。

再次读完这篇随笔,我突然意识到

了是什么让我如此感动。

路遥是在《人生》获得成功,毅然决然地选择了诸多作家不会轻易选择的路——拒绝一切采访、演讲……因为他不愿一辈子活在同样的鲜花中和红地毯上,不愿沉浸在依靠这份荣誉而享受到的随之而来的所谓“成功”中,而是要重新投入到新的沉重的创作中。他认为继续创作是作为一个作家的使命——给历史一个深厚的交待。而这也是为了实现他年轻时的梦想——在40岁前完成一部100万字的长篇小说。然而,他在创作中经历了恶劣的生存环境、痛苦的思想斗争和身体上的折磨,乃至突如其来死亡的威胁,可以说完全是在用他的生命完成这部巨著!

他的所作所为让我看到,一个人对于劳动本身最纯粹的追求,似乎超越了使命和梦想。作为一个作家,他的劳动就是创作。他对待劳动的态度就像田间的农民对待农活一样,无比虔诚,任劳任怨,周而复始。劳动本身,就是人生的目标。

我很庆幸读到了路遥的这篇随笔,将一个伟大而平凡的人所经历的心灵和身体上的磨难如此毫无保留地展现出来。让我这个后辈,在遇到困难时,能够感受到他给予我的无形的力量,那自始至终未变的对劳动的执着与激情。

生命,在于劳动。他的一生践行着这生命的意义,将陪伴我不断思考远方。希望未来无论我处在人生的何种阶段何种境遇,也都能保持那朝阳般的青春,投身到辛勤的劳动中,无论结果如何。这都是将成为我一生最宝贵的财富和美好的回忆。

永不停歇的生命

王晨诚

与书为伴的日子里,成就了更好的自己,敬请关注本栏。

这种激动和兴奋,在过去留居巴黎的两年中也有过,以后的那些年里,激动过我的,其中有一家,是纽约Strand,当年联合广场到阿斯特广场一线50家书店中硕果仅存的一家,那家同样花烛之年的老店,维持着“家族”荣耀,支撑着书店街美誉,在纽约客心目中仍占一席之地。

当我书架在那堆满各色书籍的书架前,站在那些二手书、罕见书、绝版书和200多万册新书前,面对着这号称18英里的书海时,我的心再一次感动了。

当然,我得回答刚才提出的问题,巴黎的圣但尼为何繁荣热闹?理由是三合一,那就是:街道和传说,古建筑,人和书店、书籍,三位一体。君临其上的,是文化和历史,是飘洒在历史长空的人类文明气息。

在巴黎,圣但尼这个古老街区的繁荣,是由中产阶级和小布尔乔亚们烘托着,而那恰恰正是巴黎的中坚,巴黎的内核。

爱阅读的人看到书籍,看到书店,看到图书馆,自会产生一种回家的感觉。就像爱美的女人们走进名牌珠宝首饰店,走进衣服鞋帽店。

鱼和熊掌,人各有所好,各有所需。但我敢说,它们的区别就在于,服装鞋帽,珠宝首饰,它们的多

从巴黎和纽约的书店说起

张光武

这种激动和兴奋,在过去留居巴黎的两年中也有过,以后的那些年里,激动过我的,其中有一家,是纽约Strand,当年联合广场到阿斯特广场一线50家书店中硕果仅存的一家,那家同样花烛之年的老店,维持着“家族”荣耀,支撑着书店街美誉,在纽约客心目中仍占一席之地。

当我书架在那堆满各色书籍的书架前,站在那些二手书、罕见书、绝版书和200多万册新书前,面对着这号称18英里的书海时,我的心再一次感动了。

当然,我得回答刚才提出的问题,巴黎的圣但尼为何繁荣热闹?理由是三合一,那就是:街道和传说,古建筑,人和书店、书籍,三位一体。君临其上的,是文化和历史,是飘洒在历史长空的人类文明气息。

在巴黎,圣但尼这个古老街区的繁荣,是由中产阶级和小布尔乔亚们烘托着,而那恰恰正是巴黎的中坚,巴黎的内核。

爱阅读的人看到书籍,看到书店,看到图书馆,自会产生一种回家的感觉。就像爱美的女人们走进名牌珠宝首饰店,走进衣服鞋帽店。

鱼和熊掌,人各有所好,各有所需。但我敢说,它们的区别就在于,服装鞋帽,珠宝首饰,它们的多

永不停歇的生命

王晨诚

与书为伴的日子里,成就了更好的自己,敬请关注本栏。

这种激动和兴奋,在过去留居巴黎的两年中也有过,以后的那些年里,激动过我的,其中有一家,是纽约Strand,当年联合广场到阿斯特广场一线50家书店中硕果仅存的一家,那家同样花烛之年的老店,维持着“家族”荣耀,支撑着书店街美誉,在纽约客心目中仍占一席之地。

当我书架在那堆满各色书籍的书架前,站在那些二手书、罕见书、绝版书和200多万册新书前,面对着这号称18英里的书海时,我的心再一次感动了。

当然,我得回答刚才提出的问题,巴黎的圣但尼为何繁荣热闹?理由是三合一,那就是:街道和传说,古建筑,人和书店、书籍,三位一体。君临其上的,是文化和历史,是飘洒在历史长空的人类文明气息。

在巴黎,圣但尼这个古老街区的繁荣,是由中产阶级和小布尔乔亚们烘托着,而那恰恰正是巴黎的中坚,巴黎的内核。

爱阅读的人看到书籍,看到书店,看到图书馆,自会产生一种回家的感觉。就像爱美的女人们走进名牌珠宝首饰店,走进衣服鞋帽店。

鱼和熊掌,人各有所好,各有所需。但我敢说,它们的区别就在于,服装鞋帽,珠宝首饰,它们的多

永不停歇的生命

王晨诚

与书为伴的日子里,成就了更好的自己,敬请关注本栏。

永不停歇的生命

王晨诚

与书为伴的日子里,成就了更好的自己,敬请关注本栏。

永不停歇的生命

王晨诚

与书为伴的日子里,成就了更好的自己,敬请关注本栏。

这种激动和兴奋,在过去留居巴黎的两年中也有过,以后的那些年里,激动过我的,其中有一家,是纽约Strand,当年联合广场到阿斯特广场一线50家书店中硕果仅存的一家,那家同样花烛之年的老店,维持着“家族”荣耀,支撑着书店街美誉,在纽约客心目中仍占一席之地。

当我书架在那堆满各色书籍的书架前,站在那些二手书、罕见书、绝版书和200多万册新书前,面对着这号称18英里的书海时,我的心再一次感动了。

当然,我得回答刚才提出的问题,巴黎的圣但尼为何繁荣热闹?理由是三合一,那就是:街道和传说,古建筑,人和书店、书籍,三位一体。君临其上的,是文化和历史,是飘洒在历史长空的人类文明气息。

在巴黎,圣但尼这个古老街区的繁荣,是由中产阶级和小布尔乔亚们烘托着,而那恰恰正是巴黎的中坚,巴黎的内核。

爱阅读的人看到书籍,看到书店,看到图书馆,自会产生一种回家的感觉。就像爱美的女人们走进名牌珠宝首饰店,走进衣服鞋帽店。

鱼和熊掌,人各有所好,各有所需。但我敢说,它们的区别就在于,服装鞋帽,珠宝首饰,它们的多

永不停歇的生命

王晨诚

与书为伴的日子里,成就了更好的自己,敬请关注本栏。

永不停歇的生命

王晨诚

与书为伴的日子里,成就了更好的自己,敬请关注本栏。

永不停歇的生命

王晨诚

与书为伴的日子里,成就了更好的自己,敬请关注本栏。

永不停歇的生命

王晨诚

与书为伴的日子里,成就了更好的自己,敬请关注本栏。



夜光杯