

遇见苏州

罗仁基



苏州,我去过几次,可每次去,感觉都不同。一来,看苏州园林需要循序渐进;二来,亭、台、楼、阁、廊、坊、桥、榭、厅、堂、房、轩,需要不断玩味,不断欣赏,才能发现其中的奥妙,达到赏心悦目的目的。

中国四大园林有两个来自苏州,它们就是拙政园和留园。拙政园不远还有苏州博物馆,那可是贝聿铭先生的代表作。

来到苏州,自然就想到同里古镇去看一看,因为镇内的三桥就是一景,据说,没到过三桥就等于没来过同里。三桥是指太平桥、吉利桥和长庆桥,呈“品”字形,静静伫立在三条小河的交汇处,守护着同里。河中船来船去,桥上人来人往,造就了古镇独特的风景。同里人也把三桥看成风水宝地,过寿嫁娶一定要兜三桥。此外,退思园也是一个必须“打卡”的地方,清光绪年间,园主人兰生被弹劾落职后建造此园,所以园名带有“补过”的意思。

苏帮菜也很有特点。一道特色面食“三虾面”,惹得很多外地人慕名而来。所谓三虾,就是指虾仁、虾籽、虾脑。由于虾籽和虾脑的稀有和手工制作的繁琐,所以这道面的价格不菲,一碗大多在一百元以上。一份三虾面配上姜丝、青菜和高汤,再加上虾的橙红色,真是色、香、味俱全。不过,吃三虾面一定要少汤,否则,虾籽容易被冲散。此外,这里的夹肉烧饼也很好吃,很像北京稻香村里的丰收饼。

爱上一座城市,值得反复欣赏。虎丘、狮子林、寒山寺、盘门等等景区,也都是好去处。遇见不一样的风景,会让你不知不觉爱上这座城市。

走出“亚健康”

随着经济发展和医学进步,人类的寿命显著延长。而随着寿命的延长,人类的疾病谱也随之变化,如今威胁人类健康的主要是些慢性非传染性疾病,如心脑血管病、癌症、慢性呼吸道疾病、糖尿病之类。慢性病多见于年长之人,但慢性病又影响人类寿命的进一步延长。

近年世界卫生组织提出了一个要将慢性病的“过早死亡”减少1/3的奋斗目标:2016年全世界因慢性病死亡约4100万人,占总死亡人口的71%,其中1500万发生在30至70岁

的人群中,占因慢性病死亡人口数的36.6%,即1/3以上的慢性病人未活过70岁。世界卫生组织将这部分死亡视为“过早死亡”,希望将这部分死亡减少1/3。我国2016年因慢性病死亡人数约925万,占总死亡人数的89%,这个百分率远高于全球的统计数字,而30至70岁人群慢性病过早死亡占17%,上海市则为10.07%,皆明显低于全球水平。这一高一低,我以为前者反映了我国慢性病问题严峻(不过,也反映了我国因传染病、营养不良等原因的致死率低于全球水平),而后者则可能由于我国慢性病患者发病较迟、或治疗更有效果,使得慢性病患者80%至90%皆能活过70岁,避免了“过早死亡”。

“过早死亡”是一个新的提法,以前至少在政府文件中似未见有。而以70岁为界也不宜机械地理解为70岁以后的死亡便是



我人生经历过工农兵学,转业后又当了多年《中国体育杂志社》社长兼总编,如今已退休多年了。古稀之人反倒喜欢追思往事了,想过去的老事总是记忆挺清楚,眼前的事反倒常记不清了。

我1981年从炮兵科研所转到北京武警总队九支队,先被任命为副支队长、副政委后改任政委。1983年总队命令支队何大队长下去接收新兵,这也是每年例行的公事。把城市农村年轻人、政治上又合格的优秀青年吸收到部队里,这也是我军吐故纳新的正常规律。

何队长70年代入伍,无论政治业务都是我武警顶呱呱的尖子。他出生在河北唐山鸭洪桥镇,故乡习武成风,从小他父亲就让他练武健身,他的拳脚和棍棒刀枪都十分了得,在故乡百里武艺超群。他入伍不久,在全军比武大赛中也获得过前几名呢。因此一直负责团里新兵入伍后的“擒拿格斗”和参加武警全军特警部队的训练培训任务。



霜落红叶(中国画 180x98cm) 沈舜安

饮酒损伤胰腺与糖尿病有关。我国的吸烟率近年似有所下降,但控酒尚少意识。其实不仅预防慢性病必需控制这些危险因素,即使已经患病,欲取得良好的治疗效果除药物治疗之外,也必须有合理的饮食、戒烟、限酒、适当运动

的悲哀是预支未来的悲伤打扰现在的平静”、“心静是一种境界”、“才能可以在平和中培养,而人格只能在生活的洪流中形成”。句中充满青春对生活和人生的思考,丰富而有见地。不少同学因为爱上了写判断句,作文也写得越来越有思想深度。

判断句的作用亦不可小觑。写出那篇“相逢与别离”满分的同学,说他就是读到著名画家的一个句子之后,受到启发而想出来的——“你不一定是思想家,但你一定要是一个思想者”。他由此要求自己没有思想不下笔。

作文教学本该是一门充满思想的课,应当跃动着思想的交流、碰撞,而许多人却仅把作文课上成了知识课!

赤手空拳击败四劫匪

万伯翱

1983年秋,他和我九支队队医张医生被派到江苏高邮市招收新兵,在入武部和当地政府大力支持协助下,招收新兵的工作进行得挺顺利。这个周六夜幕降临,华灯初上,一切都显得很平常。俗话说暴风雨前总是风平浪静的。就在何大队长和一名司机在郊区完成家访急驶返回驻地的时候,夜幕已完全笼罩了大地。这条公路是老百姓自修的混合石

子沙土小路,小吉普车颠簸厉害,路灯昏黄,村舍稀落,偶尔有几声犬吠鸡鸣,行人罕见。

司机突然大声说:“首长,路中央有人影晃动!”车速马上降下来,何队的火眼金睛早发现了一箭之地开外确实有人在公路中间闪动着,似乎有手电筒时明时暗。他下令:“再减速!”很快看清了这条公路上有四人手持铁锹、棍棒之类在中间阻挡,他开始还想:也许是路不通了?或其他事宜吧。

何队急令刹车:“车大灯打开,车发动着不要熄火!”司机开始紧张起来,寻找扳子紧紧握住当武器:“首长,我先下去看看吧!”“你本事不行,不能下去!你就掌握好方向盘待命吧。”何队长不慌不忙跳下车,定睛一看,四个壮汉贼眉鼠眼,心里明白了八九分说:“怎么回事?我是武警部队的!”为首的人高马大的胖子叼着烟卷上下打量了一下身便装的何队,身材不过1米65的瘦小来客,不屑一顾地说:“不必掏证件了,没用!兄弟们这几天手头紧,借几个钱花花!”何队长心里完全明白了,“是劫匪!”为首的吼道:“把灯关了!”为了缓和一下形势,何队长也挥了一下手,大灯熄灭了。他压低嗓门笑了一下:“好说!好说!我看钱包有多少钱,弟兄们尽管拿去。”众

匪徒高声叫嚣:“没钱好办,你留下!我们派两个弟兄上车去取钱。”为首的已发现何队衣服单薄,没有什么硬家伙,是个不堪一击的软货。何队想:“还想把老子当人质,这次尔等是瞎了狗眼了!”何队假装哆哆嗦嗦地拿出钱包,众贼红着眼围上来有多少,只把这样零距离歹徒们的长武器就发挥不出任何优势了。说时迟那时快,何右手以迅雷不及掩耳之势,右勾拳又猛又准还带旋猛击在为首大汉太阳穴上,“大汉”妈呀一声倒地,铁锹也甩出一丈多。几乎在同时他挥左拳打出铁掌,即击中持镰刀的伸出手取钱包的第二个歹徒软肋;这个匪徒还没愣过神来,又已经被何队穿军靴左脚踢中裆处,大叫:“哎呀——”,双手赶紧捂住下身。稍远一点的年轻的第三个家伙持棒木大棍者已被何队右脚踢中手

我的父亲是指挥家,我们全家每个人都在他的指挥下同台演出过,所以我们在家里也是乐队成员。

我出生三个月的时候,父亲就去莫斯科柴可夫斯基音乐学院留学了。我小时候在北京电影制片厂的幼儿园全托长大,直到1961年父亲回来,带着我们全家从北京到上海,那时我只有六岁。记忆中父亲总是忙着工作,他不是看总谱就是弹琴,听音乐,不太管我,但是有

朋友们。他非常爱才,有的青年演奏员很有才能,他非常重视培养。我经常听到老交响的朋友们对我说起父亲的事情,对我教育很大。

记得父亲80岁那年,上海交响乐团为他开音乐会。一位团员捧着一个花篮进来放到台上,我说:“您这么客气。”他激动地告诉我:“我是来感谢曹先生的,当时,我在样板团工作,说了几句话,冒犯了领导,开除我,把我下放到工

厂,当时我很失望,因为那个年代,不会有人冒着风险来救我的。可是曹先生知道了,他与有关领导说,年轻人说话比较冲动,但是,他的业务水平相当好,我们需要他,就想办法把我调到上海交响乐团。如果不是曹先生,我现在还在工厂里,业务也一定荒废了。是他救了我,今天我送这花篮来就是表心意。”

我听到这里心里暖暖的。

还有一次,一位团员从美国回来,找到我的电话,要邀请我父母一起吃饭。我们见面了,他对我们说:“曹先生是我的恩人,‘文革’时,我在上海音乐学院附中上学,虽然业务不好,但是由于我的家庭成分不好,发牢骚,就把我分配到新疆,那个年代这些地方都非常艰苦,是曹先生想尽办法把我调回来,不但回上海,还帮我平反,进了上海交响乐团。所以今天,我回来一定要敬敬曹先生,感谢救命之恩!”我父亲笑着说:“你调回来我是下了功夫的,那时你们年轻,说几句牢骚话,当时的政治气氛很紧张,你业务好,我们正是需要人才的时候,怎么也要把你调回来,当时真是冒着风险的。”这样的事例有很多,所以,我和父亲一起做一些普及音乐、回报社会的事,总是一呼百应。我想,这是父亲的为人

种下的绿荫。

詹同常在家给孩子演示怎么利用特殊的笔触去画速写,明请看本栏。

父母的馈赠 责编:殷健灵

我的父亲是指挥家

曹小夏

曹小夏

绿

周伟民



现在人们都崇尚绿色,绿化环境,绿色食品,青山绿水。绿,成为了一种干净,安全,美好的象征。太阳的光谱中,赤橙黄绿青蓝紫,绿,居中。但是,有意思的是,在色谱的三色色:红、黄、蓝里,是没有绿色的。绿色,是需要用蓝和黄调配出来的。

为什么自然界的植物是绿色的呢?经过长期的思索,我终于明白,天,是蓝的,地,是黄的,吸天地之精气,受阳光和雨露的滋养,才会有了绿色。我们的祖先,把天,地,人称为三才。强调做人要上对得起天,下对得起地,才能成为顶天立地的人!要想生命之树长青,就要把人民和祖国牢记心中,对天地常怀敬畏之心!

握棍腕部,他马上松开大喊:“饶命呀”,并撒腿跑开。打倒三个歹徒都不过三四秒之内呢!此时第四个持菜刀的吧胡子较老的家伙见大事不好,小事不妙,撒丫子就夺路而逃,此时他只恨爹娘少长一条腿。何队此时喘喘气,收住势并不追击,只把已抢夺在手的长棍朝那第四

个贼黑影扔去,逃跑的以为有人追来大喊:“救命啊!”此时这歹徒连滚带爬跌下公路,落荒

逃命了。

此时何大队长伸伸衣服,跺跺双脚尘土,跑上吉普车,低声命令:“快开车!”只见快马加鞭,吉普车闪电般消失在无人的公路上。回去后他向当地武装部和公安部队汇报了情况。英雄徒手击败四劫匪美名,至今仍在我武警部队流传着。正是:临危不乱,艺高胆大。教训为止,穷寇不追。

