

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

合理……但要减少因患慢性病而“折寿”则是绝对合理的。

要减少慢性病影响人的寿命，根本的措施是预防慢性病的发生。慢性病发生与遗传背景、年龄、生活行为诸方面皆有关系。

遗传背景来自父母、年龄增长是自然规律，皆是不可控因素，但生活行为却是绝对可以控制的因素，世界卫生组织在《全球慢性病报告2014》的文件中指出：不合理饮食、吸烟、嗜酒及缺少运动乃是慢性病发病的主要危险因素。

我国民众的饮食总体上来讲是：脂肪与蛋白质的摄入量过量而一些维生素、矿物质的摄入不足。

最近一些地区的研究还指出总热量的摄入超标、红肉及加工肉类摄入过多，鱼及水产类食物摄入不足；油与盐的摄入量超标，而蔬菜水果的摄入不足。不合理的饮食是慢性病发病的重要因素。过量的饮食与缺少运动导致超重或肥胖，而肥胖导致的胰岛素抵抗、则是心脑血管病与糖尿病的重要发病因素。烟酒嗜好是癌症的重要病因，吸烟又是心脑血管病、更是慢性呼吸道疾病的致病因素；

写文章，与其追求文辞华美，不如下功夫写出朴素而具有内涵的判断句。

有次我以“相逢与别离”为题，让学生作文，同学们的认知大同小异，都认为，相逢是在别离之后，正因为有了别离之苦，才有了相逢之乐。只有一位同学以“相逢是别离的开始”这一判断句立意，让人眼睛一亮。他认为相逢是偶然的，而别离的是必然的。文字虽少，但作了辩证的阐述，我给了他满分。

判断句不容小觑，——它虽简单，既可一语道破问题的实质，亦能带来文字的新意。碰到合适的机会，我总会让学生做“试写判断句”的作业。由于吾之倡导，同学们便写出了许多精彩的判断句，比如“观棋之乐就是忍不住要说”、“沉淀自己是最好的升华”、“人生

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。

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，在文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，何队长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长，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！”为首的缓和了一下形势，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

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！

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，又已经被何队穿靴左脚踏中裆处，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踏中手

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。



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

及良好的心态等健康的生活行为。众所周知，此类慢性病并非不能彻底治愈，但虽不能治愈却完全可以控制，病人亦可知正常人一样享其天年。

健康是每个人自己的，追求健康长寿的责任也在于各人自己。

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”。句中都充满青春对生活和对人生的思考，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！

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，但是有朋友们的。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：“您太客气。”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。”

我听到这里我心里暖暖的。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，我和父亲一起做的一些普及音乐、回报社会的事实，总能一呼百应。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。

我的父亲是指挥家

曹小夏

父母的爱是无私的，父母的爱是伟大的。父母的爱是温暖的，父母的爱是慈祥的。父母的爱是无私的，父母的爱是伟大的。父母的爱是温暖的，父母的爱是慈祥的。

父母的馈赠 责编：殷健灵

