

从东京出发，向西南驱车一千多公里，才能到达九州佐贺县多久市。这地方偏远了点，对中国旅游者来说自然有些陌生。

然而，这里的日本人对《论语》的热爱，却让我们感到无比亲切。

去得巧的话，你可以在体育馆看到一场比赛：许多日本孩子席地而坐，围成一个圈；每个圈的地板上，都铺有百来张“论语牌”。当裁判员日语说出一句《论语》语录——如“恶紫之夺朱也”、“知者不惑”、“苟志于仁矣，无恶也”——孩子

们就会在大量“论语牌”里把这条语录抢出来。反应快的孩子，一场比赛可抢得几十张“论语牌”。

这样的“《论语》纸牌大赛”，多久市已举办几十届。每次大赛前，主办者都会击响一面大鼓。那深沉的鼓声，传出隆重的仪式感，也传出后世对孔子的敬畏。孔子在多久被誉为神圣。日本“孔子之乡”就在这里。

多久市民对《论语》的尊崇，是出于内心的。他们把它看作“道德圣书”。在东部学校里，《论语》是传统教材。一到六年级课程还较浅显，而七到九

年级的《论语》，则有了一定深度。然而不管怎么深，熟读语录、出口成章，被多久人认为是掌握《论语》的基本功之一。

锤炼这个基本功，多久市民延续了数代。许多学校都重视“口占《论语》”，连保育院幼儿都会背有模有样。他们有“《论语》游戏课”：当保育员讲出“任重”两字，孩子们就能接上“道远”；当老师说出“三人行”，孩子们就能接读“必有我师”；在“默而识之”后面是“学而不厌”，孩子们都能做到无缝对接。可见这已不是一日之功。

保育院院长山口金子说：“有很多句子，孩子们并不理解是什么意思，但

多久的《论语》

彭瑞高

他们会储存在大脑里，长大后遇到什么事，就会感悟：“啊，原来小时候学的某句话，就是这个意思！”《论语》的人生真理，对孩子们就是这样潜移默化的。”多久市长横尾俊彦，对《论语》也很有研究。他的十卷本《论语》，是“东英文库版”的；在这套书旁边，还供奉着孔子像，字为“历代帝王师，天下文官祖”。他说：“《论语》是一本修身养性的启蒙读物。它的语句蕴含力量，对人生肯定会起重要作用。”多久市的教育官员福岛健说得更实在：“《论语》里许多话，说的并不是什么人生大目标，而是日常生活的自我反省。《论语》是反省的源头。”

走遍世界各地，寺庙都讲究安静，稚童也不会

太多，但在多久圣庙，却常有许多孩子在老师带领下，列队向孔子敬拜，并大声齐读《论语》语录。圣庙有三百多年历史，是日本著名的孔庙。有人问圣庙理事服部政昭先生：“您最喜欢孔子哪句话？”服部先生说：“德不孤，必有邻。”是啊，认准一件事拼命去做，就不会觉得孤单。别的不说，每年举行《论语》大会，许多幼儿园孩子远道而来圣庙，和大人一道大声诵读《论语》，单这场面，就够迷人的了！

看到这里，有人以为我去了日本。没有。我是在上海纪实频道看了吴四海主持的系列片《论语与算盘》，才了解这一切的。这部片子真实反映了在《论语》浸润下的中日民间文化交流。日本电视台也准备播出。说实在，我很乐意再看一遍。

龟柔与蚁性

任万杰

老年人注意学龟柔，与人和蔼相处，不要一点小事就动怒，更不要出言伤人。若常与人争、动肝火，容易患高血压，这种性格的人，一旦患有高血压与冠心病，极容易发生脑溢血与心肌梗死。人到中年，其性格往往变得比较孤僻，步入老年，更易患孤独症，不大愿意与人往来。这样，烦恼就容易缠身，从而衰老现象也就来得早些。如果像蚂蚁那样成群活动，平时多与人接触，多与人谈谈心，相互交流，可以使自己过得轻松愉快。由于闲聊也有益健康，谈话要用脑，可促使大脑运动加快，脑力活动加多，从而促使大脑思维，防止大脑的衰老。

蜻蜓为啥不见了？

吴兴人

不知各位有没有注意到，现在在空中，很少见到蜻蜓飞舞。在10多年前，在下雨前后，总会有很多蜻蜓在我们的头顶上飞过。“蜻蜓蜻蜓飞，底下有人追；蜻蜓蜻蜓落，底下有人捉。”小伙伴对这首童谣都不陌生。那时候，每到夏天，孩子们哼着歌谣，一起去捕捉蜻蜓。捉到了蜻蜓，开开心心，在脚下系一根线，让它在天井里飞舞。

但是，现在蜻蜓少见了，有些十几岁的孩子甚至不知道蜻蜓是什么东西。

蜻蜓，是一种古老的生物。它出现在3.2亿年前的石炭纪，比人类的历史久远80倍。那时，地球上许多巨型节肢动物，蜻蜓老祖宗的翼展有70厘米，有化石为证。蜻蜓这种遍布世界的节肢动物门昆虫，不管是从哪方面来看，都是作为益虫而存在于世。蜻蜓从幼虫开始，就是自然界中各种害虫的天敌。据统计，一只蜻蜓在幼虫阶段，一年能吃掉几千只蚊子，而蜕变成成虫的蜻蜓，凭借着高超的飞行技能、灵活的身躯，一小时能吃掉近1000只的蚊子和大量的苍蝇。厉害吗？蚊子和苍蝇看见蜻蜓飞来，好像战狼遇到了F-22“猛禽”战斗机，吓得赶紧逃生。蜻蜓又是忠于职守的天气预报员。天要下雨，空气中湿度较大，蜻蜓就俯下身，低空来回盘旋，殷勤地通知人们：天要下雨，请赶紧带好雨具。

蜻蜓的幼虫叫“水蝎子”。“水蝎子”是一种高蛋白的水产品。有人发现了其中的商机：将它加工成一种油炸食品，颇受食客欢迎。“油炸水蝎子”、“油炸蜻蜓串”、“烤蜻蜓”，这些看似花样百出的蜻蜓小



泉州一景 (中国画) 陈祥法

从一个、两个，到一个小队、再到整个单位，我相信所有积极的事情都是可以感染的，骑自行车就是这样。

回想起来，自己还真不是运动的料。小学时代，是走路上学。到了初中，又是住校。工作之余，那就更没机会了。公安工作忙碌，虽说会骑车，但自由支配的时间捉襟见肘，骑车的时间总的加起来也不超过十天。

因为长期坐在窗口的关系，肩周炎、腰椎间盘突出接踵而至，健康成为困扰我日常生活的一大难题。机缘巧合，恰逢去年派出所成立社区小组，“实有人口”和“E通行”工作需要我们加强走访，每天走访社区、扫码、审核、登记、统计应接不暇，自行车倒成为了最便捷的

交通方式。社区辅警小A也给了我很大启发，他家距离单位10余公里，虽有私车，却独喜骑着自行车上下班。每天和我们吹嘘骑行的好处，什么减肥、锻炼身体和强健心脏功能等等，让我稍微有些心动。后来，我突然发现所里竟然多了4辆自行车了，也就不自觉地加入了他们的队伍。

我兴奋地买了一辆山地车，第一次从家里骑车到派出所，45分钟的时间让我充分体验了愉快与劳累。第一次真正意义上的骑行，是“骑车帮”集体驶向“上海之鱼”。浩浩荡荡从年丰路一路骑行，感觉真好。渐渐地，骑行成为了我的

习惯。渐渐地，将每次骑行当成一次小旅行，在感受着四季的变化中学会将身心调整成路上的状态，珍惜每次沿路遇到的风景：银杏变黄了、香樟落叶了、桂花飘香了！噢，这里怎么会有一棵樱花树？哇，古华公园的荷花池开得真好看！晶莹剔透的露水在荷叶上轻轻晃动，微风送爽好不惬意。突然从横里蹿上来一辆电动车，哎哟！这一跤摔得我眼冒金星，膝盖淤青破皮……总之，无论是景色还是其他道路交通的参与者都不曾让我觉得一个人锻炼是件枯燥而难以坚持的事情。

骑行之乐会传染

陈丹燕

每个坚持总是有回报的，变化都是悄悄发生的，当初体检合格的指标早已不见，工作和生

吃，成为不少路边摊和小餐馆的“招牌菜”。于是，渔民们把它捕捉上岸，分拣出来，放到水产品市场里出售。倒霉了，可怜的蜻蜓。同时，农民为了给庄稼、果树防虫治虫，每年都要大量喷洒农药，一些较小的昆虫中毒死去。它们被“水蝎子”捕食，也导致“水蝎子”中毒死亡。酸雨和工厂排放的污水，加上人们排放的生活污水，都影响了蜻蜓在水中的繁殖和生长；而旱地季节性增多，水域面积减少，一些“水蝎子”因失去水源，尚未变成蜻蜓就被干死。农村的池塘和水田也是“水蝎子”栖身之所，自从农民在河里大批养鸭和养鹅，“水蝎子”也成为它们的“美食”。生态环境的破坏，是蜻蜓大批消失的主要原因。

我们要设法保护蜻蜓，我们要保护蜻蜓不受看得见和看不见的杀手的侵犯。保护蜻蜓就是保护自然，保护蜻蜓也同样是保护自然界的光明。

以往，在家乡崇明岛上的农户人厕，使用的都是土厕和马桶。土厕的位置按房屋的朝向而定，通常都盖在住宅的东北、西北或西南角，与住房相隔离。那时，不管谁家盖新房后，都要搭建一个土厕，俗称“坑棚”。其用料以家庭经济条件而定，而大多数农家的用料就就地取材，十分简陋，先是从集市上买回一只坑缸，运回时，需要2个或4个人抬。抬回后，埋在宅子的一角事先挖好的泥坑里，然后在坑缸的四周立几根用竹子或树干做的柱子，并在三面和顶上用芦苇、稻草覆盖。也有条件好一点的人家用砖墙和瓦顶盖的。坑棚盖好后，再用木杆、木板做成一个像板凳一样能坐的坑床，搭在坑缸上，一个完整又实用的土厕就算做好了。

土厕与鸡棚、羊棚、猪棚、柴棚紧挨在一起，称为“五棚”。在乡间，当时还有一些坑缸是露天没有棚盖的，称为朝天坑缸。这种坑缸由于没有棚盖，遇到下雨天，粪水四溢，臭气冲天。到了夏天，粪坑里会滋生出大量蛆虫，到处乱爬，以及苍蝇蚊子满天飞，影响环境。至20世纪70年代基本取缔，全部搭棚加盖。

那时候，我家住在一个拥有10几户人家、三井三场子的宅院，都是同宗同族，宅上共有10多个坑棚，集中盖在宅院的东北和西南角。

那时候，岛上人家，不管男女老少，白天上厕所是坑棚屋。到了夜里，一家人用一只马桶，置于房间内。早上起床后，家家户第一件事是将马桶里的粪便倒入粪池里，倒完后再到河沟里刷洗马桶，不仅影响了环境，也使河沟的水质受到污染。

到了20世纪80年代后期，我国推行农村改厕工程，以使家乡的所有厕所有墙、有顶。厕坑及粪池无渗漏，厕内清洁无蝇蛆。粪便定期清除并进行无害化处理，从而，蚊蝇的滋生地渐渐减少，农村的环境卫生得到了大大的改善和提高。

改革开放以后，特别是进入21世纪，随着乡村生活水平的不断提高，人们告别了低矮破旧的、设施简陋的住房，家家户户盖起了新款别致、宽敞明亮、设施齐全的楼房和别墅，厕所搬进了室内，换上了抽水马桶，不少人家还用了智能马桶和铺上地砖、贴上墙面砖等高档的卫生洁具，以使卫生设施齐全，环境整洁优美，乡间土厕已难寻踪影。

近年来，乡村又进行了生活污水一体化处理改造，村村建起了污水处理场所，实行统一管理，并采用微动力高效生物膜技术，创造性地使用离子交换树脂吸附除磷技术，使得整个处理过程无需化学药剂无化学污泥产生，无二次污染，并做到了磷资源的回收利用，从而有效地改善河道营养化情况，使乡村的环境得到根本改善，河沟的水质变得清澈透明。乡村厕所的变化是社会变化的一个小小的见证和缩影，它将永远写进辉煌的历史画卷里，它将永远留在人们的记忆里……

七夕会

活积累的压力都能在一个半小时里被疏解，身体和心灵都充分在路上接受时间洗礼后完成“充电”蓄力再出发。我想将如此多的收获分享给更多人，于是就时常在单位里、在那些小年轻的面前说起骑车多好。你看：现在到处都有共享单车，来回1个多小时的锻炼都省了去健身房办张卡，何乐而不为呢？看到不断有年轻同事加入到骑行锻炼中来，我更有成就感和动力。

村上春树曾说过：“肉体是每个人的神殿，不管里面供奉的是什么，都应该好好保持它的强韧、美丽和清洁。”如果你正在被渐渐长大的啤酒肚所困扰，因为工作的压力不开心而烦恼的话，不妨试试骑行吧。

