

一年四季风常在,野外长跑,吹风自是难免。

身为跑者,崇尚在大自然里呼吸,追求天人合一的境界,对风自有别一样的情感。有选手疾跑如矢、两耳生风,乐于把自己喻为“追风者”;有选手意念领先,把自己设想成跑道上一阵轻风一股旋风,以“风之子”自许;更有跑者,行不厌风、跑不避风,以风为伴、顶风而上,以追风、捕风为骄傲。那种与风同舞、比风更劲的气概,令人感佩,催人奋进。然而,跑了几十年,跑友中也有“避风如避箭”的说法,把风说得很是可怕。这是怎么回事?

避风如避箭

彭瑞高

我吃过“风”的苦头,教训深痛,不敢稍忘。反复回顾,细查“跑前”“跑中”“跑后”三过程,发现最大的危险处,在于“跑后”那一刻。

一个长跑者,跑前是不会怕风的。因为热身之时,神经刚兴奋,身体未发热,毛孔正张开,汗水未外泄,整个躯体处于一种“紧”的状态,“风邪”此刻无孔可入。

跑者在途中,也不会怕风。这时神经兴奋,肌肉紧张,身体充分发热,毛孔虽然张开,但汗水从中畅泄,“风邪”依然不得而入。

跑到终点后吹到过多凉风,这才是跑者的危险时刻。这一刻,跑者全身“散架”,精神放松,汗液粘冷,体温降低,加上能量大耗,免疫力处于低点,而全身毛孔却依然张开,有些选手

贪凉,四处寻找风口,这就给了“风邪”一个最好的入侵机会。

每到这一时刻,我都会想起古代军中的“卸甲风”。长跑到终点,脱衣擦汗、袒胸露脐、马渴牛饮……这与古军士战后回营、卸下盔甲,不是很相似么?

“卸甲风”即由此而来。古代军人为防枪箭之伤,都穿盔甲参战。铠甲厚重,不利通散,战者汗流如注,体热难忍;大战结束后,都急于卸盔去甲,以周身凉爽为快。中医恰恰认为,人大汗之后,腠理不固,风邪易侵。殊不知就在大赞凉爽之时,风邪长驱直入,致许多官兵倒下,严重者更因此殒命。这就



边看边聊

是令人胆寒的“卸甲风”。

中国医术武术相通,两界有一句共用的警言:“功后一身汗,避风如避箭。”说的就是这个道理。打仗也好,练功也好,干活也好,凡大汗淋漓、耗散体力的事情做完,人都处于精疲力竭、内防空虚的境地。这一时刻,越是体热多汗,越不能贪凉吹风,否则,轻者风寒感冒,重者中风致命。

长跑健身,是一项日积月累的功夫;每次跑完后,都有可能吹风受寒,跑者对此千万不可放松警惕。我实践下来,比较保险的做法是:每次跑到终点,不等汗尽体凉,就应进入室内,避免吹风;汗泄稍停,即洗温水澡、换干衣服。跑者无论老幼青壮,都须记住:野风如箭,一旦入筋透骨,携邪伤心,悔亦无及矣。

从我们这一届开始,中文系必须主修中国通史,而且是主课,与历史系同在东一阶梯教室上课。李培栋先生,刚刚从

忆李培栋老师

李大伟

金陵中学调回上海师院,给我们上课。

东一阶梯教室,座椅缘阶梯叠上,后排比讲台还高。李先生迈着八字步走进教室,漫步踏上讲台台阶。讲台上的李先生,习惯张开双臂,撑住讲台的两角,双肩前倾,缩着颈、眯着眼,塑料眼镜框早已泛黄,掩掖不住狡黠的眼珠,始终似笑非笑,一脸的讥讽。讲到得意处,抬起头,俯视下面,享受因此焕发出的满堂笑声与掌声,镜片一闪一闪,落拓不羁,有名士派头。

第一堂课的第一句话,他抓起薄薄的一本书,一掌叉开书的两瓣,哈着腰,举过头,封面对着座下的我们,在空中挥一挥:“我的这门课,选用翦伯赞的《中国史纲要》做教材”。

放下书:“这不是一本好书,但我也写不出”,高傲的谦虚。

那时“文革”刚结束,我们刚刚从百里挑一的高考中脱颖而出,血气方刚、双袖抱胸、鼻孔朝天、舍我其谁,坐在下面,寻隙与老师抬杠,一般的讲师,低头讲课,不敢看台下,就怕提问题。李培栋很自信:“这不是一本好书”,我们一怔,接着谦虚:“我也写不出”,他的坦诚,场下一片掌声。

开场的白让自以为是的我们服帖了。

李培栋是程应谬的高足,大学毕业后留校,做张家驹先生的助教,但一生的学术兴趣始终不偏离魏晋南北朝,这是程应谬先生“文革”前的钻研领域。北大的周一良先生,在燕京大学读书时,慕名去清华听陈寅恪剖析魏晋南北朝,深为陈寅恪的学问惊叹:“博矣,精矣,几若无涯岸之可望,辙迹之可寻!”从此发展了终身不渝的兴趣,后来成为该领域的前辈大家,晚年在陈寅恪先生的纪念会上,谈到魏晋南北朝史的研究成果:“程应谬的《南北朝史话》具有特色和深度”,谈到国内研究重镇:“上海师大历史系有李培栋、严耀中等”(见《纪念陈寅恪先生》),从中可见薪火传承的轨迹。城门失火殃及池鱼,五七年程应谬划为右派,李是得意门生(有“程门立雪”一说),贬到金陵中学做老师。中学不重学问,讲究传授,首先必须准确,如刻蜡纸一般:拷贝不走样。其次是生动,他面对调皮蛋,循循善诱,诱敌深入,请君入瓮——“天下英雄入吾彀中矣”的得意。高校里凡是有中学老师经历的老师,往往授课生动,



旧居(水彩画)

沈振豪

条理清晰,李培栋卓然上乘。他的课,好像从明朝开始,讲到朱元璋诛杀功臣:“因为胡党(宰相胡惟庸)一案,朱元璋就杀了两万多人。”朱元璋起安徽,胡惟庸与涉案将士,挽弓负箭,追随朱元璋,南征北战,一路南下,定都南京。他的历史课,兴亡治乱的走势、典章制度的沿革,往往看出对今天的意义。

李培栋的历史课,究古今之变,极精彩,不仅历史系的研究生坐在前排旁听,连数学系物理系的也挤进来旁听,还有体育系的,东一教室里,走道的阶梯上坐着、窗口上站着(为了大面积的采光,阶梯教室的窗沿很低、窗台很宽、窗框很高),一睹风采。

他说朱元璋最恨宦官,曾感叹:“汉唐末世,皆为宦官败,不可拯救,未尝不为之惋叹”,于是在宫门竖铁牌,告诫子孙们:“内臣不得干预政事,预者斩”,李先生怕大家听不进去,将史料一板书,从右到左、从上而下:直书!线装书立起来了。然后转过身,补充道:“明朝是极重前朝规矩的”,后来太监居然敢卸下背走,说着侧身,双手挪到背后,反掌拿起,仿佛他就是那个太监王振,他情不自禁,我们跟着入戏。他的课不时引起全场爆笑与掌声,

每到此时,先生习惯性地停下来,双手撑着讲台两角,抬手顶顶下滑的眼镜架,情不自禁勾起腿,蹬着后墙,金鸡独立,让另只膝盖休息一会儿。然后转过身子,推上满屏板书的黑板,拉下空大黑板,写下一个题目,一环扣一环,不扯!

历史以时间为横线,挂满风干的腌腊货,精彩的历史被时间风干了。李培栋先生给干瘪的史籍典章——充氧,瘪纸从此丰满起来,历史人物重返舞台,栩栩如生,在特定的时间舞台上,须眉毕现,历史甩出前后因果的辙迹深深地烙印在我们的记忆中。李先生的历史不仅仅是时间历史,更是故事历史、因果相环的历史,字字有来历,来自信史,而不是笔记。他的生动,源于他烂熟于心,还有他天生的风趣。他女儿李秋颖告诉我:她小时候正值小帅虎、乖乖虎,李培栋笑着说:“闺女,还有一只虎:笑面虎”,先生自谓也。

四十年过去了,李先生的音容笑貌在我的记忆深处,时不时弹窗,他去世的消息,我在报纸上看到,深深一叹。现在同学们见面,李培栋先生依然是循环往复的谈资,像一张老唱片,一直在时间的屋子里空转。



五颜六色

美国的私立学校中90%的学校都是走读制,寄宿制的学校数量少而且比较难进。对绝大多数国际留学生来说,找一个寄宿家庭就成为必须的选择。

读美高的留学生,小的十四五岁,大的十五六岁,离开父母家人到异国他乡独立生活,都会有一个心理上的调适期。如果碰到一户好住家,男主人和女主人像父母一样给你关心和指导,这对小留学生的成长和心理会很



寄宿家庭种种

有帮助。还可以让小留学生快速适应、融入当地人的生活,近距离感受、了解当地文化,对小留学生未来的学习、生活、工作都大有裨益。我在美国读中学的这几年,一直是住在当地人家中,先后经历了两个寄宿家庭,对此感触颇深。

享受寄宿家庭益处的前提,是要选对一个好住家。当地家庭申请成为国际留学生接待家庭的出发点各不相同、各有侧重。有的家庭是出于爱心和奉献;有的家庭喜欢孩子多热闹;有的家庭希望增加些收入,等等。我的体会是如果一户家庭只是为了增加收入而申请,那留学

寄宿家庭种种

吴政阳

生就最好不要选。因为今后生活在

一起很可能会因为钱上的计较而产生矛盾。由于信息不充分,我们往往在选择住家时难以作出判断。一个相对简单的办法就是看住家男女主人的职业、教育背景、家庭人口和家庭经济状况。

选择了一个好的寄宿家庭,这只是一个好的开端,还不能与留学生的的美好居家生活划等号。因为毕竟存在文化观念、生活习惯等方面的差异,大家生活在一起,必定会有个相互适应的磨合期。根据我的经验,小留学生要和住家相处融洽,有三个小秘诀。

第一,充分尊重住家。从某种程度上讲,住家和住家之间是服务合同关系,但小留学生千万不能把住家简单理解为是管你吃住的,有的住家还是留学生在美国的监护人,所以应当充分尊重住家。如果对住家的管理有意见,可以向住家或校方提,但应当以礼貌的方式表达。

第二,主动融入家庭。小留

学生应当把自己当作住家的一份子,主动融入家庭生活。比如主动承担一些力所能及的家务劳动,经常与家庭成员交谈,主动参加家庭聚会和社区家庭活动。这样住家的全体成员就会比较容易地接纳我们。有一些小留学生比较封闭,总是把自己关在房间里上网、打游戏,很少主动与住家交流,这样容易使住家认为你拒绝和排斥他们,不想融入他们的生活,甚至只把家里当旅馆。这就很难建立双方的信任和感情。

第三,及时沟通问题。如果生活中出现了磨合不好的问题或者彼此误解,一定要第一时间及时向住家提出来,不能闷着。否则会引起不必要的互相猜疑,慢慢形成更大的误会和矛盾。如果住家主动对我们提出类似的问题,也要积极地回应,明确地表达自己的意见,积极争取自己的权益,最终努力形成大家都可接受的方案。

举我自己的例子吧。我在国内时养成的习惯是晚上上床睡觉前洗澡,但

封面(外一首)

艾院

草木代言大地
以一行微小累计广博
飞鸟穿越天空
用轻盈的姿态描绘自由
喜怒哀乐总会贴近细节
我从来来去去的影子里
抠图记忆。拼凑出黑白
关于命名过去、现在和往后
只要你在,是最美首页

大海

感慨似排比句
顺着波澜,层层叠叠
想象中的无尽宽广
走近时的无限包容
终究用足尖亲吻热度
用眺望的姿势试探深浅
正面朝阳和晚霞
留影偶然或者刻意
当我们在离别时来个不舍的拥抱
视线如长线,足以神开胸怀

年轻时总觉得大丽花从花名到审美都乡气十足,恐之、避之不及。青春作伴时总是中意诗句里的雪月风花,在少时花名册的顶端,花仙子们或吹弹可破或肌肤胜雪、出淤泥而不染,蓝的紫的莫兰迪色系的、半透明的、丝滑如凝脂的,婷婷的姿才只是起步的台阶,高冷、清芬、深浅不一的香意色彩才是通向高级圣殿的标配:玉兰似一捧早春

春的玉杯,桔梗让人沦陷在她弱不禁风的美,樱花是绚烂生死的优伶,五月榴花半吐红巾,鸢尾、牵牛、清莲、荷、梅、兰和水仙们,仿佛花界里的天鹅。每季我翘盼她们的身影,咏花、赏花、绘花、绣花、插花、种花乃至品尝鲜花,以梦为马遨游在几何与植物系的多维空间,组成一段无忧年代成长的片段。

三十多年过去,细跟的高跟鞋在夏日鞋柜里早已躺平,裙钗吊带晚装几成摆设,尤其是这几年来,通勤的口罩装完胜衬裙,两双平底鞋一条保暖军裤陪自己走完城市的冷暖。

漫步午后,脚下几株怒放的大丽花一扫阴霾让内心放晴。想起狄金森的那句:“我们并非在年复一年地变老,而是年复一年地焕然一新。”

大丽花

林筱瑾

七夕会

山为国家级自然保护区。

白玉山,位于旅顺市区中心,是国家4A级旅游景区。白玉山原名西官山,清代李鸿章视察旅顺时,将此山改名为白玉山。白玉山海拔130米,登顶鸟瞰旅顺市区全貌,秀美壮观的军港以及威武的海军舰队尽收眼底。景区有白玉山塔,海军兵器馆,古炮和散养珍稀鸟类的百鸟园。

旅顺的山是一本厚重而神秘的书,越读越有味;旅顺的山是一幅精致而灵秀的风情画,越品越显美;旅顺的山更是一部历史与现实交汇的诗,越赏越迷人。

旅顺是我的第二故乡。自上世纪六十年代末至九十年代初,我在那里参军,度过了23个春秋。我23年的军旅生涯中,曾经在舰艇部队、基地机关、观通部队、工程部队工作过。旅顺的山川烙下我走过的足迹,旅顺的海疆承载我挥下的汗水。

有着5000年历史的旅顺口位于辽东半岛最南端,是大连市的一个市辖区,东临黄海,西濒渤海,南与山东半岛隔海相望,北依大连。旅顺口区是国家级风景名胜,为京津海上门户和东北的天然屏障。旅顺

军港由群山环抱,东侧是雄峻的黄金山,西侧是蜿蜒的老虎尾半岛、西鸡冠山,西南是巍峨挺拔的老铁山,北面是俊美秀丽的白玉山,西北是猴石山,天然形胜,被誉为“天下奇观”。旅顺军港隐蔽险要,不受严寒和台风影响,是举世闻名的天然良港,为世界五大军港之一。现为海军的重要基地。

旅顺的山,在山的家族中,平凡而又平凡,但与水兵心相连。黄金山,位于旅顺军港东侧,海拔119米,与港口西侧老虎尾半岛遥相呼应,扼守旅顺港出海口,构成旅顺港湾的天然屏障。山顶设有防卫工程中修建最早的炮台,曾被誉为“南

北洋各台之冠”。山脚下为海水浴场和潜艇博物馆。黄金山上驻守着海军某观通站,被称为舰艇进出港的“调度”,这里港口狭窄,进出舰船繁杂,信号台日日夜夜灯火语闪,宛如美妙

的交响乐音符,在碧波青山间跳跃,召唤着征帆,官兵们为保证舰船安全进出港而执行着繁重而艰巨的通信保障任务。

老铁山位于辽东半岛最南端,系千山山脉的余脉,远望山峰,满山坡翠,重重叠叠,如浪

起伏。山峰高度200米,主峰大崖顶海拔465.6米,与山东半岛隔海相望,其间老铁山水道是我国最凶险,最繁忙的水道。老铁山水道人称“无风三尺浪,有风浪滔天”。在老铁山角上有一清廷海关当局于1893年请法国人制造,由英国人修筑的灯塔,至今仍为过往船只导航平安,2013年被定为国家级文物保护单位。老铁山还是东北亚大陆候鸟迁徙重要通道,这里山路盘绕宛如“龙”,林茂天隐鸟鸣,素有“鸟栈”之称,每年有上千万只候鸟从此通过,已记录的鸟类有320多种,占全国鸟类总数的四分之一,1980年经国务院批准老铁

