



悲痛·快乐·沉思

苏 瑾

2008年对于中国人来说是需要沉思的一年。

从“五·一二”汶川大地震到“八·八”北京奥运会，“九·六”北京残奥会，在这短短的百多天里，中国经历了剧烈的悲痛和巨大的快乐。悲痛与快乐原本可不是一家人啊，但是现实一旦具有了哲学意义，相反的东西往往会在统一中相成，成了天地一家春似的一家人。历史像一条河，悲痛和快乐交织在一起不舍昼夜地流，逝者如斯，人类必须学会思考，一个会思考的民族才可能发展。在北京奥运开幕式上，孺子小巨人姚明带着抗震救灾小英雄林浩的中国奥运军团的出现，就像一幅壮丽的图画超越了现实的意义，似乎在向地球人昭示五星红旗在人类最高旗手的头顶上飘舞，中华魂已在亿万个少年身上昂扬；悲痛和快

乐就像眼前的林浩和姚明一样，小得那样刻骨铭心，大得这样醒目张扬。

百年来，中华民族有多少心酸惨痛的记忆，但是这个民族从来就没有被这些记忆压垮，快乐是我们这个民族的天性，而天性的快乐却使这个民族永立世界不败之林。“鸟巢”欢乐的海洋淹没了北川、映秀的满目疮痍，北京满天的火树银花屏蔽了中国人百年的伤痛。中国知道民族的短暂悲痛可以转化为力量的可贵，但更懂得享受人类共同的永恒快乐能使民族升华为崇高。华夏民族始终不忘自己肩上的责任，古人尚能给这个世界四大发明，今人又该做些什么？落后了百年啊，三十年改革开放追回了五十年，二十一世纪中国将会怎样？看着李宁举着火炬像夸父逐日般地在“鸟巢”上的“碗”沿边奔跑，心中却涌出了五十年代的一首歌谣：天上没有玉皇，

地上没有龙王，我就是玉皇，我就是龙王，喝令三山五岳开道，我来了！

上下五千年，若论对这个世界的贡献，中国就是一个金牌大国。168年前，欧洲、东洋崛起的大国，竟毫不留情地用西方工业文明的船坚炮利，来对付曾患洋于他们的落后的中国，一旦成了豺狼眼中的肥羊肉灾难就接踵而至，从此西凤压倒东风，丝绸之路绝了花雨，太平洋不再太平，国门被列强炮轰开，国人被洋人鸦片毒害，宫殿被强盗烧毁，土地被鬼佬霸占，割让赔款、赔款割让，苦难悲痛、悲痛苦难……整整百年。

1949年“我们唱着东方红当家作主站起来”，一个伟人说：“从此中国人民站起来了”。1978年“我们唱着春天的故事改革开放富起来”，另一个伟人说：“发展是硬道理”，“落后就要挨打”。改革开放的三十年使站起来的国家变了样，开始

富起来的国家终于可以将这世界变成平的，让世界充满世界的每一个角落。百年难遇的天灾为什么能得以迅速遏止，百年难圆的梦想为什么能实现得如此灿烂辉煌，是因为今天中国强大了！

诚然，我们万众一心，举全国之力共赴国难的壮举，感动了世界感动了全人类，取得了抗震救灾的初步胜利，但是中国是一个多灾的国度，上帝从来就没有特别宠爱过这个民族，我们必须在悲痛中生出力量，快乐地去面对和战胜不可逆转的天灾地祸；诚然，办成了史上最完美的一次奥运会是一件伟大的事情，但是应该清醒地知道中国还不是一个体育强国，更不是世界综合实力最强的大国，一届奥运也不可能改变中国多少。事实上我们国家在经历了“五·一二”汶川大地震和“八·八”北京奥运之后更希望看到：举全国之力办大事的机制还要发扬光大；万众一心上下一致共赴国难，一方有难八方支援的抗震救灾精神，能够贯穿到我们未来的各项事业中；一国的悲痛全世界来承担，一国的欢乐全人类来分享，“同一个世界同一个梦想”的理念真正在地球村得以实现。



多亏有残奥会

张若影

奥运会结束了，后遗症也纷纷出来了。首先是生物钟极度紊乱，每天夜里十二点还了无睡意，其次是习惯性地不停转换电视频道，只可惜，再也找不到一个能让全家人不起一丝纷争而且激动无比的节目了。

这还是小事，最大的变化要数十岁的儿子。奥运会那会儿，为了每天晚上能如期坐在电视机前，他主动将白天的日程排得满满的。儿时写作业，儿时练乐器，儿时读英语，小计划列得有条不紊。行动上自觉了，字写端正了，音乐六级考试过了，英语口语流利了。一场奥运，省了我多少口舌啊！

那段时间，我也不强求他早睡早起了，每天晚上由着他看个尽兴。儿子看得兴起，志向也随着比赛的推进而不断变换——看篮球比赛，许愿长大了要当篮球运动员；看乒乓球比赛，又说长大了要当王浩的接班人。白天，在学习的间隙里，更是缠着我带他去附近的中学打球，说是要练好球技，为以后当运动员打基础。

但这一切，似乎都随着奥运会的结束而结束了。儿子像是一下子转不过弯来，整天无精打采的。昨天，正吃着晚饭，他忽然冒出一句：“爸妈，你们能不能提前送我去体校呀，这没有比赛的日子，真没劲。”我和丈夫对视了一眼，心想这可不妙。前几天看报纸，就看到一则关于小孩子在奥运会结束后不想上学，非逼着父母送他们去体校的新闻。

我一急，便开始给儿子灌输大道理：“喜欢奥运会，不一定非得去体校，拿金牌，平时积极参与各项体育活动，看比赛时多为运动员鼓鼓掌，也是对体育事业的一种支持嘛！你看，你们学校每次开运动会，也不是让每个同学都参加吧？那些没参加的同学，不也都兴高采烈地在一旁鼓掌吗？”

“关键是我现在没地儿鼓掌呀？”儿子嘟着嘴，不高兴了。丈夫连忙向我丢了个眼色，示意我打住，后面的由他接着说：“没事，儿子，残奥会马上就要开始了，到时候你白天上学，晚上看比赛，文化体育两不误，多好呀！”

儿子睁圆了眼睛，“真的？”随即振臂高呼：“耶！我又可以去看比赛了，又可以当运动员呐喊助威了！”

我拍着胸口，多亏有接下来的残奥会呀，它一定会再次引爆儿子的热情。让我们手牵手，开始新一轮等待吧！

楹联选登

感天恩地恩亲恩师恩友恩知遇之恩，恩深似海须感恩图报
说道义正义狭义忠义信义手足情义，义薄云天必见义勇为
(星翰)

口出狂言，咄咄逼人
心因善念，恩恩相报
(林子)

禹王几过家门不入，疏浚九河流海去
良母长恩郎伯而终，化成一石望夫还
(罗昭培)

一想天下母亲恩重如山泪藏江河浩洋倾诉无尽
万思炎黄祖国情深似海歌燃日月同震歌颂永恒
(张家涛)

前人种树不畏勤劳吃苦
我辈乘凉应知敬慕感恩
(任淑芬)

休怪礼轻还涌泉报
须知情重不滴水恩
(陶继承)

鸿恩阁登高望远，江山如画，百舸争流水美
普惠园继往开来，事业中天，万民载舞乐章新
(罗昭培)

登鸿恩五百梯，烟霞满目，何须选胜？观绚烂花田，香气袭人；嘉陵江上，波光潋滟；千载枫情，隽永悠长；社区灯火，若星点点；春夏秋冬，美妙自来，无限风光呈眼底；

阅大地三千里，云水盈怀，直可忘忧！喜连绵龙裔，福元传代；重庆城中，黎庶安宁；万家生态，和谐欢乐；天下因缘，似海深深；东西南北，真如不尽，几多德泽到心头。

注：鸿恩寺公园位于嘉陵江北岸，公园将利用现有梯田的地形，建成四季花田。届时，市民将欣赏到一片片层次分明的花海。“台地植被景观区”是绚烂的花田；“西坡林地”设计了“鸿恩500梯”，可供市民步行或登山。公园主干道由8米宽的枫情山道串接，沿途的花草树林令人惊喜。
(柳迪)

鸿恩寺杯“感恩文化大家谈”
有奖征文
江北区鸿恩寺公园开发建设办公室协办
投稿邮箱:wuhao9655@sina.com



瞬间的感动用了一生的储备

阮 直

我自己享受自己的“感动时刻”不多，多的倒是分享着别人的“感动时刻”，这世上毕竟有“无数英雄竞折腰”，皇帝登基大典，英雄凯旋，奥运选手夺金，国歌高奏，国旗高扬，失散的母子团圆，有情人终成眷属，都能激起我心中的那份感动。

1968年的墨西哥奥运会上，坦桑尼亚运动员约·阿赫瓦里，在比赛刚开始就拉伤了右腿肌肉。经过简单处理，他重回赛场。当他用了将近4个小时，缠着绷带、拖着流血的伤腿一瘸一拐地最后一个跨过终点线时，已经夜幕降临，数万人的体育场里全体起立，雷鸣般的掌声经久不息。阿赫瓦里说：“我的祖国把我从7000英里外送到这里，不是让我开始比赛，而是要我完成比赛。”那是一次他感动全世界。影星“感动的时刻”就是能走在奥斯卡颁奖庆典的星光大道上，让无数的闪光灯，把自己辉煌成一道彩虹，雷鸣般的掌声是鼓给自己的。而约·阿赫瓦里则是用生命的力量给全世界一个感动。

这样的人生“感动”于我们任何人都是可遇而不可求的。我们真正能享受的人生“感动时刻”更多的不过是一句温暖的问候，一条真诚的短信，甚至在别人眼中被忽略了的那一道彩虹，一抹晨曦，也会让我们涌起莫名的感动，连那潺潺的小河水多了几朵浪花，烟波浩渺的水面，飘来几片白帆，也会令我们眼睛一亮，心灵一动，那是我们动用了心灵中一份感动储备，否则，我们的心是麻木的，别人的生命于我们都不过是一块石头，我们还会有感动吗？

我没有感动别人的能力，因为“我不是黄蓉，我不会武功”，见流氓劫色，我不能“英雄救美”，感动不了别人。但我能被别人感动，有谁怜悯了街头流浪的一条小狗，我都会被他的温暖感动。奉献爱心比奉献财富更让我感动。我找不到自己给别人创造



的“感动”，但别人送出的“感动”我不会遗漏。

那一次我刚挤上公交车，正在大喘气，对面一个五大三粗的小伙子亲切地说：“大伯，您坐我这儿吧。”我全身的疲劳被他这一句话给忘了，瞬间的感动，让我觉得车厢里都荡漾着春风。

那一次去银行取款，可忘了密码，急得团团转，后边排队的人不耐烦地说：“快点，别耽误后边的人。”无奈，我只好靠边。这时胸前挂着值班经理牌儿的一个小姑娘走到我的面前，安慰我我说：“大伯别急，您先喝杯水，休息一会或许能记起来。”她的一句话如春风暖人，让我瞬间感受到了人与人之间的友善，想起想不起密码，今天对于我都不重要了，重要的是

那一瞬间让我感受到了美好的感动。西方有谚语说：送人玫瑰手有余香。我再看那个小姑娘，怎么看她都像个天使。

美好的感动于我这样的凡人，无非是些芝麻绿豆的小事。我渴望所有心灵苦难的人都充满快乐，可我不是上帝，我自己荒凉的心灵还等待救赎；我渴望刻骨铭心的至爱，但我不是情圣，我没有力量创造，我渴望的感动就那么微小，可它都同样能温暖着我。

但我的生命中还有那柔软的部分会时时被撞击，还有我一生的储备就是用来等待着人性的温暖，一旦我的心中缺失了美好的善根，灵魂中的那根弦就没有力量能拨动了。

重庆性格
两江码头
栖景湾
渝中半岛，澳洲风情，阔江大宅
国家江岸奢藏品
发布在即
+8623-68741222/68742333

孩子长大以后，好就近在这码头上或者船上工作。当然也只是猜测。

但是，后来，还是有一些女孩儿给安排了来。她们的符号是另一种风格。譬如有一个漂亮白皮肤的，叫公主；一个黑瘦的叫猴妹；而那个长得像一条泥鳅的，就叫她嫩嫩。

现在要说一下男孩子们的符号。不知道在哪一次安排的过程中，一个工作人员——她是个很生动富有幽默感的胖大嫂——抓住一个个头较大也很粗壮的小家伙，不知道出于什么，叫道哎呀大师兄你给我过来嘛。另外的大人笑起来。后来人们就叫这个孩子大师兄。

后来就有了二师兄、三师兄……十七十八师兄。当然也有就叫老三、老四，或者九弟、小二十之类的。

没有任何地方只把符号当姓名的。但白沙码头是。

众师兄从小就听惯了一句话：你们的命是捡来的。到后来他们自己也说惯了一句话：我们的命是捡来的。

这些人自小就喜欢打架。打架总往死里整。不借命。好像，反正这条命是捡来的，好像生不带来死不带去。好像命同钱一样，身外之物。

开始是内部打架。大师兄打成了真正意义上的大师兄。这以后大师兄就不准内部相殴了。转而同了同别的镇子打。打架没有真正的目的，纯粹是看哪个打得赢。

在经过了一些岁月之后，长江两岸这上下几十里形成了共识：白沙码头最凶。

从白沙码头上岸，往里走一段，就进了镇子。镇子就叫白沙镇。

镇子的前头是长江，后头是铁路，跨过铁路呢就是一长溜石壁。重庆到处都是这种石壁。好像上帝造这块地方时，老打盹，因此地貌出来不连贯。中间那些结巴就是石壁。这些石壁给人的美学印象，大致可以分为

两派：疤痕派和水墨派。疤痕派说像人头上的癞疤疤，水墨派说像水墨画，大泼墨，而且是上等宣纸。宣纸上有一些线条是黄葛树的根，像蟒蛇，又像毛泽东的草书。以前大师兄他们要上向家湾，进入闹市区，常常不去绕那漫长的石级，而是拉扯着那些树根，像壁虎一样的蹭上去。

这一溜石壁，后来成了悬棺式公墓，成为白沙码头的标志。这在重庆主城区是独一无二的。

把这处石壁弄成悬棺式的公墓的，正是大师兄本人。那天一伙人从江里水淋淋地上岸，往坡上慢慢走。大师兄抬头看见了这块石壁，仿佛第一次发现，歪起头很是看了一阵，微笑着说：嘿，以后这块地方才好埋人呢，打个洞，骨灰装进去，一把水泥糊个天衣无缝。大家也都说真是的呢，现在就来画格子，把各自的铺位定下来。

这处石壁其实是有个名字的，叫天梯。不要以为这个很文化的名字是七师兄之类后来的学者当时给取的，不，这块地方产生什么名号不可能如此正儿八经。正儿八经地宣布什么在这里是要被嘲笑的，更不可能得以流传。当时好像是，老不退火即二十五师兄的爷爷，问他孙子哪去了，老东西一仰头说那不是，在天梯上挂起的。原来是跟着大孩子正爬石壁，正在上也上不去，下也下不来。

八师兄还没有被排序为八师兄的时候，是一个用功学琴的学徒前儿童。他的学琴，是被一个右派教授发现了才华。

这个右派教授，一般人并不知道他的根底。只知道几年前才在这里落了户，两口子也靠给重钢(重庆钢铁总公司)加工石棉为生。石棉隔热。这东西其实是一种矿物质，但因柔软，可搓成线绳。炼钢工人需穿石棉鞋。白沙镇有半数人家以此为生。

有一天下午，八师兄从这个镇子最外边的小屋旁边路过，听见里面传来叮叮咚咚的琴声，非常好听，不觉就站定了门外，听，一直到天黑，那琴不弹了，还不甘心，垫起脚往里张望。

病从寒中来
中国城市出版社 连载 15
(日)石原结实*著 李冬雪*译

近来，很多孩子和年轻人长虎牙、牙齿排列不齐、智齿长得歪，或是干脆不长，这就是总是吃软的食物，颗不发达所造成的。颗不发达，使得口腔没有足够的空间生长32颗牙齿；牙齿不整齐不仅影响咬合，通过咀嚼对大脑产生的刺激也会减少，而且咬合不好可能会引起心焦烦躁、注意力不集中、易疲劳等症状。

解决上述问题最理想的方法是常吃硬的东西并充分咀嚼。便利商店的盒饭里没有这样有咬头的东西，所以，在吃盒饭的时候，至少要坚持“每一口饭嚼30次”。而且不只是盒饭，不管吃什么东西最好都留意这样去做。

增强肌肉力量促进血液循环，提高体温

运动过后或是体力劳动以后，浑身就会发热，这是因为糖、脂肪酸和氧一起燃烧产生了热量的结果。此外，肌肉内分布的毛细血管不断地收缩扩张，促进全身的血液循环，也能提高体温。

血液中的运送氧气的红血球直径有12微米，而血液的通道——毛细血管也只有10微米。这样一看，血管太细了无法让血液通过，只有靠肌肉运动来使血管收缩扩张，一点儿一点儿地将血液挤送过去，也就是说，如果不运动肌肉，就无法使血液循环于全身，全身细胞无法获得新鲜的氧和营养元素，血液中的废弃物也无法排除。

以前的孩子们所玩儿的游戏，

多数都是能让身体动起来。大人平时走上一两站点的距离也是极其平常的事，做家务时，扫除、洗衣服等都是亲自动手去干，而不是使用家电。可是现如今，交通工具高度发达，各种电子游戏机及家用电器等的广泛普及，使得我们无论

是孩子还是大人在日常生活中锻炼身体体的机会急剧减少，仅此就形成了人们普遍身体易冷，体温下降的环境。可见，导致我们体温下降的，不仅是饮食生活的原因，肌肉运动的减少也是其中的罪魁祸首。

女性更应该加强锻炼
肌肉是发热器官，有促进血液循环的作用。女性中寒性体质较多，多半是由于她们的肌肉比男性少的缘故。而且女性体内脂肪多，脂肪能使身体变冷。由“寒”而引起的病症多种多样，其中具有代表性的有头痛、肩酸、目眩、耳鸣、倦怠感等的亚健康症状。这些症状的产生，多数是由于体温低下而造成的。

这些亚健康状态，经常被看做是更年期障碍的症状。这是因为亚健康状态与闭经前后，荷尔蒙分泌失衡而引起的更年期障碍症状很像。现在有很多30多岁的女性也称自己出现了这样的症状，只能说说明了患有体寒症状的女性正在不断增加。

女性的身体本来就容易冷，要是没有好的解决办法，体温会持续下降。在注意饮食和生活习惯的同时，希望女性朋友能够把锻炼肌肉也当做每日必做的功课。

年轻的时候就养成锻炼身体的好习惯，年纪大了以后也能够一直坚持下去。为了强化骨骼，肌肉运动是不可少的，如不去给骨骼一些刺激，就算补钙再多，它也会越来越脆弱，无法再生。女性闭经后，非常容易患骨质疏松症，肌肉运动则能够预防骨质疏松症的发生。

肌肉力量的训练永远不会太迟
随着年龄增长，肌肉的力量慢慢减弱。如尽早坚持肌肉力量的训练，就能够抑制这种情况的发生。而且，上了年纪以后也是可以锻炼身体，通过训练，过了60岁以后也有可能保持年轻时肌肉力量的80%，如果坚持锻炼到90岁，肌肉会比以前更发达。

我在学生时代时练过举重，平板卧推能推102.5公斤，蹲举曾打破过150公斤的记录。在九州学生举重大赛中获得冠军。现在我有57岁了，平板卧推100公斤，蹲举140公斤的杠铃没有问题。现在举的杠铃重量虽多少有些下降，但年轻时是为了参加运动会，每天从早到晚锻炼身体，现在虽然也很注意锻炼，但是每天忙到住院坐诊，写作和演讲，实际上真正的训练每周只有两天，不过即便如此，坚持锻炼的习惯，让我的体力几乎没怎么下降，我现在的体型也和年轻时几乎没有什么区别。

所以，我希望中老年朋友能够认识到，虽然我们的肌肉随着年龄的增长而一点点地衰弱下去，但是我们也很多方法能够在一定程度上阻止肌肉的衰弱。也希望年轻的朋友尽早地进行肌肉力量的训练，减缓老化的速度。

健康是可以走出来的
肌肉力量的训练能促进血液循环，提高体温，预防和治疗各种各样的疾病。“训练”这个词虽然听起来有点吓人，但是，每天需要做的运动量让身心都很愉快就足够了。她强自己做过强度大的运动，肌肉不会发达，而且她强自己去做的，事情肯定不会坚持很久。所以，只要每天坚持做适度的运动，在觉得“训练的强度可以适当加强”的时候，稍微增加一点负重就可以了。