

新生文摘

XinSheng.net

2017年8月 第18期



大自然如此的美好，是因为她有包容一切的胸怀。忍而不发、泰然处之是一种大智慧；以平和的心态、宽容大度的面对别人的意见和批评；用感恩的心去面对生活，才会发现生活里有那么多的事值得我们感动，生活也因此会更美好。

新生文摘

2017年8月 第18期

目录

- 中国古典诗词里的人与自然 3
- 童年的河 4
- 金钱买不来的快乐 5
- “每劳苍生念，不以黄屋尊”的张九龄 6
- 英国小学给学生的一封信 8
- 美国常春藤名校博士的故事 9
- 教会我感恩的人 10
- 高斯19岁破解千年数学难题的启示 11
- 文革中红卫兵折磨死多少北京老师？ 12
- 汉朝飞将军的悔恨 13
- 子产从善如流 14
- 周瑜蒙受的不白之冤 15
- 卖菜的老人 16
- 点头与摇头 17
- 如山的父爱 18
- 记得前世的 孩子 19
- 无人破解的海底离奇事件 20
- 夏秋之交话养生 21
- 倾听你心底的声音 22
- 烛光 23

中国古典诗词里的人与自然

文/德馨

“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船。”（杜甫《绝句》）。大自然是中国古代诗人取之不尽的灵感源泉，他们的诗对自然风物的吟诵和对人与自然关系的感悟，甚至可以超越图画所提供的视觉审美体验，诗中有画，画中有诗。

古人认为要“观天之道，执天之行”，对天地自然充满虔诚的敬畏和感恩，感恩的人懂得因果关系，心存善念，善待万物，以达到与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序。古典诗词以精练的语言、和谐的音韵完美地体现出古人对真理的追求，蕴涵着诗人对人生、社会、自然的观照思索和深刻体验，使人在顺应自然中真正领悟和感受到美的意境。

“空山不见人，但闻人语响。返景入深林，复照青苔上。”王维的《鹿柴》这首诗体现出诗、画、乐的结合。王维以音乐家对声的感悟，画家对光的把握，诗人对语言的提炼，刻画了空谷人语、斜辉返照那一瞬间特有的寂静清幽，耐人寻味；创造了一种幽深而光明的境界，表现了诗人淡泊名利、返朴归真的超然心境，展现出清幽明净、天人合一的境界。

很多古典诗词不仅意境美，而且富于哲理，意味深长。“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”（陆游《游山西村》），描述了在山水迂回曲折、扑朔迷离之中，出路何在？但是，如果锲而不舍，继续前行，忽然间会豁然开朗而发现一个前所未见的新天地。也喻指在人生的某种境遇中，思想境界升华后必然展现出的更高更广阔的空间。东晋女诗人谢道韞赞美巍峨的泰山“非工复非匠，云构发自然”；接着就感慨命运的无常“器象尔何物，遂令我屡迁”（《泰山吟》）；最后表达了回归自然怀抱的愿望“逝将宅斯宇，可以尽天年”。

生活在这红尘浊世之中，很难做到时时刻刻都保持一种淡泊平和的心态。在优美的唐诗中，却不缺乏这种飘逸潇洒的意境与境界。“众鸟高飞尽，孤云独去闲。相看两不厌，只有敬亭山。”透过李白的这首《独坐敬亭山》的诗句，可以领会到作者的一种独特的心境。那是一种超脱滚滚红尘之外的一份悠然安闲，那是一种超凡脱俗的心灵升华！柳宗元的“千山鸟飞绝，万径人踪灭。孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”（《江雪》），表达了诗人不事权贵、在逆境中坚韧不拔的气质。

“墙角数枝梅，凌寒独自开。遥知不是雪，为有暗香来。”据惠洪《冷斋夜话》中记载，王安石访一名高士不遇，于是就题此诗于墙，既赞美梅花的高洁芬芳，也暗寓主人高贵的人品。王安石的《梅花》这首小诗意味深远，而语句又十分朴素自然，没有丝毫雕琢的痕迹。梅花凌寒不惧，报天下春然后隐去，

不求名，不贪利，她是仁人君子 and 忠臣义士的化身。

中国古代诗人将情感和人格转化到自然之中，写出的不仅是客观的美景，而且是丰富的心灵与自然的人性。“山光悦鸟性，潭影空人心”（常建《题破山寺后禅院》），是诗人对自性的顿悟；“春潮带雨晚来急，野渡无人舟自横”（韦应物《滁州西涧》），是诗人无尽的寂寞与怅惘。“痴儿了却公家事，快阁东西倚晚晴。落木千山天远大，澄江一道月分明”的逸唱（黄庭坚《登快阁》），那是心灵回到自我时的纵情与愉悦。

中国古典诗词揭示了一种终极性的审美体验，欣赏自然的过程，不是以欣赏者为中心的，而是以自然为中心的。欣赏自然的过程，就是皈依自然的过程。陶渊明在“采菊东篱下，悠然见南山”之际，却说“此中有真意，欲辨已忘言”（《饮酒》）；陶弘景回答皇帝说“山中何所有，岭上多白云。只可自怡悦，不堪持赠君”（《诏问山中何所有赋诗以答》）；张孝祥在“玉鉴琼田三万顷，着我扁舟一叶”之时，却道“悠然心会，妙处难与君说”（《念奴娇·过洞庭》）。

脍炙人口的唐诗《春江花月夜》，在思想与艺术上都超越了以前那些单纯模山范水的景物诗，融诗情、画意、哲理为一体，凭借对春江花月夜的描绘，尽情赞叹大自然的奇丽景色，把游子思归，与对人生哲理的追求、对宇宙奥秘的探索结合起来，从而汇成一种情、景、理水乳交融的幽美而邈远的意境，仿佛笼罩在一片空灵而迷茫的月色里，“不知乘月几人归”，吸引着读者去探寻人生的真谛。

春江花月夜 唐代：张若虚

春江潮水连海平，海上明月共潮生。
滟滟随波千万里，何处春江无月明！
江流宛转绕芳甸，月照花林皆似霰；
空里流霜不觉飞，汀上白沙看不见。
江天一色无纤尘，皎皎空中孤月轮。
江畔何人初见月？江月何年初照人？
人生代代无穷已，江月年年望相似。
不知江月待何人，但见长江送流水。
白云一片去悠悠，青枫浦上不胜愁。
谁家今夜扁舟子？何处相思明月楼？
可怜楼上月徘徊，应照离人妆镜台。
玉户帘中卷不去，捣衣砧上拂还来。
此时相望不相闻，愿逐月华流照君。
鸿雁长飞光不度，鱼龙潜跃水成文。
昨夜闲潭梦落花，可怜春半不还家。
江水流春去欲尽，江潭落月复西斜。
斜月沉沉藏海雾，碣石潇湘无限路。
不知乘月几人归，落月摇情满江树。◇

童年的河

文/柳青青

是不是每个人的内心，都有着一段与河刻骨铭心的记忆？我想到那条深藏心灵深处的童年之河，她就在我家门前。曾经，她带给我们欢乐与向往，神秘和忧伤……那条家乡的童年之河，现在，她虽近在咫尺，却已经远在天边了。

溪水从山里流出，出了沟，汇入大河，大河的上游靠南砬子根儿的水最大，水深没顶。河北岸有一大块沙滩，周围长着一片高大的柺柳林子。一到夏天，这里就成了孩子们的天堂。

“命命”（一种蝉，叫声是“命命迷啊”）一叫，孩子们的心就活了。傍晚儿，我们这些半大小子，“扒拉”两口饭，便三五成群的汇到这里，水潭顿时热闹起来：仰泳、狗刨、踩水（直立水中，脚不触水底的浮水），玩的久了，还要换换花样的，扎猛子、水中捉迷藏、打水仗，直到累了，才在岸边滚热儿的大石板上烙起肚皮。

沙滩上的游戏也绝对少不了，翻跟斗，摔跤，把身体埋到沙子里晒太阳，从柺柳树上折些柔软的枝条，编个草帽罩在脸上，享受着阳光的爱抚，相互讲述着有趣的故事。常常玩到日头偏西。

母亲担心我的安全，总是嘱咐我别去玩水，说：“淹死会水的，打死犟嘴的。”可我更深信我的泳技，自然，母亲的话就成了耳旁风。

每当这个时候，女孩子们也不甘寂寞，常常结了伴儿抢占男孩子的领地。她们往往靠着人多势众，这时我们也识相的让出地盘。要是

连续几天，我们可就不干了。

不知谁想出的主意，大伙儿都脱光了下水，约摸女孩子要来了的时候，就爬到岸上，屁股对着太阳，趴在石板上。这一招还真灵，女孩子远远望见，就落荒而逃。但次日，被认出的光腴子男孩可就惨了，“流氓”成了代号，“流氓”，那可不是谁愿意听到的。

为了占有阵地，我们豁出去了。但这一次却学乖了，将编的柳条帽把整个脸罩上，女孩子看不到庐山真面目，可怜巴巴的只能在远处的浅水处戏水了。

整个夏天，我们一个个晒得黝黑黝黑。

那条童年之河，曾经，农民用来浇地，饮牲口，妇女洗衣，孩子们戏水，捉鱼，听取蛙声一片……她是那么美，那么美！

那时候，不管我们走出去多远，渴了，趴在家乡的河边，“咕咚咕咚”就可以一顿饱饮，哪个出门的山里人，用带个水瓶子？我们喝着童年甜甜的河水长大了。河，流动着生命世界的美好，带给我们一个生机勃勃的世界。

从什么时候，大河的沿岸，建起了一座座工厂，穷苦的日子，似乎也离我们远去了。但河水却日渐干涸，污染日趋严重。我们的河水，再也不能游玩了，不能捉鱼，不能洗衣，不能再喝，而要喝着昂贵的纯净水、矿泉水。在今天，走到中国的任何地方，人们都要喝着花钱的矿泉水，像我童年的河还有吗？

当这个世界把正常变成不正常，并把不正常视为正常的时候，世界还正常吗？当美丽化成回忆，不知道那是幸福还是痛苦？◇

金钱买不来的快乐

(注：这原是一篇华尔街日报的专栏文章。不知哪一位好心人翻译了，读来很不错。)

1989年大学毕业后，我在（美国）路易斯安那州北部的一份小报谋得一个记者职位，周薪是315美元，年薪合计16,380美元。当时我就梦想，如果一年能赚25,000美元，就再也不用为生计担心了。

几个月后我就跳了槽，拿到了27,000美元年薪——马上就树立了40,000美元的新目标。如果能实现，我当时信心十足地认为，生活一定会变得轻松愉快。很自然，这个目标也实现了，我的新标尺提高到50,000美元，然后是75,000美元。

这是人之常情。不管你现在挣多少，总要想办法快点多挣一些。所以，即使靠现在的薪水你也能过得很好，但心里总不满足，赚大钱的白日梦差不多天天都做。

这是因为我们都被灌输了这样一个观念：薪水越多越好。这就是我们为什么要费尽心力不断攀爬公司职位的阶梯、不断地跳槽、就工资讨价还价等等作为的原因。当然，这并没有什么不对；能过上更好的生活是我们实现人生进步的标志。

但是，还记得电影《华尔街》(Wall Street)临近结尾时的那句台词吗？查理·希恩(Charlie Sheen)饰演的Bud Fox问迈克尔·道格拉斯(Michael Douglas)饰演的Gordon Gekko，“你能在几条游艇后面滑水？”

换句话说，到底多少才够？什么时候，工作带给你的快乐——至少是安全舒适——会超过工资单上新添的那位数？

毫无疑问，挣钱多是好事。而且，尽力去赚更多的钱也是“美国梦”的一部分。

尤其在你还年轻的时候——也就是说工资给得很低，但经常要超量工作——跳槽去一个薪水更高的职位是可以理解的。但随着职业的发展，年龄和成就也一同进步，你就会发现“工作”并不是指挣了多少钱，而是这么多年来你积累起来的丰富经验。

最近，我妻子的一位朋友刚刚换了一份工作。虽然她很喜欢原来那份工作的自由自在，薪水也不错。

但是，新工作的薪水不但上涨了一大截，新职务还有一个管理层头衔，担负的职责也更多。

她考虑了几个星期：涨的那部分工资可以贴补家用；新工作本身也会给她的简历添上漂亮的一笔；而且，可能就此打开了通过更高管理职位的大门。虽然她丈夫有保留意见，可这些好处的诱惑还是难以拒绝。

但没过几个月，她就跟我妻子Amy说，真想要回以前的工作——哪怕减薪也心甘情愿。这份新工作的嘈杂混乱远远超出了她的想象，带来的挫折感更大，还干扰了她的家庭生活。她只想回到以前，那份工作让她感到适意，是她的能力所及，也符合上司对她的期望。多挣的那点钱根本不足以弥补她失去的以前的幸福生活。

很多人都体会过这种跳槽后的追悔。作出决定之前，更高的薪水、更舒适的生活、或者更充裕的经济条件、更高职位和特权等美好的憧憬让人眼花缭乱、兴奋不已。但我们都知道，一个人太兴奋的时候不应该作出重大人生决策。

我深知这一点；因为我曾经历过。

九十年代中期，我离开《华尔街日报》，去开拓一个全新的职业领域。新雇主许给我50%的加薪，还有获得大笔年终奖金的可能。这笔钱——我不停地对我妻子，还有我自己，说——是正在敲门的机会。

9个月后，我真希望自己没有为这份机会打开大门。费尽心力追逐金钱的经历让我认识到幸福并非蕴藏在高薪工作中。这是因为：我熟悉记者这份工作，乐在其中。我了解公司、领导、读者等人对我的期待；知道如何获取所需的信息；也知道怎样把文字连缀成篇，很快就能完成。这种工作远比在不熟悉不适应的环境中挣扎更让我感到充实和满足。

更让我沮丧不堪的是，我早就知道我适应不了这个新环境。决定跳槽之前的好几周我都在担心生活迈错了方向。然而，我还是说服自己会从新职业中找到快乐，因为高薪、因为高职。

但我错了。◇

“每劳苍生念，不以黄屋尊”的 张九龄

文/字祥

张九龄，字子寿，韶州曲江（今广东韶关）人，唐朝开元年间名相，德才兼备，秉公守则，不徇私枉法，不趋炎附势，世称“文献公”。他在《望月怀远》中写的“海上生明月，天涯共此时”千古流传，道出了天下人们共同的心声，一个“共此时”展现出一种高远深融的气象，体现出盛唐一代贤相坦荡博大的胸怀。

张九龄年幼时即聪敏，十三岁以书拜谒广州刺史王方庆，王方庆赞其“神童”、“必能致远”。青年时在乡学教学有方，并严格乡学的规章，平日总是衣冠整齐，做事一丝不苟。他进士及第，其风度文章为当世之楷模，时人誉为“九龄风度”或“曲江风度”。其风度不仅在于为人“耿直温雅、风仪甚整”（《旧唐书》）的才华与仪表，更在于其心系百姓、正义敢言的品格和节操。唐玄宗朝政时，看到张九龄总是“风威秀整”、直言进谏，以致后来每当有人向他举荐人才时，他总要问“风度得如九龄否？”（《新唐书》）

开元元年，担任左拾遗的张九龄就上书宰相姚崇，提出了“远谄躁、进纯厚”的用人重德的原则，坚持任官以“德望”为先，反对结党营私、假权于人、卖官鬻爵等不正风气。他说：“亲人之任，宜得其贤；用才之道，宜重其远”。姚崇复书嘉纳其言，“罢冗职、修制度、择百官、各当其材”。在吏部举行科举考试选拔人才的时候，张九龄经常被邀参加对考生等级的评定工作，由于他公平允当，取舍认真，得到朝廷内外的好评。

开元四年，张九龄上书唐玄宗请行郊祀之礼敬天，又言：“乖政之气，发为水旱；天

道虽远，其应甚速。昔东海枉杀孝妇，天旱久之……”上书指出：若失德失政，上天就会显示灾异以警告，如表现为水旱灾害等；天道至高，但其报应的却很近。过去东海错杀了孝妇，以致天旱很久。一个官吏不明察，一个人受冤而死，天还要昭明她的冤屈。而县令刺史是与陛下共同治理天下的人，应该是亲近百姓的人。若所用非人，那水旱灾祸之由来，岂只是因冤枉一妇人而起呢？他深知地方官接近黎民百姓，贤能与否对民众关系至大，提出“在官当先为国，理人各扬其职，不当冒荣干进，苟利其身，浇俗不可不革，淳风不可不长……必若县得良宰，万户息肩；州有贤牧，千里解带。仁政不遥，行之则是。”

宰相张说很欣赏张九龄的文章，称他文才出众，其文“有如轻缣素练”，能“济时适用”，提拔他为中书舍人内供奉，后至中书舍人。但张九龄对张说从不随声附和，秉公持正，对其一些断然行事多有劝说。如张说奉旨筹备封泰山盛典，因封禅之后有进阶行赏之事，他在随行人员中多安排其所亲近之人，令张九龄草拟诏书时，张九龄立即劝谏：“官爵者，天下之公器，德望为先，劳旧次焉。”提醒张说要选那些“清流高品”之人，提出在诏命未正式公布之前更改还来得及。张说没有听从，事后果然招致怨声一片，因授爵不公而被罢相贬官。

开元十七年千秋节（唐玄宗生辰庆典），大臣们有的进献奇珍异宝，更多的按当时风尚皆以宝镜进献。惟张九龄进《千秋金镜录》五卷，具陈前古兴衰经验及教训，希望皇帝以人为鉴，洞察吉凶，指出：“以镜自照见形容，以人自照见吉凶”，淋漓尽致地展示了其“彰

善惩恶，见义不回”的“曲江风度”。该书引经据典，内容包括敬天、亲贤、远佞、勤民、修身等十章，以古论今讲时弊所在，并指出如何改变应对。言“明镜所以鉴形者也，有妍蚩刚见之于外；往事所以鉴心者也，有善恶则省之于内”，提出人们往往重视借鉴明镜，不重视借鉴历史，人应以史为鉴，来检查、反省自己，以存善去恶，成为至人。唐玄宗对此予以颁诏嘉奖。

开元二十一年，张九龄任职宰相，倡导仁政，推行教化。他在奉和唐玄宗的诗中说：“每劳苍生念，不以黄屋尊。兴化俟群辟，择贤守列藩。”在为国家起草的诏书中说：“言念苍生，必必遍于天下”“以诚告示，其或知归。何必用威然后致理？先务仁恕宁不怀之？”他深明教化的特殊社会功能，说“道者众妙之门，而心者万事之统”。他提倡少用刑狱，认真依法办案，不徇私心，说“狱讼所寄，人命是悬……自今以后，天下系囚等，应申覆知证。在远而就中稍重者，不得过十日，次不得过五日；其余轻科量宜决遣，不得因此复加楚毒。”其“累历刑狱之司，无所不察”，又能面决是非，口成案牍，均得其平。设置十道采访使，掌监察州、县官吏，举善惩恶，广开言路。

张九龄关注民生，保民育人，重视农桑，反对黩武：“相其物，土之宜，务以耕桑之本”“今甘泽以时，农桑为重……”为国家起草《籍田制》，从皇帝至朝廷百官都要在春耕季节参加籍田劳动，以“重农桑，轻赋税”。他自己亲自兼任河南开稻田使，在中原地区推广南方的水稻种植技术，大兴农田水利。主持开凿了大庾岭新路，沟通了南北交通且造福后人。因大力发展农业，唐朝在开元末和天宝初，国家财力和百姓福祉达到了开国以来的高峰。西京长安、东都洛阳的米一石价值不到两百文钱，布帛价格也很低廉，海内安富。

张九龄有着鉴人之识，善于识别忠奸，说“国家之败，由官邪也”。李林甫不学无术，却又妒贤嫉能，擅于阿谀奉承，欺上瞒下，陷害好人，时人谓之“口蜜腹剑”。李林甫欲任宰相，张九龄上书反对：“宰相系国家安危，李林甫非社稷之臣，像他这样寡德少才之人当宰相，我担心今后国家会因此而遭殃。”后来李林甫果然成为历史上有名的奸相。幽州节度使张守珪多次击败契丹，唐玄宗要封他为相，张九龄谏阻：“唯名与器不可以假人，以官赏

功，终有无官可赏之日。”唐玄宗采纳了其意见。张九龄反对轻授名器，主张官以任能，爵以赏功，财物以奖劳绩，丝毫不能混淆，要严格坚持用人标准。

安禄山以范阳偏校之职入朝奏事，骄横之声溢于言表，张九龄见后对待中裴光庭说：“此人将来一定会祸乱幽州。”并劝谏唐玄宗加以提防，后来果然安史乱起。奸相杨国忠专权误国，奢侈无度，起用奸佞之人，他们“以奸媚之法结识朝士，每至伏日，取坚冰令工人镂为凤兽之形，或饰以金环彩带，置之雕盘中，送与王公大臣避暑”，朝中文武多争相趋附，“惟张九龄不受此惠”。张九龄曾对人说去投靠杨国忠的人，不仅祸国，也必害己，其实离祸不远了。果然，后来由于安史之乱，杨国忠被士兵杀死，凡是依附他的人都受到了牵连，身败名裂者不计其数。

张九龄在《上封事书》指出选官重德的重要性：“此皆兴衰之大端焉”。认为凡是轻薄失节的人，无论有才与否，一概加以抑制。强调只要是“贤能”，有“声实”，就可以越级提拔。在“开元之治”中，他推荐任用的贤才有：严挺之、王维、孟浩然、袁仁敬、皇甫冉、卢象、包融、李泌、周子谅等，这些人都是称善一时的人物，他们皆以道义相交，光明正大，始终不渝。如王维在《献始兴公》诗中称赞张九龄：“所不卖公器，动为苍生谋。”称他身为宰相，用人唯贤，不结党营私，对于国家的官爵，不徇私出卖；其所作所为无不以国家利益为重，无不为百姓着想。《新唐书》称其“议论必极言得失，所推引皆正人。”他多次上书李林甫、杨国忠等人的种种劣迹，遭其排挤和诽谤，被贬为荆州长史。

在荆州，他写了《感遇十二首》，诗中有：“兰叶春葳蕤，桂华秋皎洁”，称赞兰桂的芳洁品质、欣欣向荣的生命力，其美好完全出于自然天性，而并非为了求得人们的赏识，表达了自己坚守正道、不与奸佞同流合污的决心。他还写道：“江南有丹橘，经冬犹绿林。岂伊地气暖，自有岁寒心。”他谪居之地正是橘之产区，于是借丹橘喻己贞操，丹橘叶茂枝繁、经冬不凋四季常青，难道是因为那里地气和暖？而是因其自有凌寒傲霜的本性！后人赞他“清节不染于浊流”。◇

（资料来源《旧唐书》《新唐书》《曲江集》《资治通鉴》）

英国小学给学生的一封信

文/佚名



英国兰开夏郡 (Lancashire) 的一所小学，在向小学生寄成绩单时，附上了一封信。这封信告诉学生，成绩仅评估学生的部份表现，但不代表一切。有网友在博客翻译了这封信，网络广传，感动上万人。

亲爱的同学：

你这次小学「第二学习阶段」(Key Stage 2) 公开试成绩已经附在这封信里了。因你的成绩，我们对你感到非常的骄傲，我们觉得你已经尽了你最大的努力。

但是你要知道的是，这些考试成绩其实并不能反映出你是有多么的独特。因为出这些考试题的人们并不像你在学校的老师一样了解你们每一个人，更不会像你的家人一样了解你！

这个考试不会告诉他们，你们当中有些人才小学

就已经会说两种语言。这个考试不会告诉他们，你们已经能熟练演奏音乐，能唱歌，会跳舞。

这个考试不会告诉他们，你能给你的小伙伴们带来笑声，你能作为一个你小伙伴信赖的人。这个考试不会告诉他们，你能写诗或者写歌，会踢球。这个考试不会告诉他们，你在家能把弟弟妹妹照顾得很周到。

这个考试不会告诉他们，你去过许多美妙的地方、能说出许多美妙的故事和经历，而且你喜欢和家人朋友在一起。

这个考试不会告诉他们，你是一个善良，爱思考，可信赖的人。这个考试不会告诉他们，你每一天都在让自己变成一个更好的人……你的分数只能告诉你一些事，但是它不能代表你的每一面。

所以，我们可以为自己的分数而自豪，但是请记住，还有很多方式可以证明自己是优秀的。◇

美国常春藤名校博士的故事

文/明惠

苏曼·斯里尼瓦桑 (Suman Srinivasan) 是一位印度裔的美国人、常春藤名校哥伦比亚大学计算机博士、微软高级软件工程师，主要从事软件开发和数据分析工作。

北京的荒唐遭遇

2010年6月底，苏曼应邀参加了在北京举行的一个关于网络技术的国际会议。会议结束后，他本想利用剩余的时间逛一逛北京城，然而，身上一件黄色的T恤衫，引起了警察的注意，为此他被警察带到天安门派出所审问长达3个小时。

在美国和印度，苏曼都穿着这样的黄T恤衫在公园里炼功。然而天安门警察说他的所为对中共政权造成威胁，如果展开印有“法轮功”和“真善忍”字样的T恤衫，将被认为是“犯罪”行为，会从重处罚。苏曼认为：“这是一种信仰歧视，太荒唐了，这充分体现了中共本色，他们镇压这种修炼方法，尽管他们知道全世界都有人修炼法轮功。”

苏曼原定搭乘当晚的飞机离开北京，警察还是将他带回旅馆取行李，而后立即押至机场，取消他原来的签证，将他遣返回美国。

经历了这场可怕的遭遇后，苏曼表示，他亲身体验到了共产政权国家的人权现状，也亲眼看到了中共体制下的警察的愚昧。他说：“我最大的感受是，在那个国家，人根本没有尊严可言。我为中国人感到悲哀。更为中国大陆法轮功学员的安危担忧。”



找到法轮功

如今，已经修炼法轮功16年的苏曼深深地感受到法轮功是非常好的佛家上乘修炼大法，既能提高精神境界，开智开慧，又能强身健体。

苏曼在工作中面临的无非是技术难关和人际关系的问题。修炼法轮功让他思路更加清晰，碰到技术难题很容易找到解决的办法。苏曼表示，用大法真、善、忍的法理要求自己，放下自我，能处理好人际关系；和别人合作时，多为别人着想，顺其自然，也就能和同事融洽相处，和谐的氛围，使整个团队齐心协力，共同圆满完成任务，享受美好的人生。

苏曼从10岁开始曾患上间歇性头痛病，还伴有胃痛，每天只能吃很少的食物。虽然母亲是医生，但也找不到解决的办法。

2001年在读大学时，他期望能找到一个既能提升个人精神修养，又能强身健体的方法，于是找到了法轮功。尝试炼了两个星期后，他多年的头痛、胃痛全部消失，而且身体比过去更好了。

身体好了，苏曼就有更多的时间用在学习上，而且在学习时思想更加专注，精力更充沛，学习效果更好。

家人的转变

苏曼刚开始炼法轮功时，由于中共对法轮功的污蔑宣传，加上他还尚年轻，思想不够成熟，家人很担心苏曼上当受骗。但苏曼坚持认为自己的选择没错，在修炼上更加精进，严格用真、善、忍要求自己，做个更好的人。

随着时间的推移，苏曼的家人看到苏曼的变化，他的思想更加理智成熟，能处处为别人着想，包括身体越来越健康。此外，家人通过观看神韵演出，参加法轮功的活动，对法轮功逐渐有了真正的了解，亲人们开始支持苏曼修炼法轮功。

苏曼说，在读书时或工作中，总会碰到来自中国大陆的留学生。当他们知道苏曼修炼法轮功多年，而且是个外国人，都感到很惊讶。苏曼就和他们讲，法轮功是叫人做好人的佛家修炼大法，真、善、忍的法理对每个人都有好处。由于苏曼为人真诚友善，那些聆听他讲述法轮功真相的大陆留学生，也就自然清除了对法轮功的误解。

让更多的人了解真相

对于中共的无理迫害，苏曼感到无法理解。他为了让更多的人了解法轮功真相，抵制中共造谣宣传，做了很多努力。

最近，有媒体报导说，中国学生学者联谊会（CSSA）试图监视和控制在美国和澳大利亚的中国留学生和学者的言论。哥伦比亚大学也有CSSA，在该大学获得博士学位的苏曼表示，2007年，哥伦比亚大学的中国学生会，在中共的操控下，试图利用这所常春藤名校作为污蔑法轮功的基地，阻碍推广神韵。学生会头目，作为中共在海外的代理人，试图干扰破坏校内一个关于中共活摘器官的讨论会。事后还在学生社团网站上张贴宣传材料，污蔑法轮功。苏曼和另一些法轮功学员没有退缩，而是利用这个机会让哥伦比亚大学师生了解法轮功真相，曝光学生会背后的中共邪党黑手。中共的做法促使苏曼和朋友们有机会到每一个院系里面，与系主任和高级主管见面，跟他们面对面讲述中共迫害法轮功的真实情况。

法轮功的真相在哥大校园中广泛散发着正面的

信息，苏曼和朋友们争取让每一个学生、教师、工作人员都能了解法轮功的真相，让他们知道这场迫害，了解中共的邪恶，认清中共是利用学生社团作为它在海外宣传的左膀右臂。几个月后，中国学生会不得不撤掉网站上污蔑法轮功的内容。学生会的几个头目分别受到各自院系和系主任的批评，警告他们不要再干涉法轮功学员的活动。

苏曼说，学生会的这次干扰产生了一个意想不到的结果。过去几年，他们一直申请法轮大法学生社团的经费，但是被各种理由拒绝。这次经过中国学生会的捣乱，社团管理机构对苏曼表示：“今年你们做得不错，我们决定开始拨资金支持你们的活动。”最后拨给他们500美元，这是他们第一次给社团资助的最高的限额。

后来，苏曼和朋友们用这笔费用举办了揭露中共活摘器官的讨论会，并在校园中心地带做了大型图片展，产生了很大的影响。其它学生社团办大型活动，都需要付保安费，而法轮功的活动，因为学校工作人员担心中共来捣乱，所以免费提供保安。那一年，法轮大法社团是哥伦比亚大学校园里最活跃的社团。◇

教会我感恩的人

文/海玲

教会我感恩的是这样一个人。他是来城市打工的农村青年，给我们家装塑钢窗户。一整天，他都闷头干活，也不说话，一直干到很晚。见他那么老实，我们留他吃晚饭。他很拘谨，连菜也不敢夹，婆婆热情地招呼他，就像对一个远道而来的客人。

原来，他是考上大学的人，而那年他的弟弟也考上了县城的重点高中，家里太穷，负担不起两个人，他只好放弃了学业外出打工。如今，他娶妻生子安心做了农民。我们听了，不甚唏嘘。婆婆想得实际而周到，翻拣出我们淘汰的旧衣物还有洗衣粉等洗涤用品，装了满满半袋子送给他。他涨红了脸，推辞着不肯收。婆婆说，这都是我们不用的，闲放着也是闲放着，给你就拿着，回去也好帮衬媳妇过日子。他低头接过袋子，连句道谢的话都没有，就走了。

日子一天天过去，家里人很快忘记了这件事。半年后的一天，有人敲门。我开门一看，一个农村打扮、

背着口袋的青年站在门口，我不认得他。他说，是我啊，给你家装窗户的。我忙招呼他进门，他拘束地坐在沙发上，搓着手缓缓地说，麦收的时候，他回了一趟家，说起我们帮他的事，全家人都很高兴。他们想表示对我们的感谢，却找不出合适的办法。家里人商量了好久，最后他娘说把家里新打的粮食拣好的带上点，让我们尝尝鲜。那口袋里是新收的小米、黄豆、绿豆，还有新玉米面。

青年人放下东西，走了。我们却为这意外的结果，感慨不已。我曾接受过比他更大更多的帮助，可没有像他这样执著地心存感激，表达谢意。当我认为这一切都是理所当然时，这个打工的青年却给我上了生动的一课。

当“感恩”这个词越来越为人们所关注时，我不由得想起了那个背着半口袋粮食站在我家门口的青年。◇

高斯19岁 破解千年数学难题的启示



高斯被認為是歷史上最重要的數學家之一，並有「數學王子」的美譽。

1796年的一天，在德国哥廷根大学，一个19岁的青年吃完晚饭，开始做导师单独布置给他的每天例行的两道数学题。像往常一样，前两道题目在2个小时内顺利地完成了。但青年发现今天导师给他多布置了一道题。第三道题写在一张小纸条上，是要求只用圆规和一把没有刻度的直尺做出正17边形。他也没有多想，就做了起来。然而，青年感到非常吃力。

开始，他还想，也许导师特意给他增加难度吧。但是，随着时间一分一秒地过去，第三道题竟毫无进展。青年绞尽脑汁，感到自己学到的数学知识对解开这道题没有什么帮助。但困难激起了青年要解开这道难题的愿望：我一定要把它做出来！他拿起圆规和直尺，在纸上画着，尝试着用一些超常规的思路去解这道题……

当窗口露出一丝曙光时，青年长舒了一口气，他终于做出了这道难题！见到导师时，青年感到有些内疚和自责。他对导师说：“您给我布置的第三道题我做了整整一个通宵……”导师接过学生的作业一看，当即惊呆了，他的声音都颤抖了，说：“这……真是你自己……做出来的？”青年有些疑惑地看着激动不已的导师，回答道：“是的，但我

很笨，竟然花了整整一个晚上才做出来。”

导师让他坐下，取出圆规和直尺，在书桌上铺开纸，叫青年当着他的面做这道题。青年很快就解开了这道题。导师激动地对青年说：“你知不知道，你解开了一道有两千多年历史的数学难题？牛顿没有解出来，阿基米德也没有解出来，你竟然一个晚上就解出来了！你真是天才啊！我最近正在研究这道难题，昨天给你布置题目时，不小心把写有这个题目的小纸条夹在了给你的题目里。”

后来，每当这个青年回忆这件事时，总是说：“如果有人告诉我，这是一道有两千多年历史的数学难题，我可能就无法解开它。”这个青年就是德国著名数学家、物理学家——高斯。他后来被认为是最杰出的数学家之一，并拥有“数学王子”的美誉。

高斯破解数学难题，让我们明白一个道理：他人的经验有时可供我们借鉴，但有时也可能成为遮蔽视线、阻挡前行的障碍。真正的智者，既不会盲目否定，也不会人云亦云，而是在辨别中借鉴，敢于突破所谓经验或固有观念带来的束缚，用理性去辨明是非曲直，去寻找真理。◇

文革中红卫兵折磨死多少北京老师？

文/大纪元特约记者常春、萧律生

十年文革中的“红卫兵”发源地在清华附中，而北京中高校都发生过文革里的典型暴力迫害，此迫害模式还被推广至全国。这一切的记忆没有那么轻松地让经历者忘记。

“红卫兵的出现是毛泽东盘算很久的谋划，而采取的手段是毛一贯手法，他总是要把自己的意愿强加民意，用某种方式，让底下的一波人捅自己的顶头上司。”中国著名水利工程学专家、清华大学教授黄万里的女儿黄肖路接受大纪元采访时说。1946年出生的黄肖路当时在清华附中当实习老师。

1966年5月底，清华附中十几至二十多个学生在学校西边的圆明园小树林里成立了红卫兵组织。6月1日晚八点，《新闻联播》播出《人民日报》一篇社论《横扫一切牛鬼蛇神》，并通过广播向全国播放北京大学哲学系党总支书聂元梓贴出的大字报。“那晚的高音喇叭全校住宅区和学生区都听见了，那个新闻联播的播放力度与声音的广度都很大，大家就觉得要有一个特别大的运动开始了。”黄肖路说。

6月2日，早上，黄肖路所在的语文教研组，已经被学生们翻了个顶儿朝天，所有的学生都自动停课。到早上约九点时，学生们的躁动，让黄肖路感觉五层高的教学楼都动起来了，还以为那年三月八日的余震来临了。

黄肖路描述说，在五楼图书馆大廳上有一个大字报，那是她平生第一次看见的硕大的“红卫兵”三个字。清华附中的红卫兵运动就此拉开了序幕。而有资格当红卫兵的只能是那些“革命干部子弟、军人子弟、工农子弟、贫下中农工”，她作为右派的后代是没有资格，从小学五年级就被叫成“小右派”。



文革批斗现场（网络图片）

6月9日，清华附中的红卫兵组织已经延伸至清华大学，一时间，清华大学党委书记蒋南翔、校长等领导都成了“黑帮”，“没过两三天，从上到下所有各系的党委都被学生揪出来了”。

清华附中“上面”安排的“工作组”6月7日已经进校，9、10日就开始打人，刚开始集中在打校长、副校长，“没过两天我上班看见万邦儒从我身边走过，唉呀！真可怕那个头发，被理成阴阳头了，我当时心里头就很恐怖。你说这人头一天还是一个学校的党支部书记、清华附中的校长，第二天他就是一个黑帮分子、一个十恶不赦的罪犯，好像谁都可以踏上一只脚，让你永不翻身。”黄肖路说着。

她还表示文革过去多年后，才明白，那就是共产党的革命。“中国共产党成立不久的20年代初，在江西搞什么苏维埃共和国、搞什么湖南农民运动打土豪分田地，还有党内叫做消灭AB团，从头到尾一句话共产党就是个暴力集团，全都是暴力，但是我们从前根本就不懂。”黄肖路感慨道。

其实，在文革时期，清华附中杀人最厉害的时候要数8月份，叫“红八月”。而这个“红八月”，第一个杀人的还是北京师范大学附中的学生们，在8月5日当天，副校长卞仲耘活活地在烈日下被打死。但参与打人的河南省委书记刘仰峤之女刘进、中共中央东北局第一书记宋任穷之女宋彬彬等六七人却非得让医生说，卞仲耘因高血压过高，心脏突然不舒服而死。

“她丈夫王金尧当时拍的照片上，明摆着卞仲耘的头都肿得特别大，面部和身子全部都是鞭打的伤痕。他们拿那个木工室带有钉子的木棍，打下去。跟那些个突然中风的、又因心脏不好的，情况不同。”而凶手是谁？黄肖路说是宋彬彬她们一大伙高干子弟红卫兵。

黄肖路告诉大纪元记者，她最早看到被挨斗是清华附中学生斗不到五十岁的艾知生，并且印象特别深，因艾知生的大儿子艾平在黄当实习老师的班级651班上学。“艾知生被学生戴了黑帽游街，边上还喊着‘打倒艾知生，打倒黑帮分子’。游著游著，突然看见旁边有游街的人跳出来打人。”黄肖路表示这是她在文革中第一看到的动武场景。

8月18日，在毛泽东接见红卫兵，诸如宋彬彬等人的时候，黄肖路在北京101中学时的美术教员陈葆

昆被打死，她是北京第二个被打死的老师。

在8月24日，黄肖路的家被抄，她的父亲黄万里被抓走、被打，“（他）感到疼痛，后来感到麻木，最后什么感觉都没有了。”25日凌晨，黄肖路自己也被打得麻木了，连脊背上都满是血、汗衫粘在皮肉上的感觉都没有了。只是此时，还让她打一位非党员老专家，“实在不忍心打，况且我从来没打过人，但那个年轻人硬逼着我打，我拒绝，那个年轻人就用棍子打我的脊背，骂我是坏人”。

据黄肖路当时估计8月25日，至少有一个老师自缢、一个跳楼。当时是清华大学党委副书记的刘冰也跟黄肖路和她的父亲一样被人打。

据2004年王友琴教授出版的《文革受难者》一书中披露，根据她所作的一项调查，北京学校中，在1966年夏天被红卫兵杀害的教职工工除了陈葆昆之外，还有：北京外国语学校语文教师张辅仁和总务处工作人员张福臻，北京第三女子中学校长沙坪，北京第八中学负责人华锦，北京师范大学第二附属中学语文教师靳正宇和学校负责人姜培良，北京第

十五女子中学校长梁光琪，北京西城区宽街小学校长郭文玉和教师吕贞先，北京第十女子中学教师孙迪，北京第六中学老校工徐霏田，北京师范学院附属中学生物教员喻瑞芬，北京景山中学的工友李锦坡，北京第四女子中学语文老师齐惠芹，北京138中学书记张冰洁，北京第二十五中学的语文老师陈沅芷和一位姓名已经被忘却的工友，北京吉祥胡同小学校长邱庆玉，北京大学西语系教授吴兴华。◇



图为卞仲耘的遗体 and 贴在她家的大字报（网络图片）

汉朝飞将军的悔恨

文/若愚

李广，乃汉朝武将，是陇西郡成纪人（今甘肃境内）。李广的武功和才气都出类拔萃，他一生与匈奴交战七十余次，立下赫赫战功，匈奴称其为“汉朝飞将军”，不敢再入侵中原。

李广自年轻时就领兵作战，担任二千四百石的高官长达四十年，始终很清廉，他受到了赏赐总是分给部下，饮食也总是同士兵们在一起，家中没有多余的财产，从没有提及置办家产的事。李广不善言谈，和别人在一起的时候不是在地上演画军阵，就是一起比试箭法。在行军作战过程中，有时缺水断粮，如果发现了水，只要所有士兵没喝完，他就从不靠近水，士兵们没吃饭，他就从来不自己先吃。他待人宽容不苛刻，所以人们都很愿意追随他，为他效力。

太史公司马迁曾用《左传》中的一句话来评价他：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”意思就是：自己行为端正了，不用下命令众人也会遵从，如果自己行为不端，那么即使下了命令众人也不会听从。

李广与堂弟李蔡同朝为官，李蔡的人品、名望和功劳都在李广之下，但李蔡却一直官居李广之上，李蔡在孝文帝时已官至两千石，孝武帝时担任代国丞相，

后被封乐安侯，元狩二年又被任为丞相，位列三公。还有许多李广手下的军官和士兵都被封侯，而李广却始终没有获得爵位和封邑，官没有超过九卿。

李广就认识这样一个人，叫王朔，通过观察天象的变化，可以预测和占卜人世间的吉凶祸福。他有一次向王朔道出了自己的疑问，并问道：“难道我的面相就不该封侯吗？还是我命中注定的呢？”

王朔说：“将军自己想一想，难道不是曾经有什么悔恨的事吗？”李广说：“我曾经担任陇西太守，有羌人反叛，我引诱他们投降，有八百多人都投降了，我又用欺诈的手段将他们同一天都处死了。至今我最悔恨的就是这样事啊！”

王朔说：“没有比杀害投降的无辜之人罪过更大的了，这就是您不被封侯的原因。”

没几年，年迈的李广在跟随大将军卫青出战时迷路，失期获罪，最后落得不得善终，抱恨自刎而死，他的几个儿子也先后早亡，孙子李陵后来与匈奴作战中战败投降，他的母亲和妻子儿女都被朝廷诛杀，李氏家族也就没落了。这不能不说是李广当年一念之差铸成大错杀害无辜的报应。◇

子产从善如流

子产，复姓公孙，名侨，春秋时任郑国卿，他开放社会舆论，能够坦诚善意的指正别人的缺失，同时自己又能虚怀若谷，从善如流，把郑国治理的国富民强，百姓安居乐业，他的品行一直为后世所传颂。

一次，大夫子皮想任命尹何治理一个封邑。子产说：“尹何年轻没经验，恐怕不行吧。”子皮却说：“尹何忠厚谨慎，我喜欢他，他不会背叛我。让他去那里学习一下，他就懂的治理的道理了。”

子产说：“不行。爱护一个人，总是希望有利于他。现在您喜欢一个人，却把这么重要的事交给他，这好比一个人还不会拿刀，去让他割东西，他其实更多的会受到伤害。您对人的喜爱，只是伤害他罢了。以后谁还敢得到您的喜欢呢？”

接着，子产又诚恳的说：“您是郑国的栋梁，要是屋栋断裂了，我们这些住在屋子里的人不是也要遭殃吗？我怎敢不对您说出自己真实的想法？比如您有漂亮的锦缎，一定不会让人用它去学裁剪的。大官大邑是用来维护百姓利益的，是身家性命之寄托，您却叫一个初学的人去治理，岂不是对漂亮锦缎的考虑超过了对封邑的考虑吗？我也从来没有听说过借做官的机会来学做官的，硬要这样就会给国家带来损失。我觉的关心一个人，不是要给他眼前多少好处，要为他长远打算，才是真正为他负责啊！”

子皮连连点头说：“说的好！我确实糊涂！我听说君子使自己懂的那些重大而长远的事情，小人却只注意细小的、眼前的事情，我就是这样的小人啊。衣服穿在身上，我了解而且爱惜它，大官大邑是用来寄托一生的，我却疏忽而轻视它。不经您这么一说，我还不明白呢，真是差点害了他。”子皮非常感激子产的忠告。

当时晋国的政事由范宣子主持，子产听说诸侯朝见晋国时贡品很重，对此事感到很忧虑。一次，郑简公到晋国去，子产托随行的大夫子西带去一封信给范宣子，信上说：“您治理晋国，四邻诸侯没有听到您美好的德行芬芳远扬，却听说贡品愈来愈重。我听说治理国政，不愁没有钱财，而是没有美德。如果您贪图财物，会使诸侯和晋国人离心离德，这样晋国就不能保全，您的家室也会垮台，为什么执迷不悟呢？要这么多财物有什么用呢？道德，是国家的基础，有道

德这个基础，国家才能强盛，不应该致力于这件事情吗？神护佑的是有德行的人，有了德行就快乐，快乐才能长久。用忠实的心宣扬道德，远方的人会来归附，近处的人也安下心来。宁愿让别人说：‘您的确养活了我们’，而不是让别人说‘您榨取我们的财物养活自己’。大象因牙齿而丧生那是因为象牙值钱。”

范宣子看了信很高兴，于是减轻了诸侯的贡品，致力于修德。

子产采用礼法治理国家，百姓开始的时候不太习惯，经常聚集乡校议论纷纷，褒贬不一。乡校即乡间学校，是古人开展各种学习活动的地方，也是人们聚会的公共场所。大夫然明给子产出了个主意，毁掉乡校，岂不一了百了。

子产反对这个主意，他认为听听民众的议论，只有好处没有害处，他说：“民众议论并非多言生事，那是人们对一些事情的各自见解。人们说的是善事我就做，说的不是善事我就不做。我做的对不对，好不好，也能从众人的议论中找到答案。这正好帮助我们，为什么要毁掉它呢？”子产还说：“我听说尽力做好事可以减少怨恨，没听说过依权仗势来防止怨恨的。就象堵塞河流一样，江河大决口是堵塞不住的，舆论也是禁止不了的。下面言路堵塞，上面就听不到真的消息，国家就难言安全和稳定。”

子产没有听信闲言碎语，一直保留着乡校，并把它作为知晓民心，了解民意的重要渠道。他集思广益，并以民众的好恶、褒贬为镜，检点国家的大政方针及个人的举止言行。他还注意搜罗人才，用其所长，并能广泛听取建议，择善而从。因此郑国百姓们都遵礼守法，民风淳朴，政治清明。

古语说：“治国之道，必先通言路。言路者，国家之命脉也。”历史和实践证明，凡是言路畅通，百姓的呼声能够顺畅表达，社会就会开明、繁荣；反之，就会怨声载道。因此封锁讯息、堵塞言路、压制民意，是最不明智之举，必将受到民众的谴责，终被历史所淘汰。而那些在任何环境中敢于坚持真理、导人以正、坚定为善的人，是对别人最大的关爱和对未来负责，是人们心中最敬佩的人，是真正的智者和勇士。◇

周瑜蒙受的不白之冤

文/泰山

罗贯中在《三国演义》中为了突出诸葛亮，刻意贬低周瑜与曹操，一方面出于小说艺术的需要，另一方面承袭了“帝蜀寇魏、尊刘贬曹”的创作思路，编造了“三气周瑜”、“赔了夫人又折兵”、“既生瑜，何生亮”等故事情节。

在中国正史中的周瑜，并不像小说演义、戏曲故事中描述的那样心胸狭窄。周公瑾的气度在三国时代是众所公认的。刘备也夸周瑜是：“公瑾文武筹略，万人之英，器量广大。”据《三国志》记载，曹操曾派遣能言善辩的谋士蒋干游说周瑜，蒋干回来后，称周瑜是“雅量高致，非言辞所间！”陈寿在《三国志》中赞扬周瑜“性度恢廓，大率为得人”。

周瑜年少时而有才学，相貌堂堂，为人心胸开阔，谦恭有礼，吴军中众人皆与他为友。孙权虽然视周瑜为兄长，但是周瑜从来都不会居功自傲，对孙权敬慎服侍，完全按照君臣之礼来对待，对孙家极为忠心。周瑜为人十分亲切，扬州百姓都用对一般男子的称呼称孙策与周瑜为孙郎与周郎。周瑜还精熟音律，传言“曲有误，周郎顾”。

《三国志》还记载了“瑜与程普不睦”的故事。程普是东吴的开国元勋、三朝元老，将士们都尊称他为“程公”。起初，他见周瑜年纪轻轻，职位却比自己高，心里看不上，且又有几分不服，“普颇以年长，数凌侮瑜。”面对程普的羞辱，周瑜处处以大局为重，没有和程普斤斤计较，忍让再三，程普最后被周瑜感化了。程普说：“与周公瑾交，若饮醇醪，不觉自醉。”（译文：与周公瑾交往，就如同饮醇厚的美酒一样，不知不觉就沉醉了。）

唐代李白在《赤壁歌送别》中云：“二龙争战决雌雄，赤壁楼船扫地空。烈火张天照云海，周瑜于此破曹公。”宋代戴复古也曰：“想当时，周郎年少，气吞区宇。万骑临江貔虎噪，千艘列炬鱼龙怒。卷长波，一鼓困曹瞒，今如许。”北宋大文豪苏东坡在《念奴娇·赤壁怀古》中赞美周瑜“雄姿英发，羽扇纶巾，谈笑间檣櫓灰飞烟灭。”

苏轼的《留侯论》中有这样的描述，“古之所谓豪杰之士，必有过人之节。人情有所不能忍者，匹夫见辱，拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也。天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒。此其所挟持者甚大，而其志甚远也。”这段话的意思是讲，古时候被人称作豪杰的志士，一定具有胜人的节操，有一般人的常情所无法忍受的度量。有勇无谋的人被侮辱，一定会拔起剑，挺身上前搏斗，这不足够被称为勇士。天下真正具有豪杰气概的人，遇到突发的情形毫不惊慌，当无原因受到别人侮辱时，也不愤怒。这是因为他们胸怀极大的抱负，志向非常高远。

据史料记载，赤壁之战的总指挥应是周瑜，诸葛亮当时只是“孙刘联盟”的使者，并没有参与作战。“据《三国志》记载，在著名的赤壁之战中，周瑜同程普、黄盖等人齐心协力，最后赢得了战争的胜利。历史上的周瑜是东汉末期杰出的军事家，智勇兼备，叱咤风云，帮助东吴孙氏打下了半壁江山。孙权称帝后，曾多次流着眼泪对公卿大臣们说：“孤非周公瑾，不帝矣。”

公元210年，周瑜领兵攻打西川，行至巴丘（今湖南岳阳）时，箭伤发作，病死途中，根本就不是被诸葛亮气死的。◇

卖菜的老人

文/白莲

中国年假度假回来后，发现小区附近新开了一个卖蔬菜水果的小摊。很快，我就觉得摆摊的老头很讨厌：叫卖声特别响，简直是在声嘶力竭的卖力吆喝，更让人厌恶的是他推销自己的菜让人听起来言过其实，即便一个黄瓜，他能编成顺口溜夸得天花乱坠。

我觉的他没有印象中农民的朴实，整个卖菜的劲头就像挣命似的……。因为讨厌这个老头儿，虽然有时觉的他的菜确实新鲜，我也不愿意买他的，而是绕道去较远的超市。

周末刮起了九级大风，家里没有菜吃，只好出门去买。下楼后发现风比在楼上听到的还大，黄沙打的脸生疼。心里想：如果那摆摊的老头在，就买他的。接着就否定自己：这么大风，估计他不会出摊的——还是去超市吧。

出了小区，透过昏黄的扬沙一望就发现那老头竟然出摊了！但又觉的不对，没有听到叫卖。原来老头正弯腰缩在装蔬菜水果的大篮筐后面，手里弄着破棉被一样的东西。难道他的菜卖完了准备收摊？

唉！看来只好顶着大风去超市了。我有些沮丧地继续往前走。忽然，被老头的招呼声吓了一跳：“顶花带刺的鲜黄瓜喽……”熟悉的叫卖仍像以前一样让人感觉夸大其词，但今天听起来竟不像平时那么讨厌了。走到摊前，第一次仔细看他的货品，发现他的蔬菜水果确实非常新鲜，并且，绿叶蔬菜没有像超市里为增加分量用水洗过——看来，这个“听”起来不那么朴实的老头，还是比较实在的。

买了需要的蔬菜，老头趁机向我推销他的水果。摊上的苹果香蕉之类我都不喜欢，就问：“后面棉被里盖的是什么？西瓜吗？”（我见过别人卖西瓜、草莓之类南方来的反季节水果，用棉被盖上保暖）

老头呵呵一乐：“西瓜？这可比西瓜珍

贵。”我好奇起来，问：“那是什么？”

“我的老伴。”卖菜的老头说着，揭开被子，露出被我当作西瓜的那个人头。紫红的厚毛线帽子下，是半张焦黄、浮肿的脸。

老头把被子盖上，细心掖好。

我已经决定不要老头找钱了——看样子，那人病的很重！

我刚想说话，老头先开口了：“丢在家里，我怕不知道她什么时候走的。带出来，看着她咽气……”老头那伶俐的舌头忽然打结了。

“不能想办法治吗？”“晚期了。多卖点菜能给她打上针不疼就算尽心了。这病，是咱穷老百姓生的起的吗？卖了房子，化疗了，头发掉光了还没长出来，又转移了。”老头一边给我找钱，一边说，声音与叫卖时判若两人。

我摆摆手，逃跑了。

我觉的平日里积累起来的许多东西一下子崩溃了！我是那么自以为是，总是用自己“认为对”的一切判断所遇到的人和事——认为自己受过良好的教育、智商高、情商高、见多识广，几乎可以说“世事洞明”，可是，我竟然没有看懂一个卖菜的老头——我只看表象，用自己的观念戴着有色眼镜看人，还自以为多么“高明”，我是多么狭隘！

只看表面，不能换位思考，不肯真正冷静下来用理智去判断，这是多少像我一样自以为处于中上社会阶层者对世事判断的弊端啊！我们没有真正了解一个人、一件事之前，只凭借自己的所谓经验、或者一言堂的宣传而下结论，不根据多方面的信息去理智判断，在这信息爆炸的时代，是不是另一种坐井观天呢？

多一份思考，多一份睿智。◇

点头与摇头

文/明心

美国一位行为心理学家做过一个实验：他让三组大学生戴上耳机，倾听一篇文章，内容是他们大学的导师收费应该从570美元增加到750美元。同时，他要求第一组学生在听的时候必须点头，第二组则必须摇头，第三组则是既不点头也不摇头。随后，他要求学生说出自己认为合理的大学导师收费应该是多少。

有趣的是，点头组给出的平均结果接近750元，摇头组是400元，而不点头也不摇头的那一组学生，则倾向收费维持570元不变。这位心理学家认为，这个实验结果说明即使是点头或者摇头这种小动作，如果是被外界强加、迫使做出的，也会影响人类心智的运作。

人们在对一个事物做出判断时，往往容易受到外界信息的干扰。一个典型的例子就是广告。比如有的商品的广告创意很恶俗，千篇一律地重复宣传，内容让人反感，然而这种商品销量却很好。因为人们的意识里已经被强加了这种商品的信息，在购买时，往往会不自觉地选择购买。

甚至对于我们有深入了解的事或人，同样也会受到外界信息的干扰。比如《史记》中记载的“曾子杀人”的故事。曾子是孔子的弟子，做人做事都奉行“仁爱”的思想。知子莫如母，曾子的母亲当然非常了解曾子的为人。但是，当三次有人告诉她“曾参杀人”时，她也开始产生怀疑和恐惧，跳墙逃走。这是“三人成虎”这一成语故事的一个真实版本。

“谎言被重复一万遍就成了真理”，当年德国纳粹宣传部长戈培尔（Joseph Goebbels）也是利用了人类的思维弱点：反复、强迫的灌输就会使人产生真实感。放眼历史和现实，不难发现，很多谎言宣传采用的都是同样的手段，并没有什么新的花样。但可悲的是，拙劣的伎俩却能屡屡奏效。这或许因为，习惯了被动听取一种声音时，人们容易丢失质疑性的思维和兼听则明的习惯，而这两者却正是引导我们看清真相的法宝。

那如何才能做出客观正确的认识呢？可以借鉴孔子了解真相的例子。据说孔子与其弟子周游列国时，有一年闹饥荒，大米异常珍贵。有一天颜回在厨房做饭时，孔子恰巧路过，他看到颜回正抓着一把米饭放进嘴里。孔子当时什么也没说就走了。但走出厨房，孔子满心疑虑：颜回是一个最真诚正直的人，怎么会做出这样的事情？到了吃饭的时候，孔子装作若无其事地说：“感谢上天的恩赐，我们先用这米饭来祭奠一下神灵吧！”这时颜回赶忙阻止，说万万不可，因为米饭被他偷吃过了。孔子问其缘由，颜回说：因为做饭时有灰掉到锅里，弄脏了米饭，但又觉得丢掉了可惜，所以就把弄脏的米饭抓出来吃掉了。听完颜回的陈述，孔子感到很惭愧，因为他竟会因一个表象就怀疑这个他最得意的学生。但幸运的是孔子当时控制住了自己的情绪，没有立刻做出判断，而是用一种巧妙的方式验证了真相，从而做出正确客观的认识。◇

如山的父爱

文/宁宁

父亲走的非常安详，象睡熟了一样，那张脸比他活着时好看的多，甚至有点扑扑红光。二零一五年父亲无疾而终，享年八十五岁。

二零零八年，我又一次被邪党人员构陷入狱，三年之后我出狱回家看望父母，父亲沧桑的说：“唉，以为看不到你了，能活着看到你，满足了，不错了……”

父亲从没在自己儿女面前流过泪，我却看到了他泛红的眼圈。母亲不说话，虽是满脸泪水却不住的看着我。晚上时，母亲问我，他们（指监狱警察）打没打你？给吃饱吧？等等，父亲长叹一声岔开话题，父亲经历过邪党监狱，知道邪党之恶，知道这些都是难以避免的。

几天之后，我要启程回了，父母深深不舍。我说：我得回去啊，挣钱养活自己，没钱吃不上饭啊！父亲说：“你要真吃不上饭，我想养活你，只要你能在这住的惯。”

至今想起这句话，依然让我心酸让我泪奔。谢谢您，老父亲！您为儿女操劳一辈子了，该到女儿报答您养育之恩的时候了，面对女儿遭此的迫害，您却如此的慈爱。

我的父亲是一个普通的农民，读过几年私塾；因有一些文化加之他性格刚正耿直，所以一生坎坷，历经了中共邪党的历次整人运动，饱受中共邪党对农民的欺凌。在那样的年代，只想老老实实的活着也是做不到的，邪党就是要折弯人的脊梁，打掉人的尊严。

父亲曾经被抓去蹲邪党基层办的黑监狱（和今天邪党迫害大法弟子的洗脑班同出一辙），挨打、受骂、不给饭吃。在我们小的时候，父亲经常说起乡里闹红胡子（共产邪党）的事，说红胡子异常凶残，白天在山里，晚上下山祸害百姓，那时，一到晚上家家都很早关门闭户，躲避灾祸。

家中我们兄妹八人，一个长兄，一个最小的小弟，中间我们六个姐妹，我是最小的妹妹。那个时候，父母整日劳作，可是却仍然极度贫困，因为邪党不务正业，逼迫农民搞运动。

我自小知道学习，梦想上大学。在当时那个农村，重男轻女的思想加之家中又很贫穷，此种境况下，父母看到我的强烈愿望，依然竭尽所有，付出所有的体力劳作，节衣再节衣，缩食再缩食，成全了我的大学梦。大学毕业后，我分配到一个国营企业工作。

一九九七年十月五日，成为我终生难忘的日子。在同事的介绍下，我幸运的参加了法轮大法师父的

录像讲法班，从此幸福伴随着我，我开始了修炼回天路。我也很快把大法的美好带给家人，家人也都说好，父亲更是认同。父亲曾经到异地我的小家来，接触过我的同修，同修间无私的情谊给父亲留下了深刻的印象。

一九九九年七月，江魔与红魔开始打压法轮功，我和真修同修们一样，毅然到北京证实大法。父亲得知后，在姐姐的陪同下赶到我家，面对我愁容满面的丈夫及家人，父亲说：“唉，只要她觉的这样做好，就让她去吧，就象过去有的人要出家，你用车把他拉回来，他还去，拉回来，他还去。”这是当时在场的我二姐姐后来给我学的。

一个朴实的农民老汉，虽没有明确的信仰自由的概念，尚知人各有志，不能勉强……

后来我被从北京带回当地看守所，父亲又在五姐和四姐夫的陪同下千里迢迢去看我，这是父亲出的最远的门。父亲百般哀求所里，见女儿一面却没能如愿，警察放了我被抓时的录像，通过录像父亲看见了我。在回去的路上，七旬的老父两腿瘫软不能行走，在姐姐和姐夫的搀扶下上了火车。这是后来姐姐们告诉我的。

后来我被非法劳教二年，失去了工作，父亲得知后没有一句怨言，只是反复提醒我说：“共产党整人狠呀，要整死你不当整死一个小鸡呀，你可千万加小心啊！”

为了不让家乡的亲人受媒体蒙骗，我又多次回乡散发真相传单，父亲担心我保护我，就帮我发，看我见人就讲真善忍好，他也帮我讲。姐姐告诉我，她曾亲耳听见父亲在干活的间隙向人讲真善忍好。

二零零四年奇书《九评共产党》问世，我回家乡告诉家人三退平安，问到父亲，得知父亲入过邪党的共青团，父亲丝毫没有犹豫立即同意退出。

父亲一生受邪党迫害，今天又眼睁睁见自己的孩子受邪党迫害，一家两代人，何等的凄苦！“法轮大法好 真善忍好”，大法的光辉驱散了父亲晚年时内心曾饱受欺压的黑霾，每每谈起法轮大法，父亲满是沧桑的脸就显出无限的希望。

二零一五年的一天，年迈的父亲倒下了，当我赶到时父亲已垂危，我告诉他，我是老姑娘，法轮大法好，父亲已说不出话，但还是听到他断断续续的说了两遍“法轮大法好，法轮大法好”，这是他弥留时的选择。◇

（摘自明慧网）

记得前世的孩子

美国电视台《探索频道》(Discovery Channel)以拍摄和播放高品质的纪录片闻名,内容涵盖了自然、历史、探险和世界文化等领域,节目在全球一百四十多个国家播放。本文介绍的故事选自《探索频道》纪录片《前世今生——轮回的故事》(“Past Lives—Stories of Reincarnation”)。

人死亡后会发生什么?我们会再回来吗?答案也许来自孩子——那些具有前世记忆的孩子。

冰岛大学心理学教授额尔都·海若生(Erlendur Haraldsson)曾经在斯里兰卡对许多声称有前世记忆的孩子做过调研,他通过心理学测试和统计数据表明,这些孩子虽然比同龄人掌握更大的词汇量,而且往往智力发育也略微超前,但他们的心理特质和一般的孩子并无统计上的显著差异——除了一个例外的差异。那就是这些孩子往往都患有创伤后应激障碍(Post traumatic stress disorder, PTSD)。这种心理症状是指人在遭遇或对抗重大压力(生命遭到威胁、严重物理性伤害、严重的身体或心灵上的胁迫)后,其心理状态产生失调之后遗症。可是这些孩子们在这一生中并没有遭遇到重大危险或压力的经历。海若生教授认为,他们前世记忆中的死亡经历,正是造成他们创伤后应激障碍心理的最好解释。

海若生教授给摄制组提供了一个斯里兰卡的非常戏剧性的案例。

摄制组和海若生教授来到加姆珀哈区(Gampaha district)的一个小镇维扬格达(Veyangoda),拜访尼桑卡(Nissanka)家。这家夫妇俩有一个女儿叫狄露茜·尼桑卡(Dilukshi Nissanka)。妈妈说狄露茜从不到两岁就开始不断重复说自己不是尼桑卡家的孩子,她相信自己“真正的家”在丹布拉(距离维扬格达一百多公里,位于斯里兰卡中部)。小时候她父母送她去一个庙宇办的幼儿园,她却说:“我的庙宇在另一个地方。”吃饭和睡觉前,孩子还是喋喋不休地谈论“真正的家”。

父母以为女儿开玩笑,并没有相信她的话。但是女儿不断地重复,并说了那个家庭和生活的诸多



斯里兰卡的女孩狄露茜

细节,包括她从前的衣物,那一家的家具、财产等等,她说自己在河边玩耍的时候被人推下了河,不幸淹死,然后到了这里。她对那个河流及周边的景物的诸多细节有着清晰的回忆。

她会不会在编织幻想呢?海若生教授分析,一个孩子如果仅仅是幻想,她通常会幻想轻松、舒适的场景,没有人会喜欢幻想自己痛苦地被淹死。对于狄露茜的父母来说,孩子的“前世记忆”一直令他们痛苦,因为孩子甚至拒绝认自己的父母,她相信自己“属于”另一个家庭。母亲很伤心,觉得孩子认为父母对她照顾得不好,才有此想法。她的父亲有一次还因为此事而恼怒,打了她一顿。显然“编”这种故事对谁来说都不是好玩的事情。

但是尼桑卡夫妇无法阻止狄露茜不断要求寻找“真正的家”,最后他们不得不到丹布拉最著名的石庙(Rock Temple),和寺庙主持联系,因为狄露茜谈到过这个寺庙。他们询问主持是否知道有这样一个人被淹死了,其生活细节符合狄露茜的描述。可是主持表示记忆中并没有这样一个女孩。不过主持把他们介绍给了他认识的一家报社记者。记者采访了狄露茜一家后,把这个故事登报发表了,其中包括狄露茜描述的“以前的生活”中各种细节。

几天后,尼桑卡家收到一封来自丹布拉的一个村子的信,写信者达玛达撒·若纳汤加(Dharmadasa Ranatunga)读到报纸发表的故事后证实狄露茜回忆的前世死亡经历和他们死去的女儿西洛米(Shiromi)完全吻合,包括现场小河的周围景物。若纳汤加也想见见狄露茜。

狄露茜与父母坐车来到丹布拉的“家”。还没到村子,狄露茜便激动地描述村里的各种东西,甚至告诉司机如何开到“家”。父母很惊讶,因为她不可能到过这里。最后,狄露茜见到了前世父母、弟妹,顿时跪在地上痛哭流涕,两世重逢,父母们也悲喜交集,旁人无不被感染。狄露茜认出来自己从前用过的东西以及周围的邻居们。海若生教授注意到她在这个家里,性格也变了,原有的忧郁不见了,也不那么拘谨,在这里她似乎更加自在。

后来狄露茜还带领海若生教授到达了前世被淹死的地方,在一条小河边,矗立着一块大石头,孩子们常在这里嬉戏,狄露茜说,自己前生就是在这里淹死的。

面对这些强有力的案例,科学家们表示必须认真考虑轮回转世的真实存在。但是进一步的问题却更加深邃:那么轮回转世本身又意味着什么呢?灵魂真的存在吗?这些对于我们现世的生活又有何意义?这都是值得每一个人去发掘和思索的。◇

无人破解的海底离奇事件

文/鑫生

人类对海洋的了解甚少，但实际上长年与海为伍的人，始终持续通报海洋下所发生的离奇事件。而这些离奇事件多半遭到掩盖，并记录在前苏联与俄国海军秘密文件中，最近，外星现象研究专家Paul Stonehill及Philip Mantle 2016年联手出版新书《Russia's USO Secrets》，将鲜为人知的海底离奇事件曝光在世人眼前。

书中写道，过去几十年，这些秘密一直被苏联军事潜艇指挥官守着，他们阻止目击者们公开真相，经过多年，这些海底离奇事件及外星生物，才终于被揭开。



泳者 (The Swimmers)

1982年夏天，苏联海军军官Mark Shteynberg与Lt. Colonel Gennady Zverev，负责中亚军事区的侦查潜水员定期训练，部份训练在亚洲内陆国家吉尔吉斯的伊塞克湖 (Issyk Kul Lake) 举行。训练途中，国防部军事潜水员服务司令部的指挥官V. Demyanenko少将，突然要求几名人员前往贝加尔湖 (Lake Baikal) 进行训练。

几名蛙人在水下50公尺处，竟遇见神秘的“海底泳者”，书中描述，这些“泳者”外型像人类，但

身高却有足足3公尺高，全身上下被一层银色皮肤包住，除了透明半圆头盔，并未带任何潜水配备。在通报上级后，长官下令活捉，但当他们带着网子试图捕捉时，却被一股力量带回陆地，“泳者”事件因此不了了之。

现身红海的红球 (Red Sphere in the Red Sea)

红海曾被发现有神秘海底生物的存在，其中“现身红海的红球”多次纪录在俄国军方文件中。据书中写道，1965年夏天，苏联轮船Raduga人员在红海航行时，在距离船身3.2公里处，一颗火红且发光的球体从海中冲出。这颗球体直径60公尺，并在海拔150公尺的空中盘旋飞行。不一会儿，巨大水柱从水中升起，神秘现象至今无法解释。

银色蜂巢 (Silver Beehive)

1970年代，太平洋舰队情报部门主任VA Domislovsky海军上将，在一次报告中提及，曾在遥远的太平洋地区见到巨大的不明圆柱物体，约800-900公尺高。当它在海洋上空盘旋时，一些小型不明物体从它的底部飞出来，就像蜂群从蜂巢飞出一样，接着坠入海中，过没多久那些小物体飞回圆柱物体中，最后所有一切都消失在海平在线。

百慕达三角洲 (Bermuda Triangle)

根据俄国新闻网，前海军少将和核潜艇指挥官Yury Beketov曾在百慕达三角洲见到不明潜水物，他说，“我们持续侦测到某些潜水物以大概0.11公里/秒的极快速度在海底中行动。制造那些潜水物的生物，他们的科技绝对比人类还先进。”俄罗斯海军情报专家Igor Barklay也曾提到，在如巴哈马、百慕达、波多黎各、美国东岸等军事重地，不远的深水处经常能侦测到不明物体。

恶魔海 (The Devils Sea)

在1975年至2000年服役的海军队长Yuri Vinogradov，曾多次加入潜艇搜索及修复工作的任务，他曾在被称为“恶魔海”，介于日本、关岛、菲律宾之间的一块三角区域附近值勤。1980年，他在苏联太平洋舰队，投入搜索救援工作时，发现一架不明潜水物二度出现在雷达屏幕上，以极快速度在海中行动，最后在深海中消失。◇

夏秋之交话养生

文/夏风



秋天开始，自然界由生长开始向收藏转变，根据顺应四时的养生原则，秋冬养阴。中医认为，肺与秋季相应，秋季干燥，气燥伤肺，因此需要润燥、养阴、润肺。

“乳鸦啼散玉屏空，一枕新凉一扇风。睡起秋声无觅处，满阶梧叶月明中。”宋代诗人刘翰的这首绝句，描述的正是夏秋交替时的场景。经过一个夏天的暑热熏蒸，人们的身体需要得到恢复。中医讲究肺主秋，立秋养生应当遵循润燥、补肺、养阴、多酸等法则，且不宜大补，应以调理脾胃功能为主。

每年8月7日或8日视太阳到达黄经135°时为立秋。《月令七十二候集解》说：“七月节，立字解见春（立春）。秋，揪也，物于此而揪敛也。”立秋（节气）以后，下一次雨凉快一次，因而有“一场秋雨一场寒”的说法。东汉崔《四民月令》：“朝立秋，冷飕飕；夜立秋，热到头。”

中国古代讲究天人合一，古人把立秋当作夏秋之交的重要时刻。早在周代，逢立秋那日，天子亲率三公九卿诸侯大夫到西郊迎秋，举行祭祀仪式。据记载，宋时立秋这天宫内要把栽在盆里的梧桐移入殿内，等到“立秋”时辰一到，太史官便高声报奏。奏毕，梧桐应声落下一两片叶子，以寓报秋之意。

“立秋之日凉风至”，立秋之后，气候由热转凉，阳气渐收，阴气渐长，气候逐渐变得干燥。人体的消耗也逐渐减少，食欲开始增加。人们可以根据秋季特点来摄取营养和调整饮食，以补充夏季的消耗，并为越冬做准备。但是经过炎夏，脾胃多有损伤，消化功能尚处于脆弱状态，所以秋天养生可根据“燥则润之”的原则，以养阴清热、润燥止渴、清新安神的食品为主。

养生以肺为先

秋天开始，自然界由生长开始向收藏转变，根据顺应四时的养生原则，秋冬养阴。中医认为，肺与秋季相应，秋季干燥，气燥伤肺，肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降，易产生疾病，因此需要润燥、养阴、润肺。

从五行生旺推算，此时肝脏、心脏及脾胃处于虚弱阶段，而立秋后肺功能开始处于旺盛时期，根据阴阳调和，机体平衡的原理，要加强对这些器官的调养，使肺气不要过偏，影响机体健康。

辛辣发散之物容易泻肺，酸味之物则能收敛肺气，所以这时候的饮食要慢慢调整，不宜进食羊肉、葱、姜等食物，可以多吃酸味蔬果。

饮食以清淡为主

刚立秋后气温还较高，空气湿度也大，人们在夏季常常过食冷饮，多有脾胃功能减弱的现象，此时如果大量进食补品，特别是过于滋腻的养阴之品，会进一步加重脾胃负担，长期处于虚弱的胃肠一下子不能承受，反而导致消化功能紊乱。因此，初秋进补宜清补而不宜过于滋腻。

立秋之后，需少食生冷寒凉食物，多食熟、温软、易消化食物，少吃辛辣油腻食物，多以蒸、煮、炖、焖为主，忌油炸、烧烤、煎等烹调方式，调养肠胃。秋季进补，也应选用防燥不腻的平补之品，比如茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃、山药、扁豆、银耳、百合等，均可起到滋阴、润肺、养胃、生津的补益作用。

秋季干燥，使人体大肠蠕动速度减慢，容易便秘。所以要多吃些蔬菜、水果类的膳食纤维食物。蔬菜能为身体提供更多的胡萝卜素和B族维生素，还能预防眼睛干涩和呼吸道感染等疾病。同时，立秋后，需要注意水分的补充，一是为了补充夏季肌体丢失的水分；二是可以防秋燥，缺水是引起秋燥的原因之一，多表现为皮肤干燥，口唇干裂，咳嗽等。

“饮食有养，贵在调配”。总之，秋季养生应以“平衡膳食”为原则，进行合理的膳食搭配，才是最好的养生方略。

另外，立秋是中国二十四节气的第十三个节气，民间习俗亦是五花八门。比如，其中有秋季祭祀土地神的秋社习俗，在收获的季节，官府与民间皆于此日祭神答谢。◇

倾听你心底的声音

文/（美）鲍勃·艾勒斯

在我的生活中，这一天和过去的15年没有什么两样。我起了床，冲上一杯咖啡，然后就开始淋浴。早上7点35分，我准时离开家去赶火车，8点整我就会到达我所供职的公司。

在火车上，我总是躲开喧闹拥挤的人群，找一个僻静的座位坐下，安安静静地读一读早报。每天的工作时间，我总是被同事的琐事、供应商的谈判、没完没了的客户电话，还有那些令人讨厌的会议搞得晕头转向。所以，在非工作期间，我最讨厌的事情就是和陌生人聊天。

不知是什么原因，那一天火车上异常拥挤，这样的情景在我的记忆里是从来没有过的。经过一番搜寻，我发现在一名中年男子的身边还有一个空座，我便悄悄地走过去坐下来。这位男子，只顾低头看着地板，好像在沉思着什么，丝毫没有注意到我在他的身边坐了下来。这让我暗自庆幸。

火车行驶了5分钟，我惊奇地发现，自己竟开始琢磨起身边这位垂头不语的男人。他在想什么？是什么重要的事情让他对身边的人浑然不觉？我不愿去想这些无聊的问题，就拿出了报纸开始读起来。可说来奇怪，我的内心响起一个声音，不停地怂恿我去和那位沉默的陌生人说话。我竭力不去理睬，因为我实在找不出任何借口和一个素昧平生的人攀谈。

或许你已经猜了出来，我最终被那个来自心底的声音说服了。我找了个借口，和他搭上了话。他抬起头，我看到的是一张痛苦悲戚的脸，红红的双眼，一脸泪痕。一个男人竟然悲痛成这个样子，我内心的伤感也无以

言表。

我们谈了大约20分钟，他的情绪好像好了一点。下车的时候，他对我再三表示感激，说我就是个天使。其实，我根本就没有弄明白他为什么那么伤心。不过，那一天我过得非常快乐，因为我听从了自己心底的声音。

几周之后，我在办公桌上发现了一封信。信封上没有收信人的名字，而是“天使”两个字。公司的接待员附了一个纸条，说这是一位先生留下的，他不知道我的名字，但通过他的描述招待员知道这信是送给我的。我打开信，激动得不能自己。信是前几天我在火车上偶遇的那个男人写来的，他再次向我表达谢意，因为那天我和他的一次谈话挽救了他的生命。

他在信中告诉我，他遭遇了生命中不能承受的灾难，他绝望了。那一天他计划要结束自己的生命。他在火车上做最后的祈祷：如果上帝真的爱他，就请上帝派一位天使来拯救他吧。在他的眼中，我就是上帝派给他的那位天使。

我并不信奉宗教，我也不知道那来自于我心底的声音是不是上帝给我的力量。可我知道，我和陌生人的一次谈话挽救了他的生命。

下一次，如果你听到了来自于自己心底的声音，即使你觉得没有什么充分的理由去和别人交流，不论是你的朋友，还是一个陌生人，请想一想我的经历吧。请你记住：

倾听你心底的声音，或许你会改变一个人的生活。◇

烛光

文/佚名

二战期间，英国小说家西雪尔·罗伯斯到伦敦郊外的一个墓地去祭奠一位英年早逝的文友，意外地看到一块新的墓碑，上面写道：全世界的黑暗，也不能使一枝蜡烛失去光辉。

奇异的语言，温暖了罗伯斯阴郁的心。起初还以为一定是哪位名家的名言，可回来以后怎么也找不到来源。重返墓地，才从管理员那里得知，长眠于那个墓碑之下的是一位年仅10岁的少年，几天前，德军空袭伦敦时不幸被炸弹夺去了生命。少年的母亲怀着极度悲痛为自己的儿子做了一个墓，并立下了那块墓碑。

这句话，让西雪尔·罗伯斯顿生无法释怀的激情，顿时，写出一篇感人至深的短文。这篇文章迅速在英国传播开来，成为人们心中的一盏明灯，鼓舞着一批又一批的青年尽己所能去争取这场反法西斯战争的胜利。

许多年后，一个偶然的机会，还在读大学的布雷克也读到了这篇文章，并从中读出了那句话的隽永与深刻。布雷克大学毕业后，毅然放弃多家企业的优厚招聘，随一个科技普及小组去非洲扶贫。亲友们异口同声的劝说，“到那里，万一你觉得天气炎热受不了，怎么办？”“非洲那里闹传染病，怎么办？”“那里一旦发生战争，怎么办？”布雷克坚定地回答：“如果黑暗笼罩了我，我决不害怕，



我会点亮自己的蜡烛！”布雷克怀揣着希望去了非洲，和同伴们的不懈努力，用他们那点点烛光，终于照亮了一片天空，被联合国授予“扶贫大使”称号。

“全世界的黑暗，也不能使一只蜡烛失去光辉。”这是一条多么朴实的人生哲理啊！这句话，不急不暴，不恐不怨，不浮不躁。一种正义的力量，一种由母爱释放出来的善良的力量，既强大，又平和。

其实，我们每个人都是一支这样的蜡烛。当一个人在气馁、失败、恐惧，甚至感到有些绝望时，不妨激活自己，点亮心烛。黑暗消失了，留下来的却是一个令人惊叹的奇迹。◇

突破网络封锁

1. 破网IP索取信箱：freeget.ip@gmail.com 发一个电子邮件（标题不可空白），十分钟内收到回信，拿到几个IP。最好用海外邮箱。邮件可能会被当作垃圾邮件，请检查垃圾文件夹确定是否已收到邮件。

2. 破网软件索取信箱

使用海外信箱寄一封信（标题不可空白）到以下邮址约十分钟就可以收到下载点。索取自由门freeget.one@gmail.com

3. 下载“自由门”软件

<http://www.dongtaiwang.com/>

4. 下载“无界浏览”软件

<http://www.wujieliulan.com/>

