

### 吾有好爵 与尔靡之

文 / 张念龙

《易经·中孚卦》第二爻爻辞：“鹤鸣在阴，其子和之；我有好爵，吾与尔靡之。”意思是：鹤在浓密的树荫下鸣叫，小鹤应声说，我这里有美酒一爵，我愿意与您一同分享。有人将其子解读为其他鹤，意思也就有了其他层次。原来是鹤与小鹤，可解为父子，子为父分忧或母为父分忧是再正常不过的事。可鹤与其它鹤，就成了友情。鹤在树荫下，可以理解为此鹤处境不利，但其他鹤却说：我这里珍藏了美酒，过来喝一杯吧。友情一下就升华了。当然这也是我个人理解，对错不必深究。

每每读到这里，总能想起《诗经·鹿鸣》中的一句话：“我有旨酒，以燕乐嘉宾之心。”再一想，不禁心里一暖，那暖是真心的暖，贴着心肺，热乎乎的。生活中，我们大抵也都遇到这样的情况，与你真心交往的那么几个朋友，他们要是有点好吃的，或有点好酒，总是第一个想到你。见了你说：“哥们，哪天聚一聚，我那里有瓶好酒，别人送的，我没舍得喝，哪天咱们找个地方，把它喝了。”或者说：“哥们，别人送我点吃的东西，哪天去我家，我做几个小菜，咱俩儿喝点。”

人生，每个人都不是孤立的存在，都是以自己为中心划出的网格，是为人的关系场。在这个关系场里，每个网格都扮演着不同的角色，比如说朋友。朋友的角色，就不可替代。但不是说天天聚、时时喝，就是真正的朋友，即便你吃的是山珍海味、琼浆玉液，那也不一定就是。那些和你在小饭馆、小酒肆，点一两个小菜，喝点散白的，往往是生命中的知音。朋友之间不能看风光的表面，要看深交的背后。路遥知马力，日久见人心。谁行谁

不行，患难见真情；谁好谁不好，有事才知晓。有些朋友就是这样。你风光无两的时候，主动往前凑合、说好话、念好磕、曲意逢迎的，都不是朋友。那些捧你脚的，都是想穿你鞋的，那些拍你马的，都是想上你马的。一旦你龙困于渊、虎落平阳、身处不利，他们就踩一脚，上树拔梯，落井下石。锦上添花的多，雪中送炭的少；两面三刀的多，两肋插刀的少。因此，人这一辈子，只有落难一次，才知道谁的手最暖，才能看清，谁捧的是颗颗真心，谁泼的是盆盆冷水，谁投的是块块石砾。所以在你困难时拉你一把的，都是你生命中的贵人。

相识满天下，知音能几人。真心朋友是同声相应，同气相求，是同声同气而后，能够共分享彼此的快乐。因此，至真的朋友不是天天聚，天天喝，把你夸出花来，捧到天上，你有事他就躲得远远的，而是聚也可，不聚亦可，你有好事他不趋之、你有难事他不避之。不是把情感挂在嘴上，而是埋在心里。真正的朋友是：吾有好爵，与尔靡之。



### 我爱那尘土飞扬的青春

文 / 姚延林

我爱那尘土飞扬的青春  
激扬的躁动的心  
爱那欢笑时光 无论多久都不会枯萎的花朵

我爱那浩荡苍茫的平原  
目之尽头伫立的树木 是大地忠诚的卫士  
朝霞飞虹 日落黄昏 静默守候 不言不语

我爱那不朽的回忆 如同交响 在我心头鸣奏  
余音缭绕 其声铮铮  
在沸腾滚烫的日子里 连一片叶子都是宝贵的  
我愿意抚摸它的纹路 用我所有的爱

在不远的地方 有我的远方  
那里绿荫葱葱 夕阳与云霞深情与共

我爱那逐渐消散的日光和奔驰在路上的理想  
它等着在泥土里发芽 它等着云雀归家

我搏动的心脏里流淌的 是赤诚净澈的鲜血  
我走过田野 看见花儿 嗅到芬芳  
我脚底沾上的泥土 还有生涩的清香  
这些 我都不会遗忘

等到有天我老了 但心还年轻  
我就穿上那件碎花小裙 去扑蝶追风  
我的孩子们在身后咯咯地笑  
太阳和月亮也跟着笑 笑弯了眉毛



### 莱西文化高地马固完中

文 / 王树森



河南省成皋县立第二中学(现上街实验高中)第三届毕业生留影纪念

马固完中最初叫成皋县中分校，地址在东街村，1949年7月迁西马固村，当年10月更名为成皋二中。西马固村是先贤王博文的故里，是历史文化名村，村民尊师重教，当听到县中分校要迁到马固时，个个欣喜若狂。在时任农会主席王强东的率领下，立即投入准备工作。拆迁村边碑楼、牌坊，村民捐出建房材料，能工巧匠们建起高标准教室、办公室、老师住室、食堂等硬件设施。上级验收后非常满意。学生到校后，西马固干群开了盛大的欢迎会。

随着时光向前飞逝。学校又更名为成皋四中、成皋第一小学、郑州三十五中、成皋马固完全中学、成皋二高、成皋三高、峡窝高中。2004年，学校迁到峡窝镇西郊段村，更名上街实验高中。

在此期间，学校规模增大，西马固民众又献出70多亩耕地归学校，才建起办公楼、教室、教研室、实验室、宿舍楼、大操场和学农实验基地。

马固完中的领导们从学生入校即以思想政治教育为纲，遵循教育教学规律，推动德、智、体、美、劳全面发展，取得卓越成效。在成皋二中时期(校长杜之庆)被郑州市委命名为重点初中；在那全喜任校长时，曾获荥阳理科高考一、三名的好成绩；在陈发明任校长时，学校高考生物、化学、物理、地理四科成绩进入郑州市前五名；学生参加县、市运动会屡创佳绩。55年来，马固完中为国家培养合格毕业生15000余人。



庆祝中国共产党成立99周年



没有共产党就没有新中国

华夏文明，芬芳馥郁，香飘播远贯彻，令人怎不形神灵现、妙心偶得乎！普云先生，人逾古稀，温文儒雅，笑容可掬，涵养深厚，绵外智中，清静谦君子，一介表然。其系长铝公司退休职工，研习篆刻20余载，寄生倾情，怡养天年，自得其乐，陶然忘机。印田刀耕，平实求变，清雅古风，冲切并举，厚重骨立，力透肌肤，印人契合，心手合一，气贯天地，韵通古今。近作老辣雄健，扶宏大气，古貌葱郁，渐入罕境。

任长铝老年书画组织机构副会长兼秘书长，组织协调，来往穿梭，蚕炬炬魂，蜂勤蚁努，织就锦华，赢得甜蜜，奔波劳苦，绩效斐然。



(张建伟/文)

### 中医之道，道之大道

文 / 程应峰

关于医，有这样的说法：“上者治未病，中者治欲病，下者治已病。”主动出击，是为上；积极自卫，是为中；消极避战，是为下。中医，作为三大国粹之一，它包含着对自然现象、人体组织器官形态构造、脏腑生理功能和病理表现等各个领域的认识。中医之上者，在于治未病——顺天时，顺其志，食治为先，食善养后。

人与自然，有着物理同源性，自然环境中存在着人类赖以生存的必要条件。人与天地相参，与日月相应，即“天人相应”。这正是中医整体观的主要内容之一。自然环境的变化，可直接或间接、显著或不显著地影响人的机能活动，使之产生相应的改变。中医之五行、五味、五色、五化，以及寒热燥湿暑风、人体阴阳精气等等，均基于自然之态，万物映象。

中医看重人体所有组织器官和经络气血津液、及其物质结构、形态、生理功能和病理变化，即人体整个生命活动的外在表现，包括精神意识、思维活动、面色、眼神、形体动态、语言、呼吸和对外界的反应等各个方面。《类症论》曰：“一身所宝，惟精、气、神。神生于气，气生于精，精化气，气化神。故精者气之本，气者神之主，形者神之宅也。”中医认为，精、气、神为人体“三宝”，相互依存，相互为用。

神，即精神状态，可分为“得神、少神、失神、假神”四种。得神表现为神志清楚、面色荣润、双目炯炯、反应灵敏、肌肉不削、呼吸平稳，提示精气充足，为健康之象，或虽病而精气未衰。与之相对，少神则表现为面色无华、萎靡不振、倦怠乏力、少气懒言等，多见于素体虚弱、病情较轻等

精气轻度受损者。失神是精气衰竭的征象，可见有两目呆滞、呼吸微弱或喘促、形体消瘦，甚至神志不清等症，多见于精气亏虚之病或重病者。假神是重病病人突然出现症状暂时“好转”的虚假表现，提示精气极度衰竭、阴阳即将离决，即所谓“回光返照”。

观舌象，摸脉象，中医古已有之。舌象在舌质与舌苔两方面。舌质主要包括舌神、舌色、舌形、舌态和舌下络脉等方面。舌神有荣枯；舌色有淡白、淡红、红、绛、青紫；舌形有胖大、肿胀、瘦薄、点刺、裂纹、齿痕；舌态有强硬、痿软、歪斜、震颤、吐舌、短缩等变化。舌苔包括苔色、苔质两方面。苔色有白、黄、灰、黑、绿、霉酱等变化；苔质有厚薄、润燥、腐腻、剥落等不同。脉象的形成与心脏密切相关，同时也离不开肺、肝、脾、肾的整体协调，即“五脏六腑之气味，皆出于胃，变见于气口”。而气血，又是形成脉象的物质基础。脉象不但受年龄、性别、形体、生活起居和精神情绪的影响，还与自然气候、地理环境等因素有关。通过脉象可以了解气血的盛衰、阴阳的消长、邪正的强弱等。

中医之道，道之大道，法天地之正气，重源头，守根本，天人相应，天人相通，天人合一，有不可轻待的奥妙，不可抹煞的神奇。



### 有趣的古代“高考”经典成语

文 / 汪志



《容斋四笔·得意失意诗》：“洞房花烛夜，金榜题名时。”

**连中三元** 科举考试时乡试(由各省在省城主持的考试，考中的称为“举人”)第一名称解元，会试(由礼部在京城主持，考中的称为“贡士”)第一名称会元，殿试(在皇宫由皇帝主持的最高级别的考试，考中的称为“进士”)第一名称状元(也称殿元)。一个人在乡试、会试、殿试中都获得第一名，称

时光是个神奇的东西，它不停地走过，却又堆积成记忆。时光像老树一盘盘错杂，有些想要留住时光却没能留住，有些想要忘却的时光却在脑海中浮现，整理时光便是很必要的了。

我们常常会抱怨，快乐时光是如此的短暂，那段时光确实已经逝去了，但是美好的记忆却留在我们心里，需要我们时时整理，重温那一段快乐时光。

现在生活的节奏很快，每个人都处于劳累和疲惫中，我们感受快乐的能力正在减退，总觉得生活并不有趣。这时候，你需要找一个明媚的下午，泡上一壶清茶，静静地独饮，整理一段快乐时光，可能是最近的升职加薪，也可能是和友人的一段快乐旅行，将这些快被遗忘的时光拿出来晒晒，你会发现生活其实很不错，幸福也很简单。

我们常常会苦恼，难过的时光总是挥之不去，但实际上这些时光也已经逝去了，只是留下来的感觉还在你的心里。这时候，你需要找一个寂静的深夜，准备好纸巾和零食，整理一段难过的时光，可能是失恋的痛苦，也可能是工作的失意、身体的疾病、生活的困苦，那都没有关系，将这些时光全部拿出来晒晒，好好地大哭一场，然后将这些时光封存在记忆盒子里，安

放到脑海的最深处。好了，用纸巾擦干眼泪，再吃些零食，生活又重新开始。整理时光，其实就是在整理自己的内心。每个人的心都只有四室，而时光却是无数的，如果不把美好的时光整理到显而易见的地方，你就会逐渐忘记，所以要把幸福的时光装裱好挂在心里。如果心里铺满了难过的时光，那幸福的时光便无处安放，生活自然就充满了不幸，所以要把难过的时光打包，丢出去，给幸福的时光腾出空间。

整理时光，也是整理人生的过往，一个人忘记了过往是不可能幸福，一个人总生活在过往也不能幸福，所以，好好地整理你的人生时光吧。



### 整理时光

文 / 吴昆



### 人生一碗面

文 / 张淑清

乔先生携太太来我家做客时，母亲满院子抓一只大公鸡，准备杀了招待他们，谁知乔先生却摆摆手说：“我俩旅途劳顿，油腻的东西吃不下，就做一碗手擀面吧。”

母亲征询我的意见，我说：“手擀面就手擀面吧，乔先生是家乡人，不会挑剔的。”母亲答应着进屋和面去了。乔先生和太太一头扎进院子菜园里的黄瓜架下，摘了顶花的黄瓜，擦了擦就咔嚓咔嚓造，边吃边点头说：“就是这个味！”

带乔先生夫妇沿着老家的稻田原野走了一圈，回院子时，母亲喊道：“面好了，赶紧吃吧。”父亲把八仙桌放在菜园子旁边，满满一盆手擀面横陈桌中央，汤面上漂浮着油花花，绿莹莹的白菜叶衬着几许红色辣椒丝。乔先生抡起筷子，挑起一根宽面在嘴里咀嚼，闭上眼睛，太太在一旁小声劝他：“慢慢吃，别噎着。”母亲不好意思地说：“也没啥好吃的，乔先生你们别见怪。”

乔先生收拾完一碗面，狠狠地喷出两三个饱嗝，说：“嘿，你们哪里知道我在海南住了几十年，心心念念的是我老娘做的手擀面，如今和老娘阴阳相隔，唯有回忆她的手擀面了。我此行的目的就是卷卷之年落叶归根，海南再好，也没有故乡的人情味，我和太太在老家置办了一个小院子，三间瓦房，不走了。”

乔先生一生辗转很多城市，后尘埃落定在海南。人在天涯，思乡情切尤甚。2008年春天，乔先生只身一人回到故里，想为家乡做点事，写了一本书，镇里出资出版，成为全市中小学生的教育读本。我和乔先生是在他签名售书现场认识的。那天中午，书记在镇上白云山酒店设宴款待当地作者，乔先生对满桌珍馐无动于衷，却给服务员要了一碗清清爽爽的手擀面。

时至今日，乔先生和太太返回故里，依旧钟情手擀面。他说：“走遍大江南北，吃过无数美食，最入心的还是这碗手擀面，不仅仅是有老娘的味道，更有故乡的味道，人生如面，做到厚道敦实有韧劲百折不挠不容易。”

我理解乔先生痴恋的一碗面。曾几何时我离开家乡，历尽漂泊之苦，心里盛着母亲一碗手擀面。回到村庄，母亲就张罗着给我做一碗面，风卷残云喂进胃里，那种温暖舒坦，恰似母爱的河流在血脉间奔淌。

韧性十足的手擀面，渗透着人生的酸甜苦辣，面里学问大，面里有乾坤，我又馋母亲的一碗手擀面了。



“连中三元”。现用来比喻在一项考试或比赛中接连取得三科或三次优异成绩，或在三次考试或比赛中连续获得优胜。古文中的“连中三元”有《二刻拍案惊奇》卷一：“(王曾)后来连中三元，官封沂国公。”《白雪遗音·小郎儿·冬》：“龙门高跳，口鱼头儿跃，连中三元。”

**独占鳌头** 鳌头：宫殿门前台阶上的鳌鱼浮雕，科举进士发榜时状元占此迎榜。指科举时代考试中状元。现比喻占首位或第一名。古文中的“独占鳌头”有元朝无名氏《陈州粮米》：“殿前曾献升平策，独占鳌头第一名。”元朝大食惟寅《燕引雅》：“气横秋，心驰八表快神游。词林谁出先生右？独占鳌头。”

**屡试不爽** 现代的“爽”和古代的“爽”是有差异的。现代人说的“爽”有“过瘾”、“带劲”、“有趣”的意思。而屡试不爽的“爽”是差错、失败的意思。因此，过去讲屡试不爽是指反复试验都没出过差错、没失败、没出问题。古文中的“屡试不爽”有清·蒲松龄《聊斋志异·冷生》：“言未已，驴已蹶然伏道上，屡试不爽。”

这些耳熟能详的古代经典成语，虽然已过去数百年，但对现在的考生也有着积极意义。