

现实 荒诞

怎样的阴差阳错,使下岗工人董丹摇身变为记者招待会上的“贵宾”?置身于每一场宴会,董丹惊叹:爱鸟协会可以大啖孔雀宴;付不出工资的老板可以尽享女体盛;工厂为了私利竟用头发做酱油……在吃香喝辣、酒色艳情之余,隐藏在美食、美女背后的社会真相触动了他的真情。董丹开始尝试着把真实的事实公布出来时,事情又变得扑朔迷离起来。

取款风波

无所事事的董丹又来到了“绿杨村俱乐部”。此时正是生意清淡的时刻。老十坐在电视机前的地板上涂指甲油。看见董丹,她立刻弹了起来,一只脚欢跳着迎到门边。当着大家的面,她毫不隐藏她对董丹的情感。她其实是在向他们炫耀董丹。

十分钟后,他们俩来到了大街上。这时是初秋时分,天空清澈,有着微微凉风。他们一路慢慢溜达着来到了北海公园。在北海公园,他问她想去不去划船。她说当然想,她还没划过船呢。两人交换了一个微笑:北京的情侣们都要去划划船。在小码头上,她坐下来把脚上的高跟鞋脱掉。隔着丝袜,董丹看见有两颗水泡都已经流血了。他把她的脚放在自己膝头上,查看伤口,责怪她脚痛成这样也不出声。他叫她等着,自己跑到附近的商店,回来的时候,手上拿着药棉和消炎药膏。在为她的伤口擦药时,他问她还痛吗?不疼,她没有什么感觉。她揉着他的头发跟他说,那头有个老太太看见他跑去店里帮她买药时,猛夸他呢。怎么夸的?她说老十是好福气,嫁了个疼爱老婆的男人。

一路上他挽着边走边笑的老十。他说他要开车就方便多了。没问题,车就来了——他一把将她抱起,背在背上。她挣扎着想要下来,但是他不让她下。就这样,一人骑在另一人的背上,走进了公园对面的一家馆子。

他让她点菜。她看着菜单,点了一道沙锅鱼翅和鱼香干贝。她继续点菜。他开始担心了,他身上只带了一百块钱。她又加了几道冷盘:四川泡菜、夫妻肺片、熏鸭脖子,还有手撕鸡。她看菜单的时候,眼睛只盯着左边。

此刻,他听见老十问女服务员,他们有没有鸡尾酒。没有。老十终于挑到她满意的酒,八十块一瓶的四川大曲。“你要哪儿去?”“上洗手间。”“餐厅里就有。”“我还是去公园里的厕所。”“为什么?”“透气。”他朝她送了一个飞吻,跨出了门槛。他知道他这个动作很土很夸张,但也没办法。

到了公园门口,他找到了取款机。他把银行卡塞进去,却不断地被退出来。在一座办公大楼的大厅处,他看到一家银行外面设有取款机。他赶紧跑过街,接近时却看见旋转大门入口处,被一排铁栏杆和绳子给圈了起来。他想也没想便一脚跨进绳栏。当他飞快地往取款机走去时,听见一声叫喊:“干吗呢你?”

他停下脚步,转过身。一个精瘦的男人穿着一件不合身的制服,正站在绳栏外,手中拎着一个饭盒,另一只手上握着筷子。他用筷子点了点地上。董丹发现自己身后未干的水泥上有一溜新鲜脚印。

两个穿制服的男人走出了旋转门。他们绕过了绳子围起来的区域,走到了瘦子身边。“给,这是我的名片,我是记者。”瘦子接过董丹给他的名片。“我们怎么知道这是真的还是假的?”瘦子问道。“你还想要看我的身份证件吗?”董丹自己说。瘦子说是的。

于是董丹把证件也交给他。“这个我们得扣下。”瘦子问。“为什么?”“等经理回来,决定赔款是多少钱,我们上哪儿找你去呀?”“扣我的证件会有后果的。”酒精开始发挥了很大的功效,他壮起胆继续表演。

三个人低声交头接耳起来。“好吧,你出来吧。给我小心,别再踩出新脚印。”其中一人说道,把绳子拉起来。

在往餐厅走的路上,他尽量把自己的两只脚挪直。老十没有离去,这真让他大喜过望。她正在跟餐厅的老板聊天。“真不错!”董丹对着他的背影喊道。老板转过身来望着他。

“你这儿的菜做得真好,快赶上国宴了。”董丹说。“您被邀请去吃过国宴?”老板问道。董丹看见老十的眼睛朝他闪闪发光。

“我们记者多可怜,别人在吃,我们还得工作。”“原来先生是个大记者呀!”“专业记者!”老十在一旁补充。

董丹把自己的名片给了老板一张。他的身上永远带着一大沓的名片。有的时候,它们比现金还好用。“董先生辉呀!”老板读完名片后朝董丹伸出手掌。

董丹也搞不清楚接下来发生了什么事,总之他已经喝起了四川的百年陈酿。老板特别开了一瓶招待他。今天这一顿饭也算是店里请客。老板请董丹务必把他刚刚叫他们菜的称赞写下来,登在报纸上。那当然,这些菜本来就应该得到赞赏,还不止他刚刚说的那些话呢。记者先生,您随时有空来小店用餐,只要老板活着,吃饭都免费。

为什么当一个人垂死抱着希望的时候,看起来是这样可怜兮兮?每当你告诉别人你是记者的时候,他们的心理立刻燃起各种希望。

“你知道吗?我狗屁都不会写。”他骄傲地说道。



严歌苓第一部英文力作 大陆首发·中文简体版 王安忆 王海鸰 徐静蕾 陈冲 姜文 杨澜 陈鲁豫 俞飞鸿 伊能静 孙俪 赵薇 刘璇 杨澜 陈鲁豫 俞飞鸿 伊能静 孙俪 赵薇 刘璇

名人 有约

刘老师想培养一个自己的学生

我的座右铭是“生命在于静止”,高中三年,从不参加学校的运动会。高一,人家参加运动会,我自己在教室里画画。高二则是在广播室里播报各班来稿。

运动会结束了,团委书记王浩找到我,说要带我去见一个人。我跟着他走进一间办公室,里面坐着一位女老师,大约30岁。她看到我,挺激动地站了起来。

“他就是你要找的学生,叫李咏。”王浩介绍说。经她自我介绍,我才知道她是我们学校的音乐老师,姓刘。高中没有音乐课,所以我几乎没见过她。她曾在上海音乐学院师从花腔女高音歌唱家周小燕,学习美声唱法。她从广播里听到我的声音,觉得我是棵唱歌的好苗子。

“你的声音很好,愿意跟我学唱歌吗?”她望着我,满眼热切。我却到后来才真正理解她的心境。一个唱过《卡门》、《蝴蝶夫人》的年轻女孩儿,师出名门的高材生,毕业后却分配到边疆的一所企业中当音乐老师,只能唱《茉莉花》、《纺织姑娘》这类小儿科,何等怀才不遇。

“愿意啊。”我并未多想,只是觉得艺多不压身。她脸上掠过一丝惊喜,但很快就冷静下来,对我说:“唱歌可不是每个人都适合学的,需要很多先决条件,比如声带条件。”“您刚才不是说我声音很好吗?”“听上去是很好,但我还要带你去医院检查。”

我吓一跳,怎么学唱歌还要先去医院啊?怎么个查法?疼不疼?带着一连串的问号,我和她一起到了医院,挂了口腔科的号。还好,过程比我想象的简单,就像小时候嗓子疼去医院检查一样,医生拿起一片压舌板,让我张开嘴,“啊——”打着手电往里看了看。诊断结论

是:“声带闭合很好,宽、厚、长,像瓷砖一样光滑。”我莫名其妙,头回听说这么形容一个人嗓子的。

刘老师对我解释说:“假如声带闭合不好,有缝隙,声音就是嘶哑的。声带的宽窄、薄厚,决定了你声音的粗细、音域的高低,表面的光滑程度决定了声音的质量。懂了吗?”似懂非懂。我一脸迷茫地望着她。

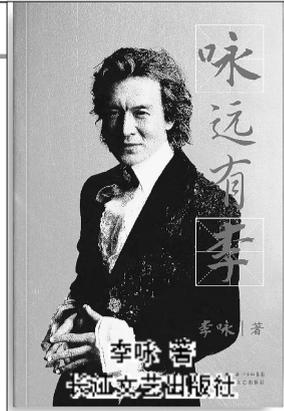
挂号费和诊断费都是刘老师替我交的。她是真想培养一个自己的学生。

很快,我开始上课了。每周二、四两天,放学后直接去音乐教室找她,每次训练两个小时。

头一回回去她那儿,她从屋里抱出一面红色的腰鼓,从上面拆下一条红绸带,扎在我的腰上。确切说,是在“小腹”那个位置。“这叫丹田。”扎好以后,她用手拍了拍,“唱歌要用这里的气。”“这里还有气?”我很诧异,下意识地挺了挺肚子。“来,我教你。”她双手按住我的肩膀,让我呼吸,呼吸的时候肩膀不许动,只能肚子动。“这就叫‘腹式呼吸’,学美声,这是基本功。我们每个人躺着睡觉的时候,用的就是腹式呼吸,今晚睡觉前,好好体会体会。”

然后是练声。“闭上眼睛,想象有一个点,在你头顶上,唱‘呜——’,用你的声音去触碰那个点,感觉丹田的鼓荡变化……”我试着“呜”了一声,不对,像假哭。又粗着嗓门儿“呜”了一声,也不对,像狼嚎。“发声的时候,声音不是从嗓子眼里挤出来,要用脑后音。”她轻拍我的后脑勺,“从丹田出来,经过后脊梁,在这里共鸣,穿过这里顶到头顶!”我越听越迷糊,后脑勺还能出声?

第一天就在我高一声低一声的“呜呜呜”中过去了。隔一日又去,刘老师想



出了新招数。练习发声的时候,我站在窗口,夕阳从窗外照进来,她正好看到我侧面的剪影。她盯着我的喉结,声调越高,喉结越往下降,就说明我没偷懒,确实在“气运丹田”。

“唱歌啊,特别讲究‘吸着唱’。”她说,“只有在吸气状态时,你的喉结是下降的,喉咙才会打开。”这也太有悖常理了。以我当时有限的实践,很难理解这一点。

“见过夏天里狗是怎么喘气的吗?给我学一个。”我心想,您可真会逗闷子,人这口气还没喘利落呢,怎么又学上狗了?我吐出舌头,呼呼哧哧地喘了几下,还把两只手做狗爪子状抬在胸前。“手不用学!”她笑着打我一下,“就像这样,用小腹的力量带动呼吸,没事儿就练习,对气息和肌肉都是很好的锻炼。”

我就纳闷了,原来不讲究发声方式倒好,怎么一开始“专业训练”,什么气运丹田,脑后共鸣,狗喘气……特累不说,发出的声音也怪怪的。还有那个“吸着唱”,越唱越觉得倒不过气儿来。

就好比,“齐步走”和“猫步走”是两个学科,骑自行车和蹬三轮是两大体系,表面近似,实则不通,都得从头练。而且在彻底熟练之前,闹不好连以前那点儿本事都丢了。学什么东西,都要经历这么一段“不破不立”的过程。

健康 养生

这是一本在寻找病根和祛除人体生理疾病和心理疾病方面取得重大革命性突破的养生图书,系作者多年面壁苦修,终悟经络通神之真谛后所得。本书从定心、导引新鲜气血、活用人体经络等方面入手,教人带病修身、身心共治,从而最大限度地激活生命原动力,达到远万病、近仙佛的生活新境界。

不怕生气,就怕堆积的气无处可去

现在,很多人一听排毒就以为是通便,这是很片面的。如果您不先把浊气和浊水去掉,您想通便也通不出来,因为这两样东西在那儿堵着呢,以致血液循环缓慢,肠道无力排出。

在北方,到了冬天,住在平房的人一般会烧个土暖气什么的。一开始,炉子挺旺,可暖气还热不起来,怎么回事呢?有经验的人就会告诉你,这是有气堵在里头了。当您把放气阀拧开,放一点儿气出来,暖气一会儿就热了。原来,只要有股气堵在里面,暖气的循环就会受阻。我们的身体也一样,只要有浊气堵在里面,血液就会流动缓慢。所以,想要排毒,第一关便是先把您体内的浊气排走。



说到这里,很多人就会问:浊气是怎么产生的?我们都知道,肝是生气之源,气大伤肝。有些人老爱生气,跟别人一句话不合就暴跳如雷。或许身体上这股气一会儿就消了,但就在您产生它的那一刹那,一种病理症状也就“应运而生”。

可以说,您身上一切不良的情绪都是气。气这个东西不怕它产生,就怕它堆积。当一个人人生完气之后,不去想就没事了,但所生之气都在他体内的肝上存着呢。有人说:“气在身体里面,我看不见,

又摸不着,它到底在哪里呢?”其实,气虽然看起来是无形的,但最后都会化为有形的东西。比如人生完气之后头昏肚子胀,甚至胃也疼,老觉得有一股气堵在那儿。为什么说“生了一肚子气”呢?就是因为肚子这一块确实胀鼓鼓的。这时候,你用拳头敲敲肚子,或者推两下,再摸摸,就会忍不住打两个嗝儿或者放个屁,顿觉十分痛快,同时,心情自然也好起来了。

所以说,不良的情绪虽然看似无形,但最后都会变成有形的浊气来伤害您。人这辈子的病可以说都是浊气造成的。爱生气不要紧,可生完气之后没打嗝儿或放屁,浊气就不但在肝里存着,还在肠胃中、血管里存着,导致血液流动缓慢,瘀血渐渐形成,最后粘在血管壁上,形成各种各样的心脑血管病反过来引发和加重新的不良情绪。

一个人的生理和心理是相通的,大家一定要记住这句话。其中,心理上的因素是病源,会由原本无形的负面情绪转化为有形的浊气。愤怒、恐惧、忧愁等情绪都是如此,只不过它们在身体上停留的点不一样,不一定是在肝上,但都对人体有害。

人体本身就是一本很直观的书。好好读这本书,我们就能知道自己身上的疾病从何而来。过去,有一句成语叫“按图索骥”,被认为是贬义词,但我却把它看作褒义词,把它用在养生方面,因为这张图是我们的身体,上面清楚地写着经络是怎么走的。

比如说,一个人老爱担心或者受惊了,他的胸口就会发紧,尤其是肾经和心经的所在之处会特别有压迫感。另外,腰为肾之府,恐惧还会引起腰酸。

腰酸、胸口发紧这些症状就像是您身体这张地图上的坐标,您一查图就能

马上知道是哪条经络出了问题。还有,一个人愤怒的时候必然是攥着拳头的,绝不会有人咧着嘴巴,两手放松,还说他很愤怒,除非这人在跟您开玩笑。因为,人的任何真实想法都会在身体这张地图上老老实实地反映出来。古人说:“诸病于内,必形于外。”真是所言不虚。

放屁是一件很重要、很幸福的事

人的生理与心理实际上就像一只手的手心和手背,能够互相影响,而沟通二者的桥梁就是经络。经络的这头连着人的穴位,那头通着人的精神、思想。当一个人生理上不舒服的症状消失了,他的心情自然会好起来。

具体一点说,一个人生气了,应该如何把这股气排出去呢?通道在哪呢?

生气后,浊气首先堆积在肝那儿,然后通过胆囊跑到胃,再到十二指肠、小肠、大肠,最后通过肛门排出去。这是最为常见的一个通道。但是好多人的这个通道已经堵住了。怎么堵住了呢?最明显的一个特征便是好多人已经不会放屁了,甚至从不放屁,尤其是那些体内长有肿瘤的朋友。

有人说:“我这人从不放屁,不招人讨厌!”不招人讨厌是件好事,可人家放屁是把体内的浊气给排出来了。我们开句玩笑话,说这是“污染空气”,但不会放屁的人呢?他们是在污染自己!

还有人问:“不放屁会不会是消化不良造成的?”其实不是,就是因为有浊气在身体里堵着,人才会消化不良,这个因果关系应该倒过来。

谈到放屁保身体的道理,很多人可能会比较反感,觉得很别扭。其实,您如果能稍微转变一下观念,把放屁当成人生一件很重要、很幸福的事情,那养生保健便是一件易如反掌的事。