

朝花夕拾

春来要“早起”

王嘉龙



“闻道新年入山里，蛰虫惊动春风起”。从惊蛰始，春天正式登场，公园里晨练的人也随之多了起来。

我喜欢清晨到公园里快步走一走，清理昏沉的头脑，舒展慵懒的四肢，顺便东张西望，看看周围那些晨练的人。他们有跑步的，有打乒乓球、打羽毛球的，有在健身器材上摇来摆去的，还有唱歌、跳舞的……我在这些人身上感受到一种奋发的力量，不由得从心底生发出对生活的热爱与向往，对生命的珍惜与感动。有了这样的清晨，我一整天的心情都会变得舒畅，无论做什么事都有兴趣、有劲头儿。

细究起来，我早起的习惯就是在春天养成的。不到20岁的时候，我在大兴安岭的原始森林当森林警察，春季防火期巡护、瞭望的任务重，每天很早就要到深山里执勤。大兴安岭的春天总是姗姗来迟，三四月时枝丫仍旧光秃秃的，山坳间还覆盖着厚厚的积雪，但毕竟是春天了，空气里隐隐含着地气上升的微微暖意和草木复苏的丝丝甜味。执勤途中，每当我看见向阳石砬子的隙缝间、大树的根部、河岸边钻出一株株鲜嫩的绿草芽，听到河冰面嘎嘎的开裂声，我就会为春天的到来高兴一阵子，甚至吼两嗓子，听听山谷的回音。

住到城里后，不仅是春天，一年四季我都坚持早起，天长日久，我开始体会到早起的好处。得到充足休息的头脑很清爽，一边读书，一边有感想涌出。这些年来，很多经典我都是在清晨阅读的，我的一些文字也都是清晨拉拉杂杂写下的。每当合上书本，走向户外，迎着第一缕阳光吸入第一口新鲜空气，我就会有一种自信和充实，晨练后更是通体舒泰，吃饭格外香。

一直以来，我把早起视作个人的生活习惯，尽管知道诸如“黎明即起”“闻鸡起舞”“晨兢夕厉”“晨兴夜寐”等一些古

代先贤的立志故事，但从未把自己的早起与不早起当成一件严肃的事。可是近来翻看梁实秋先生的散文《早起》，方知早起也是可以以之为题，写出大文章来的。他在文中引用俞平伯先生的诗：“被窝暖暖的，人儿远远的……”生动而鲜活，让我立刻想起在森林外站早起掀开被窝时寒凉入骨的情景。特别是梁实秋先生在文章开头所写：“曾文正公说‘做人从早起起。’因为这是每人每日所做的第一件事。这一桩若做不到，其余的也就可想。……”读到这里，我不禁为之惊讶，没想到“早起”竟会与“做人”联系起来，而且“早起”是一天里“做人”的开始。由梁实秋先生的《早起》，我又找来《曾国藩家书》翻看，发现曾国藩对兄弟、对子侄早起的要求可谓不厌其烦：“治家八事，缺一不可：昔吾祖星冈公最讲求治家之法，第一起早，第二打扫洁净……”“想要去掉‘惰’字，以早起床为第一要义”“勤字功夫，第一贵早起，第二贵有恒”“起早尤千金妙方、长寿金丹也”“尔读书写字不可间断，早晨要早起，莫坠高曾祖考以来相传之家风。吾父吾叔皆黎明即起，尔之所知也”等。读之思之，方才悟到他对兄弟、对子侄“要早起”的苦口婆心的规劝不是一个长者的絮叨，它关系到一个人人生的成败，关系到家风的传承，关系到家族命运的兴衰。

南怀瑾说：“能控制早晨的人，方可控制人生。”控制是自律，慎独也是自律，人生是需要自律的。黎明来临时强迫自己出被窝是一件再微小不过的事，假如连这件小事都做不了，还怎么谈事业、谈人生？

看来早起的意义十分重大，我庆幸自己有早起的好习惯。此刻，春天的晨光已经透进窗户，我仿佛听见一个男人操着浓重的湘音对我说：“尔要早起。”

我发现一个有意思的事，就是人们（尤其是孩子们）在闲暇时，看到带翅膀的昆虫、鸟类等，总喜欢去追逐，比如蝴蝶、蜻蜓、萤火虫之类，或者燕子、麻雀等。仿佛是本能反应一样。

经常在公园里看到追着蝴蝶跑的孩子。每当眼前掠过一只蝴蝶，他们就像突然被惊醒了一般，抖擞起精神，去捉蝴蝶。当然，一般情况下是捉不住的。但他们从这种追逐中得到了无穷乐趣，他们叫着嚷着，笑靥如花。蝴蝶对人们来说，只是一个飞翔的方向，只要向着那个方向奔跑就足够了。当然，如果要追一只鸟，更是痴心妄想，但人们还是会仰望着空中的鸟儿，奋力奔跑一会儿。

灯下絮语

逐梦而飞

马亚伟

我想，这种行为大概源于我们对翅膀的幻想和渴望。逐梦而飞，我们希望有一双翅膀带我们飞向更远的地方。所以人们追蝴蝶、追鸟儿这类行为可能只是内心愿望的反应，我们并不是真想捉住它们或控制它们。

“儿童急走追黄蝶，飞入菜花

无处寻”，“银烛秋光冷画屏，轻罗小扇扑流萤”……也许，自古至今，飞翔就是我们超越自己的一种愿望。

人类希望这些扇动翅膀的小精灵也能带着我们飞起来，飞向广阔的蓝天。正是因为有这样的梦想，才有了飞机，人类还登上了月球，研究不同的星球，探索宇宙的奥秘。

现代社会，我们可以像鸟儿一样在天上飞，也可以像鱼儿一样在水中游。这些创造，都是来自大自然的启迪。大自然启迪我们飞翔，启迪我们创造，启迪我们缔造更伟大的世界。

逐梦而飞，一直是人类前行的方式。

心灵小品

跑步偶思

张建成

跑步的时候，前方也有一个人在跑，于是我就快跑几步，想超越他。这是目标的力量。同样，我们平常干事创业也要有目标，而后就会自发奋进。

又见到一个人从我对面跑来，我们擦肩而过时，感觉如一小股风刮过，这说明对方的速度很快，于是我也加快了速度。这就是对手的力量。同理，商场赛场上都会有对手，对手越强大，自己越高明。

『卫生』的古今含义

阎泽川

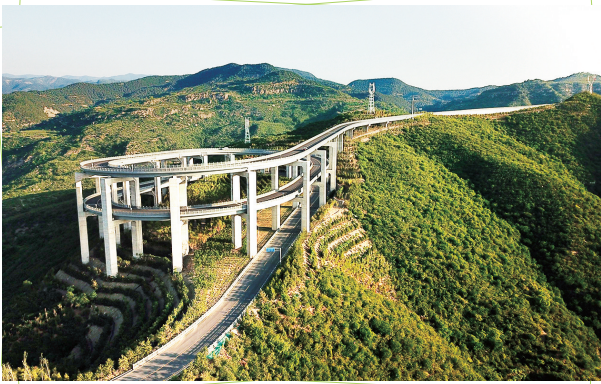
“卫生”是个医学名词，其含义犹如“养生”。我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》中有篇《营卫生会》的文章，其中就出现了“卫生”这个词。《黄帝内经》托名黄帝与岐伯讨论书，以问答形式写成。其成书年代目前医学界公认战国时期，其流传则当在战国以前很多年。因此，“卫生”一词的最早文献记录可以认定是《黄帝内经》。

在现代，“卫生”一词已被赋予了新的含义，一般指为增进人体健康，预防疾病，改善和创造合乎生理要求的生产环境、生活条件所采取的个人和社会的卫生措施。

锦绣太原·一诗一图 ⑬

云端上的“网红桥”

柳依然/诗 张贵荣/图



三十公里的天龙山旅游路
盘山跨谷，“跃上葱茏四百旋”
每一旋，沉默的石头水泥
获得了爆发力、生命力
一节一节长出脊骨，凌空跃起

这座旋升至云端上的“网红桥”
像一位雄心勃勃的哲学家
在现实和理想之间
开出了一条崭新的出路
拔地而起，摩天凌云的姿势
仿佛为天龙山增加了高度
也为景区添了热度
像一个人突然获得了新生
这命运巨大的旋升与通达
让一座桥成为一种象征
让每一次拜访成为一种超越

此刻，我是
在桥上看风景的那个人
恍惚间，公路化作一条飞天巨龙
它俯瞰故乡的亲山爱水

图片来源：百度网

纪实

因为结果出乎密立根教授的预料，他一度怀疑实验的正确性，因此，赵忠尧的论文在一年之后，才得以在《美国国家科学院院报》上发表。会后，赵忠尧的论文在《英国皇家学会会刊》发表了泰伦特（G.T.P.Tarrant）的论文，当时在德国的梅特纳（L. Meitner）和赫布菲尔德也分别发现了硬伽马射线在重元素上的反常吸收。尽管他们都报告了“反常吸收”的存在，但赵忠尧的实验结果更准确，更令人信服。他是发现反常吸收的理所当然的折桂者。

赵忠尧凭已经完成的论文《硬伽马射线通过物质时的吸收系数》，完全可以拿到博士学位。

可是，一个有作为的科学家不会只满足于眼

前的成果，更不会囿于学位和名利之中。他追求的是科学的真理，因此总会不断地研究和思索深层次的问题。赵忠尧又设计了一个新的、更重要的实验，用来观测“硬伽马射线的散射”，并进一步研究“硬伽马射线与物质相互作用的机制”。在这个实验中，赵忠尧遇到了意想不到的问题：试验的关键仪器“霍夫曼真空静电计”的指针像是在跳来摆去，总是不停地摇来摆去。

开始，赵忠尧认为是周围环境的振动造成的，为了减轻振动，他使用了能想到的一切手段，甚至把网球都拿来，当作减震装置进行试验，可是指针还是无休无止地摇摆。经过反复观察和试验，赵忠尧终于发现，导电不良

山西教育出版社

103

边东子
著



《中关村特楼》节选

才是造成指针大跳摇摆的原因；结果只用几滴含碳墨水就结束了这场摇摆舞。

功夫不负有心人，赵忠尧在这个实验中发现了伴随着硬伽马射线的反常吸收，还存在着一种“特殊辐射”。这种辐射非常微弱，被淹没在强大的“康普顿散射”中，很难捕捉到它的踪影。

连载

北岳文艺出版社

103

张卫平
著



《红色银行》节选

由于不通风，屋子里满是汽油、油墨的味道，地上也到处是印坏了的废弃钞票。两个工人干得热了，索性脱掉上衣，露着膀子干活。实在忙不过来，白宝明也过来帮忙，白宝明的脸上、手上全是黑乎乎的油墨。

钞票拉到孙家大院，刘象庚又指挥几个人把票子一张一张裁好。刚

开始没有裁票子的机器，他们几个就手工裁，弄坏许多，直至刘向庚从西安购进裁切机才提高了效率。有印坏的、裁切坏的，现场立马毁掉。为了防止别人伪造，刘象庚还特意在钞票的左下角盖上自己的私人印章，印章上的字是刘象庚亲笔书写，别人难以模仿。当时银行也没有号码机，钞票上的号码都是工作人员一笔一画写上去的。这些都是细活，粗心大意不得，实在忙不过来时，刘象庚又把刘佩雄和牛霏霏老师叫过来。

印票子的日子里刘象庚很少能睡个囫囵觉，天不亮他就起来了，和年轻人一样，从早干到晚。紧张、忙碌、有序！更多的还有一些惊喜和欣慰！返回兴县前，北方局

指示他利用自己的身份动员当地群众抗日、支持八路军打击日本侵略者！现在银行成立了，银行的钞票也印出来了，他怎么能不感到高兴呢？有了钞票就能实实在在支持抗日就能

牛霏霏看到自己设计的图案印到了票子上，一脸的兴奋，拿着票子在太阳光下端详半天。

这是张单色印刷的票子，票面上是一色的朱砂红。刘象庚笑着说：霏霏老师，怎么样？牛霏霏看着刘象庚：老伯啊，这就是票子啦？牛霏霏似乎还有点不相信眼前的现实。刘象庚说：是啊，这就是票子啦。

牛霏霏爱不释手：“老伯，我可以有一张吗？我想留下做个纪念。”

小说