



人教，愛好者們經常來跳。但決大部份是女士，男士很少，男士們多愛下棋、打乒乓或台球，但有些女士也愛打球。這裡還有其他遊戲性小球。

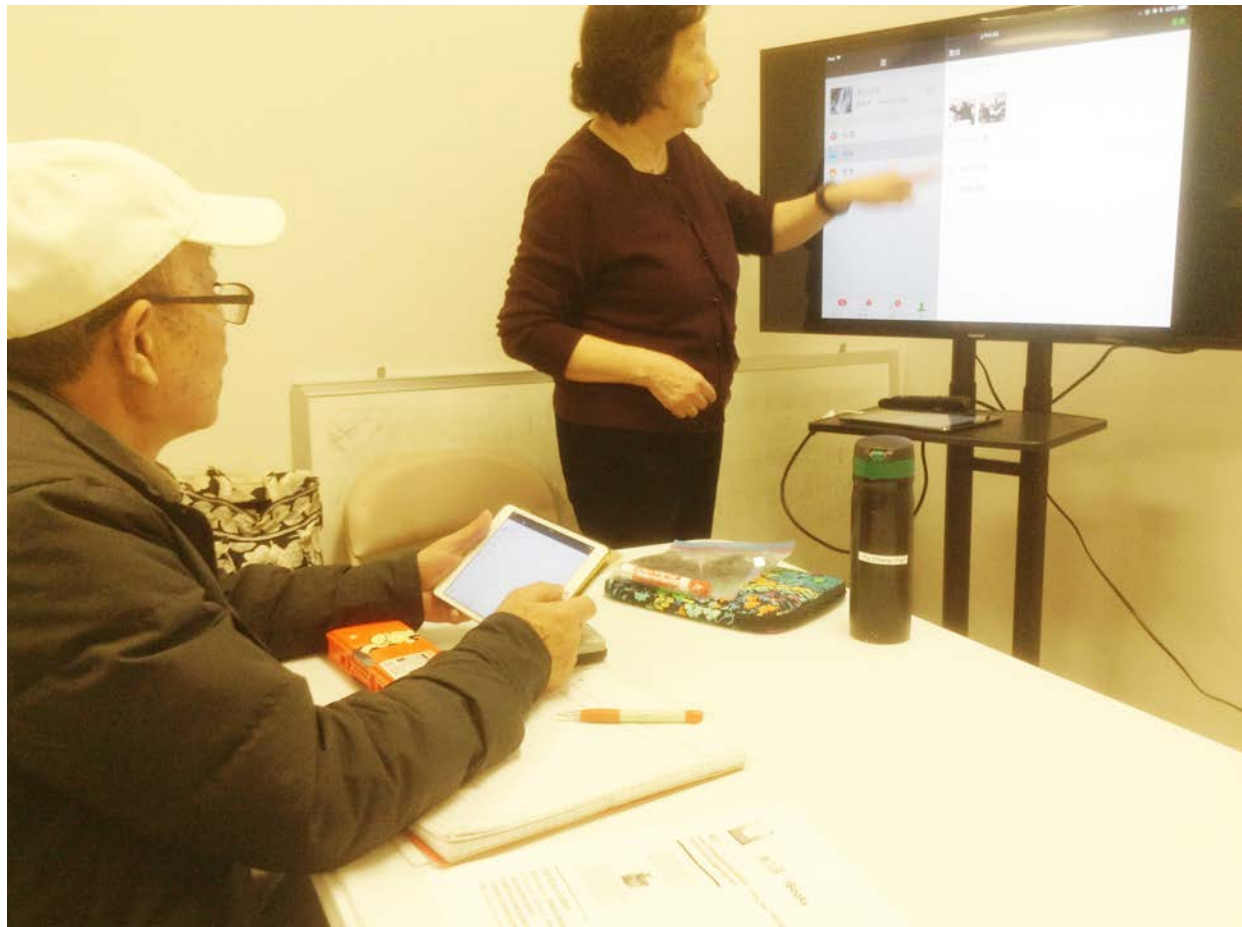
玻璃鏡牆後是廚房，也是平地起家新建。按老年中心要求而建。伙食受到多數人歡迎，這就不錯，一人難稱百人心，大多數人稱讚就夠了！

麻將室多在二樓，但爲了方便會員，樓下也有幾桌。

在球台的左後方是講課室，電腦于老師、英語劉老師（劉爲本中心會員）二人均有多年講課經驗。

本中心月月有慶生會，劉靈主持，她在來本中心前已有豐富經驗。節目多爲本中心會員演出，舞蹈、京劇越劇清唱大都有專業水平。

唱歌更是人才濟濟，許多快炙人口的民歌都搬上了舞台。我上中學是音樂陳老師（後爲北京中央民院教授），1991 年 10 月 18 日我與中學老同學馬謙曾經拜訪過他，當時陳老師已年過七旬。西部歌王的大部創作民歌他都教過，那時濟南還沒解放。話扯遠了！由於經常聽到會員們的民歌聲，我不由



地想到陳老師。

4、每逢節日中心更熱鬧，因爲不是爲幾人慶生，而是全體會員投入歡樂中，中心準備的獎品十

分豐富。超過了慶生會。合唱隊指揮白老師年逾九旬，老當益壯，指揮有力，她在好運時就上過報。

每月的出遊，夏日去郊野、冬日則去大 Mall（商場）購物，同樣有樂趣。各個中心這方面大同小異。但愛好相近、性情相投的人往往聚在一起。中心開的越多，更促成這一趨勢。本中心就有好些多年朋友，又在這裡相聚了！

4、本中心以華裔爲最主，其次有越裔與個別韓裔，族裔較單一，我

待過的另一老年中心，則還有緬裔、伊拉克裔，有的還有俄裔等。各有各的優點，我也曾交過俄裔朋友，因爲我在清華時也由學校派去哈爾濱外專脫產學過俄語。又扯遠了！

我愛本中心，因爲它距離適中，距中國城近，距大商場也近；其次中心本身寬敞，房間也多；老板又親切、工作人員也友善，個別會員的特有要求也儘量滿足；也由於許多老朋友由其他中心聚來。有會員本來經常頭痛，來本中心後好了！這裡清爽；還有會員說這里好，就在這里了！中心對來者歡迎，去者歡送。來去自由，我看是來的多，走的少，否則怎會老得加桌子？也有好友希望我回原中心，我感謝她們的盛情。長和中心也收自費者，價錢公道，但手續不全者並不遷就。

本中心還在新建公寓中，將爲會員優先服務，也適當照顧非會員。

以上是我個人觀察，不代表其他會員及本中心。



美國年薪最高的女人： 強大的人都懂得假裝自信

2011年，她榮登福布斯百強女性榜第5名，2013年曾登上《時代周刊》雜誌封面，並被《時代》雜誌評為全球最具影響力的人物之壹。感覺自信或假裝自信，是人生必修課

01 有能力的人因自我懷疑而苦惱，這種現象有它的學名——“負擔癥候群”。無論男女都容易出現這樣的癥狀，但女性會更嚴重，也會更多地受其限制。即使是很出色、非常成功的喜劇演員蒂娜·菲（Tina Fey）也承認自己有這樣的感覺。對女性來說，我們始終在低估自己。各項研究都表明，女性對自身表現的評價普遍低於實際情況，而男性則會過高地評價自己的表現。

當感覺不到自信時，我告訴你壹個竅門，就是要假裝自信。有時候這招很管用。這個訣竅是我在20世紀80年代教健美操時發現的。

受簡·方達（Jane Fonda）信條的影響，練習健美操意味著得整整壹個小時保持微笑。有些時候，笑容是自然流露的；有些時候，我心情很糟糕，就不得不假笑。不過，在強迫自己微笑壹個小時後，我常常會覺得快樂了許多。

我們中許多人都有過這樣的經歷：正生著某人的氣時，又必須馬上在眾人面前裝出“壹切都很好”的樣子。我和丈夫戴夫就有過這種體會。

有壹次，當我們兩人之間因爭吵而導致氣氛逐漸緊張時，突然發現不得不去壹個朋友家吃晚飯。於是，我們便掛上“壹切都很好”的假笑容。奇妙的是，在幾個小時後，之前的不快都自動消散，壹切似乎真的已經變好了。現有的研究都很支持這種“假裝自信，直到變得自信”的策略。

壹項研究表明，當人們采取大幅度的動作時，比如伸展四肢占取更大空間，只要持續兩分鐘，主導力的荷爾蒙水平就會上升，而壓力荷爾蒙水平就會下降，從而讓人感到自己更有力量、更有責任感，也更願意承擔風險。這說明，簡單的姿勢變化會讓態度產生重要的變化。

我並非建議大家過分自信以致傲慢或自負。不管是男人還是女人，如果表現出這壹點，人們都不會喜歡。但感覺自信或假裝自信，對於爭取生活中的機會是必要的。

02 這是老調重彈了，但機會的確會青睞那些積極爭取機會的人。我在谷歌工作的6年半時間裏，雇用了壹個4000人的團隊。

我註意到，壹般情況下，就積極爭取機會而言，男性比女性行動得更快。當我們宣布有新的空缺職位或是開始新項目時，男員工們都壹個個來敲我辦公室的門，毛遂自薦，向我解釋為什麼他們是新的領導職位的最佳人選。

即使在壹項新的空缺職位產生前，男性也更有可能是去嘗試獲得成長的機會。他們對自己的發展總是急不可耐，相信自己有能力做得更多。以我的經驗而言，女性對於角色變化、尋求新的挑戰則更為謹慎。我已經和女性員工有過多次談話，她們對我的鼓勵通

常作此回應：“我在這方面可能不是很擅長”，“這項新工作聽上去很令人興奮，但我沒有類似的工作經驗”，或“現在的工作中我還有許多要學習的”。印象中我似乎從沒與男員工有過這樣的對話。

考慮到今天世界的發展速度之快，抓住機會就顯得尤為重要。主管經理很少會有時間仔細地考察每個申請職位的人，他們更不會去說服沈默謹慎的人申請職位。而且，“機會”也越來越難以被確切定義。

相反，機會正是來自壹個人對某件事的全情投入。在我剛加入臉譜網時，我與手下的團隊討論過壹個關鍵的問題：“我們打算做的業務是什麼？”許多人都堅持己見，於是討論變得十分熱烈。壹個星期過去了，意見仍沒有達成壹致。

我們的首席談判代表丹·羅斯（Dan Rose）用整個周末來搜集市場數據，以便讓我們從分析的角度來重新組織討論。他的努力打破了僵局，然後我擴大了他的職責範圍，讓他管理產品營銷和交易團隊。如此來看，在工作上積極主動壹定會帶來回報。如果壹個人總是等著別人告訴自己該做什麼，我們就很難設想他能成為領導別人的人。

03 美國思科（Cisco）公司的首席技術官帕德瑪錫·華萊爾（Padmasree Warrior）曾被《赫芬頓郵報》（Huffington Post）問及：“妳從過去所犯錯誤中學到的最重要的教訓是什麼？”

她回答說：“當我剛起步時，我拒絕過很多機會，因為當時我想‘我這個水平還勝任不了這項工作’或是‘我對這個領域還不了解’。現在回想起來，在某個特定時期，迅速學習並做出成績的能力才是最重要的；

如今我常跟人提到，當尋找妳的下壹個目標時，其實沒有所謂的完全合適的時機。妳得主動抓住機會，創造壹個適合自己的機會，學習能力是壹個領導者必須具備的最重要的特質。”

IBM公司的第壹位女性首席執行官金妮·羅梅蒂（Ginny Rometty）接受《紐約時報》採訪時說，在事業剛起步時，她接到了壹份“重要工作”。她擔心自己沒有正式工作經驗，就告訴招聘人員自己需要考慮考慮。

當天晚上，她與丈夫聊起這次工作機會，她丈夫問道：“妳覺得壹個男人會像妳壹樣回答那個問題嗎？”“這件事教會了我，壹個人必須非常自信，”羅梅蒂告訴記者，“即使妳內心對於自己知道什麼、不知道什麼有著嚴格的評判標準。而且，對我來說，這也意味著自己將承擔壹定的風險。”

即使是現在，我還遠稱不上能夠自如地表現出自信。在2011年8月，福布斯公布了該年度“世界最具影響力的女性”排行榜。我很清楚，自己位列其中並不是科學公式計算的結果，雜誌喜歡制造排行榜是因為當讀者點擊每個人物的名字時，都會產生很大的頁



面瀏覽量。

不過，我很吃驚地——準確地說是嚇壞了，發現我位列這個排行榜的第5名，而且，我居然排在米歇爾·奧巴馬和索尼婭·甘地的前面，這太荒謬了。我母親打電話來說：“親愛的，我的確認為妳很有影響力，但跟米歇爾·奧巴馬比就很難說了。”妳認為呢？

04 我真沒覺得自己有多大的影響力，反倒感覺被暴露在公眾視野裏，很是窘迫。當臉譜網的同事在辦公樓裏攔住我大加稱贊時，我告訴他們這個排行榜是“可笑的”。當朋友們在臉譜網上發布新聞鏈接時，我請他們刪掉帖子。

幾天後，長期擔任我的執行助理的卡米爾·哈特（Camille Hart）把我叫進會議室，並關上門——這是壹次嚴肅的談話。

她告訴我，我對福布斯排行榜這件事處理得很差勁，我應該立即停止與那些提起福布斯排行榜的人爭論“為什麼這件事是荒謬可笑的”。我在太多人面前表現出了自己的不自在和不安感，其實，我只需要說聲“謝謝”就可以了。

我們都需要像卡米爾這樣的同事，他們會真誠地指出我不合宜的回應。她是對的。不管排行榜是否荒謬，我不是發起者，也沒有必要產生過於負面的反應。我知道，我的成功來自於勤奮的工作、他人的幫助以及在正確的時間站在了正確的地方。對於那些給予我機會和支持的人們，我會對此感激涕零，心存無限感恩之情。

我承認，出生在壹個健康、開放的家庭，而不是世界上那些連女人基本權利都沒有的地方，絕對是好運氣。我相信我們所有人——不管男人還是女人，都應該承認自己擁有好運氣，應該感激曾經幫助過自己的那些人，沒有人能夠單打獨鬥地完成任何事情。同時，我也知道，為了繼續成長、挑戰自我，我必須要相信自身的能力。我仍然要面對那些超出我資歷的事情；我也仍然會時不時地發現自己在談話中被忽略、不受重視。好在我終於知道應該深吸壹口氣，仍然讓自己的手高舉著。

（向前壹步）

父母跟前憶兒時 2-3

趙之楚

☆ 記「Fort Worth Grand Bury & buff dale 酒莊品酒之行」☆



前幾年上紐約探訪女兒時，她帶一家人去長島朋友經營的「酒莊」品酒，才知道美國人也喜歡「附會風雅」。

如今，「酒莊」品酒竟成了一項「假日遊」的項目，這是趙之楚難以想像的事。

現代俚語說：「沒有知識，也要有常識，沒有常識，總要看看電視。」

趙之楚在電視上看過類似的廣告，原以為是歐洲法國、意大利那些盛產「葡萄酒」的國家、地區才有的風雅事…

出乎想像的此風已蔓延到了紐約，更讓趙之楚驚嘆的是，住在州 Texas 的 Fort Worth 也有，趙之楚真的成了前面所說的缺乏「三識」（知識、常識、電視）之人。

多年前的「長島行」，是趙之楚第一次看到「葡萄」園，進入長島，沿途「酒莊」毗鄰相接，吸引遊客的華旗，迎風招展，本身就是一項「風景」。齊腰的葡萄架一望無際，著實壯觀。

進入每一酒莊，都會坐在「葡萄」架前，品嚐該酒莊利用原產地葡萄，釀造的各種「葡萄酒」。每家都有一本《酒經》，各有各的「釀造秘方」，解說的頭頭是道，趙之楚有聽沒有懂，手持酒杯，裝模作樣，就是分辨不出有何差異…

趙之楚喝茶不懂茶，一直喝最廉價的「清茶」；朋友聚會，或家庭喜慶，為了湊興，也喝酒，多半是「高粱」之類的白酒，事實上，也分不清「高粱、大麴、白乾、二鍋頭」，原則上對 45 度以上的

烈酒情有獨鍾。啤酒、10 幾度的「紅酒」能不喝就不喝。

只要是稱之為「茶」的茶，對趙之楚來說，都是好茶；趙之楚幾乎是不喝「白水」的，連服藥也是用茶。出外旅遊，隨身攜帶之物，茶葉與煮水壺是不會少的，住進飯店的第一件事就是「煮水泡茶」。

孩子們常常雙手抖著說：「茶，茶…」譏笑老爸「茶中毒」…

碳酸類飲料，不知為甚麼，趙之楚就是愛上了可口可樂(Coca-Cola，美國人叫 coke)，不管別人說它多麼有損健康，趙之楚不喝碳酸飲料則已，可樂總是「寧缺勿亂」的選擇…

這些小事說明一點：趙之楚的品味能力、適應能力都是極差的；趙之楚參與「品酒之旅」，完全是「醉翁之意，不在酒。」

3 月 15 日榮兒利用「春假」回台北探親，3 月 16 日接女兒回家，接連兩天跑機場，這也是少有的事：

「告訴大家一個好消息，」在 D/FW 機場女兒見到我們的第一句話：「品酒之旅的巴士費是 4 個人 \$150，不是每人 \$150，外加三個酒莊 13 種酒的品酒費 \$130，合計 \$280…」

聽到這裡，趙之楚的心更加豁然了，價錢少了一半，心中的快感立即爆增兩倍有餘…

「不過，」女兒在回家的途中說：「場景就不能與長島相提並論了，屆時不准失望，不准抱怨。」

「酒翁之意，」趙之楚聽後說：「本不在酒，也不在景…」

「甚麼意思？」女兒問她媽媽：「不在酒，又不

在景，還沒進酒莊就醉了…」

「妳爸爸說妳安排的很好，」朱迪解釋說：「我們這次的「酒莊之旅」，不在乎酒的好壞，也不在乎風景美不美…」

「是為了一家人的歡聚同樂！」女兒會意的說：「這正是我安排此遊的目的，我們好久沒有全家人一同出遊了。」

「一家人單獨相處，有甚麼好？」趙之楚得了便宜賣乖的說：「好叫你們連合起來，一起欺負爸爸…」

「我們甚麼時候合力欺負過爸爸？」女兒質問道。

「還說沒有，」趙之楚假裝生氣的說：「媽媽學爸爸說話，你們兄妹倆一起哄笑，有沒有？有沒有？」

「我們不是笑爸爸，而是笑媽媽…」女兒說。

「爸爸說的話我們聽起來覺得很自然，」兒子說：「媽媽一學，我們不只覺得學的像，而且覺得好笑，所以就笑了。」

「你們自己說說看，」趙之楚啼笑皆非的說：「這是不是合力欺負爸爸？」

「就像外國人說中國話，雖然有些怪腔怪調，」兒子說：「我們不但不覺得奇怪，而且還挺佩服的…」

「若是中國學外國人的腔調說話，就好笑了。」

「是吧，說爸爸說話怪腔怪調，」趙之楚說：「這算不算欺負爸爸？」

自古以來，「旅遊」就是一件倍受重視的事。中國古人「作人、作學問」，都非常重視「讀書」與「遊歷」。就是所謂的：「破萬卷書，行萬里路。」

「破萬卷書」就是「讀萬本書」的意思。有人說「破」就是「精讀、細讀、熟讀」的意思，而不是「隨意翻閱」，而是要「讀了再讀、翻了又翻」將萬卷書都讀的爛熟於胸，書都翻閱破了，才能學有所成。這當然是「一家之言」，趙之楚認為，讀書是要有選擇性的；有些書是要精讀、細讀的，譬如重要的《經典》著作，《經史子集》之類；

大部分的書則只

要翻閱一遍，甚至是「挑閱」重點也就夠了。

「行萬里路」就是現今流行的「旅遊、參觀、遊學…」同樣的，旅遊、參觀也是要有選擇性的，

不能盲目的，隨波逐流的作「跟團遊」。

跟團遊的好處是省事、省錢、省心，是謂「三省遊」；缺點是吃、看、住都「由人不由己」，遊罷



歸來，大有「學而不思」的枉然感。

趙之楚喜歡悠閒遊，能在同一處(城市、飯店)停留三、五天最為理想，以看風景為主，人文次之，食物又次(能有一分美式速食也就夠了)。總不能將「度假」變成「度忙」。

朱迪的旅遊愛好，大致與趙之楚相同，不同的是，她要細看，精看，深看。譬如她計畫了多年的《意大利文藝復興遊》，之所以至今沒有成行，就是「沒有準備好」。很早就開始閱讀「達芬奇、米開朗基羅…」相關的書，甚至還想學幾句《意大利文》…

「妳如此求精求細的結果，」女兒聽後說：「很可能會造成『掛一漏萬』，得不償失的遺憾。」看同一本書，聽同一位學者講課，領悟的深淺、方向、認同感…各有不同。有人受到一項「暗示」就「悟道」了，有人念了一輩經，打了一生的坐，仍然禪是禪，我是我。

參觀、旅遊應該也是一樣，基本上，趙之楚並不相信：「一生中有 1,000 部非看不可電影、有 100 個非去不可的景點、有多少非吃不可的食物…」的說法。甚麼「五嶽歸來不看山黃山歸來不看岳」這類的話都太過主觀。(待續)



宙斯盾战舰竟能秒变天气预报员 美军把天时地利玩的很溜

天时、地利、人和，自古以来都是兵家取胜所不可忽略的，直到如今依旧如此。

天气对于一场行动来说可是十分重要的，虽然人类不能改变天气，不过天气预报则可以为战区的指挥官提供当地的天气状态，从而决定进行行动的时机。作为当今世界的头号军事强国，美国在这方面的造诣自然也不弱。今天，我们就透过美国海军的做法来感受一下。

由美国海军太空与海军作战系统司令部的指挥、控制、通讯、计算机与情报计划执行办公室（PEO C4I）管理的灾害性天气探测及显示（HWDDC）系统会透过天气信息搜集装置被动的从水面舰艇的 AN/SPS-48E、AN/SPS-48G 或 AN/SPY-1D 等三坐标对空搜索雷达的战术画面抽取信息，产生实时的天气状况信

息。

灾害性天气探测及显示系统能在雷达扫描范围内抽取降雨量密度、风暴动向、大气反射（这会造成导管效应 Duct Effect，影响雷达电磁波的信号，在某些情况下更可以让雷达探测到超地平线后的目标，增加导弹预警的时间）及风速。

灾害性天气探测及显示系统提供的实时天气监控能力能够加强飞行安全及减少舰上作业的风险，例如小艇作业、两栖登陆行动及补给作业等。

在航空母舰及两栖攻击舰上的天气官会透过闭路电视分享天气预报至各中队的准备室及参谋人员，其信息也可以通过加密数据链或保密互联网协议路由网络（SIPRNET）传送至其他作战单位及指挥与控制中心。

位于蒙特利的舰队气象与水文

数据司令部会在每小时收集在各战区灾害性天气探测及显示系统的信息并更新其全球各地的天气环境仿真模型，增强战术气象预报的准确性。

目前9艘航空母舰、7艘两栖攻击舰及配备 AN/SPY-1D 雷达的“宙斯盾”驱逐舰也有灾害性天气探测及显示系统，而通过2012年版及2016年版的“宙斯盾”先进能力建构（ACB-12/ACB-16）升级计划升级成“宙斯盾”基线9C的“伯克”级宙斯盾驱逐舰上的多任务讯号处理器更是整合了战术环境处理器，也就是灾害性天气探测及显示系统的后续升级能力。

从中我们可以看出，美军对天气的掌控能力是非常强大的，而这正是美军航母巨舰背后的软实力。这些虽然不难做到，但美军的操作思路和执行值得我们学习关注。



中国终获空基战略杀器！ 空射版DF21已多次试射

中国一直试图成为世界的领导者，竭尽全力研发世界级的先进武器。根据外国媒体最新的消息，中国专家一个大胆的方案已经取得了重大突破——完成这一项目后，中国空军将装备新型空射弹道导弹。这一武器将大大提升中国远程航空兵的打击能力，并使中国空军首次具备空中战略核遏制的巨大潜力。

美国《外交官》杂志称，这种新型导弹不仅现实存在，而且已成功进行了五次试射。目前这种导弹的正式名称未知。鉴此，美国情报部门暂时将其命名为 CH-AS-X-13，CH 表示研制国是中国，AS 表示“空-面”，X 表示尚处于研制阶段。该杂志称，关于这一导弹的大部分信息，美国情报部门或者并不知晓，或者不想公开。但是其中一部分大众可

以知情。

据《外交官》杂志，CH-AS-X-13 导弹的载机是轰-6N/轰-6X1（苏联图-16 轰炸机的进一步发展）。安装先进机载设备、改进机体结构后，成为空射弹道导弹的载机。轰-6 轰炸机优异的飞行技术性能可以显著增大未来导弹的允许发射边界，提高其战斗效能。

关于新型导弹，目前扑朔迷离。有人认为，CH-AS-X-13 就是现在东风-21 机动式中程弹道导弹的上天版。中国专家对其进行了大幅改进，使其可以从飞机发射。为了完成这一任务，需要对原来的导弹进行脱胎换骨的改进。也不能排除，这是一种全新研制的导弹。

由于从载机发射，可保证最初的加速度、爬升至一定高度，两级火箭的导

弹可能具备优异的性能。美国情报部门认为，空中发射 CH-AS-X-13 导弹时，可以将战斗部送至发射点以外 3000 千米以上。

据已知信息，CH-AS-X-13 导弹已完成设计阶段，目前中国专家正在开展新武器试验。《外交官》援引美国情报部门的信息，第一架试验型空射弹道导弹轰-6 载机早在 2016 年 12 月就携带导弹完成了首飞。但在哪个靶场完成了试验，导弹表现如何，尚不清楚。

整个 2017 年，导弹制造者和空军又进行了试验型导弹的三次测试发射。技术性能的细节不得而知。时间、地点和测试结果也不清楚。今年一月底进行了第五次试射。恰恰是第五次发射引发了西方媒体的轩然大波。

美国情报部门或者并不掌握中国试验的具体细节，或者不想和大众分享。只是明确了最后两次发射的某些特点。CH-AS-X-13 的载机是轰-6K 轰炸机（该飞机最新的一种改进型，能够携带先进的导弹、炸弹武器，并具备空中受油能力）。

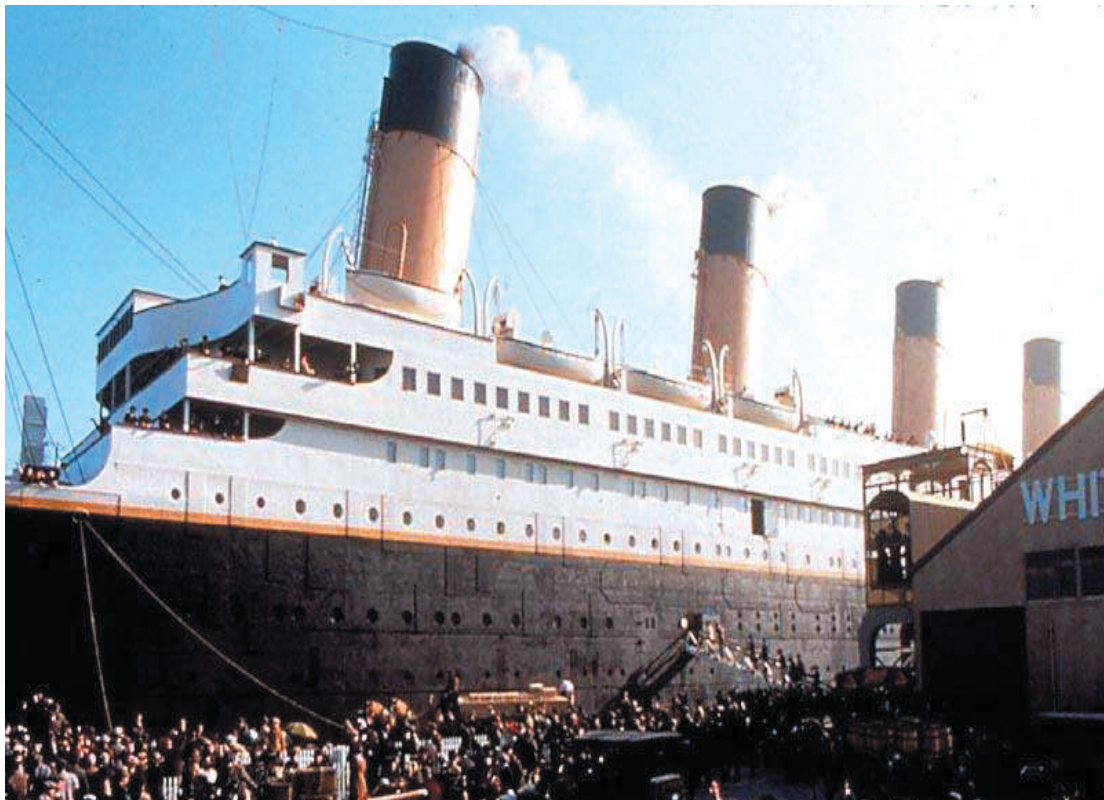
空射弹道导弹将显著提升中国空军的战略打击范围。据评估，为了使用新型导弹，轰-6 轰炸机的最新型号经改进后，经多次空中加油作战半径高达 6000 千米。这样一来，理想条件下，这种轰炸机使用 CH-AS-X-13 导弹，可以攻击远离本机场 9000 千米的目标。此时导弹足够当量的战斗部将命中目标，能够给敌人造成巨大毁伤。

对于潜在敌人，中程空射弹道导弹

的出现将是一种巨大威胁。与以往的航空杀伤武器相比，这一武器有明显的不同，具备独特的优势。例如，导弹的射程超过 3000 千米，载机完全没有必要接近敌人的防空区；在某些情况下，进入发射边界和发射导弹可以隐蔽进行；此外相比陆基弹道导弹，空射版本更适合打击时间敏感目标。所有这一切显著提高了载机的生存力和成功完成任务的概率。

发射后，CH-AS-X-13 导弹进入弹道轨迹。与其他打击系统类似，首先爬升至一定高度，此后，射出的战斗部按惯性继续飞向目标。下降段，弹头应加速至很高的速度，拦截它十分困难。与巡航导弹相比，这种空射弹道导弹的生存力要高得多。

追寻泰坦尼克号6名中国幸存者



当年沉没的泰坦尼克号上有8个中国人，并且幸存下来6个。初听此事相信不少人会很惊讶。

而更令人意想不到的，是，泰坦尼克号沉没一百多年之后的今天，有位英国导演花费了近三年的时间，苦苦寻找这6名中国幸存者的后代，想要用纪录片的形式，真实还原当年这些中国人被救下以后的故事。

8个中国人一张团体票上了当时最豪华的轮船

泰坦尼克号邮轮的故事100多年来广为人知，它1912年在英国下水时是当时世界上最大最豪华的轮船。号称永不沉没的海上城堡，可惜在处女航驶往纽约时就撞冰山沉没。船上2000多人只有700多人幸存下来。

泰坦尼克号上有8个中国人，幸存下来6个。这一信息并非是由罗飞的纪录片团队首次披露……

1912年泰坦尼克号海难事件发生时，美国的纽约时报和上海的申报都详细报道了这一举世瞩目的海难，泰坦尼克号上8个中国人幸存了6人这一细节，也

引起了中美两国读者的关注，甚至还引发了一场争议。争议的焦点是，某些习惯用有色眼镜看人的外国人怀疑这些幸存的中国人是不是用了“不光彩”的手段逃生，因为当时救生艇有限。

2012年，在泰坦尼克号沉没百周年之际，中国6位年轻杂志编辑成立了一个研究小组，借助美国国家档案馆、中国香港海员协会的历史材料及大量采访，首次从中国人的角度探寻和梳理那次海难。上海纪实频道以《泰坦尼克号上的八个中国人》(以下简称《八人》)为题采访了这个研究小组，拍摄了纪录片。由于当年宣传力度不够，《八人》没有引起广泛关注。

这8个中国人为何登上了泰坦尼克号？

美国国家档案馆保存了有关泰坦尼克号的亲历者(包括遇难者和幸存者)的历史资料。当年船东白星公司的老板布鲁斯·伊斯要求登记每位上船的乘客，所以今天在美国国家档案馆可以查到这8位中国乘客的基本情况：都是男性、年龄在24岁至37岁之间。职业都是海员。还有就是登记

有这8人姓名音译的一张3等舱船票。

这8个中国人为何会登上这艘当时世界上顶级的豪华邮轮呢？他们的名字为何登记在同一张3等舱的船票上？据熟悉上世纪初中国海员生存状况的香港海员协会主席分析，他们8人之间应该是相互认识的，此行登上泰坦尼克号是去纽约的另外一条船上打工。那张8个人的3等舱船票相当于现在的团体票，购票款可能是船东公司支付的。据介绍，当时华人在外国轮船上干的是最脏最累的活——锅炉工，用铁锹往锅炉里送煤炭。

幸存华人FangLang被称为“救人英雄”

这6位中国人是如何逃生的？根据报道资料，一位登记名为ChoongFoo的中国幸存者是撞击发生后，刚好身边有一艘救生艇放下来，而船上又有空位。据研究小组考证，当时3等舱走廊被人为锁住，很多人被困在舱里，只有一部分运气好的人逃了出来。有些救生艇也没有想象中那么拥挤，还有空位——一些妇女坚持没有丈夫陪伴就不上救生艇。

还有一位华人的获救经历更加传奇

，船票上登记的名字叫FangLang。3D版泰坦尼克号电影，有一段关于华人的片段，上映时被剪掉了，后来流传到网上，说的就是他的故事。14号救生艇上的多位幸存者的叙述中都出现了这么一位中国人。当时FangLang趴在门板上快要冻僵了。救起FangLang后，14号救生艇决定继续返回救人，做过船员力气又大的FangLang缓过劲后便自告奋勇划船，对救人起了很大作用，被视为英雄。

6个中国人在海难中幸存下来，但由于当时美国实行排华法案，他们被拒绝踏上美国国土。在一个小岛上待了一夜后，第二天，他们只能登船去了古巴，从此便消失在茫茫人海中。《八人》纪录片的故事也就此结束。

英国导演拍《六人》追踪中国幸存者的轨迹

“镜头切换”到当下，英国导演罗飞打算追踪泰坦尼克号上6名幸存的中国人，拍一部叫《六人》的纪录片。

见到《六人》纪录片罗飞导演时，他正在办公室和同事讨论拍摄工作，原本在视频资料中一头飘逸长发的他，已经改留短发了，显得更年轻了些。不一会儿他拿着一杯咖啡朝我们走来，热情地和我们打招呼，说着一口流利的中文。

谈起这场奇妙的寻找之旅，罗飞导演表示他并不是发起者，“之前我的合作伙伴Steven是一位海事研究员，有一天他问我你听说过泰坦尼克号上有中国人吗？我说没有。他当时就说我们一定要拍一部这样的片子。那会儿，我还有点犹豫，因为关于泰坦尼克号的纪录片太多了。”

但后来罗飞发现，在和朋友聊天谈起泰坦尼克号上有中国人时，大家都疑惑，这激发了他继续探索下去。越来越多的关于这6名中国人的有意思的故事让他们决定拍摄这部纪录片——拍了近三年，预期今年年底完成。

“当我们把要拍摄有关泰坦尼克号上中国幸存者的纪录片，以及正在寻找这6名幸存者的后代的消息发布到我们的网站后，也得到了许多帮助。比如，有网友留言表示，自己的爷爷可能是泰坦尼克号的幸存者，我们就去找他们查证这些事。”罗飞说，“在这个纪录片里我们尽

可能去表达真实的情况，在不能百分之百确认一件事的真实性的时候，我们在纪录片里也会表达出这样的质疑。”

寻找幸存者后人，走了不少“弯路”

通过社交媒体和各个国家记载的资料和档案，罗飞的团队根据掌握的证据去寻找和这6名幸存者相关联的人物。

整个寻找过程中最大的障碍，就是关于这6名中国幸存者的身份信息。当时的中国人去美国工作时，为了方便会将自己三个字的名字简约成两个字，中文名字翻译成英文没有明确的规范，例如“方”姓可能会被翻译成“Feng”，这就造成了找人的困扰。

即使对线索做过前期排查，罗飞他们在找人的过程中还是会犯错。“有一次我们跟了一个人好几个月，他的年龄和姓名都符合我们的推断，但是在最后我们发现他并不是我们要找的那个人。这样的情况我们遇到过好几次。这样的错误，我们在纪录片中也会呈现。我们不会说我们一定是对的。”

幸存的中国人不可能是“坏人”

在这个寻找后人的过程中，罗飞和他的团队发现，当年关于那6个幸存中国人的很多说法都是不正确的。

“当时有人猜疑这6名中国人是穿成妇女衣服打扮成女子或是躲在座位下面才得以上船保命，但这样的传闻令人费解。他们的女人衣服从哪里找过来？怎么化妆？这没有直接的证据，都是道听途说。但我有一个猜测，有可能1912年时，中国人的穿着打扮和外国人是不同的，所以才有这样的传闻。而且当时这6名中国人登上的是最后几艘救生艇，和之前的救生艇不同，最后的几艘救生艇座位有的是用纸盒子叠成的，所以不存在他们可以躲进底下的情况。这些关于中国人的负面言论是不对的。”

罗飞告诉紫牛新闻：“泰坦尼克号上一共有8名中国人，他们大部分来自广东，职业都是水手。在船难中死去了两人，剩下的6人获救后和其他幸存者一起被送往美国，其他的幸存者都被许可留在美国休息几天，受伤的也可以去医院救治，但这6名中国人却被拒绝进入美国，第二天必须被送走。”

明末，崇祯九年，陕西西安鼓楼边上住了个人，名杨震。此人家中排行老小，父母从小娇生惯养，长大了虽没有成为无恶不作的纨绔子弟，却也是终日无所事事。每日里不是街头闲逛，就是去西安城散布在各个角落的古玩店转悠。时间长了，这杨震倒也看古玩玩意儿看出了门道，最后彻头彻尾成了个古董收藏爱好者。以收藏倒卖古董为生，为人还算出手大方，很讲信誉。在圈子里倒也是美名远扬。当时，正值明朝的末年，那一年清太宗皇太极称帝于盛京，刚刚改国号“后金”为“大清”。清兵对中原更是虎视眈眈，崇祯皇帝虽勤勉，但却也阻挡不住摇摇欲坠的明王朝的灭亡。

虽是乱世，西安城却依然风调雨顺，安居乐业。也正因此，杨震每日里玩古董依旧是玩的不亦乐乎，国家所面临的危亡暂时也没影响到他。

有一天，一个朋友来找杨震，说有个好东西有卖家要出手，就问他有没有兴趣。杨震好奇问什么东西？朋友却卖了个关子，意思是如果得此宝，那他可要抽点水钱，毕竟此宝世间罕见。杨震当下应允，随即随朋友来到卖家处看宝。

那卖家是个白发老者，客气说道对杨震也是久有耳闻，知道他出手大方也不是计较之人，当时就拿了那宝贝出来。

待主人将宝物从后堂拿出后，杨震却有些诧异。就见那主人手中抱着一个长匣子，大约一丈四尺长，抱在怀中显得格外沉重。杨震心想，此物非盗非铜，非币非鼎，非字画非砚台，到底是个啥东西呢？心中正在寻思，就见那主人将匣子轻轻放下，打开盖儿。便拱手相让，让杨震走近了看。

杨震走近一瞧，只见那匣中锦缎包裹，四周放满了玉石小狮子。而在那匣中，躺着一把长枪。

只见那枪，好似玄铁，又不太像，枪长一丈二，通身漆黑，重六十余斤。枪尾虽有锈迹，但还可看出打磨之精良。再看枪身，光滑如玉，没有十年的功夫，铁器不会这么光滑。在看那枪头，可让杨震倒抽一口凉气，那枪头锋利无比不说，整个枪头殷红如赤霞，颜色绝非后期涂抹，可也不是铁器应有的铁锈红，那赤红色赫然就是人血，这枪不知道杀过多少人，方能渗满整个枪头，在红缨的衬映下，更显得杀气十足，叫人 不寒而栗！

杨震看呆了，自己混迹古玩界这么多年，什么物件都见过，可这等血腥的物件，却是从未见过。那枪主人看杨震呆在原地，便又指了指枪柄与枪头的衔接处让杨震看，仔细一瞧，只见上面赫然刻着五个篆字：“杨延昭之枪”

！……（思绪飘到北宋时）

杨家名将一口金刀八杆枪，令辽兵闻风丧胆，北宋至今，再无英雄能出杨家之右。

满门忠烈，杨令公与七子全部战死沙场，为国捐躯。这等英雄，又有何人不知？

而杨家将的代表人物，就是老师杨继业和儿子杨延昭。

杨延昭镇守边防二十几年，大敌辽国对他非常敬畏。辽人迷信，相信天上北斗七星中，第六颗星是专克辽国的，因为杨延昭对于辽人很有威慑力，辽人便都以为他是那第六颗星转世，因此尊称为杨六郎。这枪，是杨六郎用的枪？

看到这几个字后，杨震只觉的全身眩晕，不能自己。主人见状只想是不是喜欢宝物，故才失态。当即倒水泡茶，让杨震坐下休息。或许这卖枪老者猜对了一半，杨震的确喜欢此宝，可他不知道的是，杨震对枪虽爱，心房却好似被撕扯一般，无端端的却想哭出来一般。

缓了一缓，杨震对那主人说：“开个价吧，这枪我要了”。那老者也是厚道之人，听闻后便说：“我得知此枪来历后也是敬仰那六郎杨延昭，便想收藏传世，无奈此枪虽是古董，却因饮血过多怕是有损精气神，我这等凡夫俗子降不住它。自从收藏此枪后，我家里人身体虚弱，挨着生病，我一把年纪，也不想再冒此风险。此枪你先拿回去，若七天后你全家平安，再来付钱不迟。我当时收来花了千两白银，你若降的住，就给我拿百两白银即可”。说罢拱手送客。

杨震手捧长匣，旁边跟着的朋友也顾不得刚才要抽佣金的想法了，一是此物早已超越古董的范畴，二是哪先前的主人如此大度，自己若在使那些小聪明，倒显得有些厚道了。于是二人互道再会后便分道扬镳。

当晚，杨震再次端详此枪，看着看着思绪有些飘忽，也不知道为什么，一看到枪，就好像手脚不听使唤一样，而且脑袋也是混混沌沌。合上盖子，杨震将枪就放在自己的枕边，这一天很累，杨震就倚靠的那匣子睡着了。睡梦中，杨震来到了杀声震天的战场，只见那先锋将军，虽面如冠玉，却满身是血。只见那左路有三路将军一马当先冲向敌军，那军旗上赫然写着杨延平、杨延定、杨延安，这不是杨大郎、杨二郎、杨三郎却又是谁？再看中路旗帜，分别写着：杨业、杨延昭、杨延嗣。正是老令公和杨六郎、杨七郎！右路则是四郎延辉、五郎延德。各路杨家军奋战杀敌，辽兵急剧增加，杨家军各三路都被冲散，首尾不能相顾。厮杀中，大郎。二郎。三郎纷纷殉难。四郎八郎被俘。杨震在梦中挪腾翻滚，跟随者六郎杨延昭，



杀出重围，独自返国。

次日，梦醒。杨震起来后只觉得周身疼痛，心想这做梦怎么做的身子如同散架一般。在回忆起昨晚梦境，宛如现实。要说这杨震虽说听说书的说过杨家将的故事，可故事很平面，昨晚的梦中，那辽军的丑恶嘴脸，杨家满门的忠义，还有那血溅到脸上的感觉都是如此的逼真，怎么都不像是一个梦。

这一整天，杨震对着枪看了整整一天，茶饭不思，越看眼睛越离不开这枪，越看心跳的越快。转眼又到了晚上，和前天一样，他依旧枕着枪入睡了过去。

今天晚上，杨震又梦到杨业战败。退到一处叫陈家谷的地方，得不到接应，陷入重围。老令公奋不顾身，英勇作战，终因寡不敌众，身负重伤，坠马被俘，最后不屈绝食而死。而那来自自己阵营的暗箭却万箭齐发将那杨七郎射了个透！在旁边的杨震仔细上前数了数，那射在杨七郎身上的箭，足足有一百单三箭，有七十二箭射穿了胸膛。然后随即自己又来到杨六郎身边，看着他在血雨中杀敌。这连着几个晚上，杨震都会做梦，全都是杨六郎战场杀敌的情景。直到有一天，他梦到六郎到铁器铺让人将自己的兵器打磨一下，因为长枪杀敌无数，早已不再锋利，铁铺的伙计自是仔细修复。直到六郎取枪时，杨震听见了杨六郎和铁铺伙计的对话。店里伙计说：“将军的枪应该是素纓蘸金枪吧”？六郎应道：“不错”！正待拿枪离开却又回头对伙计说：“我怕我战死沙场，收尸时无人认得，你在枪身上刻上五个字。。。。。”。杨震在梦中没有听清楚要刻什么字。就听见铁铺老板的声音：“这枪身点钢制成，刻字很是麻烦，要刻的话将军需给一百两银子”。哪铁铺老板，看着却和欲卖枪的老者倒有几分相似。直到次日晚做梦梦到

杨六郎去取枪时看着枪身上的刻字时满意的笑了的时候，杨震才看清楚，那枪身上赫然刻字五个字：杨延昭之枪！梦中的将军还没来得及和铁铺伙计招呼，就接了旨速速上马离开了。那刻字的百两银子也没顾得上给。

杨震彻底相信了这把枪的来历。第二天是他拿回枪的第六日。当晚睡前，杨震将仔细端详了一天的枪收好，放入柜中，心说还是把这神枪藏起来吧。每日枕着入睡做一晚上梦不说，而且对宝物也是不敬。于是枪放好，自己就睡去了。可是这一晚，梦中虽然没再在战场厮杀，也没有战火纷飞，可是睡得非常不好，非常不踏实，直到第二天清晨起来，却好像失魂落魄一般，注意力怎么也集中不起来。

拿出枪又是看了一天，看着那枪，即使在光天化日之下，也不知道怎么的，自己的思绪又跑回到了那些梦中的场景，那持枪将军的一举一动不停的在脑中浮现，根本挥之不去。至此，杨震相信了那卖枪老人的话，此枪乃是神枪，非一般人能驾驭收藏的了！

杨震对此枪早已超出了喜爱的范围，只觉得一瞬间枪离开自己的视线，自己便会六神无主，如同行尸走肉一般。

当晚，杨震又将枪置于枕边，倚枪而睡。

今晚的梦，没有在战场。却是在关外的营帐之中。卧榻上的杨延昭奄奄一息对下属说：“我违抗圣旨斩杀奸臣，父仇、兄仇、弟仇得报，怎奈那辽军未灭，我杨家满门忠烈，不怕为国捐躯，只怕后继无人，无以报国”。属下皆哭。杨延昭又说：“幸得宗室宗勉即将成人，我杨家世代为杀敌而生，绝无二话，你们回去务必奏明圣上，我杨家所有男丁悉数可上前线杀敌为国捐躯，待男丁死绝，女眷皆可用也”！听闻此言，莫说塌下属下，就是在梦中的杨震都留

下眼泪。

旋即，杨六郎又让杨延兴，--杨延兴为杨六郎随从，杨令公义子，改名杨延兴，自称杨九郎。拿来自己的长枪对着枪，又对着众人说：“此枪是我的素纓蘸金枪，随我冲锋陷阵杀敌无数，若干年血迹早已渗入枪髓，见此枪，我心方安，这也是我的亲人。我死后，只需将此枪陪葬，待我与此枪一起投胎转世，再一同上阵杀敌。想我征战多年，辽贼惧怕我威名，此枪有功。我死后，枪暂时也不能杀敌了，既

然是我亲人，陪我下葬，我就赐此枪单名一个“震”吧，取其随我威震辽军之意”！

这句话说完，杨延昭离开了人世，史书记载，杨延昭卒时，享年五十七岁。

杨震梦到这儿，在梦中是嚎啕大哭。哭着哭着就醒来了。再回想起那梦中场景，恍若眼前。

断垣衰草野狐鸣，曾说六郎此驻兵。千载烽烟锁旧垒，三军旗鼓剩荒城。雁门重镇雄西北，杨氏边勋勒弟兄。

杨氏满门忠烈，又岂是一首诗可概括的了？想那六郎手中钢枪，都是忠烈，沾满敌人的鲜血，伴随主人从生到死，又从死到生，这是何等的忠义！

到此时，杨震和此枪渊源，早已是清清楚楚。那跟随主人征战沙场，沾满敌人鲜血的神枪，早已有了魂魄，在主人赐名震字后，自然随杨姓。这杨震不是此枪转世而来又会是？

次日晨，正是杨震取枪回家后的第七日，也是那卖枪主人要他还钱的日子。当天，杨震卖掉了自己所有的物件和房屋。换取白银万两，来到老者家中。那老者见杨震前来，却是眉目含笑着说：“可降的住此枪”？杨震低头回到：“降得住”。当下将万两白银置于案上就要转身离去。

却听见那卖枪人说：“五百年轮回，世间最忠义”。当年杨延昭枪身刻五字，还欠白银百两，这钱今天重是还了。说罢拿起一百两银子，飘然不见了。

梦中的杨震随杨六郎在战场厮杀，是真的吗？

再看杨震，哪里还有纨绔子弟古董贩子的模样？短短几日，好似脱胎换骨，脸上写满沧桑二字。

从此再无世间琐事萦绕，杨震怀抱钢枪，往那不知名的路上越走越远。从此世上再无人看到过杨震，也许，神枪和主人六郎杨延昭早已团聚继续杀敌了吧。

粗粮养生但不是人人都能吃



常吃粗粮养生成现为今社会的热门话题，无论男女老少，统统都吃起了粗粮，美名曰跟风时尚。但有专家提醒，粗粮不易消化，并不是所有人都可以长期食用的，要根据自己的身体状况有选择地食用。以下人群应谨慎食用：

1.老人应该适量吃
粗粮如玉米、小米、糙

米、高粱米等不容易消化，整粒杂豆类及硬果类等也需要费劲咀嚼，由于老年人咀嚼功能会有所下降，所以建议老年人选择蒸、煮、炖等方式烹调粗粮和其它食物。此外粗粮摄入过量会影响老年人的消化吸收，本来老年朋友的消化吸收功能就比年轻人低，粗粮吃多了影响更大，老年人粗粮摄入过量

还会影响某些矿物质的吸收，比如说钾、钙等，另外粗粮摄入过量还会导致便秘，所以吃粗粮一定要适量。

2.青春期少女不宜食用过量

青春期少女如果过量进食粗粮，会使其他食物中的胆固醇随着纤维素一起排出体外，导致女性激素合成减少，影响子宫等生殖器官的发育。此外，长期进食过“粗”，会影响人体机能对蛋白质、无机盐以及某些微量元素的吸收，以至造成骨骼、心脏、胃肠等脏器功能的损害，降低人体的免疫能力。

3.6岁以下婴幼儿不适合多吃

因为学龄前儿童的胃肠道发育不成熟，消化吸收功能差，不宜多受刺激。此外，孩子在生长发育过程中需要摄入大量的钙、铁、锌等矿物质，而粗粮中所含的植酸和单宁却有可能阻碍这些微

量营养素的吸收。

4.胃病患者谨慎吃

有胃病或消化性溃疡的人不适合多吃粗粮。大量的纤维素会对肠胃产生一定的刺激，一般的健康人没问题，但有较重胃炎或胃酸过多的人都不太适合，肠胃有溃疡的人同样受不了。胃病患者选择的食物应不损伤溃疡面，细软，且不能过冷过热。

5.贫血人群不能多吃膳食纤维

贫血的人如果每天吃下去的纤维超过50克，就可能降低蛋白质的利用率，还会影响矿物质吸收。而粗粮正含有丰富的膳食纤维。其次，燕麦、荞麦、玉米等谷类以及绿豆、红豆等多种杂豆里，还含有“抗营养”的植酸等物质。它们会妨碍钙、铁、锌等矿物质的吸收，还会延缓蛋白质的消化吸收。这些都会一定程度上影响贫血者的身体健康。

其实酸奶不是零食，它是.....太厉害了！

美味的酸奶深受各年龄人群的喜爱。除了帮助消化、调节肠胃功能之外，酸奶还有很多你想不到的保健功能，特别是对于我们女人，真是不可多得的美容圣品，一起来看看。

上班族午后喝酸奶
对于那些吃完午餐就坐在电脑前不再活动，每时每刻笼罩在电磁辐射中的上班族来说，利用午饭的时间喝一杯酸奶，对健康非常有益。另外，午后喝酸奶，还可以缓解紧张的心情以及工作压力。

原因：
1、有研究指出，维生素B能够提高人体抵御辐射损伤的能力，作为富含B族维生素的酸奶正好发挥这种优势。酸奶还具有减轻辐射损伤、抑制辐射后人的淋巴细胞数

目下降的作用。

2、酸奶中的酪氨酸对于缓解心理压力过大、高度紧张和焦虑而引发的人体疲惫等有很大的帮助。经过乳酸菌发酵，酸奶中的蛋白质、肽、氨基酸等颗粒变得微小，游离酪氨酸的含量大大提高，吸收起来也更容易。

午饭时或午饭后喝一杯酸奶，可以让上班族放松心情，在整个下午都精神抖擞，更利于提高工作效率。

小贴士：
喝酸奶应少量多次，不但效果更好，还能避免食用过多造成肠胃不适。

晚上喝酸奶
虽然牛奶中也含有很高的钙，但与它比起来，酸奶中所含的乳酸与钙结合，更能起到促进钙吸收的作用。一般来说，饭后30分钟到2

个小时之间饮用酸奶效果最佳。但是，中医建议，要想发挥酸奶补钙的最大功效，酸奶要在晚上喝最好。

原因：
1.晚间12点至凌晨是人体血钙含量最低的时候，有利于食物中钙的吸收。

2. 晚间12点至凌晨这一时间段中，人体内影响钙吸收的因素较少。

小贴士：
如果在空腹状态下饮用酸奶，很容易刺激胃肠道排空，酸奶中的营养来不及彻底消化吸收就被排出，饭后喝则可减少刺激，让酸奶在胃中被慢慢吸收。

预防骨质疏松
充足的营养成分在预防和治疗骨质疏松上起到了关键作用，而钙、维生素D等微量元素最为关键。酸奶所

提供的维生素D非常高，并且把钙元素和维生素D结合在一起，对骨骼的好处更明显了。

酸奶和牛奶不同的地方主要是它加了乳酸菌，把牛奶中的乳糖分解成乳酸。乳酸和钙结合时，最容易被人体吸收，因此酸奶很适合更年期容易罹患骨质疏松症的女性饮用。此外，它营造了一个胃肠道酸性的环境，也能帮助铁质的吸收。



鸡蛋有多少营养价值，你真的知道吗？

鸡蛋营养价值比非常高

1.鸡蛋是蛋白质的绝佳来源

鸡蛋的蛋白质中含有人体的所有必需氨基酸，是最全面的蛋白质，与其他富含蛋白质的食材相比，如培根、牛肉，鸡蛋的性价比要高得多。

2.有益大脑发育和记忆力

蛋黄中丰富的胆碱成分，能促进大脑发育，有益大脑功能。同时，胆碱对提高记忆力、反应力都很有帮助。

3.防治动脉硬化

美国营养学家和医学工作者用

鸡蛋来防治动脉粥样硬化，获得了

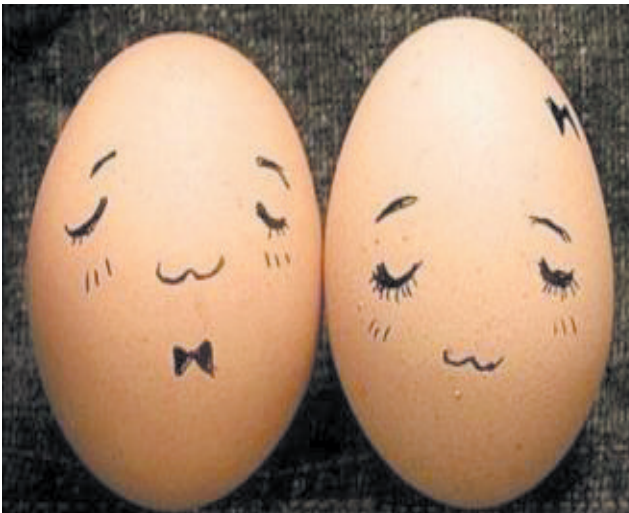
出人意料的惊人效果。

4.鸡蛋保护视力

蛋黄中的两种抗氧化物质“叶黄素和玉米黄素”，能保护眼睛不受紫外线伤害。它们同时有助于减少患老年白内障的风险。

5.鸡蛋更耐饿

鸡蛋比面包、馒头、谷物片等食物更耐饿。其中的蛋白质和脂肪能为你持续平稳地提供能量，让你肚子饱的时间更长。



喝咖啡与补钙当真不可兼得？

骨质疏松这个词，很多人感觉是离自己很遥远的事情，尤其是年轻人。现实是，由于我国饮食结构的问题，钙缺乏在多数人身上都非常明显。当知道自己患有骨质疏松时，都是要么出现了骨折，要么去体检的时候。可惜的是，很少有人把它当回事，可能当时听了医生的话，喝一段时间牛奶，过一两个月后就忘记了。

小于老师多次在讲课时做过调查，其中，每天坚持喝牛奶的人不到10人，每周喝牛奶1次以上的也不过占课堂上人数的十分之一。而这些来听讲的人还大多算是比较关注健康的，其他人的情况就可想而知了。

我们为什么一定要强调每天喝牛奶呢？难道其他食物就不能补钙了吗？这是因为牛奶中的钙是易被人体吸收的枸橼酸钙和葡萄糖酸钙，而且含量也不低，每100ml含100mg左右。如果一个人每天喝300ml牛奶，就可以摄入300mg-350mg的钙，这对于一般人群每天800mg推荐摄入量来说是至关重要的。

对于补钙，30-35岁之前是最佳年龄，目前这个年龄段的年轻人对牛奶的接受程度比60后、70后有明显改善，但依旧存在牛奶摄入不足的情况，而这类人群在饮品选择上更偏爱咖啡。

小于老师为这些喜欢喝咖啡的人群提出一个补钙的好方法。在选择咖啡时尽量选择添加牛奶较多的品类，例如拿铁。这样一来，一边品着满足自己口味的咖啡，一边可以把牛奶也喝到体内，虽然这样喝到牛奶的量很难达到300ml，但总比不喝要好。购买咖啡时还要把添加糖尽可能降低一些。网上有流传喝咖啡会让钙质流失的说法，其实大家无需担心喝咖啡会让人缺钙的问题，目前也没有科学来证明这一点。

全球唯一大熊猫三胞胎 卖萌耍宝挡也挡不住



择最健壮的幼崽抚养，其他胎儿也将因此被淘汰。

也就是说“萌帅酷”三只熊猫宝宝如果出生在野外是肯定无法全数存活下来的，正是因为各位饲养员日以继夜的艰辛付出，才让“萌帅酷”一直健康成长到现在。

英雄辣妈——菊笑。2002年出生于卧龙，曾于2010年产下一对双胞胎熊猫宝宝，并于2012年前往广州长隆野生动物世界开展科研合作。

英雄虎爸——琳琳。萌帅酷三姐弟的父亲琳琳，那可是卧龙大熊猫繁育中心的头号“种子选手”。

琳琳最有名的女儿就是和大熊猫“雷雷”生下的女儿-美女猫圆圆。圆圆现在在台湾。

此外，赠澳大熊猫开开（蜀祥）、法国的欢欢、日本的真真（仙女）、澳大利亚的“网网”等都是萌帅酷三姐弟同父异母的哥哥姐姐。

怎样的熊猫在猫界可以被界定为是貌美的？据工作人员介绍，肤白，大眼（黑眼圈也算）、身材肥美，以及拥有标准的16:9宽屏大脸，这是电视行业流行的黄金比例，也是最接近人体眼睛瞳孔的比例，可以被归为“高颜值”那一类。



在人人都争当网红的今天，全球唯一大熊猫三胞胎——广州长隆野生动物世界的萌帅酷三姐弟，却慢悠悠地杀出一条血路。

大姐萌萌，性格最好，温柔委婉，举止萌羞可爱。

二弟帅帅，聪明帅气，活泼淘气，行动敏捷。

三弟酷酷，个性内敛，经常以45度角度望着天空发呆。

时间翻回到2014年7月29日凌晨，大熊猫中心气氛十分紧张。英雄母亲——菊笑在当日凌晨1时10分、3时47分、4时34分顺利诞下三胞胎，创造了中国大熊猫繁育史上的奇迹。

刚出生时，除了酷酷，其他两只小家伙体重都不足100克。

实际上，大熊猫在野外生育是非常能体现优胜劣汰的自然法则，如果熊猫妈妈产下多胎，它只会选

世界第二大花园：布查特花园



布查特花园位于加拿大不列颠哥伦比亚省的维多利亚市，是座家族花园。

从1904年开始修建，经过几代人的辛勤努力，已经成为园艺艺术领域中的一枝奇葩，是世界著名的第二大花园。

布查特花园占地12公顷，分4个大区。

一为新境花园，原为石灰矿场，开采后留下巨穴，经多年经

营，遂成名园。园中积土成山，有小径及石级可登。

旁围曲栏，栏外斜坡，均有名花覆盖，山下有曲径环绕，临人工小湖，有山泉奔流而下，水花直注水中，淙淙有声。

二为意大利式花园，按古罗马宫苑设计，园旁围以剪裁整齐的长青树墙。

内有两水池，星状池旁设花坞，蛙形喷水池中有意大利石雕，花园为对称的图案式结构。

三为日本式花园，迎面为红色神宫门楼，饶有日本风格。

园内遍植加拿大枫树、百合花、日本樱花和松杉，龙胆随翠竹起舞，白杨伴垂柳扬花。有小桥、流水、茅店等胜景。

四为玫瑰园，园地宽广，玫瑰品类繁多，花团锦簇，锦绣天成。

除此之外，布查特花园尚有温室花房，里面布满各种名贵鲜花，分叠多层，犹如花山花岛。

在第二次世界大战中，由于劳动力缺乏，无人管理的布查特花园日渐荒芜。大战结束后，布查特的儿女承担了管理和整修花园的任务，使布查特花园重新赢得声誉，成为世界上最美丽的花园之一。



普罗旺斯24hr： 自然与艺术的经典结合

普罗旺斯，是“山居岁月”作者梅尔眼中连简单的四季变换都充满着诗情画意的一个南法大区。它濒临地中海，山脉绵延。普罗旺斯省内的小城艾克斯是画家塞尚（paul cezanne）念念不忘的故乡，漫步在这座精致的小城就仿佛置身于塞尚的画中。让我们一起走入这个令人惊叹的美丽地方，用最短的时间去尽量多的感受她的魅力吧。

上午：情迷薰衣草

从艾克斯出发，一个小时便可到达薰衣草的海洋。Valensole小镇是看薰衣草的绝佳去处，这里的薰衣草连绵起伏地覆盖着小镇周围的山丘，从淡紫到深紫，乍一看仿佛是一片波澜壮阔的紫色海洋。奔跑在薰衣草田间，阵阵香味夹杂着扬起的尘土味，蜂蝶在花间乱舞着，仿佛一切都醉了。薰衣草不仅美丽，还有很高的药用价值。其提取出的精油能静心安神，是非常有实用价值的纪念品。

在valensole薰衣草田的路边会看到专营纪念品的小

店。若不小心错过了也没关系，在艾克斯的很多香薰精油店里都能找到薰衣草精油。

下午：品尝桃红酒 小城艾克斯

众所周知，法国盛产葡萄酒，但普罗旺斯盛产桃红酒（葡萄酒中的俏佳人，果香浓郁，甘甜爽口）却鲜为人知。所以来到普罗旺斯，就不能不品尝一杯桃红酒。在距valensole约一小时车程的普尔秀（pourcieux）小村庄

边上有一个值得推荐的酒庄——费拉哲酒庄。在这里不仅可以品尝到正宗的桃红酒，还可以参观酒窖，了解红酒的酿造方法。离开酒庄前还能亲手从橡木桶里装上一瓶桃红酒，将这私家定制的法国酿作为旅游纪念。

从酒庄驱车前往艾克斯只需30分钟。作为塞尚的故乡自然带着塞尚的品牌，什么塞尚广场、塞尚中学、塞尚医院、塞尚咖啡馆等等，喜欢塞尚作品的朋友绝对不能错过的是塞尚生前的最后一间画室。也正是在这间面朝圣维克多山的画室里，塞尚完成了那些绚丽的

印象派画作。艾克斯的市中心小巧而精致，花一个下午慢慢游览足以。漫步在市中心纵横交错的街道上，惊喜无处不在。大小不一，各式各样的喷泉，壁画，给古老的城市增添了一抹灵动。闲逛街道两旁林林总总的精品时装店，巧克力店，橄榄油店，香薰精油店，仿佛走在迷宫里，心也迷失在了普罗旺斯特有的香氛之中……

晚上：resto le boudoir

喜欢美食的朋友到了普罗旺斯是肯定不会失望的。在这里给大家推荐当地人常常光临的一家性价比高的法式大排档le boudoir，晚餐消费约20欧，它位于市中心的tanneurs广场上，自晚上7点供应晚餐后便座无虚席。这里有法国人常吃的鞑靼牛肉 tartare，意大利千层饼，也有很多当地的特色小食，如普罗旺斯蒜味蛋黄酱（aïoli），配着海鲜或面包都是一绝。再来一杯煮着水果和香料的热红酒，欣赏着窗外落日的余晖，慢慢地品尝美味的晚餐吧。



如果不乖乖上繳工資卡 老婆不讓我吃飯

这几天，她不再给我做饭，只让自己和儿子吃饱；洗衣服时专把我的挑出来，扔在地上不管不问；晚上9点准时锁门，如果我没能及时回家，那就只能另寻去处。

温柔陷阱

故事开始前，先介绍一下我和东夏的基本情况。我，35岁，大学毕业，农村里长大，城市中奋斗，目前在某国营工厂做技术员，工资水平中上。东夏，30岁，大专毕业，县城姑娘，现就职于私人公司，收入较低。有个儿子。

2006年，我29岁，年近而立没有女友，家人天天催，催得我着急上火，恨不得在大街上捡个姑娘带回家，那时我的QQ签名是：急寻女友，条件不限。虽是玩笑话，却也很能说明心态。有个同学打来电话，说认识个不错的女孩，问我是否有兴趣，我一听就点头，行啊行啊，只要是女的就行。

很快，在同学的安排下，我和东夏见了第一面，虽说自己要求不高，但看到东夏时还是难免失望。东夏很矮，人却微胖，幸好是张娃娃脸，看起来才不那么别扭。事后，同学问我意见，我含糊其辞，同学却一语道破天机：过日子的话，这种女人最合适。

好吧，我听从同学的劝告，尝试着跟东夏慢慢交往。同学说得没错，东夏是个会过日子的人，她有手好厨艺，收拾家务也不含糊，我那狗窝一样的出租屋在她的巧手下焕然一新。

最重要的是，东夏在我面前始终保持着低姿态，什么都听我的，有时带她出去应酬，她那低眉顺眼的模样很让众朋友羡慕。

因为东夏的种种好处，我对她的依恋越来越深，不久后，我便主动把家里的钱和手中的卡都交给她，每天只想让她开心，她的每个要求我都尽量满足……明眼人都看得出来，我是真心爱上东夏了。

但是，人是不能宠的，越宠越骄，我的宠溺让东夏“乍了翅”，当然，也许是当初的她隐藏够深，没露出真实本性。很快，东夏学会了市井女人的撒泼手段，稍有不顺就大哭大闹，后来又开始砸东西，家里的易碎品换了一茬又一茬。

有几次她闹得实在过分，我忍不住说她几句，她便更加了不得，收拾东西就要离家，深更半夜，一个独身女人，

我怎能任她出门，我拉她，她就咬我，胳膊被她咬过无数次，鲜血淋漓。

还有一次，因为我没把碗洗干净，东夏又大发雷霆，我在一旁默不作声，她的重拳击在棉花上，更加恼怒，竟打电话叫来一个男人帮她打包出走。

那男人我从没见过，二人当我是空气，收拾得热火朝天，我也恼了，径直摔门而去。那次，东夏在外面待了三天，是我托同学出面才将她劝回，后来她告诉我，那个男人是他们公司的保安，她认下的干哥哥。

感情交易

爱情在时间中慢慢淡漠，当初的热烈转化成习惯，习惯了两个人生活，习惯了吵吵闹闹的日子，习惯了对方的所有习惯……

恋爱谈了近两年，我和东夏有了结婚打算，实话实说，当时的我颇有些犹豫，但家人催得紧，同时又不忍心让东夏失望，于是，在别别扭扭的心态中，2008年，我们结婚了。

原以为婚姻会让东夏沉淀下来，成熟起来，可事情并非如此。东夏在事业上一直不顺，工作换了很多次，收入也一直不涨，当然，在这一点上我从未嫌弃过她，但她却很敏感，总试图在其他方面找回优越感。

她有什么比我强呢？只有她的家庭。前面说过，我是农村孩子，她是县城姑娘，城乡差别是我们之间的鸿沟。只要一吵架，她就直刺我的短处：你凭什么指责我，你一个农村出来的土鳖。

我无言以对，尽管心里明白所谓的城乡差别早已没有任何意义，但还是被她骂得张口结舌。

婚后第二年，东夏有了新毛病，她跟我分居了。我们家是两居室，一间卧室，一间储藏室，东夏在储藏室里搁了张小床，让我天天睡在那儿，如果想跟她同床，可以，但必须在一个星期里做够一定数量的家务，交够一定数量的钞票。

我的工资卡在东夏手中，但偶尔会有些外快，东夏一直觊觎着，她试图用交易把我那寥寥的零花钱也收入囊中。

我是男人，一个正常的男人，为了正常的需要，不得不一次次地用金钱、劳动去满足她的贪婪。但你能想象我的心态：我娶的是老婆吗？抑或只是个性工作者！

前年，东夏怀孕了，听到消息后我



满心欢喜，哪个男人不渴望当爹，可东夏却不开心，她不想留下这个孩子。我苦口婆心地劝她，她只一口咬定：以我们现在的经济能力，不能给孩子富足的生活，既然如此，不如不要。

我想不通，照她的说法，穷人家的孩子就不用活了，何况我们并不穷。东夏执意吃了打胎药，但没有生效，其间岳母听说此消息，打来电话狠狠教训了她，事情的最终结果是东夏妥协，于是，她又吃上了保胎药。

我真是哭笑不得，这样来来回回吃药，孩子还能健康吗？我在胆战心惊中熬了大半年，终于，去年5月儿子出生，还好，一切正常。

视钱如命

再说说双方家庭。东夏有个姐姐，早年嫁到杭州，条件不错，对我们也很照顾。我们结婚时，姐姐送了几大件：冰箱、洗衣机、空调，还有一台液晶电视，算是大手笔，后来我儿子出生，姐姐又封了个一万元的大红包。

姐姐的这些举动让我和东夏非常感激，我曾向东夏保证，将来发达后一定好好回报姐姐，滴水之恩当报之以涌泉。我是这样说的，也是这样做的，虽然没有真正发达，但在对待姐姐的所有事情上都不含糊。

姐姐怀孕时得了眼疾，不能吃西药，请人开了偏方，但那几样药相当难配，我听说后专门请了一个星期的假，四处找寻，求爷爷告奶奶终于凑齐。姐姐的婆婆去世，我只身前往杭州吊唁，姐夫一家感动不已，都说我有情有义。

相比之下，我哥是个穷人，早早退学，在当地干过很多营生，但都不成功

，快四十岁的人了，除了老婆孩子一无所有。但哥哥毕竟是哥哥，穷人不穷理，我结婚时，哥哥给了2000元，那已是他能拿出的极限了。

东夏生孩子时，哥哥正在外地打工，没来得及赶回，他打来电话要我的银行账号，说是要把礼金转账过来，我当场拒绝。哥哥的情况我太了解，他比谁都缺钱，我不想让他再破费。

就因为孩子的礼金没跟上，东夏从此恨上了我哥，总拿我哥跟她姐做比较，说的话让人心寒：你哥这人越穷越吝，以后不定混成啥样，你少跟他来往。

去年年初，我嫂子的娘家因为宅基地问题跟人打官司，输了，要赔不少钱，哥嫂把所有积蓄都拿出来，还是不够。实在没法了，哥哥求到我面前，让我多少资助一些。当时我刚接了个私活，人家给了2000元，我又跟同学借了3000元，凑够5000元拿给哥哥。

也怪我多嘴，这事儿烂在心里也就算了，偏偏有次得意忘形，将事情在东夏面前抖搂出来，她一听就暴跳如雷，当即要打电话给我哥，让他把钱还回来，我死拉硬拽着没让她得逞，但她也没让我好过，摔了我的手机，抓破我的脸，扔下儿子离家出走，一走就是四天。那四天里，她对儿子不闻不问。

东夏的毅力让人叹服，即便如此，她也没有放过我哥。去年中秋节，在我的极力斡旋下，东夏终于肯跟我回老家过节，自打结婚后，我们只在老家过了一次春节，她总嫌我家穷，不到万不得已绝不回去。

现在想想，东夏的这次回家其实早有预谋。果然，在中秋节的家庭聚会上，她当着所有人的面向我哥讨债：哥，我和杨

宇也不容易，那钱你尽早还给我们……

回归正途

有时我也奇怪，当初温柔可人的东夏怎么就变成今日模样，究竟是我“造就”了她还是她“自甘堕落”？东夏又出歪点子。一直以来，我们家的收入如此安排：东夏收入低，她的钱拿来支应日常消费，我的收入较高，作为家庭积蓄不做他用。我的工资卡在东夏手里，每当其中金额累积至一万元，东夏就取出来，转存到另一个账户上。

那个账户是她开的，密码也由她掌握。这没什么不好，原本相安无事，可谁知东夏吃错了什么药，她突然提出这种安排不够合理，让她没有安全感，以后她要把自己的钱存起来，用我的工资支付家用。

我就不明白了，东夏拿着我的工资卡，存够一万元她就转走，有什么不安全的？而且我的收入比她高，存起我的工资不是最合理的方案吗？在我看来，她根本就是没事找事儿。

这次我不想妥协，再妥协下去这个家越发没了规矩。我拿回自己的工资卡，准备跟东夏“斗争到底”。这个举动让东夏气急败坏，她用各种方式逼我就范。

这几天，她不再给我做饭，只让自己和儿子吃饱；洗衣服时专把我的挑出来，扔在地上不管不问；晚上9点准时锁门，如果我没能及时回家，那就只能另寻去处。

换成以前，也许我会乖乖认输，可如今我却不肯。人是不能宠的，越宠越骄，东夏就是在我的宠溺中走了样、变了味儿，现在我得“拨乱反正”，让这个家庭沿着正常轨道继续前行。

出生一張紙，開始一輩子；畢業一張紙，奮鬥一輩子；
婚姻一張紙，折磨一輩子；做官一張紙，鬥爭一輩子；
金錢一張紙，辛苦一輩子；榮譽一張紙，虛名一輩子；
看病一張紙，痛苦一輩子；悼詞一張紙，了結一輩子；
淡化這些紙，明白一輩子；忘了這些紙，快樂一輩子！

美南新聞日報

Southern Chinese Daily News

電話：281-498-4310

傳真：281-498-2728

11122 Bellaire Blvd.

Houston, TX 77072

E-mail: ad@scdaily.com

日報網址：www.today-america.com

人生如戏，得个笑字：人生是如此好玩，生活是如此美好



书名：人生如戏，得个笑字

著者：汪曾祺

出版时间：2018.4

图书品牌：麦客文化

出版社：化学工业出版社

◎作者简介

汪曾祺（1920-1997），江苏高邮人，中国当代作家、散文家、戏剧家，京派作家的代表人物。其文章清新淡雅，有一种返璞归真的自然之意趣，被誉为“抒情的人道主义者，中国最后一个纯粹的文人，中国最后一个士大夫”。

你很辛苦，很累了，那么坐下来歇一会，喝一杯不凉不烫的清茶，读一点我的作品。--汪曾祺

◎内容简介

本书是汪曾祺先生做编剧二十余年的所见、所闻、所思、所感，有名优逸事、习剧札记等，这些文章犹如他的游记、散文，无不张弛有道，颇有读头。

—短篇小说的本质—

--在解鞋带和刷牙的时候之四

我们必须暂时稍微与世界隔离，别老捧不开"我们是生活在怎样一个国度里"这个意识，这就是说，假定我们有一个地方，有一种空气，容许并有利于我们说这个题目。不必要在一个水滨，一个虚廊，竹韵花影；就像这儿，现在，我们有可坐的桌子椅子，有可以起来走两步的空当，有一点随便，有说或不说的自由；没有个智慧超人，得意无言的家伙，脸上不动，连狡诘的眯眼也不给一个的在哪儿听着；没有个真正的小说家，像托老头子那样的人会声势凌人地闯进来；而且我们不是在"此处不是讲话之地"的大街上高谈阔论，这也就够了。我们的话都是草稿的草稿，只提出，不论断，几乎每一句前面都应加一句：假定我们可以这样说。我们所说的大半是平时思索的结果，也可能是从未想过，临时触起，信口开河。我想这是常有的事，要说的都没有说，尽抬架了些不知从哪儿斜刺里杀出来的程咬金。有时又常话到嘴边，咽了下去；说了一半，或因思绪散断，或者觉得看来很要紧的意见原来毫不相干，全无道理，接不下去了。这都挺自然，不勉强，正要的是如此。我们是一些喜欢读，也多少读过一点，甚至想动笔，或已经试写了一阵子小说的人，可千万别把我们的谈话弄得很职业气。我们不大中意那种玩儿票的派头，可是业余的身份是我们遭遇困难时的解脱藉口。不知为不知，我们没有责任搜索枯肠，找话支吾。我们说了的不是讲义，充其量是一条一条的札记，不必弄得四平八稳，分量平均，首尾相应，具一格局。好了，我们已经很不受拘束，放心说话吧。声音大，小，平缓，带舞台动作，发点脾气，骂骂人，一切随心所欲，悉听尊便。

在这许多方便之下，我呈出我的一份。

毋庸讳言，大家心照，所有的话全是为了说的大自己而说的。唱大鼓的走上来，"学使我今几个伺候诸位一段大西厢"。唱到得意处，得意的仍是他自己。听唱的李大爹、王二爷也听得颇得意，

他们得意的也是他们自己。我觉得李大爹、王二爷实际也会唱得极好，甚至可能比台上的人更唱得好，只是他们没有唱罢了。李大爹、王二爷自小学了茶叶店糕饼店生意，他们注定了要搞旗枪

明前，上素黑芝麻，他们没有学大鼓。没有学，可是懂。他摸得到顿、拔、沉、落、迴、扭、煞，诸种差之毫厘失之千里的那么点个妙处。所以李大爹、王二爷是来听他们自己唱，不，简直听

他们整个儿的人来了。台上那段大西厢不过是他们的替身，或一部分的影子。李大爹看了一眼王

二爷，头微微一点，王二爷看了一眼李大爹，头也那么一点。他们的意思是"是了！"在这一点上劳伦斯的"为我自己"，克罗齐的传达说，我都觉得有道理--啊，别瞪我，我只是借此而说明我现在要说的话是一个什么性质。这，也是我对小说作者与读者间的关系的一个看法。这等一下大概还会再提起。真是，所有的要说恐怕都只是可以连在一处的道白而已。

时下的许多小说实在不能令人满意！

教我们写作的一位先生几乎每年给学生出一个题目：《一个理想的短篇小说》。我当时写了三千字，不知说了些什么东西；现在想重新交一次卷，虽然还一样不知会说些什么东西。可见，他大概也颇觉得许多小说不顶合乎理想。所以不顶理想，因为一般小说都好像有那么一个"标准"：一般小说太像个小说了，因而不十分是一个小说。

选定一个尺度，很难。小说的种类将不下于人格；而且照理两者的数量（假如可以计算）应当恰恰相等；鉴别小说，也如同品藻人物一样的不可具说。但我们也可以像看人一样的看小说，凭全面的、综合的印象，凭直觉。我们心平气和，体贴入微地看完一篇东西，我们说：这个小说或者不是小说。有时候我们说的是这够或不够是一个小说。这跟前一句话完全一样，够即是，不够的不是。在这一点上，小说的读者，你不必客气，你自然假定自己是"够了"。哎，不必客气，这个够了并不是什么了不起的事情。不够，你还看什么小说呢！

那个时候，我因为要交卷，不得不找出一个"理想"的时候，正是卞之琳先生把《亨利第三》《军旗手的爱与死》翻过来的时候，手边正好有一本，抓着就是，我们像憋了一点气，在课堂上大叫："一个理想的短篇小说应当是像《亨利第三》与《军旗手的爱与死》那样的！"

现在我的意思仍然如此，我愿意维持原来的那点感情，不过觉得需要加以补充。

我们看过的若干短篇小说，有些只是一个长篇小说的大纲，一个作者因为时间不够，事情忙，或者懒，有一堆材料，他大概组织分布了一下，有时甚至连组织分布都不干，马马虎虎的即照单抄出来交了货，我们只看到有几个人，在那里，做了什么事，说话了，动作了，走了，去了，死了。有时作者觉得这太不像小说（就是这个倒霉的觉得害了他），小说不能单是一串流水账，于是怎么样呢？描写了把那个人从头到脚的像裁缝师傅记出手下摆那么记一记，清楚是清楚了，可是我们本来心里可能有的浑然印象反教他挤掉了。我们只落得一堆零碎

料子，"多高的额头，多大的鼻子，长腿或短腿；外八字还是内八字脚……"这些"部分"。彼此不帮不靠，不起作用，不相干。还有更不相干的，是那些连篇累牍的环境渲染。有时候我们看那段发生在秋天的黄昏的情节，并不是一定不能发生在春天的早晨。在进行演变上，落叶、溪水、夕阳、歌声、蟋蟀，当然风马牛不相及。这是七巧板那么拼出来的，是人为的、外加的、生造的、不融合的。他混分。他的文字不是他要说的那个东西本身。自然主义用在许多人手里成了一个最不自然的主义。这些人为主义反而牺牲了。有些，说得周详缜密，结构紧严，力量不懈，交待干净，不浪费笔墨也不偷工减料，文字时间与故事时间合了拍，把读者引上了路，觉得舒服得很；可是也只好算长篇小说之一章，很好的一章而已。更多的小说，比较鲜明生动，我以为把它收入中篇小说，较为佳适。再有一种则是"标准的"短篇小说。标准的短篇小说不是理想的短篇小说，也不能令我们满意。

我们的谈话行将进入一个比较枯燥困难的阶段，我们怕不能摆脱习惯的演讲方式。我们尽量想避开让我们踏脚，也放我们疲惫的抽象名词，但事实上不易办到。先歇一歇力，在一块不大平滑的石头上坐一坐，给短篇小说来讲一个定义：不用麻烦挑选，反正我们掉一掉身子马上就来。中学教科书上写着，短篇小说是：用最经济的文学手腕，只写事实中最精彩的一段或一面。

我们且暂时义务地为这两句话作一注释。或者六经注我，靠它的帮忙说话。

我们不得已而用比喻，扣槃扞烛，求其大概。吴尔夫夫人以在火车中与白朗宁太太同了一段路的几位先生的不同感情冲动譬像几种不同的写小说法，我们现在单摘取同车一事来说明小说与其人物的关系。设想一位作者，我们称他为X先生，在某处与白朗宁太太一齐上了车，火车是小说，车门一关，汽笛拉动，车开了，小说起了头。X先生有墨水两瓶，钢笔尖二盒，一箱子纸，四磅烟草，白朗宁太太开始现身说法，开始表演。我们设想火车轨道经行之地是白朗宁太太的生活，这一列车随处可见，可左可右，可进可退，给X先生以诸方便，他可以得到他所需要的白朗宁太太生活中任何场景节目。白朗宁太太生来有个责任，即被写在小说里，她不厌烦，不掩饰省略，妥妥实实回答X先生一切问话。好了，除去吃饭睡觉等不可不要的动作之外，白朗宁太太一生尽在此中，X先生也颇累了，他们点点头，下车，分别。小说完成！

先生，你觉得这是可能的吗？