



北京启喑实验学校

校刊

2019年10月刊

北京启喑实验学校《校刊》编辑部

主 编：谢爱明 于文红

常务主编：唐万洁



目录

一、 校园之声.....	1
祖国好 启喑师生同庆祖国七十华诞.....	1
二、 启喑故事.....	3
双手传“新”声.....	3
在启喑的校园生活，让小齐感觉开心.....	5
三、 特教理论.....	7
利用信息技术提升课堂教学水平的实践探索.....	7
五、 他山之石.....	11
批评也可以是甜的字数.....	11
六、 美文欣赏.....	13
外婆家的灯.....	13
七、 开心驿站.....	18
八、 奇趣荟萃.....	19
唐诗极简史：29首巅峰唐诗，重温大唐盛世289年（之四）.....	19
九、 健康随行.....	22
寻找衰老的开关.....	22
十、 心灵小憩.....	23
你的眼神在闪躲什么.....	23



一、校园之声

祖国好|启喑师生同庆祖国七十华诞

——盛世华诞，举国欢庆

七十响礼炮声犹在耳畔，军容严整的阅兵式和激情豪迈的群众游行历历在目，神州大地依旧沉浸在建国七十周年的喜庆气氛之中。

北京启喑实验学校师生用自己的方式共同为祖国七十华诞庆生。此次庆祝活动也是学校“普通话诵七十华诞”的推广活动。庆祝活动在四位主持人“用普通话，纪念先烈，抒爱国情怀”的倡议中拉开序幕。



为了抒发爱国情怀，启喑师生

准备了丰富多彩的节目为祖国生日献礼。初中组学生带来了手语舞蹈《我的中国梦》。逐梦的正能量在师生心中传递，给人以力量。

小学高年级同学带来了“三句半”《祖国颂》，夸赞伟大祖国建国七十年来取得的辉煌成就。

为了让学生更深入的了解祖国，此次活动除文艺表演外，还根据学生年级段穿插开展了四次爱国主义知识问答活动。小学段的知识问答主要围绕国家的基本常识进行。别看1-3年级同学年纪小，但是他们积极抢答，不甘示弱。

高中语文老师带来了诗朗诵《我的南方和北方》，深情的演绎带领现场观众从古至今，从南至北复向东西，穿越千年中华文明。

小学低年级同学借助诗朗诵《祖国，感谢您》表达自己的爱国心声。校长爷爷牵着小同学的手深情款款的走上舞台，亲自为同学们伴唱，加油打气。

4-6年级知识问答开始了，他们早已摩拳擦掌，跃跃欲试。

聋人教师精心策划排练了“群口相声”《中国颂》作为祖国生日的贺礼。由聋



人表演“群口相声”这种艺术形式十分新颖，聋人教师大胆创新，手语的直观形象和生动给现场观众带来了欢声笑语。首演一举成功，获得了满堂喝彩！

初中组学生献上的第二个节目是诗朗诵《我骄傲，我是中国人》。

初中年级的知识问答主要围绕中国近现代重大历史事件进行。

杨飞燕老师和学生王旭迎表演了诗朗诵《祖国啊，我亲爱的祖国》。王旭迎前不久参加了全国听障朗诵大赛，获得少儿组第三名的好成绩！此次是她和指导老师二人的联袂表演。



初中组教师带来了表演唱《红歌代代传》祝福亲爱的祖国繁荣昌盛。

高中知识问答主要围绕新中国70年取得的光辉成就进行。

高一、预科的同学用舞蹈串烧《美好的一天》展现自己的青春活力，祝愿祖国永远年轻。

学前康复的小朋友带来了自己的画，祝祖国妈妈生日快乐。

高二高三的同学深情朗诵《我的祖国》，我们的祖国高山巍峨、大河奔腾、地大物博、人民勤劳，这就是我们深深爱恋的祖国。

谁不爱自己的母亲？谢校长和三位行政干部用滚烫的赤子之心带来了手语歌《祖国，慈祥的母亲》。



“五星红旗迎风飘扬，胜利歌声多么响亮……”活动最后，所有行政人员一同走上舞台，全校师生骄傲地挥动着手中的五星红旗，齐唱《歌唱祖国》。歌唱我们亲爱的祖国，从今走向繁荣富强！庆祝活动在歌声中圆满结束。

中华儿女开拓创新，执着向前；启喑学子担使命，任重道远。北京启喑实验学校全体师生祝伟大祖国70生日快乐！

祖国，您好！



二、启喑故事

➡ 教师篇

双手传“新”声

提到聋校，很多人都会问：“你是不是会比划？”是。手语是聋校教师的基本功。手语水平的高低会直接影响到聋孩子学习、生活的方方面面。

二十一年前我踏进聋校大门时接受的第一个任务就是学手语。教我的是学校里的一位聋人美术教师。至今我还记得她在第一节课上向我做的自我介绍：“你好，我，是，聋人，谢谢”。她的手语清晰、流畅，有种自然的亲和力。我一下就被这特殊的语言吸引住了。原来十个手指还可以表达这么丰富的内容，真是太神奇了！兴趣成了我学手语最大的动力。只用了三天时间，我就能自如地和老师进行交流了。我入职后的第一批学生也是教我手语的老师。因为与他们朝夕相处的学习生活，我的手语水平有了突飞猛进的发展。



有天下班我和同事一起去给学生订书。从图书大厦一出来我就和同事说：“我现在对手语可真是上瘾了，见什么都想用手语打出来。”同事说：“这样吧，回去这一路我就不说话了，咱们用手语聊天怎么样？”“这是要考我啊？行，来吧！”我们边走边打手语。说来也巧，没走出几步我们面前就站住了两个人，他们用飞快的手语好像在问我们什么。我顿时感到既兴奋又紧张，两眼紧盯着那双上下翻飞的手。不知道是他们速度太快，还是我掌握的词汇太少，说了半天我就看出“天安门”和“进”两个词。从同事的回答中我才知道，他们是问去天安门的地铁入口在哪儿。事后我和校长聊起这件事，她安慰我说：“你呀，就是在学校里看学生的手语比较多。其实手语是有地区差异的。要真想掌握好这种语言，必须得多看多学多积累。”

几年之后我已经是北京市的骨干翻译了，不管是打手语还是看手语都没问题。但我发现了一个奇怪的现象。每年新生入学，我和外地生都要花点时间熟悉彼此的



手语风格。虽然影响不是很大，但还是给我们的沟通造成了一定障碍。手语是有方言的。看着天南地北的孩子用带着“口音”的手语交流，我想，如果手语有个“普通话”在全国推广，那交流起来就方便多了！

在国家语委和中残联的共同推动下，国家通用手语标准的研制成为科研规划的重大项目，国家手语和盲文研究中心随即成立了课题组。作为聋校教师的代表我有幸参与其中。这一干就是七年！

我们小组的工作是把收集上来的手语视频进行分析和整理，为后期归纳手语的语法特点做准备。刚入课题组时，我以为这个工作就是把看到的手语翻译出来。我为残奥会做过赛事直播的翻译，在国家级会议上也多次承担翻译任务。对我来说这还算难事儿吗！可经过专家的讲解和指导我才明白，我们要做的是用数据说话，通过大量实例，把平日里发现的、手语的一些普遍特点归纳出来。手语是聋人的语言，作为第一使用者，他们的表达一定是最地道的。我们从全国邀请了百余位聋人代表，录制了20多个G的视频材料。这一研究还真发现了些有趣的现象。比如，我们说“我帮助你”这句话，一定是三个词在一起缺一不可。按照我们的理解，手语也应该是“我、帮助、你”三个动作。实际上聋人只用（帮助）这一个手势就能完整清晰地表达出这个意思了。同样，“你帮我、我帮他”，移动方向不同可手势却一点儿没变，这就是聋人手语的一个特点。我们从聋人约定俗成的手语中总结出很多特点，最终呈现在《国家通用手语词典》、聋校教材和手语培训中。

我们七年的潜心研究和辛勤付出终于结出了累累硕果。随着《国家通用手语常用词表》的正式实施，国家通用手语版的《国歌》也举行了推广发布仪式。2019年作为向祖国70周年献礼，我用通用手语编排制作了视频《我和我的祖国》，在国家级出版社的官网上进行了展示。

有人说：如果你用一个人听得懂的语言跟他交流，他会记在脑子里；如果你用他自己的语言跟他交流，他会记在心里。国家通用手语的研制和推广，本着“以聋人为中心，为聋人服务”的宗旨，不仅保障了听障人群使用和推广国家通用语言文字的权力，也推动了无障碍环境的建设，更体现了全社会文明程度的提升。虽然我只是这项工作的一个普通参与者，但我为自己所付出的绵薄之力感到骄傲。我相信，通用手语会让听障者更加平等和便利地参与生活。我更坚信，无障碍沟通会给听障者的明天带来新的希望！

无障碍沟通会给听障者的明天带来新的希望！



➡ 学生篇

在启喑的校园生活，让小齐感觉开心



小齐在教室擦桌子

我是北京启喑实验学校的学生

我已经上三年级了

我喜欢我们的校园

我喜欢我们的教室

我喜欢我们的操场

我还喜欢我们的食堂

我喜欢我的老师和同学们

我每天在这里过得很开心



我喜欢上语文课

我喜欢上数学课

我喜欢上书法课、科学课、生活指导课、美术课

哈哈……

我喜欢上所有课

我学到了许多知识

这就是我的启喑生活



李晨老师在辅导小齐学习





三、特教理论

利用信息技术提升课堂教学水平的实践探索

（摘自《现代特殊教育》，有删减）

吕相斌 刘丽芳 杨力云

【摘要】 提高特殊教育课堂信息化水平，将信息技术有效融入课堂教学各个环节，改变了特殊教育课堂教学模式，增强了课堂教学效果，提升了课堂教学质量，给特殊教育课堂教学带来了全新的局面。

【关键词】 信息技术；特殊教育；优质课堂教学

爱德加·戴尔的“经验之塔”理论认为，视听媒体可以冲破时空的限制，能够为学生提供更加具体和易于理解的经验。^[1]信息技术与课堂教学的有机结合，有助于创设理想的学习环境。

信息技术的应用改变了特殊教育课堂教学的模式，教师成为学生学习的指导者、引导者，教学过程中更加体现个别化、生活化，学生的学习空间更为宽广。学生可在自主学习与合作探究中构建学习空间，通过声音、色彩、动画、图形等使学习内容更直观，调动多感官轻松突破重难点，进行无障碍学习，从而大大提高学习效率。

一、改变预习模式，由教师驱动转变为学生主动

预习可以帮助学生提前内化简单易懂的内容。但很多学生在缺乏有效监督的情况下往往不预习，或预习达不到预期效果，久而久之造成厌学心理。信息技术的支持有助于及时解决这一问题，教师们利用微信、QQ线上直接互动，进行预习跟踪；利用问卷星等教育应用程序线上布置任务，可以帮助学生更有针对性地复习旧知、预习新知。

比如在讲《正弦定理》一课前，教师布置了两个方面的预习任务：一是利用问卷星软件发布问题，对之前所学的正弦函数进行习题复习，教师在线进行评价，了解学生对旧知的掌握情况；二是发布预习任务单，引导学生自学直角三角形中



边和对角的正弦之间的关系、锐角三角形中边和对角的正弦之间的关系、钝角三角形中边和对角的正弦之间的关系三个问题。在教师的跟踪与指导下，学生通过预习及时突破重难点，良好的学习习惯逐渐养成，学习主动性显著提高。

二、创设学习情景，构建趣味课堂

一堂成功的课一下子就能抓住学生的注意力，调动学生的情感，^[2]恰当的导入策略可以激发学生的学习兴趣，使学生由被动学习转为主动学习；好的导入铺垫下一步教学环节，可以一石激起千层浪，把课堂推入高潮。比如在讲解人教版语文九年级上册《事物的正确答案不止一个》时，教师导入利用触控一体机的遮罩和放大功能，将一幅图片全部遮盖，再上下、左右拉动屏幕，每拉动一次提出问题：“你发现了什么事物？”学生随着拉动不断猜测事物的名称，最后出现的事物与每次拉动的事物截然不同，这时候教师引出课文题目：问题的答案不止一个。学生参与了思考的过程，对课文题目的引出既感到意外，略作思考之后又会觉得确实如此，从而对课文学习产生了浓厚兴趣。

再比如在为自闭症学生设计的《彩虹色的花》绘本课上，教师利用希沃软件上的去背景、蒙层、思维导图功能进行导入，将彩虹色的花的图片进行去背景、蒙层处理，学生边涂抹边了解，探究了彩虹色的花颜色的特点，为后面教学做铺垫。紧接着利用思维导图功能出示本节课学习任务，给自闭症学生以清晰明了的认知，减少课堂中的情绪与行为问题。

一堂成功的课一下子就能抓住学生的注意力，调动学生的情感，^[2]恰当的导入策略可以激发学生的学习兴趣，使学生由被动学习转为主动学习；好的导入铺垫下一步教学环节，可以一石激起千层浪，把课堂推入高潮。比如在讲解人教版语文九年级上册《事物的正确答案不止一个》时，教师导入利用触控一体机的遮罩和放大功能，将一幅图片全部遮盖，再上下、左右拉动屏幕，每拉动一次提出问题：“你发现了什么事物？”学生随着拉动不断猜测事物的名称，最后出现的事物与每次拉动的事物截然不同，这时候教师引出课文题目：问题的答案不止一个。学生参与了思考的过程，对课文题目的引出既感到意外，略作思考之后又会觉得确实如此，从而对课文学习产生了浓厚兴趣。

再比如在为自闭症学生设计的《彩虹色的花》绘本课上，教师利用希沃软件



上的去背景、蒙层、思维导图功能进行导入，将彩虹色的花的图片进行去背景、蒙层处理，学生边涂抹边了解，探究了彩虹色的花颜色的特点，为后面教学做铺垫。紧接着利用思维导图功能出示本节课学习任务，给自闭症学生以清晰明了的认知，减少课堂中的情绪与行为问题。

三、丰富教学资源，优化学生学习空间

多种信息技术功能的融合丰富了教学资源，更有利于学生在探究新知的过程中找准问题切口，让学生在自主探究、合作学习中构建更为广泛的学习空间。如在信息技术《探秘二维码》一课中，教师以二维码的特点为主要教学内容，利用导学案、平板电脑、笔记本电脑、二维码制作软件等，在导学案中呈现不同的二维码，以小组合作的方式让学生利用手中的平板电脑扫一扫二维码，探究二维码内容丰富、应用广泛等特点。通过合作、探究，学生自主完成了对二维码更深层的认识，轻松突破了学习难点。

在英语教学中，单词的学习非常枯燥而不易熟记，尤其对智障学生来讲，长长的读音更是让他们充满挫败感。《In a Fast Food Restaurant》一课中涉及了汉堡包、热狗和可乐三个单词，教师将“有道词典”应用程序安装在平板电脑上，利用其中的在线翻译功能，让学生自学。学生打开应用程序，大声读出“汉堡包”，“有道词典”立刻在线翻译发出正确英文读音，学生则边听边跟读。“有道词典”最大的亮点是具备了自动反馈功能，学生跟读词典学会一个单词的时候自己打开录音功能，该程序就会自动检验评定学生读的正确率，直接出示“星级”，给予强化。学生的积极性一下子就高涨起来，有效避免了单词教学的枯燥。这节课通过应用信息技术，教师将单纯的教转变为学生自主学习、自主评价的过程，创设了轻松愉悦、兴趣盎然而又凸显个别化理念的高效智趣一体的英语教学课堂。



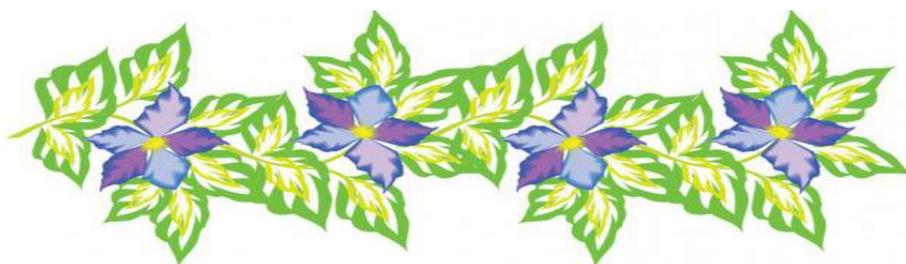
四、加强教学反馈，促进师生情感互动

巩固练习作为一节课的必要环节，其作用不可小觑。信息技术支持下的练习活动可以为特殊学生创设更多的机会。如借助信息技术远程的交互性，实现人机对话，将教学反馈打破时间与空间的限制。在《幸福大家庭》美篇制作一课中，信息技术课教师将学生制作的美篇通过班级微信群上传，手机在线与学生家长进行连线，向家长展示学生作品，家长实时在线的表情、语言都感染着学生，从而延伸了家校的联系，也促进了师生情感的互动。信息技术有效融入课堂教学各个环节，改变了课堂教学模式，丰富了教学手段，增强了课堂教学效果，提升了课堂教学质量，给特殊教育课堂教学带来了全新的局面。

参考文献：

[1] 梁敏仪. 信息时代的特殊教育 ——佛山市顺德区启智学校梁敏仪校长访谈 [J]. 教育信息技术, 2008 (9) : 25-27.

[2] 顾春霞. 精彩从头开始：课堂导入在有效教学中的作用 [J]. 成才之路, 2010 (32) : 22-23.





五、他山之石

批评也可以是甜的字数

学生犯错误，老师就要批评学生，但是，怎么批评，却是一门艺术。

今年寒假，我读了不少文章，其中一篇文章讲了这样一个故事：有个小女孩一心贪玩居然把她的小狗“贝贝”带进了一家严禁携带小狗入内的商场。小女孩只顾与她的“贝贝”说着悄悄话，一点儿也不知道这条规矩，当她上了二楼突然看到墙上“严禁携带小狗入内”的警示牌，才发现小狗没有地方藏了。她挺着



急，便乖乖站好，一边紧护着“贝贝”，一边看着迎面走来的商场保安，等待着想象中的“狂风暴雨”。不料保安不仅没有生气，还笑眯眯地看了看她，问：“啊！多么可爱的小狗，它叫什么名字？”小女孩

轻轻地回答：“它叫贝贝。”而那位叔叔再次笑了笑，又摸了摸小狗的头，说：

“亲爱的贝贝，你怎么糊涂了？我们这儿是不准带小女孩进来的，但既然来也就不为难你了，请离开时记住，千万别忘了带走你身边的这位小姑娘！”

妙！妙极！保安叔叔的话，立刻给小女孩儿留下了一个终生难忘的美好印象。

天啊！批评也可以是甜的！一个微笑，一个眼神，一个动作，足以传递出人的情感，只要是善意的，即使是严厉的批评，也是甜的。甜甜的批评是对对方充分的尊重，是自我高尚的修养的表现。阳光比寒风的威力更大，善意的批评往往会收到比粗暴地批评更有效的结果。

笔者是一位即将退休的教师，当然也是一位声色俱厉的教师，往往是不允许学生犯简单或较严重的错误的，尤其对那些气质好且有发展潜力的学生更是严格要求，批评得更重些。这样做了，明明是负责任的善意行为，有的学生和家长能



理解和接受，但也有个别的学生和家长不能理解和接受，自己真是感到不悦，事后茶饭不思，总想着这件事是自己过“左”了。学生还是未成年的孩子，对大人的想法和做法还理解不了，因为他们还没有那样的精力。即使你是对他是一万个好，他也认为你是对她的不尊重。

曾经有这样的事占据心灵。那是五一小长假，也是临近中考的关键时刻，笔者花钱购得自认为很有价值的应考试题，发给班级中很有前途的六名学生，讲明要义后，要求假期做完回来检查。结果有五名认真完成，另一名没有做，令人不悦，责令其今天晚上必须做完一道题。这孩子是听话了，可是其家长不高兴了，把此事反映到了学校，说我留作业多，影响了其他科目的复习。这本是善举，但是孩子不这样想，家长又想多了，让我委屈了好多天，当然也反思长久，问题还是出现在成为大人的自己没有换位想想学生。他们复习任务多，心理压力大，不可能事事都做得令大人满意。而大人呢，却命令的多，减压的少，知情温馨的谈话更少。没有起到春风化雨，“随风潜入夜”的预期效果。

批评是甜的。笔者经历这样一件事：一天一个长发披披肩的时髦姑娘刚挤上车，就觉得自己的长发被后面的人掖住了，她使劲拉拉头发，拉不动，显然还被后面的人掖住，于是猛地转给了后边那人一记耳光——那是个穿着工装裤、长着娃娃脸的打工仔！见打工仔没赔礼道歉、还红着脸笑，姑娘更气，骂了句“流氓”挥手又打了他一记耳光。打工仔仍然没有生气，只手指了指车门，原来，姑娘的长发是被车门夹住的！姑娘傻了眼，脸刷地红了，可是一时语塞，偏偏一句话也说不上来，而打工仔也就看了看她，挺宽容地说了一句：“俺也有姐，可俺姐绝不像你这样！”说着转过脸去没有再吭声，而姑娘看着打工仔宽宽的肩膀，眼泪刷刷地流了下来。

多么宽容的教诲，“姐”和“姐”比，一下子就折服了一个高傲的灵魂。一句不慎的话，足以让十句光彩照人的话黯然失色，而且会给自己留下难以弥补的损失和遗憾。同样是起到批评人的效果，为何不换个方式，温和地表达呢。

批评也可以是甜的，这是笔者的新感知。

批评也可以是甜！



六、美文欣赏

外婆家的灯

外婆家在一个遥远的山沟里。山沟深得走不到尽头。山沟两侧，是雄伟的山峰。险峻的山峰像手臂一样无限伸展着，仿佛要伸向天空，抓住一朵流云似的。

我不喜欢去外婆家。她家没有煤油灯，一到晚上，屋里屋外都是黑黢黢的。

母亲每隔一段时间就要回一趟娘家。她总是会用各种办法哄着我和她一起去外婆家。外婆家住在山沟沟的中央，从沟口走进来，需要半天时间。母亲承诺那一段沿着山沟的坡路，她背着我走。

七岁的我固执地认为，我是陪母亲去看望外婆的，而不是我内心愿意的。外



婆家住在一栋斑驳的土墙房子里。那栋土屋，像一块石头反扣在半山坡上。门前有一面笔直的大坡。一条弯弯曲曲的小路，伸向山沟最底部。房子对面就是悬崖峭壁，总觉得伸出手臂，就可以抓到对面悬崖上的某根树枝。

想到这里，我就要哭了。

“外婆家怎么会住在陡坡上呢？”我趴在母亲的背上嘀咕着。此刻，母亲正摇摇晃晃地行走在盘旋的山路上，下边是水流湍急的山涧溪水，而我，却不敢睁开眼睛看一眼哗啦啦的流水。

我们到外婆家时，天已经快要黑了。

我依靠在外婆家的门边，抬头一看，头顶的天空比我的巴掌还要小一点点。我们来时的沟口，天空细得像一根线，把我的心拉得很远。身后的堂屋，黑漆漆一片；屋外的山沟，黑漆漆一片；远处的山峰，黑漆漆一片。唯有外婆家的厨房里，有一盏星星般的灯在闪烁着。



那是外婆家唯一的灯。

那盏灯，并不是灯，而是燃烧的“油亮子”。外婆家的“油亮子灯盏”，是舅舅的杰作。他喜欢上山钻林，寻找可以当作灯盏照明的油亮子。

舅舅千辛万苦找回来的油亮子，外婆舍不得浪费，一次只允许用一块。

我心里藏着一个疑问：空瓶子里明明没有煤油，它是如何燃起火苗来的呢？于是，我就缠着母亲问个不停。

母亲坐在灶旁，一边添柴一边告诉我说，油亮子就是松树流出来的油，淤积在一起，成为一个疙瘩。把油亮子疙瘩用斧头劈开，再用弯刀划成细条条或者方块形状，放进空瓶子中，把沾满松香的细条点燃，就可以当作照明灯用。油亮子又叫松油亮子，取材简单，只要是松树林里，就会有油亮子。

“油亮子里面有松油，松油有香味，煤油没有。”外婆就着油亮子一边在锅里炒菜，一边回答我。

我使劲踮起脚尖，把头伸向灶台，望着锅里“吡溜吡溜”直叫唤的土豆片。

吃晚饭时，屋外的天黑得完全看不见了。外婆插上门板的栓子，把油亮子灯从厨房里移出来。细长的一块油亮子，放在餐桌旁边的瓷盆里。瓷盆的边沿，钻了三个窟窿，每个窟窿里串一根铁丝，三根铁丝绑在一起，弯成一个大钩，挂在堂屋板壁上的一颗长钉上。

外婆家一年四季都用油亮子。

我们围着桌子，坐在一起。饭碗里装满了外婆夹给我的菜。瓷盆里的油亮子，忽闪忽闪的。油亮子燃烧时，不时发出“噼里啪啦”的声音，散发出一股松香的气味，闻起来特别清新。整个堂屋显得明亮而又温馨。

碗里的饭还没有吃完，我忽然大叫一声：“妈，我也要一盏油亮子灯，我要带回家去。”

外婆放下饭碗，伸出手，抚摸着我的头，轻言细语地说：“舟舟，你别要油亮子灯。你家住在镇上，有煤油灯的哟！”

我的眼泪瞬间就流出来了。

在扑闪扑闪的油亮子灯的映照下，外婆和外公以及母亲围桌而坐，说说笑笑，其乐融融。只有我的眼泪在流，一滴滴眼泪滚落在饭桌上，我用筷子把圆溜溜的泪珠划破了。



舅舅站起身，走到堂屋角落里，从背篓里挑选了几根油亮子，放在我的面前，笑眯眯地说：“都给你，你看这些够不够？”我抬头望着舅舅那张英俊和蔼的脸，破涕为笑。

三年后，再去外婆家。

这时候，外婆的家已经从山坡上搬到了山沟底部一块平坦开阔的地方。屋后是茂密的森林，旁边就是流淌的小溪，五间宽敞的大瓦房前面是一片金黄的稻田。一株株沉甸甸的稻谷弯着腰，低声细语，仿佛说着什么。

那一垄垄金黄的稻田吸引了我。

印象中，沟底没有这么平坦啊。母亲告诉我说，之前沟底就是很堵的山脚根，哪有平地哦。这些层层连接的稻田，还有那四四方方的屋地基，都是舅舅和外公公用双手一天天刨出来的。现在条件好了，责任田包产到户，政策允许农民开垦荒地，播种粮食，增加产量。只要愿意种，种多少都不限制。外婆家是村里第一个搬进新房的，也是第一个自己开荒打坝、垒坎筑田、育苗插秧、收割稻谷的人家。

“外婆家住进新房子啦！外婆家有米饭吃啦！”我踩着田埂，一边唱，一边跳。

突然，我站在被稻浪围住的田埂上，沉思起来。

正在割稻谷的舅舅直起腰杆，昂起头颈，挥着镰刀，露出喜悦的神情，冲着我喊道：“舟舟，你接着唱啊！”

我望着舅舅，直摇头。

“为什么不唱了呢？你刚才不是唱得挺好的吗？”外公弯着腰，割稻谷。他的声音飞过稻浪，跑到我面前，“呼”的一下钻进了我的耳朵里。

“今天晚上有米饭吃吗？”我怯怯地问。

“有。”在稻场边舀米的外婆说。

“吃饭时，可以多点一盏油亮子吗？”我又说。

“早就不用油亮子了，现在点煤油灯。每间屋子都有一盏灯，你放心吧！”舅舅神采飞扬地说。

那天晚上，我发现外婆家的每间屋子里，都亮着一盏用墨水瓶制作的煤油灯。厨房里一盏，堂屋里一盏，四间卧室里各一盏，火坑屋里也有一盏。火坑屋是过道，进去直通客房。客房里有外婆为我和母亲准备的床铺。另外，背风的门墩上



方，还挂着一盏装满煤油的玻璃罩子马灯，整夜亮着。夜半，无论谁起床到稻场边的茅房里方便，脚下的路都亮堂堂。

初秋的夜晚，月亮皎洁，星星明亮，稻田金黄。我吵着闹着要提马灯玩，外婆居然答应了。她站在板凳上，取下马灯，递给我。我提着马灯，在稻场外的田埂上转圈圈。月亮照着山沟，星星照着稻田，马灯照着我。我围着田埂，一圈又一圈地走来走去，一点都不害怕。头顶有月亮的光辉，身边有马灯的光亮，背后有外婆的守护。

顿时，我感觉身心一片明净。

回头一看，外婆的家，灯光如昼。几扇窗户和大门比星星的眼睛还要明亮。

又过了两年时间。春节时，父亲母亲带着我、八岁的弟弟和五岁的妹妹一起回到外婆家。

外婆又搬家了。

这次，她和舅舅住进了乡镇上的平房里。平房是舅舅做生意赚钱之后买的。外婆家的平房，拥有前后两个院子，还有前门和后门。厕所在后院，后门上方有一盏电灯，厕所门口也有一盏电灯。厕所门口的是拉线闸的电灯，而后门上方的却是一盏“感应灯”。

外婆家的每一间屋子里，都有一盏明亮的灯。我偏偏喜欢后门上方的那盏感应灯。

“啊”一声，电灯就自动亮了起来。越活越乐呵的外婆，没事时总喜欢站在门外，双手围成一个圆形，对着楼梯间的感应灯“啊”一声，灯马上就亮了，外婆就呵呵地笑个不停。

趁着外婆在厨房里指挥母亲和舅妈准备除夕的年夜饭，我拉着弟弟妹妹们溜



出后门，三个人玩起了“啊”灯的游戏。弟弟不愿意陪我们玩，扭身跑回屋里，他想和舅舅下象棋。

只有妹妹愿意陪着我玩“啊”灯的游戏。可是妹妹太小，“啊”的声音不够大。我着急得直跺脚，于是外婆跑出来，陪我“啊”灯。

我“啊”一声，灯就亮了。隔一会儿，灯熄了。外婆再“啊”一声，灯又亮了。我“啊”完了，轮到外婆再“啊”一遍。我们乐此不倦。等我们都“啊”累了，灯也不亮了，妹妹一脸的失落。外婆教给妹妹另外两种让灯亮起来的办法。她抬起脚，使劲在楼梯间“啪啪”跺几脚，灯亮了。妹妹直拍巴掌：“亮了亮了。”等灯熄灭后，外婆又伸出手掌，在墙上“啪啪”拍几下，灯亮了起来。五岁的妹妹大声高呼：“哇！外婆不用‘啊’，电灯也能亮起来呀！”妹妹一边喊，一边手舞足蹈。

“我们‘啊’灯，好不好玩？”一回头，我发现外婆倚靠门框上，望着我们，双眸中闪现的喜悦，比头顶那盏感应灯还要明亮许多倍呢！

“屋里屋外，前院后院，都有电灯。上厕所都开着电灯呢！这辈子赶上了好日子，值得。”外婆说的时候，脸上的每一层褶子都在微笑着。

除夕夜，外婆家，灯火通明。

那一夜，住在外婆家的楼上，我竟然失眠了。失眠是因为太兴奋。这次，我确定我是心甘情愿回来看望外婆的。

看见外婆家的灯，我心中那盏“亲情”的灯也亮了起来。从那个除夕开始，我喜欢上了外婆的家，喜欢上了外婆家的灯。

或许，我们每个人心中都有一盏灯。比如外婆，她心中那盏叫作“希望的灯”一直亮着呢，灯光洒下温暖，照耀着未来的美好。



七、开心驿站



姐姐

今天带着我家小狗豆豆下楼寄快递。

店里有个小女孩盯着豆豆看了好久，终于忍不住问我：“阿姨，可以摸一下狗狗吗？”

“叫姐姐。”

“阿姨，可以摸一下姐姐吗？”

方便

“晚上出来方便吗？”

“不了，我家有厕所。”

涨价

早晨上班买油条，大妈说要 2.5 元一根。我说：“昨天不是卖 2 元一根吗？”大妈说：“因为猪肉涨价了。”我说：“猪肉涨价关油条什么事？”大妈说：“因为我想吃猪肉。”

发达

问：日本究竟发达到什么程度？

答：《蜡笔小新》中，小新带着小狗出去散步时，会随身携带用来收拾便便的袋子和讨厌

有点讨厌现在的游戏了，动不动就充值，动不动就邀请好友，还让不让人活了？我就是既没钱又没铲子。这是将近 30 年前的日本动画片。

朋友才来玩游戏的好不好？

意图

老师：“做题的时候，首先要想想出题者的意图。”

学渣：“他想让我死。”

被咬

小时候看电影，男主角被蜘蛛咬了之后就变成了蜘蛛侠，觉得这种情节实在是太扯了。多年后的一天，我想起曾经被狗咬的经历，望着镜子里单身的自己，陷入了沉思。

化解尴尬

饭吃到一半，老妈把碗一摔冲我骂道：“三十好几的人了，天天不务正业，你说你为这家做过什么贡献！”我低头不语，泪从脸庞滑过。

为了化解尴尬的局面，老爸在一旁轻轻唱道：“老人不图儿女为家做多大贡献呀……”

老妈一巴掌甩到老爸脸上：“你说谁老呢？！”





八、奇趣荟萃

唐诗极简史：29首巅峰唐诗，重温大唐盛世289年（之四）

（摘自网络）

《全唐诗》作者二千二百余人，唐诗四万八千九百多首，我们可以只花一点时间了解一下唐诗极简史。



杜甫

曾经，李白与贺知章、李适之、李璡、崔宗之、苏晋、张旭、焦遂八人俱善饮，称为“酒中八仙人”。

而杜甫，其时，与这些大咖相比，他的光彩，并不很出众。

后来他经历了安史之乱、丧子之痛、颠沛流离最后困穷而死。他的诗，在苦难之中被锤炼得炉火纯青、趋于完美，他死后的声望，终于追上了他曾经仰望倾慕的李白。

《登高》 杜甫

风急天高猿啸哀，渚清沙白鸟飞回。

无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来。

万里悲秋常作客，百年多病独登台。

艰难苦恨繁霜鬓，潦倒新停浊酒杯。

明胡应麟评这首诗为“古今七律第一”，说“通首章法，句法，字法，前无昔人，后无来学”。

天宝后期，唐朝内政腐败，但兵力依然强大。

公元754年，西北边疆一带，战事频繁。

这一年，岑参受命第二次出塞。

岑参

岑参怀着和当年高适一样的热血，立志到塞外建功立业。



他两度出塞，久佐戎幕，前后在边疆军队中生活了六年，早已习惯了鞍马风尘的征战生活与冰天雪地的塞外风光。

《白雪歌送武判官归京》岑参

北风卷地白草折，胡天八月即飞雪。
忽如一夜春风来，千树万树梨花开。
散入珠帘湿罗幕，狐裘不暖锦衾薄。
将军角弓不得控，都护铁衣冷难着。
瀚海阑干百丈冰，愁云惨淡万里凝。
中军置酒饮归客，胡琴琵琶与羌笛。
纷纷暮雪下辕门，风掣红旗冻不翻。
轮台东门送君去，去时雪满天山路。
山回路转不见君，雪上空留马行处。

岑参眼中的安西边塞，兵力依然强大——“大夫讨匈奴，前月西出师。甲兵未得战，降虏来如归”，这种局面一直保持到安史之乱发生。

公元 755 年，安史之乱爆发。

公元 756 年，玄宗仓皇奔蜀。

因为当时江南政局比较安定，不少文士们南逃避乱，其中也包括张继。

张继

在唐代诗人中，张继不是大家，恐怕也算不上名家，如果千年绝唱《枫桥夜泊》诗没有流传下来，可能今天我们已忘记了他的名字。

《枫桥夜泊》张继

月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠。
姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船。

人世间的真是如此奇妙。

在安史之乱爆发以前，张继本来已经考取了进士。国家大乱，个人前途只得渺如尘土。然而，若没有这段南逃避乱的经历，唐诗史上，便少了一页千古留名的诗篇和诗人。

被安史之乱打乱了人生的不只有张继。



公元759年，因为玄宗奔蜀，内侍团解散，

其中有一名侍卫，人生轨迹因此全然改变。

应物

这个人叫韦应物。

他从15岁起开始做玄宗的内侍，豪纵不羁，横行乡里，很有点人见人怕的潜质。

玄宗奔蜀，内侍解散，韦应物没事干了，居然开始认真读起书写起诗来，从一个富贵无赖子弟一变而为忠厚仁爱的儒者。

《滁州西涧》 韦应物

独怜幽草涧边生，上有黄鹂深树鸣。

春潮带雨晚来急，野渡无人舟自横。

浮云一别后，流水十年间。

韦应物晚年任苏州刺史，写给朋友说：“身多疾病思田里，邑有流亡愧俸钱。”一派仁者忧时爱民心肠，谁能想到，这是那个曾经“身作里中横，家藏亡命儿，朝提樗蒲局，暮窃东邻姬”的无赖少年呢。

安史之乱终于平息了。

然而，国家的衰落已不能挽回。

公元766年，唐代宗李豫改元大历。

中唐之初，国运不景气，诗坛也不景气。

不过，一大批大V正在降生或投胎途中，

公元768年，韩愈、薛涛同年出生；

公元772年，白居易、刘禹锡、崔护同年出生，柳宗元没有追上他们，晚一年出生。

群星灿烂的时刻将再一次到来，

我们先把目光投向一颗与众不同的新星。

公元778年，她八岁，写下一首诗。

（未完待续）



九、健康随行

寻找衰老的开关

探索长寿乃至长生不老的奥秘，是人类亘古不变的话题。虽然目前人类还无法永葆青春，但人均寿命却在不断增长。一项最新研究指出，与20年前的同龄人相比，现在的人细胞更耐损耗，衰老得更慢。

美国耶鲁大学和南加州大学研究了1988~2010年间美国80岁以下人口的健康状况，共分析了2万多人的新陈代谢率、炎症病史、器官功能、血压和肺活量。结果显示，人们的衰老进程在变慢，生理年龄比过去的人小了，但不同年龄层和性别之间存在差别。60~79岁男性的健康状况进步最大，生理年龄平均年轻了4岁；年轻人特别是女性，健康改善不太明显，寿命并没有比10年前的人延长。

中国人民大学老年学研究所所长杜鹏分析说，不论过去还是现在，年轻人的身体状况整体较好，个体差异不大，健康改善不明显属于正常情况。但老化是一个缓慢、渐进的过程，经过几十年的累积，中老年人的健康差异逐渐明显，且年龄越大，差异显示得就越明显，改善程度比年轻人要大是合理的。当然，中老年人更注重养生，而年轻人熬夜、不注意饮食、工作压力大等，也是原因之一。

虽然这项研究的分析范围只限于美国，但“越活越年轻”是全球性趋势。随着全球人口平均寿命的延长和健康水平的提高，世界卫生组织对年龄分期进行了重新划定，44岁以内为青年人，45~59岁为中年人，60~74岁为年轻老人，75~89岁为真正老人，90岁以上为长寿老人。杜鹏介绍说，除极少数欠发达国家外，营养状况改善、公共卫生和教育水平的提高、生活方式的转变、疫苗和抗生素等药物的普及，使人们的生理年龄越来越年轻，晚年生活质量更高。

自19世纪末人类开始研究衰老机制以来，科学家们先后提出了不下20种学说，直到目前仍未形成统一的衰老理论。一般认为，衰老受先天因素（遗传因素）和后天因素（环境因素）的影响。

最新研究发现，衰老和热量摄入有不可忽视的关系。美国潘宁顿生物医学研究中心的研究表明，如果两年间将摄入的热量减少15%，可延缓衰老和新陈代谢，预防与年龄有关的疾病，比如阿尔茨海默症、帕金森病、癌症、糖尿病等。限制热量的受试者体重平均减轻了8.7公斤，且未出现贫血、骨质流失或月经失调等不良反应。该中心副教授利安娜·雷德曼表示，新陈代谢会产生一些副产物，积聚在体内并导致细胞和组织损伤。持续地限制热量可减慢基础代谢，促使人体更有效地使用能量，有助于降低慢性病患者风险并延长寿命，对健康老龄化有益。



十、心灵小憩



你的眼神在闪躲什么

从小家长和老师就教育我们，与人交谈时要看着对方的眼睛，这是一种礼貌的体现，也是对他人的尊重；警察在审讯嫌疑犯时，也经常将眼神闪躲、不直视对方眼睛的行为认定是心虚的表现……那么，凡是与人交谈时不注视对方眼睛的人，就真的是不礼貌或心虚吗？

研究表明，与人交谈时将目光移开的人，并不是真的没礼貌，而是他们如果同时兼顾思考问题和维持眼神交流的任务，会导致大脑认知系统超负荷运转，所以会出现将目光移开的情况。

日本京都大学的研究人员曾做过一项测试，让 26 名受试者在注视电脑生成的面孔动画的同时，玩单词联想游戏。游戏规则很简单，在听到一个提示词时联想同类型的或与之相关的词语，例如听到“复仇者联盟”，你可能联想到雷神、绿巨人、钢铁侠等词语。结果发现，在进行眼神交流时，受试者很难快速作答，越难的词语消耗的时间就越久。

研究人员认为，受试者在回答问题时的犹豫和迟疑，表明大脑当下同时处理了太多信息，认知系统的超负荷运转导致语言卡壳。尽管眼神交流和语言处理分管于不同的大脑区域，却可能共享相同的认知资源。这两个过程会相互干扰，毕竟思考问题和维持眼神交流都费神费力，所以人们越是在回答一些需要认真思考的问题时，越会避开对方的目光。



我们可以举个例子进行类比。例如，在无人的高速公路上，驾驶技术娴熟的司机在开车的同时，能与车内的人交谈。他之所以能够同时进行两种活动，是因为它们需要的注意力在司机所能提供的范围内。等到汽车下了高速，驶入拥挤的街道时，思考如何安全地避开行人并顺利通过街道已经极度消耗了他的注意力，他也就无法再和车内的人聊天了。大脑在一段时间内可以提供的认知资源是有限的，所以在交谈过程中出现资源告急时，人们往往为了继续保持高效和准确的作答，而选择放弃维持眼神交流。

这项测试选取的样本量很小，不足以得出一个准确的定论，但它确实是一个有趣的假设。在与他人交谈的过程中，最开始人们确实可以一边保持眼神交流一边回答问题，后来遇到较难的问题时，可能会将目光看向别处思考，直到得出答案后再将目光重新集中在对方身上。

此外，还有研究表明，大脑会因为长时间的眼神接触而变得有些慌乱。2015年，意大利心理学家乔瓦尼·卡普托的一项实验显示，保持四目相对约10分钟就会让人的意识产生变化，参与者纷纷表示他们看到了亲人的脸、自己的脸，甚至怪物的幻象。

所以，如果有人在你说话时将目光移开，不一定表示他们故意冒犯或者心虚，可能只是大脑的认知系统正在超负荷工作，或者他们出现了某种幻觉，需要休息。

