



北京启喑实验学校

校刊

2020 年 9 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

目录.....	i
一、 校园之声.....	1
学习抗疫英雄 做爱国青少年.....	1
不忘立德树人初心 牢记育人育才使命.....	3
北京启喑实验学校附属幼儿园揭牌仪式.....	4
二、 启喑十年.....	5
我与启喑，我们的十年.....	5
三、 特教理论.....	6
俄罗斯听障儿童的融合教育.....	6
四、 他山之石.....	10
情绪稳定是最好的教养.....	10
五、 美文欣赏.....	11
人间有味是清欢.....	11
七、 开心驿站.....	13
八、 奇趣荟萃.....	14
名人吃喝那些事儿——孔了食礼趣闻.....	14
九、 健康随行.....	16
感冒了，到底能不能锻炼.....	16
十、 心灵小憩.....	18
安慰人，只需 7 个字.....	18



一、校园之声

学习抗疫英雄 做爱国青少年

——北京启喑实验学校 2020-2021 学年度第一学期开学典礼

金秋九月，碧空如洗。在这硕果累累的季节，北京启喑实验学校的师生们回到阔别已久的校园，迎来新学年。9 月 1 日上午，北京启喑实验学校举行了主题为“学习抗疫英雄 争做爱国青少年”的开学典礼。西城教委四级调研员吴晓哲、新街口派出所副所长胡振环、西城区残疾人联合会副理事长何明霞、新街口街道工委委员总工会主席郭欣彦、北京市回民医院医生何延波、护士王丽梅以及北京启喑实验学校校长谢爱明、书记于文红出席了开学典礼。学生向来自回民医院的两位抗疫英雄敬献了鲜花。



向抗疫英雄献花

伴随着雄壮的《义勇军进行曲》响起，五星红旗冉冉升起。全体师生庄严注目，使用国家通用手语“唱响”《国歌》，用特殊的方式表达对祖国的忠诚和热爱。



全体师生“唱”国歌

随后北京启喑实验学校校长谢爱明讲话，他围绕“增强防护意识，守护生命健康，实行垃圾分类，崇尚勤俭节约”四个方面对全体师生提出新学期的要求。



教师代表刘鹏程与全体师生一起回顾了新冠疫情以来党中央和各级政府部门如何带领全国人民一步步取得疫情防控阶段性成果，号召大家继续团结一心，打赢抗击疫情的人民战争。

学生代表王梓玲在发言中谈到，要向各行各业的抗疫英雄学习，加倍珍惜现在全国疫情防控成果，尽快调动并运转起自己的内核，以饱满的热情认真地投入到今后的学习中，用自己的实际行动回馈社会。

接下来，领导和来宾为上学年的“三好学生”颁发了获奖证书。希望他们新学期再接再厉，取得更加优异的成绩！

最后，区教委调研员吴晓哲代表区两委讲话。他向新入学的同学们表示祝贺，向全体参加疫情防控确保学校安全稳定的同志们、广大同学们、“停课不停学”的老师们表示崇高的敬意和衷心的感谢。他希望同学们继续做好防控，养成健康好习惯；希望同学们学会学习、敬畏知识和科学，学习科学、运用科学；希望全体师生坚定信念、志存高远，鼓励学生成为社会发展的栋梁之才；希望全体教职工不断加强理论学习，树立良好的师德师风、潜心研究教育教学，自觉保持和践行为党育人、为国育才的初心和使命，增强教书育人的素质、责任感和使命感，做好少年儿童健康成长的引路人。

开学典礼结束后是全校的“开学第一课”。回民医院的王丽梅护士作了事迹报告。疫情期间她坚守工作岗位，因为不能回家，家中亲人重病却不能照顾，冒着生命危险守护人民群众的身体健康。她舍小家为大家的忘我精神令人感动落泪。同学们从中感受到，这次新冠疫情如果没有这些伟大的医护工作者逆行而上，就没有今天正常的学习生活，更加懂得了感恩。



开学第一课



学习“七步洗手法”

何延波医生结合校园防疫要求，为同学们讲解了新冠病毒的基本常识，重点讲解了新冠病毒的消杀方法、“七步”洗手法和摘戴口罩的正确方法。

新学期已经开始，北京启喑实验学校全体师生已经做好准备，正以全新的面貌，带着对抗疫英雄的敬仰之情、饱满的精神状态全身心的投入到校园学习生活中来，用实际行动感恩社会，为祖国贡献自己的力量！



不忘立德树人初心 牢记育人育才使命

——启喑实验学校庆祝第36个教师节暨教师表彰大会

9月10日，在第36个教师节来临之际，北京启喑实验学校全体教职工齐聚一堂，举行传统的教师节庆祝活动，重点对2020年西城区教育系统“优秀教师”、“优秀教育工作者”、“优秀集体”、西城区“优秀班主任”、校级“我心中的好老师”、校级“优秀教研组”获得者进行表彰。

“致天下之治在人才，成天下之才在教化，行教化之业在教师”，坚守初心，才能行稳致远。实现初心更需要一个教师的执着与笃行。于文红书记代表学校党政工团致辞——《十年奋进 圆梦初心再起航》。



北京启喑实验学校2020年教师节全体教师合影留念

2020年9月10日



光阴似箭，日月如梭。转眼间，北京启喑实验学校已经十岁了。从十年前的一粒种，而今已挺拔高大。十年前走进启喑的稚嫩孩童，如今已长成了翩翩少年，变成了社会栋梁。十年树木，百年树人，启喑是每位师生心中的一棵参天大树。表彰环节之后，全体教职工现场齐唱歌曲《好大一棵树》。

一棵树凝聚几代人，亿万人组成我国家。活动最后，全场再次唱响《我和我的祖国》，在收获的季节播种希望，全体启喑人必将团结一致、奋发向上，牢记习总书记的嘱托，不忘立德树人初心，牢记为党育人、为国育才使命，不断做出新的更大的贡献！



北京启喑实验学校附属幼儿园揭牌仪式

2020 年 9 月 30 日 9 时，北京启喑实验学校举行附属幼儿园揭牌仪式，“北京启喑实验学校附属幼儿园”正式挂牌成立！

2019 年 12 月 10 日，西城区教委主任赵蓬欣、副主任刘志兵、学前科长乔梅同志到校调研，初步决定北京启喑实验学校开办普通幼儿园。

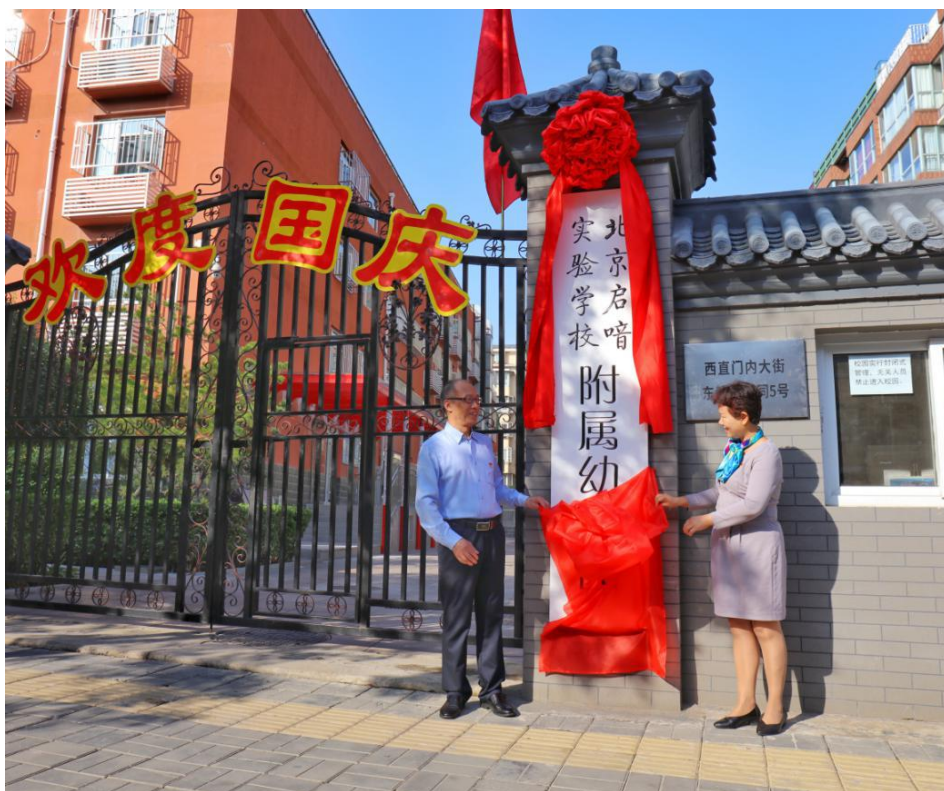
2019 年 12 月 13 日，学校召开行政会宣布教委决定。

2019 年 12 月 17 日，学校召开全体会宣布教委决定。

2019 年 12 月 18 日，学校第一次召开专题会商议幼儿园规划建设事宜，决定开办小、中、大班各 4 个，共计 12 个教学班。

2020 年 1 月 7 日，原学前康复部率先开始搬家工作。

寒假遭遇突发疫情，并没有阻挡幼儿园设计、改造、装修的步伐。



直到
2020 年 9
月 1 日开
学，北京启
喑实验学
校附属幼
儿园改造
工程基本
完成！正式
进入环保
处理阶段，
同时获得
了《北京市

托幼儿园所分级分类证书》，没错：一级园！！

2020 年 9 月 29 日，揭牌仪式前一天，全体教职工兴致勃勃地参观了幼儿园。张立副园长给老师们做介绍。



二、启喑十年

我与启喑，我们的十年

李若南

大概，很多人都和我一样，第一次见启喑，是步行。福绥境出发，走儿童活动中心前面的天桥，过青年宫，经开放大学，左顾右盼，跟着前面的人，走到了校门口。在之后的若干日子里，楼上楼下的看啊，赞美啊，地下篮球场，地上足球场，各类专业教室一应俱全，这儿，即使放到今天也是一所拿得出手展示的聋校。转眼，在这座庞然大物的怀抱里，十年了。坦率的说，我不愿回顾，年华逝水，回顾总不免伤感。3650天，过去的事如流光飞舞，穿不成串儿，能记起的是或清晰或模糊的一个又一个的点。



清晰地记得每一张学生的脸，特别是那些让我一夜能长出几根白头发的孩子，谢谢他们，教学相长，今日对教育之心得大部分要归功于这些“捣蛋鬼”们。清晰记得每一次带考，尽管没有一次顺顺当当的行程，但恰恰是在波折中，见识了同伴的品格和能力，感受到了集体的温暖与力量。做教师，不得不提，不能不提的是课，做了一些课，但是这些课，我都不满意，刻意的在记忆中让他们模糊掉了，反倒是日常教学中，一些教学的巧心思恰遇到了合适的温度与土壤开出的花倒能让我津津乐道好几年。还有那些走麦城的经历，被学生挂在黑板上不知如何回答的尴尬，电脑死机、软件过期惊出来的冷汗涔涔，都是坎儿，过哪个都费劲，但过去了，回首看，是比初来乍到时高了那么一点点。

十年，启喑，给这里的每一个人都找到了一个恰如其分的角色，曾经的不成熟加入了情感的浓度，摸着石头过河也迫使每个人的进化，很多人苦修内功，自成一派。来自两个母星的原石穿成一串，组成的宝石锁链，历史的、文化的、传统的、习惯的各种因素，天时地利人和（包括不利与不和），造就了今天的启喑与启喑汁味。

十年，尽管我们谁都不甘于平淡，但又不得不庆幸，我们在这里安然的度过了十年。曾经我们说在路上，但我们行的可能是水路，经历了生源骤减，生存危机，惊涛也罢，险滩也好，启喑都过来了，还都能护我们这些船上人以安然，尽管这份安然得来的很不简单。个体与集体，或者付出多收获少，或者付出少收获多，我是后者。离开了我，启喑依然是启喑，我离开启喑，却定会四顾茫然。十年了，人一生中最好的十年，我在这里，做的一切都是分内之事，谈不上付出，如果有遗憾，那也是：回想十年，似乎也没有真的为这里去付出过点什么。

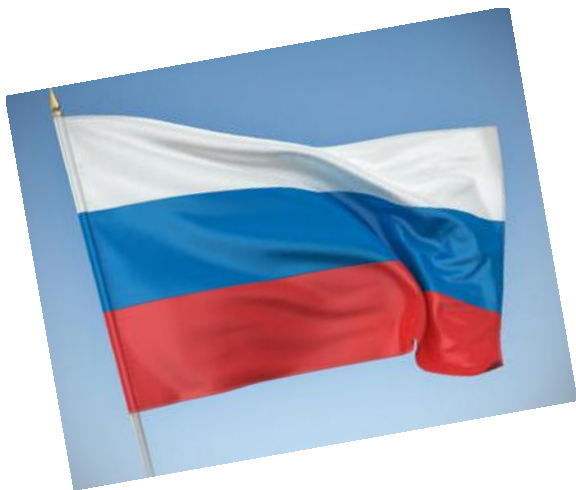
不想谈成长一词，成长、成熟，之后日暮西山，不，我们革命人永远是年轻啊，在技术进步到云都走到面前的今日，在掰着手指头数还剩学生的眼前，不驰于空想、不骛于虚声，带着一种曾经盛世的自得和再创辉煌的气魄，我说：“嗨，启喑，你正当年！”她说：“嗨，你，你还能干！”这样的对白才够完美。



三、特教理论

俄罗斯听障儿童的融合教育

银春铭（编译）



【摘 要】 俄罗斯特殊教育工作者把融合教育划分为内部的和外部的两种模式。内部的融合就是特殊教育系统内部的一体化。外部融合是指特殊儿童和正常儿童同在普通学校常规班中接受教育。俄罗斯对听障儿童的融合教育采取了一种“试验性鉴别”的处

理态度，就是力求创建一种早发现、早实行心理与教育干预的国家教育体系。在此基础上，每个残疾儿童都有机会选择符合自己需要的教育模式。融合教育除了经济、组织和教育方面的条件之外，还需要有新环境中适宜的心理氛围，这非常关键。他们认为，承认融合教育的主张必须实行，并不意味着取缔听障儿童的分类教育体系；只有在普通和特殊教育体系不断完善并适当互动的条件下，才可能实现有效的融合教育。

【关键词】 俄罗斯教育；听障儿童；融合教育

现在，俄罗斯虽然仍在发展特殊（矫正）教育机构网，但是并非拒绝特殊儿童的一体化教育，而是采取非常慎重的态度，积极探讨符合国情的融合教育模式。

俄罗斯特殊教育工作者把融合教育划分为内部的和外部的两种模式。内部的融合就是特殊教育系统内部的一体化。例如，弱听和耳聋学生或弱听和有严重言语障碍的学生可以在一起接受教育。把兼有听觉障碍的弱智儿童安排到听障特殊学校的辅助班里，也属于内部的融合教育。外部融合是指特殊儿童和普通儿童同在普通学校常规班中接受教育。

当今，听障儿童到普通学校常规班里学习的现象较为常见。不过，这些儿童



的情况很复杂，相对分为四类。一是，儿童的听觉损伤尚未被发现；二是，家长出于不同的考虑（如爱面子、离普通学校近），把明知有问题的子女送到普通幼儿园或学校里。其中的部分儿童可能适合于这种教育形式，但是大部分儿童在经历几年的与其听障和特点不适应的“教学”之后，又回到特殊教育学校中，或者完全“退出”教育系统。三是，儿童在学前接受过特殊教育教师和家长的系统性矫正干预，他们为在健全伙伴环境中的学习做了准备。通常，这些儿童到后来也还需要接受一定的矫正帮助；四是，儿童在普通幼儿园或学校附设的特殊学前班或小组中受过教育。这些机构会根据他们的发展偏常情况开展教育与教学工作。不过，这类班级和小组常常是孤立存在，互不相干的。

显然，这样的外部融合带有一定的自发性质。不论家长们的选择动机是否值得理解和尊重，在常规班级学习只是对于少数听障儿童的教育和发展有效，即对于那些由于早期得到诊断、受到及时的矫正干预，而在言语和一般发展水平上接近其年龄段常模的儿童。

从 20 个世纪 90 年代初开始，一体化教育的过程才在俄罗斯成为一种稳定趋势，与西欧相比，晚了 20 年。当时，俄罗斯的社会与文化背景明显有别于西欧在 70 年代产生和实施一体化教育时的情况。因此，俄罗斯特殊教育工作者不是机械地仿效西方的融合教育做法，而是根据以前本国特殊教育体系发展特点，探讨一种有所不同的融合教育发展途径。这种途径既要能促进一体化的发展，促进普通教育和特殊教育机构之间的互动，又不至于导致特殊教育机构的关闭，妨碍分类性特殊教育体系的发展。

为此，俄罗斯对听障儿童的融合教育采取了一种“试验性鉴别”的处理态度，就是力求创建一种早发现、早实行心理与教育干预的国家教育体系。在此基础上，每个残疾儿童都有机会选择符合自己需要的教育模式（融合教育或者分类性的特殊教育）；通过教学实践的检验鉴别，他们还可以根据自己的进展情况及时地在两种教育模式之间实现转学。俄罗斯教育科学院矫正教育研究所的学者们，根据“俄罗斯因素”（即它的地理、经济、社会文化特点和普通与特殊教育系统的情况），提出了关于发展融合教育的思想，其中包括残障（含听障）儿童融合教育的几种形式。通过对不同年龄段听障儿童的一体化问题及融合模式的热烈讨论，他们达成了一种共识，即在融合教育方面，能够为有效开展一体化教育工作创造最佳条



件的，是既有普通的又有特殊的学前班和学龄班的混合型教育机构。因为在这种条件下，能够按照每个儿童的发展情况实行融合教育，能够为他们的选择提供既可能又适当的融合模式——在两种途径中任选其一。他们推出的融合教育模式有以下三种。

第一种是混合型（完全）的一体化。把身心和言语发展水平与年龄段常模一致或接近的听障儿童，安置1~2人到常规班中，和耳聪儿童一起平等地接受教育。

第二种是部分的一体化。尚不能平等地和健全同龄伙伴在一起掌握基础教育规格的听障儿童，只有部分时间到常规班去学习（例如下午）。

第三种是暂时的一体化。特殊班的听障学生不论身心和言语发展水平如何，每个月不少于1~2次和健全儿童在一起开展各种不同的教育活动（如节庆活动、某些课程）。

实行这几种模式，一定要有特殊教育教师对一体化过程的指导。常规班教师对听障儿童进行教学与教育工作时，应当得到他们的适当帮助。常规班中的听障儿童也需要接受不同形式的医疗、心理和教育支持，例如，到特殊幼儿园或特教学校以及各种不同的中心（聋教育中心或咨询诊断中心等）接受短期的相应矫正帮助。

在解决听障儿童融入普通儿童环境的问题时，要考虑到一系列的外部与内部的条件。外部条件是指对听障儿童实行融合教育的指标体系：①早期发现障碍（生命的第一年），并从前几个月起就开始矫正干预工作。这样可以使听障儿童获得最佳的发展结果，以保障其在普通学校里的学习。②家长愿意让听障子女和健全儿童一起上学，并准备在子女的学习过程中给予帮助。③具有必要的师资——他们能够对融合环境中的听障儿童施加熟练而有效的矫正干预。④具有实行不同的融合教育模式的条件。⑤对儿童的发展及其融合教育的有效性进行系统的监控。⑥具有让听障儿童在任何教学阶段上，都能从普通机构转学到特殊机构或者相反的条件。⑦为听障儿童提供高质量的助听器。

内部条件（或指标）是指儿童自己的身心及言语发展水平。①身心和听觉与言语发展水平高，与年龄段的常模一致或接近。②能够在为普通学校规定的年限内掌握国家基础教育的规格。③儿童对融合教育有心理准备。

听障儿童的融合教育除了经济、组织和教育方面的条件之外，还需要有新环境中适宜的心理氛围，这非常关键。在社会发展形势剧烈变化的时代，儿童个人



的舒适如意问题即使在没有发展异常的情况下，解决起来也不简单；而听障儿童的活动可能性受到不同程度的限制，在进入常态儿童的环境中时，往往会遇到相当复杂的连普通学生都难以解决的个人问题，如交流沟通、社会互动和社会认同等问题。没有主流社会中的良好心理氛围，听障学生的融合教育就会遭受挫折。良好的心理氛围有利于听障学生的个性和社会情感的健康发展。对于他们的融合教育起决定作用的不仅是听力损伤的程度和言语的发展水平，而且更为重要的是其个性与社会情感的发展水平。

另外，俄罗斯学者还十分重视听障学生和普通学生在学校环境之外的社会融合、协同活动的问题。国立莫斯科师范大学的聋教育学教研室对这个问题进行了深入的研究。他们按照两类学生社会融合中互动的性质、地点及持续的时间，从几个方面进行思考。一是每个学年中的融合措施——共同参与各种不同的竞赛及游戏活动；二是课余的小组工作——组织儿童之家、创意活动中心、特教学校或普通学校共同参与的运动队、造型艺术小组、棋类小组等；三是俱乐部活动——两者根据爱好共同参加不同活动内容的俱乐部等。还有一种较为有效的社会融合方式，是创造一种融合型的社会环境，让听障学生与健听学生在日常生活中接触互动，以获得相应的交流沟通经验。假期当中为他们组织的劳动和休闲营就是这样的一种社会环境。两者在其中可以开展体育比赛和游戏活动、参加兴趣小组、进行戏剧表演、举行晚会等。

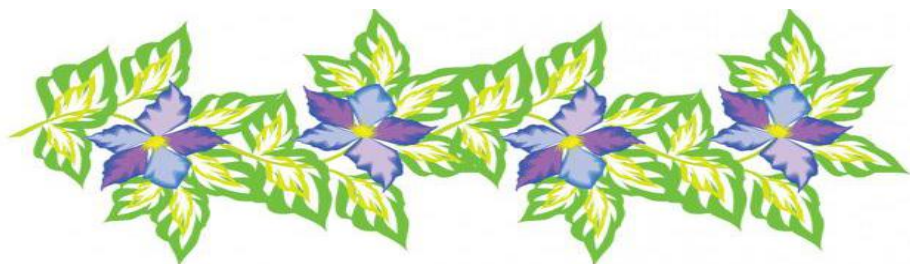
为了顺利达到两者的社会适应和融合，必须让他们作为平等的交流伙伴参与各种活动；他们之间的相互关系应当更多地基于平等的协作共事，而非仁爱同情。同时，校外的各种融合活动还需要有相关成年人作为共同参与者予以组织引导。

在这类融合活动中，听障少年会有很多的收获，如积累参与校外的真实世界的经验，领会新的价值观，掌握与外部大世界交流的方式方法，学会主动寻求别人的帮助。耳聪少年同样也有许多收获，如认识到人际关系的复杂多样性，获得正确对待残疾人的经验，学习同特殊人群构筑伙伴关系等。

由此看来，俄罗斯特殊教育工作者对融合教育问题有着自己独特的思考和做法。他们注意根据自己的特殊教育体系发展的前景和可能性分析研究这个问题，认为学校中的融合教育，只是培养特殊儿童适应未来的独立生活和融入社会的教育发展重要趋势之一。对于一些听觉障碍较为严重的儿童，不可能实行融合教育，而他们又是听障儿童中的大多数。另一个现实问题是听障儿童的职业训练，这是他们未来融入社会的重要条件之一。在普通学校里就读的听障儿童，不可能得到必要的职业训练，因为普通学校不会为自己设置这样的任务，也不具备必要的物质基础。

因而，还需要对在融合教育条件下毕业的听障学生进行特殊的职业培训。俄罗斯听障教育家只是把融合教育作为其特殊教育体系现阶段发展的主导趋势之一，因为它对一部分特殊儿童行之有效。他们认为，承认融合教育的主张必须实行，并不意味着取缔听障儿童分类教育体系；只有在普通和特殊教育体系不断完善并适当互动的条件下，才可能实现有效的融合教育。

（作者单位：上海市师资培训中心，200234）



四、他山之石

情绪稳定是最好的教养

人的一生需要拥有多种素质，其中最重要的一点就是情绪稳定。情绪像水，稳定的情绪是涓涓细流，滋养万物；不稳的情绪则是咆哮的波涛，有时像洪水猛兽。

情绪不稳定是种危险人格

情绪不稳定的人往往缺乏控制情绪的能力，一点点刺激就能让情绪成为他的主人。这就导致他们性情多变，且极端跳跃。这类人可能上一秒喜笑颜开，下一秒就会因受某种微小细节的影响变得偏执暴躁。

情绪化的人往往精神高度紧张，他们依赖爱与安全感，但又像个孩子一样没有能力去经营维持一段健康的关系。他们敏感、控制欲强、渴望得到别人的关心与注意。

情绪不稳定容易伤害自己

情绪不稳定的人总是在脾气上来的时候口不择言，或者还会伴有肢体冲突，但情绪一过，又会感到后悔。你过度的愤怒与抱怨，只会让朋友、机会离你越来越远。周而复始形成恶性循环，你的工作、你的生活都可能受到影响。

情绪不稳定还会伤害亲人

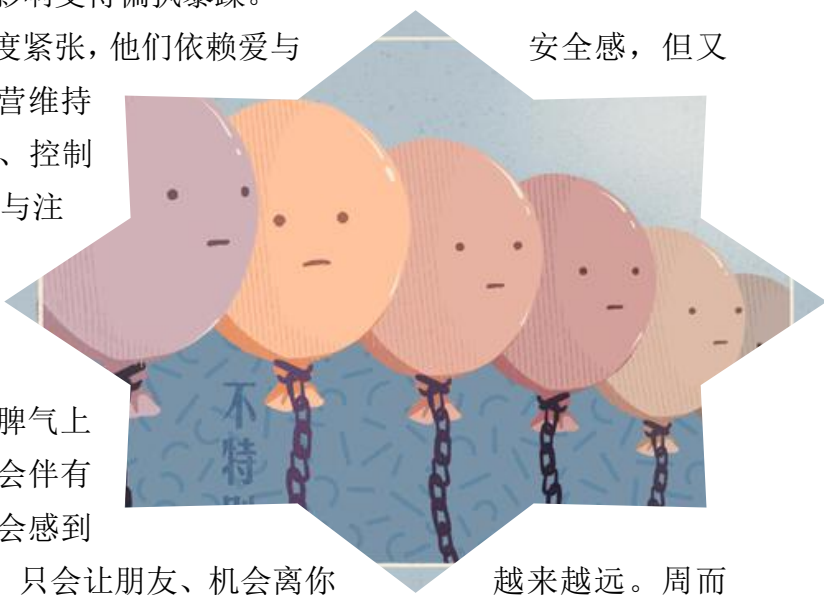
情绪不稳定的人，往往选择向亲人发火，关系越亲越容易受到伤害。小吵怡情，大吵伤身。没有人喜欢永远做一个垃圾桶，也没有人喜欢成为情绪的宣泄口。

当争吵成为家庭生活的常态，坏情绪传染太多，不论是亲情还是爱情，都会在反复无常的“变脸”中消磨殆尽。父母情绪不稳定，更容易给孩子带来情绪或心理上的折磨，影响孩子心理健康及三观形成，导致孩子畸形成长。

著名作家沈从文就是脾气好，为人谦和，就像他自己所说：“就我性格的必然，应付任何困难，一贯是沉默接受，既不灰心丧气，也不呻吟哀叹。”

生活不是一帆风顺的，每个人都会有情绪，这很正常。但情绪就像水，宜疏不宜堵。学会控制情绪要轻拿轻放，不要把情绪看得过重，也不能一味遏制情绪的产生，要学会合理疏导。

学会控制情绪，做一个情绪稳定之人，也是一个人最好的教养。





五、美文欣赏

人间有味是清欢

光明

现在是个快节奏的时代，现代人经常面临的窘境是选择太多、时间太少，只好快快决定，先做了再说。这样做带来的结果就是心跳加速，呼吸急促，浑身难受。此时不妨停下忙碌的脚步，静心坐下，闭上眼睛去聆听一下内心的声音，学学古人的“人间有味是清欢”。



写《浣溪沙》的时候，苏轼正被贬官，离开了社会的中心位置，不可能过钟鸣鼎食的富贵生活，苏轼却从平常的春茶与素淡的青菜中发现了生活的诗意，得出了“人间有味是清欢”的结论。他的意思是，人间有味的东西是清幽的生活情趣。在他看来，生活中要多些务实的精神，少些攀比，多些平静，少些浮躁，因为这才是真正的生活。

清欢是清雅恬适之乐。劳累之后，沏一杯香茗，捧读一本唐诗宋词，茶香袅袅，让那穿越时空的优美文字，如甘泉般涤荡心灵的尘渣，让心灵在隔世的诗句里沐浴。群星之夜，遥望夜空，深深呼吸，感受天空的邈远，思考人生的重量，忘记世俗的躁动，不理睬世俗的哄闹，使心中的净土被甘霖滋养，恬淡而悠闲。

清欢是一种人生态度。汪曾祺即便是在逆境中也能寻出美来，自得其乐。在“文革”开始后不久，因为“右派”问题被关进“牛棚”里，那段经历是不是很难熬？他的回答却是“随遇而安”。“遇”，当然是不顺的境遇，“安”，也是不得已。他说：“不‘安’，又能怎么着呢？既已如此，何不想开些。生活，是很好玩的。”这是一个很另类的老头儿，是个在一地鸡毛中，也能够做到诗意栖居的大家。



清欢是一种旷达的智慧。生活中失意在所难免，何必太过执着于名利的纷争？“鸪鹑巢于深林，不过一枝；鼯鼠饮河，不过满腹”，太多名利当真有些多余了。又何必太执着于“多情自古伤离别，更那堪，冷落清秋节”样别离的哀婉凄清？何必沉溺于失意中不能自拔？“太深的留恋便成了一种羁绊，绊住的不仅有双脚还有未来”，如果我们在错过太阳时流泪了，那么我们也将错过群星。旷达一些，从容一些，生活原来是那样美好。

清欢是一种悠闲的自在。人生苦短，生活的表象多姿多彩，其内涵却纷繁复杂。只要尽心尽力担负起自己的责任，做好自己该做的事情，就全然不必为烦琐之事烦恼。将自己的脚步放慢一点、放轻一点，过一种简朴的生活，享受一下世间原有的简单和纯朴，追求精神上的愉悦，这样的快乐是永久的快乐。

清欢者，不是功利主义，不是沽名钓誉，更不是哗利，而是代表了慧。莽莽苍苍的来了忧伤的情河，给施特劳斯韵；古老沧桑的带来了历史的质



众取宠；不是一本万一种豁达的人生智森林，给莎士比亚带怀；潺潺流动的多瑙家族带来了优美的音凤凰古城，给沈从文朴与深刻。自然的灵

动与纯净，让人们更加诗意地生活。

人间有味是清欢。这里，所有的含蓄婉转，深沉内敛，都只是为了洗尽铅华，更好地沉淀。如果有一天，踏遍岁月千山万水，尝遍世情风霜百味，依旧可以回到最初的明朗、清白，则是真正的朴素，真正的清欢，这才是人生最高的追求。





七、开心驿站

抬杠

最近一个女同事和我“杠”上了。我把网名改成“皇上”，她就改成“太后”；我改成“嬴政”，她就改成“赵姬”，总是要长我一辈。

今天，我想了一个绝招，果断将网名改成“孙悟空”，看她怎么改。刚才我打开电脑一看，她居然把自己的网名改成了“石头”。

霸王条款

在牙科诊所，我要做拔牙手术，医师助理递给我两张纸，要我签字。我边签字边开玩笑说：“我这一签字，是不是意味着即使你们把我的头连根拔起，我也无权起诉？”

助理说：“不，不，那是另一张上的。这一张说的是‘你还得付款’。”

彩礼

小王去女朋友家提亲，未来的丈母娘说：“要不彩礼就按我女儿的体重来算吧，一斤5000元，不高吧？”

小王咬咬牙答应了。他正忙着四处借钱时，接到未来丈母娘的电话，她说：“其实那天我是和你开玩笑的，到时候你意思意思就行了。”

小王不解，就给女朋友打电话，女朋友说：“你不知道，我都绝食5天了，我妈急坏了。”

诱惑

我对鱼说：“来吧，来岸上吧，辞掉你水中的工作，在旅游中升华自我，告别那水中的污浊，让天空净化你的灵魂。”

鱼对我说：“如果我信了你说的的心灵鸡汤，今晚我就会变成鱼汤。”

坐一起

坐火车时旁边坐了一个帅哥，我心里可美了。这时来了一个女孩，拿着一张票对我说：“可以换个座吗？”我诧异地问：“为什么？”那女孩说：“我想跟我男朋友坐一块儿，买票时没买到一起。”我坚决地说：“可我也想跟你男朋友坐一块儿。”

认罪

在法庭上，被告突然认罪。

法官问：“你为什么不早认罪？白白浪费了我们许多时间。”

被告说：“在听到控方提出足够的证据之前，我一直以为自己是无辜的。”

八、奇趣荟萃

名人吃喝那些事儿——孔子食礼趣闻

孔子一贯注重饮食礼节，说：“君赐食，必正席先尝之。”其意是，国君赐给食物，回到家里一定要坐端正了再吃，不可造次，以示敬重。他带头做个好样子。《韩非子·外储左下》中写道：一天，孔子侍坐于鲁哀公一侧，哀公赐其桃与黍，示意请用。孔子就先吃了黍米饭，然后再吃桃子。其他在场的人见孔子这样吃，皆掩口而笑。哀公说：“黍者，非饭之也，以雪桃也。”哀公此话的意思是，黍是用来擦拭桃子的，不是用来吃的。雪，擦拭也。孔子听过哀公的话，并未面红耳赤，恰恰相反，倒把对方说得一愣一愣的。孔子说黍是五谷的上品，祭天祭祖时黍的地位最高。而桃子是六果中的下品。上品与下品之分，怎么能混淆呢？怎么能用上品的黍来擦拭下品的桃呢？君子应该用下品擦拭上品，不应该以上品擦拭下品。这则轶事表明孔子在日常饮食生活中是很注意贵贱之别、尊卑有序的。

孔子的饮食，一切皆与“礼”有关。“有盛饌，必变色而作”。做客时，在人家用丰盛的肴馔招待自己时，必须肃然起立，向主人答谢致意。“乡人饮酒，



杖者出，斯出矣。”孔子和本乡人一道喝酒，喝完之后，一定要等老年人先出去，然后自己才出去。《论语·述而》又云：“子食于有丧者之侧，未尝饱也。”孔子在有丧事的人旁边吃饭，从来没有吃饱过，因为服丧者不会饱食，办丧事者也应有悲哀恻隐之心。

孔子对他认为是违礼的人与事，总是灵活规避。《孟子·滕文公下》有这样一段记载：阳货，春秋时期鲁国

人，是鲁国当权的大夫，为了巩固自己的地位，到处笼络人才，培植势力，以为己用。孔子被阳货视为拉笼争取的对象，因此有“阳货欲见孔子”之记载。可是孔子不愿见阳货，就想采取躲避的办法，避免和阳货见面。可是阳货很有心计，趁孔子不在家的时候，派人把一只蒸好的乳猪送到他家里。蒸乳猪当时是身价很高的名菜。按当时的礼节，大夫对士人有所赏赐，士人应亲自到大夫府上答谢，否则被视为失礼。孔子无奈，只好选择阳货不在家时去拜谢，偏偏凑巧，孔子在



回家的路上，正好与乘车归来的阳货碰上了。孔子只好面对面，答谢阳货的馈赠。阳货乘机劝说孔子出仕，并期为他所用。孔子一心一意信奉“有道则见，无道则隐”的理念，最终也没上阳货的贼船。

有趣的是，孔子虽讲究饮食礼节，却一生凄凄惶惶，奔走列国，有时候不免忍饥挨饿。但孔子仍主张仁礼，宣扬“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言”。即吃饭不要求足饱，居住不要求舒适，对工作勤恳踏实，说话要小心谨慎。他提倡并努力实践“发愤忘食”的精神，鄙视“饱食终日无所用心”的人生态度。对那些有志于追求真理，但又过于讲究吃喝的人，孔子也采取了不予理睬的态度，即所谓“士志于道，而耻恶衣恶食者，未足与议也”。

孔子和他最喜爱的弟子颜回一道由陈国都城宛丘至楚国途中，被困在一个荒郊旷野之处，由于缺粮，好一阵子没得充饥之物了。颜回主动去附近有人之处讨了点米，以解辘辘饥肠。谁知米刚放入锅里，就刮起了大风，风里夹着沙尘，落了一些在锅里。风过，颜回使用木勺子把沾了灰沙的粥轻轻地舀出来。他心想，倒掉这些有灰沙的粥有些可惜，颜回就自己喝了。恰好这事被孔子看见，以为颜回偷喝粥，是经不起考验。

粥煮好后，颜回请孔子进食。孔子说，刚才我梦见先君，大概是来保佑我们的吧。你做的饭很清洁，我要先祭而后用。颜回马上说，用此饭祭先君是不可以的。煮粥时灰沙落在锅里，倒掉食物不祥，我捞出来吃了。用过的粥不能再祭先君。孔子听后很受感动，不禁叹道：“贤哉回也！”

孔子死后，他的后辈也不犯先祖之讳。据说孔子妻子怀孔鲤时，正值他在鲁国做官，并颇受国君宠信。妻子临产前夕，孔子奏准回家探望。生孔鲤时，鲁昭公派人送来一条鲤鱼。为了不忘国君恩泽，孔子将其子取名为孔鲤，字伯鱼。然而，孔鲤一生无所建树，年到三十，便先孔子而逝，这时孔子之墓已修建完毕。按常理，孔鲤只能葬在其父之墓的后面，但古时又有一个规矩，即所谓“死者为大”，于是，为了顾及两方面，就在孔子墓的东侧，与孔子墓平行的地方将孔鲤安葬。

后来，孔子之孙孔伋去世，因其功高于其父孔鲤，孔门之后就将他葬在孔子墓的前面。这种墓葬的格局被美其名曰“抱子携孙”。孔府名肴“怀抱鲤”就是据此设计制作并命名的。它用大小各一鲜鲤鱼红烧而成，小鱼面向大鱼怀中，分放在特制的渔船形汤盘中。为了遵循老祖宗孔子的礼度，孔府中以鲤鱼为原料的菜肴，只有在迎宴皇上或朝廷重臣时才上。此外，在祭祀大典之日，亦以怀抱鲤为祭品。



九、健康随行

感冒了，到底能不能锻炼

冬季天气干燥，感冒多发。对于酷爱健身的人来说，感冒发烧的滋味还算能熬得过去，但憋在家里的滋味却让人郁闷不堪。那么，感冒后到底能不能运动呢？

“脖子法则”

“脖子法则”是美国维克森林大学医学院运动医学专家达里尔·罗森鲍姆总结出来的。他建议，感冒的人开始锻炼时，强度应该减半，如果 5~10 分钟后，感冒症状有所缓解，那么可以逐步增加强度，但不要超过平时运动量的 80%~90%。

美国伊利诺伊大学运动机能学教授杰弗里·伍兹则认为，通过“脖子法则”可以测试是否能继续运动。如果感冒症状



出现在脖子以上，如鼻塞、喉咙痒、头痛，可以进行适量的慢跑、快走，或者少量的力量训练，但运动时，如脖子以上症状比较严重，还是应该停止锻炼，否则就会适得其反，使感冒期限更长。

对于“脖子法则”，国内的一些专家也提出不同观点：认为它主要还是基于欧美人的体质特征而提出的，而东西方人体耐受能力和应激性有差异，因此未必适用。“脖子法则”无非是让患者通过体感区分感冒类型，或对轻重进行判断，这些自我判断往往不够准确。

国内专家认为，运动确实可以让血液循环加快，提高身体免疫力，但这是以人体处于正常的生理和机能状态为前提的。他们认为，对很多人来说，即使是普通感冒，仅仅出现脖子以上的症状，但身体各器官，如心脏等已加大了负荷，这时再运动会进一步增加机体负担，让病毒更容易乘虚而入，从而诱发病毒性心肌



炎等重病。

例如，轻微感冒时运动后表面上排汗增加，似乎会加速体内病毒的排除，也的确有人在一身大汗后感觉症状轻了许多，但这只是一种暂时出现的假象。实际上运动会使体内产热量增加，造成免疫调节紊乱，患者处于身体机能低下、抵抗力下降的状态，很可能会使感冒迅速加重。

无论对感冒后能否运动的观点如何，一个普遍的共识是：感冒期间最好在家多休息，避免剧烈运动。像长跑、举重、健身房力量训练、剧烈的球类运动等都应该是被禁止的。

剧烈运动会加重心肌损伤

近年来，不时会见到一些因为一场感冒而猝死的新闻，而且多见于年轻人。这些悲剧发生的原因很多是病毒性心肌炎。由于患者年轻，自认为体力好而没在意感冒，甚至还在加班、熬夜或剧烈运动，于是最终导致心力衰竭而猝死。

医学上，虽然对于感冒后运动会不会诱发心肌炎，专家的观点并不一致。但心肌炎确实和病毒性感冒息息相关，感冒后运动，尤其是剧烈运动，会加重心肌损伤，严重的会导致死亡。

感冒后要注意 3 点

1.适当用药：应根据不同类型的感冒选择合适的药物，避免误用或重复使用。一般来说，风寒感冒（轻度发热、头疼、痰稀不口渴）可选用感冒冲剂、荆防冲剂等；风热感冒（发热明显、汗出不畅、头疼、流黄鼻涕、口渴）可选用桑菊感冒片、维 C 银翘片、柴胡口服液等。

2.多喝水：感冒一般伴随发烧，同时心率和呼吸频率都明显加快，这意味着免疫系统在紧张工作，人的基础代谢也升高了，耗水量增加的同时，高热还会让水分从呼吸道、体表的蒸发加快，补充足够的水分还有利于肾脏及时把代谢废物排出体外。

3.多睡觉：感冒后坚持工作或学习，病情会更加严重，感冒后人体会比较疲劳，睡眠不仅有助于缓解疲劳，也会激发人体自愈功能，让免疫细胞发挥作用，以最快的速度康复。

十、心灵小憩

安慰人，只需7个字

心理学上认为，安慰与鼓励是人的一种亲社会行为，指的是通过倾听与建议帮助他人减少烦恼、缓解低落情绪。



然而，不恰当的安慰方式，不仅会使对方难以从你这里获得支持，反而还会加剧对方的痛苦。因此，安慰一个人是需要技巧的，心理学家认为，真正安慰一个人，只需要7个字：“我理解你的感受。”

这句话看似简单，其实有着很大的作用。

心理学研究表明，当我们遇到挫折，产生不良情绪时，我们倾向于通过

两种途径来缓解这些负面情绪。

一种是寻求实质性帮助，例如，当你无法按时完成某项任务，你会去请教同事，从而获得帮助，减少自身的负面感受。

另一种是通过寻求情感支持，来减轻自己身上的压力感，比如，通过向伴侣、朋友等人倾诉，寻求他们的安慰，从而化解这些负面情绪。

由此可见，当你试图安慰一个人的时候，不仅是简单的聊聊天而已，还应该为这个人提供情感上的支持，帮助他恢复情绪。

因此，当你跟对方说，能够理解他的感受之后，他会知道你是一个可以信赖的人，是一个真正理解他的人，会愿意将自己所面临的问题告诉你，向你倾诉，寻求你的开导。

相反，在安慰人的过程中如果随意评价别人，主观地提出自己的建议，而不顾及对方的感受，对方会觉得你完全不能理解他的感受，也不能站在他的角度看问题，会感到更加绝望，你的安慰只会起到适得其反的效果。

当你表达了对他的理解之后，还可以通过三句话进一步让对方感受到你的温暖，帮助他们走出痛苦。

第一句是：“你对当下的情况有什么看法呢？”通过询问当事人的看法，你可以大致了解他目前的处境，更好地理解他的立场，站在他的角度思考问题。这种情况下，也更容易产生“共鸣”，从而提出更适合对方的建议。

第二句是：“你接下来想怎么做呢？”处于悲伤情绪中的人，往往只关注到眼前的痛苦，无法自拔，当你说出这句话之后，对方可以从当前的困境中短暂抽离，并意识到希望还在，需要继续行动。

第三句是，“有什么好处和坏处呢？”通过这句话，可以帮助当事人冷静思考自己的处境与解决思路、更理性地看待问题。