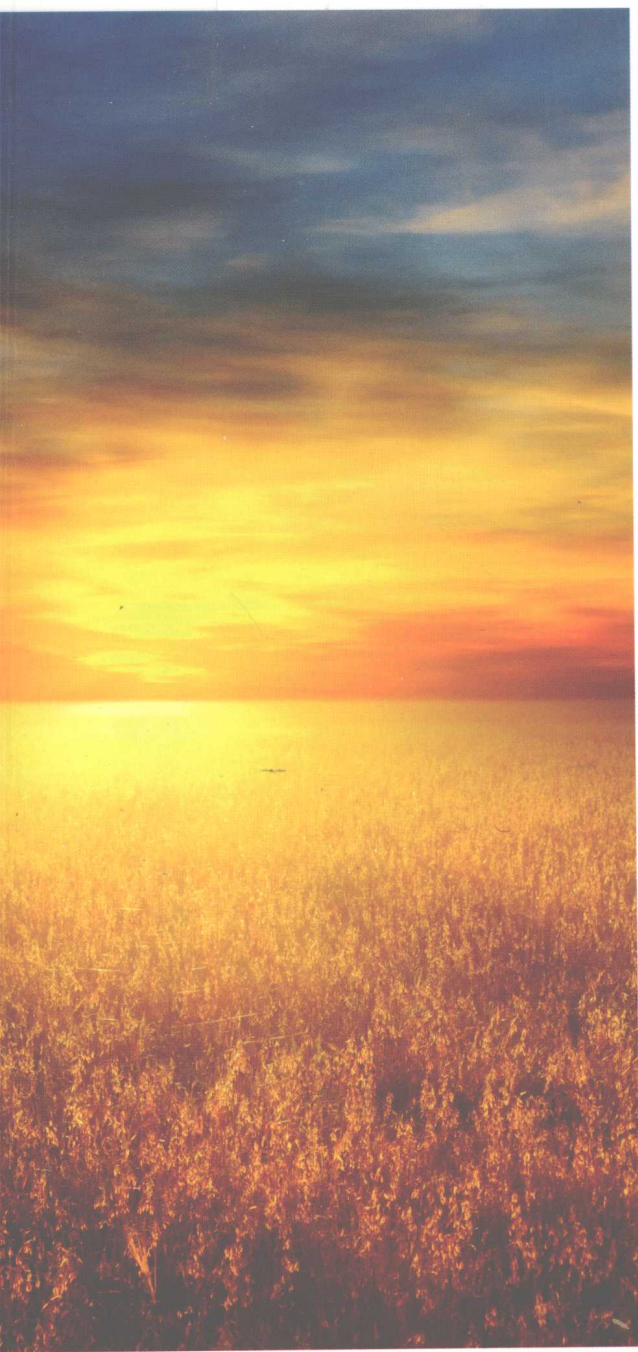


智慧博客 (青少版)



Jiankang
Ranghengming
Saman Wennuan De Yangguang

健康,

让生命洒满温暖的阳光

曹文轩 主编

一颗露珠，闪烁着缕缕情思
一片枫叶，折叠着绵绵念想
一粒沙子，磨砺出串串故事
一段文字，就是一个美丽梦想

这辑时文哟

是无数名家熬出的心灵鸡汤
品味它吧，你一生心里有滋养

文心出版社

智慧博客 (青少版)

主编 曹文轩

本册主编 屈平 京涛

本册副主编 孙云彦 贾少阳

健康

让生命洒满温暖的阳光

一颗露珠，闪烁着缕缕情思
一片枫叶，折叠着绵绵念想
一粒沙子，磨砺出串串故事
一段文字，就是一个美丽梦想

这辑时文哟

名家熬出的心灵鸡汤
品味它吧，你一生心里有滋养

文心出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康,让生命洒满温暖的阳光 / 曹文轩主编. — 郑州:
文心出版社, 2012. 3
(智慧博客: 青少版)
ISBN 978 - 7 - 5510 - 0110 - 6

I. ①健… II. ①曹… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 041078 号

编 委(以姓氏笔画为序)

王 珺	王四炯	王兴伟	左保凤	吕文韬	吕李永
刘伟林	刘道勤	江晓丽	朱诵玉	孙云彦	孙晓丹
许 雁	李传鹏	李春红	杨刚华	杨海军	杨景涛
吴 翔	张 华	张 煜	陈学富	柯念忠	柯晓阳
洪方煜	赵新新	贾少阳	贾少敏	徐红钰	梁小兰
曾良策	温志成	蒋秋雁	臧学民	樊 灿	戴汝光

插 图

党 渤 梁 娜 王 萌 贾宏灵

出版社: 文心出版社(地址: 郑州市经五路 66 号 邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 北京一鑫印务有限责任公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张: 12.5

字数: 262 千字

版次: 2012 年 3 月第 1 版

印次: 2012 年 3 月第 1 次

印数: 1 - 10000 册

书号: ISBN 978 - 7 - 5510 - 0110 - 6 定价: 24.80 元

★ 版权所有 翻印必究 ★

承载思想智慧，编织七彩梦想

学生说：它是改变人生命运的精神盛宴。

教师说：它是成就学生梦想的思想金库。

家长说：它是激励孩子一生的智慧锦囊。

大家说：它是承载人文精神的读者文摘。

编者说：它是品味生命真谛的心灵鸡汤。

《智慧博客》时文系列，是文心出版社为学生倾心打造的新一代的时文阅读图书，是为学生量身定做的“读者文摘”，是学生绝佳的精神食粮。

《智慧博客》时文系列共推出了 24 个阅读专辑，与众多的时文图书比较，主要有以下六大亮点：

★多元的思想性 “让读者在阅读中收获思想”是《智慧博客》的核心编写理念，突出了时文的思想性和思想的多元性，其内容思想对读者的心灵启迪、情感熏陶、良好品德形成、思想境界升华具有潜移默化的作用。

★厚实的人文性 以培养健全人格和全面提升人文素质为目的，兼顾“人性、情性、知性、理性”平衡的原则，锁定不同读者不同的阅读需求，本系列分设了 24 个不同阅读专辑。24 个阅读专辑基本概括了我们学习、工作、生活的方方面面，充分体现了“以人为本”的人文精神。

读书不仅是为了获得知识、提高能力，更是为了做人。24 辑《智慧博客》也与我们做人有着密切联系，可以这样说，读《感恩》，做回报社会与他人的报恩者；读《人生》，做自己事业的主导者；读《生命》，做珍视生命的坚强者；读《和谐》，做善解人意的宽容者；读《智慧》，做卓然不群的睿智者；读《美德》，做心灵



品格的高尚者;读《灾难》,做化解危机的胜利者;读《情感》,做感情世界里的理智者;读《精神》,做与命运抗争的不屈者;读《奥秘》,做未知世界的探索者;读《文化》,做文化百科的集大成者;读《社会》,做引领潮流的与时俱进者;读《励志》,做七彩梦想的磨砺者;读《自然》,做与自然和谐共处的倡导者;读《教育》,做灿烂明天的准备者;读《科学》,做高端技术的发明创造者;读《青春》,做开开心心的快乐成长者;读《幻想》,做科幻世界的畅想者;读《幸福》,做人间温暖的传递者;读《哲理》,做世间万象的沉思者;读《成长》,做人生经验的收获者;读《视野》,做博学天下的采集者;读《健康》,做生命阳光的传播者;读《宇宙》,做探索太空的实践者。

★鲜明的时代性 选文具有鲜明的时代特色,绝大多数是近几年来发表的文章,内容紧扣时代脉搏,不仅关注社会现实生活,而且展望人类未来,既贴近读者,又引领读者,充分体现了与时俱进的时代精神。

★内蕴的智慧性 《智慧博客》内容涉及古今中外、天上人间,内蕴十分丰厚。不仅所选时文能启发读者的思维,而且“智慧书签”里的哲理故事、智慧故事、幽默故事、智力游戏、相关知识等也具有益智的作用。篇篇时文、条条“智慧书签”都充满了人生智慧,时文都配有“智慧书签”,也就是说,你读了多少篇时文,就能获得双倍的人生智慧。同时,页脚的名言、对联、谚语、谜语等也能开启读者的智慧。更准确地说,《智慧博客》处处充满智慧,处处闪烁思想的光芒。

★读写的联动性 《智慧博客》24辑240多个主题单元,可以从不同角度、层面来提升读者的思想境界,而思想境界的提升是写出有分量的美文的前提。“心灵茶座”的评析能使读者对时文的思想艺术有所感悟、欣赏,而“智慧书签”里的名人传、聪明泉、知识窗、历史典等和页脚的名言、谚语、对联等则充实了读者的写作素材。这样自然能达到以读促写、读写联动的目的。

★编写的终端性 《智慧博客》的编写,读者的阅读需求既是起点,也是终点,不仅考虑读者的阅读实际,而且充分渗透了一些前瞻性的因素,目的只有一个,为读者精心烹调超一流的精神食品。客观地说,《智慧博客》也真正能达到“读之,积累生活真知;品之,感悟生命真谛;悟之,启迪人生智慧;思之,收获思想哲理;赏之,沉醉文学魅力;用之,挥洒七彩神笔”的阅读奇效。

我们深信,亲爱的读者,你若拥有《智慧博客》,承载这丰润的思想智慧,必将相约五彩缤纷的绚丽人生!

敬告作者

尊敬的作者：

本书在编写过程中，参阅了不少当代报刊和著作，其入选文章先后经过数次遴选，可以说入选的都是学生读者最好的精神食粮。但由于编写内容涉及面广、稿件来源广泛等原因，出版前我们仍无法与所有的原文作者——取得联系，谨致以深深的歉意！本着扩大原作品的影响力原则，本书编写者不忍割舍这些文章，故冒昧地将其转载，恳请作者能谅解！

出版后我们仍将继续联系作者，同时，也恳请作者见到本书后能与我们联系，也希望熟知作者情况的读者告知其联系方式，以便我们按国家有关规定支付的稿酬。我们希望所有未能联系到的作者最后都能取得联系，因为这证明本书所选编的文章是有传播价值的，我们所做的事情也是有意义的。

根据图书出版合同的稿酬标准，出版社支付的选文稿酬，除了按每千字 10 元的标准付给选编者作为酬劳外，其余部分全部用于联系和支付给原文作者稿酬。在确认作者的有关情况后，将在两个月内奉寄稿酬。出版合同到期后，原文作者愿意捐出的稿酬，我们将捐给贫困学生。捐助情况将在有关媒体和“智慧博客·爱心书业”博客(<http://yuedu365.blog.163.com>)上发布；仍未认领的稿酬，我们将转给有关版权代理机构，或视情况捐助贫困学生。

由于修订和开发其他图书的需要，恳请作者踊跃投稿。稿件若被采用，按国家关于报刊转载稿酬的有关规定（图书发行量一般远低于一般报刊发行量），将在本书修订或其他图书出版后两个月内奉寄稿酬。投稿请寄 yuedu365@163.com，同时请留下联系方式（通信地址、工作单位、邮编、手机号），以便采用后及时告知并支付稿酬。我们真诚希望更多的优秀作者和广大读者能支持并积极参与我们带有公益性质的活动。

特别提示：

若须了解确认作者信息及支付稿酬的具体办法，请给 zhbk365@126.com（作者信息确认专用信箱）发邮件联系。为了使编写者、出版者与读者、作者交流方便，“智慧博客·爱心书业”博客已开通，敬请读者、作者互相转告！

本书编写者

目录

生命,岁月里的绚丽霞光

- | | | |
|----|-------------|------|
| 2 | 不为生命所困 | ◇蒋玉华 |
| 4 | 疾病的另一面 | ◇蒋平 |
| 7 | 烟殇 | ◇三石 |
| 10 | 人的生命周期与生命状态 | ◇曲黎敏 |
| 14 | 如何活到112岁 | ◇佚名 |

运动,生命奇迹的发动机

- | | | |
|----|------------|----------|
| 20 | 奇迹的奥秘 | ◇王祖远 |
| 22 | 健康,始于足下 | ◇钱信忠 李艳芳 |
| 25 | 反常运动的健康奇迹 | ◇池迪生 |
| 29 | 最简单的运动是步行 | ◇韦俊文 |
| 32 | 八种小动作换来大健康 | ◇李美珠 |

生理,请密切关注自己

- | | | |
|----|--------------|----------|
| 36 | 指甲上的半月痕你知道多少 | ◇志风 |
| 39 | 色彩与人体的秘密 | ◇潘欣祥 马芳杰 |
| 42 | 鼻子是个“气象台” | ◇止敬 |
| 45 | 皮肤上的“不速之客” | ◇姚扶有 |
| 48 | 人体器官衰老时间表 | ◇佚名 |
| 52 | 身体的14个预警信号 | ◇文石 |

饮食,想想每天该吃喝些啥

- | | | |
|----|------------|-----|
| 56 | 从小养成健康饮食方式 | ◇胡静 |
|----|------------|-----|

- | | | |
|----|------------|------|
| 58 | 水果之王——猕猴桃 | ◇成 志 |
| 61 | 咖喱养生面面观 | ◇林淑蓉 |
| 64 | 你对果汁的营养知多少 | ◇玲 琳 |
| 66 | 九种天然“脑黄金” | ◇刘东海 |

疾病,敲响你身体健康的警钟

- | | | |
|----|-----------|------|
| 70 | 人体器官的癌症地图 | ◇蒋乃琚 |
| 72 | 别让疼痛误导了你 | ◇晓 雪 |
| 75 | 淋巴细胞与免疫 | ◇佚 名 |
| 77 | 追踪咳嗽的前因后果 | ◇苏惠萍 |
| 81 | 什么病最容易变成癌 | ◇涂青松 |

医学,生命健康的守护者

- | | | |
|----|----------------|------|
| 86 | 九种原因容易造成误诊 | ◇佟 彤 |
| 89 | 抗生素:用量不足也属“滥用” | ◇肖永红 |
| 92 | 狂犬病是如何被征服的 | ◇田解放 |
| 94 | 以毒攻毒 | ◇佚 名 |
| 97 | 充满魅力的海洋疗法 | ◇余 刚 |

心态,阳光心情告别忧愁

- | | | |
|-----|--------------|----------------|
| 102 | 沙漏人生 | ◇黄阔登 |
| 104 | 生气处方 | ◇汉金斯 |
| 107 | 21 把使自己快乐的钥匙 | ◇玛西·西莫夫 卡罗尔·克琳 |
| 110 | 情绪性疾病知多少 | ◇张 磊 |
| 115 | 疾病是如何形成的 | ◇阿密特·阿亚 |
| 118 | 性格与长寿 | ◇张揆一 |

养生,永葆青春的秘密

- | | | |
|-----|-------|------|
| 122 | 食粥与养生 | ◇尹 平 |
|-----|-------|------|

- | | | |
|-----|--------------|------------|
| 125 | 十二时辰养生法 | ◇佚名 |
| 128 | 长寿《八字歌》 | ◇张宝华 |
| 132 | 养生“八忌” | ◇乐康 |
| 135 | 终身防胖 | ◇焦东海 |
| 138 | 给想永葆青春的人十条建议 | ◇亚历山大·季莫希克 |

习惯,你其实可以不生病

- | | | |
|-----|---------------|----------|
| 142 | 让孩子睡个好觉 | ◇迈克尔·格罗斯 |
| 145 | 让你健康的 15 个小习惯 | ◇佚名 |
| 149 | 有损大脑的生活因素 | ◇任自斌 |
| 153 | 要珍惜自己的唾液 | ◇王笃英 |
| 155 | 如何保持良好的健身习惯 | ◇佚名 |
| 158 | 坏习惯的营养补救方法 | ◇佚名 |

环境,污染在你不知不觉中

- | | | |
|-----|-----------------|------|
| 162 | 水知道答案 | ◇陈大超 |
| 165 | 常吃这些食物可帮你抵抗各种污染 | ◇陈铎 |
| 168 | 细微尘埃危害多 | ◇汪宝树 |
| 171 | 形形色色的室内污染 | ◇徐成文 |
| 174 | 气候与疾病 | ◇陈育和 |

误区,是谁在偷走你的健康

- | | | |
|-----|-------------------|---------|
| 178 | 不必服用的十种补充剂 | ◇尼纳·塞缪尔 |
| 181 | 教你科学排毒 | ◇李李 |
| 183 | 怎样喝水才健康 | ◇佚名 |
| 186 | 煎、煮、炒、炸哪种烹调法留得住营养 | ◇刘珍芳 |
| 188 | 睡向与健康有关 | ◇张秋臻 |

生命， 岁月里的绚丽霞光

生命是什么？生命是刚刚播下、伺机发芽的种子，是含苞怒放、璀璨夺目的鲜花，是茁壮成长、极力参天的小树，是悬挂枝头、芳香四溢的果实……

生命是什么？生命是奋力求生的飞蛾，是吐丝如缕的春蚕，是遨游水域的鱼儿，是凌空翱翔的雄鹰……

生命是什么？生命是农民的挥汗如雨，是工人的挑灯夜战，是教师的谆谆教诲，是军人的铿锵步伐……

所有的生命都是美妙的，所有的生命都有其意义，其意义就在于永不停息地燃烧。

生命就是岁月里的那一道不断燃烧的绚丽的霞光，我们就在这霞光里健康快乐地生活着……

不为生命所困

◇蒋玉华



被誉为“海参王”的王晓琴虽然是一个重病患者，然而，她不甘屈服，毅然离开病床，在有限的生命里实现了自己的人生梦想，创造了生命的奇迹……

那年，她刚刚40岁，就已经登上外企某甲鱼场总经理的宝座5年了，正当她事业稳定、平步青云的时候，命运却对她开了一个天大的玩笑。那一天，她照旧去甲鱼场察看甲鱼生长情况，就在她熟悉的甲鱼池边，她猝然晕倒。等她醒来时，医生的话把她一下子推入万丈深渊。乳腺肿瘤，恶性！乳腺恶性肿瘤，换句话说就是乳腺癌啊！她的天一下子塌了。可更让她绝望的是新加坡外商顾虑她的身体状况，补贴她7万元钱，毅然辞退了她。7万元还不够一年的化疗费，花完了这7万元钱，生命又该在哪里凋零？

她痛苦地思索着，怎能让梦想刚找到航道，生命就要先赴黄泉呢？她琢磨着用这7万元保命钱来做点儿事慰藉余生。“做生不如做熟”，经过多天的市场调查，她在超市包了一节柜台，专门卖甲鱼。与其他经营者不同的是，她的柜台上多了一把手术刀，顾客买好了甲鱼，她熟练地剥皮、去腥、分割，服务精细周到，只一年时间，她的甲鱼利润就上了百万元。

她每天忙碌着，快乐着，全然不像是个重病患者。由于过度劳累，3年后，她的乳腺癌复发转移。更大的手术之后，医生劝她不要再干了，要她静心在家休养，说如果再复发就等于送命。而她也觉得，再没有力气做任何事了。那段时日，无所事事、抱怨、浮躁、胡思乱想通通袭来，她似乎觉得病痛一天重过一天。然而，她又是个不甘寂寞、不甘屈服的女人。她意识到不能这样活下去，她要放下生命，撇开病痛，离开病床，在有限的生命里创造属于自己的人生价值，实现未完的人生梦想。

后来，她继续做她的甲鱼生意，而且做得更投入。一天，一个朋友送给她一包干海参，让她补养身体。海参的蛋白质含量很高，又不含胆固醇，是很好的滋补品。可是干

海参吃起来很麻烦，要泡上好几天才能食用。她忽然想到，要是海参能开袋即食多好啊。抱着这个想法，她作了一个小范围内的调查。结果，很多人在她的问卷调查上选择了“开袋即食”的产品。

她灵机一动，何不同步开发并且经营这种开袋即食的海参？那段时间里，她废寝忘食般研究，又栉风沐雨去开发。那种精神，完全可以用“舍生忘死”来形容。工夫不负有心人，她用青春和汗水，终于研制出了鲜海参泡发加工的新方法，加之她的亲情服务，2008年，她的海参年销售额超过了两亿元，当之无愧地成为行业巨头。

她成功了，她创造了海参市场的辉煌，更创造了生命的奇迹。距离上次手术已经7年了，她却依旧活着，而且活得更精神，就连当时为她主刀的医生都深感意外。

而面对记者，她更是笑容满面，轻松地说，不要把自己当病人，忘记病痛，全心投入到事业中去，让事业有成的快乐去滋养生命，就能驱散病魔。

她，就是被誉为“海参王”的王晓琴。

“忘记伤痛，让快乐去滋养生命，就能驱散病魔。”其实，世间事哪一件又不是如此？面对名利，不为所累，才能成就名利；面对理想，不为所缚，明志忘我，方能实现理想；面对困境，不为所困，抬起头，才不会看到阴影。



精神因素对身心健康的影响，早为人们所认识。“笑一笑，十年少，愁一愁，白了头”这一民间广泛流传的谚语，生动而形象地说明了精神因素对人健康的影响。精神的绝望就是心理的绝望。问题是，在现实生活中没有多少人能够平和地面对生命的问题，那是因为缺少精神支柱，没有信仰。只有忘却病痛，远离阴霾，不为生命所困，才能把生命演绎到极致。

世间事，哪一件又不是如此？面对名利，不为所累，才能成就名利；面对理想，不犹豫，干到忘我，方能实现理想；面对困境，不为所困，不恐慌不绝望，抬起头，向着一个方向坚定不移地走下去，就一定能走到阳光升起的地方。

音乐家贝多芬曾经说过：“卓越的人一大优点是，在不利的艰难遭遇里能够百折不挠。”人生的哲理在于：当你把困难看成恶浪当头，一点儿小事就可能使你哀叹生活航道上的曲折艰难。但是，一旦你的人生旋律中注进了不畏艰辛的音符，即使层峦叠嶂的坎坷山路，你也会奋勇攀登。（柯念忠）

▶小贴士

减轻心理压力的十把钥匙

1. 闭目养神:全身放松,在内心构想美好的画面。
2. 陶冶性情:琴棋书画,养鱼种花,唱歌跳舞,集邮摄影等。
3. 立足当前:集中精力做好眼下事,不要追忆过去。
4. 坚持锻炼:运动使人精力充沛,活力旺盛,体魄健壮。
5. 即时宣泄:不让烦恼、忧虑郁积心中,应设法及时宣泄。
6. 正视困难:遇到困难不退缩、逃避,应知难而进,并勇于战胜它。
7. 知足常乐:期望值不要过高,应量力而行,立足现实。
8. 调换环境:若因环境不适造成心理压力过大,可及时更换一个新的环境。
9. 休假旅游:投入大自然中可忘记一切不愉快。
10. 学会幽默:幽默是精神健康的调节剂,要学会幽默,以良好的心境应付周围的一切。

疾病的另一面

◇蒋 平



他不仅无时无刻不受到死神的纠缠,甚至几番认定自己将不久于人世,但他不仅仅活过了46个年头,而且取得了辉煌的成就

.....

有这样一位病恹恹的美国人。

3岁时,得了严重的猩红热,在医院一躺就是数月,后靠一剂强心针,勉强摆脱了死神的纠缠。

18岁时，他又染上了一种怪病，住进波士顿的一家医院。在写给朋友的信中，身心俱疲的他流露出了绝望：“也许，明天你就得参加我的葬礼了！”

26岁时，他通过隐瞒病史参加了海军。在与日本人的一场海战中，他所在的军舰不幸被击沉。他最后靠身边的一块木板捡回了一条命，但却留下了更严重的后遗症。

30岁时，他去英国出远差，突发虚脱昏倒在一家旅馆里。当时，英国最高明的医生断言他“最多只能活1年”。

37岁时，他身上多种病症并发，长时间卧床不起。

可就是这样一位从小到大百病缠身、快要接近废人的人，却从平民百姓起步，从工人、军人、作家再到议员，一步一个脚印，在43岁那年，成为美国历史上最年轻的总统，他就是约翰·F·肯尼迪。

很难想象，在公众场合精力充沛、风流倜傥的肯尼迪竟然是个药罐子。而事实的确如此，在他各个发病期的主治医生都见证了这一点，同时，他们也见证了肯尼迪各个发病时期孜孜不倦的勤奋：病床上，他的身边随时堆满了书籍和笔记本；

35岁那年，他在病床上创作的描写二战的专著《勇敢者》，荣获了当年的普利策奖；即使当了总统之后，有时病得无法办公，他也会躺在疗养室的温水池里阅文件、下指示……因为疾病，无时无刻不让他感受到死亡的威胁，这种威胁又无时无刻不让他感觉到时光的宝贵。因此，在有限的46年生命中，他废寝忘食、快马加鞭，成为美国历史上最有影响力的总统之一，被许多人誉为“与时间赛跑的人”，这不能不说是一个奇迹。

按常理，身体是革命的本钱，疾病对一个人而言，就意味着事业的停滞，而肯尼迪的人生却向人们昭示了疾病的另一面。

我们有比肯尼迪更好的身体条件和更多的时间，我们所欠缺的，是较量困难的斗志以及把握光阴的自觉性。肯尼迪的奋斗经历，无疑可以成为一面镜子。





肯尼迪的一生很容易让我们想起巨石之下的小草,承受着苦难的生命往往更能体现出生命的坚韧不屈。小草往往最终掀翻巨石,茁壮成长,看似羸弱的生命也往往会战胜苦难,让生命焕发出在常态之下难以想象的光彩。

司马迁遭受宫刑,仍然坚持完成《史记》;杜甫颠沛流离,诗圣诗史美名永存;贝多芬双耳失聪,谱就不朽的音乐;霍金一刻不离轮椅,揭开宇宙的层层面纱……这些饱受苦难磨砺的生命,早已使自己看似羸弱的生命升华为人类精神天空中不朽的恒星。从这个意义上说,苦难难道只是不幸?它不也是使生命点石成金的那根魔棒吗?

然而,遭受苦难的生命能否焕发出永恒的光彩,这还要看这个生命是否具备与苦难相磨砺的勇气。正所谓,苦难是弱者跌落的深渊,却是强者登顶的高峰。(杨海军)

智慧书签

故事林

信念治疗

星期六晚上,来自爱尔兰的世界著名信念治疗专家布兰迪尼在首都柏林大剧院进行现场会诊。

台下座无虚席。只听站在舞台上的布兰迪尼大声问道:“有身体正在经受痛苦的朋友吗?”

“我,先生!”拄着拐杖的墨菲大声回答道,“上个月我骑马时摔断了双腿。你可以治愈我吗?”

“没问题。”布兰迪尼说道,“到舞台上来。请问,还有谁正在经受痛苦的折磨?”

布利安喊道:“我……我……我有……有……有口……口……口……吃的……的麻……麻……麻……麻烦。”

“到我身边来。”布兰迪尼说道。布利安走上了舞台。

“现在,”布兰迪尼说道,“墨菲先生,到幕布后面去。”墨菲走到了幕布后面。

“现在，”布兰迪尼继续说道，“我要你心里想着上帝，然后，扔掉你的左拐。”

一根拐杖从幕布后飞了出来。观众高声欢呼。

“现在，墨菲。心里默念上帝，然后，扔掉你的右拐。”

第二根拐杖从幕布后飞了出来。人们尖叫道：“奇迹，奇迹！”

“现在，”布兰迪尼说道，“布利安先生，我要你到幕布后面去，心里想着上帝，然后大声说出你眼睛所看到的事情！”

布利安走到幕布后面，然后大声说道：“墨……墨……墨菲……摔……摔……摔倒了！”（庞启帆/编译）

烟殇

◇三 石



抽烟有害健康，人人皆知，但并非人人远离。很多时候，懵懂的孩子可能因为“好玩”，并抱着尝试的心态而试试，或许从此成为“职业烟民”。不信，你看看这个王好处长的经历。

王好当上处长后，家里的客人便多了，经常有人登门夜访。

光顾王好家的客人大多是来汇报工作的，如时下讽刺小说里写的那样，客人汇报工作一般都顺带送礼，有烟有酒。但更多的是红包。王好是个胆小谨慎的人，烟酒之类还是会收的，红包则一概不收。

王好不抽烟不喝酒，酒好办，孝敬老父亲便是，而烟则不好办，全家没一个抽烟的，只有放在家里当摆设。

王好有个朋友，是摆烟摊的，一日到王好家玩，王好给朋友发烟抽，可连开几包烟，都是发霉的。王好说，都是人家送的，不收又不近人情，收下来，可我不抽烟，都发了霉，真是可惜了。朋友说，你也真是的，你不抽烟，不会拿给我，我按进价给你

【名言】万事从小处做起，逐渐积累，然后方能成大事。

（P3 谜底：福州）——[日本]武田信玄

钱。王好说，这样恐怕不好吧！朋友说，怎么不好了，很多当官的都这样。王好动了心，找出几条没有发霉的给了朋友。

烟都是好烟，价格不菲，朋友给了王好几千块钱。

这以后，王好的朋友就经常到王好家来拿烟。可王好不抽烟，给王好送烟的人便不是太多，有时下乡或到别的单位检查工作，一同去的几个抽烟的人都有人拿烟，偏王好没有。这时，烟在王好眼里便成了钱，心里便有些不愿意，回来和妻子说起，妻子便说，要不，你也叼根烟做做样子。王好想了想说，也行，反正不吸进去，不容易上瘾，人家见我抽烟，自然就会给我送烟。王好立马就点了根抽，直呛得是一把鼻涕一把泪的。王好说，简直是受罪，这玩意儿怎么那么多人喜欢，真是奇怪。

尽管是受罪，王好从此还是抽起了烟。有人见王好抽烟很奇怪，像发现新大陆一样，王好解释说，工作压力大，抽根烟缓解一下。

渐渐地，很多人都知道王好抽烟了。

到王好家拜访的人依旧很多，依旧是汇报工作外带送礼，送的礼依旧是烟酒红包什么的，不同的是送烟酒的多了送红包的少了，王好依旧是烟酒之类收下而红包一概不收。王好下乡或到别的单位检查工作，也经常是带好几条烟回家。

虽然没有收过一分钱，可王好家的存款增长速度却不慢。更为关键的是，因为从不收钱，所以王好的名声很好，大家说起王好来，都竖大拇指，说王好这人不错，找他办事，顶多抽几条烟。王好的官越当越大也就是顺理成章的事了。

不久，王好成了单位的一把手。

不过，王好的烟却是抽上了瘾，一天两包烟有时还不够，成了单位里数得上的烟枪。烟虽然越抽越多，但王好的朋友每次到王好家来拿的烟也是越来越多。到后来，王好的朋友还介绍了一个摆烟摊的人给王好认识，这人也隔三差五地到王好家里拿烟。

因为不收钱，所以王好夫妻花起钱来不像有些贪官那样藏藏掖掖的。王好全身上下都是名牌，而妻子则打扮得珠光宝气的，房子住得很大，儿子也送到上海去读书，开支自然也不会小。

王好便被反贪局给盯上了。

反贪局调查王好了好几个月，可查来查去，除了查出王好抽了人家几条烟外，就是没有查出王好有经济问题。

那天，反贪局的人向王好反馈调查结果后，私下对王好说，王局长，我查了那么多领导干部，你是唯一过得硬的。

王好听得心花怒放。