

美文不厌百回读

《悦读时光》开栏的话

第23个“世界读书日”来临之际，小乐为大家带来“悦读时光”栏目：每期摘登一篇短小隽永的美文，开启愉悦心灵的周末阅读时刻。

我们为什么要读书？有两个答案，小乐深表赞同。其一，“许多时候，自己可能以为许多看过的书都成了过眼云烟，不复记忆，其实它们仍是潜在的。在气质里，在谈吐上，在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活和文字里。”总结来说：读书可以让人，变美。

其二，鲁迅曾说：“由纯文学上言之，则以一切美术之本质，皆在使观听之人，为之兴感愉悦。”换成白话：读书可以让人，快乐。

阅读是一种享受，是一种乐趣，是一种更高层次的精神愉悦和心灵满足。或是语言清扬优雅，或是笔触摇曳多姿，或是析理深入浅出，美好的文字是对生命和知识的一种珍藏。借助文字的力量，我们得以汲取文学作品中的营养，享用一个时代的历史和人文之美。

本期，我们为大家带来“悦读时光”第一束光——塞缪尔·厄尔曼的《年轻》(译文，原题(YOUNG))。这篇70多年前写就的400多字的短文，一经发表就引起轰动效应，成千上万的读者将其作为座右铭，美国的麦克阿瑟将军也是其“铁粉”。

来，静下心来，细细品味，一起感受那股穿越历史、温润如水却力道隽永的精神力量。

年轻

塞缪尔·厄尔曼

年轻，并非人生旅程的一段时光，也并非非颊红唇和体魄的矫健。它是心灵中的一种状态，是头脑中的一个意念，是理性思维中的创造潜力，是情感活动中一股勃勃的朝气，是人生春色深处的一缕东风。

年轻，意味着甘愿放弃温馨浪漫的爱情去闯荡生活，意味着超越羞涩、怯懦和欲望的胆识与气质。而60岁的男人可能比20岁的小伙子更多地拥有这种胆识与气质。没有人仅仅因为时光的流逝而变得衰老，只是随着理想的毁灭，人类才出现了老人。

岁月可以在皮肤上留下皱纹，却无法为灵魂刻上一丝痕迹。忧虑、恐惧、缺乏自信才使人佝偻于时间尘埃之中。

无论是60岁还是16岁，每个人都会被未来所吸引，都会对人生竞争中的欢乐怀着孩子般无穷无尽的渴望。

在你我心灵的深处，同样有一个无线电台，只要它不停地从人群中，从无限的时间中接受美好、希望、欢欣、勇气和力量的信息，你我就永远年轻。一旦这无线电台坍塌，你的心便会被玩世不恭和悲观失望的寒冷酷暑所覆盖，你便衰老了——即使你只有20岁。但如果这无线电台始终矗立在你心中，捕捉着每个乐观向上的电波，你便有希望超过年轻的80岁。

所以只要勇于有梦，敢于追梦，勤于圆梦，我们就永远年轻！

千万不要动不动就说自己老了，错误引导自己！年轻就是力量，有梦就有未来！

年轻真好

高旭尧

年轻真好。人人都渴望年轻。终于知道这篇文章为什么一火火了快一个世纪，它用短短几百字，便道尽永葆年轻的秘诀。

品读《年轻》的过程，犹如感受甘霖从天而降，带来神秘的启示、生命的升华。的确，“好看的皮囊”终究老去，“有趣的灵魂”会始终朝气蓬勃。

欧阳修仕途坎坷，但他寄情诗酒，到了晚年依然精神矍铄，每天还要把所写的文字认真润色修改，用心极苦。他的夫人叫他不要修改了，说：何必这样折磨自己？难道还怕老师责骂？欧阳修笑道：不怕先生骂，却怕后人笑。

你看，生命终将老去，而充满活力的奋斗者自带美颜光环，这样的人生雕刻丹青、锐气十足、永远年轻。

不少中老年人将《年轻》作为精神支柱，年轻的你呢？你心中的那座无线电台是否一直在捕捉乐观向上的电波？年轻不易，珍惜之，更要创造之。

“快乐疗法”

洪宏 郝东红

“陈老，现在春暖花开，您要多出去散心，心情开朗，才能身体倍棒，吃嘛嘛香！”每天早上8点，一听到这带着笑的声音，就知道是第105医院干部病房主任胡欣开始查房了。

年近不惑的胡欣，性格乐观，跟人交谈总是笑容可掬，神采飞扬。每天查房她不仅了解病情、讨论治疗方案，还要与伤病员拉家常、解心结。大家都说，胡主任这是用快乐在治病。

其实，刚到干部病房当主任时，胡欣心里也打鼓：以前从事心内科治疗，常常看着患者高高兴兴出院，能够收获许多成就感，但在这里成天要跟老年病打交道，与慢性病较劲，75%以上的病号卧床，怎么乐呵得起来？

这不，刚来查房，就碰到难题。3号病房的张老不肯吃药，正跟陪护的女儿闹矛盾。爱逗乐子的胡欣看着一脸冰霜的张老，一下子笑了：“您当年打鬼子可是连死都不怕，怎么现在还怕吃药了？”

看到笑靥如花的胡欣，张老的面容缓和了下来，怒气消了大半，炫耀似地跟胡欣聊起年轻时的英雄事迹。畅聊了不到5分钟，张老已是心情舒畅，眉飞色舞，接过胡欣递过的药，爽快地吃了。

看来跟卧床病号打交道，自己这开朗乐观的性格有大作用啊。从此之后，胡欣更加注意微笑服务，还自我总结出一套“快乐疗法”。

老干部中患有老年性孤独症、抑郁症和阿兹海默症的不在少数，胡欣便带着医护人员有针对性地开展音乐理疗、家常“话疗”和娱乐治疗。科室的病情档案除了详细病情、治疗方案外，还记

录老干部和伤病员的性格爱好、心理状况、家庭情况，甚至喜欢吃什么的饭菜，都记得一清二楚。科室还经常在节假日组织医患联欢活动，歌声、笑声中为大家送祝福、送健康。现在，陪病员做游戏、拉家常、听老干部讲革命故事等，都成了该病房特殊的治疗方法。许多医药达不到的效果，都在欢声笑语和畅快好心情中逐步实现。

“跟胡姐聊天，心情会不由自主地晴朗起来。”话语间，某部上士小李满是钦佩和感激。几个月前他曾因左腿训练受伤入住军人病区。一下子从训练尖子变成伤病员，小李整天闷闷不乐、无精打采。胡欣了解情况后，一方面联系骨科、康复科等多学科会诊，另一方面经常跟小李谈心聊天。除夕夜，未能归队的小李被胡欣请去参加了科室的年夜饭聚餐，吃到了胡欣亲手做的拿手菜。看着这么用心的医护人员，小李说，那一刻他对治疗有了无比坚定的信心。

快乐会传染，在干部病房工作了近30年的护士长陈霞对“快乐疗法”的“笑果”最有发言权：“以往都觉得护理工作又紧张又繁重，时间长了都容易抑郁，现在胡主任带着大家快乐工作、快乐生活，任务再忙再累都不觉得苦了。”

胡欣还是个文艺爱好者，她经常组织科室文体活动，乒乓球、台球、舞蹈等项目都开展得有声有色。去年医院春节联欢会上，她们排练表演的劲舞《C哩C哩》还成了当晚“金牌”节目。

病房中欢声笑语，科室里劳逸结合，“向快乐出发”，不再只是胡欣的口头禅，而成为整个干部病房的共同小目标……



“防护！”“39秒！”4月中旬，火箭军某部防化分队在野营训练期间，官兵自发组织“这周我上‘龙虎榜’”活动。4月13日，通过10余分钟的激烈比拼，下士刘元(左二)最终摘得本周“龙虎榜”训练之星。瞧，他正在与战友分享自己的喜悦呢！

黄建建摄

“威震西域”班超

杨正龙

一琢磨，必是匈奴也派人来出使了。他召集部下痛饮一番，说道：“不入虎穴，焉得虎子。”说干就干，班超带人乘夜杀入匈奴使者营地，歼灭匈奴使者300多人，迫使鄯善国臣服。这是真正意义上的以一当十。

接着他又连擒两次“斩首”行动，先后斩杀于阗巫师、生擒疏勒国国王。以这三国为基础，在西域站稳了脚跟。不久后，朝廷想放弃西域，召班超回国。结果，西域军民抱着马腿痛哭挽留，甚至有人自杀明志。班超决定留下，从此铸就真正的传奇。

在西域30年间，班超打了许多仗，有决定性意义的主要有三场战事。公元87年，班超率西域联军两万围攻莎车，莎车毫无还手之力，四处求救，求来5万大军救援。班超看敌众我寡，便故意示弱，将兵力分散，引敌堵截，而后合兵一处，直扑敌军大本营，一举将其击破。

过了3年，大月氏因向东汉求亲被拒，大怒之下，引兵7万跋涉千里进攻班超。同样的敌众我寡，这次班超采取坚壁清野战术，可把大月氏军队饿得够呛。求援使者又中了班超的伏兵，最后不得不投降。

而平定焉耆、危须、尉犁三国更加简单，班超通过一番操作，以请客吃饭送礼的名义邀请三国国王赴宴。自然，宴无好宴，除危须王看形势不对早早远逃，其余人酒杯没端就掉了脑袋。

至此，班超完成一统西域大业，东汉王朝封他为“西域都护”。他的绝世功业，有句话形容得最为恰当，中国历史上，“班超之后，再无班超”。

班超之伟大，甚至超越了国界，影响到世界历史进程。他将丝绸之路完整打通，促进了东西方文化交流；他斩断北匈奴在西域的战略臂膀，迫使北匈奴一路西逃，最终匈奴王阿提拉打得欧洲天翻地覆，被称为“上帝之鞭”；他击败大月氏后，大月氏重心转向南亚，打败波斯，波斯又进而打败罗马……

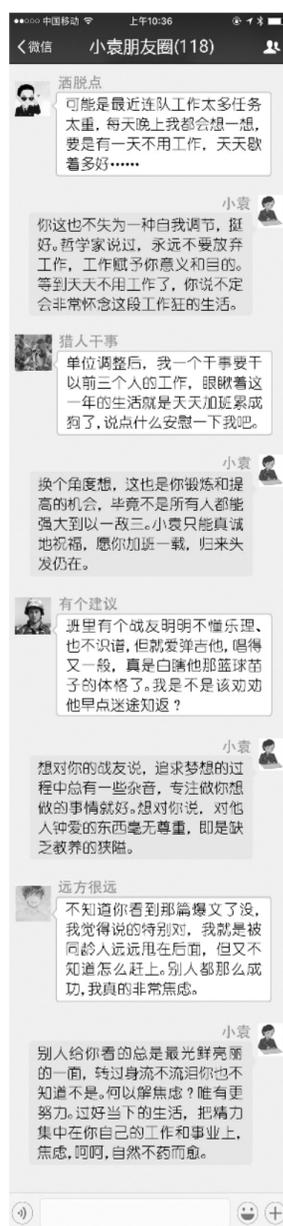
历史就是这么的不可捉摸，当年班超扔下的笔，如蝴蝶扇动翅膀，掀起无边风浪。

公元102年，班超归国，同年病逝。关于班超，想说的太多，且就他出使西域的年龄说一句：无须哀叹岁月流逝，不要悲感时光不再，做正确的事，做想做的事，做有意义的事，任何时候开始，都不会晚。



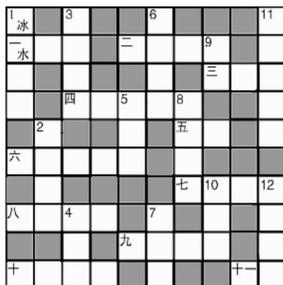
更多快乐，请扫描二维码 关注“迷彩TATA”(ID: jfbshzk)

小袁朋友圈



连队智趣园

巧填字 14



横列

- 一、硬度很大，穿凿能力极强的钢钉。
- 二、成龙、王力宏主演的一部贺岁电影。
- 三、西欧岛国，与英国隔海相望。
- 四、活跃在山东微山湖一带的抗日武装。
- 五、湖南省的省会。
- 六、非常经典的抢滩登陆游戏。
- 七、书面上用于标明句子和语气的符号。
- 八、为足球而组成的美丽漂亮的女啦啦队。
- 九、俄罗斯的经典战机。
- 十、成语，形容城市夜晚的景象。
- 十一、战国时期秦国名将，坑杀赵国几十万降军。

纵列

1. 由冰川融水搬运泥沙的沉积过程。
2. 在沙滩上进行的排球赛。
3. 成语，形容说话或行动坚决果断，毫不犹豫。
4. 根据神话传说《劈山救母》改编成的电视剧。
5. 抗日战争时期我军的一种战术。
6. 王宝强主演的军队题材电视剧。
7. 电脑键盘上最大的一个键。
8. 足球队场上队长佩戴在臂上的标志。
9. 歌曲名字，传达的意念是以爱为出发点。
10. 供儿童使用的有声教具。
11. 以莫愁兰名字命名的一个体操动作。
12. 吴奇隆、苏有朋、林志颖主演的战争题材喜剧。

整理：孙博 (本版式设计：胡亚军)

洗漱囿事

曹希阳



迷彩讲堂

笑谈古今 学中有乐

许多名将都自带主角光环，顺境逆境，无往不利。这其中，当以“定远侯”班超为最，他带36人出使西域，以战养战、以夷制夷，确保东汉王朝在西域的管控权。今天，就听小乐为你讲一段班超威震西域的故事。

班超长得“虎头燕颔”，据说长相和三国张飞类似，但他其实出生于书香世家。而且，满家都是笔杆子大夫：父亲班彪，写《史记后传》；哥哥班固，著《汉书》；妹妹班昭，代表作《女诫》。

班超本人，早年主要也是写材料。某日，可能是“推材料”推得抓狂，班超一把扔了笔，长叹道：“大丈夫就该建功异域，怎能一直舞文弄墨！”这便是“投笔从戎”的由来。

公元73年，班超42岁，带着36人出使西域，当时西域有55个大大小小的国家。不说别的，就这一组数字，就能看出班超的过人胆识和名将风范——几十号人，就敢去经略辽阔的西域，要么傻大胆，要么真牛人。

初到鄯善，国王前恭后倨，班超