

相约
2017

2016年已经过去，感谢读者朋友的陪伴，你们的关注，使我们不忘初心，继续努力；感谢坚守纸媒的同行，你们的奉献，让《文摘》专刊偶露峥嵘，常有精彩。新年到，祝福到。不论是写信、寄贺卡、打电话，还是发短信、发微信；从写几行字，拍几张照，画几幅画，到微视频、H5、3D、VR；形式在变，渠道在变，但祝福的内容大致

不变，老人健康长寿，孩子成长进步，青年人生活幸福、平安快乐、工作顺利、恭喜发财。2017年刚到，《文摘》专刊把这永恒的祝福送给读者和关心、支持我们的朋友。新的一年，里，《文摘》专刊的内容定位保持不变，表达方式力求创新，一如送上的新年祝福。为了兑现送给您的新年祝福：我们将努力做到眼光更独到，视野更

开阔，考虑更全面，落实更精准；我们将精选每一篇稿件，做好每一个标题，安排好每一期的版面；无论您是读报、上网，还是在手机客户端阅读，每期都让您能读《文摘》有益；对您的生活、工作有用，对您的身心健康有益。能为您实现新年愿望添一砖一瓦，是我们永远不变的追求。

编者

■走笔

常识与良知

比起艾森豪威尔、巴顿、蒙哥马利这些盟军将领，肖尔铁茨算不上出名。

他出生于普鲁士军人世家，在29年的军人生涯中，他严守军令，铁血无情，是希特勒最信任的将军之一。1944年，希特勒任命他为大巴黎城防司令。

巴黎烧了吗？1944年8月25日，希特勒向第三帝国总参谋长约德尔上将发出责问。约德尔没有答案。一阵沉默后，希特勒边用拳头砸着桌子边冲约德尔吼道：巴黎到底烧了没有？巴黎没有烧。在肖尔铁茨的军人生涯中，这是仅有的一次违抗军令，而且是希特勒的军令。

为了彻底摧毁巴黎，德国派出爆破专家小组，把炸药埋藏在包括卢浮宫在内的近百个地点，希特勒告诉肖尔铁茨：巴黎决不能落入敌手，否则那里只能是一片废墟。

肖尔铁茨顶住了希特勒的重重压力，始终没有发出炸毁巴黎的命令。他的命令只有一句：等待下一步命令。直至盟军的坦克冲进巴黎，他自己成为俘虏，他也没有下达下一步命令。德国以叛国罪对他进行了缺席审判，而盟军同样对他进行了审判，他被关押于战犯监狱。

如果没有二战，生于捷克的德国人奥斯卡·辛德勒，估计一生都是个唯利是图的商人。战前，他贪财、投机、好色、酗酒，他加入纳粹党，是为了做生意更便捷。

可是，当纳粹开始对犹太人实施种族灭绝，当辛德勒身边的犹太人一个不剩杀掉，他开始疯狂地向军官们行贿，甚至将自己多年积攒的钻石都拿出来送礼，为尽可能地多救一些犹太人，他花掉了自己所有的钱。波兰幸存的犹太人，一半以上是 he 保护下来的。即使这样，战后他还在后悔：这辆卡车，可以值10条命。

肖尔铁茨出狱后，法国人邀请他去巴黎，像欢迎亲人一样欢迎他。战后，辛德勒因散尽家财而穷困潦倒，可他成为唯一被安葬在耶路撒冷锡安山上的前纳粹党人。

这两个德国人，用不同的方式诠释了什么叫做常识与良知。（据《今晚报》）

■闲话

苏东坡的药方

苏东坡是比较喜欢开方子的，张鹤有一天拿着纸来请东坡写一幅字，他大笔一挥，写下了《战国策》中的4味药送张：无事以当贵，早寝以当富，安步以当车，晚食以当肉。

无事以当贵。人生就怕有事，那怕很细小事，都会搅乱你的心。平安是福，相信许多人都有切身的体验，尤其是从不安中走出来的人。

早寝以当富。据说，夜里11点到凌晨3点为最佳睡眠期。古人没有那么多多的外扰，日落而息，这个息是真正的息，即使睡不着，天晴的时候，可以数星空，落雨的辰光可以听雨滴，很心安的。

安步以当车。那个时候，只有贵族士大夫，才可以当车。当车当得多了，身体就容易出问题。

晚食以当肉。从句式上看起来应该是晚点吃晚餐，就等于吃吃肉，吃肉大约就是大补了。

东坡是离不开肉的，他被贬黄州时，买不起好肉，只能吃一些便宜的，他也照样很快乐。

元符三年八月，很喜欢吃肉的东坡决定要有所节制，于是向人发出告示说，我是很节俭的，我一个人吃饭，只要一碗肉就够了，你们如果很浪费地招待我，我会不接受你们邀请的。并且再一次自己给自己开了方子：一日安分以养福，二日宽胃以养气，三日省费以养财。原来如此，他不仅要养生，还要节约呢。

和东坡一样做过杭州通判的鲁元翰，曾经送给东坡一张暖肚饼，东坡很温暖，很受用，认为价值抵万钱。后来，东坡特地感谢鲁兄而寄一张同样的饼给鲁，并且自认为其价不可言。当然，东坡这张方子是有具体内容的，如下：中空而无眼，所以不漏；上直而无耳，所以不悬；以活泼泼为内，非汤非水；以赤历历为外，非铜非铅；以念念不忘为项，不解不缚；以了了常知为腹，不方不圆。（据《文摘报》）

■博闻

开国元帅名字背后的故事

红色的品德

朱德戎马一生中，曾用过好几个别名。朱德的母亲生下他时，给他取的乳名叫“狗儿”。小的时候，朱家也按川北习俗，称呼他为“狗娃子”。朱德4岁时，父亲按照朱家的祖传字辈，给他取名“朱代珍”。1895年，他的私塾先生又给他改名为“朱玉阶”。

1909年初春，朱玉阶投考云南陆军讲武堂，因讲武堂是滇人所办，因此只收云南省人。朱玉阶求学心切，于是假称是云南临安府蒙自县人，并改名为“朱德”。斯诺在《西行漫记》中谈到朱德时写道：这个名字很贴切，因为这个名字在文字上的奇异巧合，在中文中的两个字正好是“红色的品德”的意思。

君子怀德

彭德怀，乳名叫“真伢子”，原名叫彭得华。彭得华曾给自己起了个号叫“石穿”，1922年改名“彭德怀”，考入湖南陆军军官讲武堂。一天，他对妻子说：你知道我为什么要改名叫彭德怀吗？君子怀德，小人怀土，我不想升官发财，置田置地，我要做一个有道德的人，所以我改名为彭德怀。

子承父业

刘伯承出生于四川省开县赵家场。一出生，他的祖父刘正富和祖母杨氏就在7天内先后离开了人世，因此家里给他取乳名为“孝生”，意指他一出生就服丧戴孝。刘伯承的父亲

刘文炳是个失意秀才，他看到儿子着实惹人喜爱，不禁想起《荀子·劝学》篇中的章句：是故无冥冥之志者，无昭昭之明。就给刘伯承起名刘明昭。刘氏家族的谱序是“国正文明泰，天朝永治安，明昭，正符合‘明’字辈的起名要求。而“伯承”这个名字，是他父亲后来给他起的。“伯”，即长子之意；“伯承”，有子承父业之意。

云中之长

贺龙11岁时，因家境贫穷，父母为他取名“振家”，希望他能振兴家业。18岁时，贺龙参加中华革命党后，又取名“云卿”。按贺氏族谱，贺龙为“文字”辈，本名为“贺文常”，他的父辈们认为“文常”“云卿”这两个名字，表达不了他们所寄托的期望。他叔父贺士奎说：“云卿、文常（长），取其中“云长”二字演义下去，“云中”之长者，当然是“龙”。龙能乘时变化，犹人得志而纵横四海。从此他就改名为贺龙。

士不可不弘毅

陈毅5岁开蒙入学，父亲陈昌礼给他取的学名叫“世俊”，号“仲弘”。陈毅在成都德胜乡读小时十分敬佩北宋文学家苏洵，苏洵字“明允”，为此陈毅曾将“明允”倒过来，一度取名“陈允明”。陈毅18岁赴法勤工俭学。一天，他读到曾国士“士不可不弘毅”这句话，感触很深，于是改名陈毅。他考取留法勤工俭学的红榜上即署名“陈毅”。

民国人如何赶春运？

洋。若是想从北京坐飞机到上海，就得吃不吃喝得上半个世纪！

私人轿车，也是属于“高大上”的方式。放到如今，能自己开车回家过年，也不是多数人能享受的待遇，何况是在民国？拥有一辆私人轿车，对民国的土豪们来说，也并不轻松。而更花钱的，还不是轿车，而是一路不断的“过路费”。

这“过路费”，在当时可是各地军阀的重要收入。所以，各地的公路，都被当地的军阀控制，作为摇钱树。至于过路费标准，各地不一。直至当时南京政府将公路都收归国有后，才有了统一的标准，就是每公里3分钱。

这3分钱，看似微不足道，可因为是银元，算起来其实不便宜。从北京到上海，光是按照这个标准，就得缴纳将近40块大洋的“过路费”。放到如今，这些钱可是相当于近万元的购买力。从北京开车到上海，就得花上近万元的

公路费，今天的人都承受不起，何况是在民国？

火车也不便宜。在民国，火车线路不多，且还未普及，所以火车票价格一点也不亲民。比如，就南京到上海这么一点距离，若是坐火车，那怕是末等的，也得将近3块大洋。也就是说，一个保姆得花上1个月的工资，才能坐火车回家过年。而且，这还只是从南京到上海而已。随着距离越来越远，火车票的价格也是打着滚儿往上翻。

民国时的一些名人，哪怕出名后，能坐得起火车的也不多。就像郭沫若，出了名后，出行也只能是偶尔坐一趟火车，而且来回都是末等座。郁达夫倒是坐过一次二等座的，但那次是误打误撞，结果荷包出了血，把肠子都悔青了。

名人都是如此，一般人对于火车，自然更是敬而远之。

飞机、汽车和火车都不亲民，那民

■读往事

续几年。1862年，太平天国的军队接连三次打到上海，引起居民大恐慌，像潮水一样逃进租界。这回去租界避难的不光是上海人，还有苏州人和南京人，粗略统计在10万人以上。难民去而复来，楼市死而复生，曾经空置的小木屋被洋房东用更高的价格租了出去，租界土地严重紧张，地房价价联袂飞涨。

当时法国驻上海领事描述了法租界的情形：法租界长期以来不被注意的地皮突然变得身价百倍，所有出卖的地皮都被争相购买。

租界之内开发商林立。这些开发商不再建造小木屋，改建两三层的小楼，砖木结构，小天井，一圈石头的门框，这就是后来闻名于中国近现代建筑史的“上海石库门”。

早先开发商只租不卖，后来他们既租又卖，有钱的华人可以把一所甚至多所楼房一次性买下来，然后再分租给没钱的华人。在我们中国，房地产开发这门生意出现得并不晚，古代中国的开发商，其最大特色就是只租不卖，多数为个体经营。在我看来，专业的开发商出现在太平天国起义以后，出现在1862年的上海租界，被战争所催生。

民之利剑

叶剑英，生于广东梅县雁洋堡一个小商人家庭。他的父亲叶钻祥生有8个子女，叶剑英排行第二。父亲很喜欢这个儿子，按照叶氏族谱，给他取了个名字叫叶宜伟。1917年夏，叶剑英等几个同学冒着盛夏酷暑，长途跋涉乘火车来到中国西南边陲名城昆明，投考坐落在翠湖西岸的承华圃的云南讲武堂。

叶剑英进入云南讲武堂后，给梅县家乡的弟弟宜导的信中写下了自己的抱负。他踌躇满志，决心在学校习文练武，作革命的前驱。为了表示投笔从戎的决心，他特意把自己的名字“宜伟”改为“剑英”，立志做“民之利剑”，为国为民，英勇奋战。（据《解放日报》）

民之利剑

叶剑英，生于广东梅县雁洋堡一个小商人家庭。他的父亲叶钻祥生有8个子女，叶剑英排行第二。父亲很喜欢这个儿子，按照叶氏族谱，给他取了个名字叫叶宜伟。1917年夏，叶剑英等几个同学冒着盛夏酷暑，长途跋涉乘火车来到中国西南边陲名城昆明，投考坐落在翠湖西岸的承华圃的云南讲武堂。

叶剑英进入云南讲武堂后，给梅县家乡的弟弟宜导的信中写下了自己的抱负。他踌躇满志，决心在学校习文练武，作革命的前驱。为了表示投笔从戎的决心，他特意把自己的名字“宜伟”改为“剑英”，立志做“民之利剑”，为国为民，英勇奋战。（据《解放日报》）

（据《解放日报》）

国人如何回家过年？

多数人，选的还是水路。在民国，水路在“春运”中，可谓独领风骚。一来，当时战火不断，走水路可以不受战火干扰。比如，军阀若是占领了某个区域，首要之事便是控制当地的铁路，用来运输物资。而走水路，则无此担忧。二来，水路费用低廉。从北京到天津，若是走水路，花费还不到1块大洋。这个额度，还是在多数人的承受范围之内。

水路虽便宜，但路上花费的时间较多。以冰心为例，有一年要从北京回上海过年，结果到天津搭船，路上花了差不多一个星期！一来一回，大半个月的时间就没了。可尽管如此，水路依旧是普通百姓“赶春运”的不二选择。

不管用什么方式，只要能回到家，过一个好年，那便是皆大欢喜了。（据《羊城晚报》）

■地球村

新加坡人咋领养老金？

新加坡养老金制度不是年轻人养老金，而是自己养自己。

在新加坡，政府设定了一种强制的“中央公积金”，强制要求雇主和雇员每个月在公积金账户存钱，现行的公积金缴费率为工资的35%，雇员分担20%，雇主分担15%。

中央公积金带有强制储蓄的特性，为员工提供包括医疗、教育、养老、住房等综合性的保障服务，一般分为3个账户。

一是“普通账户”，存款可用来购房、购买保险，也可用于投资和子女教育；二是“特别账户”，用于购买相关金融产品；三是“保健账户”，用于支付医疗费用。而当雇员一旦达到退休年龄55岁，政府则会为其设立一个新的退休金账户，符合要求的在65岁后可以按月领取退休金。

每个新加坡居民的养老金是独立的，像银行里的一个存款账户，可以看到里面有多少钱。国家会为每个人的养老金提供利息。新加坡是个低利率国家，一般来说存款的年利率不到1%，而养老金的年利率却有大约4%。对于那些养老金账户余额不足的穷人，政府会给予最高达6%的年利率，甚至适当充入一定数量的养老金，以缓和贫富差距引发的矛盾。

新加坡养老金制度相对灵活。如果因失业或其他原因停止工作几年，就不必缴纳养老金。但如果一个人觉得自己养老金不够，也可以多交养老金。如果去世前，养老金没能用完，可以由后代继承，没有遗产税。

政府发现，一些不善理财的人会不到几年就把养老金花光，最后向政府求救。为此，政府在近年来不断提高账户余额要求。户头里必须至少存有超过20万新元的冻结资金，才可以在65岁后，每月从自己的账户里领取1200新元的退休金，一共可以领20年。如果余额不够，便一分钱都拿不到。不过，每月1200新元的养老金在新加坡仅能维持最低生活水平。政府同时也推出包括组屋套现在内的补贴计划。在该计划下，拥有组屋的居民可以通过屋契回购计划、大屋换小屋以及出租组屋等方式每月获得额外的收入。

若老人经济困难，无法维持生活，可向政府提出申请，政府会根据具体情况，通过“公积金补充计划”、“家庭保障计划”、“公共辅助养老金计划”等政策来给予老人一定的生活补助。（据《解放日报》）

■百科

大爱运动也是病

运动可以促进在人体内扮演愉悦信使角色的内啡肽产生。内啡肽被称为“快乐激素”或者“年轻激素”，在内啡肽的激发下，人们的身心会处于轻松愉悦的状态，可以帮助排遣压力和不快。它的作用和吗啡有些相似，只不过吗啡是人工提炼而成，而内啡肽则是人体脑下垂分泌的一种物质。

所谓运动成瘾症，或者叫作运动强迫症，指的是人对有规律的锻炼生活方式产生了心理、生理依赖。他们日常坚持频繁地锻炼身体，一旦停下来，就会出现沮丧消沉、睡眠质量不高和焦虑不安等状况。对他们来说，锻炼成了必须要完成的强制性任务，不锻炼就会有愧疚感，而且情绪低落、急躁易怒。

如何判断只是喜欢运动还是运动上瘾？那就看是否会在身体有伤病或者很累的时候也不愿意停止锻炼，对朋友和家人的劝告置之不理。消极的运动成瘾发展到高峰就是运动依赖性，就像对酒精、药物和赌博成瘾一样，会让锻炼者对身体活动产生精神依赖难以摆脱。

避免运动成瘾，需要从心理和生理两方面来调整。首先不要在运动上寄予强烈的塑身欲望，其次要在专家的帮助下制订合理的运动或者健身计划，感觉累或者受伤的时候要停止运动，有张有弛。（据《中国科学报》）

（据《新民晚报》）