

旅法
漫笔

敞开的蒂斯

□碧水

选去蒂斯是因其南面有个飞机场。

蒂斯在贝桑松的东北面，一个3000多人口的小镇，公交线73路直达。

车一路向北，像驶入安徒生笔下的童话王国，蓝天白云下的幢幢别墅多像《园丁与主人》里的那个旧庄园。沿途一掠而过的别墅虽没有象征身份的族徽，然而风格迥异的别墅，那门抑或那窗被鲜花、藤蔓缠绕着；庭院那些或大或小的草坪，似地毯那样的平坦。绿毯上的雏菊、黄水仙、风信子、毛茛、点地梅的小花，犹如仙女织造的华美，还有绿茵上的郁金香，一片片、一块块的五彩缤纷让我联想起家乡的郁金香。那是个春寒料峭的季节，去太子湾看郁金香，花儿不曾绽放，人却被雨水浇得像落汤鸡，蓦然而生的“没钱有时间，有钱没时间”情愫，与含苞待放花儿一并定格。乍料，在异国他乡，在蒂斯，再见郁金香是那么炫目，白、黄、红、紫、金……庭院里的多彩郁金香竞相绽放。那不是黑郁金香吗？让我联想起阿兰德龙主演的《黑郁金香》，一部法国影片。

车在途中，人在车上，心却飞向花儿，飞向敞开大门的庭院，赶紧下车，一路走去，好生奇怪，这里别墅的窗紧闭着，而庭院的门却敞开着。来法国，游过不少小镇，虽有敞开的庭院，然皆不如蒂斯的敞开。蒂斯的庭院大多没安装院门，即使安装院门的庭院，其门也是敞开的，只有那些院门外挂有狗牌才紧闭，难道这里夜不闭户吗？我们驻足在没有院门的8号庭院前，观看一穿连衣裤工作服、白发法国男人像开手扶拖拉机似的修剪草坪。隔壁庭院也没院门，从敞开的车库门看到，此家红色汽车旁的墙壁上挂满各种工具，真像当学徒那会儿家乡工厂的金工车间工具房。

布尔格中心公交站的周边有邮局、教堂、市政厅、超市诸类公共设施，市政厅对面的小广场停有箱式货车，一侧敞开箱板能看到车箱里所陈列的面包、果酱之类商品。在蒂斯小镇，我又见到家乡那样的汽车超市。教堂右侧的长老会路通往飞机场。

站在铁丝网一小门外观察飞机场，从招牌发现，原是贝城飞机俱乐部兼飞行驾驶学校。大门在哪儿？寻思间，一辆轿车驶过。没多久，铁丝网内的一幢铁皮屋门旋转而开。开门人是轿车司机。铁皮屋是机库，内泊了十多架飞机。司机看到我们，招手示意我们进去。通往飞机场的小门没锁。

走近机库，我们说来游蒂斯，看飞机。司机微笑，与我们握手表示欢迎，告诉我们，手不触摸，脚不登机，可任意参观。随后做自己的事，擦飞机，看油箱，后又推这架飞机到机库外，检查飞机的轮子，翻开机身箱盖，拿出飞机螺旋桨，试装机头，向我们示意。噢，是一架滑翔、动力飞行双功能飞机。做完备飞事项，司机将机尾架在车尾，开车将飞机拉进跑道。

我们目睹汽车拉飞机越来越远，直至跑道的尽头。碧空无垠，随着“隆隆”之声，这架白色的飞机飞上蓝天，跑道上有辆灰色雪铁龙……就这么飞上天了？机场没工作人员，也不见一个法国人，机库门敞开，留下我们陌生人。

正当纳闷之时，铁丝网外停下一辆黑色桑坦纳，车内走出法国人，是个头谢了顶的老先生。老头矮个，穿一件洗白、领口破的体恤，直接从机库拉出一架C42飞机。我们上前打招呼。知我们是中国人，便引导我们坐飞机。我们无法进一步交流，而他的眼神、他的手势仿佛在说，要带我们飞一圈。与他合影致谢，留下这位法国老人善良的微笑。继而，一法国人骑摩托送来一小伙子。摩托回去，小伙子跟随老头的飞机翱翔蓝天。机场又只剩我们陌生人……信任别人的善良是自己善良的明证，这是选去蒂斯的收获。



机上黑美人

□王国安

去年国庆节期间，我从上海坐飞机到纽约，十个小时的航程有些无聊，就随便翻翻随身带来的几本书，无意中看到哥伦比亚作家马尔克斯的一篇美文《飞机上的睡美人》。此文写的是马尔克斯在飞机上和一个安第斯山姑娘的一次“艳遇”。那是一次旅行，马尔克斯在戴高乐机场排队前往纽约的候机大厅里与一位安第斯山姑娘相遇，后来两人又在机舱里相邻而坐。那姑娘真是美丽动人，细嫩的麦色肌肤，绿宝石的杏眼，长达腰际的黑色直发，脚步犹如母豹式的轻盈。这是作者有生以来见过的最美的女人。

这是一个真实的故事。虽然这种“艳遇”不是人人都会遇到，但旅途中谁又能说得准呢？当我结束纽约的旅行，乘美联航UA3371航班前往加拿大多伦多的途中就遇到过一次。

我是早上8点多钟从华盛顿机场登上一架小飞机到多伦多的。那架小飞机好像只有六七十个座位，是我坐过的最小的飞机。空姐是一个美国黑人，二十七、八岁模样，黑黝黝的脸，身材匀称，对人总是露出职业性的微笑，露出一口白亮的牙齿，显得十分优雅。当她为我们倒水和饮料时，脸上就会垂下一绺柳丝般的头发，她也不去理它，任其自然，没有一点刻意。起先，我以为还有其他空姐，但后来当我确定只有她一人时，觉得有

些好奇，难道一架飞机就像以前的公交车，一个开车，一个卖票？

华盛顿机场到多伦多不远，一个半小时，中途不供应中餐，但供应饮料。几十人全由一人服务，似乎有些紧张，但她非常从容，迈着小碎步，来来回回在狭小的走道里奔走，为我们倒饮料，加冰块，没有一点紊乱和失态。加冰块时，她先把盒子里的碎冰摇一摇，然后熟练地用铲子铲起冰块，冰块就会发出有节奏的嚓嚓声。这声音在飞机的嗡嗡声中尤其特别，好像一种打击乐伴奏，给我留下了深深的印象。从飞机起飞到降落，她不停地工作着，几乎没有空闲休息。她做得如此专业，精力如此充沛，效率如此之高，是我见过的空姐中最好最美的。虽然语言不通，我们没有与她说过一句话，但她已经为我们提供了想要的服务。这样的服务使语言变得多余。当然，为了表示感谢，我们不忘向她说一声：“谢谢”。

飞机很快就到达多伦多机场，我们走出机舱，与空姐告别。她站在机舱门口优雅地微笑着，精神依然饱满，黑黝黝的脸上又露出白亮的牙齿。她笑得那样自然，就像窗外多伦多清新的空气和灿烂的阳光。我一边与她“再见”，一边又想起马尔克斯的美文《飞机上的睡美人》。这次旅行何尝不是一次“艳遇”呢？所不同的是，马尔克斯遇到的是飞机上的睡美人，而我遇到的却是飞机上的黑美人。

中国老年保健协会糖尿病专业委员会

糖尿病爱心互助公益行动“动出健康，创造生命精彩”大型公益巡讲

赵之心教授教我们如何运动



赵之心教授

- 全国知名健康专家、运动学专家
- 科学健身专家讲师团秘书长
- 社会体育指导员
- 北京市徒步运动协会常务副会长

中国老年保健协会糖尿病专业委员会为糖友免费发放6超老人鞋

根据国内老年人脚型特征和足部受力变化，专为老年人研发的一款超透气、超轻便、超柔软、超舒适、超防滑、超耐穿的一款健康鞋，上市之前经过了无数次的试穿实验，所有的老人表示：上脚太舒服了，穿了都不想脱。

6超经典升级，鞋子更专业，老人更健康！

超透气：鞋身采用微窗透气孔，透气材料，凉风吸进来，热风送出去，实现双向调节，超级清爽，不捂脚不闷脚。
超轻便：采用新型材料，每只不及一个苹果重，上脚轻松，不压迫脚，而且前翘25°，给脚一个作用力，走路更省劲。
超柔软：整体采用柔性材质，鞋面柔软细腻，穿上如袜子般触感，鞋底弹性减震强，保护关节，很舒适。
超舒适：根据中国老人脚型特征设计，采用鞋脚合一的设计原理，鞋前加宽，鞋底加高，鞋前圆弧，穿上特合脚，不磨脚，特舒适。
超防滑：鞋底采用有机环保PU防滑材质，箭纹式设计，增加摩擦，强效抓地，踩哪儿都不滑，下雨天都不怕。
超耐穿：六超老人鞋采用一次成型技术，鞋子耐磨耐穿，一双穿个三五年，品质质量有保障。

特别提醒：所有领取人员打电话报名后，到指定地点进行申领登记姓名、鞋码大小号、待鞋到达后统一时间、地点、分批发放。



多走一步健康路 少吃一粒苦药片

嗨！糖友们，赶快行动起来吧！

运动与教育、饮食、药物、监测构成糖尿病“五驾马车”，运动是糖尿病治疗中的重要一环。“每天坚持十分钟，浑身都舒服”他的方法一学就会，一用就灵，参加过他的讲座的读者，无不竖起大拇指。赵之心老师的“运动法”简单实用、科学有效。他指出，科学运动靠的不是强化训练，而是注重技巧，平衡人体的自我新陈代谢调节。同样的运动，不同的技巧，结果大不相同。

如果你是一位糖尿病患者，想学习科学的运动形式，每日早8:30到晚5:30拨打87149191就可报名申请，申请成功可获得中国老年保健协会糖尿病专业委员会提供的以下健康援助物资：

- 1 免费领取“动出健康·创造生命精彩”公益活动巡讲门票一张，零距离接触运动专家；
- 2 免费领取价值499元6超老人健走鞋一双；
- 3 免费提供胰岛功能检测一次；
- 4 免费提供并发症筛查一次；
- 5 免费多普勒颈动脉彩超检测一次；

报名电话：87149191