



做慈善要趁早



杨澜 朱冰 著

杨澜眼中的时代真相

巴菲特也认为做慈善要趁早，他要在生前就把财产捐出，所以要求盖茨夫妇必须每年把他捐的十几亿美元全部花掉，投入公益项目，不然就不安排第二年的拨款。这下盖茨夫妇觉悟责任重大，不禁感叹：“挣钱难，花钱更难，花别人捐的钱难上加难！”夫妻俩为此必须全身心投入。

盖茨和巴菲特的领导力不仅体现在投资、创业的巨大成功上，也不仅体现在捐赠的巨额数字上，更是一种示范：人可以支配金钱但不能成为它的奴隶，人可以在物质和精神层面都成为富翁。

当我问巴菲特是否在乎后人只记得盖茨基金会而可能忘记他的名字时，他笑着说：“我根本不在乎人们是否记得我，对于我来说，只要有一个生活在非洲的孩子不必因为感染疟疾而夭折，就已经足够了。”

在盖茨与巴菲特之间，他们俩除了惺惺相惜，也有一些善意的竞争：看谁更聪明！

盖茨说他认为巴菲特最不可思议的地方在于他的日程极不饱满，巴菲特立马从裤兜里掏出日程本，炫耀似的在我面前哗啦一翻，果真字迹寥寥，言下之意：“孩子们，别整天把自己搞得很忙，多给自己一点儿思考的时间！”

我曾三次采访台湾“云门舞集”现代舞团的创始人林怀民先生。

第一次是在1993年，那时我主持的《正大综艺》做了一期介绍台湾的节目。我在台北郊区长满

荒草的山上采访林怀民时，他正吩咐舞者利用排练空隙，采摘练功房旁边池塘里盛开的荷花，运到香港，作为即将在那里上演的《九歌》的舞台布景。第二次是在2003年，还是在台北，那间铁皮屋顶的练功房依然孤独地立在山草中。我正感慨舞团练功条件的简陋，他却像看着自己心爱的宝贝似的述说它的种种好处：安静、接近自然，还能锻炼舞者的承受力。第三次是2007年他带领舞团来北京保利剧院演出《水月》、《行草》、《红楼梦》。

已经60岁的他，眼神依然清澈明亮，说起话来手舞足蹈，容易激动。他说自己年轻时脾气很急，为了排练舞团的第一部舞剧《薪传》，对人对自己都到了苛刻的程度。一次他看到两位舞者在排练的时间还蹲在外面吃面，就冲上去说：“你们这样不珍惜自己，那还跳什么舞！”说着拳头一下敲碎了旁边的玻璃窗，手上顿时血流如注，场面骇人而悲壮。谈起这些，林怀民有点不好意思地笑了。

曾经由于缺乏资金，舞团几近倒闭，林怀民也心灰意冷想要放弃。一次坐出租车，司机无意中说过他们的舞蹈，非常喜欢，要林先生加油。林怀民就因这一句话呆住了，泪流满面，当即决定从头再来。

如今云门已有160多个舞蹈作品，成为亚洲最具影响力的现代舞团，林怀民也被称为20世纪最伟大的编舞家之一。

艺术家大多有流浪者的内心，无法忍受按部就班的生活，即使身体安顿了，精神还是需要漫游，永远在寻找什么。因为这样的寻找是苦心志、劳筋骨的，所以总有那么一些阶段，他们让自己和周围的人很不舒服。按作家刘震云的说法，就是“拧巴”。他们与命运的关系就像林怀民的那个实验：躺在石头上睡觉。看起来光滑的大石头实际上并不平坦，而且生硬，先是无无论怎么躺着都不得劲儿，后来发现，你没法改变石头，也不需要改变自己，你只需要找到两者相适宜的角度。

有时，时代会把人逼入生存的死角。画家黄永玉把自己称为“无愁河上的浪荡汉子”，并以此为题写自传体小说。

不知是他记忆力太好还是经历的趣事太多，他写啊写，好几年才写到自己小学毕业，文稿已达30多万字。

治好脚气，走路就是神气！



症状：脚气、脚臭

老偏方：

生姜2两，食盐1两，加水煮沸，倒入盆里后加陈醋2两，泡脚30分钟，每日一次。

脚气又名脚癣，一般来说，这是由于脚部不能保持干燥，被真菌感染而引起的症状。发病时痛痒交加，甚至会溃烂，影响行走。脚癣有较强的传染性，可能给身边的人带来隐患。

我舅父患有脚气好几年了。舅父从小就生活在乡下，他的脚长年累月泡在田里，脚板上的角质层特别厚，用热水泡过后可以刮下一层粗皮来。家里的农活基本上都压在舅父一个人身上，他很少休息，起早贪黑地干活。后来，不仅脚板上的皮肤又厚又粗糙，连脚趾也这样了。夏天时，他的脚趾间还会长出米粒大小的水泡，磨破之后就烂了，又痒又痛。冬天则因为气候干燥得厉害，脚上的鳞屑片反复脱落，还裂了好几道口子。

脚气产生的原因现在已经研究清楚了，是由真菌引起的。一般来说，如果上医院看脚气，医生大多数都是开西药达克宁给患者。达克宁对付脚气真菌效果良好，一抹就好，但停一个星期又会复发，特别是像我舅父这样的患者。舅父被达克宁弄烦了，也觉得脚气不算什么大病，就一直拖着。直到我介绍了一个偏方给他，他的脚气病才真正地销声匿迹了。

这个偏方用的都是普通材料，具体做法是：生姜2两，食盐1两，放入锅中，加入清水约两大碗，煮沸10分钟，倒入洗脚盆，待其自然冷却至脚能接受的温度，加入陈醋2两，泡脚30分钟。3次~7次可见好转，但要让脚部皮肤恢复光滑，就需1周~2周左右。为了保证根除，最好能坚持4周。

舅父每日都会煮上一锅生姜水，在睡前泡泡脚，泡完后用刀子刮掉脚上变软脚皮。没过

医学博士 朱晓平 著



多久，舅父的双脚就不再瘙痒、溃烂，渐渐恢复了正常。我还嘱咐他，治好之后，每次下田干活都要穿上胶鞋，保护好双脚避免复发。

这些年来，我将这个偏方介绍给不少脚癣患者，一般泡上十天半个月即可治好他们的病。偏方里的3种材料均有杀菌作用，这3种材料单独使用杀菌效果并不强，联合起来却可以起到很强的杀菌效果。最好连泡1个月以上，因为短时间内无法完全清除脚上的真菌，有些真菌甚至是藏在脚趾缝里，这也是脚气容易反复发作的原因之一。

治脚气要有耐心，就算脚气看上去似乎好了，也应该继续泡1个月，这样才能斩草除根，不留后患。

另外，如果没有脚气，仅仅是脚臭，这个偏方也适用。产生脚臭的原因主要也是脚上有细菌，再加上出汗多，细菌分解汗液后产生的分解物就产生了臭味。

俗话说：“罗马不是一日建成的。”脚气也不是一日可清除的，如果您也患有脚气，那就试试这个偏方。

(文中偏方未经本报核实，仅供参考)

巧用偏方治百病

副刊

电话：65233688

洛阳人看洛阳手机报

洛阳本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上。

定制方法 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月，不收GPRS流量费。
联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅，3元/月，不收GPRS流量费。