

庞清/佟健遭“逼婚” 牵手21年每天都是情人节



[摘要]这对即将结束运动生涯的情侣，终于可以在赛后好好地

休息了，到来的情人节似乎对两人来说并不讲究，“牵手21年了，每天都像情人节”。而退役后，两人的婚事也成了大家关注的焦点。

冰上牵手21年，虽然早被冰迷们认为是情侣，但2010年温哥华冬奥会上佟健才正式宣布自己和庞清(微博)“耍朋友”了，并在两年后求婚成功。温哥华冬奥会后，一转眼4年过去，已经到了两人确认关系后的第4个情人节。在庞清看来，佟健还是那么“不讲究”，佟健的情人节礼物仅仅是索契冬奥会的纪念币。虽然庞清手里捧着鲜花，但这却是两人到媒体村的“中国之家”出席活动时主办方准备的，佟健只是借花献佛地送给了庞清。“我们两人每天一起训练、一起比赛，每天都是情人节，所以不需要在情人节有什么表示。”佟健还“振振有词”。

佟健“不讲究” 庞清“不计较”

事实上，庞清早已适应了这不浪漫的男朋友。“今天有多特别？空中技巧可能会拿冠军呢。”庞清似乎并未意识到情人节的来临。而佟健马上纠正道：“是肯定拿冠军！”“哦，你说肯定拿冠军那就肯定拿，你说的都正确。”“要不你说你跟着我混呢！”两人的对话充分体现出这么多年来形成的和谐。倒是庞清还未嫁过去就夫唱妇随的做法，让不少女记者替她“不平”。其实，从两人第一次在冰上牵手开始，无论是滑行技术还是对双人滑的感悟，佟健都明显优于庞清，这也让庞清习惯了一切行动听佟健指挥，“要不不说他是我们的新闻发言人呢！”每次比赛后或参加活动接受采访时，总是佟健在代表两人发表感受，即便媒体让庞清多说两句，庞清也会很自然地强调：“他说的都对，我也是这么想的。”对于为何总是让佟健代表自己，庞清解释：“他说的这些话确实挺好啊，用的词和表达的意思我就是想不出来。”

索契冬奥会是庞清、佟健的最后一次冬奥会之行，比赛结束后他们没有别的安排，因此今年的情人节对两人来说也是最轻松的一次。“以往根本没法闲下来，因为奥运会完了还有别的比赛。这一次是彻底轻松了，经过昨天一天，不仅睡得好，而且也没什么心理压力了，我今天是满血复活了。”佟健说。

其实他并不是不浪漫，只是这么多年已经习惯了训练、比赛，没法像正常恋人那样“拍拖”，“今年的情人节应该说是我们这21年来记忆最深刻的一次，我也想去买花，但奥运村里没有花店，而且我们也没有到市里逛。”他说，“2010年之后的这段日子是我幸福的时间，2012年1月19日向庞清求婚成功，今年2月7日我担当了索契冬奥会中国体育代表团旗手。”

记者群“逼婚”两人“还没定”

结束运动生涯，已经过了而立之年的两人应该考虑人生大事了，成家生子也就自然成为记者们“围攻”庞清、佟健的话题，采访现场甚至演变成了媒体对两人的“逼婚”：“你们俩今天一定要给准信，到底什么时候结婚，什么时候准备要小孩？”

佟健坦言，自己最怕看到这些老朋友记者们这样询问，“其实我也想跟大家公布，我们什么时候去领证。”这一次是庞清打断了他的话，“还是先别公布了，什么都还没定呢。”按照庞清的想法，在两人确定领证、摆酒席前，得先把房子问题解决了，尽管两人已经在北京买了房子，但一套房子并不够，“两家的老人到时也得过来，一套房子根本不够。”根据两人的设想，再买房子还不能距离首都体育馆太远，因为“我们退役后肯定还是从事与花滑相关工作的”，佟健说。

当然，筹备房子并不耽误庞清、佟健两人对婚礼的考虑。佟健透露：“比赛刚结束，说实话还没细想将来婚礼的事情，不过婚礼肯定要办得有仪式感。”申雪、赵宏博的婚礼是在首都体育馆进行的，而且是一场商业比赛中的一个环节。而佟健并不想让自己的婚礼与商业相关联，“有人也建议我租下首都体育馆，也有三亚的酒店联系过我。其实我和庞清都很喜欢三亚，当然不能在最热时去……这些都还没定，因为婚礼毕竟是我们两人的人生大事，我们不想有商业行为，让人花钱买票来看我们结婚。”他说自己也知道，之所以有些明星运动员的婚礼办成商业活动，主要是因为赞助商太多了，“到时决定了，一定会告知你们来参加的。”(特派记者 白志标 发自索契2月14日)

幸福三件宝 夫妻牵手好



夫妻间怎样相处和交流才好呢？先要牢记这四句话：进门先问好，见面笑一笑，牵手抱一抱，清茶泡一泡。有调查显示，法国是世界上离婚率较高的国家，中老年夫妻离婚大多由女性提出。法官发现，女性希望离婚最主要是由于丈夫跟自己的交流太少，丈夫回家不看见自己，也不爱说话。女人通常很敏感，会认为这样的婚姻不幸福。我们中国人，尤其是老夫老妻也不太注重交流，微笑和牵手都很少。夫妻间不聊天，没有亲密接触，感情自然不会升温，矛盾也会随之增加。

不要以为微笑只是社会交往中的“必杀技”，其实也是夫妻感情的“黏合剂”。微笑不用成本，但能创造财富；微笑不用投入，但能

提高产出；微笑不用费力，但能使人美丽；微笑不用花钱，但能使人甜；微笑不是苦药，但一样产生疗效；微笑不是医生，往往能使疗效倍增；微笑发自内心，价值可比黄金；微笑就是软实力，胜过高科技。可见，微笑的魔力不容小觑，在婚姻中也不应忽视。

除了微笑，促进夫妻感情升温，还有三件法宝——话聊、牵手、爱窝。

第一件宝是“话聊”。就是主张夫妻间多谈心、多交流和多沟通，最重要的是要多说悄悄话、心里话、私房话，告诉对方自己心里的感受。话聊威力很大，几乎家中一切矛盾、隔阂、误解、猜疑都可消除。说起话聊真奇妙：一聊双方误解消，二聊大家心情好，三聊能治血压高，肿瘤糖尿都见效。话聊舒解郁闷气，话聊提高抵抗力。天天话聊三四起，家家快乐甜如蜜。

第二件宝是“牵手”。肌肤的接触能温暖内心。有些地方把夫妻形容为“牵手”，真是一语中的。许多细琐家事一经牵手都烟消云散了。牵手是个无价宝，牵手夫妻感情好；早起出门牵牵手，身心愉快向前走；晚上

回家牵牵手，一天劳累无忧愁；灯下夫妻常牵手，心心相印共白头。不妨跟老伴每天早晚牵手散步。

第三件宝是“爱窝”。甜蜜的爱窝从社会学、生理学、心理学上讲都是家庭健康的重要法宝。

婚姻生活，不可能一帆风顺，有些磕碰、矛盾也很正常。夫妻间的矛盾多由琐事而起，很少有本质冲突，双方度量都大一些，宽容一些，各让一步就能很好解决。当然，尽量避免矛盾发生是最好的。这就要求夫妻平时应做到：亲密有间，大公无私，透明有度，教子有术。前三句主要是讲夫妻间感情再好，也要给自己和对方留出一定的时间和空间。最后一句谈的是关于教子的问题，对孩子的教育理念不一致也是家庭出现问题的导火索。

有人说，结婚时间长了，当初的激情早已随时间湮没在柴米油盐中了，双方跟亲人差不多了。其实“亲情”才应该是婚姻的最终形式，夫妻间培养起亲情，才能永远不分离。坚决不能婚外恋，但一定要保持“婚后恋”。婚姻处理好了，还有利于健康长寿；夫妻感情好，就是抗衰老；夫妻多恩爱，脸上有光彩。(生时)



痴情汉为亡妻植树七千 卫星地图现“吉他森林”

据美媒19日报道，有网友通过谷歌地图发现阿根廷潘帕斯草原上躺着一把巨型“吉他”。

这把“吉他”在网络引发关注后，当地记者访问了农场主人马丁·乌雷塔。原来，这把“吉他”图案背后，有一段凄美的爱情故事。

农场主人乌雷塔年轻时喜欢在欧洲到处流浪，直到28岁才浪子回头，回到阿根廷故乡。就在这时，他遇见17岁的格雷希拉·依莱索丝。爱情的力量让乌雷塔决定稳定下来，并和依莱索丝选择过起田园生活。

婚后，两人致力于改造自家农场。

一天，两人乘小飞机巡视农场，发现一片农地形状像大水桶。于是，依莱索丝突发奇想，希望借种树将农地改造成吉他图形。乌雷塔支持她的想法，却因为忙碌一直没动工。

天有不测之风云。1977年，两人结婚8年后，依莱索丝因为脑瘤恶化逝世，去世时还怀有身孕，年仅25岁。

乌雷塔心碎欲绝，决定做些事情来纪念妻子。他想起妻子将农场改造成“吉他田”的心愿未了，认为纪念妻子最理想的方式，就是让她愿望成真。于是，乌雷塔和他的几个孩子花费了数年时间，亲自种下这7000棵树。(灵犀)

人生三乐

有智者用一个词对人生之乐进行概括：知足常乐、自得其乐、助人为乐。这三种乐代表了人生快乐的三种境界，且层层递进，因果关联，互为佐证。

“人心不足蛇吞象”、“这山望着那山高”之类的俗语说明了人的欲望无止境，有着得陇望蜀的本性。一个物欲很强的人收获的永远是痛苦，即使得到了一时的满足，也只是暂时的快感，

马上又会陷入追求另一个更大欲望的苦惱漩涡中。人生不如意事常八九，有很多的欲望是难以满足的，甚至是永远无法实现的。如果一味地执着于得到，必将陷入失去的苦海中。知足常乐并非一味地消极和退缩，把欲望削减到没有。而是要求人的欲望要有一个“度”。在这个度的范围实现了欲望，要想不快乐都不行；而超出了这个度，痛苦的多少就会与欲望的大小成正比增加。

知足常乐是自得其乐的基础和前提。自得其乐中的“得”含有“寻找”、“创造”之意。也就是说一个人要能在庸常琐屑的生活中找到乐趣。要想这样，就必须有知足作为前提，知足自然有快乐。因此，自得其乐是一种对自身欲望和痛苦的超越，是一份对世事红尘的淡定宁静，是一种超然物外的人生态度。快乐的心境与别人无关，只有自己才能“每有会意”，“欣然忘食”。陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”的那种超凡脱俗的意境即指此。

助人为乐是人生三乐中的最高境界，它从“知足常乐”与“自得其乐”的“小我”之中跳脱出来，升华为一种“给予”、“利他”的“大我”境界。与知足常乐与自得其乐相比，它是削弱自身欲望来助人获得快乐，是一种更高的思想境界。助人为乐是一种“舍得”的情怀，他从给予别人帮助

的“舍”中“得”到自己的精神愉悦——乐。小“舍”得小乐，大“舍”得大乐，从舍中找到超越一己小我之私的人生价值，得到一处高层次的精神快乐。

“知足常乐”、“自得其乐”、“助人为乐”应是人生精神的三宝。要想拥有快乐的人生，只有从这三乐中领悟真谛。(叶超英)

