

世相杂俎

把生命读成一条河

□张焯

经医生抢救,母亲终于脱离了危险,进入观察治疗阶段。我心头一直绷紧的弦,也暂时得以松懈。此刻母亲正安静入睡,我坐在地病床边,开始捧读《群氓时代》,这本书早在两年前就有朋友向我推荐过,购来后一直没时间读,最多也只是翻了翻了解个大旨而已。

自1981年父亲去世后,我与母亲一直生活在一起,相依为命,日子虽然单调,却也充满温情与欢乐,更何况有书充实生活呢。母亲也爱书,经常陪我去书店选购,然后一起背书回家,那真是极其甜蜜的记忆。大概是2005年起吧,母亲得了阿尔茨海默症,我眼睁睁看着她渐渐失去意识,失去尊严却无能为力。十年来母亲对我生活和写作的干扰,负面影响,种种压力让我耗尽体能,精神几近崩溃。读书对我来说从先前的风花雪月千般好,卷起雨声洗宿尘;一杯清茶,一碟蜜饯,一盘瓜果,优哉游哉的文人闲适阅读方式转型成家务缠身、见缝插针的“马大嫂”式读书。每当忙中偷闲,得以捧起书来,就会有一种奇妙的感觉,自己像是一棵石头下的小草,只要见到一丝缝隙立马挺力上蹿,吮吸空气、阳光、雨露。

一个人只有强大的内心才能抵御痛苦。我想起爱默生说过的一句话,“人不当把自己心境的安宁寄托在外部事物上,而应该尽可能地把握自己的命运,不让自己感受极度的欢喜和悲伤。”我要让自己的心胸愈加开阔起来。读书时间虽然少了,但那种压力下艰辛中,珍惜点滴时间的读书生活,同时也增强了对所读之书的感悟与共鸣。

如果说青少年时代的读书是一簇簇明丽轻盈、单纯欢快的浪花,一旦迈入中老年后的读书便是一个胜似一个的巨浪。这巨浪里融入了丰富的人生经验,转化成深邃的思想。一个人的聪明智慧只有极小的成分是天赋;一个人的人生经验也只有小一部分是由自身亲历感悟所得,更多的是靠阅读优秀书籍所得,它会让你经历一百、一千次人生经验,所以说阅读是生命的积累。这就像一条大河是由一朵朵浪花、一缕缕细流汇成。你每读一本书就是一朵浪花,直至把生命阅读成一条大河,奔流不息,永远向前。

闲情逸致

像植物一样睡眠

□秀秀

大多数植物都有睡眠,它们秉承着亘古不变的生活规律,滋润自在地活着。

合欢树其实是一种贪睡的植物。它的叶子由许多细长的小叶子组成,像把芭蕉扇。白天的时候,它的叶子舒展开来,迎风而舞,一旦夜色降临,小叶子就会对合在一起,好像对你说:我要睡觉了,切莫打扰我。还有睡莲也是。每当早晨太阳升起,它就会慢慢舒展开它娇艳的花蕾,看上去显得十分有朝气;随着太阳西移,暮色升起,它又会慢慢合上花瓣,有疲倦劳累的样子。

有些医治失眠症的医生知道这些植物的故事,他们会把这些故事讲给失眠者听,然后说,你看植物都会睡眠,我们还有什么不可以做到的?医治失眠的妙方存在吗?药物只能缓解症状,真正的妙方在我们每个人的心里。你能放弃多少,看破多少,你就能获得高质量的睡眠。

我们羡慕婴儿的睡眠,把世界上最美好的睡眠称之为“婴儿睡”。其实,你也能做到,前提是你得像婴儿一样活得更单纯。拥有一份好睡眠,其实无非是自己拥有一份无欲无求的好心境。

餐桌佳肴

秋后萝卜

□伍中行

一场秋雨一场凉。我在厨房里煲萝卜筒子骨汤,灶上小火煨着的砂锅里的筒子骨,砂锅里的汤液由原先的清亮无色慢慢变得浓稠乳白。当筒子骨置身在滚烫的汤中,我闻到的气味是厚重油腻的香味。萝卜入场后,香味便是淡淡的清香。慢火煨炖之后,一锅补肾养血滋阴润燥、不油不腻味美气香的萝卜筒子骨汤,足以滋养调补秋燥季节里我们的心。

所有以萝卜为主料的菜里,我最爱吃的当属干萝卜红烧土猪肉。干萝卜的制作不复杂,菜市场买回大白萝卜,切成长条或块状,摊开曝晒在秋阳下。在这场萝卜与秋阳的热恋中,鲜嫩水灵的萝卜水分被收干了。可是,等你坐在饭桌上,面对一锅干萝卜红烧土猪肉不肯停箸时,你方恍然:失去了年轻水灵的容颜,换来的是比原先的清甜更加独特悠远的美味。这种味道是经历秋日阳光风雨的洗礼而沉淀,更浓郁更持久地萦绕唇齿间,令人难忘。

关于萝卜在秋季的食疗功效,有谚语为证:“秋后萝卜赛人参”。我也有亲证:每年秋燥季节,我都会生发唇疱疹。也不去医院开药,就去菜市场买回几根细长白萝卜,洗净后切成薄片,做一小锅除了萝卜片什么也不添加的清汤。可别小看这萝卜清汤,清热解暑的功效十足。喝上两三天,唇疱疹便痊愈。

所以秋天我的厨房里,萝卜是唱主角的蔬菜:萝卜排骨汤、萝卜清汤、萝卜丝鲫鱼汤、清炒萝卜丝、萝卜红烧肉、萝卜炖牛腩等等。李渔《闲情偶寄》里记有一道凉拌萝卜丝:“生萝卜切丝作小菜,伴之以醋及他物,用之下粥最宜。”但李渔又“恨其食后打嗝,暖必移气……故亦欲绝而弗食。”其实以我的经验,萝卜丝以细盐腌制片刻挤去水分后凉拌,既除辛辣味又免食后打嗝。



巧用天台打造迷你蔬果园

□文慧

想要亲近大自然,不一定要去植物园或爬山,在自己家就能造一片小天地。厅出阳台、入户花园、顶层天台……但凡有阳光的地方,都可成为打造绿色小天地的空间——爱花之人可以打造小花园,吃货可以搞个小菜园、瓜果园,将三者融在一起也行,巧用天台打造迷你立体蔬果园。

三平方米造出迷你蔬果园

任企业高管的严先生,购置了一套顶层复式单位,天台面积有十多平方米。望着远处茫茫青山,严先生萌发了在天台造个小菜园的念头,平时也可以让家里老人有点事情忙一下,还可以让孩子亲近大自然,学习植物生长知识。

由于这个天台还有其他用途,留给可以种植的面积只有三四平方米。于是严先生在靠着围栏的地方,利用原有的凹槽,造起一个小小蔬果园。夏季,在这个小园子里有南瓜、辣椒、番薯

叶、油麦菜、杜鹃花等,“南瓜已经结出了小瓜,之前已经摘了几次南瓜嫩叶做汤、做菜吃了,辣椒也快红了。”严先生说起这个小菜园,很是得意。

天台造菜园有一大好处,就是阳光充足,遇上下雨还能实现自然灌溉。有环保概念的业主,还在天台放着容器收集雨水,用来浇花、浇菜。和天台相比,想在阳台上造个小花园或小菜园,就要留意天台上的光照问题了。目前不少楼盘的阳台,都是用玻璃或围栏围起来的,这种阳台可以选择种植的蔬菜、瓜果品种会比较多;有些旧式阳台是半封闭或全封闭的,光照、通风、排水等问题就要充分考虑了,种植的作物往往较少,且以阴生为主。

四个层次造出立体蔬果园

三四平方米的空间并不大,如何能在有限的空间种更多作物,而且还可以让蔬果长得更好?严先生给出的答案是:立体化。

在他的迷你蔬果园里,居然造出了四层。

立体蔬果园的第一个技巧,就是利用花盆、花架等。在原有水槽或者凸起的地方放置又高又大的花盆,并和凹槽拉开距离。严先生用的大花盆,是年橘盆循环利用,种植藤蔓植物特别好。在大花盆上方,严先生用几根木头搭了简易花架,让藤蔓可以攀爬。严先生提醒,用以搭花架的材料最好用木头或竹子,不要用金属类那些容易导电材料,以免给天台带来危险。

第二个技巧就是利用植物自己的形态来营造。在这个三四平方米的蔬果园里,上方是大片的南瓜藤,中间是种在大花盆的番薯、番石榴等;最下面是凹槽,这里也分两层,有“身材”较高的茄子、辣椒,它们脚下是身材矮小的油麦菜、艾草等,艾草不仅是很好的中草药,在夏天还可以防蚊虫。从南瓜、番薯、茄子到油麦菜,四层立体蔬果园就此搞定。



井冈山仙女潭瀑布 赵连友 摄

生活时尚

健康妙招

按摩、饮食催生秀发

□高峰

随着现代社会竞争压力的不断增大,人们的工作节奏也不断加快。调查发现,近些年来,白发人群年轻化趋势日益明显。据不完全统计,脱发和白发者比前几年增长了30%左右,很多人被头发变白所困扰。那么,到底是什么原因让头发变白的呢?科学研究表明,导致头发变白的因素有很多,每个人的情况都不一样,只有找到导致自己头发变白的原因,才能从根本上改善头发变白的状况。

遗传或疾病因素
白发的出现,与遗传有一定的关系。未到老年就出现白发或白发的人,常常有家族史,为常染色体显性遗传,也可见于某些综合征(如早老综合征、综合性肌直性营养不良等)。此外,患上一些比较严重的疾病,如恶性贫血、甲亢、心血管疾病、结核病、伤寒、梅毒等亦可出现白发。

对于这类人群,可以通过坚持按摩头皮的方法来改善头发变白。具体方法是:每天睡觉前和早上起床后,将双手十指插入发内,从前额经头顶到后脑揉搓头皮,每次2~4分钟。可改善头皮营养,调节皮脂分泌,促进头皮血液循环,增强局部的新陈代谢。

缺乏铜铁等微量元素
研究表明,缺乏蛋白质和高度营养不良是早生白发的原因之一,尤其是饮食中缺乏微

量元素铜、钴、铁等也可导致白发。近年来科学家研究发现,头发的色素颗粒中含有铜和铁的混合物,当头发含铜量增多时,就会变成灰白色。所以说,微量元素与头发的颜色有密切的关系。

为了阻止少白头,在饮食上应注意多摄入含铁和铜的食物。含铁多的食物有动物肝脏、蛋类、黑木耳、海带、大豆、芝麻酱等;含铜多的食物有动物肝脏、肾脏、虾蟹类、坚果类、杏脯干等。

缺乏B族维生素
医学研究发现,缺乏维生素B也是造成少白头的一个重要原因。应多摄入富含B族维生素的食物,如谷类、豆类、动物心肝肾、奶类、蛋类和绿叶蔬菜等。中医学认为,发为血之余,肾主骨,其华在发,主张多吃养血补肾的食物以乌发润发。

现代人工作和生活压力大,容易精神紧张,情绪压抑,长期睡眠不足及思虑过度等,从而导致肝肾不足、气血亏虚,造成头发早白。所以,要学会为自己减压,每天用乐观的态度面对生活,通过深呼吸、散步、做松驰体操等简单的运动来消除精神疲劳;每天下班后用温水泡脚,对减压也有明显的效果。另外,要注意保持营养均衡,少吃辛辣、油腻、煎炸等食物,避免摄入过多的糖、油、盐等。



男左女右

他用16年暖热一颗心

□王纯

简单得她能用一句话概括,可其中的痛苦谁能体会到?他心中升起了怜爱,觉得应该有一个人对她好。

班里有人欺负她,觉得她像个另类,没有同龄人的活泼和朝气。他出面维护她,有一次,还因为她和其他同学吵了起来,他的脸上还被抓伤了,但他据理力争,以班长的威严和别人讲道理。后来,再也没人敢欺负她。她还带着她参加活动,认识了很多同学,她封闭的世界打开了一扇窗。

高中的时候,他们在一所学校,但是没在一个班。他经常去找她,给她送些东西。她出落得亭亭玉立,依旧文静。他也阳光帅气,很多女生给他写纸条,他一概不理。

考大学的时候,本来他能考一所更好的大学。但是,他偷偷地看了她填报的志愿,然后把自己的志愿改

了。两个人进了同一所大学,顺理成章地谈起恋爱。他想,这么多年,她的一颗心,应该被他暖热了。

恋爱时光是美好的,他们一起外出兜风,看油菜花开,看夕阳西下。爱情甜蜜,她的性格开朗了许多。大学里,他带着她参加很多社团,她也很积极,好像完全忘了曾经经历的一切苦痛。

毕业后,谈婚论嫁本是水到渠成的事。可她犹豫了,她害怕婚姻。这些年里,父亲永远消失了,母亲的精神时好时坏。她觉得所有的悲剧,都是母亲口中的“负心人”造成的。她恐惧婚姻,每当他提起这个话题,她就开始发抖,颤抖着她说:“再等等吧!”他明白,她心里的伤太深,这些年看似没事了,但伤疤还会隐隐作痛。他会等她的,他相信,她心里的那块冰,会被暖化的,只需时间。

26岁的时候,他们周围的人纷纷结婚了。两人的婚事却一拖再拖,他的母亲逼得紧,他向她承诺:“我会爱你一辈子的,一辈子不变心!”她知道,他说到的一定能做到,但还是无法克服恐惧。

他带她去看心理医生,还细心地开导她。28岁的时候,她终于决定要嫁给他了。只是,不能要孩子。他清楚,她怕孩子受到婚姻的伤害,像她一样。他同意了。

婚后的日子,依旧甜蜜浪漫。他把她当成手心里的宝一样疼着,她的幸福别人看在眼里,她感受在心里。30岁的时候,一天,他在厨房里做饭,她从他身后搂住他的腰说:“亲爱的,我们要个孩子吧!”

他的眼泪瞬间流了下来,他用了16年的时间,终于把一颗心暖热了。