

只盼和父亲在一起

他的孩子长得聪明伶俐,清秀可人,三岁以上没娘,谁见谁怜,谁见谁爱。

他爱孩子,恨不得把孩子一生用的钱,都趁早赚回来。所以,他长年在外打工,因为越是节假日,老板越肯加工资。他很少回家,和孩子相聚的时间,自然很少。

孩子长到七岁,被送到家乡最好、最贵的寄宿学校。上了一年学,老师打电话来,说孩子偷窃,老师愿意和他同住。他在电话里和老师说大吵一架,抱怨说,他的孩子怎么会偷窃?他的钱像流水一样,淌着给孩子用,无论什么样的贵重东西,只要孩子要,就买给他。

他愤愤然地回来,看到孩子怯生生流着泪的小脸,就又和老师吵了一架,然后,把孩子转到一家比较好的外语学校。怕孩子再遭受那样的不白之冤,他在学校附近选了一家条件优越的家庭,让孩子寄住。

寄住一年,那家的女人打电话

来,说孩子手脚不干净,偷钱。他愤怒地跑回来看孩子,依然是怯生生流着泪的小脸,就和这家人不欢而别。

然后,他让孩子搬回来,先和孩子住在亲戚家,又急急地寻找适合孩子寄住的人家,待安顿好孩子,好继续出去挣钱。

那天晚上回来,他意外地发现钱夹里少了300元钱。亲戚一家都外出了,家里只有他们父子俩。他的心里“咯噔”一下,立即去学校,把正在上晚自习的孩子叫了出来。孩子怯生生地掏出110元钱给他,另外190元钱的去向,记在一张纸条上。他看着纸条上的记载,有吃掉的,有送人的,小账倒记得一点不乱。他颓然地抱着头,蹲在教室的走廊里。孩子小心地脱下一只鞋子,递给他让他打。他没有动,就这么蹲在那里。

班主任走过来,先叫孩子回到教室,然后和他长谈,建议他别出去打

工,就在家乡找一份工作。这样,他可以守着孩子。孩子的偷窃毛病,出于自制力差,最好守着看一段时间,自然就会好了。他有些犹豫,说出去能挣更多的钱,安排好孩子的将来。

班主任有些生气,说:“你想挣未来的钱,可能养出一个小偷;挣现在的钱,可能培养一个有用的人才,你自己看着办吧。”

他不用选择,孩子当然先学做人。他在学校附近租下房子,又找了一份工作,和孩子安顿下来。他做爹又做娘,自然也没多少时间管孩子,生活质量也略有下降,孩子却分外地安静,分外地努力,再没有偷过,成绩还上升到年级的前三名。

看到孩子这么稳重,他有些奇怪,问:“你怎么会戒掉偷钱的念头?”孩子看着他,狡猾地说:“我不偷钱,你怎么会回来陪我?”说完看着他,灿烂地笑。

他说:“傻孩子,不陪你是为你将来长大过更好的日子。”

孩子认真地说:“爸爸,我只想你陪着我长大,哪怕日子过得苦一些,将来过得穷一些!”

摘自《北京青年报》

能有点自卑感的朋友,在社交中对弱势者的帮助会得到别人特别的感激。对于社会地位较低者,当你有不能适应的生活条件与生活习惯时,要克制自己表现出来的不适感与负面表情。

——好汉不吃眼前亏。但是很多时候,如果你和同学之间就一个问题争执不下,也不要继续火上浇油,冷静下来,多收集一些数据材料,想得更明白点再说。

——在你没有充分把握的时候,用“争取”与“尽量”这样的口吻回答别人的邀请,因为一旦承诺了就要最大限度去履行,诺言是指100%能做到的事情。曾经有科学家统计,如果你有了三次甚至更多地对同一个人没有履行诺言的记录,那个人通常就不再认真地对待你和你的约定,这就是所谓的信用。

——说话要自律,对失意的人不说让自己得意的话,不张狂宣扬自己的家庭地位、父母职业、家里的财产。

——对小贩、苦力别太讨价还价,与劳力平民说话也应有谦恭之态。

摘自《北方人》

饭后吃什么?

吃食煎烤食品后吃一个梨

韩国科学家调查发现进食煎烤或快餐食品后吃一个梨,不失为一种健康的饮食方式,奥妙在于煎烤类食品经过烟熏火燎,产生较多的苯并芘等致癌物而梨尤其是梨汁含有的抗癌物质丰富,可以清除或排出致癌物,在一定程度上保护胃免受癌症之害。

这一招,中医学也早有推荐。中医称梨:性微寒,味甘,能生津止渴,润燥化痰,润肠通便,享有“百果之宗”的美誉,并建议将梨与猪肺、山药、川贝、杏仁等搭配,如雪梨甜汤、杏仁雪梨山药糊等,作为饭后的补充,保健效果会“更上一层楼”。

吃食油腻食物后吃一个核桃

如果你餐桌上油腻的食物较多,那么餐后吃一个核桃大有裨益,借助核桃中的特殊氨基酸,减少高脂肪对动脉血管的损害,保持动脉的柔软与活力,防止动脉硬化。

研究人员发现,人在进食高脂餐后,其动脉血管壁中可立即出现有害的氧化过程,这种过程如果长期存在就能促使动脉硬化,进而增加心脏病和中风发生的危险,而核桃与橄榄油一样,能够有效地减少这种氧化过程,阻止血管硬化。尤其可贵的是核桃较橄榄油更胜一筹,不管你的胆固醇水平如何高,核桃仁都能保持动脉的柔软和弹性。因此,你若吃了较多的油腻食物,尤其是香肠、奶酪等高脂食物后,吃一个核桃很有意义。

吃玉米后喝点玉米水

玉米以富含食物纤维著称,而食物纤维在降低胆固醇、保护心脑血管方面成效显著。遗憾的是,人们在吃完玉米后,往往将玉米水倒掉了。知道吗?其实玉米水也有很

第一棵树在庐山植物园,是一棵柳树。日本人攻打庐山的时候,一颗炮弹将它拦腰炸断。它变得比别的树矮,那是一片茂密的树林,其他树的枝叶遮蔽了它,它接受不到生长所必需的阳光。但是它依然按照常规的方式生长,它必死无疑。然而,它却在树干的断裂处另抽一枝,快速上蹿,以非常规的速度长到和其他的树一样的高,先接受到阳光再说,然后再慢慢疗伤。透过茂密的树叶,你现在看它的树干,非常奇特,就像一支笔插在笔筒里一样。

好的保健价值,具有利尿消炎、预防尿路感染、去肝火等功效。因此,进食玉米后喝点玉米水大有好处,饮用时不妨加少量白糖或冰糖,以改善口感。

另外,煮玉米时不妨放些玉米须,与玉米一起煮。研究资料显示,玉米须有利尿、降血压、降血糖以及和胃等功效,不要随便丢弃。

吃食火锅后喝点酸奶

品味火锅,一般持续时间比较长,火锅汤的温度高,特别是麻辣火锅,对胃肠的刺激更大,容易损伤胃肠道黏膜而埋下隐患。

化解的办法是进食火锅后喝点酸奶,酸奶不但营养丰富,而且可以保护胃肠道黏膜。酸奶中含有乳酸菌,可酸化肠腔,抑制腐败菌生长,减弱其在肠道中产生毒素的作用,从而防止腹泻、腹痛等症状发生。

吃食蟹后喝杯生姜红糖水

蟹肉营养丰富,蛋白质含量尤其高,乃是国人青睐的美食之一,不过,从中医角度看,蟹肉性寒,对脾胃虚寒的人不利,尤其是慢性胃炎患者,可能引起胃痛、腹泻、呕吐等症状。应对之策有两招。一招是准备一些生姜末、生姜丝拌在醋碟内,用蟹肉蘸着吃。因为生姜性温热,能增强和加速血液循环,刺激胃液分泌,正好与性寒的蟹肉相补。另一招就是进食蟹肉后喝一杯生姜红糖水。红糖与生姜一样,有暖胃、驱寒的作用,两者相搭配,暖胃效果更佳。

提醒读者:生姜红糖水的做法颇有讲究,不是将生姜泡在红糖水里这么简单,而是要先将一块洗净的生姜切成极细的丝,置于加了水的小锅中,大火烧开后加入红糖,再改以小火煮上几分钟,待姜汁溶入糖水中即成。

第二棵树在安徽芜湖附近一座叫马仁山的山上,是一棵楮树,导游给它取了一个浪漫的名字,叫“恋石树”。我听了后,摇头苦笑。我想,

两棵树

如果这棵树能开口说话,它一定会大声抗议,因为这掩盖了它曾经受到的灾难和成长的艰辛。那么,它经受了怎样的灾难呢?那就是一块巨石滚落到它身边,死死地抵住了它,它一半根须再也没法长在柔软的

吃粗粮后多喝水

粗粮主要包括谷物类(如玉米、小米、红米、黑米、紫米、大麦、燕麦、荞麦)、杂豆类(黄豆、绿豆、红豆、黑豆、蚕豆、豌豆)、块茎类(红薯、山药、马铃薯等)。由于粗粮没经过精细加工,故营养成分保存得较为完整。同时,粗粮中的食物纤维含量较高,食用后容易产生饱腹感,从而减少热量摄取,发挥瘦身作用。

但需要注意的是,进食粗粮后要多喝水,因为粗粮中的纤维素需要有充足的水分作后盾,才能保证肠道的正常工作。

咳嗽者饭后吃柿子

柿子不仅含有多种糖分、维生素和微量元素,而且有清热润燥、化痰止咳的功效,是慢性支气管炎病人较为理想的保健水果之一。如果饭后吃个柿子,对咳嗽会有较好的辅助治疗作用。

但需要注意的是,饭前不要吃柿子。因为饭前的人体处于空腹饥饿状态,而空腹饥饿时胃酸增多,浓度较高,柿子含有大量的单宁、胶质及可溶性收敛剂等成分,一旦与高浓度胃酸相遇,容易形成小石头,使你患上胃柿石症。

消化不良者饭后吃菠萝或木瓜

如果你消化不良,饭后可吃一只菠萝。菠萝含有特殊的蛋白酶,在胃中分解蛋白质,补充人体内消化酶的不足,帮助你的消化机能恢复正常。另外,菠萝还含有纤维素,对便秘也有一定效果。《本草纲目》早已确认,菠萝可以健脾胃、固元气。不过,一些人可能对菠萝过敏,需要先在淡盐水中浸泡10分钟,待其中的蛋白酶致敏结构被破坏以后再食用就安全了。

另外,木瓜含有丰富的木瓜酵素,消化不良者饭后食用,有助于肉类蛋白质的消化与吸收。

摘自《莫愁》

土地里延伸了,它只能将它们一点一点地伸进坚硬的石头里。这是一个怎样漫长而又痛苦的过程呢?我都有点不敢想象了。

与树相比,在灾难面前,我们人算是强者了,因为我们会跑,会抵抗,还有同类的救助,但我们看到,生活中到处都有怨天尤人、自暴自弃的人。我想,当我们知道了这世上间有这样的两棵树后,我们或许该反省一下我们的生活,或许不该随随便便地就垮掉。

摘自《扬子晚报》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

非常男女

婚姻的下半场

也许我该算是一个骨子里很传统的男人。每天下班回到家,都能看见妻子在厨房里忙碌,闻到里面飘出来的排骨汤的香味。妻子小伍的一听到门响,便走出厨房,接过我的公文包,一边问候我,一边摆上晶亮清洁的餐具,与我一起共进晚餐。

虽然结婚前她什么也不会做,但是婚后,她一直在努力。我喜欢吃糙米饭,她喜欢吃细米,但她一周内有六天是按照我的口味做的。有时我在单位受了气,回来就指挥小伍做这做那,她也不气恼,微笑着洗碗擦地。

后来有了儿子,她更是把我们一大一小两个男人都当儿子宠着。

如果你在下班时间去我家,看到的绝对是她厨房忙碌,我歪在沙发上喝茶、看电视或者上网。当然,我做菜的技术也还真是那么回事。不过,我轻易不做,我是男人啊,我不能让这些俗事乱了我的心性。

我还神不知鬼不觉地搞了一次外遇,一直以她被蒙在鼓里。和哥们儿吹嘘的时候,我自命是高手。因为那时,我妈住院要做阑尾切除手术,小伍天天守在医院里。我知道母

亲的手术是一个小手术,自己该在外边怎么荒唐就还怎么荒唐。

这样的日子一过就是十三年。小伍的手变得粗糙了,她的腰身,也不知从什么时候开始变粗了。

可近一段时间以来,小伍忽然变了个人似的,天天在吃饭的时候和我吵架,和儿子对着干,很让习惯了她照顾的两个男人感到不解和害怕。有一天我听到她在客厅里气呼呼地说:“电视里演的都是真的,别以为你在外面那些烂事我不知道。”而且接下来,她把我在外面的那点事说个没完。

早先外边混的事,原来她都知道,可为什么当时她不说,都过去了,她还拿出来损我呢?周末,我和她在家里大吵了一架。她蒙着头睡到中午,也不张罗做饭,任由我和儿子饿着肚子。

我觉得小伍的精神出了问题,便哄着她看了医生,才知道是更年期来了。还不到四十岁呀,但她真的是天天闹心,动不动就找我和儿子的茬儿。

我一下子开窍了,这些年来,我一直像个没有长大的男人,在小伍的宠爱下任性生活,如今到了我该夫妻

子的时候了。

我给妻子煮她喜欢的白米饭和酸豆角,并和儿子约好了,每天下班放学就陪着她,一个人做饭,一个人负责陪她聊天,如果她发火,我们都不许回嘴。饭后散步,聊从前高兴的事儿。

大夫说,小伍这么早到更年期,跟她十几年过多的操劳有关,而这也是我和儿子自然地享受着,没有感觉怎么幸福,我现在想来,可不就是幸福?

我像个父亲一样,每天根据天气给她搭配好该穿的衣服,每天哄着她吃调理更年期的药,下雨的时候,我和儿子有时一起去公司接她回家。她渐渐地平静下来,不再那么烦躁在外面那些烂事我不知道。”而且接回来,她把我在外面的那点事说个没完。

妻子问我:“这影响你的工作吗?”我风趣地对妻子说:“上半场,你给了我们父子太多;下半场,该由我和儿子回报你啦。”

记得《无间道》中有一句台词一直流传:在江湖上,出来混,迟早都是要还的。

我在婚姻里混得太久,那么,现在该是还的时候了。上半场我混,妻给;下半场,妻老,我还。这种混合还很温暖,过日子如果有这种互为补给,那真是幸福的滋味。

摘自《时文博览》

能。恋爱的成功只对自己有意义,对他人没有意义。把女当资本来炫耀,或当作趋附时尚的填充,都是一种商业行为。与其这样你倒不妨两袖清风。

敬重有年轮的的感情,敬重有了沧桑有了倦意看似松弛而平淡的亲情。你慢慢会懂得它们的好处,并且慢慢会明白它们的厉害。如果你的爱,伤及女孩与她周围亲人的关系,你不可接受更不可要求她为此做出牺牲。

有能力爱的人不需要抢夺他人已经占领的地盘,所争夺的也非是你所爱之人身上哪些世俗性的好处,你让掉就是。

语言在真情的压迫下是没有表现能力的。甜言蜜语说得越顺口越有才气就越不可信任。但是人们往往迷信语言带来的快感。你要慎用语言,有“涩”的感觉才是最高境界。

摘自《女子文摘》

做一对神仙美眷

你只要经常去公园,时间一长准能结识一些有味道的老夫妻。

老曹两口子的年纪比我大,他们每天只是拉着手在公园里慢走,走一圈之后就在长臂猿的铁笼子前做他们的“夫妻操”:男的先双手把在栏杆上,躬起背让女的捶打,从肩到臀,细细地捶拍一阵,然后再把腿架到栏杆上,从上到下又捶个溜够。我在旁边看着都舒服。

女的给男的捶完了,男的再给女的捶,程序一样。只要他们两个一捶打,笼子里的长臂猿就响应,追逐,吼叫。先是由一个猿挑头:呜呜呜呜……首领叫过几声之后,全笼子的大小猿就跟着一起呼应:呜呜哇哇呜呜哇哇……一边叫着一边撒欢,抓得铁笼子呼呼作响。

老曹说:“它们是妒忌,是模仿,是给我们俩助兴。”

慢中取胜

1

有人吃甘蔗,吃几口扔掉,换一根再吃,连吃了几根都觉得不甜。他想:甘蔗甜,是普遍现象;这几根不甜,是特殊现象;全世界不甜的甘蔗都让他遇到了。

殊不知,多嚼一会儿他就遇到了甜。

甘蔗没有开口甜。就像“甜”这么一件大众的、通俗的事情都需要耐心,何况婚姻。

2

人们知道,好东西长得慢。胸径同样是20厘米的树木,鸡翅木比速生杨要慢100年,而前者价值比后者高出1000倍。机器做的玻璃产品几分钟就成形,而珊瑚,在3亿年前的石炭纪就开始孕育。

夫妻过日子像唱戏一样,一幕一幕唱下去,唱完全本,展展人间炎凉好歹,才称得上一个“好”。这是慢中取胜。

如果让戏演得太快,专挑高潮演,大幕才启,就得合上,戏残了。天下有一些离过婚的人,问他

完美的合适。家是女人的梦,女人是男人的梦,能将梦转化为现实的夫妻,才能长久。

另有一个老齐,曾是一家有400名员工的企业主,连续两次决策失误,把企业整黄了。后又借了2万元开了个土产杂货店,不想开张没多久被一把大火烧光。老齐急火攻心脑出血,幸得抢救及时,保住了性命。

老齐每天早晨用推车推着老伴在公园转一圈儿,哪儿风景好,哪儿有好看的就推着老伴往哪儿去。这一圈儿溜下来要两个小时,然后回家的老婆当时是跑郊县的汽车售票员,看他这个人很有意思,只要他一上车就给他张罗一个座位,车上人太挤的时候就售票员自己的座位让给他。

其实老曹把粮食扛回家也没有人吃,渐渐地就开始把粮食往那个女售票员的家里扛了。

售票员是天津姑娘,嘴茬子厉害,卖票的嘛,什么人都见过,什么事都能应付,但他们结婚后过得很好,这就叫合适。

世上没有完美的人,却可以有

渐变得平庸了?

不是“变”的,他原本就那个样子。我们每个人原来都是这个样子,是爱情让我们在爱我们的人的眼里熠熠发光,像金子一样。当爱情像高烧一样退下来之后,我们在爱我们的人的眼里又恢复了原样。

在慢里,爱我们的人会看到我们本真的一面,进而学习宽容。在慢里,爱人会在对方身上看到原来看不到的优秀品格。比如坚强,比如孝顺,比如耐心。生活是一把大钝刀,把人身上的璞一点点剔除,露出玉的纹理和晶莹。

谁在一生中展示多少优秀品格,连他自己都不知道。难道,这不是上帝送给每一位妻子(丈夫)的礼物吗?然而,这需要时间,需要观察。特别是,要相信对方是一块璞玉,质地优良。

只要有老伴在,他的房子就是家。有家,自己心里就有地方存放。心放好了,别的东西都丢了也不怕。摘自《你是穷人还是富人》

初涉爱河如何恋爱

每一个令你真正心动的女孩,必有一点其他女孩不再会让你感觉到的极美之处,这一极美之处会在一个阶段里不由分说地主宰了你,令你全身心地感动。所以它应该是你终身的神秘,即便分手也不可以亵渎它。否则就是亵渎了你自己的感情。

如果你仅仅是对某个女孩感兴趣,却没有那种原子裂变似的反应,你不可去招惹人家。你可以等待,等待时间和机遇为你揭示这种兴趣的源头,爱与发现是紧紧相连的。

恋爱中无经验可言,无技巧可言。通向不同的对象,路径一定不同,你须潜心体验,小心翼翼才能找到那条特殊的路。经验与技巧则会

使你变得粗糙,它们只会越来越快地带你走到那世俗过程的尽头,而你的所求至那极美之处,是更为精致与奢侈的爱享受。

经验和技巧还会使你游戏感。游戏偶一为之,只要不自我欺人,并确认双方都懂得游戏规则当然不是不可以。但是你必须当心,感情游戏的花样是很有限的,一旦重复,自己无趣,且成为他人的笑柄,那真是偷鸡不成蚀把米了。更何况感情失的次数多了,喜怒哀乐不能保鲜,所有的一切都会变味。

不要以为男人能追上女人,女人能迷住男人不是什么了不起的事,这乃是这个世界上最容易成就的业绩,因为男女之间相互被吸引是人的本