

爱俏的老妈

万家灯火

杨姣娥

老妈爱俏,与生俱来。据外婆说,老妈从小就喜欢把自己打扮得花枝招展,芳香四溢,哪怕是在那些吃糠咽菜、肚皮贴在脊背上的艰苦日子里,老妈也总是与众不同地在长辫子上扎一根耀眼的红毛线,在自己破旧的衣襟上缀一朵月季或栀子花,让周围的村民眼睛一亮,啧啧感叹。

后来,老妈嫁给了老爸,生养了我们五姊妹,一家7口人的生活来源完全依赖于老爸每月的30元钱工资,生活的拮据可想而知。但生性爱俏的老妈却会想出许多办法来满足自己爱美的奢望。

屋门前有一棵木桶树,每年春天,木桶树上会长出密密麻麻的墨绿树叶,洁白的木桶花点缀其中,似朵朵白云碧海荡舟,美丽至极。老妈领着我们来到树下,持一根竹篙“扑

扑”几下,白的花朵,绿的树叶便像离枝的蝴蝶,荡荡悠悠,纷纷飘落。老妈吩咐我们将树叶和花朵分别捡进旁边的脸盆里,用清水浸泡。她说,花朵做菜吃,可以美容;树叶洗头,可以美发。

于是,我们欢欢喜喜地跟在老妈身后,学着她将白色的花瓣一片片扯下,泡在明镜似的水里,看那些钻进花蕊中的小虫慌张逃命,心里也钻进了千万条馋虫似的,吵闹着要老

妈赶紧用木桶花炒鸡蛋给我们吃。老妈一脸笑意,说慌么?又不是不给你们吃!走,洗头去!

我们又跟着老妈围在了木桶树的盆子边,学着她将木桶叶捧在手里,双手合拢,仔细揉搓,一下两下,渐渐地,我们白皙而细小的手掌染成了墨绿,滑腻而浓浓的绿汁开始顺着指尖慢慢流进脸盆,也缓缓流进我们的心里。于是,我们姐妹几个争先恐后地抢脸盆,倒热水,洗头发了。

于是,木桶树的清香便随着一个一个小脑袋的湿润而弥漫在了房间的每一个角落。

如今的老妈,身体渐成福态,一些她看中的衣服只能眼睁睁地挂眼科。重阳节来临,我打电话问她想要什么礼物?老妈说你不是有一根减肥腰带吗?我就想减肥!我明白她的心思,赶紧做个乖巧女邮寄给了她。老妈很高兴,再打电话问候她,总是不厌其烦地报告她的减肥战果:今天出了多少汗,这几天的腰围好像减少了,听得我啧啧,一个劲地恭贺她:老妈,你真行,女儿祝你越活越年轻,今年64,明年46!

老妈听了“哈哈”大笑:那我岂不是成了个老妖怪了!

嘻嘻,妖怪就妖怪吧,只要我喜欢。

人在途中



刁蛮公主相亲记

张建伟

老爸老妈看小区里老头老太各个抱着娃娃牵着孙子,眼馋得不得了,一个劲儿地催我结婚。

这,又接到了老妈给我的相亲任务,说是老爸一铁哥们的公子。我对相亲和反感,虽然不抵触,但为了耳根清净,也只得去一趟。

我准点到达了相亲地点腾龙大饭店,走进了约好的“心相映”包间。包间里除了父母外,还有一对老夫少妻。“瑶瑶,这是杨伯伯和阿姨。老杨,这就是我那丫头,瑶瑶。”老爸介绍道。

“嗯,好,瑶瑶真漂亮,我家天豪看了肯定喜欢!”杨老爷子笑眯眯地对老伴说。

“怎么搞的,叫我来相亲,男主角居然不到场!”

“瑶瑶,你嚷啥呢,天豪飞机晚了,正赶着过来咧,你注意点形象好不好!”老爸对我呵斥道。我撇着嘴巴,心想,本来也没打算来的,形不形象无所谓,吃完饭,闪人!

那老两口倒是没闲着,将我的年龄、身高、学历、工作单位,通通问了个遍。

“都‘审问’这么久了,怎么还不开饭呀,饿死人了!”我故意岔开话题抱怨道。“好,好,那先开席。”杨老爷子回头向身后的男侍者吩咐开席。

还真别说,那男侍者倒是长得高大英俊,是我喜欢的那一类型。

为了断了以后爸妈再为我张罗相亲的念头,我决定自毁形象以下众人。

住肴接踵而至,我也不管坐在身旁的四位长辈是张口结舌,还是怒目圆睁,我只管筷如雨下,胡吃海喝,全然没有了女孩家的矜持。那老两口

见了我这吃相都是一脸苦笑。

风卷残云之后,我打了个饱嗝,用手抹了一把油光的嘴,问:“杨伯伯,你家公子月薪多少啊?有结婚的房子吗?有私家车吗……”听得杨老爷子一脸愠怒,他身后的男侍者却不住地偷笑。

“老张,你家这刁蛮公主咱可养不起!老伴,咱们走!”老爸一边呵斥我,一边忙给他的老伙计赔不是。

“有个性,我喜欢!”一直不语的男侍者笑着说。“小子,关你什么事?”我冲那侍者嚷道。

“小妮子,看好了,他,我儿子,此五星级饭店的行政总厨兼餐饮部经理。天豪,别跟这刁蛮公主瞎扯淡,干你的工作去!”杨老爷子拍着儿子的肩膀对我说。

相貌英俊、身材魁梧,最重要的是,他还是个“食神”。这么标准的白马马上哪儿找去呀。这下可好,马儿肯定被我刚才的彪悍形象给吓坏了,这匹好马算是与我无缘了。

我拉起同样尴尬的父母正欲闪人,白马却绅士般地地上前微笑问道:“可爱的公主,你还没告诉我这桌菜的味道怎样呢?”

“好,好吃……”

“那你想一辈子都有得吃吗?”嘿,真是柳暗花明又一村啊,这不明摆着是想逼我结婚!

“我,我可是刁蛮任性的公主哦!”

“哈,那我就来扮演憨厚老实的王子吧,咱俩正好配成一对。”“那你就先演着试试吧,反正我有好吃的也不吃亏。”

我羞赧地笑着说,又夹起一个红烧狮子头放进嘴里,甜蜜地咀嚼着……



儿子在玩耍的时候,把家中一只花瓶给打碎了,这花瓶原本一对,做工精细,色泽醇厚,是一位老友所赠。没事的时候,我总用一块软布来擦拭花瓶,然后细细地观赏,非常喜欢那种悠闲的感觉。如今看着一地的碎片,我忍不住向儿子发火,儿子也知道自己做错了事,不敢分辩。

从那以后,每当看到剩下那只花瓶形单影只的样子,我心里就会有一丝心痛,再加上儿子太顽皮,总是闲不下来,便会借此发挥来训斥他。开始还好,他只是静静地听着,可是随着时间的推移,我再训斥他,他便明显地不

满,嘴里还会嘟囔,让我更加来火。

终于有一天,在我训斥他以后,他生气了,回到自己房间不出来,午饭时喊他吃饭也不吃。这么点孩子还跟大人赌气,这怎么能行,我把他从床上拉起来,最后在我严厉地呵斥声中,儿子没有办法,只好乖乖地吃了饭。可是等晚上我们下班回家时,发觉剩下的那只花瓶也被摔碎了,地上还有一堆碎片。我刚要发火,被妻子用眼神制止住了,然后她进房间同儿子进行谈心。

原来因为我经常借剩下的那只花瓶来训斥他,儿子心中非常不满,便迁怒于花瓶,乘我们不在时,把它也打破

域外风情

租房风波

阿心

最近,因为房子问题与一对匈牙利夫妇发生了矛盾。

我的朋友将从国内来匈牙利,我们便提前为他租房子,费了好大劲,才算找到一套较合适的房子。孰料,在商榷订住房合同期间,房东夫妇突然打电话说,他们要来我家一趟。我和先生预感到情况不妙。因为,匈牙利人一般不会随便串门的。果然,房东夫妇登门后,一再表示歉意——房子已经租给了别人。我先生十分恼火,用不太流利的匈牙利语加手势比划着,反反复复地指责他们不守信用。继而,又十分为难地说,朋友来的日子已临近,重新找房又何其难!大概房东夫妇被感动了,答应帮助我们找房。临别,又一再道歉。

他们走后,我们仍余怒未消,认为他们的所谓“帮忙再找房”纯粹是推托

之词。但是,第二天晚上,他们来了电话并发了传真。当我们收到传真时,顿时语塞。原来,一张十六开纸上密密麻麻的,像黑蚂蚁一片一片的,数了数,共46块长方形的“黑蚂蚁”。原来,他们至少花了几小时的工夫,依照我们要求的三个条件(面积、位置、价钱),从好几天的《信息快报》上,挑选了46套住房。然后,剪下来,贴在一张纸上,传真过来。更可贵的,他们怕我们看不清“黑蚂蚁”,每块长方形下面专门用大字重写了联系电话。我们被深深地感动了,丈夫当时拿起电话连声道谢。

自然,我们很快又租到了理想的房子。这件小事已过去多日,但那张密密麻麻的“黑蚂蚁”却深深地印在我的脑海里。人与人之间原是可以沟通的,哪怕是语言不通,国籍不同。

城市空间

儿子打碎了花瓶

谢汝平

了。本来他还不承认,说是被风吹掉的,后来在妻子的苦口婆心劝说下,儿子承认了错误,但是对于打破花瓶他并不后悔,他认为没有了花瓶我就不再训斥他了。儿子的话让我深深不安,并且开始深刻地检讨自己,本来只是个无心之失,可是我却抓住不放,对孩子造成了很大的心理压力,以至于做出更大的破坏性行为。我觉得自己的肚量实在太小,真不是一个合格的父亲。可是如何引导孩子,让他既能承担起做错事的责任,又不至于落下心理阴影呢?

我首先对儿子道歉,告诉他爸爸做得有点过分,但前提是他犯了错误,而且并不是把这只花瓶打破了问题就解决了,这样做只能使后果更严重。他虽然是小孩子,也要为自己的行为负责,如今我们要用他存下的压岁钱,去重新买两个花瓶,作为对家里的赔偿。

儿子听我这样说,非常诚恳地点头答应。当我们一家三口把花瓶买回来的时候,儿子显得非常轻松和开心,我和妻子也舒了一口气。

本版插图 涛涛

儿子在玩耍的时候,把家中一只花瓶给打碎了,这花瓶原本一对,做工精细,色泽醇厚,是一位老友所赠。没事的时候,我总用一块软布来擦拭花瓶,然后细细地观赏,非常喜欢那种悠闲的感觉。如今看着一地的碎片,我忍不住向儿子发火,儿子也知道自己做错了事,不敢分辩。

从那以后,每当看到剩下那只花瓶形单影只的样子,我心里就会有一丝心痛,再加上儿子太顽皮,总是闲不下来,便会借此发挥来训斥他。开始还好,他只是静静地听着,可是随着时间的推移,我再训斥他,他便明显地不

城市表情



打开天窗说心里话

周祖荣

不久前搬家与一男的合租,刚搬来两人还能有说有笑,几星期过下来,他的脸上堆满阴霾,我的脸上也难免笑容,日复一日,终有一天爆发了。

那晚,一起吃完晚饭他主动走到他房间,说:“我和你一起合租几个星期了,似乎现在你过得并不高兴,是不是你对我有什么意见,说出来正好我也有意见想对你说。”

“是啊,我见你过得也并不开心,我还正想问你对我有什么意见。”

“好吧,那大家就敞开心说出来。对你我主要是希望平时我下班回来要煮好饭,因为我作息时间有规律,有时我回家见电饭煲还是空空的,就有点火。”

“哦,你要说出来嘛,不说出来我咋知道。对你我主要想说你做的饭不合我的口味,你喜欢吃清淡一点,做的菜就跟和尚吃的一样,我是四川人口味比较重,喜欢吃辣的。还想说什么?”

“还有你有电脑,平时不用要注意关,另外关电视机也最好关电源开关,因为用遥控关还会耗电。”

通过这么一次敞开心扉的沟通,我和他之间的问题解决了。他提出我做菜不合他口味,经过交流改成以后各做各的;我向他提出做饭准时点,后来回

家见电饭煲都煮上了饭;我跟他提出注意节约用电,后来他也做到了。就是通过这么一次诚心诚意的沟通,我和他之间的问题化解了,日子照着过,脸上的笑容恢复了,彼此坦诚了,生活也更和谐了。

国庆期间看中央电视台科教频道“科技人生”专访钟南山院士。钟南山因在“非典”期间直言敢言,因此外界有一外号称其“大炮”。大炮一般指说话比较冲的人,当主持人问钟南山是否承认这一外号时,钟南山说了这么一段话:“不过我觉得一个人最可贵的是讲心里话,要知道讲心里话不一定是对的,讲假话不一定是错的,但是最宝贵的是,能够把心里的话讲出来。假如说我们的一个集体,或者我们一个单位或者家里头,都能够讲心里话,我看这个集体就会很好,就容易和谐。”

居家过日子,家庭矛盾不可避免,但正如钟院士所说的,最宝贵的是应该把心里话说出来。倘若夫妻间相濡以沫用心交流,角角纷争自然减少;倘若婆媳间互相体谅真诚关心,猜疑芥蒂也将消除;倘若家长与子女敞开心扉平等交流,心灵隔膜自然没有;小至家庭,大至社区、单位或国家,莫不如此。

“反正我不收你的红包,你人来了就啥都有了。”

“不收不中,家新你快拿住。”

“三哥,我和金凤之所以不告诉你闺女结婚的事,就是怕你送钱,人家结果你还是知道了,赶来了。但是不管咋样,我们不想让你拿钱。”

“胡扯,咱们是这么多年的兄弟了,一辈子,我当伯的,结婚这么大的事,咋能不告诉你,你赶快接住钱,不然我生气啦。”

此时,陈金凤对王家新说:“家新,你先去忙事,这事我来处理。”

王家新说:“三哥,我先走了,你给小凤说事吧。”

说完,王家新就转身忙事了。高新高又将红包递给陈金凤,说道:“小凤,你接住红包,家新真让我生气。”

陈金凤接过高新海的红包,说:“三哥,我代表家新和闺女收你500元,这500元你装回去。”

高新高说:“不行,不行,我这是给闺女准备的,我已经准备了好几年了,你们必须收下。”

“我只能收500元,如果你不装这500元,我500元也不收了。”陈金凤说,“三哥,你的心情我们理解,但这钱你一定要装回去,不然我们是不收的。”

说着,陈金凤就将钱往高新海的上衣口袋里塞。高新高不得不收下这500元钱,而陈金凤也收下了那500元钱。

高新高见陈金凤收了500元钱,就告辞回院海大院了。

目送高新高两人身影,王家新和陈金凤两人的眼睛都湿润了……

陈金凤说:“三哥虽然是个残疾人,可他心里总是装着大家,他的心是豁达的,他的精神是乐观的,他给人留下的印象是阳光的,大家没法不想着他,念着他,也许这就是三哥的人格魅力吧。”

王志平是最了解高新高的人之一。他说:“老三不光对自己人好,对陌生人也好,他这人心眼善,自己是病人,他还帮别人的忙。他不可能不烦他,这是他个人的造化。”

老扁(赵新义)说:“2000年12月9日,老三替我拉玻璃,正在路上走,从路边的岔路口突然蹿出一辆农用三轮车,速度飞快,挂住了老三的车,撞了他的腿一下,后来一检查,弄了个骨折。老三怕我心里不得劲,笑着对我说:‘没事,骨折就骨折,反正不骨折我也会走路,只要胳膊没事就是万幸的事。’老三就是这样,老是替别人考虑,你心里的事他都想到了。”

人们说起高新高,并没有把他当成一个瘫痪在床几十年的人,而是从他身上感受到了那种比健康人还健康的坚强、坚韧、豁达、乐观、积极的人生精神。他的一言一行,他的重情重义,他的真诚善良,他的眼神,他的笑脸,他的幽默,在沧桑的岁月里,早已刻进了人们的心里,像阳光一样,感动着与他相识相交的许许多多的人……

25

倡导精神文明 共建和谐社会 中共二七区委宣传部 特约刊出

连 载

因此如果想延年益寿,就应寻找可保持生命热和湿气的办法。如果想长时间留住青春,留住健康,就应多做些出汗的运动,并通过合理的食谱,提高体温而失去的生命热;通过充分且自然的方式摄取水分,防止失去湿气。

幼儿期:水是维持生命的必需品 刚出生的婴儿体内水分含量高达90%~95%。所以婴儿体内水分急剧降低会造成脱水,脱水又会使血压和心脏、大脑功能降低,甚至导致死亡。

现实中就有婴儿因母亲的无知而死亡的案例。有一位母亲发现自己的孩子有异位性皮炎症状,就认为这种病必须多吃蔬菜和水果,一直只给孩子喂果汁,最终酿成了悲剧。

果汁虽含有丰富的维生素和葡萄糖,但缺少对促进和维持大脑及心脏发育必不可少的蛋白质、脂肪、钙和矿物质。而且一直只喂甜味的果汁,婴儿有可能出现糖尿。

过量摄取天然糖分还会在肝脏中设定脂肪储存模式。导致婴儿死亡的决定性因素是脱水,即水分不足。

该婴儿出生两个月后曾住过院,原因就是果汁摄取过量。住院是由于婴儿身体的90%是由水分组成,所以缺水导致了婴儿体重急剧下降。康复后出院时的婴儿体重只有1.5kg。

由于婴儿身体的90%是由水分组成,所以缺水导致了婴儿体重急剧下降。康复后出院时的婴儿体重只有1.5kg。

果汁会增加人体内的酸,而且含钾量高,会快速增加可诱发过敏性反应的组胺的数量和活动,导致哮喘。为了稀释过高的钾含量,我们的身体需要更多的水,而这个母亲却一直只以果汁代替水,给孩子造成了严重的脱水。

其实,不给孩子喝水而只给喝牛奶也同样危险。牛奶中的营养成分适合出生几小时后刚开始走路的小牛犊喝。因此以奶粉代替母乳,在给小孩子喂完奶粉后,还应另外喂水。不管是牛奶、果汁还是其他饮料,均不可替代水的作用。

从上面的案例中可以看出,年龄越小,水对维持生命起到的作用越大。轻度脱水时的尿液呈黄色,完全脱水时则接近橘黄色。若一天的小便次数少于4次,表示身体处于严重缺水状态。若不能从舌头上摸到唾液,表示身体已经严重脱水。到了这种程度,孩子因全身无力而

变得非常安静,家长很容易误认为孩子身体没有异常。所以家长应每天检查孩子的小便次数,如果发现小便次数明显减少,就应该想到孩子的身体已经处于缺水状态。

成长期:细胞的分裂和扩张需要惊人的水分 如果说幼儿期缺水会威胁到生命,那么成长期的缺水则会导致成长障碍。处于成长期的儿童和青少年却喜欢用饮料代替水,而且怕身体变胖,甚至不怎么喝水。下面先让我们了解一下只喝饮料的后果。儿童和青少年爱喝的饮料大部分是含咖啡因的碳酸饮料或人工调味的饮料。这些饮料虽然可以给体内提供水分,但同时会让身体迅速排水,还会带走体内原本储备的水。而且,饮料中的甜味成分可导致长期肥胖、蛀牙、糖尿和骨质疏松症,影响健康成长发育。如果过量摄取咖啡因,人造甜味剂或人工色素,会给青少年情绪带来不良影响,降低他们的注意力并增加暴力倾向。美国和韩国禁止在校内出售碳酸饮料的原因也在于此。另外,在开始对时外貌敏感的青春前期,尤其是部分女生认为属于光喝水也长肉的体质,不肯充分摄取水分。我的不少患者,尤其是一些肥胖症患者认为自己属于光喝水也会长肉,所以一天只喝2~3杯水,甚至从座位上站起来时都会感到头晕眼花。以我25年治疗肥胖的经验来看,并不存在什么喝水也会长肉的体质。通常都是平时吃得咸,导致血液中的盐分——钠增加,钠又会把水分留在体内,从而造成身体浮肿。吃得太过,会让人喝更多的水,而且这些水分会滞留在体内妨碍身体循环,导致脂肪蓄积形成脂肪团。明明是浮肿和脂肪团惹的祸,但一些人却错误地认为水分是肥胖的罪魁祸首。婴儿的皮肤光滑且充满弹性,但随着年龄增长,体内水分逐渐减少,皮肤会慢慢失去原来的光泽。如果在成长期喝水太少导致身体干燥,将降低皮肤弹性,使容貌比同龄人显老。所以要是真的重视自己的外表,就要多喝水。

成年期:改正使身体干燥的习惯 成年期身体干燥的原因大致可分为三种。

4