

万家灯火

# 我为父亲理发

孙长乐



我所在单位的一位同事理发，因为经常看他给别人理发，时间一长，我也学会理发了，分头、背头、寸头，都会剪。我给不少人剪过头，有的是单位的同事，有的是邻居，可他们不是每次理发都找我，不知是他们不好意思找我我还是觉得我的手艺太一般。只有父亲，我给他剪过一次头后，父亲便不再上理发店去理发了，都是我在家给他剪的。

我第一次给父亲理发，是在十年前。那时我刚学会理发，见父亲的头发该剪了，我要给父亲剪，父亲还不肯，怕我剪得太难看。在我的一再坚持下，父亲才准许我在他的头上“动剪刀”。父亲那时的头发又黑又密，会理发的人都知道，越是浓密的头发越好剪，即便有一两剪刀没剪好，最终也会修好了。我那次

给父亲剪完头后，父亲对着镜子左照照、右照照，非常满意，笑着说，以后他的头就交给我剪了。

大约是在三年前，我给父亲理发时，见父亲的头发变得稀疏了，两鬓也如雪一样白。有次给父亲理发，在父亲后脑勺的位置，有一剪刀没剪好，由于父亲的头发太稀疏了，尽管我仔细修剪，最终也没有修好。想到父亲先前那一头浓密的头发，我感叹不已。此后，再给父亲理发，我凝神屏气，分外仔细。

去年，因为工作上的事，我在外地待了大半年时间。回家后，见父亲苍老了许多，满头的头发大都变白了，头顶上也露出了光亮的头皮。父亲说，我不在家这段时间，他去理发店剪了几次头，觉得剪得不好，也不得劲，他已很久未去理发了。我便找出理发工具，给父亲理发。尽管我剪得很认真，很仔细，可因为父亲的头发实在是太多了，不一会儿，就剪完了。我蹲在地板上，把那些碎发扫在一起，望着那一小撮白花花头发的发茬，我的心里很不是滋味。真的希望，天下的父亲永远不老。

人在途中

# 老公不理我

赵熙

公司开会，说要裁员。谁个留，谁个去，大家不得而知，心里都是忐忑不安的，怕丢了饭碗。晚上到了家，坐在电脑前开始写文章，由于心中想着这件事情，总是不能把文章写好，写了删，删了写，反复多次，一篇文章都没有写好。

正在烦躁无比时，老公过来了，说他要弄一下电脑，下载个东西。我连忙把电脑让给了他。几分钟之后，老公不上了，可我却找不到刚才写的文章了。

“老公，我刚写的那篇文章呢？”转过身，我对着已经到了客厅的老公喊了起来。

“可能是我没有保存，给关了。”老公说。我辛辛苦苦写的文章，都要结尾了，却被他弄没了，再加上公司裁员的事情，心情真是糟透了。一场家庭战争就这样爆发了。

吵够之后，他进了书房，“砰”一声巨响，门也被他关上了。

这一夜，我躺在床上翻来覆去睡不着，这次吵架多半怪我，都是我找的茬。为了弥补自己的过错，第二天，我起了个大早，主动做好早餐，可喊了他几次，他都不理我。最后，谁都没有吃饭，就去上班了。

真是没有想到，刚进办公室，就看到了裁员的名单，里面没有我，愚着的石头终于落了地。不知道为什么，这一阵，我对老公的内疚却更大了。

晚上回到家，就发现客厅里有一桌子菜，都是我爱的吃的。老公不知道什么时候已经到了家，他一看我就说：“今天，我有两个消息要告诉你，一个是坏消息，一个是好消息。”他稍微停顿了一下，说：“一个月前我被解雇了，怕你担心，一直没有告诉你，今天去一家公司面试，成功了，薪水是原来的两倍。我今天才知道，你们公司也遇到裁员的问题，你不要有压力，有班上就上，没有班上就上。”

这时，我才知道，他也遇到了裁员问题，原来他心情一直也不好。我们彼此也都知道这场架原来都是因为公司裁员引起的，不过我们还是顺利度过了这一危机。

花季雨季

# 最后一张照片

谢汝平



两个人在争吵中吵了三年，终于过不下去了，彼此都失去了耐心。好在还没有孩子，离婚协议书签了字，家里的财产也自行分配好，他们在各自收拾好自己的东西，准备从婚姻这个围城中突围出去。

收拾了大半夜，东西都已经收拾好，等天明去民政部门办个手续就行了。这时，他们的目光都凝聚在家里唯一的一本影集上，那里有他们的照片，是这几年来生活的浓缩，记录着他们的喜与乐。他慢慢地打开影集，她手里拿着剪刀，每当她拿出一张，她就会从中间剪开。他们的照片拍得很亲密，即使剪开也是你中有我，我中有你，拿回带有对方

残缺身体的照片，他们的心很痛。但是倔强的他们仍然一张张地拿出来，一张张地剪开，虽然知道无法把对方从自己的生命里完全剔除，但是仍然在努力地剪着。一张张双人照片被残忍地剪开，变成单身的他或她的照片，尽管仍然带着笑，却显得孤独而悲伤。

照片剩下最后一张了，那是他们婚后不久，去参加电视台举办的“夫妻同心夺金大赛”节目获奖时的留影。照片上是三个人，中间是电视台的主持人，他们那次配合最为默契，最终获得了金奖，主持人正在采访他们，他们脸上带着无比甜蜜的笑容。

最终，这张照片终于得以保全下来，她手中的剪刀，剪开了他们互相签订好的离婚协议书，剪得碎碎的。

本版插图 涛涛

自从搬走后，我在原地址的稿费单便成了问题。一般来说，我会隔一两个星期回去看看，有没有来往的信件以及稿费单。每到这个时候，吴师傅便对我说：“丫头啊，以后你也别跑了，来了单子，我给你送去。”

他这样说，我倒有些过意不去了。虽然这是他的本职工作，可是对于我这样的特殊情况，他没有理由这样做。于是便对他说了：“不用了，我自己跑来没事，你年纪大了，让你跑，怪不好意思。”

听我这样推辞，他反而大声地叫了起来：“有什么不好意思，反正每天我回家顺路，无非是弯一脚路的工夫，你就等着吧。”说完，他便进屋了，由不得我再多说些什么。

就这样，每当有信件和稿费单的时候，他都会给我送来。每次来，他便用小灵通打我的手机，响一下，我便知道是他。穿上鞋往楼下跑，而他，就站在我家的楼道前等我下来。有时也让他上楼休息一下，可他却说：“不

# 总有些人让你感动

朱凌

用了，我的这双鞋每天跑那段泥巴路挺脏的，免得弄得你家不好做卫生。”再一看，他的鞋上居然都是泥巴，住在市郊的他，为了一个月能多几百块钱，宁愿每天骑自行车穿行大半个城市。

有一段日子，没再见到他了。想着，或许是没有信件，他也就没来。况且，自从搬家后，再次投稿，我便将新地址附上，以免编辑寄稿费的时候，再寄到那里。

就在我渐渐淡忘这件事的时候，那天，他又来了。见到我后，他一脸的歉意。他说，前些天收了一张两百块钱的单子，可是由于他不小心，将单子弄丢了，这些天，他心里一些记得这件事，说着，他从口袋里拿出了两百块钱。

我一下子呆在了那里，连忙说：“不用了。”可他却异常坚决地将这两百块钱递给我，似乎如果不收，他便不走。这时，我忽然想到了什么，对他说：“这单子丢了不要紧，邮局有规定，如果一直没有取这个钱，到时，会再寄一张过来核实，我只需拿着后来寄来的那张单子，一样可以取到钱。”

听我这样说，他似乎不相信。我笑着说：“过些天，这个单子就会寄来，你放心吧。”在那之后，他每天都要给我打个电话，告诉我单子还没有来，似乎比我还要着急。

半个月后，当他将那张单子寄给我时，脸上又露出了久违的笑容。望着他离去的背影，我的心一下子像被什么东西填满了一样，久久地无法排遣。

# 世相百态

那颗牙齿被蛀掉已有一段时间了，每天总会有一段时间折腾得我死去活来。我只是在电视上看过补牙，看着补牙者那副龇牙咧嘴的狰狞状，我也是心有怯意。直到那颗牙齿上的洞能放得进一颗小米粒非补不可时，我才在老妈的鼓励下来到了牙科诊所。

一进入牙科诊所，我就被手术台边那些类似冲击钻、老虎钳的器械吓得害怕起来。医生倒对我这种病人习以为常，一把把我按在了手术椅上，宽慰我说：“第一次来的人都这样，没多大的事。”自己算是送货上门的，我也是毫无办法，反正只是一颗牙齿的事，只好听任医生的吩咐，张大嘴巴，乖乖地听任他的摆布。

可医生的第一句话还是吓了我一跳。那盏白晃晃的灯在我的嘴巴一照，又用那根冰冷的细针在我的牙齿间拨弄了一会，医生不无遗憾地说：“你应该早点来啊，你的牙齿在洞有点大了，比较难补了。”听他的口气，本来这补牙只是一小会儿工夫，现在可得动大手术了。我一激灵，人差点想从手术台上爬起来溜掉。可想到今天不补牙以后得受更大的痛苦，我只好无奈地在手术台上躺定，听天由命了。

医生的动作很是娴熟，把那小手钻开“呼呼”直响，伸向了我的那颗牙。我也是吓得闭上了眼睛，我不敢想象那颗小小的钻头在我的牙齿间横冲直撞地乱钻的后果。一见我那副熊相，医生只好停住了手，警告我别乱动，否则钻到了别的牙齿上后果自负。这句话也产生了震慑作用，我只好张大着嘴不敢动一下。可当那钻头在牙齿中“呼呼”地钻着，我还若有若无地闻到了一股焦味。我知道，那是钻头钻到牙齿上散发出来的。可忽

# 补牙记

罗莉



然，一阵痛楚传来，我便大叫一声。医生也赶紧收住了手，问我怎么了。其实，那点痛也不是很痛，远不及打点滴做皮试时来得痛。可我还是与医生说，很痛啊，我渴望我的可怜能得到医生的怜悯，在下手时轻一点。见我一副嗷嗷寒蝉的样子，医生

只好说他尽量快点。也许是我的模样博得了医生的同情，又钻了几下，医生便在我的牙里塞了点药，让我过几天再来。我也是一副劫后重生的感觉，至少今天我不再受这种苦了。

再一次来到诊所是在三天后了，医生对我的印象很深。见到我就说，你这么怕痛，今天就给你打麻药吧。我也是求之不得。当那麻药在嘴里发挥作用时，医生便放心地大刀阔斧地在我的嘴中干开了。不过，为了降低心中的那副恐惧感，我闭着眼睛装睡。我想眼不见为净，没看到那些明晃晃的手术器械在我的嘴中捣鼓，那我也就少了些许害怕。这个方法很灵，我只是感觉到那些器械在我的那颗牙上捣来捣去，却不知道手术进行到那个步骤了。

终于，医生一拍我的肩说：“好了，起来吧。”我才如获大赦，赶紧从椅子上溜了下来。可看着医生在那整理器械，我还是小心地问了一下：“下次我什么时候再来？”我记得补过牙的人说这补牙很是麻烦，要去好儿趟。可医生却白了我一眼：“你还想来啊？早已补好了！”一阵惊喜涌上我的心头，我正想来个胜利大逃亡，早点离开这个让我害怕的场所，可医生又对我说：“以后别吃核桃这类硬东西。”核桃是我的最爱，核桃与牙齿，两者不可兼得。为了避免再次来这个恐怖的场所，那就永别了我最爱的核桃。

靳征常说，男人最可爱的时候是在女人生气的时候哄哄她，他立志做可爱的男人，连他妈那样的女人每天也被他哄得开开心心，真不知道他哪来的那么多的耐心。然而靳征告诉我，突然有一天他对章晓雯无休止的使小性子感到了厌倦，他说每一次都说同样的话、带她去同一个电影院看三十块钱的电影、去同样的花店买二十块钱的花，每一次章晓雯破涕为笑之后都会捶打他的胸脯，不多不少，三下。之后她会扑到靳征怀里，一切归于平静，毫无新意……

而章晓雯，在她和靳征分手之初她一如往常总是忽闪着微笑的眼睛行走在护士站和病房之间，她甚至还和病人开玩笑，咯咯咯的笑声洒落在楼道里，悦耳极了，没有人看出她一丝一毫的失意……直到有一天靳征给我打来电话询问章晓雯的近况时，我才知道他们已经分手的事。当我把章晓雯快乐的表情向他转述后，靳征的声音听起来无比沮丧，他说：“我真傻，分开这些日子我天天睡不着觉我想她，我还担心她受不了呢，我怕她不吃我，我怕她上班跟病人嚷嚷……有好几次我躲你们医院门口就为她看一眼，我真傻，她一点都不难受……左娟你说我怎么那么傻呀。”这是他对章晓雯所做的最后陈述。

我向章晓雯求证他们分手的事儿，她笑着看我，“是啊，分了，他不要我了。”夜深人静，护士站就我们俩人，她玩着手里的水杯，说：“对不起啊左娟，我没告诉你因为我觉着靳征肯定早就告诉你了，再说，再说这是我跟靳征俩人的事儿，跟别人说的什么劲儿呀。”

“章晓雯你去问问，哪个女的被男的甩了不是哭天抢地欲哭无泪？你再看看你，失恋了倒比谈恋爱时还显得高兴。”我在她额头上拍了一下，“你呀，脑子坏了，我看你再上哪去找靳征那个好的人。”

“嘁。”章晓雯不以为然，“再好又有什么用，他不爱我了，他嫌我烦，他跟我分手……”顿了一会儿她忽然红了眼圈，赌气地说道，“有什么了不起的，他不爱我也不爱他。”

我一直认为靳征和章晓雯是属于彼此的两个人，他们有着同样简单和干净的心。从一开始就知道靳征和丁慧敏在做一件危险的事，那也许是一个悲剧的开始。谁知道呢。

经过一夜的忙碌，丁慧敏总算母女平安。她生下了一个三斤多重的女儿，尽管是早产儿，小家伙还算得上健康。

丁慧敏会死了吗？我那么小我爸就死了，她把我拉扯大特别不容易……我还没来得及报答她就死了。你是我最好的朋友了左娟，你一定得替我照顾我妈。”

他的眼泪落在我胳膊上，凉凉的，我忽然有不好的感觉，跟着她哭起来，“慧敏，你一定坚持住，你别着急，我现在就给靳征打电话，让他来帮帮咱们……”

“千万别，我们不是夫妻。”想一想也对，靳征有什么理由对丁慧敏承担丈夫的责任和义务，一切不过是丈夫。

救护车及时赶到，医生护士一齐上阵将她抬上救护车驶向医院。才开出去没多远，几乎奄奄一息的丁慧敏突然再次大叫起来，“糟了，糟了左娟，她好像要出来了……完了左娟，你快帮帮我……”

语音未落，她的女儿已经迫不及待来到了人间。

随着年龄增加，身体变得越来越干燥，细胞也会慢慢干枯。而实际上，很多时候我们都感到口渴。重要的是在感到口渴前多喝水。

没有感到口渴还要不停地喝水，这也算一种折磨。所以要养成喜欢喝水的生活习惯。如果一整天就坐在办公桌前，肯定不会像活动时那样感到口渴，这是因为通过汗水和皮肤散发的水分少。

养成喝水习惯的最好的方法是流汗。流汗的解毒作用特别好，而且出了一身汗后，无论是谁都会想喝水。

想要流汗，就要运动身体。开始时可以简单的保健操活动一下身体。逐渐适应后，每天再做10分钟左右的半身浴，下一个阶段可以再慢慢增加有氧运动。

保健操、半身浴和适当的运动能活跃身体的新陈代谢，促进体内循环，增加排汗，让身体对水分产生需求，给人口渴感，使人通过饮水补充所需水分和排出废弃物，最终实现健康的生活。

# 连 载

有体臭 清除体内毒素是皮肤的功能之一。皮肤就像筛孔很细的筛子，当水分通过这些筛孔蒸发时，体内废弃物会随着水分一同排出体外。废弃物散发出令人不快的气味，水分不足将提高其浓度，使体味更加刺鼻。

当肝脏和肾脏等排毒器官或排泄器官超负荷工作时，皮肤需要更努力地排出毒素，结果将导致皮肤出疹。

宜喝含有适当浓度矿物质的水 所有的食物中都含有水分。在炎炎夏日出了一身汗后，吃一块西瓜或一串葡萄比喝一杯水更能解渴。由于水果中的水分含有优质的有机矿物质，因此比一般的水更容易被人体吸收利用。体内的矿物质离子泵可以把水分供应到最需要的地方，因此适当浓度的矿物质比蒸馏水等纯粹的H2O结晶更增加被人体吸收。

溶在水中的钙和铁等无机矿物质只有在胃中被胃酸分解后才能参与代谢过程。如果胃酸分泌过少，这些成分将会被离子化，或是以石灰般坚固的状态进入血液，最终以结晶状态堆积在血管中。

而植物中的水分含有植物根茎从土壤中吸收水分时吸入的钙、铁、硫、锌、铜、锰、硅、硒、铬、钴等各种优质有机矿物质。而且还含有抗氧化功能强大、能有效延缓老化和疾病的植物性化学物质，真可谓一石二鸟。

在食物中摄取水分是最好的途径 与其在饭后补充水分，细胞更喜欢在进食时一同摄取所需的水分。如果在消化食物的同时能够吸收营养成分和所需的水分，细胞可以在饭后30分钟内获得新鲜的细胞液和活力。

补充水分最理想的方法是通过食物直接摄取。大部分的水果和蔬菜都含有丰富的水分。尤其是西瓜、葡萄、橘子，它们的含水量高达95%，可以说这些水果就是用果皮裹着的果汁。

蔬菜中，白菜和生菜类所含的水分尤其丰富。可以在吃饭时就着吃些包饭菜，或者饭后吃些水果或蔬菜等含水量高的食物，这些都是补充水分的良好习惯。如此一来，不仅能摄取水分，而且食物中的膳食纤维可以给人饱腹感，能降低总的饭量和摄取的热量，有助于减肥。

但是在吃饭途中喝水或喝汤的习惯反而会妨碍消化。吃饭途中喝的水会稀释消化液，大量的酱汁可能导致钠摄取过量，应多在运动中流汗。

# 地久天长

庄羽著



“左娟，我会不会死啊？我要是死了你干万替我照顾好我妈，我那么小我爸就死了，她把我拉扯大特别不容易……我还没来得及报答她就死了。你是我最好的朋友了左娟，你一定得替我照顾我妈。”

他的眼泪落在我胳膊上，凉凉的，我忽然有不好的感觉，跟着她哭起来，“慧敏，你一定坚持住，你别着急，我现在就给靳征打电话，让他来帮帮咱们……”

“千万别，我们不是夫妻。”想一想也对，靳征有什么理由对丁慧敏承担丈夫的责任和义务，一切不过是丈夫。

救护车及时赶到，医生护士一齐上阵将她抬上救护车驶向医院。才开出去没多远，几乎奄奄一息的丁慧敏突然再次大叫起来，“糟了，糟了左娟，她好像要出来了……完了左娟，你快帮帮我……”

语音未落，她的女儿已经迫不及待来到了人间。

随着年龄增加，身体变得越来越干燥，细胞也会慢慢干枯。而实际上，很多时候我们都感到口渴。重要的是在感到口渴前多喝水。

没有感到口渴还要不停地喝水，这也算一种折磨。所以要养成喜欢喝水的生活习惯。如果一整天就坐在办公桌前，肯定不会像活动时那样感到口渴，这是因为通过汗水和皮肤散发的水分少。

养成喝水习惯的最好的方法是流汗。流汗的解毒作用特别好，而且出了一身汗后，无论是谁都会想喝水。

想要流汗，就要运动身体。开始时可以简单的保健操活动一下身体。逐渐适应后，每天再做10分钟左右的半身浴，下一个阶段可以再慢慢增加有氧运动。

保健操、半身浴和适当的运动能活跃身体的新陈代谢，促进体内循环，增加排汗，让身体对水分产生需求，给人口渴感，使人通过饮水补充所需水分和排出废弃物，最终实现健康的生活。

但是，大量流汗后，不能因口渴而“牛饮”。大口喝水会使胃部变凉，血液则为为了暖胃而集中流到胃部，这样有可能降低精神注意力。可以先以小口慢慢喝下一杯水，如果还是觉得口渴，应再喝一杯。

微凉的水有利于脂肪燃烧 水的温度也很重要，过热或过冷都对身体不好。不管是咖啡还是茶，热饮会提高体温，使水分通过皮肤蒸发掉，所以最好的是喝微凉的水。

喝微凉的水，人体为了保持体内平衡，刺激体内的交感神经，形成利于脂肪燃烧的体内环境。但如果水太凉，反而会降低肠胃温度，使胃功能下降，影响水分吸收，让水积在胃内。

早晨起床后，应小口慢慢喝水 最好吸收的水是结晶体为六角形的六角水。让冰箱温度保持在4℃时，最容易生成六角水。早晨起床后，首先要喝凉爽且易于吸收的凉水，分3分钟慢慢饮用。

早晨起床时，我们的肠胃还没有开始工作。只有吃些东西下去，让胃给大脑发送信号，大肠才会开始收缩。这就叫胃结肠反射。喝下的水会在肠道内移动，此时如果喝凉水，有助于刺激胃部，使肠道更加活跃，可以防治便秘。对于有便秘的人而言，早晨空腹喝一杯凉水，可以帮助缓解便秘。