

城市空间



低碳生活进我家

袁淑伟

无数个闲暇日子,我和老公总是每人一台电脑,各处一室,互不干扰,算是也无风雨也无晴吧!

“快别‘种菜’了,赶紧把衣服洗了。再说,低碳生活从节电开始,懂吗?”老公无赖地关了我正在使用的电脑。

哼,低碳,说得好听,还不是让我为他服务。但看到电脑已经关闭,满肚子的怨气也只好作罢。“好吧,既然你说低碳生活,咱就什么电器都别用。咱俩一起洗衣服,手洗。”我也学他要赖,硬把他拉进卫生间。老公今天表现不错,竟欣然同意。脏衣服已经攒了一周了,我歪着头嬉笑着问老公:“攒着一起洗可以节约用水,这也是低碳的一种

吧?”老公拍我的脑门,弄了我满脸的肥皂沫,哼哼着说:“就是为懒惰找借口,不过这借口嘛,也行啊!”说完忍不住也笑了。

“既然不用洗衣机就把电源插头拔了,低碳。”老公打着低碳的旗处处吩咐我,想想他说的也有道理,便照做了。难得他也觉悟高一回。男人搭把手,等于女人干半宿。这话不知道是谁说的,想想真有点道理。不一会儿工夫,一大堆的脏衣服就洗完了。老公的大手真有力,把衣服拧得非常干,都不用烘干。望着一件件在阳台上摇曳的干净衣服,我讨好地表扬他:“有你这手啊,咱家那洗衣机可以提前退休了!”

“咱也出去走走!宅在家里总想鼓捣那些电器。”老公无聊地靠在沙发上对我建议。我对他打了个响指,“OK!从今天起正式开始低碳生活!咱咱先到附近花园买些绿植吧!”老公嗖地站起来,宛如看到了满园的春色,兴奋??:“对啊,那天我也想过呢!咱买盆绿萝,再买盆龙骨,吸甲醛,防辐射,还美化家园,行动!”“那就赶快!”我迅速穿好衣服,拿了车钥匙,便欲出门。老公拦腰把我抱住,取过钥匙,在我耳边淫言软语:“把车钥匙放家吧!咱步行,低碳!”我甜蜜地笑笑,“好吧!可是,那些花咱们怎么弄回来啊?”老公幽默地一指楼下正在收垃圾的老人,“看,咱去借他的三轮车。”

我俩牵着手飞奔下楼,飞奔向我们的低碳生活,飞奔向我们久违的幸福。

本版插图 涛涛

人在途中

网上淘便宜

周柳莺

自从有了互联网后,有相当长的一段时间我都不怎么逛街了。老公笑我:“你是鼠标在手,周游世界。”即便是上街,也是“看啥啥都贵”,如果在网上购买,要便宜40%还多,我对网购乐此不疲。

如今是电子商务一统江山的时代。在网店中挑选商品,尽量选择信用额度、注册时间、留言板

上好评颇多的商家购买。比如说我在买时尚衣服和包装前,就要先去商场逛一圈,回来再去网店寻宝,“搜”下我所喜欢的那些款式相近的宝贝,比如:一条歌莉娅的裤子,网购150元,专卖店要300元以上,穿在身上的效果是一样的,专卖店的也并非真品。

喜爱读书,网上购书成了我们的最佳途径,不受时间与空

间的制约,经济又实惠。由于在新华书店买书不打折,平日里喜欢买些与教学内容相匹配的辅助教材对照,每次看好了样式版本和出版社,就在网上上下订单购书,而且还免收快递费,新出的热销书才8至9折左右,遇上节假日还会有低到3折的酬宾活动。最多5天,一本散发着油墨香味装帧漂亮的新书,就会邮寄到我的家中。除了书籍,鞋帽、日用品应有尽有,商城里的商品该优惠照样优惠。时尚网购轻点鼠标一键完成,让人惬意无穷,证明了时代在进步。

买给女儿的礼物越来越多,收到礼物的女儿总是会将这些小心意拿给母亲看。两个人坐在阳台上,一件件地打开,一件件地玩弄着。看着她们一老一小玩得那样开心,我也跟着开心起来。

又逢过节,早上一起床,我便想着该买些什么礼物送给女儿。这时,女儿跑了过来,她一本正经地说:“妈妈,你也该给外婆买件礼物啊,每次我折礼物的时候,外婆总是坐在旁边看着我,外婆也需要礼物啊。”

女儿的一番话,倒是让我有些始料不及,一旁的老公也轻声说:“你呀,也是的,人家都说老小孩老小孩,你就不会哄哄你爸妈,东西虽小,但却是一片心意。”

那天,我给女儿买了一本卡通书,给母亲买了一枚小扣花,另外又给父亲买了一双棉袜子。当我将这几样东西分别发给他们的时候,我看到父母的眼睛里的那份喜悦。

那枚扣花母亲一直都别在纱巾上,她说:“从来都没有戴过扣花,以为戴着不会好看,没想到,一戴还真不错。”而我也在那一刻似乎明白了母亲的心思,她哪是找我要礼物啊,分明是想让我记得她。

如今,我依旧会时不时地给家里的老小孩和小小孩买份礼物,礼不在重,关键就是让她们感到快乐。

万家灯火



老小孩小小孩

朱凌

女儿喜欢收礼,或许,小孩子都是这样的,一颗糖一块饼干,就能够拉拢她。对于我的胆小鬼,女儿可算是来者不拒。为此,我常是想尽了方法让女儿高兴,只要是外出或者是逢年过节总是会买些小礼物回来。

只是时间久了,母亲居然有些不高兴了。她喃喃地说:“你们都知道疼自己的孩子,可想过疼

自己的父母了没有。”一番话,听起来酸溜溜的,这哪跟哪啊,难道母亲还会吃女儿的醋。

对于母亲所说的这些,我全然没有放在心上,以为她只是说说而已,再说了,即便是我给她买些小礼物,她也不一定会收。在我看来,那些小物件没哪一样适合母亲,买了也是白买,倒不如不费这个心思。

世相百态

中奖不为钱

张峰



我们单位的同事小周自从迷上了买彩票后,每个星期都要买上一百元左右,的,可从来就没听说他中过什么奖。昨天,小周正翻看报纸,突然手舞足蹈起来,原来他终于中了一个五百元的“大奖”,于是他拿着中奖的彩票逢人便说,可我们大家对此不以为然。我们科长还拿他开涮说:“小周,你中了五百元小奖都这么高兴,若是中了五百元大奖还不高兴得要疯了,万一承受不住,精神病医院可要多收一个病人。”

不料小周却一本正经地说道:“实话跟你们说吧,我买彩票都七八年了,

用在这上面的钱少说也有好几万了。你们以为我真的在乎这五百元小奖吗?那是因为我老婆一直反对我买彩票,她还和我打赌说,若是我买彩票中五百万大奖,她一辈子都不会让我干家务,会把我伺候得舒舒服服的。你们知道吗,为了买彩票,我委曲求全,包干了家里所有的家务。这回,虽然中五百元的小奖,我可仔细核算了一下,这辈子我至少有三天不用干家务,光享受老婆的伺候,终于可以找回男子汉大丈夫的尊严了。难道,这还不值得庆贺吗?”

调完肾了、泡完脚了,冲一个热水澡,该上床睡觉了!睡觉的时候别闲着,干吗?躺在床上,先别睡,保护保护肝。

怎么“护肝”?很简单,仰卧在床上,双手上下重叠,内外子宫穴相对,男士左手在下,女士右手在下。从肝区这儿开始,按着这肚子,稍微用力点,顺时针往下转:转2-3圈,转到腹部的底部,连续五次;再从腹腔上部向下至腹腔的底部,平推五次。顺时针转五次,加上平推五次,这叫一组,每天晚上做十组。目的是什么?就把您这气(俗称:废气)循环起来,让您这气顺畅喽!

中医讲“顺为补,逆为泻”,所以必须是顺时针。有人听说正转几圈再反转几圈,那么我问您,您那是补还是泄啊?因为人老了,上岁数气先亏。这么着给补气,把气给调上来。每天晚上做十组,做完了睡觉,对睡眠也会有很大的帮助。

早调心肺,晚调脾胃。为什么要“常调脾胃胆”?咱们大家都知道“民以食为天”的说法,人活着靠的是食物。那么从我们的各个脏器来讲,靠什么呀?运化吸收!

您吃得再好,不运化、不吸收管什么用?即使您吃得差一点儿,如果您运化吸

收好了,不也有很大的作用嘛!脾胃运化,怎么调?其实也很简单。胫骨(咱们老百姓叫迎面骨),胫骨左边一条缝,右边一条缝,就这宽度——白天没事在那儿,坐着也是坐着,顺着这宽度经常性地将捋它。一边是肝脾经,一边是胃经,胃经上头有一个重要的穴位“足三里”,咱们老百姓都管它叫长命穴。为什么叫长命穴?您吃得好,它消化好,不就长命了嘛!所以它是这么来的。

白天坐那儿经常捋它,这叫“常调脾胃”。“胆”怎么调呢?也很简单。胆经在大腿的外侧,基本上就是沿着裤子侧面的缝合线。您坐在那儿排队的时候、白天没事儿出去遛弯的时候、买菜的时候,您就用手或拳敲敲大腿外侧,刺激刺激它,让它兴奋起来。

“常调脾胃胆”,瞧见没有,您这一天没花特别多的时间,就把您运动这点事儿全办了。大家想一想,您无时无刻地去刺激这些经络,让它运动起来,您想想这脏腑能不好吗?所以运动的意思叫运气活血,

也就调气血平衡,我希望大家经常做这个运动。

充足的睡眠与子午流注

人类最佳的人睡时间是23点,23点这个时间不是我提出来的,是我们的中医祖师爷说的,准确地说提出了“子午流注”这个概念。

“子午流注”是我们中医圣贤发现的一种规律,是精透人体而揭示出来的天然法则,也就是每天的12个时辰是对应人体12条经脉。由于时辰在变,所以不同的经脉在不同的时辰也有兴有衰,有着各自的变化规律,所以根据子午流注进行养生,可以收到事半功倍的效果!

中医讲“子午流注”,西医叫什么?叫“生物钟”。

首先我们说说子时,子时我们都知是夜里的23点到凌晨1点,在这个时间段里,是胆代谢最旺盛的时候。

在中医看来,子时是“胆”最活跃的时候,但这个时候,却是一天中最黑暗的时候;我们的阳气才刚刚生发,也就是我们中医所讲的“少阳之火”。大家都知道“胆小如鼠”这个成语,就是在讲这个事儿。而这时候,我们也应该睡觉了,这是我们养生最宝贵的时辰。

子时之后,就是丑时也就是凌晨的1点至3点。这个时候呢,是我们人体的

“肝”最活跃的时候。古人认为,肝是主谋略的,肝气是往上的。如果光往上升却不降,也是会出问题的,那把这个观点运用到“肝”气来讲,如果一个人的肝火大,肝气只升不降,那这个人的健康会出大问题的。

晚餐多吃些生拌菜一类的素食,就是为了把肝火降下来,让我们的身体达到一个平衡。中医的观点认为,人的各个器官都是有联系的,而且要保持一定的平衡。

寅时,凌晨的3点到5点。这个时候是“肺”活跃的时候,也就是我们人体的气血又开始重新分配了。这个时候,我们应该是在深度睡眠中,因为气血的重新分配只能在深度睡眠中才能完成。有过熬夜经验的人都知道,熬到1点2点还凑合,但是3点或4点却很难熬过去,这就是身体在重新分配气血的原因。所以说,人到了该睡觉的时候就得睡觉,睡觉并不是我们每人想象的那么简单的一个事情,其实是人体在进行着一个十分繁杂和庞大的工程。

连载

意不去啊!”

张之际叹道:“票司令啊,话讲到这里,我就无语可讲了。你快些换了我的衣服。你出去之后,多杀几个日本人,也算是告慰我张某地下之鬼魂了。”

票儿挣扎起身,深深地向张之际鞠了一躬。

张之际就与票儿互换了衣服,票儿穿上了张之际的军服,向张之际深深鞠了一躬,转身就出了牢房。

穿着张之际军服果然管用,票儿走出宪兵队,竟无阻拦,门口的哨兵也没有盘查。他按着张之际的交代,径直往西城去了。他还不知道张之际说的“有人接应”是什么意思。他很快就到了西城门,他放慢了脚步,左右察看,就见城门虚掩着,借着昏暗的灯光,看到城

门外横躺着两个日本兵,走近了细看,这两个日本兵的面颊上都钉着几颗棋子。票儿心里一惊,几乎喊出声来:是师父!他抬眼去看,城门拐角处,黑夜里悄然站起来了一个人,这人戴草帽,他心里猛地一喜,就要走过去。那人却低沉的声音说了一句:“票儿啊,你别过来,快出城吧。”

票儿心里一阵急躁,忍不住颤声喊道:“师父……”戴草帽的汉子低低地催促道:“你快走走吧,日本人就要换岗了。我们后会有期。”

第二天一早,日本宪兵查牢,才发现票儿已经逃走了。翻译官张之际死在了牢中,是服毒自杀的。他来救票儿之时,带了毒药。

莫家山陨落

霍铁龙与董凤池在莫家山奉命留守,过了一天仍不见票儿回来,心下就惶恐不安了,先后派出去了几个探子,很快有了回报:票儿被日本人捉走了。霍铁龙与董凤池听要惊得心跳,却仍然不肯相信,派探子再去探报。探子还没回来,中村派出的清剿部队却到了。

眼看蝗虫一般的日伪军奋力向山上强攻,霍铁龙心下一沉,就知道票儿是真的出事儿了。他一边指挥着土匪们利用山上修筑的掩体与地堡拼力抵抗,一边匆匆与董凤池商议:如果与装备很强的皇协军硬拼,肯定没有取胜的希望。留得青山在,不怕没柴烧。他提议放奔莫家山,跟着他另投别处。几个土匪头目当下就异口同声答应跟着霍铁龙走。董凤池说,三条小路都被日本人把住了。他要大家扔掉所有的东西,只带上各自的武器,从后寨的绝壁,系绳子溜下山去。

票儿听到这里,缓缓睁开了眼睛,长叹一声,泪就落下来了:“张先生啊,你舍身救我,我票儿实在是过

