



人在途中

# 有一种爱叫做等待

任余宝

我下班差不多,有时在小区门口还能遇到,有说有笑地回家了。最近一年多,妻子感觉身体有点不舒服。我就劝她,骑自行车吧。妻子一听,瞪大眼睛很是惊奇。妻子对我说:“这么远,我得早晨什么时候走,晚上什么时候才回家呢?”我说:“还是跟我学骑车。”我离单位大约五里路,每天坚持步行上下班。我们结婚十多年来,我每隔几年才感冒一次,其中隔得最长的是大约四年没病没灾。这个妻子是看在眼里,印在心里,也知道我的身体没什么问题。在我的鼓励下,妻子找出了她的自行车。早晨6:00,从家里出发,到了八点左右,我打电话给她,她说七点半

才到,没耽误上班时间。但是向我抱怨了一句:“就怨你,我的腿肚子有点疼,下午回家你做饭啊。”我答应了。下午下班领着女儿回家,打开门一看,妻子还没有回来。我就先做好稀饭,把该做的菜的原料备好,然后陪女儿做作业等妻子回家。到了七点左右,妻子托着疲惫的身体回来了,回家把包一丢,叫女儿拿出拖鞋,一屁股坐在沙发上,开始抱怨。我一边做飯,一边劝她说:“这些年,你来回坐车,没时间锻炼身体,你的身体就是因为这样才感觉不好的。我当时上班步行的时候,也和你一样,刚开始很累,但是习惯了就好了。我教你一句话吧,‘当一种行为经过了三个月后,就会成为一种习惯’。只要坚持,就会成功。”第二天,妻子什么没说,骑自行车就走了。我知道妻子内心还是很想骑

自行车的。妻子属虎,人家说属虎的女人,内心有一种坚强的、不服输的性格,何况她也很清楚自己的身体状况。从此开始,每天下午我都先做好稀饭,把该做的菜的原料备好,等妻子回家。久而久之,每天等妻子归来,成了一种习惯。在等妻子的过程中,有时感到很漫长,有时感到很短暂。在漫长与短暂中间,慢慢感觉到这是一种思念,一种爱,一种可以值得等待的爱。我想,在茫茫人海中,有一个男人心甘情愿地等待他的妻子,有一个女人无怨无悔地为她的丈夫归来,这不就是爱情的最简单、最平实的表现吗?爱情随着这个等待,就慢慢化为了生活的真实,彼此相伴到老,成为夫妻一生的美好记忆。黄昏里,夕阳下,等妻子“蹬蹬”的脚步声,等妻子回家。

本版插图 涛涛

大院里,每天都有一对老人,骑一辆三轮车去集市上买菜,一路喃喃,也不知在说些什么。他骑在这辆半新的车上,转过头听她说话,她怪嗔,对他说不回头,骑在车上要看路才行。

谁都知道他们当初结合是组织介绍的,然后找了个日子搬到了一起,两斤糖块甜透了那场简单的婚礼。军人出身的他,脾气是最暴的,无论是在战争年代还是转业地方工作之后,脾性一直没变。在磕磕绊绊中他们共生育了三子一女,他严格教子却对女儿喜爱有加,最大的原因是女儿随妈。可不是吗?她性子慢,做什么事都那么认真,慢悠悠地把家务事包揽了,还要做好厂医务室的工作。在这个家,他像枝干,她是叶子,儿女则是生长在树上的花朵,花朵长大了,各自成家,他们也变成了两个再普通不过的老头老太。最先失色的是鬓角,丝丝干枯,缕缕花白,曾经那么挺直的腰,也弯了。

城市空间 宋尚明

# 美景在黄昏



这时候的他已退休,原本那么不喜听她唠叨的他,总爱跟在她的左右,倾听她的家长里短,学会了做饭,洗衣,学会修理简单的用具。去年冬天,他患脑血管病倒了,一家人为他寻医问药。后来再一查癌症已到了晚期,她更是寸步不离地照料。病痛的时候她打人、骂人,她把手伸给他打,在他的怒骂声里默不作声,直到几天前离她而去,留给家人一个恋恋不舍的表情。

她为他穿上最后的老衣,不断伸一伸他的衣袖,好像在服侍一个睡着了的人。她平静地对刚刚实施抢救的护士说:“这些日子让你们受累了!”她的声音很轻很宁静,让前来送别的亲人无不动容,再也止不住悲声。

私下里,大家在一起议论,纳闷两位老人,到底是什么样的感情啊?他会在吵架时让她万分伤心,即使错在自己,也会在过马路时拉起她的手,下意识地对她说对不起;她不会说许多爱他的话,却会做许多爱他的事,别人承受不了的压力,她能默默承受了。以前,我们憧憬的爱情,往往像白云一样恬静、像流沙一样细腻、像纱巾一样柔软,当我认识这对老人后,我很羡慕这样的婚姻。当爱情慢慢变为亲情的时候,当你白发苍苍生命临终之时,谁又能说两对关切的目光里,没有任何信息告诉对方“我爱你”呢?人生是一次次的拐弯,而爱情更多的意义,就在这样的拐角处,从年轻,到年老。

万家灯火 邓红

# 女儿的胸怀

我不是一个心胸特别宽广的人,遇事总想不开,爱钻牛角尖,所以常常弄得自己心里生出许多烦恼,总觉得没有心情好的时候。可没想到生了个女儿性格却和我截然相反,女儿开朗、乐观、豁达、大度;并且爱说爱笑,心胸开阔,总是一副灿烂的笑容,从没有忧愁烦恼的时候,从没有想不开的事情。女儿小时候肤色不是很白,每当有人说她黑的时候,她从不生气,而总是笑盈盈地说:“我比非洲人白多了!”上学后,女儿的学习成绩总是不尽如人意,我有时候因为女儿的成绩跟她急,大声斥责她,虽然我过后也很后悔,

可我每次又总忍不住。而女儿却从不记仇,有时我刚说完她,她还气鼓鼓的时候,她就又喜笑颜开地叫妈妈了。女儿不是一个学习很刻苦的学生(这一点,也不像我),每天只是完成老师布置的作业,让她多学一点她都不干!晚上11点以前必睡,就是中考前也是如此。有时候作业没写完,她睡熟了就去睡觉,我说她明天到学校怎么交差啊?她说:“我不管!我身体第一!”每次开家长会,老师都会表扬一些刻苦学习的成绩好的同学,每次回来与女儿一说,让女儿多向他们学习,女儿总是一脸的不屑:“他们都

世相百态 邵火焰

# 盼望停电的女孩

这是我的朋友詹应华讲给我听的一个真实的事情。詹应华是我镇供电所所长,他讲这件事时,神情是忧虑的。由于线路整改,全镇要停电3天,停电通知已在前一天通过镇有线电视台发布了。现在这个时代没有谁喜欢停电,走在大街上到处听到的是为停电而发牢骚甚至咒骂的话。可是没有办法,我也不愿意停电,但整改线路又是迫在眉睫的事。可是出乎意料的是,却有人打电话来说,感谢我们停了电。打电话的是一个9岁的小女孩。我百思不得其解,在人们都痛恨停电的今天,这孩子怎么却喜欢停电甚至感谢停电呢?

小女孩向我讲出了原因。小女孩是个独生女,是父母的掌上明珠,为了不让孩子输在起跑线上,她的父母在地上幼儿园的时候,就为她报了几个特长班,书法啊,绘画啊,钢琴啊,舞蹈啊……父母恨不得女儿什么都要会,从学校到家中,每天的任务排得满满的,小女孩从来没有哪个晚上是属于自己的,都是在父母的安排下,或练字,或画画,或弹钢琴……小女孩的父母也很少找她说话,说是怕打扰她的学习。每天晚上的模式几乎一成不变:小女孩学习,父亲在电脑前玩游戏斗地主,母亲看那没完没了的肥皂剧。小女孩多么盼望晚上能有时间出去走一走,玩一玩啊!

花季雨季



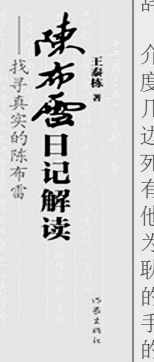
当然是健健康康地一起变老!所以老公,我祝福你少酒少烟少烦恼!我知道你对工作总是兢兢业业,你总想把所有的事情都做得干脆漂亮。可是老公,工作是讲究协调和配合的,尽力完成自己的任务就行了,别再为完不成的事情着急上火了。“人到中年万事休”这句话虽然有些消极,却也有点道理。年近不惑,泼辣风火的工作习惯会让你感觉力不从心,而稳健老练地工作会让你受益无穷。老公,事业有

一一说与女儿听,女儿听后不以为然地说:“妈,你说的这些都是鸡毛蒜皮的小事,没有一个能提到桌面上,你纯粹是自寻烦恼!你看我爸那么勤快,那么可爱,对你又好;我又乖又听话,你还有什么想不开的?当然了,我的学习总是让你不满意,可你这样想啊,我上的是重点学校,能取得这样的成绩已经不错了,我们年级一千多人呢!”女儿接着又说:“妈,按说我现在是青春时期,你应该多开导开导我才对,可我还得开导你,你看我多让你省心啊!”看着女儿娇美灿烂的笑容,我真是有些惭愧,女儿的胸怀像大海一样宽广,我真是自叹不如。女儿豁达、快乐的性格深深感染着我,是啊,还有什么比女儿的快乐与身心健康更重要的呢?女儿的快乐就是我的快乐!

“那么怎样发布消息呢?陈先生,遗书里面指示不如直说旧病复发,服安眠药过量而不治……”“这不能直说。”“还是含混一些好。”“不如说心脏病突发……”“那么陈先生给总统的书信如何办?”蒋君章问。“那就由我们呈送总统吧!”周宏涛和陈方不约而同地说。陈方还说:“11点钟,总统恰好要召见我,我就把布雷先生逝世的消息和遗书报告上去。”除了陈氏兄弟和蒋君章等外,众人陆续散去。12点钟敲过不久,只听门外有汽车喇叭声,陶副官匆匆上来说:“总统来了。”蒋君章连忙迎出去。蒋介石穿着长衫马褂,沉着脸,面显悲戚。蒋君章陪着先上楼,蒋介石对这个追随自己20多年的部下,百感交集。确实,人像陈雷这样的文才是不多得的。特别是像这样的人品,也是不多得的。自从陈雷跟随他后,只要他还未睡下,陈雷也就睡不着;他起身前,陈雷早已起身了。陈雷雷温良恭俭,淡泊宁静又一清如水,对他更是小心翼翼,忠心耿耿。他怪自己,那天自己的语言太冲撞了这个老夫子了。可是他又怪这个静静地躺在床上突然像小狗一样跳到爸爸妈妈面前……老远就会听到小女孩的笑声。白天小女孩上课的精神状态极好。

蒋介石面对陈雷雷遗容,默默无言,临走吩咐:“好好地料理后事,我派俞局长(军务局长俞济时)和陈局长(政务局长陈方)来帮助你。”不一会儿,俞济时和陈方都来了。大家商量待家属到京后,移灵中园殡仪馆。“遂其淡泊之志”王允默和女儿陈琬琬来赶到湖南路寓所时,恰好,那痴痴癫癫的戴季陶也在陈雷雷床前大嚷:“啊!布雷,布雷,我跟你去,我跟你去,人生总有一死,我的心已死了……”他一下子扑到陈雷雷的遗体上去,几个侍从忙把他扶起来。宋美龄在陶希圣的陪同下也上来了。她穿着黑丝绒旗袍,步履沉重,走到陈雷雷遗体旁,看见陈雷雷那蜡黄干枯的脸,不由得闭上了眼睛。她的两只手颤抖着合了起来,摆到了自己胸前,她的嘴蠕动着,眼角滴出几滴晶莹的泪珠。

她对站在床旁的王允默和陈琬说:“陈先生不幸逝世,我代表总统向你们表示慰问。”王允默轻声凄然道:“谢谢夫人,谢谢总统。”陶希圣说:“陈夫人,总统的意思,对陈故中委拟举行国葬……”王允默倒是颇能体会陈雷雷之遗愿的,她缓缓地道:“陈夫人不幸逝世,允默哀痛昏迷,遗书里面指示不如直说旧病复发,服安眠药过量而不治……”“这不能直说。”“还是含混一些好。”“不如说心脏病突发……”“那么陈先生给总统的书信如何办?”蒋君章问。“那就由我们呈送总统吧!”周宏涛和陈方不约而同地说。陈方还说:“11点钟,总统恰好要召见我,我就把布雷先生逝世的消息和遗书报告上去。”除了陈氏兄弟和蒋君章等外,众人陆续散去。12点钟敲过不久,只听门外有汽车喇叭声,陶副官匆匆上来说:“总统来了。”蒋君章连忙迎出去。蒋介石穿着长衫马褂,沉着脸,面显悲戚。蒋君章陪着先上楼,蒋介石对这个追随自己20多年的部下,百感交集。确实,人像陈雷这样的文才是不多得的。特别是像这样的人品,也是不多得的。自从陈雷跟随他后,只要他还未睡下,陈雷也就睡不着;他起身前,陈雷早已起身了。陈雷雷温良恭俭,淡泊宁静又一清如水,对他更是小心翼翼,忠心耿耿。他怪自己,那天自己的语言太冲撞了这个老夫子了。可是他又怪这个静静地躺在床上突然像小狗一样跳到爸爸妈妈面前……老远就会听到小女孩的笑声。白天小女孩上课的精神状态极好。



陈布雷日记解读  
宋美龄回去给蒋介石讲了王允默的态度,蒋介石在房内踱了几圈,他一边踱步,一边思前想后。自从戴笠死后,他又一次感到若有所失。他对这个追随他20多年,日日夜夜为他起草文稿,忠心耿耿,又是一尘不染的右手的死,深感如失左右手。他不禁提起了发抖的手,战战兢兢地写了一幅横匾:“当代完人”。陈布雷的死,在国民党阵营中投下了巨大的阴影。就是在陈布雷的灵堂里,他的爱女陈琬和陈琬永熙与他的外甥女翁郁文终于建立了关系,于是上海地下党派出郁文陪同陈琬和袁永熙在1949年初秘密渡江北上,到了河北西柏坡。不到半年,1949年4月23日,人民解放军百万雄师,横渡长江,解放了南京。5月3日拂晓,人民解放军三野七兵团21军的先头部队61师经九溪沟抢占了钱江大桥,与23军一起解放了杭州城。湖山烟云,白骨长埋。杭州西湖畔,九溪十八涧的陈布雷墓碑孤零零地竖立着。他,国民党阵营中少有的才华横溢、品质高洁的才子,由于时代和自身的局限性,在政治上走错了路。他对蒋介石是忠心耿耿的,但像他那样绝顶聪明的人,对前途不能说毫无认识。特别是王朝末日,穷途末路,他的认识当然越来越清楚。但他的软弱和对封建意识的羁縻又使他不能自拔,也无法自拔。当他回忆二十几年的境遇时,留下的当然只有无限的悔恨、幻灭和悲哀,结果必然会上自杀的道路。陈布雷自杀是一幕悲剧,陈布雷也是一个悲剧人物。(完)

作家出版社出版

35

# 连载

2.对于由脾虚湿聚所致的水肿、小便不利、四肢乏力、腰膝酸软者,可用茯苓60克、黄芪30克,与斩碎猪脊骨500克,一同放入砂锅中煲汤,汤好后加盐调味即可。有健脾益气、滋肾强腰的作用。

3.对于爱喝酒且经常感觉心神不宁、爱失眠的人来说,可以选择茯苓酒。取茯苓60克放入密闭的容器中,加入50°的白酒500克,密封10天左右,就可以饮用了。每天晚上喝上50克,有补脾益气、宁心安神的功效。

茯苓虽好,但要对症食用。比如说,本来身体就不好、津亏血少的人不宜食用茯苓;或秋燥季节,口干咽燥,并无脾虚湿困,经常使用茯苓会加重燥象。

胃不和则卧不安——失眠从脾胃调治之法

“胃安则眠宁”,只要我们将脾胃调理好了,使脾胃的运化如常,那么想获得优质的睡眠就真的不是梦了。

失眠几乎是现代人最常遇到的问题,每个人都或多或少的有点失眠问题。正常情况下,因精神紧张、工作压力大、环境不适而出现的偶尔失眠并不算是失眠的病理范畴。只有经常性的睡不着,才能称之为失眠症。在中医学里,失眠属于“不寐”的范畴。

脾胃不和导致的失眠的调养

失眠的原因有很多,在现实生活中,失眠者尤其是白领一族容易出现失眠症状,多是因为不良饮食习惯导致脾胃不和造成的。俗话说得好,“胃不和则卧不安”,一个人的脾胃不和,晚上怎么能睡得好呢?

我有一位白领朋友,按理说他平时工作压力不是很大,天生是一个乐天派。但是他有一个特点就是饮食上无规律,平时不爱吃早餐,喜欢吃寒凉的食物,经常参加各种宴会活动,难免会暴饮暴食。没多久,他开始失眠了。他说自己这几天几乎每天晚上都会觉得排泄道不畅、肚子总是胀胀的,有时候还感觉胸闷、心跳加快,这样他就整晚整晚睡不着,白天没精神,工作没效率。像他这种情况就是因为长期的不良饮食习惯导致脾胃不和而引起的失眠。

脾胃不和为什么会引起失眠呢?脾胃不和,脾的运化功能失调,水湿滞留在体内,体内便湿气旺盛,湿盛而化痰,痰热上扰心神,人便会

失眠。脾胃不和的人,往往会出现胸闷、腹胀、口苦、痰多等问题。

对于由脾胃不和引起的失眠,我们可以选神门穴、内关穴、百会穴、安眠穴,以养心神,再加上中脘穴、丰隆穴、内庭穴,以养脾胃。

神门穴为手少阴心经的原穴,心主神明,心藏神,因此神门穴通治各种神志疾病。神门穴在手腕部,手腕掌侧横纹的尺侧一端,尺侧的腕屈肌腱的桡侧凹陷处。取穴时,可以把手掌朝上,手掌小鱼际上角有一个突起的圆骨,从圆骨的后缘向上用手按,能按到一条大筋,这条在筋的外侧缘与掌后横纹的交点即是此穴。

安眠穴是经络外奇穴,是治疗失眠的经验要穴。它在顶部,翳风穴和风池穴之间。取穴时,先找到耳垂后下方的凹陷处的翳风穴,再找到顶部大筋外侧缘的风池穴,用手在两点之间画一条线,线的中点处即是此穴。

对这几个穴位,我们可以采取按摩的方法,每天坚持按摩各穴位3-5分钟,或对每个穴位进行温和灸10-20分钟。

心脾两虚型失眠的调养

中医认为失眠“病位在心”,是心出了问题。别看是心出了问题,但也与脾有关。心与脾是母子关系,心火生脾土,而且心的功能活动也依赖于气血的濡养,而脾是气血生化的源头,脾虚则化源不足,心失所养,就会出现失眠的问题。《景岳全书·不寐》中说:“无邪而不寐者,必营血之不足;营血虚,血虚则无以养心,心虚则神不守舍。”这种失眠属于心脾两虚型的,往往会有多梦易醒,且伴有神疲乏力、头晕目眩等症。

对于由心脾两虚造成的失眠,我们可以选神门穴、内关穴、百会穴、安眠穴,再加上心俞穴、脾俞穴、三阴交。

心俞穴属于足太阳膀胱经上的经穴,是心的背俞穴,像心痛、惊悸、失眠、健忘等症,都可以通过它来治。心俞穴位于第5胸椎棘突下,旁开1.5寸。取穴时,正坐或俯卧,在背部当第5胸椎棘突下,左右旁开2指宽处。

每天坚持按摩以上各穴位3-5分钟,或对每个穴位进行温和灸10-20分钟。长期坚持,对改善睡眠质量很有效。

13