

花季雨季



# 浪漫很简单

周 礼

清晨,从梦中醒来,猛然想起今天是情人节。看看身边的老婆,脸上挂着甜甜的微笑。兴许此刻她正做着美梦,享受着玫瑰花香、佳人相伴的欢乐。我轻轻地为老婆盖好棉被,然后披衣下床。

情人节送一份什么礼物给老婆呢?这个问题已经困扰了我好几天。送一条钻石项链,老婆肯定喜欢,可是自己信用卡上没那么多钱;送一套名牌衣服,老婆肯定高兴,可是自己根本不知老婆穿什么尺码;送一束玫瑰,老婆肯定感动,可是情人节的玫瑰比金子还贵。算了,还是什么都不送,都老夫老妻了,哪还能像小青年那样张扬。可是,自己已经很多年没送老婆礼物了,每年情人节不是搞忘了,就是假装没记住。尽管老婆嘴上没说什么,但从她的眼神里我看出了她的渴望与向往。

先放下这个恼人的问题,为心爱的人做一份早餐。这些年,自己一直过着饭来张口、衣来伸手、不理家务、不管孩子的生活,还从未给自己心爱的人做一回早餐。今天情人节,就让老婆享受一番星级服务,过一回大爷似的生活。

早餐做好了,一个鸡蛋,一杯牛奶,半碗稀饭。出门前我在桌上留下一张便条,曰:老婆大人,请尽情地享受这份爱的早餐,中午我不回来,晚上我等你,并有特别的礼物送给你。

到了晚上,门铃响了,我轻轻地打开门。老婆大声惊叫,黑灯瞎火的,怎么家里不开灯呢?这时我点燃了餐桌上的蜡烛,绅士般地将老婆引进屋,并扶她坐下。然后取出高脚杯,往里倒入红酒,举起手中的酒杯,含情脉脉地望着老婆说:“亲爱的,情人节快乐!”老婆一脸茫然地举起酒杯,小啜了一口。还不等她缓过神来,我又说:“亲爱的,请闭上眼睛。”老婆顺从地闭上双眼。当我可以说睁开时,老婆缓缓地睁开眼睛,在她的眼前已摆好99朵火红的玫瑰。

在柔和的烛光下,在醉人的花香中,老婆的脸上泛起久违的红晕,她双目含情,宛如秋水,幸福之感呼之欲出。霎时,我仿佛看到了昔日那个充满青春与活力,充满激情与温情,柔媚可爱的老婆子。其实老婆本美丽,是烦琐的家务,是淘气的孩子,是柴米油盐酱醋酸的生活,改变了她的容颜,影响了她的性情。

在轻缓动听的音乐声中,我和老婆都情不自禁地起身,翩跹起舞。轻歌曼舞中,我们宛若回到初恋时节,许多美好的往事漫上心头。曾几何时,我们伫立于杨柳堤岸,畅谈着人生与理想;曾几何时,我们相拥于藤蔓夕阳间,呢喃细语,互诉衷肠;曾几何时,我们牵手于夕阳,共看天边晚霞。那时的生活多么令人怀念啊!

原来,婚后的生活只需调剂剂,同样充满情调与乐趣。

心灵驿站

# 轻轻地放手

朱 凌

请东已经发了出去,可他却玩起了失踪,电话不通,手机关机,就连QQ的图像从此都灰了下来。那一刻,她不知该怎么办才好,双方的家长,还有各自的亲朋好友,都在四处寻找,最终她说:“取消婚礼吧,他不会再回来了。”

曾经她是那么的爱他,为了他,她放弃了自己的事业,只是想留在他的身边做一个平凡的小女人。对于她的爱,他深受感动,发誓这辈子定不负她。恋爱中的男女,相互许下的承诺,有多少能够到永久?他就是这样,说好了这辈子爱她,可却中途变了卦。

女人的直觉总是很准,而她也例外。当她隐约感觉到些许什么时,她是那样的不愿意去面对,她宁愿相信他所说的假话,都不愿意接受原本该接受的事实。接下来便是一个劲地催促他订婚,办婚礼,直至成为他的新娘。

谁也不曾想到,他竟会在婚礼的前几天离她而去,就连她自己都没有想到。她一再地对自己说,只要他肯与自己结婚,这辈子,哪怕他不爱她,她也会以爱去回应。可他却不给她这个机会,留下她,一个人独自面对这尴尬的场面。

多数的人都以为她会承受不了,以为这致命的打击对于她来说是一种灾难。可她却以近似于轻松的方式,通知所有的朋友婚礼取消,语气中竟然没有一点伤感,仿佛,那个抛弃她的人不是她。

事后也曾问过她,是否恨他。她轻声说:“不恨,相爱的时候,我们爱得是那样的深,那样的沉,这就足够了。分手了,就该轻轻地放他走,我最后悔的就是没能早一点放他走。”

当她对我说这一切的时候,我看不到她脸上的忧伤,虽然,在我接到她取消婚礼电话的时候,心里是那样的震惊。曾经的她,是那样的爱他,此时,竟能如此轻松地放手。

相爱时,便要爱得深,爱得沉,爱得重。分手时,便要轻松些,坦然些,看得淡些。不喜欢有些男女,分手后不是一个劲地缠着对方,便是不肯,不舍,不愿。留给对方的除了伤害,还能是什么呢?分手时,请轻些,轻些,再轻些,因为曾经说爱你的那个人,从此便成了陌路。

人在途中

# 你是谁宝贝

王国民

她是个时尚的女孩,又年轻,才从大学毕业后,就相了很多次亲,遇见他,28岁,正是拼搏的大好时期,长得干净,嘴巴又甜,一下子就俘虏了她的心,在她的脑海里,她从来没有这么的喜欢一个男孩子。

当然,是单方面的喜欢。但她一直相信,只要努力,一定能打动她所喜欢的人。她每天都会给他信息,嘘寒问暖,或想方设法去接近他的圈子,迎合他的口味。他喜欢看电影,她就早早地去电影院买票;他喜欢吃海鲜,她愿意为他洗手做羹汤,满桌子都是海鲜,但她却一筷子都没动,因为她不喜欢。

这样的努力,终于赢得了他的肯定。但他却是很忙碌的人,极少接她的电话,有需要了,一个短信就来了,也不容她有半点异议;厌烦时,也可以几天不理不睬,不顾她的难过和担忧。她的事情,他亦很少上心,她要考会计,他从没帮她买过书,更别说报考了,她来例假,肚子疼,他也冷冷淡淡,不作关心。

她想放弃了,这一段感情,她爱得太辛苦,最后才发现,她不过是他众多棋子中的一枚,在就要拿来,不想要就弃之。她幻想,如果自己是爱情中的一只白鹤,至少也要有和鸣的声音,而不是自己孤独地歌唱。

她重新恢复了单身,那一段飞蛾扑火的日子,让她懂得爱情是两个人彼此依偎的暖。如果她像白鹤尽情地歌唱,那么他也在和鸣,如果她变成了青山,那么他就绕成了绿水,否则,就不会有长久的幸福。

另一个男人恰到时机地闯

进了她的心扉。是个老师,对她真的好,事无巨细,点点滴滴,融进了她的生活。帮她买学习资料,给她网上报名,送她最喜欢吃的德芙巧克力,点菜时,从不点她不喜欢吃的海鲜,来例假时,总忘不了买蜂蜜牛奶送过去……

虽然有时他有些啰嗦,但她知道,那是因为他对她太在乎,他用全部的深情去疼她宠她,他把她当成自己的宝贝,放在心里最重要的位置上。

原来,每一段爱情里,都会有一个宝贝,但只有在最爱你的人眼里,你才能成为被宠爱的宝贝。第一个男人那里,他是她的宝贝,所以她懂得了什么才是真正的爱;第二个男人眼里,她是他的宝贝,所以,她学会了如何去呵护和珍惜。

收的悲凉景象;既有盛世国泰安居乐业的欣欣向荣,也有水涝成灾难民无数的凄惨场面……年轻人在心忧天下默默祈祷祝福的同时,心中快乐瞬间消失。

傍晚时分,年轻人好奇地来到家的上空。他看到妻子在厨房不停地忙碌,而化作自己的上帝,正在认真细致地为孩子辅导作业,不一会,妻子端着饭菜,虽是粗茶淡饭,但经妻子的精心搭配和合理调制,看样子,味道一定相当不错!大家吃得都很开心和满足!饭后,妻子来到身后,为自己揉揉后背捶捶肩,而孩子兴奋地扭起了舞步……三口之家爱意浓浓,温馨而和睦的气氛,让人顿生羡慕。

年轻人看到这里,简直不敢相信自己的眼睛,甚至有些开始嫉妒造物主。日复一日此情此景,而自己为何毫无察觉品味不到?如今,跳出尘外,这才恍然大悟!原来生活并不是没有快乐!而是时常深陷困苦和失意之中,掩蔽和淡化了属于自己的快乐!

于是,年轻人急忙喊来造物主,满脸喜悦地要求恢复各自身份。造物主欣慰地笑了!再次满足了他,并把年轻人送到妻子身边。从此以后,无论日子多么艰难,岁月何等沧桑,年轻人都会用一颗快乐向上的心态,勇敢地对坦然接受。因为他知道,有时候,自己比上帝快乐!

本版插图 涛涛

人生感悟



# 感悟快乐

李 远

有一个年轻人,最近心情很郁闷。生活历经坎坷,工作屡遭挫折,人生前途渺茫,他觉得自己就是世界上最不快乐的人。

久而久之,年轻人的精神近乎崩溃,绝望之余,他打算离开这个世界。当他站在悬崖边犹豫不决时,造物主却在身后轻轻地拉住了他。

见到造物主,年轻人就喋喋不休地吐露和盘托出。造物主听后,微微一笑:“孩子,每个人都有自己的烦恼。我也不例外。”他听了以后,有些惊讶,忍不住脱口而出:“你是万能的,竟然也会有烦恼?”

造物主见年轻人有些疑惑,拍拍他的肩膀:“要不这样,今天我互换身份,你来当万能的造物主,我来做普通的你,如何?”年轻人对这个新奇而别致的主意产生了兴趣,立即拍手叫好!眨眼间,造物主把他变成自己。于是,年轻人有了腾云驾雾的本领,站在广阔无垠的空中,偌大的世界尽收眼底,他的心情愉悦而快乐。但没过多久,年轻人就开始皱起了眉头。他发现,普天之下既有风和日丽阳光灿烂的美好风光,也有土地干旱颗粒无

城市空间

# 适应性训练

郭永明

表弟已经醒了,他从床头摸出一包烟要敬。我面有愠色地说:“你现在怎么这样了?喝这么多酒,还学会了吸烟!你要知道你还是一个学生啊!”表弟拉了拉嘴角,满脸愁容地说:“表哥,你以我为愿意呀!我也是被逼得没有办法啊,老爸每天非要带我出去应酬不可,还狠狠地批评他,再好好开导一

斤,你知道我以前从不喝酒的。”我纳闷了,心想,哪有这样做老子的,他到底想干什么?表弟似乎看出了我的疑惑,用拳头敲敲发胀的脑袋说:“老爸说,我已经大四了,马上就要进入职场闯荡,不会喝酒抽烟怎么行,将来怎么适应社会?趁春节饭局多,他要带我多进行适应性训练。”

世相百态

# 给小偷发短信

张明源



元宵节晚上,我和一位朋友一起去广场上赏花灯看烟花。广场上人山人海,热闹喧嚣,看完后我俩好不容易才从人群中挤了出来。

朋友要看时间,一掏口袋才发现手机没了。

朋友非常着急,因为手机里储存了许多信息。一部手机值不了几个钱,没了也就算了,关键是他那些在工作中经常用到、不可或缺的资料非常重要,丢失了会直接影响到他的销售业绩。再返回广场上去找吗?那

可是大海捞针呀,找到的希望几乎没有。

看他心急火燎的样子,我忙劝他:“你冷静一点,先着急有什么用呀!我想,手机如果丢了,还有找回来的可能;如果让小偷偷了,那你就死了吧……”

“我也不知道手机是丢了还是被偷了?你说怎么办?”在这大冷的天,朋友急得脸上都冒出汗来了。“我看这样办,用我的手机拨打你的手机,如果有人接听,那就是丢了后被别人捡着了,人

二姨突然下了决心似的,把二强往乔一成身边一推,跑了几步,在街边叫了两辆三轮车,乔一成被二姨推着,急急地坐上了车,三丽与四美坐在她两边,三个孩子都瘦小,掉了毛的小猫似的抱在一块儿。三丽才六岁,四美更小,四岁,两个人都是头一回坐三轮车,却不见喜色。小孩子,就像小牲口似的,能最先最准确地感知不幸。

二姨抱了二强坐了另一辆车,一路向医院奔去。赶到医院,二姨又拉着他们飞奔上楼梯,楼道里一股子闷闷的腥气。跑到一间病房门前,二姨一推门,乔一成正看见一幅白布一点地掩上母亲的脸。

医院的人在电话里说:快来把孩子接回去,医院不是托儿所也不是孤儿院。还有,账还没有结呢。

乔祖望想了一想,先跑到学校,跟老师请了假,把乔一成乔二强接了出来,又回家领了三丽和四美,拖儿带女地跑到医院去了。

乔祖望看到医院的账单后吃了天大的一惊:这么多?

结账处的人说:大人抢救的钱呀,还有孩子这些天的治疗费。

乔祖望说:我哪有这么多钱?

那人又说:哪有看病不给钱的道理?

乔祖望把身后的儿子女儿向身边拉一拉,说:你看我们家这一堆娃儿,欠了钱我就只有带着他们一齐去跳玄武湖。

那人说:你也不用吓我,又不是我问你要钱,是公家问你要钱。

乔祖望说:我真没钱。要不然你把才生下来的那个扣下来抵债。

那人火了,刷地立起身来:你要无赖是不是?

乔祖望说:我工人阶级,一向光明正大,我要什么无赖。

渐渐围了人,成一个半圆,看着他们。

到最后,还是打电话叫来了二姨父。

那个高个子的男人,掏钱付了账。小小的婴儿也被抱了出来。

二姨父伸手接过了小婴儿,小婴儿在他宽大的手掌上简直像玩具,他看着他,表情甚是慈爱。

二姨也赶来了,把小婴儿接过来,看着,又叹气。又扯了乔祖望的衣袖轻声地说:我跟你姐夫,那个钱,是要还的啊,是我们借你的,不是给

你的啊!你要记得还啊!二姨父叹了口气,张开胳膊,把乔一成他们全围住:回家吧。都回去吧。

二姨说:那钱是要还的。乔祖望说:那是自然,可是,你姐的单位是大集体,是没有公费医疗的,不说明什么超生罚我们款都算好了的。你也知道,你要不宽限我些日子,那我只有带着你姐留下的这几个娃儿跳玄武湖去。

二姨心想:那么你跳去好了,玄武湖又没盖子,吓唬哪个嘛!接下来的那些天,乔家的大人孩子都开始不好过起来。

让他不好过的,就是那个小东西。白天,乔祖望要上班,乔一成与乔二强要上学,家里只剩下两个小丫头,是绝对看顾不了小东西的,乔祖望把他托给邻居家不上班的女人,可是不过两天,人家就意思意思的,乔祖望明白人家是想要工钱,乔祖望想,那钱到了她手里,多半是要变成吃的,落入她自己的肚子里的,实在是太不划算。

乔祖望的心里有了一个主意。二姨正好来看小东西,乔祖望留了她吃饭。

乔祖望把孩子赶到里屋叫乔一成领着他们坐在小桌子边吃饭,只剩下他自己与二姨。

二姨在饭桌上问:姐夫,这下面的日子要怎么过?你有没有个打算?

乔祖望说:打算是有,可是,不好开口。

二姨警觉地抬眼看了一他:你是什么意思?直说好了。

乔祖望放下筷子:二姨,你看,你姐夫了,我一个月的工资才二十三块五,我不能不上班,不然连这二十来块钱都拿不到,一成他们几个真的饿死的,现在,我倒还活着,又不能把他们送孤儿院。而今呢,最大的问题是这个小的,这样养下去,是真的要活不成的。二姨,你不看我的面子,也要看死了的份儿上……

二姨说:你不用说了,我明白你的意思了。小娃儿才那么小,你现在情况是难,可是姐夫,你也知道,我们家老齐虽然厂子不错,但也是一个月也就那么几个钱,还要贴他老母三块五块的,我又是没有工作的,我自己还有三个小孩……

乔祖望打断他说:这个你放心二姨妹,亲戚兄弟还算账呢,我每个月会给你钱的。你看五块够不够?

# 连载

## 不提倡裸睡

《老老恒言》云:解衣而寝,肩与颈被覆周密,制寒衣如半臂,薄絮絮。上以护其肩,短及腰,前幅中分,扣钮如常。后幅下联横幅,中间缝间,系以带,可代肚束。更缀领以护其颈,颈中央之脉,督脉也,名曰风府,不可着冷。领似常领之半,掩其颈后,舒其咽前,斯两得之矣。穿小袄卧,则如式作单者,加于外。

有些人喜欢在睡觉的时候不穿衣服,即裸睡,认为这样全身可以得到放松,有助于提高睡眠质量,还有的人认为裸睡是一种时尚,但这种睡眠方式对老年人是不适宜的。

睡觉时不穿衣服,仅靠盖被子御寒,是很难完全遮住肩部和颈部的。颈部正中是督脉,人后实际正中直上1寸是风府穴(“寸”即同身寸,是中医针灸取穴的比量法,是指以患者本人身体的某些部位折定分寸,作为量取穴位的长度单位,如中指同身寸、拇指同身寸等。中指同身寸是把患者的中指中

指屈曲时手指内侧面两端横纹之间的距离看做1寸,可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。拇指同身寸是把患者拇指指关节的宽度作为1寸,主要适用于四肢部的直寸取穴。同身寸中的1寸在每个人身上的长短是不同的,所以同身寸只适用于个人身上,不能用自己的同身寸在别人身上找穴位,这样

则疲倦想睡的时候不能睡,睡醒了想起床时不能起,如此勉强地按照以上的理论起卧,人会很不舒服。何况老人都已习惯了遵日出而作,日落而息的生活规律,白天活动,夜晚休息,这是符合阴阳之道的,似乎不应以四季的更替而改变。

我们且不说两种观点孰是孰非,仅做是找不准穴位的)所谓“风”指风邪,“府”指聚集之处,意思是此穴为风邪侵袭和聚集的部位,故名风府。这个穴位具有祛风泻热、通关开窍的作用。“风府”一旦受寒,寒邪内传,会引起头痛、目眩、咽喉肿痛、中风等。所以睡觉时最好穿睡衣。

古人对睡衣很有讲究,我们今天不可能完全仿制,但总的原则是:①睡衣要护住肩、颈、腹,这些都是怕受寒的部位。年龄大了本来就容易患肩周炎、颈椎病这样一些退行性疾病,加之老年人脾胃虚寒者较多,所以睡眠时应保护好这些部位。睡衣护住肩,防治肩周炎;衣领“掩其颈后”,防治颈椎痛;睡衣宽松肥大遮盖住腹部,防止腹部受寒。

②睡衣要宽大舒适,尤其是衣领部位更应宽松,不要妨碍呼吸。所谓“领似常领之半,掩其颈后,舒其咽前,斯两得之矣”,讲得非常到位。

③睡衣不宜过厚,即使是冬天,也应轻薄柔软为佳。过厚的睡衣穿着不舒适,且透气性差,不利于皮肤的新陈代谢和汗液的蒸发。

古人对睡衣很有讲究,我们今天不可能完全仿制,但总的原则是:①睡衣要护住肩、颈、腹,这些都是怕受寒的部位。年龄大了本来就容易患肩周炎、颈椎病这样一些退行性疾病,加之老年人脾胃虚寒者较多,所以睡眠时应保护好这些部位。睡衣护住肩,防治肩周炎;衣领“掩其颈后”,防治颈椎痛;睡衣宽松肥大遮盖住腹部,防止腹部受寒。

②睡衣要宽大舒适,尤其是衣领部位更应宽松,不要妨碍呼吸。所谓“领似常领之半,掩其颈后,舒其咽前,斯两得之矣”,讲得非常到位。

③睡衣不宜过厚,即使是冬天,也应轻薄柔软为佳。过厚的睡衣穿着不舒适,且透气性差,不利于皮肤的新陈代谢和汗液的蒸发。

老人对睡衣很有讲究,我们今天不可能完全仿制,但总的原则是:①睡衣要护住肩、颈、腹,这些都是怕受寒的部位。年龄大了本来就容易患肩周炎、颈椎病这样一些退行性疾病,加之老年人脾胃虚寒者较多,所以睡眠时应保护好这些部位。睡衣护住肩,防治肩周炎;衣领“掩其颈后”,防治颈椎痛;睡衣宽松肥大遮盖住腹部,防止腹部受寒。

②睡衣要宽大舒适,尤其是衣领部位更应宽松,不要妨碍呼吸。所谓“领似常领之半,掩其颈后,舒其咽前,斯两得之矣”,讲得非常到位。

③睡衣不宜过厚,即使是冬天,也应轻薄柔软为佳。过厚的睡衣穿着不舒适,且透气性差,不利于皮肤的新陈代谢和汗液的蒸发。

# 养老有方

《老老恒言》中的长寿之道

中华书局出版

《老老恒言》敢于对历代养生家奉为经典的理论提出不同观点,就是让我们钦佩。仁者见仁,智者见智,对于老年人来讲,究竟是顺四季起居利于健康,还是随意起居更为养生,老年朋友不妨一试,原则是以适宜自己为好。

老年人住进养老院,天还没有亮就醒了,此时正是阳气生发之时。老年人凡是患有脏腑不适或者骨节酸痛,此时一定会有所感觉,所以不应马上起床,而应该静静地躺着,用意引导气运行,等到太阳照到窗户外,再慢慢起来。现代医学研究发现,睡眠时,人体各系统处于半休眠状态,清醒后,各系统功能的恢复需要一个过程。所以,醒来后不要马上起床,先静静地躺一会儿,再慢慢坐起。

老年人身体不如年轻时强壮了,所以起床后不要马上出门或开窗,以避免感受风邪之邪。待身体活动开了,再开窗换气。

冬天起床的时候,最好先裹着被子或披着衣服在床上坐一会儿,待适应了室内温度后再起床。