

# 走出秋天 阳光生活

■ 戴璐

还没感觉到秋的困惑,冬就来了。

这个秋过得真惬意!

那天清晨看到满屋顶的霜,才突然惊觉秋已在不知不觉中溜走了,说不出心里是什么滋味,只是觉得沉甸甸的,似乎这个秋季特别短暂,短得来不及让人品出秋的味道。大概是因为在这个季节里心特别明朗的缘故吧。

去年的秋天,是一个感伤的秋。那个时候,一个挺要好的朋友由于某种原因闯天下去了,于是乎,那整个秋天,我都被笼罩在一种挣不脱的离愁之中。我称那个季节为“灰色的季节”。在那个季节里,心时常下雨,莫名其妙地下雨,下些莫名其妙的雨。常常是自己把自己弄得凄切切的,常常愣愣地盯着一个地方出神,可其实眼睛里什么也没有,只是蓄满两汪汪清雾。好朋友劝慰我,可我始终也摆脱不了那份伤感。

我最怕别离,更何况别离是在那个风潇潇雨兮兮的秋天。于是,那个灰色的季节,那些苦涩的日子,像

一枚青果,越咀嚼越泛苦味。后来,冬天来了,置身于那一片白茫茫之中,我的心也慢慢地被净化。那份伤感,几许无奈、落寞和惆怅,在一刹那间被白色所吞噬,又还了我一个明朗朗、清澄澄的心。在那个冬天,我总算摆脱了跟随我一个季节离愁的阴影,心终于从低谷走上了平原。

而今,在我尚未感觉到一丝秋意时,秋就过来了,平平静静的,无丝毫涟漪,让人感到一种翔实,一种惬意。真好,其实并不真的是秋好,而是自己的心情好而已。跟几个友人在一起,谈天说地,心儿常常都是被欢笑、喜悦所浸透。

在我的眼里,秋总是代表萧索、凄凉与无奈的。因而,每到秋天,我都会伤感于秋的这份凄凉与萧索、孤独与忧郁。而今,我竟然在不知不觉中走出了这曾令人伤感的季节,丝毫没有感到秋的困惑。

这个秋过得真惬意!



金秋童年 李陶/图

## 童年钓蟹记

■ 李远见

“秋风起,天气凉,碧水清清钓蟹忙。”

每当想起这首童谣,我便很自然地想起小时候钓蟹的事情来。那时,每当秋意渐浓,螃蟹日益肥美之时,在凉爽的下午,我们总会呼朋引伴地扛着根长竹竿到水井里去钓螃蟹。

井壁从上到下全都用青石垒砌而成,因为石头之间留有缝隙,所以,石缝里面就成了螃蟹、青蛙、蛤蟆、小鱼,甚至水蛇的巢穴。炎炎夏日里,我们在水井里游泳嬉戏,凉爽秋天到来后,我们就坐在高高的井台上面钓螃蟹。

钓蟹所用的工具很简单,不过是一根竹竿、一份钓饵而已。钓蟹最常用的钓饵就是葱白。水井附近有很多菜园,过去就能拔几棵葱出来。把葱叶葱根去掉,只留下葱白的那一段,再把外皮剥去,用一根细绳或是一根柔韧的青草,将葱白拴在竹竿顶部,固定住,这样,一根合格的钓竿就制作好了。一切准备就绪后,我们或坐或趴在井台上,将竹竿慢慢地向水中的石壁旁伸下去,等待螃蟹上钩。这个时候,你一定要有耐心,学会安静地等待,千万不要心烦气躁,钓竿才刚下水就急着看到成果,一看没动静,马上转移阵地,那样,就只能空手而回了。因为螃蟹只有意识到四周没有危险时,它们才会小心翼翼地试探着露面,并决定是否吃钓饵的。

碧水清清,水中情况一目了然。你耐心地等待着,工夫不大,就会看到钓竿旁的井水晃动了一下,一只螃蟹就出现了。可能是它不会相信天上掉馅饼吧,因此,只是用大钳碰一碰葱白,然后迅速躲开,在附近观察葱白有没有反应。如此几个来回,只要你屏住气息,手不要动弹,它看到没有危险后,就会用两只大钳紧紧抱住

葱白,肆无忌惮地大嚼起来。这时候,你只要轻轻地、一点一点地向上提起竹竿来,螃蟹是不会有反应的,因为它正沉迷于享受美味呢!螃蟹被拉离开水面一段距离后,你就要快速地向前提,这样,一只大螃蟹就被钓上来了。如果一开始向上拉的速度过快,螃蟹就会猛地惊醒过来,松开两只抱紧葱白的大钳,掉回水中去,你若再想钓它上来,就非常困难了。因为它已意识到了危险所在,就再也不轻易上钩了。

钓到螃蟹的那一刻,是最令人感到开心的时候了,尤其是随着钓到的螃蟹越来越多,看着水桶里那一只只大螃蟹在徒劳地挣扎着,真的是心花怒放。

有时,我们会将螃蟹挑出几个大的,让它们打架。螃蟹们搂抱在一起,跌跌撞撞的、憨憨的样子真好笑,只是它们到最后也没有分出胜负来。也有时,我们会将螃蟹排成一排,让它们赛跑,看谁的螃蟹先到达终点。可是,螃蟹们根本就不听指挥,反而像胜利大逃亡一样四下里逃窜,惹得我们在一旁开怀大笑。

等到大家感觉到钓得差不多了,我们就会在夕阳的余晖中,拎着水桶、扛着钓竿,像打了胜仗的将军凯旋一般地回家去。

妈妈将螃蟹放到锅里去蒸。等到开锅后,拿过一只螃蟹来,揭开背上的盖,露出里面金黄色的籽,吃起来感觉非常香。然后,再将蟹钳中的肉吃干净,确实感到很享受。那时,便觉得螃蟹是世间最好吃的美味了!

“二十余年如一梦”,不觉间,钓蟹之事已过去很久了。如今,每每回想起当年钓蟹的情景,我的心里总会涌起一种激动而又温馨的情愫,耳边似乎又轻轻传来那首童谣——“秋风起,天气凉,碧水清清钓蟹忙。”

### 生活百科

#### 久放衣服不能拿出就穿

压箱底的衣服未经晾晒便直接穿上身,容易因衣服上积累的尘螨引起荨麻疹、湿疹和皮肤瘙痒症等皮肤疾病,这些皮肤疾病的主要症状则是瘙痒,其中,荨麻疹还表现为风团,湿疹可以出现红斑、丘疹和渗出。

季节转换时,一定要将换季衣服、床单被套清洗暴晒,杀掉螨虫、细菌。冬季的衣服最好洗晒后再穿,毛毯、被子最好在天气好时拿到太阳下晒一下再用,可以减少尘螨引起的皮肤病。另外,只要存放时间超过20天的衣服,都应该先晾晒去除螨虫和潮味儿再穿上身。建议穿之前让衣物“晒日光浴”。阳光是天然的“灭菌剂”,其中的紫外线能杀灭螨虫、霉菌等多种有害物质。

普通棉质衣服可以直接在太阳下晾晒,最好选择在中午12点到下午3点之间。丝、毛纤维及混合纤维面料制成的衣服,不宜长时间接受阳光直射,可直接挂在衣架上,选择光线不太强、通风处晾晒即可。

### 健康顾问

#### 自我按摩缓解失眠

秋季天气凉爽好睡觉,但不少老年人仍习惯性失眠。以下6个手法,每个做36次,有助于促进睡眠。

1.拿肩 右手拿左边肩膀,用四指来抓背部肩井穴,再换左手拿右边肩膀。这个手法可以疏通颈肩气血、放松颈肩。

2.摩腹 用手掌沿着肚脐周围顺时针轻轻揉动,可以疏通胃肠,减少胀气。

3.搓肋肋 肋肋位于腋下侧腰的部位。用手掌搓、揉肋肋部位,可以疏肝理气。右手揉左侧肋肋,之后换左手揉右侧肋肋。

4.搓腰 搓热腰骶部,有助于促进局部血液循环。

5.捏腿 双手沿着大腿前侧,一路往下捏一捏,可促进肌肉里的血液循环。

6.擦脚心 用小鱼际推擦脚心,中医认为这样有助于滋阴降火、促进安眠。

建议易失眠的人晚上11时前就要睡觉,在10时半左右就要准时关手机。

#### 速效救心丸坐着吃

硝酸甘油和速效救心丸都是心绞痛的“救命药”。硝酸甘油是目前公认的急救有效药,是心绞痛急性发作的首选。

一旦有胸闷、心前区不适、左肩酸沉等症状,应立即舌下含服。起效快,舌下给药2~3分钟起效,5分钟达到最大效应。速效救心丸最好坐着吃,开始一般用4粒,可用牙齿咬碎后再含到舌下,起效更快。若10分钟后不缓解,可再含1次,仍不见效,立即送医。

#### 征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有含饴弄孙的快慰,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片……如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:shdx\_2016@163.com。