

生命需要看得见的爱

■ 仲利民

遇到他时,正是她生命中最为低潮的时候。夫君因为意外离她而去已有3年多,孩子需要抚育,更需要陪伴,工作一如既往的忙碌,家里家外,让她身心俱疲。公婆对她怜惜,能帮的会主动帮忙,亲友也会不时给予照应,别人的帮忙解决不了她面临的许多难题。

公婆主动劝她再去找个人,成个家。她考虑过,这是可遇而不可求的事。婚姻与爱情看似简单,却充满复杂与琐碎的交集。

遇到他,她的心动了。

他朴实而令人信任,就像一棵树,可以依靠,可以遮风蔽雨。她与他提过孩子的事,儿子越来越大了,当他问起爸爸,她知道再也无法回避,搪塞无法解决儿子产生的困惑。儿子不仅需要妈妈的疼爱,更需要爸爸的陪伴与引导,对男孩子而言,爸爸是他的人生导师。当她看到他与孩子手牵手的背影,她的心涌起了热浪,是她盼了好久的画面。这个男人,可以给儿子带来她不能给予的关心与爱。不但是为了自己,还是为了儿子,她决定和这个男人走到一起。

那天,他们去领了证,公婆、姐姐与姐夫、弟弟与弟媳,丈夫的一家人都聚在一起,像是嫁一个女儿,把她交给了这个男人。

她与丈夫在一起生活了4年,却好像度过了漫长的时光,她与他的家人,似乎已水乳交融,情投意合。出了这个门,和他在一起,会有什么样的未

来?她虽有憧憬,但不敢过分描绘,她怕期望过高会失望变大。儿子似乎与他有缘,亲密无间,他也耐心陪伴孩子,和他下棋,陪他打球,一起跑步,他的坚持与付出,让她的心温暖如春。她似乎看到原来那个丈夫的身影在他的身上重叠,他们就是那对恩爱有加的夫妻。

一个周末,他对她说:“去看看爸妈。”她就去收拾,准备礼品。他开车的方向,却是她原来那个公婆的家。她的心沸腾起来,却假装无动于衷。车到了,他下车,拎着礼物,挽着孩子的手,她跟在后面,一起去了老人的家。她的公婆很意外,也很欣喜。他们的儿媳回来了,他们的孙子回来了。他上前,亲热叫道:“爸爸,妈妈。”老人开心地应了。那一刻,她有泪水盈上脸庞,发自心底的幸福泪水。原来的一家人,姐姐与姐夫,弟弟与弟媳,闻讯而至,围在一起,亲亲热热。曾有一丝丝担心,如蒸汽挥发,悄无踪影。

爱,是看得见的。她看到,公婆把她原来住的地方一直留着,那个房间还是她在的样子,他们在心里是渴望她能够带着孩子常回来看看的。未曾想,她回来了,带着他们的孙子回来了,还带来了丈夫,一个男人,就像老人的儿子。那晚,她依在他的肩上,宛若倚着一棵树,却比一棵树更温暖,更强壮。从他的眼眸里,她读出了男人的宽厚,男人的爱。未来的画面在她的眼前瞬间明亮起来,她的心飞驰在广阔的画面中,向前奔跑……

生活百科

长寿国家的奥秘被发现

英国广播公司网站近日发文称,世界上某些地方因为居民寿命远远超过世界平均水平(约71岁)而引发关注,它们都有各自的长寿奥秘所在。

日本注重饮食和减压 日本人的平均寿命为83岁。冲绳一直是全球长寿研究的中心,百岁以上老人多达400多名。当地饮食居功至伟,包括丰富多样的豆腐和甘薯,还有少量鱼类。当地老年人有着活跃的社交圈,社区关系紧密,这也有助于减轻压力。

西班牙长寿靠午睡 地中海饮食,富含有益心脏健康成分的橄榄油、蔬菜和葡萄酒都对西班牙人的长寿功不可没(平均寿命82.8岁)。但西班牙还有另一个长寿秘诀:午睡。西班牙城市人口密集的特点也促使人们常常走动。

瑞士大量摄入奶制品 瑞士人平均寿命为81岁。瑞士是欧洲最富裕的国家之一,拥有优质的医疗服务、强烈的个人安全意识和良好的幸福感,都有助于长寿。大量摄入奶酪和奶制品也是一个主要因素。

韩国居民血压普遍较低 韩国将成为第一个预期寿命达到90岁的国家。经济增长强劲,医疗条件良好,居民血压低于西方国家。韩国饮食富含发酵食品,据说可以降低胆固醇。

健康顾问

叠衣服拖地有助延年益寿

美国纽约州立大学布法罗分校的一项研究显示,做家务这类简单活动也有助延年益寿。研究涉及6000多名63~99岁白人、非洲裔、拉丁裔美国女性。与基本不动的相比,每天从事30分钟轻微活动的人,死亡风险低12%;从事半小时中度至剧烈活动的,死亡风险降低39%。轻微活动包括叠衣服、拖地、擦窗等,中度至剧烈活动包括快走、骑自行车。

柿饼霜入粥治疗脾肺阴虚

柿子上面的柿饼霜,也就是晾晒柿子时,其表面渗出凝结的一层白霜,是一味好药。近代名医张锡纯创立的含有柿饼霜的珠玉二宝粥,在家就可以制作。生山药60克,生薏米60克,柿饼霜24克,先将山药、薏米捣成粗渣,煮熟,然后将柿饼霜切碎,调入粥中融化,服食可以治疗脾肺阴虚、咳嗽低热等疾病。

抑怒养生,古人各有高招

生活中,常有人为一些鸡毛蒜皮的小事发怒,不仅伤了朋友间的和气,还有损身体健康。古代名人抑怒养生,可谓花样百出。

张发写字以散气 韩愈《送高闲上人序》介绍,唐代文人张发爱好写字。每遇不平之事,气从中来,立即用写字散气。韩愈赞曰,此法简单有效,如握笔草书尤其是狂草,写字前所发之怒气皆移向笔端,流向书面而消散。

陆游赏花以破怒 南宋爱国诗人陆游一生坎坷,但他持有养生之道,活到耄耋之年。他平时爱种花、赏花,每身处逆境,为排解愁怒,就去赏花,“放翁年来百事,惟见梅花愁欲破”。

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。



童年的回忆 苗青/图

一元钱的呵护

■ 孙翠萍

呵护是一个词,指对某人、某物很在意,要去爱护、保护。引申为对亲人呵护、对朋友呵护、对你所爱的一切的呵护。多用于较强的一方对较弱的一方照顾用语。那么,一元钱,一元钱的呵护,能有什么价值?有什么美妙的效应?说实话,一元钱能买什么?不能买什么,丢到地上都不愿拾起。

但是,不要小看了一元钱。一元钱也能带来温馨,喜悦。这要感谢我读过的一篇很短的文字。大意是:请不要到大型超市去买菜了,请到路旁,某个角落,买几样地摊上的菜。虽然,没有精美的包装,但至少可以让那些零售者,早点回家。文字总是有感召力,因为你的心是善良的。这也动了我的恻隐之心。我忽然注意到,路边,街的拐角处,街边树荫下,有的摆摊卖菜,有的推着三轮车卖菜,有吆喝的,有耐心等待的。譬如,我们小区东门口的一侧,栅栏外,就有一位坐地卖菜的老太太。

她七十一岁,精神矍铄。微胖,花白的长发,肯定是系一个低低的马尾辫,在发根部位,一圈一圈绕,最后用一个发卡卡住。我不知她的名字,也从没问过。她卖的是时令蔬菜,她说是自家菜园种的,自家有一个蔬菜大棚,蔬菜是不打药的。她卖

菜的最大特点,就是一元钱一捆菜,如韭菜、生菜、油麦菜、蒿子等,如果是辣椒、土豆,那就一元钱一兜。一元钱,一张淡绿色的纸币,给她带来了好的心情。对,我就是喜欢她的一张笑脸,慈祥,和蔼。我也喜欢她爽朗的声音,茴香一块钱一捆,回家包饺子吃!

每天傍晚,我在小区的东门口下车。走十五六步,就到了她的地盘,看到她坐在蔬菜堆里,坐在绿色里,当然,也有紫色的紫甘蓝,黄色的胡萝卜。很久以前,我不在意,下了车,大步流星往家走。我不负责买菜,爱人在回家的路上买菜或者我们去超市买菜。当我真正融进她的世界,我小背包里总是有备好的零钱,并且每天驻足在她的菜摊前,花一元或两元。从春到夏,从夏到秋,再从秋到冬,她成为我欣赏的风景,我以独特的方式呵护她。我能看到她开心的笑,看到她付出劳动后的满足。

我时常提醒自己,是普通的人,过普通的日子,脚踏实地,接地气。买普通的菜,不分贵贱。韭菜都是一样的味道,超市的香菜未必比地摊上的新鲜。我不是图便宜,不是抠门过日子,而是想,让她早一点,早一点回家。