

女人心里，男人就是春天

■ 毛君秋

风儿来了，雨儿来了，红的黄的绿的肉芽儿就冒了出来，脆生生的，一碰就会折呢。野草儿早就不甘寂寞，蠢蠢欲动了一冬的心终于按捺不住了，争先恐后从蓬松的土地里钻了出来，眯着小眼儿，瞧瞧这，瞧瞧那，一切是那样新奇。

新翻的红土地，胴体裸露着，嫩嫩的，在阳光下冒着丝气儿。女人喜欢楠树在秋天把花儿开成火烧云的样子，男人就在后山上种了大片楠树。三四月间，楠树开始新装，换上统一的绿衣，细风一吹，绿叶儿便在空中翩翩起舞，精灵一般。男人在树下空间疏疏地种下黄豆和绿豆，刚刚冒出些绿意，红土壤就在这些浅绿中间肆意流露。

一条羊肠水泥小道歪歪斜斜地从山上一路伸到山下。山下一口清水塘，男人把家安在水塘边。青砖碧瓦，有栅栏围着，女人在栅栏边种了许多好看的花草。

春光如泻。水塘边，横支着一条木椅，上面搁一水盆。女人提壶热水往盆里倒，热气就腾腾冒了上来。她取下发夹，一头飘逸的长发黑瀑般垂了下来，发梢齐腰。女人用毛巾沾湿了头发，晶莹的玉珠就顺着发丝滚进水塘，泛起阵阵涟漪。一条黄毛狗一直站在女人不远的地方，就那样瞅着。

女人搬条椅子坐在屋檐阶梯下晒头发。一会儿，她从屋里拿出一副十字绣，一针一线绣了

起来。暖阳从檐前走到了檐下，正好照着她的头顶，有缕缕热气从黑发缝里冒出来，捉不住扯不直的模样。许是坐久了，她起身把十字绣搁椅子上，伸了伸懒腰，视线却没有离开，嘴角有浅笑微漾。

女人把目光移向了南边。地里的野草尖儿偷偷换上了鹅黄色的新妆，一群白鹭张开了洁白的双翅，从这一片田飞到那一片田。白花的水田里，男人正在播种。水田被犁成好多垄，男人在垄间穿行，手里拽一把黄灿灿的种谷。种谷刚吐出嫩芽儿，散落在垄上如同镶着银色水晶。

女人想，这生命真是奇怪得很，一粒金黄的种子下到泥里，就能长出绿苗苗来，一棵绿苗苗能结出好多小宝宝呢！女人下意识地摸了摸自己微凸的肚子，她感觉肚子里有东西在动，脸上竟飞起了两小块红晕。她轻咳了两声，正了正椅子，拿绣花针往额头上擦了擦。

日头转得真快，从屋檐的东边开始，然后在屋顶上呆会儿，再转到屋檐的西边，夕阳就在山边停了下来。彤云躲在山的后面，楠树的影子拉得老长。最后一缕霞光被山头吞进肚子，眉月就在梢头出现了。原来太阳和月亮是一个人呢！

男人挑着一担空箩筐回来了，后面跟着那条卷尾巴大黄狗。女人在灶屋里生起了火，锅盘交鸣，炊烟袅袅，院子里氤氲着缕缕馨香。

哦，在女人心里，男人就是春天。



红
樱
桃
粤
梅
图

河滩地里的兰豆

■ 梁敏

那一年夏天，我失恋又失业了，心灰意冷中，只知道没日没夜地昏睡。这天下午，再怎么也睡不着，我出了门，漫无目的地乱转。

不觉间就来到河滩，一条小河不知疲倦地流着，旁边的河滩长满了荒草，一位老人在一片开垦过的荒滩地里忙碌着。

我好奇地走过去，那是一块不大的地，经老人开垦，地里的石头都被捡拾干净，老人正在弯腰种着什么。我问：“种的什么呀？”老人说：“兰豆。”兰豆，那可是极少有人种的品种。“荒滩地，种了估计也没啥收获的？”我咕哝了一句。“年轻人，不要小看荒滩地，只要种了，就会有收获的。”老人笑着说：“虽然我老了，但人总要找点事做，才有精神头。要不，你也来试试。”老人邀请我一起点种，反正也是闲着，我接过老人递来的种子，干了起来。

此后每天下午，我都会准时来到这里，来看看我种的兰豆。和老人坐在地畔说说话。多是老人问，我答。老人说的最多的一句话是，“人呐，无论在什么处境，遭了什么样的罪，只要找到一点事来做，一切都会过去，一切都会好起来。”

老人说他种了一辈子的菜，养大儿女，如今儿女们都在大城市买房、工作，屡次请老人去，他不愿意去。和老人谈话，我恍如回到了父母的身

边，听到他们淳淳教诲，我枯干的心河，终于泛起了涓涓细流。

经过精心准备，面试几次之后，我终于找到了工作。虽然职位低，工资也低，但让我忙碌起来，也让我几乎将老人和兰豆忘却。

这天，好不容易休息，决定去看看。

来到那块小地，老人不在，但兰豆却给我莫大的惊奇。兰豆已爬到花架半央，叶子碧绿，甚是惹人眼。藤蔓鲜嫩，蔓尖像一枚探针。更惊喜的是，蔓尖处开了花儿，花上端粉红，如蝴蝶的羽翼，下端深紫，像蝴蝶的身子，整朵花儿就是一只翔飞的蝴蝶。这一切，不能不让人联想到生命的美好。

在我凝视着花儿出神时，老人不知何时来了，他说：“年轻人，有些日子不见你了，找到事做了吧！”“嗯！”我应他。“呵，听声就知道了，最近你过得不赖。”“兰豆开花了。”我说。“是呀，是呀。我也是昨天发现的。”老人呵呵直笑。我们又聊了一会儿话，才分手。

我再次来到那块地时，那一畦兰豆棚架上结满了果实，豆荚饱满，颜色碧绿。老人正在采摘，见了我，呵呵笑：“来，摘一些回去吧。”

“只要付出，就有收获。尽管地小，收获也小，但那也是收获啊！”我懂了，我和老人都各自收获了属于自己的喜悦和快乐。

生活百科

有“闺蜜”的人更容易长寿

在江西省南昌县三江镇乌龙街，98岁的涂家妹和104岁的孟任英是镇上远近闻名的“百岁闺蜜”。

“年轻时我们结伴去集市挑担补家用，赚来的钱就在路上买吃的。我们那时经常一起聊天，想着做一辈子的朋友，没事的时候就一起喝酒，不烈的酒我不喝，她比我还能喝。”涂家妹说。涂家妹的老伴1986年去世后，孟任英更是成了她精神上的支柱。涂家妹的儿媳袁淑萍说：“我婆婆不能走太多路，但孟婆婆身体很好，经常来找我婆婆聊天，一个星期最少要来五次，一坐就是大半天。”

有时候孟任英家有好吃的，都会带给涂家妹。“孟任英上次把鸭蛋煮熟了偷偷藏在我的枕头底下，我晚上睡觉的时候才看见。”涂家妹笑着说。“患抑郁症很大一部分原因是因为孤独。中医认为，百病生于气。忧郁者，气闭塞而不行。所以提倡大家多交朋友，对精神养生有帮助。”北京中医药大学养生室教授张湖德说，有闺蜜的人不容易孤独，有很多时间一起说笑玩闹，可以经常处于精神愉快的状态，有利于长寿。不过他指出，交朋友也不宜过多，以免应付不过来，耗费气力。

春季出游防过敏

春暖花开，很多人都想来一场春游。不过春季出游还有很多要注意的。

提前观察天气：春季气候多变，一些必要的户外装备像户外鞋、登山鞋等应带上。

预防花粉过敏：春天百花争艳，要注意预防花粉过敏。首先要找准过敏源，如果没进行过彻底的脱敏治疗，在选择春游地点时，应尽量回避花多的地方。出游前可先服扑尔敏或安其敏等抗过敏药物，户外活动时不要近距离“拈花惹草”。

防止蚊虫叮咬：如果不慎被昆虫叮咬，应立即涂擦风油精或皮炎平等，被松毛虫、蜘蛛、蜜蜂、蝎子等叮伤后应冷敷处理。此外，还要注意防晒。

健康顾问

有效步数要看运动心率

健步走的有效步数要看运动心率。计步器把每天闲散的步子也计入在内，参考意义不大。真正有效的步数，应当来自有效运动，要达到中等强度以上。有一个简单的判断标准就是运动心率：健康且体质较好的，心跳可以控制在120~180次/每分钟；中老年或慢病人群，心跳大致控制在(170减去年龄)~(180减去年龄)次/每分钟。心率可以简单地通过摸一分钟脉搏来测，也可以佩戴心率带，使用手环、智能手表等设备。

最好用吸管喝汽水

湖北宜昌的文女士喜欢喝可乐，每天都要喝3~4瓶，近年来牙齿开始变黑、龋坏，在医院被诊断为酸蚀症、慢性牙髓炎，需根管治疗。武汉大学口腔医院牙体牙髓一科主任孟柳燕建议大家尽量多饮白开水，若饮用碳酸类饮料最好用吸管，喝完后用清水漱口，半小时后再刷牙，最好使用含氟牙膏。同时注意酸性药物的使用，如补铁药、口嚼维C、口嚼型阿司匹林和患胃酸缺乏症的患者用的替代性盐酸等的长期服用均可造成牙齿酸蚀症。

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。