



痴迷 粤梅/图

梦想从不等时光

□ 晓钟

我从学生时代就迷恋上了阅读，奈何在物资匮乏的年代，一本课外书来得极其不易，除了觑着脸再三向女同学借阅外，便只能用省吃俭用攒下的零花钱从校门口的小书店里租借。那些泛着年代感的书被随意潦草地遗弃在书架上，虽廉价到租一天只需五角钱，但也常常让我感到捉襟见肘。

中考前夕，母亲答应我，若能考上市重点高中，便会一次性奖励我二十本新书。我高兴坏了，这于我而言如同一笔巨大的财富。

那段时间，我整日处于亢奋之中，不仅提前列好了书单，还经常路途遥遥地赶赴新华书店，看看书架上琳琅满目的新书，略微满足自己急切的渴望。

遗憾的是，我在中考时发挥失常，只勉强考上了一所二流高中。母亲行事风格一向说到做到，在整个暑假里对二十本新书的承诺只字不提，而我在尴尬微妙的氛围中，听到了胸腔中传来碎裂的声音。

把时钟拨到八年以后，在某个云淡风轻的下午，我坐在窗明几净的办公室中，蓦然想起年少时那个落空的愿望，忽然心血来潮，即刻登录网上书店，毫不犹豫地下单买了二十本新书。作为经济独立的上班族，二十本书的价钱于我而言不再是天文数字，我有足够的底气，凭一己之力为年少时没有结尾的梦想画上句号。

我收到书后，想象中梦想实现的欣喜并未到来，心底反而异常失落，稍纵即逝的满足感仿佛一颗投进深潭的小石子，只泛起些许涟漪后便销声匿迹。

我知道缘由所在。

成年之后的我，心境已物是人非，关注的是柴米油盐与房价走势，整日在职场上与人周旋交锋，需求越来越多，烦恼越积越厚，很少有简单的物质能将自己抚慰治愈，也很少有精力能静下心来翻阅几页闲书。欲望如同一樽被不断撑大的容器，孩提时代朝思暮想的礼物，未必能给成年的自己带来不打折扣的惊喜。

曾经的期许已经过时，无论怎样弥补都已变质，遗憾再不会被抚平，命运永远欠我二十本新书能够带来的惊喜。

隔壁女同事哀叹，十五岁时渴望过的昂贵裙子，三十岁时再穿上已经兴致索然。常有人在朋友圈中感慨，现在的自己有丰厚的薪水，对于超市里五彩缤纷的零食却不复儿时的渴望。我曾把以前极其喜爱但被父母封杀的动画片翻出来重温，想看哪集看哪集，但依旧觉得少了一些什么东西。

电影《重庆森林》中金城武说，不知道从什么时候开始，在什么东西上都会有一个日期。

大概，梦想也是有保质期的。不同的年龄段都有对应的梦想，一旦错位就失去了意义。有的梦想允许长久风干保存，而有的梦想汁水丰厚，拥有严格的保质期，容不得任何延迟。延迟，即丧失成就人生的功能，以及一段难忘的记忆。

我们总爱说“等一等”，等到手里这件事忙完了，等到这个季节过去了，等到我们什么时候有空了，再去做某件想做的事。殊不知，这是不够努力和热爱的借口。

做人的勇气

□ 海涛

读小学时，语文课本里有许多英雄人物，如舍身炸碉堡的董存瑞、以肉堵枪眼的黄继光……他们轰轰烈烈，舍身取义，成为我心目中的偶像。我常常热血沸腾地想，如果给我机会的话，我也能成为一个英雄。

如今，我才明白和平年代基本上不再需要流血牺牲的英雄气概。做人，只要有一般的勇气就可以了，比如说真话的勇气、坚守良知和个性的勇气、抵抗诱惑的勇气、诚实正直的勇气、做好人的勇气。巴金先生一生都在集聚这种勇气，他不断地问自己：怎样做人？怎样做一个好人？1945年，他借一个小说人物的口，表明自己探索的目标——变得善良、纯洁些，对别人有用些。他不认为自己是一个文学家，他说他拿起笔写小说只是为了寻找做人的答案。“我不能说我的探索是正确的，但它是认真的。我不能说我的答案是正确的，但它是严肃的。”因了这种认真和严肃，他把“尽可能多说真话，尽可能少做违心事”当作人生座右铭。他惟一的心愿是化作泥土，留在人们温暖的脚印里。巴金先生虚怀若谷，直到晚年他也不认为自己达到了人生目标，但他说真话、做真人的勇气确实令人佩服。无论做事还是做人，他都很成功。

与巴金先生的坦诚相比，有些人显得太虚伪了。有一个信佛的人，每天早晨过河到一座寺庙拜佛。摆渡的船公贪财，经常借故敲诈他。他忍了，从无怨言。渐渐地，他对佛的虔诚闻名遐迩。寺庙的方丈被感动了，对他说：“既然施主对佛如此信奉，不妨搬到本寺居住，一

来不必花钱过河，二来免去了奔波劳顿之苦。”信佛的人摇摇头，说：“如果不花费钱财，不遭受奔波之苦，怎么会有人赞美我对佛的诚心呢？”虔诚是手段，获得赞美是目的。这个目的背后，还有更大的目的，比如在佛的庇护下升官发财、消灾避难。看到这一层意思，我们就不会为这位老兄的虔诚唏嘘感叹了。好在他的城府并不深，在方丈的诚意面前说出了实话。袒露自己真实的心迹也并非一件容易事，有时甚至需要非凡的勇气。

也许我们不具备大智大勇，干不了轰轰烈烈、惊天动地的大事，但可以把身边的小事做到位，比如言而有信、一诺千金。一位老教授家的院子里有一块巨石，为了扩展空间，他叫人把石头搬走，并表示不会再要这块石头了。可就在搬石头上卡车时，石头碰裂了一个口子。搬运人员全都惊呆了，原来那不是一块普通的石头，而是一块紫水晶。老教授平静地说：“这块石头我本来就要扔掉的，现在发现它是宝物，想必是上天的旨意。一言既出，驷马难追，我决定把它送给博物馆，让更多的人观赏。”像老教授一样说话算数，我们能做到吗？不贪意外之财，我们能做到吗？虽然这不是什么了不得的大事，却能反映一个人的品位和品格。平凡的世俗生活中，我们需要的往往正是这么一点点勇气。

美国哲学家富兰克林说：“世上最高尚的问题是：我能做什么有益的事？”这个问题和勇气有关，因为只有勇敢的人才会这样拷问自己、挑战自我。

□ 生活百科

这些小窍门提高骨密度

骨质疏松症是“静悄悄的流行病”，为了壮骨，从运动、饮食到生活方式，可以做的事有很多。美国一家文摘网站总结30个帮助提高骨密度的窍门，大家可以参照练习。

快跑 高冲击力的活动能刺激骨细胞。每天快跑1~2分钟能提升骨骼健康。

举铁 建议绝经后妇女每周从事2~3次力量训练或负重耐力运动。

跳舞 跳舞能增加肌肉和骨骼的重量。

服用维生素D 维D能帮助身体吸收钙，推荐日摄入量是600国际单位。

多吃鱼 在服用含维D的膳食补充品的同时，多吃些富含维D的鱼肉，尤其是深海鱼。

蹦蹦跳跳 每天从事2次跳跃运动（每次10~20下），坚持4个月后，髌骨的密度会得到提高。跳跃会对骨骼施加微小的压力，让骨骼变得更强壮。

不过分节食 过分节食的女性体内的雌激素含量会降低，导致骨密度会下降。

来道豆腐菜 吃大豆的人其骨骼更强壮。这可能是因为大豆所含有的植物雌激素类化合物（异黄酮）能促进骨骼健康。

喝适量的咖啡 每天喝1~2杯咖啡就足够了。

补钙不过量 服用过量的钙（每天超过2000毫克）反而会引发心脏病。

健康的生活方式 如不熬夜、均衡饮食及保持良好心态。健康的生活方式比任何一种特定的营养物质或维生素都更重要。

□ 健康顾问

喝苏荷茶防空调病

有人吹空调过多，易出现咽喉不适、腹痛腹泻等不适。在此推荐一款药茶，可预防和缓解上述症状。取紫苏3克、薄荷3克、生姜3片、五味子6粒，冰糖适量。把所有食材洗净放入锅内，加适量清水煮沸后，加入冰糖调味，盖上锅盖焖5分钟即可。紫苏、薄荷、生姜三者均能入肺经而理皮毛，所以治疗四时感冒、皮肤疾患常用它们。搭配味酸能入心肺的五味子，既可制约诸药的发散之性，又可起到宁心安神之效。

久坐台阶患炎症

无论冬夏，李先生到公园锻炼，累了就坐在台阶或花坛上休息。最近，他发现臀部隐隐作痛，卧床休息不见好转，经检查发现是坐骨结节性滑囊炎。

这是骨科常见病，好发群体为体弱多病及久坐的老人。在人的骨盆上有两块髌骨，每块髌骨的后下部称为坐骨结节，是人取坐位时体重的承受点。坐骨结节顶端长有滑囊，它就像一层海绵垫，能起到缓冲作用。一般情况下，人坐在硬板凳上不会感到疼痛。上了年纪，老人臀部肌肉萎缩，滑囊分泌黏液减少，缓冲力下降。如果再加上身体消瘦，坐在硬板凳或台阶上特别容易硌伤坐骨结节，引起坐骨结节性滑囊炎。

建议老人无论什么季节出门，都最好带个棉垫或海绵垫，以便累了坐下来休息，既能隔离凉寒，又能防止骨头损伤。如已因久坐硬物出现臀部不适，可用热水袋或盐包热敷患处。

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。