

## 味道

□ 赵自力

不知你是否留心过,幸福的家庭都有味道。

我楼下有一对夫妻,平时非常节省,家里冷冷清清的。夫妻俩除了上下班,晚饭后喜欢出去走走,日子过得波澜不惊。但偶尔他们家飘出浓浓的饭菜香味,油烟机卖力地往外吐着油烟,一把铲子把铁锅炒得热火朝天。这时候,我们就知道是夫妻俩的儿子回来了。他们的孩子在外地工作,一年难得回来几次,但每次回家我们都知道,因为他回来了家里就有不一样的味道。几次下楼,看见夫妻俩忙进忙出,又是包饺子又是煲汤,惹得我都要流口水了。“又是儿子回来了吧?炖的鱼好香啊!”“是啊,刚到家的,来尝尝我的手艺不?”夫妻俩眼角含笑。看着那满足甜蜜的笑,就

知道他们家有幸福的味道。

我有一朋友,在县城开水果店,夫妻俩把生意做得风生水起。他家有一个瘫痪在床的老母亲,为了照顾老人的生活起居,朋友买了电梯房,有空就推着老人到处转转,其乐融融。朋友家常有水果的味道,这没什么奇怪的,他们每天跟水果打交道嘛。后来朋友告诉我,老母亲消化不好,常常便秘,医生建议多吃水果。但老人家没牙齿,朋友便买来榨汁机,每天变换着把各种水果榨成泥,然后一勺一勺喂给老人吃。“你们做生意那么忙,每天还要榨水果?”我不解地问。“嗯呢,再忙也得陪老娘吃饭啊,你不知道,当我把果泥喂给她吃时,老母亲高兴得像个孩子,我就想到小时候,母亲一定也是

这样一口口喂给我吃的。”后来每次到朋友家,闻到那熟悉的水果味,常有一丝丝的感动,那是爱的味道。

我喜欢到一个老师家去坐坐,特别喜欢他家的味道,总有一股淡淡的书香。这个老师姓王,是中学退休教师,他的爱好就两样,喝茶和读书。王老师性格温和,特别喜欢和我们这些所谓的文学爱好者聊天,交流写作心得,分享好看的书籍。王老师家有个书房,书架上摆满了各种书籍,我们每次去,他必定热情接待,书随便看,茶管喝够,大家谈笑风生。茶香氤氲,书香弥漫,再没有什么比这更好的味道了。

只要用心品味,幸福家庭的味道越品越浓。那味道弥漫在岁月里,总能让人想起那个叫家的地方。



丰收的喜悦  
盛近图

## 茶书清心

□ 张辉祥

周日,穿过城市喧嚣的街道,双脚步入这间隐藏在小巷之中的茶馆,立刻就被静谧淡雅的氛围所感染,使你不得不静下心来,与茶为伴,细细寻证那漫漫的人生之路。

见有来客,儒雅的老板便放下手中的书籍,起身点头致意。茶馆不大,有五十多平方米,陈设也简单,没有棋牌、麻将,只有聚散飘浮的袅袅茶烟。在室内一显眼之处,有一个大书架,上面摆放着书籍、报刊、杂志,且多以与茶文化有关的图书为主,如:《中国茶文化》《中国茶谱》《平常茶非常道》《中国茶艺》《古茶·古道·古风》《茶中禅味》等等,由此老板的闲情逸致也可见一斑。

顺手拿了一本林清玄的《平常茶非常道》,选了个临窗的位子,坐下。点了一杯碧螺春,佳茗清醇,香远溢清,茶池盏畔,幽若山林。翻阅书本,文章中的茶香更使人品味到“浮茶若生”的哲理。林清玄写道:“茶一定要用热水烫过才有味道,人生也是一样,你一辈子很平顺味道也不会出来,一定要三起三落,然后起的时候像万里飘蓬,之后才有味道出来,整个过程都是非常重要的,缺一环节都不可,而此时茶叶本身的好坏就变得不是很重要了,人生其实亦如此。”品读作者笔下飘逸着茶香的文字,犹如饮下一杯淡茶,心底也沉淀了几许恬淡的心境。

独坐于茶馆,虽没有可以海阔天空的茶友,但却毫

无寂寞的感觉,因为《文人品茗录》中的大师们正悄然地叙述着品茶的心经。比如,鲁迅先生对品茶就有精辟的见解:“有好茶喝,会喝好茶,是一种清福。”而林语堂的“三泡”茶说却另有一番闲趣,“茶在第二泡时为最妙。第一泡犹如一个十二三岁的幼女,第二泡为年龄恰当的十六岁女郎,而第三泡则是少妇了。”多情善感的诗人袁鹰则认为,“茫茫人事,忧思、忧愁、忧患千桩万种,区区杜康何能消解?若是二三知己,品茗倾谈,围炉夜话,如潺潺流水,涓涓清溪,倒可以于相互慰藉中分忧解愁。”书中那些润浸着茶香的散文小品,使我的思绪飘荡在绿海里,心中升腾起一种无可言明的感动。于是,我就不不断地告诫自己要如茶的品质般生活:要像茶那样,清廉纯洁,脱俗高雅;要像茶那样,清心寡欲,不卑不亢;要像茶那样,繁华落尽,宠辱皆忘。

茶馆内,壶流茶香;茶书中,诗韵留芳。品一口香茶,低吟浅诵着《茶诗三百首》中的佳句,心情格外的清爽。“寒夜客来茶当酒,竹炉汤沸火初红”“梅盛每称香雪海,茶尖争说碧螺春”“茶香高山云雾质,水甜幽泉霜雪魂”……诗中的茶香,一缕缕地在心中萦绕,涤荡着灵魂,真可谓:“清茶素琴诗自成,品茶听雨乐平生;滚滚红尘多少事,都付南柯无迹寻。”

一条幽静的小巷,一间古朴的茶馆,一杯碧绿的清茶,几本清心的茶书,让浮躁的心归于安宁。

### □ 生活百科

#### 药物牙膏不是药

近期,一位血液科医生去超市买牙膏,偶然发现云南白药牙膏中含有止血西药成分——氨甲环酸,这令她心中不解:“这种牙膏的止血作用成分,到底是中草药还是止血处方药?”她将疑惑发到了网上,立即引起广泛关注。但当天下午,作者又发声明称:“有专业人士告诉我,氨甲环酸可以添加在牙膏里……是我这个临床医生孤陋寡闻了,特此致歉。”10月22日晚,云南白药集团工作人员称:“我们没有欺骗消费者的意思。”

口腔医学专家指出,牙龈出血是牙周病,应该去看牙医,而不是用带止血药效果的牙膏。牙龈出血多是由于口腔卫生问题。中药牙膏不是药,有牙病需看牙医。春雨医生在官微中介绍,牙膏分为普通型牙膏与功效型牙膏两种。功效型牙膏必须由口腔医学机构出具“功效作用验证报告”才能宣传功效,并在包装上标注QB2966。建议大家买最普通的含氟牙膏,所谓美白、止血、抗敏感牙膏,不但用处不大,反而可能掩盖本来就有的口腔问题。

### □ 健康养生

#### 关节一定要省着用

据世界卫生组织统计,50岁以上人群中,骨关节炎的发病率为50%左右,55岁以上的人群中,发病率为80%左右。骨关节炎的发生与衰老、肥胖、炎症、创伤及关节过度使用、代谢等有关。好发于膝、髌、手、足、脊柱等负荷比较重或者活动较多的关节。主要表现为受累关节的疼痛、肿胀等,体格检查可以发现有关节摩擦音及关节活动受限。

预防骨关节炎,建议平时就要注意避免关节的过度使用、控制体重、避免关节受寒着凉,还要适当补充钙剂。长时间的站立、步行、上下楼梯、登山等活动都会过度使用膝关节。而肥胖和体型粗壮的人体重大,也会增加关节负重。此外,还要避免关节受寒。

#### 跳绳锻炼全身肌肉

跳绳是一项全身性运动,上肢、下肢、躯干需很好的协调才能完成动作,同时全身关节、肌肉、韧带等也都参与其中。跳绳还可加强心肺功能。

选择的绳子有讲究,棉绳绳软硬和重量适中,但通常跳起来速度较慢,比较适合初学者和老人。另外,同步双脚跳能分担脚下落时的冲击力,保护膝关节,比单腿轮换跳更适合体重偏大的人士。跳绳最好选择软硬适中的草坪、木质地板和泥土地,切莫在硬水泥地上进行,以免损伤关节和引起头晕。

#### 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。