

幸福的高度

□ 明晓东

那个夏天,天热得像一只巨大的火炉。由于没日没夜地拼命工作,我被一场不知不觉的病送进了医院。就这样,我遇到了他。一个黑黑壮壮的小伙子,就住在我的邻床。

刚来时,小伙子笑呵呵地和我打招呼,询问我的病情,他说他长这么大从没住过院,这次只是血压有点高,小毛病不碍事,过几天就能回去。回去继续侍弄他的鱼塘,到时候把十几斤重的大草鱼给病友们每人送一条。他说得轻松而随意,而医生却总是不告诉他病情,只是把送他来医院的哥嫂叫到办公室,出来的时候俩人一路争吵着什么,见了他却突然不说话了。小伙子依然大大咧咧地说笑着,丝毫没有觉察到什么。

几天的检查做完,先是小伙子的哥哥回去了,接着嫂子也回去了,来了一个女孩照顾他,他告诉我们这是他的未婚妻。小伙子这才似乎觉察到什么了,不停地问医生自己的病情,医生只是无奈的摇头。问他的未婚妻,未婚妻只是沉默不语。直到有一天被推进透析室,肚子上插着管子出来,小伙子才明白自己得的是尿毒症。后来,他终于明白了哥嫂为什么总是争吵,一是因为钱,二是因为医生建议哥哥捐出一个肾来给弟弟。两样嫂子都不同意,最后哥哥嫂子扔下他一个人在医院,一去不返了。

爽朗的笑声突然消失了,病房里安静得可怕。小伙子变得时而一言不发,时而焦躁不安,甚至有时会突然地拔掉身上的管子,准备从病房的窗户跳下去自杀,我们赶紧帮着他的未婚妻把他从窗台上拉下来。而他的未婚妻总是极尽温柔地安慰他,精心细致地照顾他,任由他发泄内心的绝望。等他折腾够了在他的鼾声里趴在床沿上睡去,那种不离不弃让病房里所有的人感动不已。

有一天,他非要拉我一块去病房外的走廊里抽烟。我

看着他未婚妻无奈的眼神,只好跟着他来到走廊一处僻静的地方。一支烟刚刚点着,就见一个拿着扫帚的老头过来,喊着让把烟灭了。这时一个同样穿着保洁工作服的老太太过来把老头叫走了,然后把小伙子的未婚妻叫到一旁询问他的病情。之后走过来,在小伙子旁边坐下来,对小伙子说,想抽就抽吧,抽完好好配合医生治病。我认出这对老人,是医院的清洁工,就住在走廊尽头的杂物间里。老太太看着小伙子一支接着一支地抽烟,对他说,老头子刚才吼了你,脾气不好,你别见怪。然后絮絮叨叨地说起了自己,说老头子几年前得过癌症,当初是如何的绝望,因为阻止他跳楼自杀,几次她的胳膊都被他拽脱白了,后来借遍了所有认识的人才治好了病,要不然也不会快七十岁的人了还来城市里当清洁工。小伙子沉默不语。老人等他把烟抽完,把烟头轻轻地扫进簸箕说,生死由命呢,你还有治好的希望,何况还有无怨无悔爱你的未婚妻,活着就是最大的幸福啊。

第二天,阳光洒满窗台的时候,小伙子又恢复了刚来之时的乐观自信,除了自觉地配合医生治疗外,就是和我聊天说笑。小伙子先于我出院,他已经学会了自透析。走的时候,他笑着对我说,老哥口福不行,大草鱼你是吃不上了,回去要把家里几十亩鱼塘全部卖掉,准备换肾。小伙子告诉我,以前总想着要拼命赚钱,以为有了钱就有了幸福,现在才知道赚再多的钱也没有健康地活着重要。

几年后,我的工作发生了很多变化,主动放弃了许多机会,也轻松了许多。闲暇时我常会想起那个年轻人和那对老人,是他们让我学会了坚守与放弃,懂得了幸福的真谛。是啊,富人有富人的烦恼,穷人有穷人的快乐,幸福原本没有高度,只要心存美好与善念,活着就是我们每一个人最大的幸福。

□ 生活百科

好的骨头汤并非白色浓汤

好的骨汤不是白花花的浓汤,而是清汤。熬制清汤的方法是:将骨头放入凉水中浸泡两三个小时,滴入几滴新鲜的柠檬汁有助于去腥;骨头冷水下锅,利于内外均匀受热,相反,如水开才下锅,肉的表面构造迅速改变,受热不均;以文火熬制两三个小时,直至肉质松软,再放盐调味,千万不能让汤过于沸腾,否则不利于形成规律的纳米颗粒。如今市场上有很多可以精准控制温度的汤锅,以90°C左右的低温煲汤,品质相对更高。

橘子烤着吃能美容

橘子不但可以降低人体中的血脂和胆固醇,还能美容护肤。橘子烤热吃,既能享受美味,又不容易引起上火。

具体做法是:首先将1~2个橘子洗干净,在40~50°C温水中浸泡约1分钟。然后将橘子擦干至表皮完全无水分,放入微波炉内,热1~2分钟至微焦。这样橘子皮中的挥发油、橙皮甙、B族维生素、维生素C等,就可以渗透到橘子里去,既达到了美容的效果,又不会上火。

吃完饭4小时内要把碗洗了

有些想节省水的老人喜欢把餐具攒一块洗。其实,细菌进入合适的环境后,约1到4小时内是它的适应期,体积增大但并不分裂,为今后的繁殖做准备。在8到18小时内,细菌开始以几何级数快速增殖。因此,吃完饭后碗筷应在4个小时内及时清洗。

□ 健康养生

咳嗽法救心梗? 假

微信朋友圈被一则消息刷屏:若独处时突然胸痛心梗发作,可通过用力、持续咳嗽挤压心脏来急救。然而,武汉市第四医院内科专家微信群发起讨论并辟谣:此举不救命反催命。

该院内科副主任胡勇钧表示,突发的胸痛除心梗外,也可能是急性主动脉夹层、自发性气胸等病,盲目剧烈咳嗽会加重病情。心内科医生江洪生说,即使是急性心梗,咳嗽也会加重心肌缺血坏死,增加胸腔压力、心室腔压力,使心梗后心脏破裂的风险大增。该院急诊科医生郭张强补充,医学上“咳嗽-心肺复苏法”有非常严苛的使用前提,普通人无法自行判断并操作,有经验的心血管医生也不可能通过自我咳嗽急救。

胡勇钧说,一旦胸痛伴出汗、恶心呕吐、喘气、晕厥这四种症状中的任何一个,要立即拨打120电话,保持平静,等待救援。如备有急救药硝酸甘油等,可舌下含服。

皮肤瘙痒内服外涂

冬季好发皮肤瘙痒,有的人会抓到皮破血流。瘙痒较重者,镇静止痒的外用药通常可选炉甘石洗剂、樟脑膏或皮质类固醇激素软膏、霜剂,如无极膏、皮炎平霜等。当瘙痒加重时,可内服或注射抗组胺药、镇静止痒药、葡萄糖酸钙等。对皮肤干燥的瘙痒患者,可用维生素A软膏或含尿囊素等成分的乳液,维A软膏最好晚上涂用,以免诱发光敏性皮炎。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有舍给弄孙的快慰,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。



“领军”人物 粤梅/图

“藏”在鱼香味里的母爱

□ 陈星

我喜欢吃鱼。未过门前,婆婆问我,喜不喜欢吃鱼?我不假思索地回答:“吃鱼,那当然喜欢了。”这时,老夫子一样斯文的公公笑眯眯地说:“咱家你娘就不吃鱼,和鱼有仇!”婆婆佯装嗔怪地白了公公一眼,“还不是那些年伤着了。”我打圆场安慰她,“以后咱就少吃。”婆婆摆摆手道:“你们尽管吃,我照旧给你们做。”

后来,我才知道,婆婆从小打鱼,这让我大为惊讶。打鱼,这可是正儿八经男人的行当,婆婆的五短身材,如何拖得动沉沉的大网?婆婆说,她是家里的老么,外公因为疼爱她这个小棉袄,几乎每次打鱼都要带上她。一来二去,天长日久,聪明乖巧的她就学会了打鱼。从打鱼、卖鱼、拾掇鱼,最后到吃鱼,天天和鱼打交道,以至于,现在婆婆闻到鱼腥味就头晕恶心,用她的话说,“一辈子不吃鱼,我也不想它!”

婆婆虽然不吃鱼,但开明慈爱的她却从不反对和限制家人吃鱼。有一次,一个本家侄子来串门,看到婆婆在柴灶前煎鱼,他不解地问:“四婶,你不是不吃鱼吗,怎么还做鱼?”婆婆挥动手里的锅铲指指堂屋里,“我不吃,可是屋里那四口子爱吃啊!”“这么说,你这是为儿女做牺牲啊!”遂恶作剧地为婆婆支招,“四婶,以后再做鱼,你就戴上口罩或者防毒面具。那样,你就闻不到讨厌的鱼腥味了!”婆婆一听,“你小子这不是在耍我吗?”于是,随手抄起一根柴棍朝他追打,直吓得他抱头鼠窜,口里一个劲地喊着:“我这都是为你好啊!”

因为经常买鱼,婆婆在鱼市街也是鼎鼎有名。鱼贩们毕恭毕敬地称她为“老江湖。”只要她一去,那些人大老远就相互招呼,“嗨,‘老江湖’又来了,老实点!”不但不敢缺斤短两,而且还讨好般地给婆婆挑选新鲜的鱼,精明的他们知道,即便是小小的售卖伎俩,都逃不过婆婆的“火眼金睛。”在鱼贩们眼里,这个打小在风浪里摸爬滚打的老太太可不一般。

婆婆不仅会买鱼,她更会做鱼。她先把鱼处理干净,用葱姜蒜末料酒等调料“喂”上半小时,等到材料入味了再下锅。她说这样煎出来的鱼腥味小,外焦内嫩口感好。当时在单位,中午要带饭盒。每当饭口,姐妹们围拢在一起,分享各自的美食。因为爱吃鱼,我的饭盒隔三差五都有鱼。时间长了,好像形成某种默契一样,成了大家最大的期盼和关注,“来,看看今天你家‘鱼婆婆’做的什么鱼?!”在大家善意的调侃中,我美滋滋地享受着婆婆带给我的鱼香之外的自豪与荣耀。大家你一块、我一口地争相品尝:“你婆婆做的鱼真好吃啊!”

今天,每当想念已经去往天堂里的婆婆,我都会在潮湿的泪眼中,不由自主地去市场的水产摊位转转。在水淋淋的充斥着浓重鱼腥味的氛围里,在摊贩热情的招呼声中,我不去应答,就那么一家家漫无目的地走过。是去面对重温昔日鱼香味里的美好,还是去彻心彻骨寻找那份消失了的母爱?我说不清楚。