

有一些爱，不需刻意去表达

□ 阎仁厚

我是个笨拙的人，不善于用嘴巴表达自己的情感，为此我想寻找其他的表达途径。

有一天我发现，写写画画挺适合自己。慢慢地，我写了厚厚几本。翻开来，过往如河，漂走了我的青春岁月，留下一串串浅浅的足迹；让那些初见般的欢喜，那些微不足道的小幸福，那些转瞬即逝的感悟，定格出我如烟火般一刹那的璀璨。我深深地感念文字，感谢它赐予我的温暖和关爱。

某一天我心血来潮，想让自己的文字在天空里飞翔。我把它投进邮箱，投向未知的远方。从那天起，我发现自己的心也飞走了，它追随着幻想、虚荣、痴念走了，不情愿降落尘埃，回归本元。

当文字给予我的温暖越来越少的时候，我终于明白：不经意时，文字带给我的爱，如空气一样柔软地包围着我；当我执意要它一定怎么样的时候，它却走丢了。

没谈过恋爱之前，对于爱情我充满了罗曼蒂克的幻想。我暗自揣测：遇见爱情，是不是必须像爱情剧里的男主角，大声喊出爱的宣言，将女主角感动得一塌糊涂，然后抱着美人归？

当爱情悄然来临，我发现并非完全如此。不知何时起，有一个人停在了你的心里。吃饭的时候，你

会想起她；走路的时候，你会想起她；你躺下来休息，她也会在你的心头跳舞。偶尔吵架之后，你试着不理她，却发现她一直泊在你的心头，不曾走开。这样的的时候，忽然发觉语言苍白无力。

想起见过的几对相濡以沫的爱人，他们彼此间是如此的默契，一个心有灵犀的眼神，一个会心的微笑，都会让人感受到他们的幸福。原来，像这样的爱，无需多余的表达。

儿子曾经养过一小盆仙人球，绿沉沉的球体上，毛茸茸的小刺一根根无拘无束地斜伸着，煞是可爱。

儿子很喜欢它，他说自己会让它长得更漂亮。他早上拿到有太阳的地方给它取暖，晚上取回房间让它安眠，还勤快地给它浇水。可是它却有点受宠若惊，渐渐显出些枯萎相。

儿子迷上打篮球之后，忘记了他的仙人球。过一阵子儿子和它在阳台邂逅，他惊讶极了：原来仙人球又是生机勃勃的样子。

他好奇地问：这植物真奇怪，我成天侍弄，不见它活得更兴旺；怎么不管它，却长得更有精神了？

我微笑着告诉他：有一些爱，并不需要刻意地去表达，顺其自然就很好。

□ 生活百科

个人不良习惯损害家人健康

浙江杭州的张阿姨一向很注意饮食，可最近却被查出患上“胃癌”。医生再三追问得知，原来张阿姨的丈夫是名出租车司机，一日三餐时间不固定，而张阿姨每餐饭一定要等老公回来一起吃。不规律的饮食习惯便是导致张阿姨患胃癌的一大重要因素。专家提醒，生活中有一些个人习惯会殃及家人的健康。

“即便是有些好东西，也不宜全家人一起分享。”辽宁大连市中心医院营养科主任王兴国提醒说。

比如粗粮，小孩子摄入过多，其中的膳食纤维会干扰人体对某些营养素的吸收。比如牛奶，一家人也不宜喝同一种奶。儿童最好喝全脂牛奶，中老年人建议喝强化维生素AD奶，高血脂和减肥者应喝低脂奶，糖尿病人应慎喝低乳糖牛奶。比如人参，有的一家人分居南北方，便不宜作为通用的保健礼品互送。北方天气干燥，服用人参过多者易出现流鼻血、生口疮等上火症状。相比之下，西洋参属凉性，可用于热证，对高血压、便秘等有不错的效果，更适宜北方人服用。

高温低温皆可去除鱼类寄生虫

最近网上出现了一段标题为《恐怖，鱼身上长满寄生虫》的视频，弄得人心惶惶。其实，鱼出现寄生虫，是非常普遍的现象。

寄生虫虽普遍，但不难杀灭。寄生虫极不耐热，加热到60℃就可以有效杀死它们。寄生虫也怕冻，在-20℃以下的环境中冻7天即可杀灭它们。

□ 健康养生

吃“白食”滋阴养颜

冬天要面临的“大敌”，除了寒冷，莫过于干燥。平时推荐多吃点“白食”滋阴。

取银耳(干)20克，鲜淮山150克，冰糖适量。将鲜淮山去皮、洗净，切成小粒。将银耳用温水浸泡、去蒂根，洗净，撕为小朵。把淮山、银耳一起放进锅内，加入适量清水，武火滚沸后，改为文火继续滚沸至熟烂，加入适量冰糖即可。此羹能健脾和胃、滋阴养颜，尤其适合脾胃阴虚、皮肤干燥的人群。

胸前大汗是锻炼过度信号

有些信号或是在警告你锻炼过度了。

胸前大汗 如胸前大汗，同时伴有气短，可能是心脏受影响的信号。

精神疲惫 如锻炼后感到身心俱疲，最好及时自我调节，减少运动量。

四肢无力 四肢无力感一般活动后休息15分钟左右应有所恢复，如果持续数日，可能是脾受损的信号。

饥一顿饱一顿易惹来脂肪肝

饥一顿饱一顿很容易惹来脂肪肝。人体为了维持生命代谢的需要，糖、蛋白及脂肪可以互相转化。比如，在饥饿的状态下，为了维持血糖的水平，机体就会分解脂肪，导致血液中游离脂肪酸增高，大量脂肪酸进入肝脏，导致肝脏脂肪堆积。而暴饮暴食最易导致肝脏脂肪储备能力上升，也会导致营养过剩，在肝脏以甘油三酯形式储存起来，形成脂肪肝。

如果已得了脂肪肝，建议多吃有助于降低血脂的食物，如燕麦、玉米、海带、瘦肉、鱼类等。

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。



甜蜜的渡口 心飞扬/图

冬日的阳光

□ 张广荣

“杲杲冬日光，明暖真可爱。”冬天，最拿手的法宝就是冷，冷得让你寒颤不止，让你望而生畏。这时最让人渴望的就是那温暖的阳光了。

冬天的阳光是伟大的，尽管它的温暖很有限，但它总是不遗余力地驱赶着严寒。清晨，它把金色的光辉洒在大地上，用丝丝缕缕黄灿灿的光亮把夜色积聚的雾、寒冷积聚的霾，轻轻地驱散。渐渐地，它越升越高，越来越暖，生机越来越多。在阳光的照耀下，羽禽起飞觅食，生灵跑跳奔忙，人们开窗纳光，走出家门沐浴着太阳的温暖，忙碌着自己的希望。中午，阳光快乐地飞舞，满世界都是，一切都是暖暖的，让我们抛开思维，远离喧嚣，在这温暖的时光里，享受大自然给予的恩赐。踩着阳光的节奏，不知道从什么时候开始，阳光好像把一切反复地拉长，又反复地压短，它不再那么任性了，它轻轻地抚摸着万物，柔柔地说了别离。我完全可以想像冬天地阳光在没有污染地天空是何等的明媚和可爱、温暖和舒心。

我喜欢阳光，自然更喜欢冬天的阳光。它没有了夏天灼人刺眼，也没有了秋天干燥热烈，它落在身上温和舒畅，仿佛是冬天里均匀散发热量的火炉，使人的全身都能够易于吸收，又如慰藉万物的温床，使大自然的每个角落都萌动美好，使万物记得冷冷的冬天里，它和爱一样的温暖，一样可以照亮心灵，一样可以催人奋进。

最爱在冬日的午后，坐在窗明几净的书房，手持诗

书，桌上沏茶，沐浴在书香与阳光里，享受诗书的馨香。书房的窗口略微偏西，每天从早上八点到下午四点，阳光都会毫不吝啬地照进书房。书房的三分之一和书桌的一半都被阳光照着，坐在书桌前看书，阳光的角度正好照在颈部以下，不但身上暖暖的，而且更容易走进书的世界，大有“临窗开卷，字俱碧鲜”的慰藉。

不朽的文学作品，就像那冬日的阳光，温润着人的思维，陶冶着人的情操，它仿佛是一道灵智之泉，孕育时光，滋养人生。法国作家儒勒·米什莱在他的一篇文章中写道：“阳光使在黑暗中追逐我们的恐怖却步，使梦幻的烦恼和痛苦消失，使困扰灵魂的骚乱思绪逃遁得无影无踪。”的确，任何人在阳光下都会生发一种愉快的心情，都会留恋自己生活着的美好世界。

记得儿时，冬天出奇的冷，可以说是滴水成冰，于是阳光就格外宝贵，“挤油”便成了取暖的游戏。十几名小伙伴分成两组，倚着一面墙，对着阳光，用力向中间挤，在阳光的陪伴下，伙伴的笑语中，那愉悦的声音至今飘荡脑海，那温暖的阳光至今蹦跳在眼前，金灿灿、暖烘烘，是我最珍贵的回忆。

一段美丽的回想，如同芬芳的花香袅袅升腾，给人力量，催人勃发。阳光依旧柔和地斜射进来，鲜亮而温馨，像一个充满了慈爱的女人。我整了整椅子，翻转书页，瞧那跃然纸面的文字和页页欲活的画面，只觉得它——冬天的阳光，在与我亲密地拥抱，给我温暖，给我能量，给我心情，给我勇气……