

选一双合脚的婚姻鞋

□ 罗新国

我有两个女儿，大女儿是公务员，嫁了一个企业技术工人。女婿聪明好学，爱岗敬业，获得省劳模的光荣称号，生活中，对女儿更是疼爱有加，尽管在外人眼里两人不般配，但是女儿脸上常常挂着的满足笑容，昭示着她的幸福。

小女儿的丈夫是个乡长，工作忙，小女儿自己经营着一个美容院，也忙，夫妻俩常常见不到面。久而久之，两人之间出现了矛盾。虽然小女婿不是坏人，甚至是周围人眼里的好男人。但是，他官迷成瘾，拼了命地奔他自己眼里的事业，不错过一切向上爬的机会，回到家里视老婆孩子为空气，卸下在外面应酬的殷勤面孔，变成铁面包公不苟一言，躲在他自己的心情、自己的世界中，任老婆的抱怨、指责、愤怒，在空气中回荡，无处发泄。

两个女儿的婚姻，常常让我感叹。人们说，婚姻如鞋，合不合脚、舒不舒服只有自己的脚知道。多么生动形象的比喻。我相信，在婚姻开始的时候，我们都认为自己选了一双合脚的鞋，即便略感不适，也自认为能把鞋穿过来，所以才会步入婚姻的殿堂。然

而，经历了盛大的婚礼后，日子在柴米油盐中越发显出了他(她)的真实面目。

有的鞋，开始就合脚完美，所以一路走来，踏实舒服。随着时间的推移，虽然旧了、变形了，但仍然合脚耐穿。

有的鞋，经历了最初的不适，被我们的脚蹂躏踏实了，变得舒服贴心，越穿越有感觉。

有的鞋，穿上去别扭，就再也不愿意穿了，束之高阁或一脚踢开。

还有的鞋，穿了磨脚，不穿可惜，穿穿脱脱，鞋依然是那双鞋，脚也依然是那双脚，彼此受伤然而谁也没有改变。

婚姻如鞋，但遗憾的是婚姻不是鞋，鞋子不舒服，扔掉就是，然而婚姻，来不得那般随意。

婚姻伊始，我们都以为在爱情的魔力下，自己能改变对方，使对方爱我所爱，痛我所痛。然而，在婚姻生活中，我们才发现，二三十年间形成的价值观已然根深蒂固，想要改变一个人实在太难。

他把物质满足看得高于一切，你把精神共鸣视作

生命；他认为买颗白菜最实惠，你觉得玫瑰花瓣最可心；他认为日子就是柴米油盐白开水，你偏要小情怀小浪漫才称心；他觉得吃饱穿暖万事大吉，你觉得能沟通可分享才顺意。

你要的和他给的，永远不在一个频道上，日子越过越拧巴，不满的情绪越积越多，婚姻这双鞋伤痕累累，穿上费劲又难受，扔了可惜又不忍。

其实，更多的时候，我们自己要多关爱自己、心疼自己，不必靠男人赐予。改变不了别人，又何必委屈自己？

其实，没有一双鞋，始终叫你感到曼妙无比，总会在你穿着它的时候，在某个不经意间给你带来不适。也许是长途跋涉之后的疲惫感，也许会打滑扭到脚，也许穿得太久鞋底变薄咯了脚，这些，都应该是我们原谅和忍耐的。

但是，当你的鞋随着岁月变迁，你需要削足适履、双脚鲜血淋漓的时候，那么这双鞋，还是把它换掉吧。如同毕淑敏所说：当鞋确实伤害了脚，我们不妨赤脚赶路！



舒心 毛毛/图

被春天包围的日子

□ 于子锋

走进春天，便仿佛被春天的热情、春天的温润所包围。那些开始吐翠放叶的树，那些万紫千红的花，金灿灿的阳光、温煦而柔情的春风。我好像一颗等待在春天里孕育发芽的种子，躺在春天的温床上，被所有的快乐与幸福所包围。我沉醉在春天忘情的春风里，我享受在春天多情的春雨里。被春天包围的日子里，季节的舞台上，我是主角。我要用我的一颗心去感受春天，去领悟春天，去解读春天，去热爱春天。

钟情于这个季节，喜欢春暖花开的日子里，欣赏大自然唯美的表情。那些从冬天里醒来的河水与小草，那些被春风拾起的鸟语。喜欢被春天包围的日子里，跟春天里的河水一起奔跑，跟春天里的小草一起竖起春天绿色的旗帜，跟鸟语一起去歌唱这个美丽的春天。走在温柔的春风里，来到被鲜花铺满的林间小路，来到绿油油的原野上，去感受春天带给我们的幸福，去欣赏春天给我们带来的美丽。喜欢花花草草的我，特别地喜欢被春天包围的日子，因为被春天包围的日子里，我有一种幸福感，有一种自豪感。全身心地去感受春天带给我们的美丽与乐趣。

我喜欢与春风一起赛跑，喜欢在沿途看春天美丽的风景，春天里那些五颜六色的花朵，那些在春风里轻轻拂动的柳枝。吸引着我的眼球，诱惑

着我的视线，满目芬芳。散发着灼灼的花香，春天的味道是馨香而鲜美的。我总是放慢自己的脚步，深呼吸，慢慢地欣赏这些春天诱人的美丽景色。被春天包围，是一种幸福，也是一种享受，更是一种乐趣。那些淡雅而洁白的梨花，那些娇艳的桃花，娇滴滴地盛开在春天的枝头。呼吸着春天里新鲜的空气，沐浴着春天绚丽的阳光，闻着花香，听着动听的鸟语，我仿佛是春天里最幸福的人。

田野里的麦田已经返青，滚滚的绿浪，在春天里呐喊，春风拂过便荡起粼粼碧波。如此熟悉的景象使我仿佛又回到了童年，回到了童年的春天。在春天被绿色围裹的日子里，喜欢看父亲赶着耕牛与春天一起在田野上行走，喜欢看田野上星星般璀璨的油菜花，那种情愫，那种终身难忘的情景，深深地印在季节的诗章里，时不时地飞出思乡的句子，成为和那些璀璨的油菜花一样，成为故乡的土地上美丽的诗行。

被春天包围的日子里，我感受最多的就是那些清爽的空气，那些撩人肺腑的春风，那些扑鼻的花香。清新而悠远，令人终身难忘。

被春天包围的日子，一路风景走过，保留在心里的是美好的回忆与思念；醉了几分，又醉了几回，喜欢躺着春天幸福的怀抱里，生生世世，直到永远。

生活百科

涂抹防晒霜可保护血管健康

许多人知道涂抹防晒霜可以防晒伤、降低罹患皮肤癌风险。美国一项研究显示，防晒霜或许还能帮助皮肤血管正常发挥功能。研究人员招募13名浅肤色至中等肤色的健康志愿者，让他们各自伸出一个胳膊，在胳膊三处做测试。第一处只接受紫外线照射，第二处涂抹防晒霜后接受紫外线照射，第三处出汗并接受紫外线照射。结果显示，先抹防晒霜再接受紫外线照射处的血管舒张程度超过测试胳膊出汗处以及对照胳膊。

阴雨绵绵，多备几把“健康伞”

阴雨天走了又来，一些体弱者甚至比冬季还易生病。建议大家多备几把“健康伞”。

捂好后背，为呼吸道“撑伞” 此时，有的人特别容易感冒、发烧。不论外出还是在室内活动，建议尽量带件棉背心。中医认为，做好背部保暖可预防疾病。

中药熏洗，为骨关节“撑伞” 湿冷是骨关节病的诱因，建议在家多用中药熏洗骨关节等地方。准备络石藤、鸡血藤、薏苡仁各30克，牛膝、知母各15克，赤芍、苍术、桂枝、黄柏各10克，细辛3克，加适量清水煎取药液，用蒸汽来熏蒸患处，再用药液淋洗或浸浴疼痛部位。

适当滋润，为皮肤“撑伞” 下雨天一般伴随大风，容易导致皮肤干燥，建议老人可涂抹儿童润肤露来润肤止痒，使角质层形成一层保护膜。儿童润肤露的成分简单，润肤同时不易引起过敏。

健康养生

嘴唇是健康晴雨表

在中医理论中，看嘴唇颜色能得知健康状况。

唇色淡白，多为气血不足，脏器虚寒或轻度贫血。平时，这类人应补益气血，多吃些充满能量的食物，如山药、小米、莲子、红枣、芡实等。

唇色发黄的人会有眼部、脸部发黄等情况。这类人日常调理需要以健脾胃为主，可适量服用党参、山药、砂仁等健脾理气的食材。

嘴唇深红发紫，是较为典型的“热症”。实火具体表现为温热病的舌尖深红，对应可吃些清热解毒的食物，如苦丁茶、绿豆汤等。虚火则表现为口干舌燥，对应调理方法为多养阴，可适量服用西洋参、沙参、麦冬等。

唇部青紫发黑，多为患有瘀血症，还往往伴有心烦胸闷、体内无名疼痛、失眠多梦等症状。建议用人参、三七、当归、黄芪、益母草、莲子、桑葚等进行调养。

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。