

“忍”字里的善念

□ 马海霞

因担心与乘客发生冲突,乐清市区公交车司机张师傅在车上贴了个“忍”字。张师傅年轻时也是暴脾气,后来他亲手写了一个“忍”字,贴在了公交车刷卡器上,遇到故意刁难自己的乘客,他便看一眼“忍”字,内心便平静了许多。6年来,张师傅依靠这个“忍”字,时刻提醒自己安全第一,文明驾驶。

表妹也是一位公交车司机,她说,公交车就是一个小社会,什么素质的人都有,这些年她都在公交车上修炼成佛了。问她,如何化解心中戾气,做到心止如水的?表妹回,每当遇到难缠的乘客,我都在心里提醒自己:对方一定遇到了更加心烦的事情,或经济出现问题,或家庭出现变故,或被单位领导训斥,人逢喜事精神爽,人遇糟心事多了,才会无缘无故发脾气,或故意找茬儿撒气。

表妹这样一想,她便释然了,面对怒气和刁难,表妹总以微笑对待,善意的笑容是最强大的,总能消戾气于无形。再说,公共场合,群众的眼光是雪亮的,自己如何服务乘客,大家有目共睹。果然,表妹的隐忍和好脾气赢得大家的尊重,年年单位评为先进。

我以前住旧楼时,楼上新搬来的邻居一点也不注

意,老是动静很大,搞得我休息不好,为此我非常烦躁,几次上去找,但貌似越找动静越大。无奈之下,我只好按揭了套小居室,将旧房子租给了朋友小李一家居住。一次和小李闲聊,问她有无受楼上邻居噪音骚扰,她说,没有呀,她现在和楼上邻居处得和一家人似的,哪天听不到动静,心里还会牵挂呢。

原来小李一家刚搬来,便提着一兜水果挨家拜访了邻居,几次有来有往后,小李和邻居们由陌生人变成了朋友,留了电话,加了微信。晚上吃完饭,还相邀一起健走锻炼,几个月下来,朋友变好友。有时楼上动静大了,小李便微信问一下,在干嘛呢,这么大动静,需要帮助吗?

看来,人的心态不同,同样一件事情出现的结果便不同。楼上的动静,传到我的耳朵里是心烦意乱,矛头直接指向邻居。而小李听到噪音后,第一反应是对方需要不需要帮助。用友好的态度去处理邻里关系,自然多了些包容和谅解。

没人天生的好脾气,忍性后面一定都深藏善念。人生其实是一场修行,我们不断修炼自身,多站在对方角度考虑问题,戾气就会远离我们,渐渐变得心态平和,胸怀博大。



乡村老人 苗青

等妈妈回家

□ 伍月凤

今天似乎比昨天更冷了。村头几棵光秃秃的苦楝树,在寒风中瑟瑟发抖;路边的那口深井,正往外升腾缕缕气氤。

狗娃望一眼屋外,戴上棉帽,朝红彤彤的小手呵一口热气,跑出了家门。

狗娃去接爸妈回家过年。前两天,狗娃就坐在屋前,望着村口,痴痴地等啊等。

狗娃很久没见爸妈了!爸爸在生狗娃的时候回来了一趟,妈妈在他两岁的时候,也出去了。他们说,要趁年轻,到外面多赚些钱,在村里盖新房,在城里买楼房,给狗娃一个幸福的童年……他们描绘的美景,说得爷爷奶奶眉开眼笑,一个劲儿催着他们去了广东。

爸妈出去后,小斌的名字就被改成了狗娃。爷爷奶奶说,名字贱的娃才好带呢。爷爷奶奶拉扯着狗娃,守着老屋与三亩田土,一晃就是3年。5岁的狗娃壮得像头小牛,只是不爱说话,让爷爷奶奶急得皱眉头。可是又有谁和他说话呢?年轻人也都出去了,留下的小孩都像被拴在大人的裤腰带上,轻易不能出去玩。

爷爷奶奶伺候田地的时候,就将狗娃带在身边,放在视线可见的地方。狗娃穿着开裆裤,在田边听鸟语、捉蟋蟀、捏蚂蚁、吃果蔬,不亦乐乎。狗娃只是很想远方的爸爸妈妈,他缠着爷爷奶奶讲爸妈的故事,努力去回想记忆中爸妈的样子,有时会偷偷笑笑,有时会默默流泪。实在太想妈妈了,狗娃就跑到小静子的家,村里只有静子的妈妈留在家带娃。狗娃站在院

子外,看阳光下静子妈给静子梳头,静子在妈妈怀里撒娇,不时地,静子妈还捏捏她的小鼻子。狗娃看着,也忍不住捏捏自己的鼻子,感觉鼻子酸酸的。

奶奶说爸妈要回来过年,狗娃仿佛感觉到妈妈那温柔的双手在抚摸着自已。他暗暗告诫自己,爸爸要是将我举得高高的,可千万不能吓得尖叫,不能被爸妈笑话是胆小鬼。

村路上,陆续走过笑逐颜开的人。小伙伴虎子被爸爸抱在怀里,虎子一手拿着一个玩具,一手举着一支棒棒糖,笑得眼睛眯成了一条缝。狗娃歪着头看着,眼睛热热的。

虎子妈拿出一支卡通棒棒糖递给狗娃。狗娃退后一步,不接,他大声说:“我不要,等下我爸妈也有呢。”说完,扭身跑了。

小路旁有一堵矮矮的墙,能挡点肆虐的寒风。狗娃搬块红砖,挨着墙角坐着坐下。狗娃不想再被来往的人看到,没接到爸妈,他也不想回家,决定就在这等着……

“狗娃——狗娃——”焦急的呼唤在耳畔响起,是爸爸妈妈回来了吗?是妈妈温暖的怀抱吗?狗娃拱了拱身子,睁开沉重的眼皮,看见奶奶关切的脸。狗娃昨晚太兴奋,断断续续只睡了几个小时,不知不觉挨着墙睡着了。

狗娃趴在奶奶肩头,望向路口,寒风依旧一阵一阵的,发出一阵阵呜呜的声音。狗娃打了个寒颤,嘴里嘀咕着:“我还要等妈妈……”

□ 生活百科

各科医生分享立冬养生方

“晓风啸空,报道冬初动。”寒冷季节已经来临。各科室医生也都给出了一套“补冬”养生方。

呼吸科:用好“小太阳”防风寒 大椎穴是我们身上的“小太阳”,常按摩能防住风寒。该穴位于颈后中线,脖子与背部交接的地方,第7颈椎棘突下凹陷处。

心血管科:做好5暖防心梗 寒冷刺激会引起血管收缩,平时应注意做好5“暖”。

醒来暖:醒来时不要立刻离开被褥,应在被褥中活动身体。

洗漱暖:洗脸刷牙用温水。

如厕暖:夜间如厕时应穿着暖和,最好备一件较厚的睡衣。

外出暖:外出时戴手套、帽子、围巾,穿大衣等。

洗澡暖:用浴霸等让浴室充满热气,等温度上升后再入浴。

营养科:来点粥茶暖身 建议早晨喝碗热粥、日常品品茶。高血压患者可在粥里加点山楂或芹菜,能帮助控制血压。立冬后应改喝红茶,血脂较高的人可在茶中配些山楂;补肾也很重要,可在茶中放点枸杞。

□ 健康养生

抑郁症别擅自停药

很多人认为抑郁症自己可以调整好,但绝大多数都需要得到专业帮助。深圳康宁医院精神科主任医师刘铁榜介绍,抑郁症非常容易复发,患者不能因为抑郁症的症状消失了而擅自停药。目前临床数据显示,50%~70%抑郁症患者在接受了专家一次治疗后,有超一半的患者可以达到痊愈,但该疗程可能需要两年多时间。

血液病人吃东西前用微波炉高火消毒

血液病人由于造血系统异常,身体抵抗力很差,易出现贫血、出血、感染等情况。除药物治疗外,饮食上要格外注意,总原则是干净、卫生、好消化。

餐具洗后要煮沸或是蒸汽消毒,食物必须煮熟煮透,在食用前还需要再用微波炉高火消毒5分钟,达到完全无菌后再食用。水果蔬菜要冲泡洗净,饭菜要新鲜,不吃隔夜饭菜,避免进食辛辣刺激性的食物。

化疗期间消化道反应明显,如恶心呕吐、腹泻等,胃口也会变得不好,易腹胀,还会因血小板减少,增加出血的几率。饮食上清淡、少渣、易消化和少刺激性,尤其要避免吃油腻、粗糙、坚硬、油炸和带刺的食物。

对需要频繁输血的血液病患者,一定要定期检查血常规,血液中含铁量高的患者不宜食含铁丰富的食物,也尽量不要用铁锅做饭菜。

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。