

不看婚姻的瓢

□ 马海霞

大东是我们班的男神，不仅人长得帅而且学习也棒，当年高分考取了著名的理工大学，毕业后为了照顾母亲大东回到小城工作。是金子在哪里都能发光，大东在单位很受领导赏识，月薪呼上涨，成为我们这群工薪阶层的佼佼者。

大东的婚姻似乎不顺畅，有同学八卦出大东曾在大学和一漂亮学妹相恋，后来学妹不愿跟大东回到小地方生活，便和大东分道扬镳。据知情者说，这女孩当初狠甩大东最主要原因是嫌弃大东的母亲是盲人。这揭人伤疤的分手理由，让大东失意了好一阵，工作后很长时间大东都不愿再交往女孩。

大东三十岁那年，月老给他牵线了，女朋友让同学们大跌眼镜，要个头没个头，要颜值没颜值。这大东，恋爱走俩极端，看来漂亮女孩在大东心里落下病根了，索性反转，找个丑的求稳。

毕业十几年了，大东腰包里的钱大家都能替他算得出来，就他那薪水，早该把老家的破宅子换了，到市中心买套大房子居住。大家每次问这事儿，大东都说：“老婆喜欢小城的清静，住习惯了，不想搬家。”这家伙话里话外，都透着对另一半的感情。

那天，几位同学要去小城玩，顺便到大东家里蹭顿饭，提前电话通知大东，让他好酒好菜备着，小伙伴们要去吃大户。大东欣然应允，“好嘞，让我老婆一早就准备。”

我们赶着饭点儿去的大东家，敲门进去先奔大东妈那屋，大家拉着大东妈的手，寒暄了半天，老太太虽然看不见，但衣着干干净净，面色红润，看起来身体

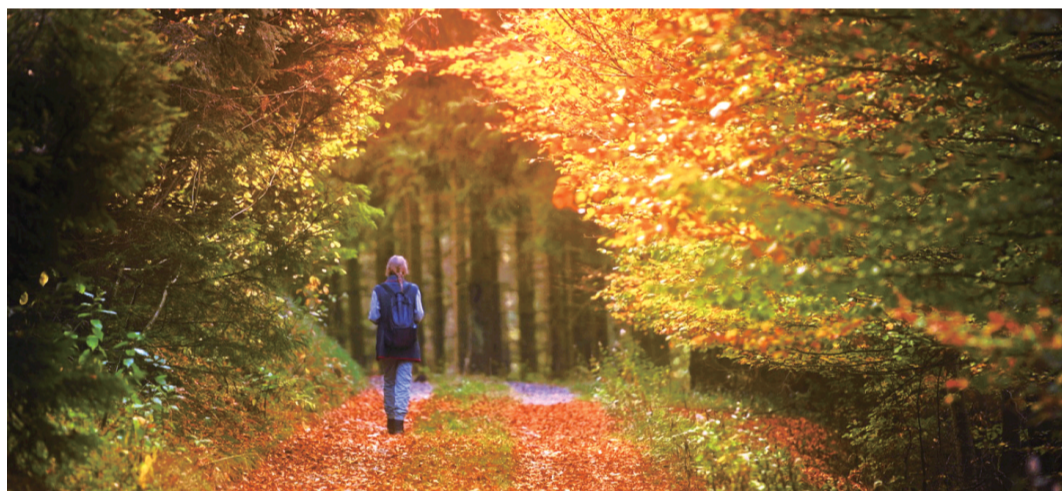
不错。饭做好了，大东妻喊大家餐桌旁就坐，大家把老太太让到上座，大东妻不停给老太太夹菜，老太太吃饱后想回屋休息，大东妻挽着她回屋后，很久未出。

大东解释说：“我老婆肯定在给老妈收拾屋子，不是故意怠慢大家哈。”

“刚才去老太太房间，发现里面干净整洁，打扫得一尘不染，还用收拾吗？”

“你们不懂，”大东感慨道，“我老婆是个心细之人，她每天都给我妈房间打扫卫生，但屋子里的摆设从来不动，什么东西在什么地方，打扫完了再放回原地。我妈眼睛不好，她心里清楚自己把东西放哪了，如果外人给她动地方了，她得费半天劲儿才能找到。早上你们打电话说要来，她就去老妈屋里整理了一下，知道你们来肯定去老妈房间看望她，不东西规整一下，一是你们坐不下，再者对你们也不礼貌，现在你们慰问完毕，她就得把东西再归回原位。我家这口子，这些年，照顾我妈比我还上心，不瞒你们说，要依着我，早去市里买房子了，上班方便，孩子也能去好的学校学习，但她不同意，嫌市里吵。其实我心里清楚，她是怕老妈去新地方一时半会适应不了，再说老妈在这里生活了大半辈子，街坊邻居都熟悉，大街小巷也在她心里定位了……”

离开大东家，同学们对大东妻夸赞不绝，都说大东娶了个好媳妇，以前都是我们狭隘，只看婚姻的表面不看婚姻的瓢，有些人走近了才能感知出她的美，大东这家伙贼精明，有一双慧眼呀。



穿越丛林 苗青摄

曾经富有的冬天

□ 殷海平

是冬天了，寒冷的季节。让我禁不住想开空调，想抱暖宝宝，还想穿双面绒的大衣，和加厚的打底瘦腿裤。如果可以，最好不上班的日子，啃着薯片吃着山核桃仁，追两部电影，或是看一本书也不错。这便是窝着，和能宅就宅的冬天吧！所有的一切，都似触手可及，但快乐并不是很暖暖的窃喜，而是带着淡淡的庸常。

如果这是我八岁的那年，那应该是为了拥有一双红色的雪地靴，而快乐得不舍得沾地。只是盼着过年能早点来到，那样这双新鞋才可以穿上，在泥土的村路上，踩出无数乱舞的脚印。我抱着母亲亲了又亲，因为这是我的第一双雪地靴，谢谢她卖了白菜，为我攒够钱买新鞋。

从前觉得好富有，是因为很少得到，才懂得感恩。我对一双新靴的记忆，和激动的心情，至今能清晰地听到——那快乐而特别的富有感。

那时候的冬天，总会有外乡的老人，推着爆米花的机器，从村的这头吆喝到那头。我常和小伙伴，迫不及待地准备好大米和玉米粉，拎起来就跑去排队。整个冬天，可能只有这么一次做“糖棍”（爆米花）的机会，错过了，只好等下一年的冬天了。

所以，绝不容错过，我们在机器轰鸣的声音里，闻着飘香的味道。也不计较玲玲家的，还是小刚家的，只要谁家的先“轰”的炸出来，都可给一截尝尝。而等我抱着一大袋回家时，几乎会把十根手根都套满，像一根根炫耀的“长手指”，想吃哪根“手指”就吃

哪根。大有“发财”的感觉。“咯咯”的笑声，清脆而单纯，我也觉得无比的知足。

苏北乡村的冬天，风是极大的，但冷从未阻止得了——我们出门的脚步。我会走在一路泥泞里去找同学玩，也会在奶奶家低矮的屋檐下，扳断冰凌当棒冰一样放嘴里，咬得津津有味。有时我能一口气堆上两个雪人，又或是把沙包扔得满院子不停。

那时的快乐里，全是自带暖气，小脸红扑扑，背上甚至有细密的汗。玩口渴了，可能会回家问母亲要两片萝卜解渴，能像“水果”一样吃得香甜。那时候的我，从未觉得无聊，也从不缺少伙伴，整个冬天最温柔的样子，可能是踢毽子，或是围在太阳下的桌椅上，玩挑棍游戏……

我的印象中，很少会被父母叫骂“危险”，或是“那太脏了”，总是由着我们嬉笑玩闹，并不限制或加以阻止。感觉也就这样在极冷的冬天里，尝试了很冷的冰块，或是在雪堆里打滚，也体验了在极寒后，手心变暖变热的神奇，触碰着冬天该有的样子。曾经感到相当的富有，从不会叫无聊，也不会感到冬天的苍白，和寂寥。

很多的时候，我总会想起那双雪地靴，想起套满手指的“糖棍”，以及冬天里的萝卜、冰凌、雪花……觉得自己曾经的冬天，是那么的富有啊！直至今，甚至愿用一生去回味，也总是会不自觉地心生了柔软，嘴角有抹不掉的笑容。

□ 生活百科

冬季药膳进补先辨体质

冬季进补，讲究对症。如能根据自身体质炮制药膳，效果事半功倍。以下我为九种体质人群推荐了相应的药膳，给大家参考。（广东省佛山市中医院药剂科主任中医师 曾荣香）

【气虚体质】参类炖鸡汤

气虚体质表现：常气喘、乏力，稍活动就感觉累。

药膳推荐：北芪、党参炖鸡汤可补气，适合气虚伴阳虚的人群。阳气虚偏重的人会伴畏寒、手脚凉，用红参更适宜；气阴虚的则用西洋参补气养阴，每天10克左右开水泡约10分钟后代茶饮，重复浸泡多次，至水无参味为止。

【阴虚体质】枸杞菊花茶

阴虚体质表现：爱“上火”，易口干、盗汗、便秘等。

药膳推荐：常用玉竹、麦冬泡开水代茶饮，或做成药膳；也可喝五汁饮，取梨汁、荸荠汁、桑葚汁、麦冬汁、藕汁各适量，和匀凉服；熬夜伤阴上火的人，可用枸杞、菊花泡水。

【阳虚体质】韭菜炒蛋

阳虚体质表现：畏寒怕冷、手脚冰凉、尿频、腹泻等。

药膳推荐：饮食要偏温，韭菜炒蛋、韭菜炒鲜虾仁都不错。冬天手脚不温的人可用当归、生姜煲羊肉汤。当归的味道较重，煲汤一般用5到10克。

【湿热体质】不吃银耳蜂蜜

湿热体质表现：偏胖，易困倦，口气常常较重。

药膳推荐：多吃苦瓜、丝瓜、芹菜、兔肉、鸭肉等食物。少吃甜食、辛辣刺激的食物，少喝酒。也不宜食用燕麦、银耳、蜂蜜等滋补食物。

【瘀血体质】当归田七乌鸡汤

瘀血体质表现：面色口唇晦暗，头、胸、肋、腹或四肢等处刺痛且晚上加重。

药膳推荐：建议多吃活血类的药物，适合煲汤的药膳有当归田七乌鸡汤：当归10克、田七5克，放清水中浸泡二十分钟再加生姜1块、乌鸡1只炖汤，水开后小火焖3个小时即可。

□ 健康养生

橡胶地面不伤膝

解决膝关节磨损的问题并不难，只需要改变运动习惯即可。比如不在坚硬的地板上做下蹲、蛙跳、跑步、跳绳等剧烈运动。尤其是蹲下去再站起来，对关节的磨损最大。中老年人在跳广场舞时，不能过于激烈，因为地面比较硬，会加剧半月板的压力，因此跳舞时间最好在一个小时左右，休息片刻再跳。

在坚硬地板上运动，对关节和骨骼的损伤相当大。尤其是对打篮球或进行其他跳跃比较多的运动来说，更是不应找太硬的场地。相对而言，在橡胶运动场地做运动就会好一些。

患帕金森失眠改改吃药时间

失眠在帕金森患者中普遍存在，应如何避免呢？方法是，对服药时间离睡眠时间太近就会引起失眠的药物，可询问医生后，改成早晨服药或减少剂量。若因翻身困难、痛性抽搐导致的失眠，可经医生指导，睡前增服小剂量的多巴胺。此外，病程较长、已出现药物疗效减退的患者，进行脑深部电刺激术治疗可明显改善睡眠状况。

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。