

# 读书是一场“分离”

□潘玉毅

人生一世，相聚总是短暂，分离倒是常态。读书亦然。读书是一场分离，之所以这么说，是因为书中有着取之不尽用之不竭的知识，可以不停地刷新我们的认知，让我们与旧有的寡陋的见识挥手作别。即便有些内容我们第一次、第二次阅读时不明所以，但“书读百遍其义自见”，读得多了，我们就懂了。

从某种意义上来说，读书的这场分离，是我们与无知无畏的自己说“再会”的过程。故而，读书虽是分离，却是一场欢喜的分离，是为数不多的没有眼泪、没有伤感的分离，因为与之相关的每一次分离都是一种进步，是一种蜕变，如毛毛虫羽化成蝶，我们一点点告别原先的孤陋寡闻，让自身的知识阅历都有了新的增进。

不过，这个过程说易也难，因为要一个人承认自己的错误、闭塞、无知，毕竟不是一件容易的事情。好在书山有路，学海无涯，通常一个人的书读得越多，心里就越存敬畏，于是，分离也就不是那么难以接受了。

读书是一场分离，关于这个话题，如果将一本书比作一个人，也许会更容易理解。当我们拿起一本书，便算完成了与它的初次邂逅，继而便是相识和相知，然后当我们再将书放下，这个动作的意义约等于与之分离。分离之后的故事，因人而异。有些书读着读着就忘了，就像有些朋友聚着聚着就散了；有些书翻两页就不想继续往下翻了，有些书看完一遍还想再看一遍，不耐看的书总是被人随手扔

在了箱子里、书架上，日子久了，积了灰尘，而那些想时时回温的书我们放下之后还会再拿起，正如有些人我们分别之后还能再相聚。

读书这场分离，也不尽是欢喜的。因为有些书一旦错过了适合读它的年纪便不会再读了，正如有些人分离之后不管想不想再见都再也没有机会重逢一样。

人在不同年龄阶段读的书也有差别。对于一个孩子来说，最好的书籍莫过于故事、连环画，东方的寓言，西方的童话，在纸上演绎得煞是好看，尽管成年以后再去翻阅这些儿时的读物时会觉得幼稚可笑，但就像两个阔别已久的老友偶尔在某个天气晴好的黄昏回想起曾经的岁月时，虽有许多“不忍卒读”的记忆片段却仍舍不得将之舍弃，其道理是一样的。

待到上了学，看得最多的便是课本，语文、数学、英语、生物、地理、化学……科目有许多，书亦有许多，有人觉得枯燥，有人觉得有趣，此外，还有一些课外读物，每一本书都是一段记忆，经历过之后，亦将分离。及至我们从学校里出来之后，走上社会，生儿育女，养家糊口，忙里偷闲，仍会翻几本专业书籍或是小说散文，一样的读书滋味已然变了。

其实，有些书明天读和今天读，我们的领会是不同的，正如有些分离，今天发生和明天发生，给人的感觉也是不同的一样。尘世多变，聚散离合是常有的事，愿读书能让我们多一点见闻，少一点无知，似此方不失为一场好“分离”。

## □生活百科

### 任何植物中都不含胶原蛋白

桃胶、皂角米、雪燕……这些东西近年来都因能“补充胶原蛋白”热销。其实，桃胶、皂角米、雪燕都含有可溶性膳食纤维，它的特点是遇水后会膨胀，熬制时会有胶样物质，看起来十分软弹，让人联想到胶原蛋白。但其实这并不是胶原蛋白，而且这些膳食纤维并没有美容的功效。胶原蛋白属于动物的结缔组织，它绝不可能存在于植物性食品中。胶原蛋白是一种蛋白质，动物的皮、爪子（蹄子）、翅膀，都含有胶原蛋白。另外，动物软骨也含有胶原蛋白。

### 炒白菜先用沸水焯一下

炒白菜看似简单，其实也有讲究。白菜叶是维C含量最高的地方，但白菜中含有的氧化酶会破坏维C。因此，烹饪前最好将白菜用沸水焯一下。此外，白菜的烹饪讲究“透而不蔫”，炒白菜前可以将白菜帮切成薄片，这样炒制之后更加爽脆。如果加些醋，还可促进白菜中矿物质的吸收。

## □健康养生

### 用中药泡脚勿乱买“网红产品”

泡脚有两法：单一地用热水泡脚和中药泡脚。中医讲究辨证论治，专门治病所用的泡脚方一般味数多，最好依据医生处方，不建议盲目购买网红产品。普通人日常保健，在泡脚水中加一两味即可：手脚易冷，整晚脚冷难眠的阳虚人群，可取干艾叶30~50克水煮或热水浸泡后泡脚。外感风寒，怕冷怕风，周身肌肉酸痛的人，可取生姜用刀拍扁或切片，再加一勺盐煮开后泡脚。肚子受凉、胀气，或是腹痛腹泻时，可用一小撮花椒煮水泡脚。关节痛可用当归或红花15~20克，砂锅煎煮后取药液泡脚。

注意：急性传染病、痛风发作期、皮肤有破损或伤口时，要暂停中药泡脚。静脉曲张、静脉曲张和糖尿病患者不宜泡脚。

### 三片硝酸甘油测出心脏病

生活中，突觉胸部不适，出现胸闷、憋气、压迫感、紧缩感等症状，如何能知道是否与心脏病相关？有个小试验可以帮上忙，医学上称作“硝酸甘油试验”。

发觉胸部不适时，可含服1~3片0.5毫克的硝酸甘油，观察5分钟，看胸部或胸部以外不适是否有所减轻，由此可判断是否出现心肌缺血问题。一定要舌下含服，不可吞服。如果含用第一片硝酸甘油后，症状没有减轻、缓解或消失，可在5分钟后含用第二片，再观察5分钟，假如这片硝酸甘油起效，也证明胸痛症状与心脏病有关。否则，还可以用同样方法含服第三片，验证是否为心脏问题所致。如果三片硝酸甘油均未起效，可初步认定为心源性胸痛的概率很低，建议到医院排查其他原因。

提醒：该方法不是所有人都适用。过敏体质者不可用硝酸甘油；有青光眼的人不建议用；血压过低的患者（低于90/60毫米汞柱），尤其是年轻女性，建议慎用。服硝酸甘油时最好坐下，避免因血压下降，造成跌倒意外。

## 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。



悦然心动 毛毛/摄

# 心安处便是故乡

□张玉萍

随着春节的临近，市场的年味越来越足了，心急的人们有的已经按耐不住走上大街，开始置办年货。而那些为了生活漂泊在外的人们，为求得一张回家的火车票，把精力都用在排队、托关系、找黄牛上。无论身在何方、有钱没钱，他们最大的愿望就是要回乡过年。

张子扬自打2012年大学毕业后，就成了一名北漂族，通过几年的辛苦打拼，终于在北京安家了。可自打2016年媳妇怀孕起，已经3年没有回故乡与家人团聚了，这成了他一直隐藏在心底的一块心病，回家过年，是他长久的期待，是压抑在心底的渴望，更是多年漂泊后的心灵慰藉。

虽说他已在北京扎下根，但故乡有他朝思暮想的爹娘，有他魂牵梦绕的牵挂，还有对故乡的美好记忆。虽然现代科技发达，每个春节都可以通过互联网视频，但又怎能与回家陪父母吃吃饭、唠唠嗑、串串门相提并论？他知道父母嘴上不说，心里却装着满满的惦念与无限期待。这些都是促使他今年春节无论如何都要带着妻儿回乡团聚的心结。

进入腊月开始，张子扬就为回乡做着各种准备，为父母及亲友买了很多量身定做的礼物，还给喜欢喝酒的父亲邮回去两箱五粮国宾酒。一切准备就绪后，子扬就开始列入抢票大军中。因为儿子还小，必须抢到卧铺才行。于是，他就把空闲时间都用在抢票软件上。可每每打开软件时，看到的是有票，出票中就是不出来，更新一下依然如此，如此反复，一直抢了十几天都没如愿。而父母在得知他们今年回家过年的消息后，差不多每天都会询问买到票没有？哪天到家？弄得他心里十分纠结。

于是，张子扬决定改变战术，一方面利用星期天亲自

到售票口排队买票，另一方面让妻子佳琪在家里用软件继续抢。可他们这种不屈不挠的抢票精神，并没有给他们带来好运，依然是抢票无果。

一天中午，张子扬和佳琪边吃饭边商谈回乡之事。突然，几声响亮的敲门声打断了他们的谈话，他和佳琪对视一眼，满是疑惑。子扬撂下饭碗，开门一看，先是一愣，继而激动地大喊：“爸！妈！”然后就张开双臂，紧紧搂住两位老人的肩膀，孩子似的又蹦又跳。

“我们寻思你们买票困难，正好我俩也想看看孙子，合计合计就到你们这里来过年了。咋样？惊喜不？”父亲顽童般哈哈大笑，母亲也笑着抱起孙子。

“惊喜！惊喜！”子扬和妻子几乎异口同声。接着，子扬说道：“爸妈，我们三年没有回故乡看望二老，还劳烦你们来异乡过年，真是对不起您二老啊！”

父亲哈哈一笑：“儿子呀，你咋还没有我们开通呢？你能在北京扎下根，是我和你妈最欣慰的幸福所在，更何况家乡在这三年里，变化很大，早已没有原来的影子了，能到北京过春节，是我们最大的幸福！”

“开心！开心！”一时间，屋子里充满了欢声笑语。有人说，幸福不是看房子有多大，而是看房子里的笑声有多少，此刻该是子扬一家最大的幸福时刻吧？子扬父母的反向过春节，说明了春节的传统文化正在悄悄地改变着，由过去的回老家过年，慢慢向父母进城到小家过年的局面过渡着。

80~90后出生的人，基本都是独生子女，原来的宗族式家庭，已经转化成三口之家的核心式家庭，无论在故乡或异乡的小家过春节，都是心安之处便是故乡！