

他们走了,那些孩子,他们几乎和我孩子一般大。这两年,一直在扔东西,扔床垫,扔洗衣机,扔冰箱,一套五座皮沙发,丢得现在只剩下一个了,现在,我坐在客厅里这个单人沙发上,看着空荡荡的房子,大理石地面黑黢黢的,电源插座当在墙壁上,马桶里结着厚厚的尿垢,油烟脱排机被油垢封满转不动了,厨房、卫生间的下水道没有一个是畅通的……倏然感觉眼前的房子,像经历大战劫后余生伤痕累累的士兵。我有些忧愁和烦躁,不知是为房子、为自己还是为他们?

打开衣柜、书橱、抽屉,都是他们的东西,衣服、鞋袜、拎包、被子、床单,样样有,看这狼藉的景象,他们像仓皇撤离的逃犯,丢盔卸甲,但事实定不是这样的,当他们背着双肩包离开这房子,这些旧物的时候,大概既欢愉又潇洒。这些孩子,既不念旧,又不惜物,活得崭新,不像我们,瞻前顾后,拖泥带水,这倒是叫人羡慕。

他们是不把东西当东西的,往好处想,是他们不恋身外之物,活得开疆拓土。不经意间,在趑趄的地面上捡到了两枚硬币,继而对这种捡钱的游戏发生了兴趣,只一歇,就在床、桌子、沙发下面,以及犄角旮旯,捡到了一堆硬币,它们小山一样白花花的堆在那里,细数竟然有几百枚。原以为他们只是不把东西当东西,看来钱也是不当钱的,都可以随便扔掉。百思不得其解,唯一的解释是,他们心志高

他们走后……

刘迪

子焕然一新,大理石地面光可鉴人,粉刷过的墙壁泛着洁白的亚光,抽水马桶是新的,油烟脱排机是新的,安装了新的防盗门,又忙了一下午,白窗纱和窗帘清洗一新,墙上的画框和玻璃都仔细擦拭了一遍,在炉灶、热水器和电器上贴上粘纸,写上使用方法和注意事项……这时,感觉自己在布置展厅,展示自己的作品,展示一种美好。一切都停当了,终于把狼藉不堪的房子恢复了原样,看着这种变化,内心充满喜悦,现在,我坐在沙发上,享受着房间里柔和的灯光,看着这个温馨的家,竟然迟迟不愿离去……

在写这篇小文的时候,看到朋友圈的一则故事:英国气候潮湿,一对退休老夫妇准备卖掉爱丁堡的房子去西班牙养老。刚



芒种前后我国中部的长江中下游地区,雨量增多,气温升高,空气非常潮湿,天气异常闷热,各种器具和衣物容易发霉,一般人称这段时间为霉雨季节。

由于此时的天气越来越热,蚊虫孳生,容易传染疾病,所以五月又称“百毒之月”。农历五月初五的端午节就在阳历6月,端午系午月的五日,这一天的干支虽不一定是午,但人们还是称其为“重午”。

我们的祖先早在几千年以前就认识到了“天人合一,顺应四时”的养生法则,非常讲究季节变换、节气交替中的养生策略,我现在结合现代科学的食疗理论及锻炼方法,使读者能够轻松掌握合理饮食、起居,有益健康的方法。

在芒种节气中,老年人或小孩不要贪凉而露天睡卧,不要在大汗期间裸体吹风、不要吃鸡肉、羊肉等生火助热的食物。饮食宜清淡,心情宜恬静,所谓“心静自然凉”。

暑天感冒俗称“热伤风”。夏季天气炎热,为了散发体内的热能,人体的表皮血管和汗腺孔扩张,出汗很多。入睡容易使身体受凉而发生感冒。暑天感冒的病情较轻的一般无发热及全身症状,或仅有低热、头痛、全身不适等症状;病情较重的常有高热,而且出汗后热仍不退,并伴有头痛。身重如裹、全身酸懒、倦怠无力、口干但不想喝水、小便黄赤、舌苔黄腻,有些患者还会出现呕吐或腹泻等。空

好他们在西班牙看中了一套现房,但两周内必须付款,于是他们就在中介所挂了“急卖”。一对年轻人刚好在这个城市找房子,他们在中介看到房屋照片和价格,不禁怦然心动,房子的地段和品质都叫他们非常满意。年轻人脑子活络,注意到了“急售”二字,便在房价上一砍再砍,临签合同之前又狠狠砍了一刀,老夫急着要买房,一让再让,年轻人差不多用白菜价买了幢好房子。搬家那天,年轻夫妇走进院中,绿草如茵,鲜花盛开,就像主人还在一样。推开房门,他们几乎不相信自己的眼睛。屋里窗明几净,一尘不染,桌子上摆着鲜花,花瓶下压着一张纸条——欢迎你们入住这座记录了他们几十年幸福生活的房子!希望你们接下来的生活和我们一样幸福安康!

走进厨房,只见冰箱贴上写着:“给你们准备了一周的食物,超市要开车出门左拐再左拐,大约需



要20分钟到达”。再看电表箱上也有一张纸条,上面写着“我们已经给你们预留了至少一个月的电费,这个时间,可以帮到你们办理相关更名手续”。这对年轻人彻底蒙了!是趁人之危,落井下石,还是成人之美,锦上添花,一切皆是人的品质使然,对他人和善便是对自己和善,尊重他人便是尊重自己。

他们来了,他们又走了,无论他们是谁,无论房子被他们虐待成什么样,这几年,总是一次次努力把房子恢复原样,为他们也是为自己,把坏的变成好的,把丑的变成美的,把温馨的味道找回来。

虽然,不知道下一次入住的是什么人,但我希望他们第一次走进房间的时候,喜欢这里,并以此为家。

黄梅时节话养生

许良

夏天蚊子特别多,往往是造成人们得病的重要原因之一。驱除蚊子的方法,除了加强生活区域的清洁卫生以外,自身的起居生活也很重要。如吃大蒜可有效驱蚊,因为蚊子不喜欢人体分泌出来的大蒜味;口服维生素B,通过人体生理代谢后从汗液排出体外,会产生一种蚊子不敢接近的气味。

在黄昏前,室内摆放一两盆盛开的茉莉花、米兰或玫瑰,最好是夜来香。因蚊子不能忍受这些花的香气,所以也能起到有效的驱蚊效果。由于蚊子害怕红色的光线,所以夏季卧室中应使用橘红色的灯光照明。



杏林夜谈

夏季酷热多雨,暑湿之气容易趁虚而入易致疟疾、中暑等病。疟疾主要表现为胸闷、胃纳欠佳、四肢无力、精神萎靡、大便稀薄、微热嗜睡、出汗多、日渐消瘦。在夏令之前,可服补肺健脾益气之品,并少吃油腻厚味,减轻脾胃负担,进入夏季,宜服芳香化浊、清解湿热之方,如每天用鲜藿香叶、佩兰叶各10g,炒麦芽30g等,水煎代茶饮。如果出现全身明显乏力、头昏、胸闷、心悸、注意力不能集中、大量出汗、四肢发麻、口渴、恶心等症,是中暑的先兆。应立即将病人移至通风口休息,给病人喝些淡盐开水或绿豆汤,若用西瓜汁、芦根水、酸梅汤,则效果更好。(作者为上海市中医医院内科主任医师)



灵 (中国画) 张佑

“戈尔巴乔夫屁股哇哇哇!”孙女昕瑜宝贝时有谑语,让人忍俊不禁。有一次她跟玩具比鼻头,说:“小熊黑鼻头,小猴红鼻头,妹妹白鼻头。”一家人都乐:妹妹“白鼻头”,真笑煞人!

家有朋友所赠的俄罗斯套娃,宝贝玩时一个个问:“选个啥人?”告诉她一遍,她竟能顺溜地说出“赫鲁晓夫”、“戈尔巴乔夫”,一点不打磕楞;但套娃里的沙皇,她却叫它“小朋友”,因为它在最里面,最小。有一次,戈尔巴乔夫掉在地上,宝贝说:“戈尔巴乔夫屁股哇哇哇!”

“小骗子”

奶奶给宝贝唱浦东儿歌(一首陈年八古董的儿歌):

“牵牵马,嘎嘎吱,婆婆养个小小儿子,拔勒公公踏煞仔,婆婆宁(仍)是苦恼仔,买只瘦枣子,骗骗伊咯大娘子。”

奶奶刚唱好,宝贝接口说:“骗骗奶奶,骗骗大大……”奶奶说:乃好味,阿拉屋里有个小骗子咪!

“小黄人”的遗憾

有一天,我正在厨房里忙着,宝贝忽匆匆奔进来,嘴里说着:“大大,不好了,不好了!伊哇脱(坏掉)掉!”她把手里的小玩意给我看:哦,是个单眼小黄人,就是动漫片《卑鄙的我》里那种小黄人。宝贝玩的小黄人由两片合而成,她递给我时分成了两片,于是我把小黄人合好了,再递还给她。她回到奶奶身边说:“大大修好了。”

可合的小黄人,其实是一个道具,宝贝想要跟大大玩“不好了,不好了”的情景游戏啊!若非自以为是,宝贝跟我把这情景游戏再玩下去,哪怕玩个一百遍,我也不会厌烦的呀!

“I love you”

去年国庆黄金周的一天,奶奶带宝贝在小区玩滑滑梯。有几个孩子在那里,其中有个皮肤黝黑的印度小男孩。宝贝走到印度男孩跟前,主动对他说:“你好。”小男孩起先有点拘谨,随后宝贝和他一道玩滑梯,上上下下,追来追去,两人玩得有点儿“疯”了。宝贝还用奶奶教她的一句话,对小男孩说:“I love you.”男孩也笑着说:“I love you.”……那男孩的年轻妈妈看孩子玩得开心,也笑容满

如果不是阿米尔汗扮演父亲,印度电影《摔跤吧,爸爸》会有这样的效果吗?——知道“套路”演绎“胜利”,但悬念仍然一波波出彩。

贫瘠的住所,单调的日常,吃一只鸡钱不够,只能求情卖主。但即使希望卖鸡者减低价钱,阿米尔汗的眼神仍然非柔弱更非乞讨非低声下气。“将来我们女儿替印度拿了世界冠军,可以替你的鸡做宣传啊!”——父亲,像神一般坚定的眼神。这眼神其实是2个多小时里银幕的灵魂,你为之震慑,为之着魔,为之探究,为之惊奇。

要把家里的两个小丫头训练培养成摔跤手,拿印度的冠军,为印度拿世界的冠军。——阿米尔汗的信仰没有动摇过。那定海神针一般的眼神啊——妻子的担忧与怀疑必定被重重压下去了。女儿们不敢违抗。乡邻们的嘲笑自然似空气一般忽略。而想从学院教官与体育官僚轻视刁难的眼神里变得怯懦吗?阿米尔汗不怒颜也不挑衅。他仍是——平静,镇静,坚定。

天哪,那钢刃般锋利的眼神无论配年轻时魁伟的身躯,还是中年时发福的身材,都是浑然一体的魔性般巨大的存在。女儿们会身不由己地因父亲的意志而有意志。观众我们,会情不自禁相信那最后的神话。

我们见识了太多的眼神的飘忽、犹疑、惊惧,乃至反省、改变、涣散,阿米尔汗的眼神在一个有着贫穷意味的处境中放大,定格,使人相信,人首先可以是自己的王。阿米尔汗是自己的王,然后是他女儿们的王。然后,他使女儿们在国际赛场成为印度的王。

坚定才有效率。用语言去说服怀疑,驳斥讥嘲,用肌体与力气去抗衡打击与侮辱,都是种种无谓的消耗。阿米尔汗要的是效率。效率才缔造成果。

导演让父亲说过什么过多的话吗?——多说必俗。无声胜有声,执拗惊鬼神。

女儿们自小有着摔跤的天赋。所有天赋的开发,便不再只是意志的产物。它带着生命的愉悦与发展的欣慰。阿米尔汗的执着是有信仰的,且目标明确。这几乎是一场没有选择的战争。自己对世界的,更是自己对自己的。

印度的贫穷女孩,只有围着锅碗瓢盆终老一生,14岁就做了陌生男人的新娘。与其说是14岁就开始“相夫教子”,不如说,也是就此进了家庭监狱。摔跤是竞技,摔跤也是女孩们可怜人生的突破口。是绝技,是战旗,是拯救。

这些,父亲对女儿们说了吗?也从来没有。“你站在山峰,你才能俯瞰平地”。父亲只是不允许她们退,把所有的本事所有的力气都拿出来,全力以赴地“不退”。灿烂的笑容才属于你。

“摔跤吧,爸爸”——请求句样式的电影片名。——女儿们懂了。父亲要她们为国家争光。父亲也是为了她们的人生。

单纯的意念才是有力量的。而王者的眼神从来也不会涣散。

大姑的孙子晓勇参加高考,表哥制定了长达一个星期的“高考食谱”,每一天的食谱绝不重复,目的是营养均衡,做到清淡、养胃、补脑、利眠。以第一天的食谱为例:早餐为馒头和草莓酱、牛奶、荷包蛋、酱黄瓜、夏橙。中餐为荞麦大米饭、香菇菜心、糖醋带鱼、豆腐血旺丝瓜汤。晚餐为绿豆粥、白菜猪肉包子、虾皮冬瓜。

看着厚厚的食谱,我无限感慨。这些年来,我们的高考食谱日渐丰盛、科学合理,从一个侧面反映了我们的生活日渐美好。同时,我们对于高考的理解和认知日渐刷新,成才之路千万条,高考不再是改变命运的“独木桥”,但高考依然承载着我们大多数人的梦想。

时代变了,高考的录取比例年年提高,可选择的余地越来越大,就像那日新月异的高考食谱,从单一到丰富,从简单的“吃饱吃好”到如今的五彩缤纷,不变的是——我们追梦的脚步从未停歇。

后来,宝贝和大大又发明了一句:“嘟嘟呀,嘟嘟呀,嘟嘟呀,嘟嘟呀!”当我抱着宝贝,一起有节奏地“嘟嘟呀,嘟嘟呀”时,宝贝会随着节奏手舞足蹈。

奶奶问,这句话啥意思?哈哈,谁也不告诉,这可是我们俩的“密语”哦!



边看边聊

王者的眼神

南妮



扫一扫,关注“夜光杯”