

几个月前，我和老公上下班经过大院新设的垃圾箱前，看见八九只流浪猫在觅食，把各家扔出的垃圾包翻得乱七八糟，还常常觅不到吃食。老公说：“咱从家里带一点猫粮，给它们吃吧。”从那以后，每天我们都会在上班前送猫粮给它们，渐渐地引着它们离开了垃圾箱。二十多天前的周末，猫群里突然多了一只灰黑相间的大脸猫，与其他流浪猫不让人靠近的做派不同的是，在我弯腰撒猫粮时，它居然用头顶我的手，撒完猫粮后，它又在我的脚边蹭来蹭去，大有“相见恨晚”之热烈，让我很是惊诧。

“你认识我吗？”我问它，“喵呜”——它仰起大脸，仿佛在答：“认识！”

“你是谁家的猫猫啊？”我又问，“喵呜、喵呜……”它出我意料地发出了一大串“喵星语”，像是在回答我的问题，虽然我不懂，但似乎可以意会，我用手摸摸它的头，它愉快地打着小呼噜，第一次遇到一个陌生的、这么愿意跟人交流的小猫，真是太神奇了！撒完猫粮，我要离开了，没想到它也迅速地尾随着我，远远地跟着。“来，来”，我试探性地唤它——奇迹出现了，它竟然飞快地冲到我身边，扑到我腿上。我试着抱起它，它把头紧紧地靠在我的怀里，那一刻我感动得一塌糊涂，我不知道它为什么会如此信任我，我也忘了家里已经有了猫，满心里只有一个念头，带它回家！当我抱着它上了第一个大坡后，它从我怀里跳下来，忽前忽后地跟着，走到家门口，它忽然有点迟疑地停下了。“没关系，进屋吧，家里还有几个兄弟姐妹呢。”我对它说。它一定是听懂了，慢慢地跟着我进了门。“啊，你怎么又带回了一只猫啊！”老公惊叫起来，当我如此这般将所发生的一切详述了之后，老公说：“行啊，七只是养，八只也是养，关键是看看其他的猫儿们能不能接受它。”这可真是说到点子上了，咪咪等大小猫们真的不欢迎它，这个炸毛粗尾巴、那个“哈喽”声不断，大脸猫吓得紧紧地靠在我腿边，老公则故意虎着脸、大声地批评着众猫们：“嘿，不准闹，忘了你们自己早先是怎么来的啦？”我赶紧带着大脸猫上了楼。

既然收留了大脸猫，就得给它起个名吧，“这么神奇地黏人，就叫小黏吧！”老公提议道，嗨，很形象也很贴切呀，当晚，小黏戴上了防蚤脖圈，正式成为我家的第八只“喵星人”。

接下来，最艰巨的任务是，要想尽各种办法，让小黏尽快和七只猫相融，试了几招，最管用的就是，用七猫最喜爱的“逗猫棒”游戏。一开始，小黏不会玩，看着其他七猫们翻滚跳跃，眼里流露出好奇与羡慕；后来，我用逗猫棒单独陪它玩，很快便学会了，等集体玩的时候，小黏也溜达跟着跳几下……一个星期后，除了我们的用心调解，小黏还靠着自个儿善于“服软”的品行，渐渐地融入了七只猫的“世界”，最先，接纳它的是大众情猫“喵龙”，没心没肺的喵龙，不过几天光景，便和小黏滚在了一起；最待不见小黏的是二猫“来来”，只要有机会单独共处，便企图使出“杀手锏”骚扰欺负小黏。当然，小黏也有自己的绝招，如果谁要攻击它，要么它先往地下一躺“免战”；要么就迅速躲到我们身后“避难”。晚上，我们将它单独安排在一间小屋里睡觉，这时便是它最欢乐的时光，四仰八叉地躺在铺上，让你摸它的小肚皮；四脚乱蹬地翻滚耍把式，逗你开心；但是如果你用照相机的镜头对准它，还没按快门，人家便开溜没了影儿，好不容易抓拍一下，还不上镜，每到此时，老公便调侃道：“又不是啥名猫，还讲究低调干啥？”几个回合下来，小黏似乎有了镜头感，留下不少可爱可乐的瞬间。

如今，“喵星人”小黏，已经俨然以主人公的姿态快乐地生活着，八只猫的世界里，已经没有了“敌视”与“排挤”，呈现出一派祥和与安宁。



我家的阳台上有十来盆碧绿的鱼腥草，我经常会摘一大碗叶片用酱麻油和老干妈辣酱拌来当菜吃，异常美味。最奇怪的是，过去经常感冒的我经常吃这道菜居然不太容易感冒了，于是我把这些草当成了宝贝。

当初，我是在云南香格里拉吃到凉拌鱼腥草叶的，回上海后有一次在超市见到有卖鱼腥草根，就买回一盒，吃了一大半留了一小半，留下的种在花盆里试试看能否活，不料居然爆出芽来，两盆分根成十盆，每年的春夏秋三季绿意盎然，一星期可以吃两顿，一些亲友来我家吃饭，常常会点名要吃“自留地”里无污染完全有机的鱼腥草。

鱼腥草很好种，喜欢阴湿，不太讲究施肥和日照，不断水就行。可以一年中任何时间分根，也可以扦插。刚分盆或扦插的不能见阳光。鱼腥草是多年生草本植物，深秋枯黄根须尤活，可修剪枯枝以待来春再发。

前几年，我去看中医，医生开的方子里，有一味药叫鱼腥草。鱼腥草大耳朵似的叶片，我在童年的记忆里搜寻到，原来，这草我弄猪草的时候拔过。在离家不远处的一处低洼阴凉地带，近水背阴。只记得，这草的味道闻着很清爽，拔过后，我的手也感觉清凉。没想到，这多年不见的朋友竟然是一味良药。

鱼腥草出自《名医别录》。宋苏颂说：“生湿地，山谷阴处亦能蔓生，叶如荞麦而肥，茎紫赤色，江左人好生食，关中谓之苕菜，叶有鱼腥气，故俗称鱼草”。

鱼腥草具有清热解毒、利尿消肿的功效，还可以消除炎症，甚至，它还能提高人体的免疫力。一棵小小的鱼腥草，不仅有这么神奇的功用，还是非常棒的食材。

西南地区 and 江南地区的人们经常把鱼腥草拔来，清洗干净，可凉拌，也可清炒。将鱼腥草的老根、须掐去，留下嫩白根及叶片，再用盐水泡几分钟，放味精、精盐、花椒粉、辣椒油、白糖，拌匀即可上桌。清淡爽口，是春夏餐桌上的的一道佳品。

贵州常见各种鱼腥草的佐料。在贵州，鱼腥草也叫折耳根，赤水河畔有童谣：折耳根遍坡生，我是瓜婆外孙。瓜婆从门前过，折耳根就是我故人。这个童谣，在赤水河畔流传了近千年。如今的贵州人最喜欢用折耳根来做两种菜：凉拌折耳根和折耳根炒腊肉。当然，折耳根炒鲜肉也未尝不可，还可以用来炒饭吃。无论是下酒、下饭、喝粥，都别有风味。

最近，因为禽流感 H7N9 的爆发，鱼腥草的神奇功效又凸显了出来。云南版的中医诊疗方案也出炉了，鱼腥草成为其中的一味药引。网上还有一则消息说，为防禽流感，湖南一个老百姓自己种的鱼腥草被别人拔完。

五月花事

立夏一过，天气日炎。这个月，樱花谢了，春日的很多果树也都花谢果出，绿茂红稀。可是照样蔷薇开月季红槐花香，杜鹃啼血，木本藤本花卉还有一番热闹。这月中，虫子也都孵出来了，养好虫，防害虫，是这个月的事。外出游玩田垄，野菜已挖不到了，全都老了，有院子或阳台大的人家倒是可以收收荠菜、蒲公英等野菜种子了，回家种种，既可当观赏叶，种多了还可采来配菜，这可是“有机”野菜哦。

本月宜扦插：石榴、芙蓉、栀子、木香、樱花（必须雨天）、茉莉（芒种前后）。本月宜分栽：松、柏、菊花、瑞香、菖蒲。本月宜翻盆移植：栀子（一定雨天）、秋海棠、樱花、枇杷、荷秧。本月宜压条：木槿、绣球、栀子、蔷薇。本月宜下种：枇杷、杏子、槐菜、红豆。本月宜收籽：桑葚、各种菜籽。本月宜施肥：樱桃（收果后）、各种草

住进产房的孔雀鱼

家里一个很大且漂亮的鱼缸里养着许多热带鱼。其中，雄性的孔雀鱼色彩斑斓，游动起来犹如一条条小精灵，雌性的孔雀鱼却几乎没有什么色彩。孔雀鱼生产一次最高可达百条左右，每条小鱼出生后瞬间即可在水中游动。

孔雀鱼生产后总是饿，它就连自己的后代也不放过。而其他的热带鱼，亦是对刚出生的小鱼很感兴趣。因此，需要专门安排即将生产的鱼妈妈住进产房。

准备工作比较简单，先看看有哪些孔雀鱼将要生产。如果鱼的肚子特别大，鼓鼓的，同时有较大面积的黑色部分且透明，就有较大的可能说明孔雀鱼要产小鱼。产鱼用的塑料产房市场有买，费用大约 20 元一个。

我在鱼缸里紧贴着向外一面的玻璃上认真地固定好塑料产房，并把里面隔离成了上下两层，上面的一层为孔雀鱼生产的范围，下面的一层为产出的小鱼活动空间。产房里的水与大鱼缸里的水可以互通且自由流动，并始终保持水的新鲜度和清洁度。这样布置的好处是，产房里的孔雀鱼生产时，小鱼会自然而然地沉入到产房的下层，并基本上在下面游动，由此减少了鱼妈妈因饥饿等原因将孩子吃掉的尴尬。此时鱼缸里的其他鱼类即使看到了产房里的小鱼，若有非分之念也是无可奈何。

知道孔雀鱼产小鱼所花的时间短则一个小时，长则可能需要半天，我因此有了充分的思想准备和耐心。这天，在鱼妈妈生产过程中，我注意观察其动向，适当喂些鱼虫，以增强其体力。对个别小鱼不经意间跃入产房的上一层，为避免给鱼妈妈吃掉，我及时用事先准备好的取鱼工具把小鱼放入单独的新家。新家一共有三个，两个是在花鸟市场买来的塑料长方盒，另一个是专门用雪碧瓶子特制的，根据鱼的种类和实际情况选择使用。

孔雀鱼产完小鱼后，我并不急于立即放入大鱼缸，而是先让其在产房里休息一些时间，喂些食物，待慢慢恢复体力后再予以放行。产下的小鱼则全部集中在一起，从而能够无拘无束地快乐成长，同时免除了大鱼吃小鱼的后顾之忧。

牙齿松动 宜治不宜拔

盲目拔牙不可取

牙齿松动是口腔门诊最常见的牙周病病症之一。数据显示：35 岁以上人群中，有三分之二的人均不同程度存在牙齿松动，甚至脱落。许多患者错误地认为：牙齿松动是由衰老所致的自然规律，无可改变。到时只要将松动牙拔除，再安上假牙就万事大吉了。

殊不知，假牙通常是最后万不得已的疗法。假牙要固定在相邻的真牙上，再过几年，若相邻的牙齿也松动了，只能再拔再装，反反复复，直至牙齿拔光，不得不装上满口假牙。假牙与真牙相比，在感觉上和方便程度上相差很大，吃东西不香，说话咬音不准，口腔有异物感，特别是活动假牙还存在被误吞的风险。另外，掉牙后，脸部颌骨会变形，看上去要苍老 5 岁 ~ 10 岁……

行家点津：牙齿松动并非无可救药！牙齿松动、酸软、疼痛、咀嚼无力和牙龈出血、肿痛、萎缩（牙根外露、牙齿变长）一样，均属牙周病的病症，只要及时治疗、方法得当，患病的牙齿完全可以重新变得健康、牢固，并发挥其正常的生理功能，实现 80 岁还有 20 颗或以上的真牙，也不再是大难题！

中药治牙病有诀窍

中医认为：“齿为骨之苗，肾主骨生髓”。就是说牙齿和骨同根而生，是长在骨头上的“秧苗”，而骨骼的生长发育依靠肾气充养，肾气不足，便会髓亏骨枯，齿失所养，最先表现在骨质代谢最旺盛的牙齿部位，导致牙齿松动，咀嚼无力、过早脱落等，这些问题皆可依据中医学肾主骨的理论，施以补肾药物治疗。同时还应秉持“未病先防、既病防变”的原则，在日常生活中保持良好的口腔卫生，重视无明显不适感的早期牙周病的防治。

值得注意的是：单纯的补肾并不能起到理想的固齿效果！只有针对牙齿的进补，才能诱导牙髓干细胞活跃，促使骨质代谢旺盛的牙槽骨重建（骨密度增加、成纤维细胞得以再生），牙周病症状得到治疗，牙齿重新变得牢固有力。

文/章红

九芝堂
原自1650年

牙齿松动 有药治

补肾固齿丸

主治：牙齿松动、酸软、牙龈出血

【功能主治】补肾固齿，活血解毒。用于肾虚血热性牙周病，牙齿酸软，咀嚼无力，松动移位，牙龈出血。

咨询热线：400-8877-479

请仔细阅读说明书或在药师指导下购买和使用，注意事宜：详见药品说明书。禁忌：孕妇禁用 批准文号：国药准字Z5102128 川药广审（文）第201300020号 已备案2013年4月3日

本市医保药店及各大药房有售