

家春秋

老柯/文



稿纸后面的女人

不敢掠美，文章题目是从新加坡女作家尤今那里盗来(原题为男人)而来。老实说，我不喜欢舞文弄墨的女人后边兀自默守着个男人(可以想象，如此一来，这位男同胞便无形有形地成为女人文章的陪衬不说，且不得不与那些有深没浅有长没短的家事琐事为伍了)。但我喜欢——真是岂有此理——稿纸后边的女人。

我的稿纸后边即有这么一个女人，不消说，乃吾妻也。

余属上班族，故可供格子纸的时间多系难以连片成块的星星点点之类。而这种操作，非是卖白菜，秤杆一捉便可入市开张的。有时，避身斗室，一门关去外边喧嚣，奈何却沉静不下心来。眼瞅着时间在放纵地跑去，我却真成了“一匹北方的野狼”，守着孤独和焦躁，在斗室里苦煎苦熬。渐渐的，从洁白的稿纸中飞出一只小鸟，越来越大地出现在我的视野里。近了，更近了，哦，好洒脱，好美丽的小鸟哟——倘在这时，门外忽闻其“推敲”故事，且旋即脑袋或声音地“推敲”而入，得！缪斯女神放出的小鸟即便不逃飞，亦成一只呆鸟了。无须照镜子，我也知道本人此刻的尊容，准是一副受惊抱窝母鸡的模样，一身炸毛中，扑扑楞楞着愤怒的不满……

好在余妻甚贤，并不计较本人形象佳否，且从此以后，总任本人“出窝”后，

两代人

李剑明/文

兒子

不知是哪个遗传基因发生了变化，上溯祖宗三代均系清一色“平头”的我们夫妻二人却有个有点“官瘾”——想当班长的儿子。

儿子刚上学就想当班长。他说，当班长真神气，全班同学都得听班长的。

每当新学期开始，儿子放学回家最多的话题总是×××当了班长。你呢？我们问。没有当上，儿子的回答倒也直言不讳。看着孩子渴望的眼神，我们只好安慰他：你比同学们的年龄小，真当上了班长，也管不好同学

们的。儿子听了眼睛一挤，脖子一挺不服气地说，我的学习最好，谁学习好才够当班长的格。

是的，儿子的学习确实好，每次考试都是前三名。儿子的学习从不让我们操心。

想當

他还特别爱看书，因此作文写得特别好。老师在本子上批的全是“优”。有次无意中翻看儿子的作文，看到儿子笔下的我们被描写得维妙维肖，令人哑然失笑。甚至连我们不易察觉到的毛病也刻画得入木三分。从那时起，我们夫妻二人就特别注意纠正儿子作文中描写的我们“不够格”的地方，以保持“父母尊严”和

“君子风度”。

前几天，儿子放学回家又唱又笑，又蹦又跳。问他有什么高兴的事，儿子神秘地说明天告诉我们，可没过几分钟便又自动“坦白交待”了：他当了班长。细一打听，原来他们班长因病请假，老师让他代理两周班长。代理班长也是班长。我们为儿子的“理想”初步实现而高兴，除了鼓励他一番外，还特意去新华书店让儿子挑了套自己喜爱的书。

儿子八岁多上三年级，想当班长也当上了班长，虽说只是个“代理”班长，终于改写了祖上皆“平头”的“不光彩历史”，也为做父母的脸上“添了色”，因为“不想当元帅的士兵不是好兵。”

班長



人间指南

李金玉/文

人到老年，没有不希望晚年生活能过得更舒心、更愉快的。然而令人遗憾的是：有为数不少的人在步入老年生活后，却踟躇陷入生活的误区。

为子女献余热。为使子女得到最大程度的物质满足，退休老人便最大限度地外出献余热，哪怕累倒累死也在所不惜。

生活不规律。打麻将至半夜不睡，日上三竿不起。胡子长了不及理，衣服脏了自己不洗也阻止子女清洗，“人老了还讲究啥？”成了最自的“护身符”。

溺孙常护短。对于老年人来讲，孙子孙女成了隔辈人，那种疼爱之情自是尽人皆知。爱之深，疼之切，就常忘了爷爷奶奶们还应有的教育责任。不光自己一味溺爱放纵孙辈，就连他们的父母说上一句也不行，护“短”常到了极端的地步。

待己太吝啬。为儿女能豁出命去，对孙子孙女们恨不得把心都掏出来，唯是常虐待自己，冬天舍不得买个烤红薯，夏日里买雪糕也会觉得是破费……全忘了自己，是比儿孙体质更差更弱更需营养的平凡人。

老年人在生活方面的上述种种做法，其心情人们是可以理解的，但凡事还应该顾及客观效果为好。无论是从自己的身体健康着想，从赢得他人的敬重，从子孙自立成人的培养而言，都是尤甚益处的。唯此，还望有上述做法的老人能及早从这生活的误区走出来。

老人们，快走误区

衣食住行

王应华/稿

真丝衬衫

今年入夏以来，真丝服装逐渐风行。用真丝面料制成的衬衫，穿着高雅舒适、飘逸大方，成为各年龄段、各阶层人士着装的时尚。根据真丝面料的特性，在选购真丝衬衫时，应比一般衬衫长1—2厘米，宜大不宜小，穿着时不宜在席子、木板等粗糙物上摩擦，以免发生抽丝、损坏衣服。

真丝织物吸汗性强，要及时洗涤，以免变色、发脆，影响衣服的使用寿命。

真丝衬衫穿着时应熨烫，熨斗的温度不宜过高，这样既可使衣服挺括柔和，又能保持色泽不变。

看有没有适合于我这只脚的大鞋。每到鞋店我就问：“你这儿有没有大鞋？”店主问：“你要什么颜色，什么样式的？”我赶忙说：“不管啥样式，啥颜色，有没有41或42码的女鞋？”店主微微一笑摇了摇头。

等我满世界地乱跑而一无所获之后，我就只有凑合着买双39的鞋，管它样式不样式的，我不奢望穿上它“游脚有余”，只要能前后后有点缝隙我就会高兴得不得了。只是穿上之后，站在原地不动还差不多，等一走路，右脚比左脚痛得更甚，活该！“谁叫

你长得那么大，如果你再吱哇乱叫唤，我就再买一双，让你痛个够！”我气鼓鼓地穿上皮鞋，尽管痛得难受，但我还是咬着牙挺着，尽量不让我身子忽左忽右地倾斜，也尽量走得端端正正的，不失女孩子的风度，这时，我多么羡慕那些拥有一双小巧玲珑小脚的人啊！假如这时有裹脚这个行当的话，我真想去将这双脚裹得小小的，这样我就可以穿上我喜欢穿的鞋了。

唉！大脚，你怎的这么恼人！

脚



本版编辑 / 吕劲
刊头设计 / 赵国明

生活调色板

廖溪/文

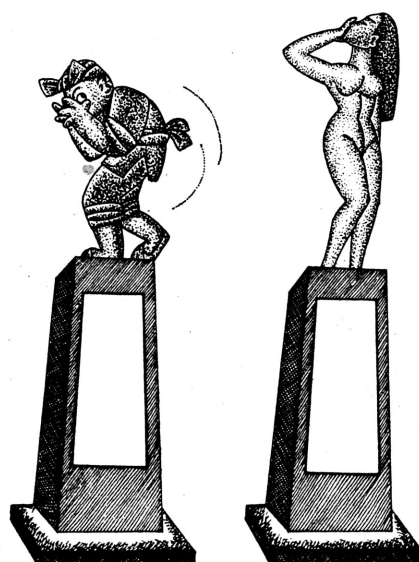
恰当运用夏令进补

进补

夏令进补除服益气、补津液的补品外，还应当注意食补。适当增加含高蛋白质的鱼、肉、蛋、豆类，每天保持进食富含维生素的蔬菜、水果及清凉而营养的饮料，有益夏令保健。

若夏天患了暑病，在暑热未清时，不能单纯用补药，即使体虚也要和消暑退热药同用。如果早用补药，则会使用暑热难以消退。

湿重者不宜进补。倘若暑湿侵犯人体，出现周身酸痛、胸闷腹胀、食欲不振、舌苔厚腻等，就不能进补，否则会助湿生热，留下去，疾病难愈。务必要先祛湿，使脾胃功能逐渐恢复后才能进补。



良友诊所

有人说冬季宜进补，夏季不需进补，其实，这种认为是片面的，在炎热的夏季也需要进补。不过，夏令进补的特征与冬季不同。

夏令进补从某些角度上说，与冬季同样重要。这是因为，夏季天气炎热，出汗多，营养物质随汗排泄，体力消耗比其它季节大，而消化能力大多降低，进食减少，再加上日长夜短，睡眠不足，一般人到了夏天，体质都有所下降，常常是“无病三分虚”。平素阴虚体弱的人，对暑热抵抗力更差，难以适应炎热的气候，这样就可能患中暑、疰夏、腹泄等夏令病，所以说“虚为夏令之本”。这就是夏令需要进补的原故。

凡是平常体质较差，营养不良、贫血、病后、产后、年老体弱以及往年患过夏季热、疰夏的人，均应适当进补，以改善体质，提高抗病能力。

进补的方法当视体质不同而异。对元气不足，表现为气短乏力、倦怠懒言、脉细无力者可进补气法，方用中药补中益气汤：党参、黄芪、白术、当归、陈皮、甘草等，水煎服，每日一剂。或服中

怀念深

怎么也没想到，505神功元气囊治愈了我多年的胃病，却因此成为我对阿江永久的怀念。

刚参加工作不久，经人介绍认识了阿江，我们既是同乡，又是中学校友，他早几年大学毕业，分配到四十里外的县法院工作，我们只能在周末相聚。那时正值冬季，胃病这个学院折磨得我面黄肌瘦，整天以胃得宁、三九胃泰为副食，各种养胃药则是家常便饭。尽管对它厚爱有加，它却不领情，隔三差五地烦我，疼痛难忍。一向以美食家自居的我，面对美味佳肴，却只能望食兴叹了。阿江余

心不忍，报刊、电视上的广告一个不落抄成一本小册子，又不遗余力，遍访偏方，征求我的最后意见，深知胃病难治的我，已不相信这些夸大其辞的广告，更不信江湖上故弄玄虚的狗皮膏药，却又怕伤害了这颗善良、诚挚的心，我就说慢性胃病还需慢慢治，冰冻三尺，非一日之寒。阿江听了，满脸的怜爱，却故作生气状：“看你那窝窝头脸蛋，整个一个非洲难民，除了我，没有人敢娶你。”

隔了几天，他出差回来途经西安，专程为我买回一件505元气囊，郑重其事地说：“这是505对人类的奉献，也是我对你的份情，你可不能忘恩负义哟。”从此，这个小红囊肚日夜伴随着我，愁容变笑颜，我们的感情也加深了。

然而，好景不长，阿江突然离我而去，在出差途中因车祸不幸丧生，我无法接受这残酷的现实，惊愕、迷茫、悲痛不已。我们才刚刚开始，还没有走进属于我们的季节，没有花前月下海誓山盟，来不及享受人生的乐趣，来不及回头向世界证明自己身后

