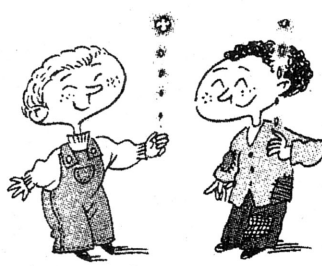


甭让孩子蒙阴影

〔西安〕徐创铭



我的孙子乳名大小,今年刚满8岁。大小每个周末都要到校外英语辅导班上课,下了课就自己坐中巴到我这里来和爷爷奶奶厮守一天。从他上课的地方到我家正好是8站路,按逢4进位的标准,车费是1.5元。

上个周末,大小又回来了,一进门就对我说:“早上爸爸给了我一块五毛钱,我可只用一块钱坐车。爷爷你猜,那五毛钱我干啥了?”

我笑着说:“你能干啥,不就是买零食吃了呗!”说完我马上觉得不对劲,绷起脸来说:“大小,你是不是混票了?那可不好啊!”

“没有。”大小急得脸都红了。

一旁的老妻忙说:“你让俺宝宝把话说完!俺宝宝才不是混票的坏孩子呢!”

大小就偎在奶奶怀里,有点羞怯地讲了事情经过:

“下了课我就到车站等车。车没来,一位穿得破破烂烂的爷爷凑过来,伸着双手向一个叔叔和一个阿姨要钱,说可怜可怜吧……那个叔叔说:‘去去去,我们坐车还没钱呢……’我觉得爷爷爷真的好可怜,就给了他五毛钱。然后,然后,我就自己走了一站路。哎,走一站我的一块钱就不够买票了……”

老妻面露惊讶之色:“哟,这么冷的天,让俺宝宝走了一站路!大小呀,你……”

我知道老妻下面要说什么,因为她手里拿着一份当天的报纸,那上面有一篇记者的调查,题目就是《拿什么相信你,街头行乞者》……

可我还是截住了老妻的话头,向孙子伸出大拇指说:“大小,你做的对!省下五毛钱给了可怜的老爷爷,说明宝宝善良,肯肯走一站路而不混票,说明宝宝是个诚实的孩子!”

领到赞赏的大小立刻摆脱羞怯,猴子似地蹦跳着到院子里找小朋友们玩去了。

从媒体上不断看到一些街头行乞者的骗局,真的让你很难相信他们都是“天涯沦落人”。央视的法制节目也做过几期专门教未成年人如何识别骗局,“不要和陌生人说话”的节目。我不敢说媒体的动机不纯,效果不好,可每次看到这些心里都有一种淡淡的忧伤。

让初涉人世根本不谙人世的孩子们承载如此沉重的社会阴暗,让纯洁无暇的心灵上浇筑上如此冷漠森严的“铜墙铁壁”,我总觉得是社会的悲哀,孩子们的悲哀!

也许,该让老妻提醒小孙子:小心上当;也许,小孙子这回真的是让那位“老爷爷”骗了。但我还是不忍心让小孙子这种善良与诚实的举动蒙上阴影。所以,我制止了老妻的提醒,告诉宝宝:“你做得对!”

风景线

给女婿打分

〔宝鸡〕吴万哲

在女儿婚礼上,司仪先生让女婿给我这未来的丈人爸掏了一躬,并把话筒递到我嘴边,问:你对女婿这个躬满意不?我笑着说:满意。他又问:那么你给他打多少分?要说打分,我一时却语塞。司仪提醒我:给你个区间,80到100分,你打多少?我想打个100,但迟疑了一秒钟,便笑着说:80。话音未落,参加婚礼的宾客都轰的大笑起来,显然在取笑我的不会说话。

我是个“农转非”进城的人,根还在乡下,心中便存留着深深的农村情结。在我们老家,这个程序叫“拜丈人”,内容是相当繁琐的,不折腾得新女婿羞红了脸、汗水吧哒是不罢手的。女儿的婚礼在城里举行,简简单单一个躬,就把丈人“拜拜”了。我觉得这样是不是有点太“简化”了?所以就嘻嘻哈哈打了80,一来是想和这未来的家庭成员开个玩笑,二来让他长个记心:他在走过婚姻红地毯的那一刻,他的丈人爸曾“难为”过他,提醒他履行好一个丈夫的责任,善待我的女儿,欢欢乐乐过好自己的小日子。我还有一点“另类”的想法,这就是我曾做过多年的教师,女婿也正干着教师工作,他当明白:老师给学生打分,80分已属优秀的行列,我打80,已真切地表明了我对女婿的满意度。再说,婚姻是人生大事,结婚代表着一个人新生活的开始,人生的路还很漫长,如果我今天就给打了100分,以后还怎么打?

可宾客们显然不这么看,他们嘻嘻哈哈的笑声传递着某种期冀。司仪更觉我这老泰山太“刺头”,忙笑说:80分啊?看来你对女婿这个躬是不太满意了?就又“调教”女婿,把头再低一点,姿势再标准一点……女婿自然很听话,头都低到地上了。可我想,他在心里一定“骂”我这不会讲话的丈人爸了。于是当司仪再次问我“这回怎么样”时,我忙大声喊:120分!我在心里忙着算帐:80+120=200,

200÷2=100,我不是两次都给女婿打了满分么?人们这下乐了,又大笑起来,女婿抬起了头,满面笑容……

开心一笑

心酸的回忆

〔渭南〕杨丽

常言道,穷人的孩子早当家,说来的确如此。我自小家贫,从10多岁起,我就跟着哥哥干过临工,挖过草药,售过年画……

因为家穷,我在上大学时,就常常为了几块“孔方兄”而四处折腾,其中卖水袋的事,至今都让我心酸不已。

那是1996年,刚入大学的我,看到一些师姐师兄们,拎着一些袜子、领带、钱夹之类的东西在校园里赚钱,自觉有些经商的头脑,我,不几天就看的心热手痒痒。眼看着寒寒一天天的走近,而宿舍却无暖气,低头一琢磨,那热水袋岂不是走俏的货。有了想法,我就去找老乡,在老乡的帮助下,东拼西凑了400元就直上西安。

到康复路一看,我不禁喜出望外,这里的热水瓶批发仅5元,而学校周围的却要10元,我不贪,8元就行。这样算算,80个热水袋就有200多元的赚头。于是我乐滋滋地买回了热水袋。

说真的,我当时还真以为自己是个块经商的材料。因为我第一天就卖出了20多个袋子,净赚了60多元。为了庆祝第一天生意的顺利,我破例地奢侈了一次,吃了碗羊肉泡馍。

可谁知第二天我躺在床上做美梦的时候,顾客却纷纷找上了门,并要求退货,说什么破热水袋,漏了我一床的水。原来我买回的袋子有许多都是次品,从封口处向外漏水,给他们绘了一床单的“地图”。不得已,我说着好话,又把装了一夜的钱退了回去。唉,看来校园是不能卖了。“到街道卖去,价格便宜些,一卖就走,到哪里寻你”。舍友出的主意好,等捱到了星期天,我在街道上摆了一个小摊。可还没等生意开张,就招来了罚款30元。说我破坏市容。无奈,我只得苦苦哀求,最后总算用我的真诚打动了他们,没收了几只热水袋了事。学校不能卖,街道不让卖,这可怎么办?要知道400元对我来说,就是两个月的生活费,一时我急得火烧火燎得。后来还是几个老乡可怜我,让我用丝绳紧紧地封在封口处多扎几圈,然后一个5元的发给老乡和一些熟人,这样才让我少赔了5元。

至于剩下的那些热水袋,我悄悄地提回了家里。母亲有一次发现了我,我说是去火车站捡的,听说是捡的,母亲便把它散发给了同族上学的孩子。她哪里知道,那是她和父亲的血汗钱换来的……

往事如烟

我在电视台实习时,一家广告公司的朋友要我帮忙拍几段用来制作广告素材。那天我扛着一台取台标的BVW—505P,赶到朋友指定的地点,才知道要拍摄的内容是几个经某颈椎腿病专科医院治愈的患者现身说法。

那家颈椎腿病专科医院设在本地某中医院的二楼,负责接待我和朋友的陈主任带着我们进了一间病房,里面早躺了几个上了年纪的患者。我架好机器,打亮摄像机,几个人就开始逐一对着镜头讲起来。除各自病症有所区别外,表述的内容几乎大同小异,不外乎是自从得了股骨头坏死(或颈椎痛,或腰椎间盘突出)后,生活不能自理,去不

拍广告

〔四川〕相适

少大医院医治,但都不是太理想,后来偶然看到广告(或者听病友介绍),找到这家专科,通过王教授医治并对症下药后,脚不能走的能走了,腰不能直的能直了……有些很绕口的词,如“免疫无创平衡介入疗法”之类的医学术语,居然也磕磕绊绊从他们嘴里冒出来。

拍摄间隙,我夸他们真不简单,连那么专业的医学术语都脱口而出。其中一个老大爷见陈主任出去,从枕头下摸出一张纸,说:都是陈主任给写好的,背好多遍了。我有些惊讶:那你们刚才讲的效果很好都不是真的?几个人欲言又止,半晌,那老大爷才迟疑道:那有那么快!听王教授讲,要出效果得三个疗程呢。我仍不解:既然无效,你们就不该乱讲啊。老大爷叹了口气:我们这几个人,有的医了一个疗程,有的医了二个疗程,都花了不少钱,还欠了不少费用,王主任答应,在广告里这样说就可以减免一部分,而后后面疗程所需的诊治费,也能得到一定的优惠。这时朋友陪着接完电话的陈主任进来,告诉我说刚才又联系到几个“治愈”的患者,打算下午继续拍摄。我连忙说台里还有事,实在抱歉,赶紧告辞走人。

万花筒

疤眼的爱情

〔闫良〕周震

吴舅来投奔她的舅舅,来时正是初春。穿着一套淡蓝色的牛仔裙,小腿柔和修长气质迷人。她舅家与我家住对门,熟了,我唤她菁姐。

她的儿子7岁,叫小虎。有一双大而黑的眼睛。

两个月后对门的客人多起来。妈妈悄悄对我说:“都是给你菁姐说媒的。”

半年后的一天傍晚,妈妈从柜子里拿出两床苏绣被面,问我哪一个颜色好。

我问“新郎是谁呀?”

“钢木家具厂丁厂长赵的二儿子。”

“啊?!是疤眼?不可能!疤眼都40了。菁姐

才29。又那么漂亮。他们根本不般配!”“你懂什么?你菁姐说了,疤眼对小虎好。她愿意。”

疤眼名叫赵家安,小时候见工人用大锅烧沥青铺马路,捡了石头块去砸,滚烫的沥青飞溅出来,灼伤了眉毛与上眼皮,险些没保住眼睛。医好了,落下五分硬币大小的一块疤痕,从此就没有多少人喊他大明了。

婚礼办的很排场,光酒席就办了60多桌。菁姐从舅舅家搬出来,他们买了大套的新房子。

一个下雨的早晨,我骑车上班。行至学校门口,送孩子上学的家长堵塞了路。我推着车往前走,看见一男子停下车,侧身拦腰抱下后座的孩子。孩子刚跑了两步又被男子叫住,很细心地把小男孩雨披的帽子往上拉了拉。脖子处的卡扣紧了,小男孩脆脆地叫了声:“爸爸,再见。”一蹦一跳地跑了。

孩子是叫小虎。我静静地看着,眼睛有些发热。夏天来了。晚饭后经常可以看见疤眼与菁姐散步,菁姐明显的胖了。一袭小碎花的孕妇裙,一脸的清静。

疤眼是初婚,他们可以拥有一个自己的孩子。小女儿出生的时候,一个名叫“小燕子”疯女孩在荧屏上蹦来蹦去,菁姐给她的女儿起名叫格格。

格格满月,大家都去祝贺,小姑娘雪白雪白的,眼睛细细长长的,极像菁姐那一对微微上挑的丹凤。

以后所有的日子,只要见到疤眼,就见到小格格了,很小的时候抱着,大一点背着,再大一点脖子上架着……格格3岁,可以在地上铲沙子玩了,疤眼蹲在孩子身后,用眼睛看着,看着……满眼的爱怜,手指上夹着的烟灰集的好长,竟忘了抽。那种眼神啊,凡是看过的人,都会久久不忘。

然而,格格5岁的时候,吴舅还是走了。带走了虎,留下了格格。

没有人敢问疤眼什么。

两年后,我调离了生活了二十多年的小厂。再见疤眼已是春节。

避开两位老人,我忍不住问:“赵哥,有菁姐消息吗?”“她在北京,开了家东北饺子馆。”“现在经常联系吗?”“一个月打一两次电话,还是想格格。”

“赵哥,你记恨菁姐吗?”“怎么会呢,她送给我的格格,就是我这辈子天大的礼物了!”我心里硬了一下,问:“要是将来菁姐把格格接走呢?”“疤眼大哥沉默了片刻:“不管格格将来走到哪里,我永远都是我的女儿!”说这句话的时候,我看见疤眼哥哥的眼睛“刷”地红了。一时间,我的心里涌上好多好的酸楚!半晌,疤眼大哥缓缓地说:“你菁姐,她是不甘心啊!”

妈妈对我说:“疤眼真是是个可怜的孩子,吴舅这走了四、五年了。每年过年还来看老舅,有人给他说了个媳妇,虽说是农村姑娘,可是在镇子上做裁缝的,也能自个挣钱。疤眼说啥也不愿意,就怕委屈了格格。”

苦乐年华



现代的女孩子由于营养好,许多人刚满10岁就进入了青春期。在生理上和心理上发生很大的变化,要及时对她们进行有关这方面的教育。大部分女孩子的青春期为11~13岁。由于受生活、教育等诸多方面的影响,女孩子进入青春期的年龄比过去大大提前。

由于生理、内分泌以及感情变化,她

女孩青春期 家长顺着点

们易因小事生气,易于伤感。一会儿她感到已是成年,要求别人以成人对待她,一会儿又感到自己还是孩子,要求得到保护和母爱。她开始关心自己,对身体上的每一变化,经常感到惶恐。变化越大,越使她感到烦恼,最显著的一点,就是月经。母亲应该正确地告诉她,月经是一种生理现象,是女孩子正常的、健康的、有活力的表现。

进入青春期后,无论是女孩子,还是男孩子,易产生一定的逆反心理。因此,平时对一些小事,如被子叠得不好、地拖得不干净、吃饭时掉一二粒饭等,最好不要唠唠叨叨,以免让孩子心烦。等到真的有什么值得讲、要重视的事,她们可能就会一点儿也听不下去了。这样,两代人

的“鸿沟”就人为地扩大了,对双方都没有好处。

孩子有进步了,就马上表扬她;而出现挫折了,要尽量安慰她。不妨换位思考一下,她考得差了,心情本来就不好,再听到一些责怪的话,心情更不好,说不定还来个“破罐子破摔”呢!

(小翔) 父母必读

鱼头鱼尾汤

暖胃

1. 将一条重一公斤多的活鲤鱼剖洗干净,把鱼头鱼尾剥下。将鱼身剥成约半寸见方的鱼块,放入适量盐、花椒和葱末,搅拌后腌一两个小时。然后控干水,拌入干粉芡。一块块放入热油锅内,小火炸至金黄。一个叫做“椒盐鱼”的菜就做好了。此鱼内嫩外焦,特别鲜嫩,并带有微麻味儿,最好趁热现吃。
2. 把剩下的鱼头鱼尾放在砂锅内炖汤,汤中放少许姜丝,八九粒花椒。炖好的鱼汤内放入炸好剩下的鱼块。加盖小火炖10分钟,待汤成乳白色时,用小勺将内脂豆腐一勺勺

挖出,放入

锅内,同时

放入泡好的

黑木耳。再

加盖炖5分

钟,根据自己

的口味,放

入青菜和

盐、味精。关

火,撒上新鲜

葱姜,滴入小

磨香油。

此汤天冷时

作午餐,配

上少许米饭,

既可驱寒开

胃,又符合现

代人少吃主

食的减肥目

的。如果在

砂锅内放入

少许胡椒、

辣椒,可增

强暖胃功效,

是冬季汤中

佳品。鲤鱼、

鲫鱼还有补

益脾胃和利

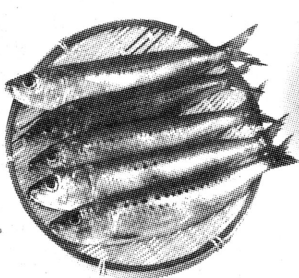
水作用,适

合肾病浮肿

病人食用,

不过制作时

要少放些盐。



养生

有些不喜欢吃羊肉,是因为羊肉有腥膻味。如果烹调方法得当,使用的调料合适,就会去掉腥味。下面谈谈煮羊肉和爆羊肉的去膻方法。

煮羊肉

将一只萝卜钻些孔,入锅与羊肉同煮;也可在锅中放几粒绿豆,都可除去腥膻味。

将羊肉用清水白煮,吃时加蒜及辣椒少许(辣椒油或者辣椒面和花椒搅拌成稀糊),膻气也可减少。

将羊肉洗净切好,放入开水锅中,然后倒上一些米醋。一般1斤羊肉可放1斤水、0.5两醋。煮到开锅,取出羊肉,膻气便可解除。这时,将去掉膻气的羊肉

巧做羊肉没膻味

红烧或者采取其他法均可。

烧、煮羊肉时,加入一定量的咖喱粉,可除膻气。一般1斤羊肉放半包或三分之一包咖喱粉。

爆羊肉片

锅内打底油,待油热,将羊肉下锅。羊肉炒至半熟,加米醋焙干。醋的数量是肉的千分之一左右。然后加葱、姜、酱油、白糖、料酒、茴香子等调料,起锅时加青蒜或蒜泥。其腥膻味大减,味香醇。锅内打底油,用姜、蒜末炝锅,放羊肉煸至半熟,再放大葱,随即加酱油、醋、料酒煸炒几下,起锅打香油,其味香美,无腥膻。(晓利)

五个家常菜

助你防寒

御寒食物——羊肉粥 取鲜羊肉100克,粳米100克,盐、葱、姜适量。羊肉洗净切片,葱、姜切成碎块备用。将粳米淘洗干净,同羊肉及调味品一同放入锅内,加清水适量,先用大火煮沸,再用文火熬成粥。本粥具有益气、暖脾胃、添精补髓的作用,适于阳气不足、气血亏损、腰膝酸软者服用。

增加产热营养素——橄榄雪梨炖瘦肉 橄榄15克、雪梨50克、瘦肉100克、蜜枣1个。将瘦肉洗净,沸水略煮后切块,雪梨洗净切片再与洗净的橄榄、蜜枣放入炖盅内加清水250毫升,炖两小时即可。此款菜品利咽生津,滋阴润燥。

补充蛋氨酸——姜汁甜牛奶 取150~200毫升鲜牛奶,加入一调羹生姜汁和少许白糖,放入容器内隔水蒸十五分钟。此款饮品有驱寒和胃之功效,每天饮用一杯,手脚寒便会渐失。

补充维生素——生煎猪肝 新鲜猪肝一斤,洗净后,斜刀切成稍大块点的薄片;用盐、料酒、姜丝、胡椒粉、生抽、味精和少许生粉将猪肝腌一下(如喜欢五香味的可放些五香粉);煎锅烧热放少许油,将猪肝摊在锅内煎黄一面后翻另一面;待两面煎黄,放些蒜蓉、葱丝少许酱油后拌匀,即可出锅装盘。此菜富含维生素A,可缓解因畏寒而产生的腹痛症状。

适量摄入矿物质——海带豆腐 海带结半斤、北豆腐一盒、姜片、葱丝、盐、鸡精适量。海带结洗净备用,豆腐切成3厘米见方的块;加油适量,五成油温时,放入姜片、葱丝爆香;加入豆腐,放盐;约1分钟煎至微黄,翻炒;放入海带,翻炒大约一分钟;加水,没过主料1厘米,加入鸡精;继续大火烧,大约8分钟,剩少许汤,即可出锅。此菜含钙丰富,利于心脏。(宽宝)



顽童 柳影

癌症患者只要打个电话,不相识的热心病友便可以上门跟你聊聊他是怎么康复的,生活当中要如何配合医生的治疗等等。这些热心病友便是出现在北京的“爱心使者”。这种全新的抗癌方法,被癌症患者美称为“话疗”。

目前,这支由病情缓解的癌症病人组成的特殊志愿者队伍已从最初的20多人发展到50余人,从“话疗”中直接受益的海内外肿瘤患者已达7000多名。

中华医学会心身医学学会副主任委员、中医药大学博士生导师王教授

指出,癌症等许多现代病,尽管其发生、发展过程中,有着明确的诸如基因缺陷,或内外致癌物诱发等生物学及理化因素,同时,社会的、心理的、行为的、人文的因素也在癌症等

疾病的发生发展中有或或多或少不可忽略的作用,特别是精神心理状态。研究表明,不良精神心理状态可导致众多身心反应,使机体免疫功能下降,

从而失去彻底清除癌变细胞的能力,最终导致癌症的复发。所以,纠正患者的心理特征、人格特征是治疗中的一个重要方面。

癌症病人常会因治疗不顺、病情危急、转移复发以及担心学业、工作和家庭等各种因素产生心理危机,影响治疗进程,加剧病情发展,需要社会、心理、生物等多方面综合性救助。而在社会、心理方面,由已经病情稳定、经过培训、有爱心的癌症病人提供帮助,往往会产生专家、医生难以替代的效果。(石太明)

“话疗”能抗癌

老年人死于脑血管和心血管疾病的比例占各种疾病首位,因此人类寿命的长短,与心脏和血管的健康有着重要的关系。美国心脏学会把危害血管健康的因素归纳为六个方面:高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖、吸烟和精神紧张。这些是造成血管硬化的重要因素。因此,人类要想延缓衰老、健康长寿的关键就是保持血管的“年轻”。

高血脂症是导致动脉硬

冷水擦身或冷水浴。当人的皮肤接触冷水后,皮肤血管急剧收缩,大量血液被驱入内脏和深部组织,使内脏血管扩张,稍停后皮肤血管又扩张,大量血液又从内脏流向体表,这反复地一收缩,好像做了一次“血管体操”一样。血管体操可使血管弹性增强,并能防止胆固溶在血管壁上沉积。冷水浴应在初秋开始进行,随着气温和自然水温的逐步降低,人体的御寒能力

血管“年轻”人长寿

石太明

也逐步得到提高,到了冬季就能运用自如了。医学专家认为,冷水浴是最好的血管保健操。

保健

