

随笔

原载《犀城文艺》

写给自己

刘洁萍

我已过了不知愁强说愁的年龄了,淡淡的岁月流走,带淡淡的生活。生活里没有浓妆艳抹的粉墨登场,有的只是浅浅的时光静静地流。岁月,带给的不仅是欢乐、悲伤、遗憾、不舍,更多的也许是伤痛。但是没关系,随着时间的推移,所有的、一切的不美好也会披上美好的光环,叫人回味无穷,让人柔软。

空气里流转着艾香,半是晴半是雨的天气让我的心情也转换着欢乐和忧伤,花草在阳光下的娇艳和在雨雾里的羞涩一样让人心动。生活的常态,带着责任,却又不去改变;带着梦想,却又不去触碰。我们的内心,在夜里升腾,在白天的喧嚣里沉沦。多少个日夜,以为所有的渴望被生活践踏从此淡忘和平,却不知面对心爱的人却依旧不改初衷,多少个四季轮回已过,我们以为自己看破红尘。却发现,面对人情往来,自己仍然是颗初见你的心——坚硬的外层,内里依旧柔软温和。

生活,不是让我们记住苦难,更多的是带着期盼昂然而前,不惧所有。

我知道,并不是所有的花开后都有期待的果实,并不是所有的碧草都与下个春天有约。但是,我也知道,每朵花都有愿望,每棵草都有誓言,每个重复的季节里都有想象的空间,每个发生的故事里都有最初最纯真的祝福。虽然,季节被忽视,故事被遗忘;虽然,我们也忘了开始的模样。

生活,有着怎样的开始呢?那些带着一切想象中的美好,在现实的撞击下七零八落。我们,不知疲倦地拼凑又拼凑,直至面目全非,却又似是而非,舍不得去弄任何的一丝一毫,却又无力承受。生活,本来就是这样的吧?对于每一个人,都是公平的吧?在太阳升起的那一刻,在海潮涌起的那一刻。我们,都是感动的啊!不要奢望开始的美好,当你回头时,也不要带着沧海桑田的心面对一切。努力的生活,勇敢地向前走,未来的日子,你怎会知道有着怎样的惊喜呢?

那些遇过的人,经历的事,都是岁月的馈赠,细数过去时光,才感悟,有喜有悲才是人生,有苦有甜才是生活,虽然不尽如人意,但是平常安然才是日常,感受痛苦,感受幸福,忘记或被记住,都会随着时间的推移成为过往,所有的过往都可以原谅,所有的过往也都可以释怀。生命中,人和事来来往往太多,我们,亦是匆匆过客而已。何不尽心做好自己,带着原则,带着爱心,不要怕被亏待。时间,会善待每一个人,从不偏差。

如果你简单,生活也简单,活着,不必太精致,粗糙一些,也许更洒脱,做一个适合自己的人,不强求,不追求不可企及的高度。人生,虽然不尽完美,但是,也是很适合自己的,这样,才是自己最好的吧!

诗歌

原载《文艺窗》诗歌

现代诗两首

秦华

官庄水库之龟裂的湖底

有水的时候湖是有故事的
清澈,碧绿
游进沉溺的往事
孤独的船和一弯明月
清风荡漾的渔歌
而此刻波纹仿佛还在发声
在干涸堆积的辙印里
在夕阳即将收网的片刻

阳光分割出的湖底
庞大而苍茫
湖水之上的梦曾像鱼一样欢畅自在
远山叠嶂
眼前只剩柔软的龟裂和坚定的细流
未曾干涸过的湖
我们正前往它欲望的沉默里

让人见了底又如何
仍旧不着边际的活着
和冬天一起拾碎破碎的
瓦砾和未死的根系
咀嚼易逝的光阴
和这个季节鲜有的飞鸟的痕迹
一虚沉于水底的石板桥
蜿蜒断裂地复活
某年某月某个时代

我不是一条鱼

环绕鱼塘,我想我就是来消磨的
选择有缺口的远山眺望
选择一棵刺莓观赏
掉进这样的空虚里
蜻蜓很乐意保持自己的平衡
以不变应万变
一些深草的种子任人带走
粘满我的裙裾
如果能飞更好
我不能飞,所以无法摆脱行走
我不能沉溺自由,所以我不是一条鱼

散文

原载《千金报》

哲哲变身记

廖爱玲

频频翻出来反复观看,发现一个特点,就是所有体能课、舞蹈课上,其他小朋友都很喜欢蹦蹦跳跳,但是哲哲总是呆呆地站在一旁低着头,无论老师怎么鼓励,他都比较退缩。刚开始我很生气,觉得他是不听老师的话,后来经过反复思考,我觉得不是他不听话,而是因为他不自信,他完不成那些动作,担心做不好,心里没有底,所以表现得退缩、懦弱。

所以横在眼前的第一个难题是如何提高他的自信心。当一个小朋友对自己的肢体都没有掌控感的时候,他是很难对掌控其他的事情充满信心。于是我决定让他休学一个学期,暂时避免接触同班的小朋友,然后我每天给他定制一些循序渐进的感统训练计划,利用晚上和周末的时间对他进行训练。刚开始他抵触,我并不是那种柔情似水的妈妈,初期的训练磨合对于他和我来说都是极其艰辛的。经常深夜12时多了,我还带着他在小区外边踢球、跳绳、排球、跳跃、跑步,他经常嚎啕大哭,我经常河东狮吼,甚至动用“家法”,经过的邻居和物业都来劝我,孩子还小,不要这么苛刻,他这样很可怜。我很感激别人善意的提醒,但是只有我自己心里明白,现在对他的苛刻,都是为了换他将来的自如。

训练的过程漫长而又艰辛,很多别人天生就会或者一学就会的动作,他要练上千百遍才能学会。想起刚开始他拿球都拿不稳,一个皮球从手上抛出去的简单动作,就把手整整教了一个星期,其间还伴随着他的抗拒哭闹和我的声嘶力竭。看着他小小心脏那么辛苦,其实很多次我也有点心理崩溃,怀疑自己是不是真的过于严苛了。但是为母则刚,我总是跟自己说“再坚持一下,再坚持一下看看”。慢慢的,我也把这种信念传递给了他,我经常告诉他:“当你遇到困难很累的时候,还可以试着再坚持一下,再坚持一下就好了。”他似懂非懂,每次都用力点点头:“嗯!”

功夫不负有心人,一眨眼,一个学期就过去了,以前那个站都站不稳、动不动就摔跤的小男孩不见了,现在的哲哲完全换了一个人,会做很多的基本运动,肢体协调能力显著提高了,成天踩着自行车或者平衡车在小区里转悠,胆子也越来越大了,自信了很多,再也不会见到人就低着头躲起来,话也说得多了起来,最近居然还会打小报告了。

这学期恢复上幼儿园了,每次去接他,老师都会跟我表扬他,说他进步很大,现在跳舞、做操、跳绳各种动作都很娴熟;吃饭都是自己吃,不用老师喂了;以前怎么问都不吭声,现在上课回答问题的声音越来越大了;慢慢地还会和其他小朋友互动,甚至偶尔揍一下小妹妹;班上所有的小朋友都崇拜他,因为他数学很厉害,老师出的题他都会做……

有时候我会故意问他:“你爱妈妈吗?”他会回答:“爱,最爱最爱妈妈!”每当看到他小脸蛋上日益自信的微笑,我就能感受到生命无比的充实。现在的哲哲,爱学习爱运动,虽然与同龄的小朋友相比,自理和社交方面还有一定的落差,但是我相信,在我的鼓励和陪伴下,他一定会成长的越来越好。

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏 校对:谭智方

万物

知乎

绿豆汤、海带汤、蜂蜜水,哪个能解酒?

宋爽

网上一直流传着许多解酒小妙招,民间关于解酒饮料也流传着多种说法:茶水、蜂蜜水、海带汤、绿豆汤等,但这些盛传的解酒方法真的有效吗?

我们知道,酒精是一种中枢神经抑制剂,有些人会使用茶、咖啡等饮料解酒,希望利用其中咖啡因的兴奋作用醒酒,但这只是治标不治本的做法。而且,咖啡因还有利尿的作用,加速了将乙醇引入肾脏的过程,反而会加重肾脏负担。所以,饮茶解酒并不靠谱。

对于绿豆汤、海带汤的解酒效果,目前还没有太多研究证据,根据科学家推测,它的解酒效果主要来自其中的水分,而这与大量饮水可能并没有太大区别。

蜂蜜水也是经常被提到的解酒

饮料。蜂蜜的主要成分之一是果糖,能在体内起到促进酒精代谢的作用,但喝几杯蜂蜜水的解酒效果几乎可以忽略不计。而且,对于醉酒后出现的头晕、恶心等症,蜂蜜水也难以起到立竿见影的作用。

醉酒之后到底该吃什么呢?多水分、易消化是这里的关键。

水本身就可以被看作是一种解酒剂。酒后多喝水可以促进酒精物质通过尿液、粪便以及汗液排出体外。在饮酒后食用含水量丰富的水果蔬菜以及稀粥、汤面等食物也有类似的作用。蔬菜水果可以补充维生素C,而吃一些软烂的食物可以缓解酒精对胃肠道黏膜的刺激。总之,喝酒之后多喝一些水总是不错的选择。

(来源于中疾控控管与健康所)

辟谣

玉米须煮水喝能降血糖?

有些朋友听说,玉米须很有保健价值,含有多糖、维生素,喝了玉米须煮的水,可以降低血糖。那么,玉米须真有这样的神奇功效吗?

事实上,玉米须是否能降血糖,尚需要研究来证实,目前还没有研究证明玉米须有降血糖的功效。

我们知道玉米须是味中药,有利尿消肿、清肝胆的功效。动物实验表明玉米须中提取出的“多糖成分”有助于降血压、降血糖,但不代表对人体有效。现代医学研究证实,玉米须中含有多糖、黄酮、甾醇、有机酸、皂苷等多种活性成分,但是作用效果较治疗药物相比非常轻微,在治疗疾病方面尚不能取代药物,绝对不要奢望一杯玉米须水就能降血糖、治疗糖尿病。而且,研究使用的高浓度多糖提取液有效,并不代表普通浓度的玉米须水就有效果。所以糖尿病患者不要盲目地去相信玉米须煮水就能降血糖,这样做并不科学。

大家要明白一点,食物中含有起到辅助降糖作用的有效成分,但

是并不能像降糖药那样直接可观。良好的饮食控制可以减少血糖的波动,但是不能说吃某种食物可以降低血糖。任何食物都有热量,只要过食,或者吃了之后不运动,都有可能使血糖升高。所以千万不要觉得只要吃了可以降低血糖的食物,就可以把降糖药丢掉了。

那么糖尿病患者该怎么吃?对于糖尿病患者而言,饮食总的原则就是控制总热量摄入和合理的食物搭配。由于每个人的身高、体重、劳动强度、工作环境,有无并发症的不同,每个人的基础代谢量不同,需要摄入的能量也不一样,这些都需要个体化治疗。

可以设置一个总热量,再将总热量合理分配到一日三餐(或多餐),谷薯杂粮等主食类、蔬果类、肉类、蛋类、奶类、豆类、油类等,在一餐都要合理搭配,食材也要择优选择,做到规律饮食,同时养成良好的生活习惯,保持适当运动,才能做到饮食治疗与药物治疗完美结合,更好地控制血糖。

(来源于《辟谣平台》)



图片来自千图网

小咬和蛇

蚊子我们再熟悉不过了,它们的亲戚蚋、蠓、白蛉等同样需要警惕。这类昆虫俗称小咬,虽然个头小,但咬人吸血时一点儿不含糊,一拥而上时很快就能把我们咬的满身红肿,而且它们中也有不少会传播疾病的类型。

小咬咬人其实比蚊子咬人更凶残,被它们叮咬后皮肤表面不仅会出现大片红斑、肿块,而且会奇痒无比,越抓越难受,严重时还会出现成片的丘疹、水疱。此外,由于部分小咬还可能携带病毒、寄生虫,因此被咬之后也有一定概率出现高热、头痛、呕吐、意识不清等严重症状。

小咬们通常成群活跃在野外,以及湿地、公园内,如果远远看到一片小飞出就不要一头往里撞了,躲远点比较安全。被叮咬后尽量忍住不要抓挠,可以用肥皂水或炉甘石洗剂等减轻痒痒,如果出现更为严重的问题则需要及时看皮肤科医生。

蚊子还有一个体型更大的亲戚——蛇。蛇的体型堪比大型苍蝇,外观上也十分相似,不仅有着阳光下熠熠生光的彩色复眼,翅膀上也会有一些明显的纹路。在自然情况下,蛇通常更喜欢牛马一类的大型哺乳动物,而它们的叮咬连牛马这样皮糙肉厚的动物都忍不住痒,为了躲避它们只能滚上一身泥。因此,一旦蛇对我们细腻的皮肤产生了兴趣,那痛感,可想而知了。当然,也正是感谢了这种剧烈的疼痛感,我们被蛇袭击时,很快就会反应过来。毕竟,蛇不光长得大,胃口也不小,一只大型蛇可以咬走多达200毫克的血液。

夏季带来的危险昆虫只有蚊子吗?

海德拉

说夏天最烦人的虫子,那肯定非蚊子莫属,但很多人不知道的是,在夏季可能给我们带来的危险的昆虫可不止蚊子这一种!

麻痺等症状,在大概三分之一的病例中,还会出现长期或永久性的认知功能障碍。

每年的4月至10月都是蚊虫叮咬高发时期,被蚊虫叮咬的人里发病率高达10%。蚊虫叮咬每年至少造成6万人感染。由于蚊虫叮咬很隐蔽,早期可能只是皮肤表面的小溃瘍、小丘疹,很多人会误以为是蚊子叮咬,或被异物擦伤,等到发病时往往已经延误了最佳治疗时机。

很多人以为蚊虫生活在离我们很远的森林中,但其实可能就在你家楼下的草丛、灌木丛、农田里就藏着这些危险的生物。因此,在户外遛狗、露营、园艺、采茶、耕种等行动时,都有可能遭遇蚊虫。

蚊虫不会飞,通常都是趴在草尖或树叶、枝条上,等到温血动物经过时就趁机爬到温血动物身上。因此,当我们或者宠物进入到户外环境时就有可能被蚊虫叮上,悄悄吸食血,留下危害无穷的致病原。

因此,进入到户外时一定要做好防虫措施。可提前在衣物上喷洒含有0.5%除虫菊酯的驱蚊水,尽量减少在较高的草丛、灌木中行走,避免在草地、树林等环境中长时间停留。如无法避免则尽量穿浅色长袖、长裤、长裤方便查找蚊虫,尽量不要裸露皮肤、穿凉鞋。

如果带宠物出门,一定要做好驱虫措施,回家后第一时间检查。如果发现身上有蚊虫,也不用过度惊慌,及时清除即可,然后用肥皂水、医用酒精、碘酒充分清洁伤口;如担心后期有就医需求,可将蚊虫泡入酒精中保存或拍照留存。

需要注意,清理蚊虫不要破坏它们的身体,更不要让利器留在体内,否则容易引起伤口炎症。如果你在清除蚊虫后的几周内出现伤口感染、叮咬处扩大、发烧、乏力、肌肉酸痛等症状,一定