组版 李 静
校对 夏 君
星级编辑 蔡富根

生病，要学会看待生命

董少广

我觉得人有了病以后，现实的生活一下子退到很远的地方，他经常以一种极达观的眼光来观照一切，很少出现特别昂扬的那种东西，他的包容性大了，以柔克刚多了，过去看得很重的东西，如今会看得很淡……

“生病起于过用”，这是《黄帝内经》里的一句名言，因为很多疾病的产生，都是由于劳动、饮食、体力、精神等超过正常的限度所造成的。在生病的日子里，内心的东西开始一点一点浮出海面，也为浮躁的心灵提供思考的空间。有时候，生病就像一种凤凰涅槃，折磨到最后就是新生，体内的毒素、精神的重负都随着药的功力而挥发而蒸腾剥离，突然之间，沉甸甸的脑子轻松了，净化了，人也会获得一种在正常状态里无法取得的精神收益，悟出一些平时所不易了悟的哲理。爱过才知情浓，病过方知保重，因为生命和健康不仅属于自己，更属于家人和所有关心爱护你的人。

在车水马龙的街道，不知你是否观察过盲人，他们从小就学会了不是用眼睛看东西，而用心去感受事物，当别人绞尽脑汁思考功名利禄的时候，盲人的心始终伏在脚下，依靠手里的竹竿走得心无旁骛，走得踏踏实实。而眉头紧锁的恰是那些明眼的人，虽然视觉里没有盲区，但他们活得很累，面对金钱、地位、情感、家庭等等，多少人的心田被践踏得一片狼藉。万物万事都有因果，很多东西需要机缘，需要水到渠成，如果说幸福是一种经过节制的满足，那么盲人已经接近它了。人过中年后，参加葬礼多了起来，躺在鲜花丛中的，不再是一些老者、病者、逐渐添加了与自己同龄、同辈的人，我想，常去医院走动，你就会明白人生是没有什么放不下的。

每个人的一生都是一张资产负债表，很多东西在拥有时并不珍惜，一旦失去才体味到它的价值。古语说：水滴石穿，绳锯木断，生病也是一种逐渐积累的过程，谁都有过这样的际遇，身边的某一个人昨天还是好好的，今天怎么就……岁月不会因为人的留念而停下脚步，我们很容易被那些英年早逝的接连发生所震撼，也更容易被活着的琐碎所淹没，当我们沉浸在茫茫尘世，一个欲望满足了，又会产生新的欲望，我想，懂得了放弃，对于人性几乎是种回归，如果无闲可偷，那只有生病一个途径了。我们都是肉胎凡身，健康是每个人都需要的基本资产，庄子说，生命是借来的，借来的东西还要还，名利都是身外之物，人活着并不一定拥有一切，人死了绝对失去一切。

永远不生病谁都做不到，生、老、病、死是每一个个体人生从开始到结束必须要面对的四大经历。记得明代陈继儒所著的《小窗幽记》中有则格言：“人常想病时，则尘心便减；人常想死时，则道念自生。”人生苦短，活在当下，病来如山倒，病去如抽丝，心境越开朗精神就会越松弛，否则，下一个倒下去的可能就是自己。



陪爷爷奶奶看海 王卫 摄

秋来腌菜 记忆母爱

任随平

秋风过处，秋叶飒飒，母亲的小院里，又该是腌菜飘香的时候了。

晴日的午后，秋风徐徐，向阳的庭院里，母亲总是端了小凳，安静地坐在梨树下面，靠近梨树的阴凉里堆着大朵大朵的白菜，母亲一手拿菜，一手执刀，将白菜削去粗大的根系，而后将叶子一瓣一瓣掰下来，掸去叶芯附着的枯叶，又一瓣一瓣码在右手边的干净塑料布上，就这样反反复复，一棵接着一棵。这个时候，我总会凑近母亲身边，一边帮忙，一边聊天，安静的时光的影子就顺着梨树的枝杈落下来，落在白菜堆上，落在母亲的发梢，也落在母亲伶俐移动的双手上。在这时光缓慢流淌的安谧里，我会和母亲谈到一棵白菜的成长，包括籽种的选择，播种的深浅，抔土的高低，母亲会不无耐心地细致讲给我，母亲说着的时候，双目满含深情，似乎除了我和姐姐之外，这成堆的白菜就是她辛苦一季养育的孩子，话语间总是情深意浓。当然，每一朵白菜的内心都是水灵的，白里透黄，我总会在择菜的空隙轻轻地掰了菜心，慢慢地嚼食着，甜脆可口。

拣好了菜，我和母亲就会搬出厨房里的大菜缸，母亲仔细清洗干净了就晾在檐下的台子上。这时候母亲就会烧开一锅水，将阔大的菜叶一瓣一瓣投放到滚烫的水锅里，焯一下，很快捞出来，晾在锅台的宽阔处，再次投入一部分，如此往复。不过多大时分，厨房里就会蒸汽弥漫，浓郁的菜香随着水汽氤氲开来，有着甜丝丝的秋天的味道。等白菜叶全部焯好，晾在锅台上的菜叶热气已经散尽，母亲会伸了手指轻轻挨近菜叶，确定可以入缸了，我们就将菜缸搬进厨房固定的位置，母亲再次将晾好的白菜叶一朵一朵摆在缸底，摆一层撒一层花椒，盐，晾晒过的干辣椒，等一层层摆好了，临近缸口，倒上适量白酒，而后用一块大石头封缸。就这样，一缸腌白菜就做好了。

过不了几天时日，腌白菜就散发出浓郁的香味，搬开缸顶的石块，足见菜水淹过菜叶，腌白菜就可食用了。当然，母亲除了腌白菜，还有腌萝卜，酱菊芋，整个厨房空闲的位置摆的满满当当。母亲说，秋日里不腌制几缸菜，冬日里就会味觉全无。的确如是，从深秋开始，到春日里新韭开园，我们每日每餐都会就着腌菜就餐，白菜香脆，萝卜开胃，至于菊芋就更是每餐必有，尤其是在饥馑年月，更是腌菜给了我们生命的养料。即便就是现在，我们每到冬日，都会将母亲的腌菜搬上餐桌，那滋味更是孩子们的最爱了。

白露已过，秋分将至，母亲又该坐在小院的梨树下择菜了吧，秋日午后的阳光照进她的脖颈，也照进她日渐斑白的鬓发里，时光老了，母亲老了，唯有一缸缸酥脆可口的腌菜，在时光里菜香弥漫。我必须趁了周日闲暇赶回老家，赶回母亲腌菜的厨房，和母亲一道，腌制流年里翻转飘逸的菜香，和生命深处永难忘怀的记忆。

□生活百科

空调换季小擦小洗自己做

服役了一个夏天的空调，转眼就快被闲置起来了。很多人觉得，空调不用关上就好了。实际上，空调如不及时养护，将严重影响空调控温表现。因此，换季时维护空调不可马虎。

河南郑州聚客隆家电市场长期从事空调安装的张师傅介绍，清洗空调前应选择干燥的晴天，将空调器功能键选在“送风状态”下运转3至4个小时，让空调器内部湿气全部散发干后，再关掉空调器，拔出电源插头。接下来，对于空调室内机，有些养护方法可以自己动手做。首先，空调散热片上往往会聚集大量细菌和灰尘，所以最好对空调进行定期消毒。“将空调专用消毒剂摇匀喷洒在空调散热片上，污渍就会顺着排水管自动流出。”同时，为避免过滤网堵塞，市民可用一般的清洁剂或者直接用清水冲洗。对于面板，“清洗时用软布蘸取温水擦拭，然后擦净晾干即可。光触媒、活性炭之类的过滤器可稍晒一下，去除灰尘”。

而对于构造相对复杂的空调外机，最好请专业人员清洗。格力空调特约服务站袁师傅说，一般空调外机是三年清洗一次。消费者平常要多检查包裹在外机铜管外面的保温层和胶带是否严密。

疏通下水道放粒消食片

水槽、下水道堵了？先别急着找修理工，不妨试一试这些疏通妙招。

健胃消食片：先将一粒健胃消食片或者维生素泡腾片放在水槽出水口内侧，然后用开水冲刷，如果堵塞严重，多加几粒药片，反复用开水冲烫几次，便可顺利排水了。这类药片中含有一些有机酸和碳酸物质，遇水后会产生化学反应，生成大量气泡，能够起到疏通导滞的效果。

醋和小苏打：烧一壶开水，首先将开水倒入出水口冲洗排水管道。接着，向水槽口里倒一小碗苏打粉（约200克），然后再浇上小半碗食醋，这时两者会发生化学反应产生一些气泡，待其充分溶解水管壁上的油污和锈渍，再向出水口不停倒入开水冲刷，至少用热水冲洗5分钟，即可冲走污垢。

洗衣粉：如果仅仅是油污堵塞，还可以尝试用洗衣粉疏通。将洗衣粉倒入水池出水口中，然后用热水冲洗，反复尝试几次，便可以顺利排水。

□健康顾问

判别中风有口诀

中风往往来势急，但日常生活中可通过“中风120”口诀判别先兆。

“1”是指看1张脸，如是否突然出现口角歪斜、流口水、面瘫不对称症状；“2”是指查2只胳膊，如是否存在肢体麻木，平行举起存在单侧无力情况；“0”是指聆听语言，是否说话困难、含糊或不能语言。如出现了上述突发症状，须及时就医。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣，有含饴弄孙的快慰，有生活中发现的小窍门，有自家萌宠的可爱照片……如果您想与我们分享，可投稿至电子邮箱：shdx_2016@163.com。