静静老去 也是生活美

范雯

朋友，你去过瓦尔登湖吗？你见过湖边水鸟的飞羽吗？你喜爱那林中满载星辉的木屋吗？

有一年夏日，我与母亲回老家避暑，虽说川蜀大地上潮热的空气使人难以喘息，可母亲仍旧坚持要回去。她要回到老屋，回到山里。母亲自小在山里长大，骨子里浸透了大山人的刚毅沉静。母亲喜欢林，我也喜欢林；母亲喜欢湖，我也喜欢湖。母亲喜欢的是山里山下的一切，我却喜欢书中的一切。自从两年前我玩读了梭罗的《瓦尔登湖》，我就对湖心之向往。当初只是把玩的心态，历史却是真正的喜欢。也是出于这一种向往，我随母亲回到了老家，回到了湖边。

那日薄暮，我与母亲在树林间穿梭。梧桐叶肥大地切割着天空，余晖灿灿地洒落一地。泥土是黏湿的，踩上去没有声音，一抬脚就沾上了几点碎叶。书中的树林也是这样，空旷而寂静。五月看沙樱点在树梢，六月的酸果子簇簇生长，有的压断了柔嫩的枝梢，七月阴云压天，落花生在午后密密生花。书中的夏天就是那么多彩。走着走着，远远传来鹰叫，那是书中的老鹰在林地上空盘旋。

影影绰绰间，看得不远处一片碧色的闪耀。那就是湖了。那是一方硕大的明镜，星星点点地闪着光，那翠色并不均匀，像打碎了不同的翡翠点缀在上面，湖边上漂浮着一层层的碎叶，像只只小船。小船飘荡，是否也会在星辉斑斓里放歌？那是我第一次看到真正的湖，湖水绝非是海一样的壮阔，也没有河一样的轻盈，只是沉静。静静酝酿自己，静静守护这山林。

母亲说，这方湖养育这里世代子民。我似乎懂了书中那样的世界。梭罗放弃了哈佛学位带给他的名誉，只身来到瓦尔登湖，在湖边的两年生活里，他是大自然的儿子。他在自己亲手搭建的小木屋里记下两年里的点滴，他爱那湖。梭罗说：“如果你很富有，那就去奉献吧，如果你不富有，那就自由吧。”富有的自然给予他生活，他给予自己自由。

或许是“终到南屏数晚钟”的孤独，抑或是“悠然见南山”的自在，《瓦尔登湖》中充斥的这些情感就是我想要的生活，它让我看到了不一样的风景，那么淡雅，那么悠长。

或许有一天，我会像梭罗一样，做一名山野农人，种豆耕地赏湖看星。我会安然地褪去一身浮华，在自己的瓦尔登湖边，静静老去……



藏地深情 苗青 摄

感恩节的礼物

李佳蓉

周末接到了儿子的一通电话，电话中儿子兴奋不已地告诉我他中了公司感恩节活动的一等奖——双人双飞6天5晚丽江游。丽江，曾是我最向往的一个地方。

由于老伴儿走得早，我一个人独自把儿子抚养大，为了攒钱送儿子读书，我省吃俭用，日子虽过得清苦却也颇感欣慰，每当儿子从学校拿回奖状那一刻，我幸福的泪花便从脸上不知不觉地流淌下来。幸运的是儿子大学毕业后顺利进入一家世界500百强的公司工作。

我开始收拾行囊迫不及待地想见到翘首以盼的儿子，就在我收拾行囊的时候电话铃声响起了，“妈，你身体不好，记得带上高血压的药，丽江这几天天气变凉了，记得带几件保暖衣物，谨防感冒……”儿子在电话那边细心的一直叮嘱着，就像当初我叮嘱他一个人在外地要好好照顾自己一样，说着说着眼眶竟有些湿润了。

由于收入微薄，记得上次带儿子去旅游大概是他高考上大学那会，虽然只是重庆2日游，但对于我们这个小家庭来说已经算是比较奢侈的消费了。

丽江是座美丽的城市，尽管时间匆匆不能留下来细细品味丽江的慢生活，但在游历了古色古香的古城和被皑皑白雪覆盖的玉龙雪山后，我还是被丽江的美景深深地震撼到了。

快乐的时光总是很短暂，6天的丽江之行只剩最后一天购物时间了，导游带我们进了一家大型专卖——银器和玉器购物店，本来只想转一圈就赶紧出去的我，被儿子拉着到各个柜台试耳环、手镯、项链，“阿姨，这款符合您的气质！不信您问问您儿子！”售货员一边夸奖着，一边热情地帮我把一只玉手镯戴在了手上。儿子毫不犹豫地拿出银行卡就准备去前台付款，我一把拉住了儿子，因为我看到标价是5888，这对于好多年都没有置办首饰的我来说简直是天价！

“妈，我这几个月业绩好，公司发了奖金，给您买只手镯简直是小菜一碟！上次您过生日我没有回家陪您，这次这只手镯就当我送您的生日礼物吧！”儿子几乎哀求的眼神盯着我，我死拉硬拽着儿子往外走，因为我知道这5888意味着儿子要熬多少个通宵加班才得来的加班费。儿子拗不过我只好作罢乖乖出来了。“妈，你先上车坐着，我去趟洗手间！”儿子说完急匆匆地跑开了。过了一会，儿子气喘吁吁地跑回了车上，小心翼翼地打开盒子放到我面前，“妈，我怕您不要，所以借口跑回去把这只镯子买了，这是儿子的一点心意，您收下吧！”我感到一股暖烘烘的热潮涌上心头，泪水不由自主地流淌下来。

晚上的飞机回北京，儿子合租屋的室友——小华来接我们，回到儿子北京的住处后，他给我烧了壶开水让我先歇歇，便下楼去超市买生活用品去了。我和小华便唠嗑起来，“这次丽江的行程安排得真好，真是太感谢我儿子他们公司举办的感恩节活动。”我开心地说道。“公司感恩节没组织什么活动啊？”小华一脸疑惑地望着我。

我才恍然大悟，原来根本不是中了公司的一等奖，而是儿子自己出钱送给我的感恩节礼物！这时门铃响了，儿子拎着两提我最喜爱的稻香村回来了，我望着累得满头大汗的儿子，泪水夺眶而出，轻轻地滑落到了嘴边，可是，我尝尝这甜甜的泪，笑了……

□生活百科

过辣伤身不妨加点醋

吃辣过多，易引发一些疾病。怎么吃辣才能不伤身呢？“选择鲜辣椒好过辣椒油。”国家三级公共营养师林朝曦介绍，烹调辣味食物时，优先选择鲜辣椒。鲜辣椒的辣椒素含量较低，“火力”也没那么旺，富含维生素C，辣椒油这类又油又辣的调料还是少吃为妙。如果太辣，可以适量加点醋，醋中的醋酸可与辣椒素中和，降低辣味，减少对身体的刺激，缓解上火。吃辣时，适当搭配粗粮、薯类。吃辣后，吃点山楂、苹果、梨等。

不穿秋裤会变胖？专家称没科学依据

最近一条帖子说，不穿秋裤反而发胖，因为人的适应能力非常强，当气温过于寒冷时，腿部为了自我御寒，就会将脂肪堆积起来，皮肤逐渐变厚，汗毛会变长、变粗。武汉市汉阳医院中医科主任方勇教授表示，这种说法不靠谱，没有科学依据。人体是否耐寒，与穿不穿秋裤关系不大。首先，耐寒能力与遗传基因相关，不同地域、不同种族的人，耐寒能力不同；其次，耐寒能力可以通过锻炼提高，如冬泳者比一般人更耐寒；第三，耐寒能力可以通过饮食改善，如多吃肉类等高蛋白食物，会增强耐寒能力。至于寒冷会导致汗毛变长变粗的说法，方勇表示，毛发由遗传基因和激素水平控制，与气温没有关系。

□健康顾问

街头散步无益健康

研究发现，受空气污染影响，沿街散步对身体健康的益处微乎其微。英国帝国理工学院研究人员召集119名60岁以上志愿者，研究发现，无论健康与否，在公园散步的志愿者肺功能改善、动脉血管软化显著，效果持续到散步后26小时。沿街散步者肺功能改善微弱，动脉硬化状况甚至恶化。

喝红酒助眠不如闭目入静法

红酒美容养颜，据说还能助眠，深受人们喜爱。其实，酒精只是让人很快入睡，但酒精代谢后，后半程睡眠易睡不踏实，醒来易头疼。也有很多失眠的病友会在晚饭后跑步，跑完了累了回家冲凉睡觉。其实睡前跑步，血压、血糖都会应急性升高，交感系统会非常活跃，反而睡不着。因此建议睡前2小时内不做剧烈运动。建议失眠患者尝试闭目入静法。上床后，先合上双眼，然后眼睛微微张开一条缝，保持与外界有些接触，虽然精神活动在运作，但交感神经活动的张力已大大下降，诱导人体渐渐进入睡意朦胧状态。

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。