春天是希望

□ 陈星

春风浩荡，万物复苏。一场润物细无声的春雨过后，空气清新，明媚的阳光下，瓦蓝瓦蓝的天空里，飘浮着几朵悠然自得的白云。小区里的老人三五成群，聚集在向阳的地方，有说有笑，享受着暖暖的日光浴。双休日里的人们，褪去了厚重的冬装，扶老携幼，去赶赴一场春天的约会。

吃罢早饭，经不住春的那份诱惑，我也不由自主步出家门。不经意间，楼前的草地上，迎面一棵虬劲的绿樱，细长的枝条上鼓动着一个个绿色的蓓蕾。瞅那相互簇拥鼓胀胀的劲头，估计用不了几天，它们就能不约而同热热闹闹地盛放枝头。可以想见，到时候，进进出出间，邻居们就能大饱眼福，与翩飞的蝴蝶蜜蜂一起，尽情领略春寒料峭中这份清丽的美了。

走在潮湿的方砖步道上，瞭望四周，要说最抓人眼球的，我觉得当属风情万种的垂柳了。你看，在风婆婆的拂动下，那有节奏律动的嫩黄色柳条，宛如春姑娘一头飘逸的长发在恣意飘摇。即时即景，让人自然而然想起贺知章的《咏柳》，“碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀。”树下，一位青春靓丽的女孩轻抚柳条，与它来个恰到好处的定格。

忽然间，一股凉风袭来。抬眼望去，前方一池清澈的碧水，在阳光的照射下，此起彼伏泛着粼粼的波光。不用说，有了这一池碧水的辉映衬托，让周围的春色更活泛生动了。

左顾右盼中，就在我几乎要失望的时候，远远地，竟然邂逅了一棵遗世独立粉白色的花树。从月份推断，这处惊艳的所在，应该是杏花。“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开。”一瞬间，白居易的《大林寺桃花》闪现脑海。桃花抑或杏花并不重要，可叹的是踏破铁鞋偶遇的那份欣喜，与诗人有异曲同工之妙。粉白色莹润的花瓣，鹅黄色的花蕊，四顾无人，就那么不争不攘静静地开放。记得有一句诗，你若盛开，蝴蝶自来。草丛间纷乱杂沓的脚印，说明早有人探访过这幽境里的清香冷艳了……

朱自清先生曾形象地比喻说，“春像一个刚落地的娃娃，从头到脚都是新的。她笑着闹着，欢天喜地向我们走来。”前些日子，因为一些琐事，我的心情一度萎靡不振，郁郁寡欢。哪曾想，如此糟糕灰暗的心境，竟然在一次亲近大自然的踏青中，让我重拾信心，豁然开朗。

是的，春天是希望，是崭新的开始。朋友，在这个春和景明的美好时节里，让我们走出户外，去约会蓬勃向上蕴蓄无限可能的春天吧！



皖南春色　吴婷/图

松针蜜与麦芽糖

□ 张国庆

初冬时节，家乡的风是甜的。严霜将枯草压成乱发，山体露出嶙峋瘦骨，山里孩子一年一度采摘松针蜜的时候到了。

漫山遍野的松树，枝叶繁茂，蓊蓊郁郁，裹挟着缕缕苦涩和香甜味儿。远远望去，大片大片的松树像打了霜或疑似有未融化的雪团，那白色“霜”或“雪团”便是松针蜜了。

所有松树突然晃动起来，一拨拉，从树缝里露出孩子们红朴好看的小脸蛋，眼睛忽闪忽闪的，嘴角涂满了蜜汁和松针黑油。

这时，太阳露出了笑脸，寒霜化着一股怨气散去，枯草摆脱重负，像被虐待怕了的老人抖抖索索地环顾四周，小心翼翼地伸着细胳膊细腿。山体顿时丰满起来，热闹起来。

松针蜜分两种，一种是“蜜糕”，质地硬脆，呈结晶状粘附在松针上；另一种是“蜜肉”，质地松软，浓厚的蜜汁将整束松针都浸透了，闪着油亮的光。“蜜肉”不便保存，更不能往下扔，采蜜者索性坐在树叉上，安安静静地吃起来。树枝骤然并拢，将整个人吞没。

“蜜肉”入口即化，甜味顺流而下，嘴里、喉咙里、心里，一直甜到脚底。吃完“蜜肉”，再将大把松针塞进嘴里，从头至尾地吮吸，觉得怎么吸那甜味还在，又舍不得扔了，干脆连同松针一起咀嚼，一股苦涩香味夹杂着甜味弥漫开来。采蜜者这才注意到接蜜的伙伴还在树下等着，赶紧折了挂满“蜜糕”的松枝往下扔，伙伴早已垂涎欲滴，就着“蜜糕”吃得嘎嘣脆向，偶有蜜汁浸透的松针，也会贪婪地、吝惜地吮吸和咀嚼。那种苦与甜的美妙结合及自然过度，是山里孩子最熟悉的“苦尽甘来”。

没有人怀疑松针是有毒的，山里人健康长寿，智慧与生俱来。孩子们吃松针蜜、嚼松针汁，是新兴松针养生秘诀最早的发掘者、解密者和受益者。后来才知道，松针含有大量维生素、莽草酸、氨基酸和微量元素。莽草酸更是神奇物质，具有祛风活血、延缓衰老、抗炎、镇痛和抗癌等功效。

摘完松针蜜，父母差不多该回来了，父母每年年底都会外出熬麦芽糖挣年费。没人管的野孩子狼一样从山上冲下来，能准确地嗅出父母的味道，那是麦芽糖的味道，家的味道。

母亲将糖弯成“U”形套在杆面杖上，双手捏住“U”字两头，用力扯，扯到半尺长，合拢，再弯成“U”形套在杆面杖上。反复扯了几十回，糖越扯越长，越扯越白，越扯越听话，最后扯到两米长都不掉丝、不断情，像白色玉带，一圈一圈地放回盆里，乖巧温顺，很快就瘫软得平面如镜了。

女人和孩子们眼巴巴地等了几个小时，总算可以一饱口福了，上前去扯怎么也扯不断，犟得很！母亲拿菜刀一敲，立马就断了——原来麦芽糖不是普通小女人，竟是“宁为玉碎，不为瓦全”的贞烈奇女！

“贞烈奇女”也摆脱不了被人沿街叫卖的命运，只需轻轻一敲，麦芽糖便成为亿万人甜蜜的回忆——那是糍糯深情，嚼不烂、咬不断，用柔软爱抚、用温暖融化的亲情与甜蜜。

□ 生活百科

“打针抗衰续命”是伪科学

“打针续命”的伪科学已殃及中老年群体。日前，浙江省义乌市市场监管局接到举报，当地某养生馆忽悠老年人“打一针能活100岁”，面对“美国科研新产品”的诱惑，有老人上当了。专家表示，这类养生骗局的出现，无疑跟最近一些伪医学研究成果的出现有关。

注射年轻血浆能逆转衰老？没依据　“注射年轻血浆能抗衰老，甚至可治疗帕金森、阿尔茨海默症。”此前，美国的一些研究公司和诊所已开展过相关业务，将16至25岁年轻人的血浆注入年长者体中，声称这样可以让人“回春”。然而，美国食品药品监督管理局（FDA）日前发出警告称，这类换血技术可能导致重大风险，不适用于老年人延缓衰老。首都医科大学附属北京世纪坛医院整形美容外科主任医师崔磊提醒说，目前并没有一种方法、技术或药物能够从根本上延缓衰老，大家要警惕这种骗局转战中国。

注射干细胞跟打鸡血没区别　在解放军总医院心内科主任医师吴海云看来，目前市场上推销的林林总总的“抗衰老”疗法，其实贩卖的只是虚妄的希望，那些“抗衰老”药物、“羊胎素”和“干细胞”注射之类，不仅其效果未被证实，且存在很多健康风险。对于注射干细胞抗衰续命的做法，中国干细胞研究领域权威、中科院动物研究所所长周琪院士曾公开表示：跟当年国内流行的鸡血疗法、喝尿疗法本质上没有区别，都是伪科学。

□ 健康养生

小白菜虾皮汤是补钙高手

很少有人知道，有一些汤是“补钙高手”，比如小白菜虾皮汤。小白菜的钙含量高达90毫克/100克，除了含能促进钙吸收利用的钾、镁，还有“骨钙素”合成的必需因子——维生素K。虾皮的钙含量为991毫克/100克，如果做汤时用上5克，也能贡献四五十毫克的钙。

喝田七猪骨汤养发

出现脱发掉发，还伴随记忆力下降、头晕头痛的症状，推荐常喝田七猪骨汤。

做法：取猪脊骨300克、田七15克、川芎15克、红枣（去核）3个、生姜3片、食盐适量；猪脊骨洗净斩件，焯水备用；锅内加入适量清水煮沸，放入所有材料，小火煮一个半小时，调味即可。方中，田七属于温性药材。需注意的是，本方活血化瘀之力强，不适用于孕妇，血小板低下、有出血倾向者，以及口干苦、苔黄腻的人士。

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。