

给孩子敞开一扇大门

■ 一味禅

从上学那天起，父母就盼着我十年寒窗，榜上有名。考上名牌大学一直是他们为我设置的人生目标。借助高考这块跳板，跳出农门，跃进繁华都市的“龙门”，成为朝九晚五、穿着体面、工作轻松、收入丰厚的白领中的一员，能够拥有稳稳的幸福。绝对不能像他们面朝黄土背朝天，土里刨食，整天汗水湿透衣裳，一身汗臭味，年头忙到年尾，累死累活，一年也收入不了多少，就这还要看老天爷脸色，老天爷一旦翻脸，遇上个灾，摊上个难，就会竹篮子打水一场空。他们知道农民的艰辛，所以下决心无论如何也要让我考上大学，走出农村。

然而，十年寒窗，我却没能换来金榜题名。那一年的七月对于我是炼狱般的黑暗。我最难面对的就是殷切期望我功成名就的父母。虽然他们的脸上依旧布满温暖的微笑，也从不提一句谁家的孩子考取了某某大学，说话处处陪着小心，生怕触到我的敏感区。虽然父母不说，但周围同学高中的喜讯还是如同潮水一般涌进我的耳朵，直接淹没了我满是伤痕的心。这边是败北的苦不堪言，那边是金榜题名的欢歌笑语。一时，我无处可逃。仿佛满世界的明媚阳光都是别人的，对于我却是万劫不复。为调整自己的心情，我给父母留下一张纸条：我只想出去转转，别担心我。

没带一分钱，只带了书，还有一点干粮、一壶水，我出走了。我简单地以为离开那个环境，自己

的痛苦就会散发掉，从没想到却将更大的痛苦抛给了那个环境里的父母。父母承受着我高考失败痛苦，这一下又加上一层儿子离家出走下落不明，撕心裂肺，担惊受怕的痛苦。当你痛苦的时候，你绝想不到痛苦在父母那里是翻倍的。

我是在几天后的凌晨三点多钟回到家的。站到门口我大吃了一惊，家的大门大开着。这个时间所有人家的大门都是紧紧关闭的，可我家的大门却是完全敞开的，能开多宽敞就开到多宽敞，没有一点余地。原来我走后的几天里，我家的院门无论白天还是黑夜都一直是敞开着，从没关过，就为我随时回来。父母并没有在屋子里睡觉，他们跑到村头的路边上去铲铲除肥的杂草。这几天，地里的活也全丢下不干了，一直在村口的路边铲杂草。我知道他们是在村人面前卫护我的自尊心，为不让别人知道我的离家出走，用这种方式做掩饰，忍受着心痛，翘首四望，等我回来。

就在那个凌晨的三点钟，我一下子真正懂得了父母的爱。他们是在用敞开的大门告诉我：父母爱的怀抱永远为我敞开着。无论我在外经受怎样的失败，怎样的挫折，再怎样的疼痛，这里永远是我治愈疗伤的温暖之所；无论在外我成了一个怎样的人，这儿永远都等待我、接纳我、欢迎我、包容我、温暖我。

多年后的今天，我很庆幸，当年我回到了那个敞开的大门里。



老少学衍纸

日前，在合肥翠微老少活动家园，81岁的王明发在志愿者的指导下学习衍纸艺术。据悉，这是合肥经开区芙蓉社区文化艺术节的一部分，近20位老人和孩子学起了衍纸。据相关负责人介绍，衍纸手工制作可以改善老年人脑的功能，延缓功能的衰退，起到预防老年痴呆的作用。

■ 王明霞 孙永凤 朱毅
记者 沈娟娟 文/图

爱的收获

■ 丁维香

她家境一般，父母都是下岗工人。她的未来父母已经替她规划好了，因为有个亲戚在小城的兽医站当头儿，所以她大学读的是一所科技学院的动物医学专业，毕业以后可以请亲戚帮忙在兽医站谋得一份工作，然后找个相当的男孩结婚，过平淡、平静的生活。

直到大学毕业前夕，她遇到了他。他是个海归，在上海一家知名律师事务所做律师，还是个“富二代”，尽管他的家人强烈反对他找这么一个“门不当户不对”的女朋友，她的父母也觉得“高攀”的爱不可靠，但是他们义无反顾地相爱了。她毕业以后没有听从父母的安排回家乡，而是为了和他在一起，去了上海。好工作难找，她做过收银员、卖过手机，后来在一家汽车4s店做销售，她形象好又勤奋好学，业绩不俗。她不怕吃苦，让她受不了的是他父亲对她父母的不尊重；是他的家人提到她时，总是“那个卖汽车的”。她是个自尊心很强的女孩子，为了不让人轻看，也为了能和他有更多的共同语言，她决定参加国家司法考试。

国家司法考试向来门槛高、难度大，通过率极低，他鼓励、支持她，给她买书、找资料，为她释疑解惑；她自己更是拼了命没日没夜地看书学习，一个完全没有法律基础的人，硬是只花了半年的时间，啃下了堆得小山似的大部头法律书籍，研究了数不清的案例，

只一次就顺利通过国家司法考试，继而取得律师资格，进入到上海浦东的一家律师事务所工作。本以为总算是从“泥泞走到了美景”，却依旧不被他的家人接受，他也终于屈服于家人的压力，选择了分手。

几年的青春，“忍辱负重”的全情投入，爱得那么强烈、那么辛苦，却没有结果。值得吗？亏吗？梁静茹唱：“可惜不是你，陪我到最后。感谢那是你，牵过我的手。”她说，我一点都不后悔，更不恨他。如果没有这一段感情，也许我现在真的只是家乡小镇的一名兽医。我感谢他曾经爱过我，也感谢自己在爱的过程中完善、提升自己，给自己打造了一个不一样的灿烂前程。

原来，很多的时候，我们以为那是“爱的代价”，殊不知也许是“爱的收获”。人生所有的付出都不会白费，“失之东隅收之桑榆”，上帝是公平的，在一个地方失去的，会在另一个地方补偿你。如今的她，坚强独立，气质优雅，事业有成。这样的她又何愁等不来一份新的爱情，又怎能说不是人生的赢家？

即使不是获得那么实际的好处，即使你认为在爱里受到的只是伤害，那不是一无所有，至少能让我们成长、成熟。让我们更加了解自己、认识别人，懂得爱与被爱，学会不让自己受伤又让他人快乐。这个世界从未亏待你，一切都是最好的安排！

生活百科

硬币测试冰箱是否断过电

炎炎夏日，最怕冰箱断电导致食物变质。而如果出远门回来后，又如何判断冰箱里的食物是否发生过解冻呢？不妨试试这个硬币测试法。

在出远门前，将一个装有大半杯水的杯子放入冰箱冷冻，当水结冰后再将一枚硬币放在冰面上。此后，如果冰因为断电发生融化，硬币便会随着冰块消融的速度下沉。出远门回来后，如果发现硬币已沉入杯底，则冰箱至少已断电一小时以上。

不过，专家提醒，冰箱即使不断电，冷冻食品也不宜储藏太久，最好能在两个月之内把它吃掉。

养花试试丝瓜瓢

盛夏里不少人都喜欢来碗丝瓜汤清热解暑，其实，丝瓜除了食疗效果佳，把它晒干还有更大的用处！

洗碗去污 丝瓜瓢遇水柔软，去污力强，比钢丝球更加健康好用。

除臭祛湿 将干丝瓜瓢去籽切成小节，再将香皂末塞入丝瓜瓢中，然后放在衣柜里，能有效除臭祛湿。

养花肥料 用丝瓜瓢养花还能改善盆土，而且瓜筋和瓜子分解后就是很好的长效氮肥。使用时，将干丝瓜瓢切成小块、种子砸碎。在盆底土的1/3处铺上一层丝瓜瓢，在丝瓜瓢上面填土，然后在盆土2/3处再铺一层丝瓜瓢，再填土，就可以用来种花了。

■ 摘编自《姑苏晚报》

健康顾问

经常跳舞不易摔跤

老年人肌肉力量退化和平衡能力下降，再加上视力下降和药物副作用等影响，跌倒风险升高。近日，英国《每日邮报》指出，老年人常跳舞可降低跌倒受伤风险。科学家艾玛·雷丁分析指出，跳舞给老年人带来的健康益处主要有4方面：改进平衡能力；保持身体强健；增进社交联系；对抗神经退化疾病。艾玛建议将跳舞作为一项“运动处方”，开具给老年人，但一些快节奏、单人完成的舞蹈并不适合。

餐后宜吃常温水果

在一些特殊情况下，食用水果是有注意事项的。带籽水果如草莓、桑葚、火龙果、猕猴桃等有较强的润肠通便作用，肠胃敏感、易腹泻的人要尽量避免食用或少食。还有些人对菠萝、芒果等水果过敏，应避免食用。另外，不少人进食后会接着吃冰箱里拿出的凉水果，这有可能刺激胃部血管收缩，造成胃部不适，进而影响消化吸收。因此，餐后吃水果，还是要以常温为宜。

长寿宋美龄爱吃两种菜

享有106岁高寿的宋美龄曾在饮食上花过许多心思。菠菜是她每餐必吃的，她还非常喜欢吃西芹。菠菜含钙量超含磷量，可弥补某些含磷量比含钙量多的食品的缺陷，适合肾功能不全的人。中老年人多吃西芹，能预防心脑血管疾病和神经衰弱。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣，有舍给弄孙的快慰，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。