

生活需要有铁树的意志

■ 魏 鹏

北方人形容事物的稀罕难逢，往往会想起“千年铁树开了花”这句老话。这是由于北方积温不够，铁树开花较为少见的缘故。但在南方，特别是在云南、广东等地，据说一棵十年以上树龄的铁树会年年开花结实，并非稀奇。

我没有见过铁树开花，也许见过了只是没有留下什么印象。给我留下深刻印象的是铁树的叶子，它就像孔雀的羽毛，从柱状的主干向四周散开。羽状深裂的叶子，是制作花篮花圈的好材料，它虽然没有羽毛鲜艳，但四季常青。在会议室里摆上两盆，顿觉清丽雅致，又肃穆端庄。

有一年春天，“非典”疫情蔓延。大家散多聚少，整整一个春天，公司里几乎没有开过什么会，也就把会议室里的两盆铁树给忘记了。“非典”过后，再看那两盆铁树，仿佛也生了一场大病，叶子枯黄，有气无力，就像个垂危的病人似的。

办公室里没有谁会养花弄草。如何让铁树振作精神再现生机？只好查看有关铁树的资料。好像有一本书上介绍说，用烧红了的铁丝插进树心，铁树就能活过来了。我当时觉得这样救铁树，无异于落井下石雪上加霜，也下不了手，只是把这两棵铁树从会议室里搬到了门厅。

营销部的吴奎新见了，立即找来一把大剪刀，把

左边那棵铁树上的半死不活的叶子，一一剪掉，只剩下光秃秃的圆柱状的树干。几天之后，这圆柱状树干的顶端居然冒出了新叶。老吴又把右边那一棵如法炮制，于是这两棵铁树都活了下来，仿佛脱胎换骨似的焕发出从未有过的生机。老吴也感到自豪，主动承担起照料这两盆铁树的任务。

第二年，老吴退休了，新来的何春兰接管了这两盆铁树。小何因为家庭不和，心理负担较重，常常丢三落四拿东忘西。有一次，竟然将没有喝完的半瓶开水浇到了左边的那盆铁树里。我想，这下完了，那盆铁树必死无疑。令我想不到的是那盆铁树不但没有死，反而长得更加精神，树干顶端还冒出十多片的新叶，比去年还要翠绿。于是我故意把一杯开水浇进右边的这盆铁树里，结果这盆铁树也没有死，新长的叶子和左边的那盆一样翠绿，简直分不出上下。

铁树开花并非千年不遇，然而这两丛翠绿却让我暗暗称奇。它让我想到了人，想到人的绝处逢生，想到人的东山再起，想到人间的柳暗花明。那烧红的铁丝，那剪掉的叶片，那滚烫的开水，哪一样不是无情的打击，致命的伤痛？而铁树，靠着铁一般的意志，在绝境时创造了奇迹，不仅在伤痛中活了下来，而且活得更精神，活得更翠绿，活得更让人难以忘怀。

我愿做铁树一样的人。

生活百科

巧摘手镯不伤手

有医生在临床上对病人进行检查和治疗时经常会要求把手上的饰物取下。一些有可能会产生水肿的人如产妇、肾病综合征等也需要提前把手镯取下。可是年事已高、佩戴多年或较肥胖的病人在这方面则尤为头痛，不恰当的方法很容易对手造成伤害或是对手镯造成损伤。

有个简单又方便的取饰品技巧：①拿一个一次性透明塑料手套。②用手套套进戴手镯的手，塑料手套将手腕与手镯隔开。③捏住手套的边缘，开始脱下手套，这时手镯会顺着手套滑落而不会使手受伤。

晒太阳是技术活

冬季多晒太阳好处多，不过晒太阳有技巧：上午6点至10点晒脚踝。此时红外线较强，紫外线偏弱，室内温度逐渐攀升。经过一夜的休息，老人的血液循环不畅，热量不易到达脚部，可能会引起脚趾肿。此时晒太阳可适当露出脚踝，太阳暖时晒脚底。

上午10点至下午4点晒头顶。这段时间阳光最猛烈，紫外线较强，不宜晒皮肤，但头部适合在中午晒。老人可以在午饭后到室外散步一刻钟，脱掉帽子，让阳光温煦头顶。

下午4点至5点晒后背。此时紫外线中的α光束较强，是储备维生素D的最佳时间，多晒太阳有助肠道内钙、磷的吸收。晒时可双手搓热后摩擦后背。

提醒：冬季晒太阳最好穿红色的棉衣，因为红色的辐射波能“吃掉”杀伤力较强的短波紫外线。晒时不要迎风，如果风大，待在室内隔着玻璃晒，也有一定效果。

健康顾问

糖友慎用创可贴

糖友别轻视小伤口，遇到磕碰伤不能简单用创可贴一贴了事。创可贴敷在伤口上，会造成局部温度增高，患处由于温度升高不透气，容易出现细菌繁殖现象，伤口更不易愈合。糖友还要避免在创口处使用颜色较深的药液，以免药液的颜色遮盖伤口可能出现的感染、伤口不愈合等异状，而耽误治疗。

常咬舌头提示中风

武汉62岁的刘先生和家人一起吃火锅，刘先生的筷子频频夹空，还时不时咬到舌头，这一反常情况引起家人警觉。饭后，刘先生在家属陪伴下到湖北省中医院脑病科就医，检查证实为短暂性脑缺血。

湖北省中医院脑病科教授丁砚兵介绍，脑中风分为缺血性和出血性两种，表现略有差别。缺血性脑中风又称为“脑梗塞”，常在安静的状态下发生，比如睡眠或早起时；出血性中风又称为“脑溢血”，常在情绪激动或剧烈运动时发生。有数据显示，前者发病率约为后者的3倍。

他说，刘先生出现的短暂性脑缺血俗称“小中风”，被视为中风先兆。若患者未得到及时干预，可在数日甚至数小时内发展为脑中风。“中风冬季相对高发。”丁砚兵提醒，高血压、高血糖、高血脂等慢病人群，要控制好基础疾病，戒烟限酒。一旦出现偏侧肢体麻木，头昏、乏力，说话不清楚等信号，应走急诊“绿色通道”，4.5小时内进行药物溶栓，6小时内进行血管介入治疗。

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。

雾凇奇观



日前，庐江县二姑尖呈现雾凇奇观，吸引了络绎不绝的市民争相观赏难得一见的美景。地处大别山余脉的庐江县汤池镇果树村海拔333米的二姑尖出现雾凇奇观。满树结冰晶，玉树琼枝，晶莹剔透，雾凇奇观吸引了络绎不绝的市民踏雪登山争相观赏罕见的自然美景。

雾凇，俗称树挂，是低温时空气中水汽直接凝华，或过冷雾滴直接冻结在物体上的乳白色冰晶沉积物，是难得的自然奇观。

■ 王闯 摄

穿过岁月的老屋地瓜窖

■ 王瑞虎

我家老屋有一个地瓜窖，水缸般粗细，一丈多深，内分东西两个小窖，全部储满能存五千多斤地瓜。这个地瓜窖是小时候母亲带着我们兄弟几个挖的。

我家的地瓜窖原来并不在屋子里，而是在院子的南墙根。那年冬天，由于窖口没捂好，一场突如其来的寒流把储存的地瓜冻坏了不少。第二年夏天，窖里又漫进了许多雨水，被彻底泡塌了。

眼看着再有两三个月就要刨地瓜了，父亲去外地打工还没回来，母亲咬咬牙决定重新挖地瓜窖。这次母亲吸取以往的经验，采取了一个“早涝保收”的好办法——在屋子里挖。

当时正值暑假，我们兄弟几个自然而然都成了母亲的帮手，个个磨拳擦掌，劲头十足地投入到挖掘的行列。母亲跳到坑里用小铲头不停地挖，我和大哥二哥用绳子把挖下的土一篮一篮地吊上来，用小推车推出去，填到院子塌掉的那个地瓜窖里。

经过我们母子四人共同努力，在暑假快要结束的时候，地瓜窖终于挖好了，院子里的坑也填平了。那一年，等到父亲年底回来的时候，我们早已把地瓜刨回家，储存了起来。虽然挖地瓜窖吃了很多苦，手都磨破了，但是，我却体会到了一种从未有过的快乐，一种实实在在的从内心深处迸发出来的劳动的快乐！

以前的地瓜，总是存不住，到了第二年春天，随着气温回升，就慢慢腐烂了。那年的地瓜，一直储存到了第二年中秋节还完好无损。看到把地瓜窖挖到屋子里有如此神奇的效果，左邻右舍的乡亲都纷纷

效仿，直到现在，我们村子许多人家的老屋还保留有当年的地瓜窖。可以这么说，母亲改变了我们这一带储存地瓜落后的历史，开创了在屋子里挖地瓜窖的先河。

后来，随着生活水平的不断提高，地瓜逐渐淡出了我们的视野，屋子里的地瓜窖也被盖上了一块铁板，封存不用了。

那年，地瓜窖又被母亲派做新的用途——她把每天吃不完的肉、菜还有啤酒饮料等食品放到一个小篮子里，用绳子吊下去，另一头绑到桌子腿上。需要的时候，再吊上来，能保存好多天呢！经常是干活热得口干舌燥，回到家从地瓜窖里取出，和冰箱里冰镇效果差不多的啤酒一阵狂饮，顿觉心旷神怡，暑气顿消……

后来，家里有了冰箱，母亲还是喜欢把饭菜往地瓜窖里放。我们说她落伍了，母亲却笑着说：“这地瓜窖就是我的冰箱，并且比冰箱还好呢。它既省电又环保，效果又和冰箱一样，我为啥不用？我这是废物再利用。”

那天，在三门峡市郊开农家乐饭店的表哥来我家，看到母亲从地瓜窖里吊上来新鲜的蔬菜，还有肉和啤酒等，啧啧称奇。他说回去准备在他的饭店里也挖几个地瓜窖，让城里人也体味一下这种原始、古朴的储存食物的方法。

我家的地瓜窖穿过岁月的风尘，从我们苦难的童年一路走来，如今被赋予了新的含义，在这个火红的时代里，必将大放异彩，我期待着……