

不要被微信“圈”住生活

□ 潘诗勤

邻居老张的孙子小军今年考上省外的一所大学,平时只有放长假才能回来。为了方便联系,老张特意换了部智能手机,让自己用了八年的老人机光荣地下了岗。

新换的智能手机足足让老张折腾了一个多星期,他下载了微信,迫不及待地添加了孙子小军为好友。老张乐呵呵地笑道:“这下和孙子语音、视频方便多了。”不知是刚用智能手机的新鲜劲,还是思念孙子心切,老张几乎每天晚上都要与孙子通一会语音或视频。一开始小军还有几分耐心和爷爷聊上几句,可一连十几天下来,他实在厌烦了,再不接收爷爷的语音或视频,老张很失落,心里空落落的,还好小军发的朋友圈能让老张时刻关注到孙子的近况和动态。

朋友圈里小军晒了一张和朋友一起吃烤串的照片,爷爷第一时间留言:“小军,那玩意是垃圾食品,不能多吃。”小军和同学一起打篮球,累了,中场休息打开一瓶冰水喝,顺便发个朋友圈。爷爷留言:“小

军,剧烈运动后不能喝冰水,影响健康。”

小军觉得爷爷太啰嗦,索性在朋友圈里把爷爷给屏蔽了,老张急坏了。好不容易盼到元旦放假,小军回来了,老张很想问问孙子为何屏蔽自己,但又怕他不高兴,几次欲言又止。晚饭后,孙子坐在沙发上一边刷着朋友圈,一边和同学网聊,老张想和孙子说话的机会都没有。

元旦小长假转眼结束了,这三天,小军除了吃饭、睡觉,就是玩手机。聊天、游戏、淘宝、刷朋友圈,每天忙得不亦乐乎。

科技的迅速发展,使我们的生活更加便利与美好。微信给人提供了一种新的社交方式,每天发朋友圈、刷朋友圈成了当今大多数人的生活状态。过度地关注和围观别人的圈子,却忽略现实生活中真正关心我们的家人,把他们挡在了“圈”外。

微信朋友圈只是生活的一种记录,不必在意和沉迷,生活的本质与美好皆存在于现实,跳出朋友圈,让我们享受现实生活的充盈与乐趣。

猪年说猪

□ 高国春

狗年过,猪年到。2019年是农历己亥年,在十二生肖中属于猪年。

猪位列六畜之首,是人类最早驯化圈养的动物。早在母系氏族公社时期,我们的祖先就已开始饲养猪。汉字的“家”,就是在“宀”下有“豕”,只有住处养得起猪才称得上是有了家。猪成为家的图腾和人类生活的根基所在。

与老黄牛的吃苦耐劳、千里马的快速敏捷相比,猪给人的印象是丑、懒、脏、笨。确实,猪不雅观,眼小耳朵阔,头大鼻嘴长,脚短身体胖,臃肿模样怪。就猪的形象而言,可以说是蠢笨、贪婪,也可以说是吉祥、喜庆。上古时,猪的文化意义不含任何贬义,野猪青面獠牙,嗅觉灵敏,十分凶猛,凶猛的野猪还是古时先民崇拜的对象。

在我们人类的心目中,猪恐怕是最为实在憨厚的家畜。它圆乎乎、胖墩墩的一脸憨厚相,吃了睡、睡了吃,着实老实本分。不像狗那样懂得讨人喜欢,善解人意;也不像猫那样我行我素,气质高雅。人们喜欢龙,是因为它气势雄浑;人们喜欢凤,是因为它

美丽漂亮;人们喜欢骏马,是因为它俊俏奔放。没有人喜欢猪,猪尽管形象不佳,可不等于它很愚蠢;猪尽管性格不明显,可不等于没有用处。其实,猪与我们日常生活紧密相连。猪肉、猪肝、猪肚、猪血、猪皮、猪鬃、猪胆、猪心都是我们日常生活的必需品,乃至猪的粪便都可以作为肥料。正如俗语说:“猪是家中宝,粪是地里金。”

人们最熟悉的是《西游记》中的猪八戒了。他身粗力大,但好吃懒做,贪图女色,喜进谗言,并好用小手段占小便宜。但猪八戒也有三十六般变化,能驾云使风,能除妖降魔,在西行取经的征途上发挥了重要的作用。猪八戒最大的特点就是普通,就是和我们每一个普通人一样,不是圣贤,经常犯些小错,有些小毛病,不够理想化,做着普通的事情,过着普通的生活。

其实,普通和平凡并不是过错,相对于少数精英,普通人才是社会的主体,普通生活才是社会的主流。愿在2019这一猪年里,我们每一位普通人,做好普通事,简单快乐地生活,脚踏实地地去创造美好的明天。



冰雪寒鸭 苗青/摄

红豆糕里的幸福

□ 李柯霖

中学毕业后,他们一起到南方打工。

初来乍到,又缺少技能,他们只能拣相对辛苦的工作干,收获着微薄的薪水。三个年头过去了,他们省吃俭用,总算凑齐了结婚的费用。那年春节回乡,他们在亲人的见证下,在生养他们二十多年的僻壤小山村举行了婚礼。

生活从零开始,他们继续去了南方寻梦。婚后第二年春天,她怀孕了。他欣喜若狂,问她:“你喜欢吃什么,我都给你买。”她望着他,抿嘴一笑说:“就买块红豆糕吧。”她回到了熟悉的小山村,生孩子,养孩子,照顾老人。

每次回家,他什么都可以忘记,唯独忘不了的就是给她捎带几块南粤糕点——红豆糕。她拿着一块

红豆糕放鼻子尖上闻了闻,再小咬一口,慢慢咀嚼着望着他笑。红豆糕甜,直甜到她的心底。

她一直在家陪孩子成长,照顾老人起居。他在南方打拼,从一名普工干到技工,再干到总管的位置。他在成长在变化,不变的就是春节回家给她带回的红豆糕味道。

那年孩子高考,受他的影响,孩子报考上了南方一所重点大学。年底他同放寒假的孩子一起回家过年,他还是少不了带了儿几块红豆糕。她拿起一块放到嘴边,两眼噙满泪花,望着他和孩子簌簌滑落,心里却是无比的幸福。

其实,南方有很多好吃的糕点,当年她就随口一说,不想这么多年,他还是那么在意。

□ 生活百科

雪地靴不宜长期穿

雪地靴很保暖,但不适合长时间穿,尤其是平足的人和3岁以下小孩,以免引起脚踝疼痛。平足不一定要治疗。平足者若合并疼痛等症状,就被称为平足症,可能需治疗。建议平足者可选择负跟鞋,也就是前高后低的;若选择平底鞋,尽量用脚跟行走,选择硬底的鞋,鞋底内侧厚度稍高于外侧。像雪地靴,平足的人就不大适合穿。

面包是含盐大户

吃起来不太咸的面包,却是含盐大户。只要你会看营养成分表,就会发现超市中所卖面包,基本上钠含量为300毫克/100克以上。吃掉300克面包,就相当于摄入了2克多盐,相当于每日推荐摄入量6克的近40%。

选面包时,建议多看标签上的营养成分表,每100克面包产品钠含量在200毫克最理想。对于面包店里没有标注钠含量的散装面包,尽量选择没有馅料以及没有芝士添加的。

这些食物使牙变黄

引起牙齿着色的有色食物常见的有汽水(如可乐中的色素与酸性物质共同作用,使牙齿变黄)、咖啡和茶(它们含有的单宁酸是导致牙齿着色的主要原因)、红酒、果汁(尤其是深色果汁,如蓝莓汁)及酱油、番茄酱、咖喱、蓝莓等。建议在接触过这些食物后尽快漱口,以免色素沉积。

□ 健康养生

练练胸肌能养肺

肺炎近年来已成为高龄老人致死的重要原因,老年人养肺刻不容缓。平时适当锻炼胸肌,可增加肺活量,提高心肺功能。锻炼时,可采取站姿或坐姿,两臂打开呈180度,大小臂垂直,手掌向前,然后双手缓慢向上延伸到极限,慢慢恢复原状。每天做10~15次,可双臂同时做,也可单臂轮换做。

脱发需及早干预

近日,一张社交网站推特的截图在微信及微信朋友圈再度流传,内容是日本大阪大学板见智教授研究脱发30余年,坦言:“该秃还是会秃”。

对此,浙江大学附属第一医院医学美容科毛发移植专家祝飞说:“抛开环境因素、不良生活习惯等不正常因素不谈,如果确诊是雄性激素性脱发,确实该秃还是会秃。”祝飞说,雄激素遗传性秃发是最主要的脱发原因,约60%的患者因此脱发;其次是现代生活环境,如接触化学物品的工作;再次是不良生活习惯,熬夜、压力大等。

正常人每天会脱落70~100根头发,不过同时会萌出新发,使头发始终处于平衡状态。如果平均每天掉头发超过100根,并持续3个月以上,要及时求医。用手拉住一小撮头发(40~60根),轻轻拉动,如果头发很轻易地被扯下来(超过5根),说明毛发营养不足,最好及时就医干预。男士发现发际线上移了,就要小心。

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。