灯下夜读

生活的原貌与幸福的原味

——读《卸妆》有感

■潘玉毅

诗人李白有诗曰:“清水出芙蓉,天然去雕饰。”由此可见,化妆不是一件必须做的事情,然而,在现实生活中,它却是不亚于衣食住行般的存在——无论是字面意思,还是作为隐喻。

卸妆,通常是相对于化妆而言的。如果人的妆容化都不曾化过,那又何来卸之一说?不管古今还是中外,女子似乎天生喜欢化妆,尤其在自己心爱之人面前。古语有云:“士为知己者死,女为悦己者容。”无论初见或是重逢,在与自己喜欢的人相见之前,化妆是女子们常修的一门功课。化完之后,妆好不好看,对方会不会喜欢,哪怕未曾对旁人言及,她们的心里多半早已将对话、剧情排练了无数遍。

岑玲飞的散文集《卸妆》里也有一篇题为《化妆》的文章,讲述的是儿子即将去参加歌唱比赛的半决赛,身为母亲的作者用自己半吊子的化妆技术给儿子化妆的故事。用的都是极其平实的语言,然而正是这些白描式的叙述,将原本稀松平常的一件生活琐事写出了十足的味道。“我暗想,也许是儿子天生的长相弥补了我技艺差劲的不足,化着手艺粗糙的妆,看上去也比别人漂亮可爱呢!也许是自己的孩子,自己看着喜欢吧,每个家长都认为自己的孩子是最漂亮可爱的吧!”文章中的这几句话仿佛是点睛之笔,道破了“淡妆浓抹总相宜”的缘由,也道出了无数为人父母者的心声。

《卸妆》一书共分《戏曲风》《动物记》《岁月里》《家常话》四辑,所写种种,皆是平凡日子里所见的平凡人、所做的平凡事,文风通俗,这种通俗不似“大雅近俗”的通俗,而是带着原初的、本真的气息。或许正因如此,它才能引起诸多读者的共鸣吧。生活化的语言背后,藏着一个人的阅历和思想,也藏着一个人的探索和坚持。

书名取自书中的一篇同题文章,这篇文章从作者业余客串林黛玉的演戏经历出发,以自身之不足映衬专业演员之不凡,以自身之懈怠烘托专业演员之不易。

就现实而言,看戏的人们在意的只是锦绣华服、掩去眉目的生旦净末丑种种角色,鲜少有人关心油彩背后的人所经历的艰辛——可是,于演员们而言,化了妆,再怎么神采飞扬,演绎的都是别人的人生;卸了妆,方是真实的自己。如果有一天爱好变成了谋生的事业,不得不为此经历颠沛流离,自己是否能坚持?作者这一问,直击人心。

作者在《卸妆》里写了许多红尘俗事、鸡飞狗跳,但是明眼人一眼就能看出她对于戏曲的情有独钟。在后记里,她说自己从三岁就开始接触戏曲,因着母亲的熏陶和《越剧戏考》里的演出剧照,能够惟妙惟肖地扮演戏中人物,颇得大人的赞赏,也可见其天赋。早年在江浙一带,小孩子没有去处,跟随大人听戏文是常做的事情。但是于小孩子而言,听戏只是一个幌子,他们真正想看的是戏台前卖零食、卖水果的小贩,像作者这样将心思放在戏曲中的并不多。有道是,爱好是人生最好的导师,岑玲飞想来也从中获益良多,比如《戏曲风》里的文字就是这一爱好的回馈。

沧海观澜

老屋的变迁

■施崇伟

父亲是新中国成立前出生的,老家的房子比他还老,安放过父亲童年的老屋活在他的记忆里。我能见到的,是一张分家的契约书,纸张发黄,还有被岁月咬过的细孔。墨迹淡若时光,需要借着光亮才能依稀辨认:“房子三间,桌子一张,木床一张,板凳四条……”这份书写于1950年3月的契约书,是我爷爷分得的家产,也是我父亲最早的房子。那时,父亲才7岁。在竹片上糊上泥土形成竹筋夯土墙,这样建造出来的房子,吹大风的时候就能感觉到房子的摇晃,下大雨时疏散的瓦片根本挡不住雨,常常是屋外下大雨、屋内下小雨。

父亲最早的新房是为娶母亲而建的,其实就是给老屋穿了件“新衣”。健壮的父亲从山里挑来石灰,和上水,浸进青春、汗水和就要作新郎的欣喜,白花花的石灰水,把四墙里里外外重新涂抹一遍,像是给风雨留在老墙上的伤痕涂抹消毒水一般。

过了些年头,还是那几间屋,家里的人口却多了起来。除了爷爷、奶奶、父亲、母亲以及父亲的几个弟弟妹妹,又有了我和弟弟妹妹的加入。曾经的栖身之地变得拥挤。

父亲的新房,又一次老了。

老屋伴着我的童年成长,到我该上学的那年夏天,有一天,我被一阵有节奏的“咚咚”声惊醒。出门一看,一身大汗的父亲母亲正在坝子里忙活。坝子里堆着泥土,母亲蹲在土堆旁,她的身边有一个长方形的木匣子,她不停地往木匣子里添加着泥土,父亲则举着一根长长的圆形木头,用力地将木匣里的泥土筑紧。随着他粗壮的手臂上上下下,泥土被筑成了一块块的方形泥砖。原来,父亲母亲是在用泥土制作泥砖,半年时间过去了,堆在院坝里的泥砖越堆越多,层层叠叠,像一座小山。又一个月过去了,小山似的泥砖变成了我家新房的土墙。

我在父亲修建的泥砖新房里上学了,一直把新房读成老屋。泥墙开始脱落、裂缝,不少地方已经给风雨进屋让出了通道。那一年,我从上学的外地赶回家,我要和老屋告别。走进院子,就看见父亲站在刚刚耸立起来的一垛砖墙下,双手叉腰,指挥着砌墙的工人师傅,俨然一幅工程师的样子。对啊,他就是我们家庭建设的总工程师!1982年,我们家在全村第一家住进砖房。

多年以后,爷爷奶奶去世了,爸妈也老了,兄妹也都没住在乡下了,我便把父母接到了城里。孤寂在山野的老屋因长年无人居住,在风吹雨打中渐渐破败。

今年,父亲搬回老家了,他说,“我要回去重新修缮老家的房子,你们以后可以回乡下住,乡下空气好,比城里住着舒服。”

前几天,我回去看望爸妈,也看望我家的老屋。老家门前的黄桷树依然枝繁叶茂,我跟着父亲迟缓的脚步进入熟悉的老家,老屋已是焕然一新:刚刚粉刷过的墙平整而光滑,厨房里是新式的灶台,卫生间扩大成了三个,楼顶有阁楼、院中有园林……

父亲说:“国庆节大家都放假,我们一家人也好多年没在老家团聚了,今年正好是新中国成立70周年,你们都回来,国家国庆,也是我们家的家庆。”

老屋的一次次变迁,承载着父亲母亲一生的奋斗,也是生活变化的缩影。

诗词春秋

秋天的信笺(外一首)

■马从春

多情的秋天
搭乘季节的马车
穿梭在古老的农历里
用丰腴与成熟
把一个个五彩缤纷的日子
写成一封封深情的信笺

给天空写信
蓝天是一方素洁的信纸
白云上写满诗情画意
凉风作为标点
一行行南归的雁阵
是欲说还休的省略号

给大地写信
带去收获的嘉奖令
稻子站立成金黄
鼓胀胀的玉米
还有红彤彤的辣椒
翘首盼望着丰收的盛大检阅

秋天,秋天
唧唧鸣叫的秋虫
不厌其烦地一遍遍念叨着
站立于秋天的深处
悠悠思念为金色的信封缄口
等待着故乡将自己颗粒归仓

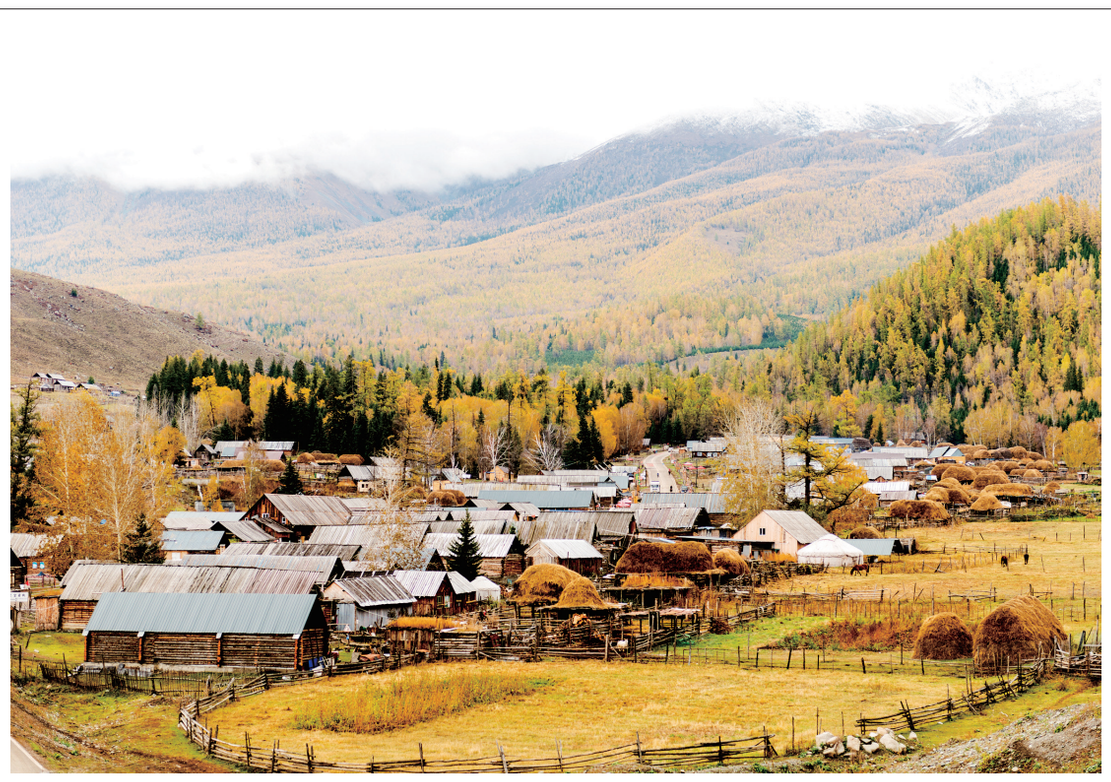
庆祝丰收

硕果累累。我还能说什么
站在秋天的高处
我无法高过头顶的大雁
也不能高过火红的高粱

稻子已经成熟
父亲将镰刀磨了又磨
如果不能返乡参加秋收
我便是一个背叛土地的孩子

那棵院子里的老桂树
又趁着夜晚吐露芬芳
明眸皓齿的大红石榴
曾经是我童年最美的新娘

以秋风的速度
丰收从四面八方降临
我亲爱的祖国,960万平方公里的土地上
响彻铺天盖地的盛世赞歌



层林尽染 陈远鸿/摄

菊花清肝明目 桂花暖胃止痛

秋天的花好吃又养生

菊花、桂花、合欢花……秋意渐浓,这些秋季独有的花在不知不觉间悄然绽放,除了观赏,你是否知道它们还具有食用价值?营养专家建议,在这个秋高气爽的季节,大家不妨试吃“花”养生。

菊花。菊花气味清香,味辛、甘、苦,微寒,归肺、肝经。现在市面上的菊花有黄、白菊两种,疏散风热宜用黄菊花,可防治风热感冒;平肝、清肝明目宜用白菊花,可用于头痛眩晕等症状。还有一种野菊花,其花朵较小较黄,花形也不是很好看,野菊花清热解毒的作用最强,对缓解生疮、牙痛、口臭都有效。菊花可以泡茶,还可入菜,煲汤、清蒸、熬粥。入菜的菊花主要用盛开的鲜花,花朵饱满好看,可以把菊花放到菜里点缀,也可以把菊花放在粥里,再加上枸杞、大枣,做成特色粥,还可以把菊花放到鸡蛋液里蒸成菊花鸡蛋羹。不过,脾胃虚寒、阳虚体质的人和孕妇不适合经常食用菊花。

桂花。中医认为,桂花性温味辛,含有挥发油、蜡质及木樨苷等成分,具有温中散寒、暖胃止痛、化痰散瘀的功效,常用于治疗痰饮喘咳、肠风血痢、胃腹寒痛、牙痛、口臭等。桂花芳香浓郁,可以做成特色糕点,比如糖桂花、桂花糕。将烫过的桂花放入蜂蜜发酵,制成糖桂花作为调味品,做菜做粥时,可以放上糖桂花,比如在蒸熟的糯米藕中点缀糖桂花。如果将桂花放入糯米粉和大米粉里和面并发酵,再放少许糖,蒸出来就是桂花糕。因为桂花有活血作用,体质偏热者、经期女性和孕妇应慎吃。糖尿病患者也不宜多吃桂花制作的甜品。

合欢花。合欢花性平味甘,具有解郁安神、理气和胃的功效,临床多用于治疗心神不安、忧郁失眠、胸闷、食欲差等症状。《神农本草经》记载其“主安五脏,利心志,令人欢乐无忧”。现代药理研究也表明,合欢花总黄酮具有抗抑郁疗效,能保护神经元。合欢花可以入酒(52度以上高度酒),也可以加蜂蜜或冰糖泡茶饮。还可以用合欢花、粳米和少许红糖,熬成合欢花粥。合欢花有促进睡眠的作用,晚上泡点合欢花,加上五味子和酸枣仁煎煮,就是养血安神茶。不过,肠胃不适或心跳过缓的人不宜吃合欢花。

韭菜花。韭菜花性温热,能益肝健胃、行气血,可促进人体阳气生发。用它来调味,可以中和一些食材的寒凉性。新鲜的韭菜花可以和瘦肉或其他蔬菜搭配成菜品。把韭菜花摘下来洗净、捣烂、放盐腌制可以做成韭菜花酱,是不错的涮火锅辅料。不过,阴虚、湿热体质的人应少食。

营养专家表示,中医主张草药鲜吃,药用价值更高。烹调的时候,如果是干品可以早放,是鲜品要后下,不能长时间煮,否则鲜花的美感和味道会遭到破坏。特别提示大家,食用花和观赏花不一样,不能随便摘几朵就吃。买花时,需要询问商家是否是食用花。

李珍玉

生姜、艾叶、白醋、柠檬……

泡脚加上这几样,养生效果加倍

众所周知,热水泡脚可以改善局部血液循环、驱除寒冷、促进代谢,达到养生保健的目的。然而,你知道吗,在泡脚水中加入不同的“佐料”,会有不同的效果?下面,我们就来了解一下,不同的泡脚原料都有哪些作用。

生姜:生姜味辛,性微温,能温经散寒。用生姜泡脚能温通经脉,有效改善微循环,缓解手脚冰冷症状,对风湿寒痹效果很明显。同时,生姜有解表散寒作用,可有效预防治疗轻症风寒感冒。

花椒:在中医看来,花椒可以温中止痛、祛湿散寒。用花椒水泡脚和用当归、红花泡脚有异曲同工之效,都能活血通络,使整个机体血脉畅通,浑身暖融融的。另外,花椒还是一种天然的消毒剂,用花椒水泡脚还能帮助治疗脚气。

艾叶:艾叶味苦、性温、无毒,具有回阳、逐湿寒、理气血、止血安胎等多种功效,也常用于针灸,因此被称为“医草”。艾草泡脚能够改善肺部功能,对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。

白醋:白醋是一种很好用的泡脚材料。白醋加入温水后能较快地透过脚部皮肤被吸收,起到软化血管、促进血液循环的作用,适合调理高血压、高血脂、慢性疲劳综合征,还能软化角质。白醋有活血散瘀作用,经常泡脚可软化脚部皮肤角质层,改善粗糙情况,令皮肤光滑有弹性。

盐水:经常用盐水泡脚能够起到杀菌消毒,防止脚气病的作用,还可以使足部的肌肤保持光滑清洁。

柠檬:我们都知道柠檬可以用来泡水喝,却想不到柠檬也是一种泡脚的好材料。柠檬味甘酸,性平,能生津解暑、和胃安胎。柠檬含丰富的柠檬酸、维生素C,可促进新陈代谢,有效缓解疲劳及延缓衰老,另外,经常用柠檬泡脚对脚气、鸡眼等脚部皮肤病也有一定疗效。

在了解完不同泡脚原料的好处之后,还有一些事情需要注意:首先,泡脚时间并非越长越好,应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。其次,泡脚温度因人而异,人的正常体温是36℃-37℃,泡脚的水温要比正常体温高出2℃-3℃,约为40℃。脚上茧较多的人,水温可适当高一点;小孩皮肤嫩,水温要低一点;糖尿病患者因为脚部皮肤不敏感,水温也要低一点,过高易引起皮肤烫伤。第三,泡脚水量要够,让水到达小腿处最好,至少要没过脚踝。

王子乔

遇水变“炸弹” 警惕食品干燥剂的危害

食品干燥剂相信大家都不陌生,它是很多食品都离不开的附属物品,甚至一袋饼干、一块独立包装的月饼中都会放上一小袋。这种东西可以吸收食品包装里的水分,起到干燥防潮的作用,从而延长食品的保质期。虽然每个食品干燥剂的包装袋上都有不能食用等字样,但食品干燥剂导致儿童受伤的事件还是时有发生……

去年底,网上就报道了一条新闻:一名八岁的男童,在好奇心的驱使下,将食品包装袋中的干燥剂倒入保温杯。然而,干燥剂放进水里不久,保温杯就发生了爆炸,男孩右眼被炸伤,最终导致整个眼球被溶解,右眼失明。实际上,类似的事情并不是个例,食品干燥剂让儿童受到伤害的事例并不少见。

食品干燥剂的成分多为生石灰

市场上的食品干燥剂主要有两种,一种是安全性较高的硅胶食品干燥剂,另一种是危险性较高的氧化钙,也就是咱们常说的生石灰。由于氧化钙遇水后会发生化学反应,产生大量的热,促使容器里面的液体和气体发生膨胀,增大到一定程度,且容器呈封闭状态,那么容器就会发生爆炸。

实验显示,将30克干燥剂倒入塑料瓶中,水一倒进去,干燥剂迅速吸水、膨胀。约一分钟后,塑料瓶不断冒白烟,瓶子歪向一边。不到两分钟,塑料瓶被炸飞,瓶盖被冲开,干燥剂粉末喷出。

干燥剂致伤应该怎么办

很多家长对食品干燥剂的危险性认识不足,监护教育不到位,导致孩子在用干燥剂玩耍时伤到自己!家长需要尽到监护教育职责,教育、引导、警告儿童远离这些危险物品。儿童在学校期间,学校应该对一些危险物品着重提醒,让儿童认识到危险物品的危害,增强安全意识,这样才能让未成年人潜意识中认识到干燥剂的危险性。那么,如果发生干燥剂致伤该怎么处理呢?我们一起看看:

入眼:如果是生石灰干燥剂,一旦入眼切勿用水冲洗,因为会灼伤眼睛,应当用食用油或生理盐水从眼内侧向外侧冲洗,并及时前往医院接受治疗。

误食:首先要分清干燥剂的类型,如果是无色透明的小球,属于硅胶干燥剂,硅胶在胃肠道不能被吸收,可经粪便排出体外,但误服之后也要及时就医。如果误食的是生石灰干燥剂就应立即催吐,减少体内吸收,然后尽快入院治疗。

皮肤接触:如果皮肤不小心沾染到生石灰干燥剂,需要用大量的清水冲洗,若发现被烫伤应立刻去医院处理。

陆 海

遗失启事

▲徐龙玲遗失残疾证,证件号码:510224196302288888X14,声明作废。

▲刘红焱遗失残疾证,证件号码:510215196503211192X23,声明作废。

本报地址:北碚区南京路6号 邮编:400700 发行投诉:89865970 综合部:89865827(传真) 承印:华商数码信息股份有限公司重庆分公司 地址:重庆市九龙坡区九龙园区剑龙路1号