

礼拜天,吃过早饭,妻子收拾房屋时,突然冲进我的书房,一边喊叫着开了,一边拉着我朝外走。我被妻子的兴奋顿时搞得莫名其妙,难道她买的彩票中奖了,还是股票上涨了,不然,很长时间都没见她如此高兴了。

妻子拉我来到西客厅,只见她平日里侍弄的一盆亭亭玉立的玉树,挺拔秀丽,茎叶碧绿,冠顶绽放出婀娜多姿的花朵,优雅动人地盛开着,散发出诱人的馨香。我不由自主地俯下身,仔细观赏,粗壮的冠顶上绽放簇簇繁花,朵朵洁白,朴质大方,素净雅致。

这棵玉树是妻子十多年前游历黄山时带回家的。记得当初,她带回玉树的同时,还带回一颗水仙。水仙养到两年后,长得扁圆硕大,丰满充实,光泽丰润,叶姿秀美,花香浓郁,颇有“凌波仙子”的雅韵。妻子说,水仙养在家里,吉祥如意,又增添家庭幸福气氛。可就在三年前,因一位好友的女儿出嫁,她便把这盆水仙花送人了。

刚到我家的玉树,只是独株枝掌,妻子专门从市场上买回高底釉瓷花盆,配以盆架、肥土加工成观赏盆景,二十多天便生根抽芽,一年过去,

家有花妻

·宋伯航·

枝叶繁茂,十分诱人。于是,妻子便把玉树放到西客厅,作为室内装饰至今。平时有许多亲朋好友登门,多半都是冲着妻子花养得漂亮而来。她经不住来人夸奖,要不是大方出手送一盆花,或是送几粒好花种,成了小区里名副其实的“种花使者”。

妻子养的所有花里,唯独玉树吐绿不开花。时间久了,我渐疏淡漠,可她却不改初衷,坚信玉树会开花。有一天,我从一本花卉养殖的书籍上了解到:玉树,花语为如意、吉祥,又名豆瓣掌、四季青、燕子掌、景天树等,为景天科、青锁龙属植物,极易成活,生命力强,开花者甚少,民间有“铁树千年不开花,玉树万年不开花”之说,还盛传玉树开花是吉祥的象征,似乎玉树开花要靠运气。

女人爱花,是与生俱来的天性,女人天性爱美,花的秀美衬托出女人的优雅温柔。对于钟爱养花的妻子,家里阳台上,书房、卧室里,都井然有序地摆放各种各样的盆花,像牡

丹、玫瑰、万寿菊、水仙、红掌、芍药花等等,任何花的习性该如何养护,什么样的花该怎么摆放,她都了如指掌。

我家经妻子日复一日的养花、添花,不仅花的种类繁多,而且一年四季都能看到花开,闻着花香的味道,心情格外温馨。尤其是看到眼前的玉树意外花开,十分清雅别致,嗅着沁心的清香,朴质而素淡,高雅而温情,让人感觉花瓣似锦缎般光洁,若白云般柔和,似阳光般夺目。

这棵吐芳的玉树,多像一位待闺少女,婀娜多姿,纯净得让人怜爱倍惜,心境顿时律动舒畅,我立即拿出相机从不同角度拍摄下来。凝视惹人喜爱的花蕊,情不自禁地想起古人“紫气东来春满园,玉树花开雨山前;凝香暗度窗前月,烟霞深处见红颜”的诗句。玉树素洁雅致的品格,倍受古往今来的人们所钟爱和青睐。其不唯条件,坦坦荡荡把根扎进土里,默自经历着岁月的考验。

此时,我忽然明白,有一种花,叫玉树琼花,她总是静静地独自盛开独自烂漫。有一种人,亦如玉树,静静地独自盛开独自绽放。家有花妻,满屋芬芳,一盆玉树,迎来祥和如意。



吃冻豆腐更减肥

豆腐为补益清热养生食品,常食之,可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃。更适于热性体质、口臭口渴、肠胃不清、热病后调养者食用。相信大家都因此而知晓豆腐是一种很好的减肥食品。但是你知道原来豆腐冻了再吃减肥效果更好吗?下面就让我们了解一下冻豆腐的减肥功效吧!

豆制品都有一定的降脂功能,所以常被用来做减肥餐。其中,冻豆腐是由新鲜豆腐冷冻而成,所含的营养物质(蛋白质、脂肪、钙、磷等)并没有因冷冻过程而流失,有些营养物质经过转变,反而对人体有好处,多吃还可以减肥。冬天一到,吃火锅成为人们不错的美味,可对于那些血脂高的人来说,为了控制血脂,那香喷喷的涮肉是不敢吃了。

据国外科学家研究证明,新鲜豆腐经冷冻后,其内部组织结构成分发生了变化,使其形态呈蜂窝状。但是,维生素、蛋白质、矿物质等破坏较少。经研究证明,经常食冻豆腐,有促进胃肠道及全身组织脂肪吸收的作用,从而达到减肥降脂的目地。

冻豆腐等豆制品含有丰富的不饱和脂肪酸,有降低胆固醇的作用,其中的卵磷脂在人体内形成胆碱,有防止动脉硬化的效果。此外,豆制品中含有丰富的膳食纤维和植物固醇,都有利于降低胆固醇。因此,血脂高,可以多吃点豆制品。

豆腐中的酸性物质还能吸收胃肠道的脂肪,经常食用有助于脂肪排泄;其中富含的植物蛋白,也会减少动物蛋白的摄入;丰富的膳食纤维,可以促进胃肠蠕动,从而达到一定的减肥目的。此外,冻豆腐的孔隙可以吸附油脂,也有一定的清洁肠胃的作用。但需要注意的是,冻豆腐最好在清汤中涮,否则它也会吸附汤中的油脂,反而不利健康。

冬季御寒之错举

冬季御寒保暖是生活必需。但以下四个习以为常之举却是错误的:

热水洗脸 许多人一年到头都用热水洗脸,冬季更是用高温水洗脸。其实冬季最好用冷水洗脸有利健康,或用微温水。因冬天人的脸部在冷空气刺激下,汗腺、毛细血管呈收缩状态;当遇上热水时迅速扩张,热量散发后又恢复原状。这样一张一缩,易使面部产生皱纹。

戴口罩防冷 寒冬外出不必戴口罩,因鼻黏膜里有丰富的血管及血管网,血液循环十分旺盛,当冷空气经鼻腔吸入肺部时,一般已接近体温。戴口罩防冷反而使鼻腔娇气,更易患感冒。

饮酒御寒 许多人遇冷便多饮酒,因饮酒后会有浑身发热的感觉。其实这是酒精促使人体散发原有热能的结果。殊不知酒劲过后因大量热能散发在外,反而会使人浑身起鸡皮疙瘩,导致酒后寒。

手脚冷冻灼热烤 寒冬手脚长时间暴露在外,血管收缩,血流量减少。此时一进屋如果马上用电器或火烘烤,会使血管麻痹,失去收缩力,出现动脉淤血、毛细血管扩张等,易形成冻疮。冷冻的手脚只能用揉擦使其逐渐回暖。

成熟男人喜欢的女人

·徐亚斌·

青年男子重在看女人的脸蛋,看女人的三围,而成熟男人,则注重女人的气质与内涵。在成熟男人面前,女人的浓妆艳抹、花枝招展没有任何意义,也许他也会对你行注目礼,但这绝不代表他对你的欣赏,说不定在眼神里流露某些不屑与厌恶。

由于有了足够的阅历,成熟男人的心变得很沉静,这必然会投射到他们对女人的态度上。他们更喜欢有女人味的女人。而且,在他们看来,女人味不是漂亮或者丑陋那么简单,不是刻意地包装打扮或者矫揉造作的故作姿态。他们喜欢的是在一举手、一投足间的自然随意。过于热烈的言语以及夸张的肢体动作,都会令他们感到不适。所以在成熟男人面前,女人无需动人的话语,只要表现温婉多情、善解人意足矣。

成熟男人人生过半,经历了太多的是是非非,譬如职场争斗、商界比拼,说真的,他们累了。所以,他们喜欢的女人,不会是那种“刚性”十足的。在他们面前,女人千万不要轻易表现出优越感。你可以自信,但自信并不表示强悍;你可以有主见,但主见不代表争强好胜。

成熟男人大多经历过风花雪月,他们对女人的美有了更为深刻的认识。他们虽然不排斥天生丽质,但他们更注重后天气质的养成。在这样的男人面前,任何想利用自己的天然美貌而强势出击的想法,往往事与愿违。聪明的女人应懂得藏拙,让男人既喜欢你的美貌,又不让他们感到压力而可能落荒而逃。



菜市场 摄影:苗青

温暖的火炉

·胡新华·

看我们都坐定后,母亲又开始了新的忙碌。她用火钳挑起三脚铆,把三脚铆支在了炉火上,然后,把一口小锅架在三脚铆上——母亲已经开始为我们准备晚餐了。几块肥肉做油,然后是切好的白萝卜被母亲丢进了锅内,烧上几分钟后,便加进一些水,放进一个鱼头,盖上锅盖,便任其自然地煮着,这也就是农村里的“鱼头火锅”了。

不多长时间,锅内便沸腾起来,满屋子里都漂着鱼汤的香味,母亲往锅内丢进一些佐料后,也就可以开饭了。这一辈子都喜欢为我们兄弟操劳的母亲让我们坐着都不要动,她发给我们每人一双筷子,然后为我们盛好饭,再为自己盛上一碗。一家人就围坐在火炉边上,就着这温暖的炉火,吃着滚烫的火锅,边吃边聊……

回到老家时,不仅天色渐暗,气温也降得厉害,这让身上衣着单薄的我们兄弟的确有些不大适应。

裹着一缕寒风,就着村口昏黄的灯光,我们摸着黑走进了家门。在打开门的那一瞬间,一股热乎乎的气息向我们扑来。原来,母亲早就把炉火烧得旺旺的,整个屋内,便没有了一丝寒气。看我们到家了,母亲说:“外面一定很冷吧,快,先用热水洗一下,再坐在火炉边上烤烤火。”母亲边说,边取下挂在炉上方的铜壶,把水倒进了一个脸盆内。

我们兄弟没有多余的客套,或洗手,或是先行坐到了火炉边上,已然开始享受了炉火的温暖。

