



### 休闲吧

# 春来梨花开

□ 孙同林



春光真美。  
春光中的梨树开花了。  
梨树在我家老屋门前,它的体态与老屋如出一辙地老态龙钟,但是,每年的早春,它依然开出满树梨花,其青春气息美得令人窒息,倒春寒时,那满树梨花有时倒扮演了雪的角色,让我觉得那不是梨花,而是一树白雪。

梨花的性子淡,开出来就不急着落,直至新叶长出来,就成了一树淡青白色,特别有意境,胡兰成有个赞桃花的词叫“简静”,我觉得用在梨花身上更为合适。梨花白得纯净素洁,有股子与生俱来的静气。

我家老屋是父亲留下的。老屋实在是很老了,门墙上锈迹斑斑的砖块,让人会联想起老人那残缺不全的牙齿。当年高高翘起的屋脊也断了脊尖,碎片散落于屋面,总之,老屋老得不能再老了。  
梨树的树龄比老屋晚了两年。那天,父亲从地里挖回来一棵小树苗,父亲说这是苹果树,我们从没见过苹果树,都觉得新鲜,上前观看,那树苗并没有多少特别处,苗条的身材,显得很单薄,红红的枝条,有点像杏树。于是,我们就不大把它放在心上。父亲把它栽在门前的水井旁边。自此,每次到井上提水,无意间我就会看看它,它居然活了,而且长高了。到了第二年,父亲请一个会嫁接苗木的人,把苹果树接成了梨树。这个我可是从来没有听说过,苹果树怎么可能嫁接成梨树呢?但它

确实成了一棵梨树。梨树这一长就是四十多年,痴痴地陪着老屋,年年春天奉献一树雪一样的梨花。

那年夏天,一阵强台风刮倒了门前的一棵大泡桐树,泡桐的树冠砸在老屋上,将屋面砸出一个大洞,同时遭殃的还有这棵梨树,它被削去半边树枝。大雨如注地从洞口向屋内倾泻,屋子里成了泽国。梨树的伤口上伴着雨水流淌出浓浓汁液,我以为,那可能是它的血,也可能是它的泪,整个树身在风中瑟瑟地抖动着,那是因为疼痛吧。

风雨过后,父亲请人移去了泡桐,又请匠人修复了老屋,同时也为梨树的伤口做了包扎,梨树慢慢地恢复着体力,一段时间以后,一树无精打采的树叶终于缓过气来,渐渐有了绿意,只是树身上留下了一块巨大的伤疤。老屋和梨树在我心里成了一对难兄难弟。

晚年的父亲,一个人生活,他喜欢独坐在门前的水井盖上。水井盖确实不失为一个好的座位,经过雨水的冲刷和太阳的照射,上面干干净净,它不需要挪来挪去,可以随时而坐;而且,坐在那里,可以看前面路上来来往往的行人,可以仰面看梨树上的花果或者小鸟。有好多次,我下班回家,看到父亲就坐在那儿,呆呆地坐着,夕照下,一栋老屋,一棵老树,一口老井,一个老人,那画面,让我看了心里颤颤的,至今竟不能忘怀。

父亲生前,每到冬季,都会为梨树修

整一番,把树上的空枝剪去,有时修整梨树被他剪得光秃秃的,我有点担心,怕伤了树的元气。但是,及至春天,梨树却回报我们一树梨花,而且开得更加密实,更加精神。父亲说,树木就像孩子,你不修整他,他不成器。父亲去世以后,修整梨树就成了我每年冬天必做的事。  
前年秋天,有消息传来,说我家老屋在海启高速线上,也就是说老屋要拆迁,当然,梨树、老井将随之消失。面对老屋、老井和梨树,我一时感情上真的无法接

受,这些东西虽然都不是值钱的东西,但它们身上无一不铭刻着父亲的印记!我抚摸着梨树枝,抚摸着老井井栏,抚摸着老屋的里里外外……那年冬天,我第一次没有为梨树修整,结果,在春天,梨树上徒然长出许多空枝条,只在主茎处放出稀稀疏疏的几枝花,我觉得,那是梨树对我怠慢它的报复。

梨树和老屋,在我的心里,它们成了父亲的替代品。如今它们也要去了,我不知道该把我对父亲的怀念和寄托放在何处!

## 微博幽默集粹

四只老鼠吹牛。

甲:“我每天拿鼠药当糖吃。”

乙:“我一天不踩老鼠夹脚发痒。”

丙:“我每天不过几次大街不踏实。”

丁:“时间不早了,回家抱猫去咯。”

男子喊道:“服务员,过来一下!”

服务员:“您好,什么事?”

男子怒问:“我20块钱一碗的牛肉面,怎么才一块牛肉?”

服务员:“先生,那您希望有几块?”

男子想了想说:“怎么也得五六块牛肉吧。”

服务员冲厨房喊道:“出来个师傅,帮这位顾客把这块牛肉切一下。”

某人很喜欢吃素包子,一天去买包子的时候发现涨价了,就问老板:“怎么包子涨价了?”  
老板说:“因为肉价涨了。”  
这个人就问:“肉涨价,素包子为什么要涨价啊?”  
老板哈哈大笑:“做包子的大师傅他要吃肉啊!”

某人穿越,不知年代,一美貌女人道:“二叔叔这等武勇,你大哥知道了不知多开心呢。”此人按下春心萌动,问道:“我那大哥,是卖炊饼的还是卖草鞋的?”

妻子给远方的丈夫寄了一条被子。  
不久,丈夫发来电报,只有三个字,“由,甲,申。”  
妻子看不懂,就拿电报问当老师的邻居。  
邻居笑道:“电报上讲,你丈夫盖被子,盖住脑袋就盖不住脚,盖住脚就盖不住脑袋,盖住身子,脑袋和脚都盖不住了。”

饭店里,一男子指着菜盘里一条两米多长的豆腐大吼:“你们什么耳朵!老子点的是家常豆腐!”饭店厨师听到了,纳闷:“难道还不够长?”

相亲时,女方问:“婚后住哪里?”  
答:“和奶奶爸爸后妈一起住。”  
再问:“有房子吗?”  
答:“有,上世纪的老房子了不过?”  
又问:“结婚有宝马接送吗?”  
答:“没有,马车可不可以?”  
回:“去你的,我宁愿坐宝马里哭也不要坐马车里笑!”  
威廉王子听了顿时眼泪掉下来。

## 自制炸薯条



**用料:**土豆、盐、油、番茄酱、椒盐粉(可放)、孜然粉(可放)  
**炸薯条的做法:**  
土豆去皮,清洗干净,然后切条,把切好的土豆条,清洗几遍,然后用水泡几分钟。锅里放水,水要能盖过土豆条。放一点盐,煮开。水开后把土豆条放进去煮,再煮,开后,煮二分钟左右关火。把土豆条捞起,放入冷水中冲洗二遍,然后控干水。把控干水的土豆条丢冰箱冷冻硬了就可以,建议多做一些。  
炸的时候直接从冰箱取出,锅里放油,中大火加热,油热后放入薯条炸直微黄捞起。稍凉一些后,再放入油锅里而复炸一次到金黄色捞出,用吸油纸吸掉多余油。撒上细盐或不撒,沾番茄酱吃。还可以撒椒盐粉、孜然粉。

### 下厨房

## 防癌牢记7句话

海军总医院放疗科主任康静波说,癌症作为一种“生活方式病”,是可防、可控的。人的身体有60兆~100兆个细胞,我们作为这个“细胞共和国”的国王,要学会关爱它们,才能减少它们“叛变”成癌细胞的几率。记住如下7句话可以帮助你防癌。

### 少喝滚烫水

调查表明,哈萨克族人常喝滚烫的奶茶,潮汕人喜欢功夫茶、太行山区的人爱喝大碗烫粥,目前这些人群都成为食管癌、贲门癌、口腔癌的高发区。因为滚烫的水会烫伤食道黏膜,引发口腔黏膜炎、食管炎等,时间久了,可能发生变化。因此,建议大家,如果觉得食物或饮料烫,别性急往下咽,且喝热饮时尽量少用吸管。带馅儿的食物可能外面不烫里面烫,吃的时候要当心。

### 蔬果多吃点

大鱼大肉吃不够,蔬菜水果吃得少,已成了现代人的通病。由着性子吃,一是会造成肥胖,而肥胖和乳腺癌、前列腺癌等癌症有关;二是蔬果中的膳食纤维能促进肠道蠕动,带走有害物质,不吃蔬果会增加患结肠癌的风险;三是会导致体内缺乏维生素。明显缺少β-胡萝卜素会导致肺癌发病率比普通人高7倍;缺乏维生素A,患肺癌、胃癌的可能性更大;叶酸与维生素B2缺乏是食管癌高发的重要原因。因此,每天最好吃400克以上的蔬菜,吃肉别超过75克(体积相当于一副扑克牌)。

### 大便不能憋

调查显示,没时间排便已成为不少年轻人患上大肠癌的主要原因。想去大便,可偏偏工作太忙走不开,长期如此,就会出问题。粪便里含有硫化氢、粪臭素、胆固醇代谢产物等多种致癌物,在肠道积存久了,就会被重复吸收,刺激肠黏



膜。因此,一定要抓住一天中“便意”最浓的时刻,一个是早晨起床后不久,一个是吃饭后。早上实在没时间排便,可以调整到较空闲的晚上。吃完晚饭后散步,对腹部进行顺时针按摩,无论有无便意,最好都定时去蹲厕所。

### 晚上别熬夜

很多人因为工作不得不熬夜加班;还有人赶时髦,天天泡酒吧,成了昼伏夜出的“派对动物”。英国科学癌症研究中心研究了世界各地1000余名30~50岁的癌症患者,发现99.3%的人常年熬夜,凌晨之后才会休息。熬夜会造成生物钟紊乱,而且夜间灯光会破坏人体褪黑素分泌,这是保护人体免疫功能的重要一环,缺少它易让乳腺癌、前列腺癌等找上门来。因此,最好别超过12点睡觉。若加班到凌晨后想补觉,最好拉上窗帘。

### 没事常动动

上班一坐就一天,回家陷在沙发里不想动……人体免疫细胞的数量会随活动量的增加而增加,久坐的人体内免疫细胞减少,会大大

增加患癌几率;研究发现,胃癌患者大多平时吃得太多、久坐不动;久坐的人比常运动的人患结肠癌的可能性高40%~50%,男性还易罹患前列腺癌。建议大家每工作两个小时,最好能起身活动15分钟以上。

### 不钻牛角尖

研究发现,生活中爱较真、生气又不擅表达的人,植物神经、内分泌与免疫系统会长期处于高度亢奋和紧张状态,易导致乳腺癌和卵巢癌。工作中爱较真、过于追求完美的人,患胃癌和胰腺癌的较多。因此,豁达的心胸、愉悦的心情是癌细胞的“天敌”,平时要多培养兴趣爱好,遇到不快时多做深呼吸。

### 远离二手烟

研究表明,二手烟对身体的危害比一手烟有过之而无不及。除肺癌,吸烟还易导致鼻咽癌、食道癌,以及胃癌和胃癌等,可谓“一支烟在手,周围人也遭殃”。因此,要拒绝二手烟,离烟雾越远越好。

## 悄无声息的癌症信号

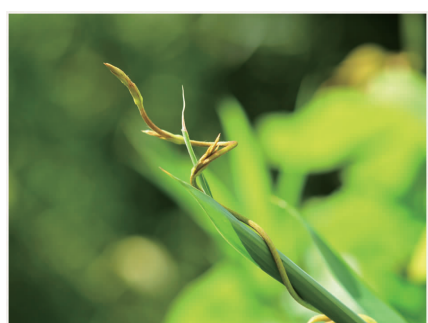
- 1.不明原因消瘦。短时间内体重急剧下降往往是癌症第一信号。骤然消瘦在乳腺癌和肺癌患者中最常见,其他还包括肝癌和肠癌等。如果不运动不减肥,体重却莫名下降10%,应及时就医。
- 2.频繁发烧或感染。体内感染会导致发烧,不明原因的持续发烧则可能是淋巴瘤等恶性肿瘤的征兆。白血病还可能引起反复感染、疲劳、疼痛及其他流感样症状。
- 3.体虚乏力。多种癌症都可能导致这种症状。如果睡眠休息充足,仍感觉虚弱和疲劳,就应看医生。
- 4.喘息或气短。剧烈、明显的气短、胸痛或咳血有可能是肺癌症状。
- 5.慢性咳嗽和胸痛。类似咳嗽或支气管炎的症状可能是白血病的症状。胸口疼痛可能还会延伸到肩部、臂部。咳嗽和声音嘶哑超过6周,应当心喉癌、甲状腺癌、食管癌或肺癌。
- 6.腹胀腹痛。莫名腹胀应当心卵巢癌。盆腔剧烈胀痛也可能是纤维瘤、卵巢囊肿及其他生殖系统疾病的共同症状。另外,饭后莫名胃痛或腹胀有可能是胃癌征兆。
- 7.慢性胃灼热。长期胃灼热(烧心)应排查是否是胃酸过多所致,再排查食管癌及肝癌的可能性。
- 8.肠道问题。肠癌患者大便次数多,且有解不干净的感觉。胰腺癌的早期症状是大便多而发白、奇臭。
- 9.吞咽困难。多与食管癌和喉癌有关,吞咽困难有时也是肺癌的早期症状之一。
- 10.黄疸。皮肤或眼白突然发黄,主要考虑是肝脏或胆囊疾病,但也可能是胰腺癌、胆管癌和肝癌的症状。
- 11.异常肿块。乳房、睾丸、腹股沟、颈部、腹部、腋下或其他部位出现异常包块,应及时就医排查癌症危险。
- 12.皮肤新斑点或黑痣变化。皮肤出现新的斑点、黑痣发生变化,皮肤疮口久治不愈,结痂但容易出血,应当心皮肤癌。
- 13.指甲变化。指甲下出现褐色或黑色条纹或斑点,应当心皮肤癌。指甲突然变短,指甲弯曲,则可能是肺癌症状。指甲明显变白有时是肝癌征兆。
- 14.盆腔或下腹疼痛。有此疼痛且伴盆腔沉重感,可能是卵巢癌症状。不孕女性,有卵巢癌、乳腺癌或结肠癌家族病史的女性,确诊患有乳腺癌、结肠癌、直肠癌或子宫癌的女性罹患卵巢癌危险更大。
- 15.长期原因不明的疼痛。出现莫名疼痛持续4周以上,应当心骨癌或睾丸癌。
- 16.异常出血。尿中带血既可能是尿路感染,也可能是膀胱癌或肾癌症状。便血既可能是痔疮,也可能是肠癌症状。女性月经周期之间的阴道异常出血可能是子宫内膜癌症状。吐血咳血应当心胃癌、食道癌或肺癌。过度淤血或出血不止可能是白血病症状。

## 春姑娘的足音

□ 薛雨泉

立春过后,慵懒的冬季在震天的爆竹声中渐渐远去,在欢庆猴年春节的热浪里,在一片吉祥的新春祝福中,春姑娘迈着轻盈的脚步悄然地向我们走来,春风微微地吹着,春雨轻轻地下着,太阳的脸红了,浩渺的天空蓝了,地上的草儿绿了,花儿红了。

春天是万物萌发的季节。春姑娘的脚步是舒缓美妙的,但又是轻盈匆忙的,如果你闭上眼睛,脑海里会悄然展开这样一幅画卷:“天高、云淡、田野空旷、春雨细腻、和风拂面、野草如织、野花似锦。”



春天的雨,细腻而轻柔。它带来淡淡的云,伴随着微微的风,悄悄地降临大地,像牛毛、像花针、像细丝,轻轻地抚摸着人间的一切。它像一位神奇的魔术师,瞬间给大地带来春色,给桃花带来一盒化妆品,给小草带来一件外衣,渐渐地,桃花红了,草儿绿了;它又像一位高深的音乐家,给小鸟一支歌,给小溪一台琴,悄悄地在不经意间,小鸟和小溪就开始了和谐的汇演。  
春天的风,柔和而温暖。冬去春来,春风习习,它给人们带来的是盎然的春意、温暖的生活。凡是春风走过的地方,花开草绿、种子发芽、麦苗苏醒、冰雪融化……,因而,自古以来,许多诗人对春风都情有独钟,以其生花妙笔,一次又一次地吟咏之,比如:描写春风的温暖,南宋诗人志南和尚有诗云:“沾衣欲湿杏花雨,吹面不寒杨柳风”从触觉直言春风和煦而无寒意;写春风的柔和,南朝诗人何逊在《咏春风》中写到:“镜前飘落粉,琴上响余

声”,前句从视觉上着墨,写女子对镜用香粉扑脸,落下的粉末给春风一吹,便纷纷升腾飘起;后句从听觉下笔,写宛转悠扬的琴声,在春风的轻拂下传送远处,纵然只剩音,但韵声不绝,隐约可闻。当然,也不乏有人描写春风的神奇,唐代诗人孟浩然在《咏柳》中就有这样的诗句:“不知细叶谁裁出,二月春风似剪刀”。  
春天的天空,美妙而宁静。春天的天空,点缀朵朵白云,碧空如洗,间或有鸟儿的悦耳歌声,有云彩柔体的飘逸,有时像透明的镜子那样明净。厚厚的白云,像一团团棉花,把天空装饰得如画一般,细细地聆听,细雨从云间脱颖而出,缓缓地降落,擦耳而过;静静地看,云彩缭绕,相互争高,忘我的飘舞,洗涤了尘埃;悄悄地思,鸟儿如若在这一刻轻盈地划过,无忧地穿透云层,肯定会留下灿烂的身影。  
春天的大地,姹紫而嫣红。春姑娘在不经意间手携七彩瓶,将绿色泼洒大地,于是,嫩绿的小草破土而出,浅绿的柳芽、碧绿的菜畦,青翠的竹笋、苍翠的松柏,都

开始吐露生机;冰封的河面开始融化,鱼儿在水中自由自在地游着,相互嬉戏着;各种花儿竞相开放,争妍斗艳。春姑娘让小溪叮当,让万物复苏,给大地带来了一片新绿,也给人们带来了美好的希望。  
今年的春天是一个人们期待已久的季节。她冲破几十年不逾的寒冬,悄无声息地来了。和着春风细雨、沐浴着和煦温暖的阳光,望着姹紫嫣红的旷野、听着欢快愉悦的鸟鸣,人们行走在踏青的人流中,追寻着春天的脚步。看,远处有一群穿着红衣服的女孩子正在草地上雀跃,“春天在哪里啊,春天在哪里”的稚嫩歌声悠悠飘来,还有不少头上别着野花的春姑娘在田间地头嬉闹,挖野菜,银铃般的笑声萦绕在空旷的田野上,农民们正在忙着施肥播种,还不时哼起野味十足的号子,他们在播种希望,也在追寻梦想。  
春风在吹,春雨在飘,百草在舞,百花在笑。春天的景色为何这样多姿多彩,是春姑娘手中的彩笔勤奋地挥动着,是稚气的孩童们用娴熟的舞姿打扮着,是漫地遍野的绿色精心孕育着。寒冬过去是暖春,春姑娘的脚步近了,它将与我们的心灵合奏、与时代的节奏合拍,带着我们的梦想、民族的梦想,共同奔向阳光的方向。春姑娘的足音,是生命自由舒展的胎音,是大自然永恒的心跳和铿锵的脉搏,也是全面小康开局之年的豪迈歌声和庄严承诺。