



阳光早茶

成都的清晨,大片坐在河边绿树荫里的人们,手捧一杯清茶,静观阳光一点一点挪动,这道细品时光,慢煮生活的早茶,已成为这座城市的别样风景。

在北方农村也有喝早茶的习惯,外公就喜欢喝早茶。不论冬天还是夏天,外公都起得很早,他洗漱完,第一件事就是点燃屋角的一个小泥灶,然后,给被烟火熏烤得如炭般的铁壶里加上水,随后便将壶架在柴火正旺的灶火上,自己又从一个陶瓷小坛中,抓一把黑黑的茶叶,等到壶里的水烧开将茶叶放进壶中熬着,自己又躬身给泥灶添薪加柴,红红的火苗舔着壶底跳跃,壶盖边冒出的热气和灶台上升起来的烟雾,将整个屋子弥漫的云遮雾罩,并升起一种特殊的味道。等到壶水只剩一少半时,外公才拿出一个小陶杯,茶水仿佛浓浓的草药汁从壶嘴流出,外公端起茶杯,一边慢慢饮着,一边嚼嚼着半块馒头,这是他一天的早茶,也是他简单的早餐,他称自己喝的是苦茶。喝完茶,他就带着农具上山,在半山腰的庄稼地里,从早到晚忙碌,整整一天时间,全靠一杯早茶支撑着他生活的重压。

父亲那代人喝早茶的时候,不再用熬茶的器皿了。一壶开水,一把青瓷茶壶,几个小瓷杯。时常放在院子的石桌上,乡下老家的小院门前是一条通往田野的村道,每天清晨,父亲早早泡好一壶茶,每当有乡亲下地从前门经过,他就热情招呼进院歇息,乡亲们或将锄头往墙角斜放,或将手里牵着的山羊拴在路边的树旁,微笑着走进小院,和父亲一起享用乡间早茶。此时,风轻云淡,阳光甚好,他们聊着村里村外的人和事,还有地头茁壮生长着的庄稼,农家小院里不时飘过淡淡茶香和浓浓的乡情。

我参加工作从事文字写作后,也喜欢上了喝茶。每天早晨走进办公室,第一件事就是为自己泡上一杯茶,任茶叶在水中舒展,任茶香在屋里飘散。有时,一份文稿或材料苦思冥想都没有思路时,就端起茶杯往窗前一站,细品一口,思绪立刻在脑海旋转,于是,静下心来写作,竟然一天的工作如鱼得水般圆满。喝茶,喝的是一种心情,喝的也是一种心态。心里无事,快乐悠然,不管什么茶到嘴边,都会香气扑鼻,沁人心脾。杯盏里泛着春秋,茶里氤氲着香味,水中摇曳着倩影,每次喝茶都会感觉是一种心灵洗涤的放松,更体会到一种灵魂丰盈的修行。

如今,我越来越喜欢这座有味道,和这样悠闲的日子,每天清晨喝一杯清茶慢度时光,静观云起云落,悠闲独享阳光,是多么惬意啊!

(李勇涛)

盐,人生存必不可少的物品,国家的资源命脉和重要的经济来源,其重要性不言而喻。在利川毛坝,至今还有一条巴盐古道,在静静的时光中诉说着那段运盐的历史。

巴盐古道起于今重庆市石柱土家族自治县西沱镇,途经利川到达恩施、咸丰等地,全程数百公里,是川盐销楚的主要通道之一。其中地处湖北西南边陲的利川境内,山地、峡谷、丘陵、山间盆地及河谷平川相互交错,交通极为不便,在过去的年代,要从数百里外的巴蜀地区运盐过来,人力是最主要的方式。

挑盐是十分艰辛的,路途遥远且不说,光是山川险阻、虫兽蛰伏、气候恶劣就让人难受,肩上再扛着一两百斤盐巴,着实不易。但这却难不住土家汉子,他们的坚韧、毅力早就刻进了古道上。爷爷年轻时就是一名盐夫,走过了几十年的巴盐古道,“早上三杆慢悠悠,晚上三杆赶宿头”“肩挑一百八,裤儿打疙瘩,要得疙瘩散,还要鼓劲挑三年”这些俚俗语言,以及悠扬的情歌和雄浑的号子一直伴着他走到生命的尽头。

今天的利川,还保留着很多巴盐古道的符号,几乎所有叫“店子”的地名,都承载着盐道上的故事。所谓店子,就是古时利川山区要道上的“驿站”,为往来的客人提供方便,在这里可以歇脚、打尖、住宿,新店子便是其一。

风情古盐道



新房子其实并不新,它已有上百年的历史。新房子老街座落在毛坝大山深处的一个峡谷中,紧挨着一条清澈的小河,在岁月中蜿蜒流淌。这里的建筑大部分都已翻新,但靠河的房屋都立有几根柱子,处处透露着土家吊脚楼的风格;这里还存留了部分土墙黑瓦,与其说没钱翻修,倒不如说是在为历史仅存的一点记忆。

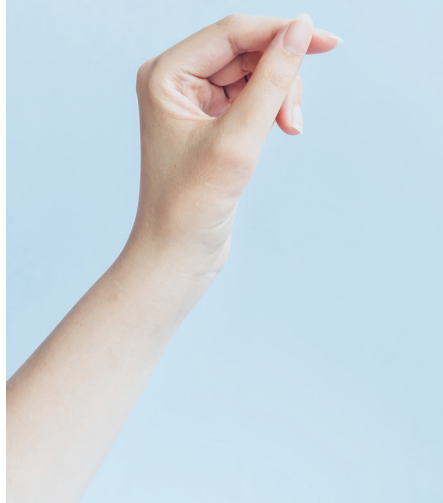
新房子隐于大山深处,地处偏远,区域狭窄,但却木葱茏,山清水秀,俨然是世外桃源。老街上的人生活悠闲,节奏缓慢,他们继续着传统的农业活动,做着祖传的手工艺技术,自给自足,与世无争。闲下来,或在门前摆一桶凉茶,坐在竹椅上摇

着蒲扇,招呼过往的行人;或在街上走走,与邻里交谈几句,了解老街的变化,打听最新的趣闻;或在新开的小卖部欣赏各种商品,为了几毛钱讨价还价,争得面红耳赤;或在老天井里摆上几桌,在棋盘里杀得天昏地暗,早把世事忘得一干二净。

我最喜欢静静地坐在老人堆里,听他们道不尽的故事:贺龙来过,红军来过,他们斗垮了地主,留下了传说;背夫来过,商贩来过,他们留下了盐巴,交换了凉茶。

岁月悠悠,那些骡马、商贩、背夫早已湮没在历史的长河中,但盐道上的店子依然伫立,以新的方式解着过往的风情。(陶鹏)

指甲如何会引来甲沟炎



夏季来临,许多人选择穿凉鞋,但有些指甲灰灰黑黑黄黄,甚至因甲沟炎造成红肿,不仅疼痛也影响美观。如果指甲的颜色、形状或样貌发生变化,就要特别注意了。

★冻甲没处理好 变成卷甲

除了灰指甲,甲沟炎也是常见的指甲问题。甲沟炎就是俗称的“冻甲(嵌甲)”,与“卷甲”问题一样,成因多为指甲修剪过度、长期穿高跟鞋造成指甲变形,或是打篮球、运动造成指甲嵌入肉里等等,但也不排除与遗传、习惯有关。

有时因甲沟炎,指甲会嵌入肉里,产生红肿痛,而将指甲两侧修剪掉。长期下来,甲床认为自己不需这两侧的指甲而往内卷,久而久之造成“卷甲”,让甲沟炎更严重。因此,建议剪指甲时,不要将白色部分甲板全部剪掉,并在两侧留下一点空间让指甲生长。

如果发生甲沟炎或卷甲,可选择非侵入性、侵入性治疗及指甲矫正三种方式。

1.非侵入性治疗 改善程度有限

非侵入性治疗适合症状轻微者,但改善程度有限,主要治疗方式为外用或口服抗生素和消炎药物、物理性隔绝甲沟碰撞等。

2.侵入性治疗 手术须忍受疼痛

侵入性治疗是进行嵌甲治疗或甲床重建手术,优点为可立即取出插入的嵌甲片、切除肉芽组织。但手术疼痛,并需一至二周以上复原期,术后指甲会变小甚至变形,影响美观,且术后仍有一至二成复发概率。

3.指甲矫正 时间长

另一种治疗方式“指甲矫正”,是藉由金属钩环、金属绑线或矫正贴片产生杠杆力、复形弹力、牵引力,让指甲根本性矫正到正常形状、曲度和宽度,不会造成皮肤组织的伤害。优点为无手术的疼痛、无伤口恢复期,不影响指甲生长、穿鞋或行走,缺点是需较长时间矫正。

★细菌到处跑 咬指甲伤很大

有些人因为压力、焦虑、强迫症无意间习惯性咬指甲,引起细菌或真菌感染。研究指出,有咬指甲习惯的人,唾液中大肠杆菌含量比不咬指甲的人高出3倍。人们咬指甲时,会将潜伏在指甲下的葡萄球菌、链球菌、棒状杆菌等病原体从手转移至嘴里,如果伤到指甲板,可能造成指甲永久不能正确生长,并导致向内生长或疤痕指甲。

建议如想预防咬指甲,就不能让嘴和手同时闲下来,可嚼口香糖、把注意力放在手上、找人聊天打字、转转笔等,让手指忙碌,减少咬指甲的机会。(王小梅)

你一定希望自己的孩子能够健康成长,但是现实中你很可能只在他们的身体健康方面得心应手,而在心理健康方面力不从心。究其原因,身体健康是有“抓手”的,某种程度上照顾好他们的衣食住行就行了,而心理健康则显得笼统虚渺,让你觉得无从下手。当发现孩子有了心理问题之后,往往为时已晚,纠正起来十分困难。下面给四点建议:

不要一人包办

你可能是孩子的主要监护人,但孩子的心理健康并非只由你一人负责。影响孩子心理健康的因素有很

多,目的是让他们体验并认识到这些活动对释放不良情绪起着多么重要的作用。

与孩子之间要保持沟通顺畅

不知道或讳言心理健康这个概念,会让你与子女很难相互开诚布公地谈及自己的一些遭遇。当然,当孩子们很小的时候,可能不会立刻掌握这个概念,但你可以让他们有大概的了解,以便他们稍大一些后更自然地面对这个话题。只要他们明白心理健康就像伤风感冒一样是需要照顾的事情,你们之间就有了一个足够好的开始。

关心孩子心理健康的四个建议

多,除掉你对孩子的教育,还有电视新闻、校园文化、生活环境等等,你无法控制所有这些因素。

所以,你不能一人包办,而是需要与孩子们的班主任或辅导老师相互配合,需要与你的配偶达成共识,需要让你的孩子与他们的兄弟姐妹或好朋友们彼此负责。总之,要让生活中值得信任的人都参与进来,帮助孩子们应对生活中遇到的各种压力和挫折。

帮助孩子找到好的发泄方式

当人们遇到压力时会以这样或那样的方式将情绪发泄出来,孩子们也不例外。如果你不帮助孩子们找到健康的发泄方式,他们可能就会染上坏习惯,或者心理发生扭曲,甚至出现精神问题。

最好的发泄坏情绪的方法是让孩子们从小就有机会参加自己喜欢的活动。如果孩子喜欢唱歌,就让他(她)报名参加儿童声乐班;喜欢乐器,就去上钢琴课……学会一技之长不是目

要在实践中摸索出让孩子能够向家人敞开心扉的方法。当孩子想找人诉说自己心事的时候,确保你是他们要找的第一人,比如,他们是否愿意主动将一周的收获与失望讲给你听。为了达到这一点,你要让他们觉得和你谈论他们心中的疑虑和那些尚不能确定的事情是十分安全的。当爱好不能释放他们的负面情绪时,他们至少还有你可以依靠,所以你不能辜负他们的信任,既不要做一个大惊小怪的批评者,也不要做一个“大喇叭”把孩子对你说的话传播得人尽皆知。

重视自己的心理健康

在关心孩子心理健康的同时,你也不应该忘了关心自己的心理健康。以上的建议同样也适用于家长。你若情绪不好,不要过度自责,不要找不到健康的发泄方式,不要没有一个可以倾诉的人。当你心理健康的时候,你的孩子才能更容易地跟上你的脚步。

(邓笛)

大暑“升阳”食疗谱

青鸭汤

青头鸭1只,草果5个,赤小豆200克,盐、姜、葱等适量
做法:将鸭宰杀干净后,去内脏,然后将草果、赤小豆、姜、盐、葱等放入鸭腹内。再把鸭放入锅内,加水煮至鸭熟即可。此款的功效是健脾开胃,利水消肿。适用于水肿腹胀、小便不利,小儿热惊厥,疮肿等症。

鸭汁粥

活鸭1只,粳米200克,盐、姜适量
做法:先将鸭宰杀干净,加姜、盐熬成汁待用。再用另一只锅放入粳米,加适量鸭汁、少量水,熬成粥,加入适量调味品即可。此款的功效是滋阴清热,利水消肿,补虚除烦。适用于阴虚胃热、阴虚火旺之烦躁、盗汗、口渴、干咳、体虚水肿、小便黄少等症。

苦瓜菊花粥

苦瓜100克,菊花50克,粳米60克,冰糖100克
做法:把苦瓜洗净去瓤,切成小块备用。然后把粳米洗净,菊花漂洗,二者同人锅中,倒入适量的清水,置于大火上煮,待水煮沸后,将苦瓜、冰糖放入锅中。改用文火继续煮至粳米开花即可。此款的功效是清利暑热,止痢解毒。适用于中暑烦渴,痢疾等症。

薏米小豆粥

薏米20克,赤小豆30克,大米100克,水适量
做法:将薏米、赤小豆用冷水浸泡两小时。大米洗净。然后把锅内加适量水,烧开,加入薏米、赤小豆、大米,同煮成粥。此款的功效是清热消暑。适用于长夏体倦困重、食欲不振者食用。

橘皮茶

橘皮10克(鲜皮加倍),冰糖适量
做法:把橘皮洗净,切丝,放入瓷杯中。然后加入冰糖,用开水冲泡后代茶饮。此茶的功效是理气开胃,燥湿化痰。适用于暑湿所致的腹胀胀满、饮食无味者食用。

香荷饮

香薷10克,荷叶10克(或鲜荷叶30克),陈皮10克,薄荷5克
做法:先把香薷、荷叶洗净。然后把香薷、荷叶、陈皮三味药煎煮30分钟,再加入薄荷煮5分钟即可。服用时可加适量白糖调味,代茶饮。此饮的功效是清暑理气,祛湿解表。(游云)