



聊天等于做脑保健操



聊天可以使人拥有健康的心理，著名心理学家默里认为，人类至少有 20 种心理需要，通过聊天可以满足部分心理需要，使精神愉悦。与同龄人聊天，“忆往昔峥嵘岁月稠”；与青少年聊天，感受“早上八九点钟太阳”的蓬勃朝气；与异性朋友聊天，对中老年人的心理能起到“滋补”、“健美”作用。

医学专家认为，人老首先是脑细胞和脑容量减少，聊天有助于刺激脑神经的生长，增进思维和语言表达的逻辑性、敏锐性和准确性，经常聊天，等于在做脑保健操。

常献血少得心脏病

5 月 31 日，英国《每日邮报》一篇报道证实，献血的好处确实存在。《美国医学会期刊》上一项研究成果显示：年龄在 43~61 岁之间的人，如果每隔 6 个月献血 1 次，就会较少患上中风或心血管疾病。《美国国家癌症研究所期刊》上一项研究指出，血液中铁含量的上升与患癌风险增加之间同样存在关联，因为铁元素过量会加重人体内自由基所受到的损害。调查发现：每半年献血一次的人，其癌症的发病率和死亡率均较低。在献血之后，人体会在 48 小时内替换掉全身所有血清，而所有的红血球将在 4~8 周内得到替换。

扇手心散热泻心火



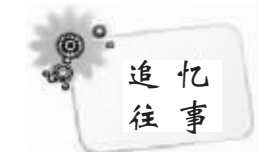
夏季，扇子是必备生活用品之一，《遵生八笺》中有“六月极热，可用扇急扇手心，则体俱凉”之说。意思是，用扇子对着手心扇，使手心先凉。手心有心经和心包经分布，手心凉能泻心火，全身自凉。这确实是一种很不错的方法，夏日吹电扇也可借鉴此法。

储存中药材不要放冰箱

很多人习惯于把名贵的中药材放在冰箱里，实际上药材放入冰箱内，和其他食物混放时间一长，不但各种细菌容易侵入药材内，而且容易受潮，破坏药材的药性。

所以对一些贵重的药材，如人参、鹿茸、天麻、党参等，若需长期保存，可用一个干净的玻璃瓶，然后投入适量用文火炒至暗黄的糯米，待晾凉后放入药材，再将瓶盖封严，搁置在阴凉通风处。

(以上内容由本版编辑收集)



纳凉，可真是一件充满乐趣的事。

乡村的夏天，是火热的。纳凉，多在早稻开镰收割的夏夜。只有这时，乡村才会出现这别样的风景。纳凉的地点，在生产队队棚边的晒稻场上。若路远，也选在大屋基门前的空地。天刚擦黑，空中还布满五色晚霞时，家中的老人就带着孩子将纳凉的地方打扫一番，泼洒上水，还用稻草捏成烟包，上面堆些稻壳，点着驱蚊，也有用蒿艾、牛粪的。各家的门前或稻场上，都摆上了大大小小的凳子、凉床，有的还用长板凳架起门板，准备纳凉。孩子们不等大人收工，就三扒两口地吃过晚饭，邀伙伴到稻场上嬉戏。在田间劳作了一天的人收工后，总要在水塘边洗净腿上的泥巴，才回家吃饭、洗澡，然后拖着木屐，捧着黄烟筒，三三两两地出来纳凉。女主人在一家人吃过晚饭，洗完锅碗，喂好鸡猪后，才解下围裙，来到纳凉场上。



母亲打电话说父亲在工地上砸伤了脚时，我正在单位整理财务报表，放下手头的工作，急匆匆地往母亲所说的医院赶，一路上一直在埋怨父亲不小心，怎么就弄伤了脚呢？

赶到医院时，父亲的脚已经包扎好了，正躺在床上输液。看我进门，他埋怨母亲：“告诉老二干啥，不是说了输几天液就好了吗？”母亲陪着小心：“我这不是怕吗，老二来了，我心里有底。”

父亲眼睛一瞪：“一只脚也值得耽误老二工作！”

我忍不住埋怨父亲：“回来都已经回来了，你大喊大叫什么嘛，你别多说话，好好休息。”

一天晚上，我正在更新微博，发现有个新人关注了我，并给我回了句：“内容一般般，不好看。”我有些不满，心想，不好看还关注我。点进他的微博一看，我更不屑了，写得比我还一般，无非就是些芝麻绿豆般的小事。而且，看他微博里的内容，年纪应该蛮大了。于是，我也有些不客气地回了句：“这位大伯，不喜欢就不要看了，谢谢。”说完，关了微博，看起电影来。

十分钟后，我的电话响了，接起来，竟是爸爸。我还没说一句话，就听到他在那边很不满地骂道：“你什么态度？有你这样对待年纪大的人的吗？一点都没礼貌。”我听得糊里糊涂的，问爸爸到底怎么回事。爸爸叹了口气，说：“你就看不出来那老伯是我吗？还总说自己是我的贴心小棉袄呢。”

孩子们纳凉最不安分，不是围着大人追逐打闹，就是在草堆里捉迷藏、逮萤火虫，有时还弯腰去从胯下仰望天空。疲倦了，往门板上一躺，听大人讲故事，不一会就沉沉入睡。记工员常常利用这时“打工分”，生产队长会对第二天的农活做些分工。男人纳凉谈话的内容，多是农活的事，诸如今年哪块田稻子“进箩”（方言，指稻谷饱满），哪个品种丰收，也喜欢讲一些道听途说的奇闻异事。指着天空中的牛郎织女星，“叭嗒、叭嗒”地吸着黄烟，津津乐道年轻时的风流韵事。妇女说话的内容，总离不开家长里短服饰装扮，一边谈着谁家娶媳妇嫁女，一边用棕叶扇为孩子们驱赶蚊虫。星星在眨眼，不知名的虫儿在草丛里鸣叫，新登场的稻谷还带着泥土的芳香。

夏夜纳凉，最开心的事，莫过于听盲人说书。

家乡算命先生高延寿，二胡拉得精彩，别看他眼睛看不到，记性

被宠爱的物证

父亲低下头，乖乖地听话，就像小时候我听他的话一样。

晚上回家，我说要帮父亲洗脚，他很不好意思地说：“我自己洗，我天天去工地干活，脚脏，还臭呢。”

我又忍不住对他大呼小叫：“你这脚缠成这样，能自己洗吗？我说了，我给你洗！”

父亲不再坚持，乖乖地把没有包扎的脚伸进脚盆。我把他的脚握在手里，却开始有了自责。父亲的脚，青筋凸起，脚后跟皴裂的厉害，布满了一道又一道的“沟壑”，还有那铁一般的硬茧，握在手里有点咯。

想起和父亲的脚有关的很多

老爸爱上微博

这下，轮到我惊讶了，老爸怎么会有闲心玩微博的？老爸嘿嘿一笑：“你就不许老年人赶时髦了啊，我警告你，赶紧成为我的粉丝去，否则，我可就真生气了。”我连忙喊了声：“遵命。”乐得要笑出声来了。

从那后，老爸成了我最铁的粉丝，天天雷打不动地上我的微博看好几次。我每发布一条新微博，他都要回一下。我说：今天差点迟到，真倒霉。他回：自己做的不对，干吗老拉“倒霉”下水，“倒霉”又没赖上你。我说：今天吃了菜饭，有香菇、鸡肉、青菜、胡萝卜，真好吃啊。他回：绝对没你妈做的好吃。反正，就爱跟我对着干。

渐渐地，我也爱上了关注老爸的微博。爸爸的微博里就是他和妈妈简单的生活。今天吃什么了，去哪儿逛了，老两口有没有

却特别好，嗓子亮，肚子里装了不少书文。说起书来，发挥得有鼻子有眼，活灵活现。遇上年成好，有社员提议，生产队长一高兴，就请他来纳凉场上说书。

吃过晚饭，场上早有人为他泡上好茶，高先生清了清嗓子，就拉起了二胡，开腔说起书来，全场立即鸦雀无声。说书并不直接说正本，往往要加演一段书帽子，内容或与正本有内在联系，或单独成篇，来源无非《笑林广记》之类，能够即兴别出心裁地编说，当然是高手了。“小书”如《珍珠塔》、《三笑》，“大书”如《隋唐演义》、《三国演义》等，我都听过。“小书”，也就是乡亲们说的“散围子”，说的多是才子佳人悲欢离合的故事；“大书”说的是历史故事江湖好汉。这是大概的区别吧。说到紧张的地方，大家的心一直给卡在嗓子眼上。我怕漏听几句，尿憋得小肚子一鼓一鼓地也不愿离开一步。

书说累了，高先生要休息一

画面，我的手有些颤抖。

我一岁零九个月还没有学会走路，父亲怀疑我有腿疾，带着我四处求医。那时候家里穷，大部分的路途全是父亲这双脚丈量出来的。

常去位于龙门山的一家医院扎针，父亲背着我，走过多少遍那四百多级的石阶？

四岁时，因为调皮我全身被开水大面积烫伤，父亲背着我遍寻良方，说不能让他女儿留任何疤痕，也是这双脚带我在各大医院穿梭，圆了父亲的梦，随了我的心。

那时候，父亲何曾埋怨过我，给他添了麻烦？父亲何曾抱怨过我给他的脚增加了负担？父亲何

斗嘴……每每看着，我都感觉和爸妈的距离拉近了不少。有时，爸爸还会特意发些：丫头有两天没打电话来了之类的话。而我，便会心领会神地马上给家里打去电话。

这两天，我发了条专门写给老爸的微博：亲爱的爸爸，父亲节快到了，如果你需要什么礼物，请马上告知，过时不候。这条微博，爸爸一直没有回复。直到刚才，我才收到了爸爸的回答：我才不要什么礼物，我这一辈子最好的礼物已经在某年某月某日得到了。

那一刻，我突然偷偷落下泪来。我明白，老爸哪是想赶时髦，他分明是挂念着我惦记着我，想通过小小的微博，来安放他和妈妈那颗思念的心呢。而你们也一定明白，某年某月某日是什么日子吧。

会，唱“各位客官莫着急，喝杯香茶再追根。”这时，多情多礼的大嫂，还会为他打上三个荷包蛋当“半夜餐”。夜深了，有人打哈欠，他就抖擞起精神，加重语气，旁生枝节地加入许多“穿插”，拿出张飞式的嗓门，唱“砰、砰、砰！大炮三声出了门”，并用脚用力连跺三下，把人吓一跳，睡意也全无了。长的书文，有时连续几夜才能说完，很吊人胃口。

夜深了，天上的月光白里透青，这哪里是光，简直是洒在身上的凉水。在“且听下回分解”之前，是高先生一人抑扬顿挫的声音：“各位大哥莫着急，且到明天说分明。”全场就开了锅，一片嗡嗡的声音。大家一边评论着书中人物，一边意犹未尽地离开稻场。有的小青年索性就在纳凉场上一觉睡到天亮。

乡村夏夜纳凉的情景，深深萦绕在脑海里。这种乐趣，伴我从童年到现在，从乡村到都市，成了永恒的记忆。

父亲

父亲是一个厚重的称谓
微驼的身躯
山一般的伟岸，肩上托起蓝蓝的天空
干巴巴的诗句无法描绘

而今，父亲沟壑纵横的脸上像一部深邃的书
一根燃烧岁月的蜡烛
在帕金森的折磨下，颤抖着发出生命的微光