

如果把《一个人的好天气》称为日本作家青山七惠的“成长故事集”，大约是贴切的。她的讲述始于一个春日的清晨，经过夏的酷热、秋的清涼、冬的寒冷，最终在下一个春天到来之际，徐徐落下帷幕。如此，四季的循环往复、气候的阴晴不定，既对应着少女内心的纠结，又见证了她的快速成长，共同构建出一个令人难忘的春天。

小说开篇是四月的一个雨天。20岁的知寿独自来到东京，住进了车站前的一所房子。房子不大，“院门上没有名牌。进了院门有条小路通向后面的院子。大大小小的光装了土的花盆占据了小路一半的面积。房子外墙也和院门一样油漆剥落，红黑掺杂，斑斑驳驳的。大门旁边有个灰色的水池台，上面堆放着几只水桶。 另一边种着一株快顶到房檐的高大山茶花，显得格外壮观。叶子被雨水打湿了，绿油油的，粉红色大花点缀其间”。

房子的主人是70岁的老奶奶吟子。她的房间完美地展现出这个年龄才有的“古早”味：茶色花格窗帘的旁边挂着一串褪了色的纸鹤，“走近一看，好像是用广告纸之类的叠的”；老式的榻榻米是淡淡的草绿色，上面铺着干净的被褥；墙壁上挂

上世纪70年代，父亲有一个的确良的假领子，它有前襟、后片、扣子、扣眼，但只保留了衬衫上部的少半截，取代衬衫穿在脖颈处，看起来有型有样。男性头颈部油脂分泌多，容易在领子上形成“黑圈”。这种假领子换洗方便，可以保持领子干净。

这种假领子，当年也叫节约领，一般都用来代替衬

着20来幅猫咪的照片，有的黑白，有的彩色；储物箱里放着三大瓶自家腌制的梅子酒，红色的瓶盖上用碳素墨水写着日期。

看到这里，知寿多少有些失望。她不明白自己为何要和这位老人家住在一起。无数次，她打开吟子奶奶房间的柜门，在猫咪的陪伴下，摆弄她珍藏的俄罗斯套娃。东西不大，“一共七个，最小的只有拇指指甲般大小。在黑暗中看不见它

### ●小说中的衣食住行

## 人生的好天气

谷立立

们的模样”。而当她不厌其烦地把它们一个一个排成列，又打乱顺序，重新再来一遍的时候，她就会不由自主地笑出声来，仿佛摆在她面前的不是玩偶，而是说不出的空虚。

还好，吟子奶奶从来不会感到空虚。她独特的生活方式，映射出她与众不同的人生态度。表面上，她很守旧；但其实，她对生活的热爱并不逊色于任何一个年轻人。于是，当夏天来临的时候，知寿发现吟子奶奶变

了。她戴着太阳镜，兴致勃勃地去舞蹈班学跳舞；她与一位知寿不认识的老爷爷交往，并开始学着化妆。“她面色白皙，粉红色的口红很适合她。头发盘得很地道。最近她终于不穿大围裙，改穿短袖花上衣了”。

这意味着，知寿从来没有真正读懂吟子奶奶。此时的她，早已不是知寿印象中那个年老力衰的奶奶。她很从容，也很美丽，仿佛始终停留在如花似玉的少女时代。

这印证了一个简单的道理：衰老不过是年龄的叠加，无法决定生活的品质。反过来再看知寿，她还是20岁的她吗？或许，她才是如假包换的老人家，老得连自己都不敢相信。

她还年轻，人生还没有真正开始，就不得不离开母亲，在陌生的城市漂泊。她很羡慕吟子奶奶的简单纯粹，却又不能像吟子奶奶那样洒落。久而久之，她就变得忧郁。就像是在春天，明明风是轻柔的，雨是温润的，

草是嫩绿的，但都无法驱散盘踞在她心底的阴霾。于是，本该明媚动人的春日阳光，转瞬间就充满了无法言说的挫败感。就算有一树白色花朵在她眼前静静绽放，也未必能够缓解她的不安。

换句话说，快乐是别人的，好天气也是别人的，知寿什么都没有。但这又能代表什么呢？就像吟子奶奶所说，生活从来不是一马平川，年轻就是要多吃些苦头。毕竟，生而为人，除了要感恩春日的暖阳，还要承受冬季的凛冽。谁都不知道吟子奶奶在前半生究竟经历过多少磨难。但可以肯定的是，正是有了诸如此类的坎坷，她才可以在迟暮之年豁然开朗，风轻云淡地看待世事的变迁，迎来属于自己的春天。

毫无疑问，吟子奶奶是知寿的人生导师。于是，当冬天如约而至，我们终于看到了女孩的改变。她理解母亲的苦衷，更找到了新的工作。当她离开小屋的时候，她的内心是充实的。她不会忘记她在这里度过的每一个夜晚。那时，她和吟子奶奶一起煮饭喂猫，一起静静等待月亮从天边慢慢爬上来，想象有一天自己也会和吟子奶奶一样，“穿着那件大围裙，照一张照片，等五十年以后再看”。

也。江西玉山县贡。”宫中的宫女忙着为帝王后妃服务，自己的衣服没时间洗涤，好在有人发明了纸质的领子，一日一换，让宫女的领子干干净净。这种纸质的假领子还是江西玉山县的贡品。

如今洗澡方便，衣物洗涤也由洗衣机代劳，这种假领子只是昙花一现，不太能看到了。

### 八、不安分的自由基是“万病之源”(2)

自由基的首要攻击目标就是细胞膜。细胞膜是细胞表面的一层薄膜，在整个细胞系统中，相当于“守门员”，它不但可以有效控制水分及其他各种物质进出，还可以调控细胞代谢，具有免疫功能。然而，细胞膜的化学结构十分松散，极富弹性和柔韧性，因此，它的电子也很容易丢失。一旦被夺走电子，细胞膜就会失去弹性和保护细胞的正常功能。自由基由此长驱直入，进而攻击细胞核，导致细胞严重受损。更为严重的是，自由基可以破坏基因的结构，致使整个生命系统混乱，引发多种疾病。对人类来说，自由基是最隐蔽、最具杀伤力的敌人。

◎造成自由基过量的因素  
·环境因素：大气污染、紫外线等

人是环境的产物，周围的环境为我们提供了维持生命活动所必需的氧气、水分和食物。正因为如此，如果环境中出现某些不利因素，人类的健康也会受到损害。我们体内自由基的增多与环境的恶化密不可分。

## 因为爱情

张建新

最早我以为爱情只属于年轻人，后来看到小区里一对银发夫妇手拉手幸福甜蜜地走，才知道爱情不分年龄。最早我以为花前月下、海誓山盟、浪漫旅游才是爱情，后来发现教育好孩子，让家里有个温馨愉悦的气氛，夫妻之间彼此宽容、一同学习才是爱情。

很多夫妻离婚，首先是践踏了爱情，其次是迷失了自我。夫妻之间没了爱，就是对自我的摧残。一对夫妻最残酷的失败，是把自己的爱情搞丢了。爱情丢了，有的人都意识不到；有的人知道爱情丢了，也不愿意找回来。

家风中，爱情之道就是天，家里的一切情感都建立在夫妻的爱情上。没有了美好的爱情，就没有一切；即便拥有了一切，若抛弃了爱情，一切也会得而复失。

父母的爱情就是孩子们的

友，为身在病榻、即将离世的父亲举办了一场金婚庆典，一大家人用这种美好的方式依依不舍地送别父亲。其女儿在英国上学，她与丈夫、母亲一起飞到英国参加孩子的毕业典礼。有出息的孩子来自于有爱情的父母，父母之爱，令孩子们心里有爱、生活有爱、学习工作中有爱。

当然，每个人表露爱情的方式都不同，但目的相同：彼此美好、子女幸福、父母安康。爱的根本是向内心寻求，而不是财产、地位、权力。

对于爱情，我是不敢有丝毫怠慢的，人到中年，开始积极、主动地与妻子谈爱情。因为我想幸福，想让孩子幸福，想让父母幸福，想让身边更多人幸福。我知道得到这种结果的前提，是必须让我的妻子幸福！而让妻子幸福的唯一途径，就是爱情。

“浇给”是近期在网络上流行的一个食物梗，源自某短视频平台博主袁婉婉的分享。她喜欢吃羊头，每次吃前都会说：“倒上烫烫的菜籽油，灵魂汁子，浇给。”每次他对着羊头说话时，声音都会变得低沉，语速也会有意放慢，这种独特的表达方式吸引

了不少网友的关注。由于收尾词语“浇给”在该播主的视频和直播中出镜率极高，网友们纷纷开始模仿。他们在制作吃播视频时，先给食物淋上酱汁，然后再说一句“浇给”，从而令“浇给”一词迅速在网络上传播开来。

我们赖以生存的环境正在一天天地恶化：臭氧空洞不断扩大、温室气体一天天增多、地球的温度逐年上升、森林和植被越来越少、空气越来越污浊……当人类在因为快速发展而沾沾自喜的时候，地球却颤颤巍巍地发出了求救信号：我生病了。

地球生病，又怎么会不累及它哺育的儿女呢？大气污染就是导致我们体内自由基过量的主要原因之一。被污染的大气中含有臭氧、二氧化氮、二氧化硫和多种碳氢化合物等物质，它们都能显著增加人体内自由基的数量。我们每天暴露在这些有毒物质中，健康会受到严重威胁。

紫外线也是自由基的生成加速器。有研究表明，过多的紫外线会增加人体皮肤中的自由基，增加罹患皮肤癌的风险。

·生活方式因素：吸烟、压力过大、缺乏运动或运动过量等

·膳食因素：不健康的饮食习惯、缺乏必要的抗氧化物等

### 网络新词语

### 浇给

袁婉婉

### 抗氧化

陆雅坤 主编

就像汽车需要燃烧汽油来获取动力一样，食物是我们的能量来源。然而，不健康的饮食习惯，却有可能给身体带来更多的自由基，例如食用油中含有不饱和脂肪酸，它们很容易被氧化成为自由基。如果经常吃一些油炸类食物，就会直接把自由基送入自己体内。

而且，很多人只吃精制大米和面粉，这些主食缺乏必要的膳食纤维和B族维生素，如果不从其他食物中及时补充，就会削弱身体抗氧化的能力。

### 连载

## 评剧皇后刘翠霞

侯福志

### 十八、首演成功

山霞社落脚在福仙茶园后，打头炮的戏是《玉镯记》。观众来看戏时，只见外墙四壁悬数十条红色帐幔。上书“福仙茶园诚邀著名坤伶刘翠霞莅临演出”“恭贺山霞社成立志喜”等标语。台上摆满了花篮，并安放不少硕大之银盾，辉煌夺目。“所用桌椅椅棹，也均灿烂鲜艳，气派与大戏班之著名女伶没有二致”。

《玉镯记》，又名《王少安赶船》。说的是书生王少安见一渔舟女子张翠娥极美艳，向船上投银、镯等物

以挑逗之。船离去后，王少安追赶数十里，寻至渔家，百般示好，终于入赘为婿。张翠娥父亲死后，王少安夫妻乘船回归故里。途中，王少安戏语其妻张翠娥，假言家中已有妻室，不料张翠娥生性刚烈，愤而投江，王少安懊悔莫及。张翠娥遇刘氏救下，一年后产下一子，恰遇王少安避雨，张翠娥责其薄幸，王少安再三引咎，始和好如初。此戏在当时还俗称为《大赶船》。

刘翠霞在戏里饰演张翠娥。刘翠霞身体瘦小，经化装之后，全身珠光宝翠，熠熠生辉。一上场，就来了个碰头彩。当演到张翠娥遇救后，看见正在避雨的王少安，顿时火冒三丈，破口唱出“谁是妖来……哪一个是鬼，我把你吃了迷魂药的狠心贼……”当刘翠霞用高音唱出“妖”字时，遂把唱腔引向高潮，紧接着唱腔如万丈瀑布倾泻而下，然后在低音区唱出“哪一个是鬼”，高腔低走。她用行云流水般的唱腔，把一个自以为受骗的少妇心中愤懑的情绪和盘托出，酣畅淋漓，一气呵成。掌声、喝彩声、喊叫

声，把福仙茶园顶棚震得嗡嗡作响。

首演成功，大家信心满怀。晚上，福仙茶园经理周玉田在位于东兴大街登瀛楼饭庄，摆下酒宴招待山霞社演职员，同时还邀请报界、商界、演艺界及社会上头面人物作陪。

第二天又安排了《老妈开唠》《马寡妇开店》等传统戏出，也是场场爆满。山霞社的演出引起了轰动。《大公报》《益世报》《天津白话报》《东方日报》全都刊发了消息。其中《大公报》载若翁（戴愚庵）《蹦蹦戏谈（一）》一文，文章简述了蹦蹦戏的进化。首先说明蹦蹦的发源地、特点，从庙会搭布棚进化到戏馆演出，重点介绍了刘翠霞的《老妈开唠》一剧。该剧描写“三河县小老妈，居然装束入时，而且鬓旁还插上一朵小电灯花儿，委实风骚得很。这出戏是最纯粹而且最原始的蹦蹦戏……等到老妈开唠唱莲花落一段，里面有北京城里的皇上没有了辫子一句，真叫人笑掉大牙……”