

早上常去小区附近一家包子铺吃早餐,这家的包子皮薄馅多,价格实惠,老板娘干净利索。昨天一早,我又来到包子铺。排队买包子时,一名流浪汉也进了包子铺,径直走到老板娘的笼屉前。隔着老远我都能闻到他身上的馊味儿,更别提站在他身旁等着买包子的顾客了,大家见状纷纷退后,和他保持一定的距离。

换作别的店家遇到流浪汉讨饭,大多数都会麻利地递给他俩包子,赶紧把他打发走。但这家的老板娘可能没睡醒,错把流浪汉当顾客了,笑眯眯地问他想吃啥馅的?她这么一问,把流浪汉也问蒙了,立在原地不敢吱声。老板娘见状笑着说:“要不,几种口味各来一个吧!是在这里吃,还是打包带走?咱店里也有粥品。”

流浪汉指了指门外,老板娘意会,在方便兜里放了6个刚出笼屉的热包子,还用一次性纸杯盛了大米粥一起递给了流浪汉。

流浪汉走后,有人问老板娘:“一个流浪汉,给他口吃的就不错了,你还和他客气上了,还问他爱吃啥馅的包子?”老板娘叹息道:“他能走进我店里向我讨要一顿饭,说明他把我当好人,确定我能给他。既然送他一顿早餐,也该让他吃舒服了才行。等我忙完了去问问他,需要的话,我给救助站打电话让工作人员帮他回家。”

原来老板娘对流浪汉像对顾客那般客气,是在自己力所能及的情况下给予他最暖的帮助和关爱。在她心里,流浪汉与顾客没有区别,只不过他无力支付包子钱而已。

这时一位吃饭的大叔,主动到外面和流浪汉攀谈起来,问他是哪里人、有无家人的联系方式。我刚好有片区派出所所长的手机号码,就找了张纸把电话写在上面,递给了那位大叔,告诉他,若需要帮忙可以打这个电话咨询。我离开时,发现又有几位食客围了上来。这么多人帮助流浪汉,相信他肯定会得到妥善的安排。

善行是有传染力的,包子铺老板娘对流浪汉的态度影响了大家,更多的人自愿参与到救助流浪汉的行动中来。这种善意不仅温暖了流浪汉,也是对老板娘善行的最好回馈。

“放马体质”是指遇到任何事情都喜欢用“放自己一马”的态度来宽慰自己的一类人。他们可能会在感到困倦时就放下手中的工作去休息,或者在心情郁闷时,选择享受美食以放松心情。虽然适当放松有助于更好地应对生活中的挑战,但如果过度放松,可能会导致缺乏积极性,最终影响个人的发展。

## 网络新词语

### 放马体质

王锦辉

连载

抗氧化

陆雅坤 主编

江西科学技术出版社

中最明显的伤害体现在皮肤上——紫外线照射产生氧自由基,加速皮肤中基质的损伤。

近些年来,随着科学研究的不断深入,人们也渐渐达成了共识,那就是紫外线造成的光老化的严重程度,已经远远超出自然老化的程度。如果一个人的脸上出现了太多与年龄不相符的皱纹、松弛或色斑等,往往都是由光老化造成的。

紫外线光子就像一个威力十足的高能炮弹,一旦落到皮肤上,就会把皮肤的分子和结构炸得千疮百孔。当皮肤出现细小问题而得不到及时修护时,皮肤自身的修护和再生功能会遭到破坏,导致皮肤问题越来越严重,从初期单纯的粗糙、缺水,慢慢演变为松弛。直到看到脸上出现的一条一条细纹和皱纹,很多人才回过神来:可怕!我不知不觉就老了!

◎小心皮肤上的定时炸弹——皮肤癌

阳光会让皮肤发生变化,这一点已经不足为奇

干,可烹茶。这茶清甜可口,能降血压,又不含咖啡因,很适合失眠的人喝。菜园里种的丝瓜,来不及吃就长老了,便索性等它长到黄褐色,一并摘下来,去皮,抖落种子,做成纯天然的搓澡巾、刷锅巾。还可将雪白的丝瓜络塞入鸡肚子炖汤。此汤在鸡汤的醇厚油香之外,另有一股爬藤果实特有的清香,据说有活血化瘀、排毒养颜、开胃健脾的功效。

经过霜打的萝卜,萝卜心已经像雪梨一样甜蜜爽脆,而接近萝卜皮和萝卜缨子的位置,还是辣的。以前,这些削下来的边角料都会丢弃。现在,谢嫂有意将萝卜皮切得厚一点,用缝被子的大针与粗线穿好吊起来,做成响脆的萝卜干。艳红中夹杂翠绿的萝卜缨子,也可以做泡菜中的调味料。谢嫂说:懂医理的老宋告诉我,萝卜肉吃多了令人水肿,这时,吃一点腌萝卜皮,里面的辛辣物质就能帮你消除眼皮的肿胀。土地上的出产,本来就有这般相生相克的关系。细想想,所谓废弃物,都是你没有打开思路,找到它明白无误的用途。

了老宋腊肉的人家,炒了腊肉豆干,包上腊肉米粿,就服气了:这腊肉,可比他们单用松柏枝熏制出来的,香气浓郁复杂多了,有坚果的香气,有柑橘的香气,还有隐约的焦糖味道。

有人就带着自家做的泡菜上门取经,老宋也毫无保留地告知熏肉配方:松柏枝只需要一小部分,还要用到木炭,晒干的坚果壳,半干的橘子皮、柚子皮,以及向日葵

去尽瓜子后的葵盘。

老宋说:要丢弃的东西,派上了用场,那滋味才好呢。这件事,深刻地启发了乡亲们,包括谢嫂。之后,在她眼里,田园中的所有出产,就没有多少废弃物了:收了玉米,玉米外面的包衣,成捆晒干收好,做叶儿粿,就不用专采大叶仙茅的叶子了,垫上一张玉米包衣,蒸出来一样清香无比。老玉米棒子上的黄色细须薅下来,洗净、晒

## 田园的余味

明前茶

是你的。

吵嘴也不是办法,老宋只好出奇招:做好一批腊肉,专找那些成捆扛树枝下山的人家,每家送了一刀肉。有人不肯接腊肉,因为知道吃了腊肉,明年就不好意思去薅老宋的树枝。有的人讪讪地收了肉,他与老宋有表亲关系,都说“一表三千里”,那是打断骨头连着筋的关系,若是不肯收这点儿土特产,就相当于要断亲。不过,收

了,每次回去都住不习惯,尤其是带着爱人和小孩,他们从小到大都生活在城市里,不习惯冬天没有空调的老房子,洗澡、上厕所都很麻烦。

这一切父亲都看在眼里。虽然他早已习惯了老房子,但还是决定花钱把老房子装修一下,只为了儿女回家能住得舒心,更愿意常回家看看。古旧的第一个家,让人想家;与时俱进的第二个家,更让人想家。

## 第二个家

尚九华

“老爸给了我第二个家。”春节离开老家时,小妹感慨地说。我明白她的意思,第二个家是指装修一新的老房子——换了门窗、桌椅和板床,粉刷了墙壁,有了洗澡间,安了热水器、马桶、空调和燃气灶。焕然一新的老房子,让我们这个春节住在老家感到舒服,再也没有住不惯的感觉了。这是父亲的功劳,是他决定要将老房子装修的。老房子已有30多年的房龄

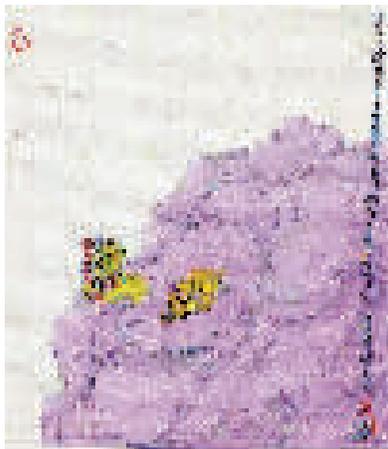
## 牛博士问道

### 蛀虫

戴逸如 文并图

莎士比亚说:“最芬芳的花蕾中有蛀虫,最聪明的人心里才会有蛀蚀心灵的爱情。”

牛博士说:“把爱情比喻为蛀虫,真是妙喻。”



秘史》载:山霞社“所获之成绩虽斐然可观,而实际之痛苦当亦溢于言表”。

值得提及的是,在福仙茶园的演出,造就了刘翠霞的艺术成就。据琅琊隐士在《评戏女皇刘翠霞秘史》自序中坦言,他偶得“周玉田”的介绍,能与山霞社主干李华山及司账赵德福相识。曾几何时,得一适当的线索,乐何如之。后经李赵的指引,方与刘翠霞互相晤谈。但刘伶亦以时势所使然,别怀一种莫可言宣的积愆。然亦亟希望藉笔墨而发挥,作者即乘机迭次的探询一切,果然得其直确的出身与经历,内容七情具备,五味皆尝。作者既得刘伶大白于耳膜,亦只以“原来如此”四字作一放汤追问的结束而已。不过,倾慕刘伶者虽多,而得其详者颇少,所以把很可惊很可泣的情节丛集成书……”

21世纪初,天津老城拆迁时,福仙茶园予以保留并修葺一新,名“元升茶楼”,以演出曲艺节目为主。其大门口挂有对联云:“百年茗园津门重展现,一代儿女老城谱新篇。”

椰子戏班演出为主。金刚钻、筱爱茹、陈艳涛等坤角都曾在此登台。1931年开始,改以评戏为主,李金顺、花莲舫、刘翠霞、白玉霜等众多评剧名家都曾在该院演出。山霞社成立后,经李华山与园主周玉田商定,签订了长期演出合同。当时,山霞社在福仙茶园设有戏箱,箱主为李华山,箱头刘四,是评戏界最早的戏箱。由于周玉田与李华山是把兄弟,所以山霞社得以在福仙茶园演出长达6年之久,其演出时间之长,在天津评剧史上绝无仅有。

周玉田已在梨园界耕耘了30年。其头脑灵活,办事认真,故在梨园界很有名望。他认准了刘翠霞的影响力,所以主动提出与山霞社签订长期演出合同。但“九一八事变”之后,演出并不顺利。1933年,他约山霞评戏社一起,赴北平开明戏院演出,虽然没有赔本,但也无利可赚。回津后,经与李华山商议,山霞社继续在福仙茶园演出,按照周玉田自己的说法,他实际上“作孤注一掷可耳”。据《评戏女皇刘翠霞

## 九、不知不觉中加速了皮肤衰老的进程

皮肤是隔绝身体与外界的屏障,其重要性不言而喻。

到底什么样的皮肤才是健康的呢?从生理学的角度来判断一个人的皮肤是否健康,概括起来,好皮肤的标准就是四个字——亮、匀、紧、实。如果一个人面色红润、肤色均匀,没有明显的暗沉和与年龄不相符的皱纹或松垮现象,并且也不容易敏感,那么他的皮肤就是健康的。

一般来说,每个人天生的皮肤底子都是不错的,只是因年龄的增长以及外界环境的影响,皮肤会慢慢出现各种各样的问题。

◎皮肤的衰老及损伤都与氧化有关

有一段时间,“小麦色”肤色在社会上大受欢迎,人们把这种颜色的皮肤视为“热爱运动、年轻健康、精力充沛”的象征,甚至有人为了获得这种肤色特地去晒太阳或者去日光浴室里烤一烤。事实上,“健康的小麦色”是一个十分矛盾的概念。虽然阳光是维持我们机体运转的必需品,但是过多的阳光会损害身体健康,其

## 评剧皇后刘翠霞

侯福志

### 十九、福仙茶园

福仙茶园,曾有元升茶园、景春茶园、中天仙戏园、中央茶园、福仙戏院等不同名称。始建于清同治末期或光绪初年,为天津四大名园之一。位于天津鼓楼北侧元升胡同内(该胡同今已不存)。园内舞台及后台较窄小,楼下正面均为散座,楼上两侧为隔断包厢。台柱书有抱柱对联:“元气转洪钧,如闻盛世元音,孝子忠臣各存元善;升高调凤馆,自有闲庭信步,合来今古永庆升平。”

福仙茶园原本以京剧、