

# 妈妈的小屋

莫小米

2020年,凌锋在云南怒江的小村庄,见到一个坐着轮椅的小伙子。8年前小伙子16岁时,因塌方事故伤到脊髓,脊柱其实并没有完全横断,如果当年手术后能进行正常的康复训练,少年大概率可以恢复行走,走向他想去的地方。



然而手术后一个月,男孩就回村了。此后8年,他一直在原地坐着,坐坏了8个轮椅,余生还要在轮椅上度过。

凌锋的心被刺痛了。凌锋是北京宣武医院神经内科主任。其实一开始她并不想搞神经外科,她喜欢骨科。刚毕业分配时,凌锋是南京一家医院骨科唯一一名女医生。

最初凌锋的理想不是医生,成绩拔尖的她一心想报考哈军工(哈尔滨工程大学),梦想学成后为国家造飞机、大炮。但最终她选择了神经外科,且一留就是大半辈子。因为当年她的恩师说:“神经外科就像公园里的一块荒芜之地,有很多可开发、可探索的东西。”

将鲜活生命困在轮椅上的年轻人让她想了很多。凌锋想,治病救人

仅要救命,还要救命运。如果康复治疗能渗透到村镇,让病人在家门口就能得到比较好的康复,真正防止因病返贫,那有多好。于是,凌锋公益基金会计划为国家级贫困县的村卫生室无偿捐赠康复小屋,每间小屋配备必需的器材,可满足病人康复的基本需求。

凌锋的父母都是部队医生,得知女儿的计划后,特别支持。特别是母亲王梅英,每次凌锋回家,她总要问起:“你们的小屋建得怎么样?”凌锋详细汇报完,母亲会夸一句:“你做得好。”的确,计划启动的一年内,她带领团队已在12个省、30个县的100个乡村捐建了100所康复小屋。93岁的王梅英去世了。凌锋觉得,既然妈妈活着的时候一直惦记小屋,不如就以母亲的名义捐赠两个小屋。其中一间“王梅英康复小屋”,落在海南省乐东黎族自治县万冲镇的卫生院。凌锋把妈妈的照片挂在小屋墙上。照片上,妈妈胸前缀满军功章,望着女儿,笑容灿烂。

投寄本报副刊稿件,恕不能退稿,烦请作者自留底稿。稿件一个月内未见报或未接反馈,作者可另行处理。感谢支持,欢迎投稿。投稿邮箱:jwbfkb@163.com

和你。时间作用一切,却好像把你们遗忘了。

老派的她,在待人接物上,也许信奉的还是老一套。上你家来,她总不肯空手登门,实在没作准备,也能在楼下买篮水果、提箱奶。反过来,从她家走,她也不让你空手而回,翻翻冰箱,总能往你手里塞点儿什么。她的朴素

# 老派闺蜜

林深

古老,给你一种错觉,觉得自己像在走亲访戚,不是有缘铺垫,而是有血脉打底。

去哪儿旅游,顺道捎点什么给她。电话里,她挨个打问费用,远程货比三家。

“问那么多做什么,费用我来出!”

“那也不行,你的钱我也心疼!”

一个老派闺蜜,往往都

是会过日子的。她替你省,替你精打细算,像过自家的日子一样来过你的日子。

她跟你约饭,地点并不介意选在家里。她不在意排面,也知你不在意排面。她知你的口味,几乎所有的菜,口味都不打折扣,随你同来的人,一律往后排。她不见得擅长厨艺,于是,她的爱人

她的家人,被她请来代为掌勺。总之,在她那里,一切以你为先。

不过,她也有分寸,从不给你夹菜,不觉得要把对你的好,野蛮地强加给你。她不会为每道菜拍照剪彩,她更加愿意看你一次次下箸,略带馋相,最后,扔给她一大桌空碟空碗。

偶尔头疼脑热重了些,

有种人是讨好型人格,与人交谈时,出口皆是“好好好”“对对对”,生怕说出反对意见会得罪别人。他们本以为这样会赢得别人的好感,殊不知反而会被人看成好好先生、无能之辈。

人想获得良好的人际关系,靠一直讨好肯定不行。讨

# 何必讨好

徐悟理

好,会将自己置于被动接受的境地。时间久了,自己内心也会矛盾不已,进而产生内耗。

天不讨好地,地也不讨好天;水不讨好岸,岸也不讨好水;山川不讨好树木花草,花草树木也不讨好山川。因为不讨好,所以才能和谐相处,并各自保持着该有的本色。

友善的批评或玩笑。例如某人的行为有些古怪,周围人可能会说:“你最近怎么癫公癫婆的?”意思是“你最近的行为怎么有些反常呢?”

# 网络新词语

# 癫公癫婆

袁婉婉

“癫公癫婆”通常用来形容某人的言语或行事风格不合常理,有些古怪或反常。这种表达方式通常带有一定的戏谑或调侃意味,多数情况下是一种

每天的作息时间表:6:30起床写到8:00;早餐后写到11:30;午餐;午休;14:00开始写到晚餐前。有时候兴致来了,晚上还要敲上一两个小时的字。”这让一般人望尘莫及,但我相信,王蒙写作时是愉快的享受,写作是他的最爱。

人的能力有大小,但有一点可以借鉴,那就是量力而行干一些自己喜欢且有益于社会的事情,这一定是善待自己的重要法宝。就像王蒙所说:“写作也是劳动,劳动可以让人永远年轻,可以让人有不断的创造和发现。”

# 善待自己

东山银杏

每个人都不可能避免地会走向衰老,如何在变老的路上善待自己,以优雅的姿态面对岁月的挑战呢?善待自己意味着关爱自己的身心健康,也意味着要追求内心的平静与满足,还要学会接纳和宽容,更需要保持学习和成长的态度。

# 连载

# 评剧皇后刘翠霞

侯福志

# 三十八、再赴北平

1933年,刘翠霞由北平回到天津后,卧薪尝胆,不断创新,终于红遍津沽。在此背景下,北平戏院的老板们纷纷又把目光聚集在这位评剧皇后身上。

据1938年6月14日《北平益世报》发表的《刘翠霞出演哈尔滨剧院》一文载,天津国民戏院近三年不分寒暑,不分昼夜,总是演戏,所以盈余不少,公积甚多。然其台柱是谁呢?当然是刘翠霞了。文中说刘翠霞风韵潇洒,歌喉流利,得名评戏皇后久矣,独有新

戏之多,且压倒前辈。北平市哈尔滨剧院(今西单剧场)主人,历时三余月,始邀成功。国民戏院听到这个消息后,曾一再挽留,致使时间延迟,但刘翠霞终获偕山霞社赴平演出的机会。哈尔滨剧院本有固定台柱,而刘翠霞的到来,无疑更为该院增色不少,“从此可以一睹车水马龙于门首,然而亦为京人士之喜评戏者,暑天消遣之良好机会焉”。

据该文介绍说,刘翠霞生在天津,15岁半之前边读书边学戏,16岁出台津门,一鸣惊人。18岁曾以“后起红伶”之名来京,北平人士趋之若鹜。下半年去沪,演戏六个月,誉满山江。19岁返津,连演两载,津人士有揄扬之句曰:“一日不听刘翠霞,三日吃饭不甘味。”21岁再度赴平,连演三个月。“此行特别名利双收,京中名人赐以‘评戏女皇’称号。下半年返津,一气演出五年,颇受津门人士之欢迎。其间,山霞社新排了涉及家庭、侠义等方面的戏不下二百余种,压倒了所有评剧班社和男女名伶。此次‘哈尔滨’不惜用尽万金,聘刘翠霞第三次来平献技,目的有三:第一是为近年来北平流行评剧,不论演员为谁,只要所演为评剧,当地人士总是若痴若狂。第二是为刘翠霞新排本戏二百出,全然有声有色,北平人士尚未快睹。第三是为暑天即至,能得观刘翠霞的评剧演出,北平人士自然又多了消夏的好去处”。另据报载,山霞社这回首次公演时间定于当年旧历五月十八日,每天早晚两场,其中日场票售价分别为二角、三角、四角,夜场票则为三角、四角、五角。

中国人的吃,不仅满足于胃,更要满足于心,用心做饭能回神,好好吃饭能调神。本书是在中国传统中医哲学的基础上,根据中医中药学经典传承,按照食材不同的属性,结合人体自身不同的状态,传授如何选择适当的烹调方法,制作适合的“美食”。——编者

# 一、食材直接跟火发生接触,这是最原始的烹饪方法(1)

我们开始讲什么呢?讲烹饪的基本概念。

我大概用了十年的时间,写了一本书叫《字里藏医》。“字里藏医”是啥意思呢?就是以深入浅出的文字厘清中医最基本的词汇。研究汉字对我的帮助很大,受益匪浅。烹饪这件事更有意思,我查阅古籍、典籍,研究每个在烹饪里用到的词或字,搞清楚它的本意是什么,衍生的意义是什么,真正的含义是什么。接下来我就把烹饪过程中一些基本的字给大家捋一遍。

先用用火,因为我们吃东西其实就是把生的食材煮熟,

说起来简单,就是这么个事。我跟我老婆提的要求就是,你把吃的弄熟了就行,因为我能讲究,也能将就。

弄熟的过程就需要用火。我们在烹饪的过程中会接触很多带“火”字边的字,有的是左边写个“火”,有的是底下出现四个点,大家记住,底下出现的四个点不叫四点水,其实是火的简写。因此,煮、煎、焦,包括烹饪的烹,底下的四个点都是火。只要跟用火相关的字,我们先给它捋一遍。

直接跟火发生接触,不通过其他媒介(当然不可能不通过空气,空气就不说了),这是最原始的烹饪方法,大概有以下这么几个字。

第一个字,就是我们经常说的烧;第二个字,就是我们经常说的炙;第三个字,就是烤。

●烧:最原始的做法,比较粗糙

烧有广义和狭义两个说法,因为它动火,所以我们说只要动火做饭都叫烧,比如烧饭、烧水、烧汤等。

江西科学技术出版社 徐文兵 著 美食课

但它最早的意思是把食材放到火里,我们现在经常会看到一些野外生存的视频,人们逮着一只兔子,然后将其插到一根棍上,再把棍伸到火里来回转,这叫烧。

只要食物跟火苗发生接触就叫烧。烧是一种最原始的做法,比较粗糙,会有什么问题呢?有的地方黑焦,有的地方没熟,烧出来的东西并不好吃;而且火焰是顶端和外焰的温度最高,里面的温度反而是低的。

下期我们讲“炙”和“烤”。