



有一种人到老年的美好叫忘记

数年前,我回到家乡,晚间和友人坐在一家临湖的咖啡馆。之后,从外面进来三个上了年纪的男人,他们在邻近的空桌旁落座。他们看起来都年过六旬,沧桑感十足。他们没有下单,服务员便端来三个小茶壶、三个茶杯和一个盛满开水的暖瓶。显然,他们是这里的常客。他们自带茶叶,自泡,自斟,自饮,从头到尾都无互动,就静悄悄地各自刷着手机,活跃的只有桌子上空的水汽和烟雾。



老年故事

我对着同桌的朋友讥笑他们:“何苦呢?不如各自待

在家。”

后来我才省悟,错的是我。我不知道,他们的友情已超越谈笑终日的境界。这种境界叫“忘记”。

庄子云:“忘足,履之适也;忘要,带之适也。”脚上的鞋,腰间的带,之所以被忘掉,是因为它们再合适不过,舒服得教人浑然不觉。友谊亦然,那三位可能是发小,读书、下乡、回城、工作、退休,无不同步。彼此之间有着无以复加的熟悉、具体而微的默契、毫无保留的信任和不需言传的共鸣,所有的美好都凝聚于“忘”——忘记对方,忘记礼仪,忘记由谁买单,忘记为什么在这

里,各自随心所欲,毫无顾忌。

美好之所以被忘却,是因为重复。一旦舒适成为习惯,忘记便可能水到渠成。

咖啡店的这三个老男人,一旦一个不来,其余的两个便会发慌。原来,那相对沉默中蕴含着无限丰富的过去与现在。

每个人进入社会,都必须面对复杂的人际关系。老话说:“礼多人不怪。”而人的记忆力终究是有限的,于是,抵抗忘记便成为生活中的苦差事。明天要面试,你能忘记着装规范、应对要领吗?第一次见岳父岳母,你能大大咧咧地躺在沙发上吗?初次认识的

朋友,你能免去没话找话的场面吗?你有多少次为“救场”而绞尽脑汁,就可能有多少次渴望美好的“忘记”。

一位与我结交三十年的朋友慨叹:“人老了,再也交不起新朋友了。”原因之一,便是太多牵扯,难以“忘记”。

我在乡村当教师的时候,有这样的朋友:他每天午饭后径直走进我的卧室,彼此不打招呼,一个坐在板凳上读鲁迅的《野草》,一个半躺在木沙发上专注于《离骚》,谁也不出声。时间到了,他离开,我连头也不必抬。(据朝花时文微信公众号 刘荒田/文)

战国时期,有一次,赵国派孔青率领大军救援廩丘。孔青是一员猛将,加上有足智多谋的宁越辅佐,赵军因此大败齐军,杀死齐军统帅,缴获两千余辆战车,同时留下三万具齐军尸体。

孔青要把齐军尸体埋成两个大丘,以此彰显赵国的武力。宁越劝阻道:“这些尸体另有用处。我们把尸体还给齐国人,这样可以从内部打击他们,从而让齐军不敢再侵犯我国。”“死人又不能复活,怎么能从内部打击齐国呢?”孔青想不通。

宁越说:“战车、铠甲在战争中丧失殆尽,国库里的钱财在安葬战死者时用光,这就叫从内部打击他们。古代善用兵者,该坚守时就坚守,该后退时就后退。我军后退三十里,给齐军一个收尸的机会。”

孔青大致明白了宁越的用意,但转念一想,问道:“如果齐军不来收尸,那又该怎么办呢?”

“那就更好了。”宁越胸有成竹地说,“作战不能取胜,这是他们的第一条罪状;率领士兵出国作战而不能使之归来,这是他们的第二条罪状;给他们机会,他们却不收尸,这是他们的第三条罪状。老百姓将会因为这三条罪状而怨恨齐国的大臣、将领,居于高位的人也就无法役使下面的人,这样便能做到从内部打击齐国。”

宁越的主张看起来像在向齐国让步,殊不知,这“让步”里面却大有文章。

(摘自《趣味心理学》刘元/文)



历史故事

爱情是一种致命疾病

根据梁晓声荣获茅盾文学奖的同名小说改编的电视剧《人世间》,有这样令人难忘的一幕:周父(周志刚)在和子孙儿下棋时,突然倒下,医生下达了“准备后事”的指令。谁知,他坚持要求回家。当夜,他躺在炕上和子女们进行了语重心长的夜话。清晨,子女们发现父亲已经溘然去世。守灵之夜,毫无悲痛之色的周母(李素华)力促子女进屋睡觉。翌日,在晨光熹微中,子女们看到父母互握双手,身披白雪,安详地走进另一个世界……说实话,我泪点不低,但看到这里,我心头还是被猛捶了一下,眼前顿时一片混沌……有道是“千古艰难惟一死”,生、老、病、死,是人生必须面对的



爱情故事

秋风起,眼下正是梭子蟹膏满黄肥的黄金时节。离家不远的海鲜市场里,不少人在为家人挑选这份秋日限定的鲜美。熟识的摊主见我,麻利地捞起几只活蟹,笑着招呼:“老爷子,您看,个个活蹦乱跳。”我见状有了做梭子蟹年糕汤的打算。

这道汤看似繁复,实则家常好做,精髓在于将蟹鲜融入汤中,再被软糯年糕吸饱。做法简单易学:买回肥壮的梭子蟹三只,用刷子仔细洗净外壳和蟹脚缝隙。掀开蟹盖,去除蟹腮、蟹胃、蟹心。蟹身斩成适口块

四大要件。前三件尚有迹可循;而死,因无人从彼岸回来过,因此显得格外神秘,难以索解。艺术作品中,恩爱夫妻的死亡美学,曾经是“不求同年同月同日生,但求同年同月同日死”。

有人说,周母追随周父走向人生终点,是为了赚取观众眼泪的胡编乱造,不足置信。其实,这种恩爱夫妻相伴离世的事并非绝无仅有。我有个远房亲戚,容貌娟秀,处事干练。在她花甲之年,恩爱的丈夫突然病故。在为亡夫做“头七”时,她忽然对子女说:我就要去见你们的父亲了,明天谁也不要离开我。子女以为这是她被悲痛打蒙的胡言乱语,并不在意。不料第二天凌晨,她早早起来精心梳洗,打

老饕巧烹梭子蟹

状,大蟹用刀背拍裂,蟹盖保留备用。再各点瘦肉切片,生姜、葱白切段,葱绿切末,鸡蛋两个打散,年糕片温水泡软,另备我喜欢的丝瓜两根。

起锅烧热,倒适量油,油热后淋入蛋液,快速划炒成小块,盛出。锅中留底油,放入瘦肉片,中小火煸炒至变色出香。转中大火,下姜片、葱白段爆香。紧接着倒入处理好

的蟹块连蟹盖,关键一步:耐心将蟹块切面朝下,煎至金黄定型,锁住肉汁,烹出焦香。眼见蟹壳逐渐变红,沿着锅边淋入一圈酒,腥气尽散,鲜香

飘出。加少许生抽提鲜,立刻冲入足量滚烫开水,让汤翻滚个两三分钟,蟹的鲜味便丝丝缕缕融入汤中,这时按口味调入盐,倒入泡软的年糕片和丝瓜,转中火,煮至年糕软糯口感。年糕吸饱汤汁,会变得晶莹饱满。最后,把之前炒好的蛋块倒回锅中,撒上翠绿葱花出锅。

这梭子蟹年糕汤,食材家常,无需繁复技巧,操作简单,却胜在鲜香暖胃。趁此蟹肥时节,照这法子做一锅,让这份暖意融融的秋日滋味,成为我们餐桌上的主角。

(摘自《中老年时报》金洪远/文)

被台风吹上海岸的海鲜能吃吗

前几天,台风“桦加沙”过后,福建漳州一处海滩生蚝铺满地,上百人扎堆捡拾。有市民表示:“能捡几百斤,平时捡不到,只有很急的浪才能吹上来。”那么,被台风吹上海岸的海鲜能吃吗?

台风后海滩出现“海鲜大礼”并非首次。专家称,此前多地台风过境后,都曾出现大量贝类海鲜,主要是强台风将海洋养殖区的贝类吹上岸。漳浦县海洋与渔业局

当下,许多人爱喝无糖饮料,觉得能敞开喝“小甜水”。但实际上,标注“无糖”“0糖”却有甜味的饮料,不能天天喝。

无糖饮料的甜味源于多种添加成分,包括人工甜味剂(如糖精、阿斯巴甜等)和天然甜味剂(如山梨糖醇、甜菊糖苷等),常被称作代糖。澳大利亚一项研究显示,与几乎不喝无糖甜饮料的人相比,每天至少喝一杯的人,患Ⅱ型糖尿病的风险升高38%,每周喝1至6次的人风险也有所上升。运动虽能降低风险,但无法完全抵消。另有研究发现,常喝无糖甜饮料可能加速大脑衰老,健康中老年人中,每天一罐无糖汽水者大脑衰老加速1.6年。

人工甜味剂热量低、不升糖,但世界卫生组织提醒,不建议将其用于体重控制或降低非传染性疾病风险。研究显示,每天多喝250毫升人工甜味剂饮料,肥胖风险增加21%,Ⅱ型糖尿病风险增加15%,且喝得越多风险越高,死亡率及其他慢性疾病风险也会上升。长期喝可能引发身体连锁反应,增加对甜食的偏好,影响饮食质量,还可能破坏肠道菌群平衡、导致葡萄糖耐受不良和胰岛素敏感性下降,破坏血糖稳态。

对于控重、控糖群体,人工甜味剂可短期控制热量、升糖,但长期来看不建议靠其控重、降低疾病风险。有血栓、心血管病史的人群,要注意糖醇类无糖甜饮料。此外,添加糖危害明确,成年人每天添加糖摄入最好控制在25克以下。注重健康的话,白水、无糖淡茶和咖啡是更好的选择。(据央视新闻客户端9.22)

许智海表示,牡蛎筏式吊养,受台风影响,海浪加大导致牡蛎串碰撞掉落,被潮汐卷上岸。

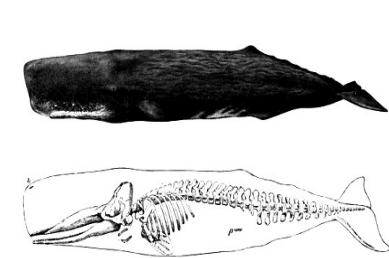
生蚝满滩,但食用安全不容忽视。医生提醒,沙滩上捡回的海鲜看似鲜活,实则是“健康炸弹”。台风致水体环境变化,细菌病毒大量繁殖,生蚝易富集有害物质,长时间暴露高温下还会腐败,细菌迅速繁殖产生毒素。复旦大学附属中山医院

鲸鱼为何还没有进化出鳃

鲸鱼虽完全适应海洋生活,却仍用肺呼吸,有人会有疑惑:为何鲸鱼没有进化出鳃,这背后究竟有着怎样的奥秘?

鲸鱼源自陆地,其骨骼保留着陆地哺乳动物的原始特征。最古老的古鲸巴基斯坦古鲸,5000万年前有四条腿和尾巴,形似狼,嘴巴满是尖牙,眼睛位于头骨上方,生存方式类似鳄鱼,能水下观察水面捕食,这有助其在海洋中成功立足。后来原鲸类遍布全球水域,耳朵和下巴适应水下,不过会回陆地哺乳后代。随着时间推移,部分走向灭绝,部分更适应海洋,演变成如今的鲸鱼和海豚,出现趋同进化,但呼吸空气的本质未变。

其实,对鲸鱼而言,用肺呼吸比鳃呼吸更高效。肺呼吸比鳃呼吸更高效。水含氧量低,海水仅含4.59‰至8.72‰,而空气含氧量达21%,呼吸空气可获数十倍氧气,能满足恒温动



物鲸鱼提高新陈代谢率的需求,也助其长成庞大身躯,如最大的蓝鲸可达200吨,若用鳃呼吸,难以维持庞大身躯的温度。

鲸鱼虽用肺呼吸,却能在水下长时间活动。以抹香鲸为例,它能憋气2小时左右,鲸鱼达10%至20%,存储空间更大。肌肉中肌红蛋白浓度也比陆地亲属高30%,能多存储约35%的氧。此外,鲸鱼还会“节约用氧”,控制心率,减少非必要器官和肌肉的血液流量。(据中山大学海洋科学公众号)

啤酒瓶大多是绿色的原因

子更绿。

20世纪30年代,人们发现棕色瓶子装啤酒能避免光照影响,使啤酒长时间放置味道不变差。原来,阳光照射会让啤酒产生臭味,罪魁祸首是啤酒花中的异阿尔法酸,光照下它会与核黄素反应分解成发臭的化合物,而棕色或深色瓶子可吸收大部分光照,阻碍反应发生,所以棕色瓶子逐渐增多。

然而,二战后欧洲棕色瓶子供不应求,一些知名啤酒品牌重新使用绿色瓶子,

天气预报中常出现“降水量多少毫米”的表述,让公众难以直观判断雨有多大,影响如何。

“降水量多少毫米”代表降下的水在平面上积累的深度,反映水深程度。若要直观理解“下了多少雨水”,用体积描述更合适,但气象上不用体积单位,因为体积取决于降水覆盖面积和深度,精确计算覆盖面积不易,也就难以算出总体积。而用毫米衡量降水量,无论地点、时间,都能表示相对统一的降水程度,便于比较。

不过,仅凭降水量毫米数,无法直接转化为“雨到底多大”的主观感受,还需结合降水时间、地点、大致覆盖范围来判断。以70毫米降水量为例,它相当于一平方米面积上落70升雨水,总量接近4个标准桶装饮用水,或者140瓶500毫升的矿泉水。若70毫米降水一小时集中在城区(即小时雨强70毫米),排水不畅时,低洼路段积水会迅速上涨;若发生在山区,易引发山洪、泥石流等灾害。若在24小时内均匀落下,虽雨势没那么急,但已达暴雨量级。

此外,“70毫米降水量”的雨,落在不同地区影响不同。在西北干旱、半干旱地区,可能接近或超过当地月均降水量,易引发山洪、泥石流等;在北方平原地势平坦处,易引发洪涝灾害;在大城市,地面硬化率高,超出排水管网承载力会造成城市积涝。同样一场“70毫米降水”,下在大小不同区域影响也不同。

(摘自《中国气象报》)

同一场雨,落区不同怎么会『波澜』迥异