生活志

散步之美

○夏学军

茶余饭后，有的人喜欢静坐看书，有的人喜欢下棋消遣，也有的人喜欢友人相聚谈天说地。而我，却喜欢悠闲的散步。

我喜欢散漫地走、散漫地听、散漫地思索，心不由自主地回归了本真和自由。亦可以，轻迈小步，或于林荫道下，或于垂柳岸边，或于花圃园林，徘徊往至，举目可见白云蓝天，低头可见小桥流水，耳边是风声与鸟鸣。身在如此妙处，真的是把自己放置在一幅风景旖旎的油画中了。

散步已经成为每日里的必修课，如果遇到雨天或者有事情耽搁了，浑身就紧绷地难受，心里也好像有一件重大的任务没完成般坐卧不宁。我最喜欢晚上散步。傍晚时分，夕阳西下，边走边欣赏天空的颜色一点点地变化着。从暮色初起到夜色弥漫，心也随着一点点地安静下来，河流、街巷、草木、房屋、人群，一点点地淹没在夜色里，仿佛被一股巨大的脉脉深情所笼罩。

附近的公园，小区的花园，学校开放的操场，没时间就走20分钟，时间宽裕就走上个把钟头。我喜欢观察散步的人，最浪漫不过一对对情侣相约花下、河边，女孩儿一袭如水的长发，轻偎身边的男子，低头娇俏的模样，多么动人；夕阳下携手的老夫妻，缓步林荫，流连花圃，一脸沧桑中蕴含着看淡世态炎凉的淡然和笃定的生活态度。

村上春树是个生活极有规律的作家，他把跑步当作磨练意志的修行，而平凡普通的我，更愿意把散步看作感受生活之美的途径。一个人散步，是以自己的脚步拉近与美好世界的距离，视野之内万物生灵，皆能净化我的内心，在散步的时候看见什么，想什么，难得地用这样一个行为，赋予我们心灵与头脑一份清醒和豁达。也可邀约三五知己边走边谈，远可以天南海北地神聊，近可以家长里短地碎碎叨，心里的憋屈，一吐为快，心里轻松了，心情自然也好了。最喜欢一家老小相拥而出，缓步林荫满程欢笑，老人一脸沧桑和慈祥，中年铁肩道义重责任，喜看小儿撒娇顽皮，一家人其乐融融。

散步是一个动词，但是我更愿意将它想象成形容词。在我的意象中，我将散步视为清淡、持久、安静的生活状态，它是摄影师镜头里最多的定格，是音乐家眼中最轻巧的音符，是画家笔下最美丽的留白，人生之美，人性之善，皆在此刻洞若观火般呈现。

安步以当车，一路闲看花开花落、尘世繁杂，是紧张过后的喘息，是华贵之后的平淡，悟与所得都是真滋味。

时尚生活

选对染发剂 染发不求人

○顾清

疫情宅家期间，小伙伴们的生活技能都得到了很好提升，有人爱上了烹饪，有人研究起了女红，甚至原先都要求助于理发师的染发手艺，也得到了很好的锻炼。

的确，自己在家染发，既方便又便宜，唯一头疼的就是自己染发就像是开盲盒——你永远想象不到自己的头发会变成什么颜色。

有些同学满心期待买来染发剂，幻想自己顶着一头高端洋气的发色，然而结果要么就是染前染后没区别，要么就是一不小心变成了“小魔仙”。

那么到底如何才能挑到适合自己的染发剂？染完头发后又要注意些什么？

选对色度是前提

色度就是用来表示头发内所含黑色素多少的指标，一般分成10个色度。数字越小所含黑色素越高，颜色就越深，反之数字越大颜色就越浅。举个例子，比如某款染发剂的色度是5度，那么就需要头发底色同样达到5度或6度才能够上色。太深或太浅都会导致染出的头发颜色有很大偏差。

根据颜色停留时间的长短，市面上的染发剂可分为以下三大类：

暂时性染发剂。这种染色剂不会去亲和贴近发丝，只是暂时附着，洗一次头发就掉色了。

半永久性染发剂。这类染发剂对头发伤害程度较低，效果一般能维持一个月左右。

永久性染发剂。理发店和大部分人选用的一般就是这种染发剂。它会使用一些化学物质强行打开发丝表面的毛鳞片，促使染料以中间体的形式渗入发丝，然后在发丝内形成结合体进行着色。

总的来说，永久染发剂对头发伤害程度最高，但是固色时间也最久。

染后保养也很重要

经常染发的人都知道，新染的发色很好看，但时间一长，就会变黄，这是怎么回事呢？事实上，没有任何一种发色能逃过变黄的结局，这是因为染发过程中，头发中的黑色素减少，底色就变浅了。当染料渐渐退掉，头发底色渐渐显现，视觉上看起来就会越来越黄。面对褪色，我们能做到的就是好好地保养，让它褪得慢一点。

避免高温和光照。其实所有会掉色的原因都是因为“氧化”，而光与热能够催化氧化速度。当头发遇到高温或受到强光照射时，就会加快掉色速度。因此新染好的头发，要注意避免被强光晒到；洗发的时候，水温不能太热；吹风机温度也不可以太热、太靠近头发，直板夹、电棒卷等等就更不用说了。

洗护产品帮助延缓褪色。想要发色更持久，护发工作必不可少。选用一些保湿性好的洗发水护发素、精油等护发产品可以帮助修护受损发质，让头发看起来更加柔顺光亮，就算掉色也不至于像枯草一样杂乱、难看。

最后还要再次提醒大家，染发前一定要记得做好皮肤测试，毕竟染发是为了变美，要是过敏了可就得不偿失了。

老艺人 周文静 摄

生活况味

婆婆的梦

○沈英瑛

清晨，婆婆醒来，长叹一声，跟我说：昨天晚上我做梦，又开了一夜的船。

婆婆总是忘不了她的旧业。在20年之前，公公婆婆开了一艘运输船，以此为家计。当然，开船是个辛苦营生，特别是晚上，船不能停驶，总要有一人把舵，夫妻二人只能轮番睡觉。婆婆说那时候常常缺少睡眠。她天性开朗乐观，到晚年睡眠依然很好，一沾枕头就能睡着，这让我好生羡慕。她常做梦，醒来后会跟我讲做了什么梦，她做的最多的梦，就是在辛苦开船。尽管婆婆已经离开水上生活许多年，但是20年的营生总让她忘不掉。都说梦是潜意识的反映，我问她是否怀念当年的生涯。婆婆摇头说：怕了，怕了，你不知道有多苦。夏天在船舱里毫无遮挡，活活晒脱一层皮；冬天撑起结满冰的篙子，手上也要撕下一层皮。

在陆路运输不太方便的年代，人们习惯了在河道里用船行走。上世纪90年代，一船石头，从湖州长兴的矿上运到大上海，可以得到好几百元的报酬。对于种田为生的乡下人来说，这是一大桶金。婆婆说：“我刚嫁过来时，家里穷得揭不开锅。生产队里的领导说可以开船谋生，我们弄了一条小船来开。几年以后，小船换成了大船，就开始有点赚头了。刚买大船欠下10万元的高利贷。除了没日没夜地开船跑运输，我的脑子里再没别的。”老公常跟我讲父母缺失的童年和少年。他说从上初一起就一个人在家里读书，没人照管他。他一个月才能见到一次父母，有一次出水痘发高烧，他躺在家里以为自己不行了，婆婆碰巧回来了才没事。听得我眼泪汪汪。老公的生活自理能力非常强，就是做留守儿童的时候锻炼出来的。

婆婆跟我说开船的艰辛往事。有一次船开进了太湖，风浪大起，不辨方向，他们的船就在茫茫太湖里打转，整整开了一天一夜，总算开出了太湖。那次生死攸关的经历，用婆婆的话说就是“简直拿命在搏”。两位乡下老人虽然没有读过什么书，却是跑码头见过世面的人。

公公婆婆生养了老公和他的哥哥两个儿子。哥哥上学时爱调皮捣蛋，初中毕业后就跟着父母开船了。后来结婚，子承父业开了一条大船。几年前不再开船，在镇上开了一家面馆，生意兴隆，倒也悠然自得。老公从小就不爱船上生活，用功读书考上大学，谋得一份自己喜爱的工作。老人们半辈子在船上操劳，如今孩子们都大了，小家庭的日子也都平和安逸，老人们是时候享享清福了。

但愿婆婆以后不要再做开船的梦了。

人生启示

愧疚和爱，都要大声说出来

○琦大白话

生离死别，给人最大的折磨，并不是在离别的那一刻。

真正让人感到悲痛的，是往后的日子里，那些微小的瞬间，那些不经意的偶然，还有那些共同生活过的痕迹。它们就像钩子一样，让人突然想起过往，扯出久远又鲜活的记忆。

如果还有什么，能让未亡人稍稍感到安慰的，或许就只有送别前，确认了他的安详。

这份安详，需要有人来成全。而成全了这份安详的人，被称为——“入殓师”。

日本电影《入殓师》，是一部以生死为主题的电影，并没有预想中的沉重，而是以“职业送行人”的视角，通过生与死，重新解读了亲人之间的关系。

影片的开头，主人公小林大悟，载着社长佐佐木去为一位女孩送行。

少女秀发过肩，面容清丽，就像睡着了一样。社长凭经验就判断出，她是“烧炭自杀，死在冰冷的车里，发现得早”，所以能有这样平和的神态。

这是一位很秀气的女孩儿。逝者的父母亲人都在悲伤地看着她，也许还心存一丝不现实的期待，期待她能突然醒来。

大悟极其郑重地为女孩净身更衣。他知道，对他来说，这是日常工作，但是对往生者的亲人们，却是第一次，也是最后一次。

然而这一次，却有些不同寻常。

大悟发现，这位“少女”，竟然是个男孩子。社长小心翼翼地询问逝者亲人，应该为这位少年化男生妆还是女生妆。少年的母亲责怪丈夫说，如果当初生的是女儿，就不会有这些问题了。最后执意给孩子化女妆，圆了孩子生前的愿望。

孩子的父亲终于能够接受儿子的女生妆扮，却是这一生最后一次见面。或许在孩子的妈妈面前，这位父亲需要克制悲伤，但是在大悟和社长面前，他没有了负担。他痛哭着跪谢大悟和社长，给了孩子一个“体面”。

也许孩子以前无数次希望得到父亲的认可和鼓励。也许这位父亲说过不止一次：我没有你这样的儿子！

如今，父亲终于认可了儿子，可惜儿子却再也听不到了。

如果当时能对孩子多一些耐心，如果那次好好听他说话，如果对他没有那么挑剔……

当那些“如果”都成了毫无意义的假设，只有无尽的悲痛，真实地刻在了未亡人的心上。

大悟的入殓师身份，曾被他的妻子美香和发小山下嫌弃。没想到，转变他们观念的契机，竟然是发小母亲的去世。

山下的母亲是镇上唯一一个公共澡堂的老板娘。山下一直想关掉澡堂，改建成公寓出租，这样母亲就不用辛苦操劳，可以去跟他们一起住。可是母亲却坚持开业，为街坊邻居们提供便利。

母子俩一直僵持不下。可没想到，原本谁也说服不了谁的事情，竟然以母亲的猝然离世而告终。

“搬柴火时突然倒下，就那样去了。”

还没来得及跟这个世界好好告别，没有人知道她心里还有什么未完成的心愿。也许她唯一的愿望，就是这间澡堂，还能好好开下去，就像她还在的时候一样。

山下看着母亲的棺木被送进焚化炉，点火的那一刻，他忍不住痛哭流涕，边哭边喊着：“妈妈，对不起，对不起……”

爱一个人，应该用她需要的方式，而不是自己喜欢的方式。

可惜，我们都懂得太晚。

人生，是一场漫长的告别。

也许从哭着告别母亲子宫的那一刻，就注定了，每一场生离死别，都要用眼泪来封印。

也许对家人，我们一直都表达错了爱意。所以每一场告别，才会那么艰难。

直到真的不复相见，才能明白，那些一直纠结，无法放下的，无论是对孩子的苛责还是对爱人的漠视，或是无法自视的愧疚，都比不过一个实实在在的拥抱。

生活从来都没有容易过。但是活着的意义，就是要好好地爱你，也爱自己。

饕餮生活

杨梅有虫，能不能吃

○小戈

又到了吃杨梅的季节，可是总有人有这样那样的担心：杨梅里有小虫子，吃了会生病；杨梅颜色是染的，洗了会掉色；孕妇不能吃杨梅……想吃个杨梅太不容易了。

杨梅里确实可能有小白虫，因此它也是世间少有的“荤素搭配”的水果。杨梅里的小虫子是果蝇幼虫。这是杨梅的传统栽种中很正常的自然现象。而且幼虫期的果蝇，吃下去对人体是没有危害的，完全不用惊慌。

如果实在是食欲受影响、心里有坎过不去，怎么办？刚买来的杨梅可以用凉开水加盐，浸泡一下。少则几分钟多则十几分钟就能把小白虫泡出来，而清水浸泡或流水冲洗，效果都不好。

如果一次性买的杨梅比较多，要泡过之后，再放进冰箱。而用盐水泡杨梅，还有一个好处是：可以让酸酸甜甜的杨梅，吃起来更甜更不涩口。

至于像用生面粉或者果蔬清洁粉来洗杨梅，都没有特别的必要，反而会破坏杨梅的一些风味。

还有人说买到家的杨梅拿水一泡，水是红的或者黑的，就证明杨梅是染过色的。然而，除了白色杨梅品种以外的杨梅，都富含水溶性的花青素，只要杨梅熟到一定程度，汁液就很容易流出，把水染成红色，不足为奇。

当然，花青素的颜色跟水的pH也密切相关，偏酸性的水泡偏向红色，偏碱性的水泡就偏向蓝色。而黑色素通常不是水溶性的，真要是额外染了黑色的杨梅，反而应该泡完剩一碗清水。所以对于泡后水变黑的说法，要保持怀疑。

有一点选购建议说得对：观察装杨梅的篮子，如果边上被染得到处都是红色，同时杨梅偏软、有酒味，都说明杨梅可能放置时间偏长、不太新鲜了。

那么孕妇或血糖高的人能吃杨梅吗？其实血糖高的人，并不意味着一点都不能吃。

杨梅的含糖量，在水果中是算较低的，大约7%，而且血糖反应也不算高。还有研究表明，有的品种的杨梅含有一定的降糖降脂活性物质。所以，需要控制血糖的人群，也依然可以吃杨梅。

而对于孕妇来说，目前并没有研究发现杨梅对孕妇和胎儿有影响。孕妇适量食用杨梅不仅可以补充各种维生素和矿物质，其中含有的柠檬酸还可以帮助各位准妈妈缓解孕吐，起到促进消化的作用。

如果每天吃杨梅及其他水果的总量在半斤以内，问题就不大。

如果是本身血糖就偏高的患者，可以少量多次食用，也不容易引起血糖的波动。

不过杨梅比较不耐储藏，稍放个几天就非常容易变质、有酒精味。

所以要放在通风阴凉处，最好放进冰箱或用冰袋保护；吃的时候要小心不要吃坏掉的，不然容易拉肚子。

燕麦买不对 小心越吃越胖

○李利

夏天来了，又一拨“减肥大军”在路上了。毕竟，这可是要“暴露自己”的季节呀！

除了减肥必备的迈开腿，在管住嘴上大家也毫不示弱。白水煮菜可以吃得津津有味，白米饭可以粗粮替代，一日三餐变成一日两餐。听说吃燕麦可以减肥，又兴冲冲在网上下单了“模样诱人”的燕麦，有事没事就拿来吃。

殊不知，燕麦吃不对，努力白费。

那些闻起来香喷喷、口感香甜、配料表复杂的燕麦片，麦片含量没多少，糖和奶精可能添加不少。吃下来，不仅健康打折扣，卡路里可能也比想象中高。

其实啊，想要健康又饱腹，还是优先选择加工程度低、能看得出原形、没有添加糖的纯燕麦比较好。

别看它长得朴实无华，但营养丰富，饱腹感强，有利于控制食欲，是健身食谱里不可缺少的食物。

但是市面上各种燕麦比较多，大家容易选花眼，不知道买哪款来吃。

究竟哪些燕麦吃起来没有负担、健康营养，还能顺带减肥？

判断一款麦片是不是纯燕麦，最简单的方法就是看配料表。如果配料上只有“燕麦”，那就是纯燕麦无疑了。

再看营养成分表，譬如一款燕麦片上标注，每100克的燕麦片里，膳食纤维含量达到9.1克，营养素参考值（NRV）高达36%，能在很大程度上增强饱腹感，控制食欲，从而减少每餐摄入的热量。

很多人可能会担忧，每百克1786千焦（相当于426卡）的能量会不会太高？

其实，几十克燕麦片（2～3勺）就足够做成早餐，让你撑到中午都不饿。这是因为燕麦片里含不少的可溶性膳食纤维——β-葡聚糖。

它在人体内是不易消化吸收的，容易让人产生饱腹感，达到控制食欲、减少摄入的效果。

而且，燕麦的维生素和矿物质含量也要比精白米更出众哦。所以，不用过分在意数字，按照自己的饭量食用就好啦！

《中国居民膳食指南（2016版）》中指出，成人每天摄入的谷薯类食物250～400g，其中全谷物和杂豆类50～150g。增加全谷物和燕麦的摄入量，具有改善血脂异常的作用。所以，即便是没有控重需要的人，也可以每天吃点燕麦，保证食物多样，全面营养。

健康生活

黄梅天闷热潮湿 避免皮肤病“找上门”

○吴小根

眼下已经入梅，连日来闷热潮湿的天气困扰着许多市民，与此同时，不少皮肤病也悄然出现。

“我的手每年差不多这个时候都会长一些小水泡，医生说是汗疱疹，是汗液排泄不畅形成的，有时候手会比较痒，抓破后会脱皮。”孙女士说，每到梅雨季节，她都会因为皮肤问题前来省皮肤病医院配药。

省皮肤病医院医师介绍，梅雨季节，天气闷热潮湿，细菌和真菌较易繁殖，加之皮肤排汗不畅，毛囊炎、手足癣、荨麻疹、皮炎湿疹、汗疱疹、臭汗症等皮肤病高发，前来就医的皮肤病患者较之平常往往会增加三成左右。

那么该如何预防此类疾病呢？来听听专业医师的建议：

通风透气，干燥衣被

在湿度较大的雨季，要注意房间的通风透气，定期杀灭室内的各种蚊虫，勤于打扫，必要时使用空调抽湿。保持家居环境清爽干燥，也可以抑制螨虫的生长。

对于皮肤敏感者，建议不要饲养猫狗等小动物，从而远离猫虱等虫子。此外，抓住阳光明媚的时机，好好让衣服、被子晒晒太阳，也是个不错的办法。

饮食清淡

可常吃些具有清热、健脾、利湿之效的食物，如薏米、绿豆、冬瓜、丝瓜、藕、胡萝卜、莲子和山药等，促进体内湿热的排出。少吃海鱼、腥辣刺激物以及冷饮等，因为这些饮食易生湿伤脾，会加重皮肤病。

没干的衣服不要穿

梅雨季节穿着半干不湿的衣服也是导致皮肤病的又一个重要因素。半干不湿的衣服容易导致各种微生物繁殖，尤其当人体皮肤有损伤时，穿着很容易使皮肤过敏、感染，导致手癣、体癣、脚癣、湿疹、荨麻疹等皮肤疾病发生。

此外，雨天脚部难免接触街上的污水，回家后应立即清洗脚部，保持干燥通风，避免患上水浸性皮炎和足癣，发现霉菌感染要及时就诊。