

不要被微信“圈”住生活

□ 潘诗勤

邻居老张的孙子小军今年考上省外的一所大学，平时只有放长假才能回来。为了方便联系，老张特意换了部智能手机，让自己用了八年的老人机光荣地下了岗。

新换的智能手机足足让老张折腾了一个多星期，他下载了微信，迫不及待地添加了孙子小军为好友。老张乐呵呵地笑道：“这下和孙子语音、视频方便多了。”不知是刚用智能手机的新鲜劲，还是思念孙子心切，老张几乎每天晚上都要与孙子通一会语音或视频。一开始小军还有几分耐心和爷爷聊上几句，可一连十几天下来，他实在厌烦了，再不接收爷爷的语音或视频，老张很失落，心里空落落的，还好小军发的朋友圈能让老张时刻关注到孙子的近况和动态。

朋友圈里小军晒了一张和朋友一起吃烤串的照片，爷爷第一时间留言：“小军，那玩意是垃圾食品，不能多吃。”小军和同学一起打篮球，累了，中场休息打开一瓶冰水喝，顺便发个朋友圈。爷爷留言：“小

军，剧烈运动后不能喝冰水，影响健康。”

小军觉得爷爷太啰嗦，索性在朋友圈里把爷爷给屏蔽了，老张急坏了。好不容易盼到元旦放假，小军回来了，老张很想问问孙子为何屏蔽自己，但又怕他不高兴，几次欲言又止。晚饭后，孙子坐在沙发上一边刷着朋友圈，一边和同学网聊，老张想和孙子说话的机会都没有。

元旦小长假转眼结束了，这三天，小军除了吃饭、睡觉，就是玩手机。聊天、游戏、淘宝、刷朋友圈，每天忙得不亦乐乎。

科技的迅速发展，使我们的生活更加便利与美好。微信给人提供了一种新的社交方式，每天发朋友圈、刷朋友圈成了当今大多数人的生活状态。过度地关注和围观别人的圈子，却忽略现实生活中真正关心我们的家人，把他们挡在了“圈”外。

微信朋友圈只是生活的一种记录，不必在意和沉迷，生活的本质与美好皆存在于现实，跳出朋友圈，让我们享受现实生活的充盈与乐趣。

猪年说猪

□ 高国春

猪年过，猪年到。2019年是农历己亥年，在十二生肖中属于猪年。

猪位列六畜之首，是人类最早驯化圈养的动物。早在母系氏族公社时期，我们的祖先就已开始饲养猪。汉字的“家”，就是在“宀”下有“豕”，只有住得养得起猪才称得上是有了家。猪成为家的图腾和人类生活的根基所在。

与老黄牛的吃苦耐劳、千里马的快速敏捷相比，猪给人的印象是丑、懒、脏、笨。确实，猪不雅观，眼小耳朵阔，头大鼻嘴长，脚短身体胖，臃肿模样怪。就猪的形象而言，可以说是蠢笨、贪婪，也可以说是吉祥、喜庆。上古时，猪的文化意义不含任何贬义，野猪青面獠牙，嗅觉灵敏，十分凶猛，凶猛的野猪还是古时先民崇拜的对象。

在我们人类的心目中，猪恐怕是最为实在憨厚的家畜。它圆乎乎、胖墩墩的一脸憨厚相，吃了睡、睡了吃，着实老实本分。不像狗那样懂得讨人喜欢，善解人意；也不像猫那样我行我素，气质高雅。人们喜欢龙，是因为它气势雄浑；人们喜欢凤，是因为它

美丽漂亮；人们喜欢骏马，是因为它俊俏奔放。没有人喜欢猪，猪尽管形象不佳，可不等于它很愚蠢；猪尽管性格不明显，可不等于没有用处。其实，猪与我们日常生活紧密相连。猪肉、猪肝、猪肚、猪血、猪皮、猪鬃、猪胆、猪心都是我们日常生活的必需品，乃至猪的粪便都可以作为肥料。正如俗语说：“猪是家中宝，粪是地里金。”

人们最熟悉的是《西游记》中的猪八戒了。他身粗力大，但好吃懒做，贪图女色，喜进谗言，并好用小手段占小便宜。但猪八戒也有三十六般变化，能驾云使风，能除妖降魔，在西行取经的征途上发挥了重要的作用。猪八戒最大的特点就是普通，就是和我们每一个普通人一样，不是圣贤，经常犯些小错，有些小毛病，不够理想化，做着普通的事情，过着普通的生活。

其实，普通和平凡并不是过错，相对于少数精英，普通人才是社会的主体，普通生活才是社会的主流。愿在2019这一猪年里，我们每一位普通人，做好普通事，简单快乐地生活，脚踏实地地去创造美好的明天。



冰雪寒鸭 苗青/摄

红豆糕里的幸福

□ 李柯霖

中学毕业后，他们一起到南方打工。

初来乍到，又缺少技能，他们只能拣相对辛苦的工作干，收获着微薄的薪水。三个年头过去了，他们省吃俭用，总算凑齐了结婚的费用。那年春节回乡，他们在亲人的见证下，在生养他们二十多年的僻壤小山村举行了婚礼。

生活从零开始，他们继续去了南方寻梦。婚后第二年春天，她怀孕了。他欣喜若狂，问她：“你喜欢吃什么，我都给你买。”她望着他，抿嘴一笑说：“就买块红豆糕吧。”她回到了熟悉的小山村，生孩子，养孩子，照顾老人。

每次回家，他什么都可以忘记，唯独忘不了的就是给她捎带几块南粤糕点——红豆糕。她拿着一块

红豆糕放鼻子尖上闻了闻，再小咬一口，慢慢咀嚼着望着他笑。红豆糕甜，直甜到她的心底。

她一直在家陪孩子成长，照顾老人起居。他在南方打拼，从一名普工干到技工，再干到总管的位置。他在成长在变化，不变的就是春节回家给她带回的红豆糕味道。

那年孩子高考，受他的影响，孩子报考上了南方一所重点大学。年底他同放寒假的孩子一起回家过年，他还是少不了带了儿几块红豆糕。她拿起一块放到嘴边，两眼噙满泪花，望着他和孩子簌簌滑落，心里却是无比的幸福。

其实，南方有很多好吃的糕点，当年她就随口一说，不想这么多年，他还是那么在意。

生活百科

雪地靴不宜长期穿

雪地靴很保暖，但不适合长时间穿，尤其是平足的人和3岁以下小孩，以免引起脚踝疼痛。平足不一定要治疗。平足者若合并疼痛等症状，就被称为平足症，可能需治疗。建议平足者可选择负跟鞋，也就是前高后低的；若选择平底鞋，尽量用脚跟行走，选择硬底的鞋，鞋底内侧厚度稍高于外侧。像雪地靴，平足的人就不大适合穿。

面包是含盐大户

吃起来不太咸的面包，却是含盐大户。只要你会看营养成分表，就会发现超市中所卖面包，基本上钠含量为300毫克/100克以上。吃掉300克面包，就相当于摄入了2克多盐，相当于每日推荐摄入量6克的近40%。

选面包时，建议多看标签上的营养成分表，每100克面包产品钠含量在200毫克最理想。对于面包店里没有标注钠含量的散装面包，尽量选择没有馅料以及没有芝士添加的。

这些食物使牙变黄

引起牙齿着色的有色食物常见的有汽水(如可乐中的色素与酸性物质共同作用，使牙齿变黄)、咖啡和茶(它们含有的单宁酸是导致牙齿着色的主要原因)、红酒、果汁(尤其是深色果汁，如蓝莓汁)及酱油、番茄酱、咖喱、蓝莓等。建议在接触过这些食物后尽快漱口，以免色素沉积。

健康养生

练练胸肌能养肺

肺炎近年来已成为高龄老人致死的重要原因，老年人养肺刻不容缓。平时适当锻炼胸肌，可增加肺活量，提高心肺功能。锻炼时，可采取站姿或坐姿，两臂打开呈180度，大小臂垂直，手掌向前，然后双手缓慢向上延伸到极限，慢慢恢复原状。每天做10~15次，可双臂同时做，也可单臂轮换做。

脱发需及早干预

近日，一张社交网站推特的截图在微信及微信朋友圈再度流传，内容是日本大阪大学板见智教授研究脱发30余年，坦言：“该秃还是会秃”。

对此，浙江大学附属第一医院医学美容科毛发移植专家祝飞说：“抛开环境因素、不良生活习惯等不正常因素不谈，如果确诊是雄性激素性脱发，确实该秃还是会秃。”祝飞说，雄激素遗传性秃发是最主要的脱发原因，约60%的患者因此脱发；其次是现代生活环境，如接触化学物品的工作；再次是不良生活习惯，熬夜、压力大等。

正常人每天会脱落70~100根头发，不过同时会萌出新发，使头发始终处于平衡状态。如果平均每天掉头发超过100根，并持续3个月以上，要及时求医。用手拉住一小撮头发(40~60根)，轻轻拉动，如果头发很轻易地被扯下来(超过5根)，说明毛发营养不足，最好及时就医干预。男士发现发际线上移了，就要小心。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣，有含饴弄孙的快慰，有生活中发现的小窍门，有自家萌宠的可爱照片……如果您想与我们分享，可投稿至电子邮箱：shdx_2016@163.com。