

学会读书

□ 刘昌宇

高尔基说：“书是人类进步的阶梯。”正是这些浩如烟海的书籍，给了人们知识和勇气，赋予了人们智慧和果敢，并引领大众告别无知和愚昧，一步步走向高尚之境。

从牙牙学语，人类就与书本开始结缘。孩提时代，我们关注一本书，往往看重的是奇异的颜色、新颖的构图、艳丽的画面。沉浸在五彩斑斓的色调里，总觉得一切都新鲜；对整个世界的看法，也大多停留在浮浅的表象认识上。待年纪稍长，因为有了老师的教导、家长的规劝，加之心智的逐步成熟，彼时读书，渐渐就学会了由表入里，深入事物肌理，开始探求起它的一些因果本源来。而当我们离校校门，迈入社会这所“大学”之后，因为对现实人生，对世事情移，对文明道德，有了一些深入的了解，进而对读书本身，便有了更加深切的认识。于是，那种“一日可以无肉，但绝不可无书”的感觉，便常常开始萦绕在每一个好读者的心头，促使这些求知者，迫切地想通过一扇扇“书窗”，去一窥世界的丰饶与美丽。而一旦心中有了这种渴望读书的执念，则再难的书，一时之间再难理解的概念，终究也会被我们这些好读者，想尽各种办

法去攻克，并最终寻求到理想的答案。

由是观之，读书不仅是求知的过程，还能在天长日久的精神濡染中，给人以教益，左右着一个人的思维，进而影响到我们对人生的诸多看法。一个把读书当成是摆设，当成是装点门面的人，在看书过程中必然是浮光掠影、浅尝辄止的，而其对人生的理解，也必然是“只见树木，不见森林”，很难谈得上深刻。相反，把读书当成是增进学识、提高修为的一种有效手段的人，一定会利用一切宝贵的时间，见缝插针似地学习和读书。而且，他们读书的目的，也绝不会是为了显摆，更不会为了功利，带着一颗浮躁的心去读。而是带着问题，带着不倦的思考，求证似地去读每一本书。有了这种钻研精神，可以想见，他们对整个世界的看法，包括对人生的洞见，都比那些不读书或蜻蜓点水似的伪读者，思想来得更加深邃。

从这个意义上说，读书的过程，实则就是在心智和思想上不断充实和完善的过程。获取知识、积累经验、增长智慧的同时，脉脉书香也在陶冶着我们的情操，让人生修为日益变得饱满丰盈。而要进入这种至高的境界，需要一个真正的读书人要像蜜蜂采蜜一

样，眼睛绝不能只盯在一处。只要是人类高尚的精神产品，是自己能够接受范围内的书，都可拿来一读。正如培根所言：“读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩；凡有所学，皆成性格。”你会发现，有了书的浸染，当我们在人生旅途中遇到坎坷波折时，不知不觉就会拿书本中的知识和智慧，去解决这些前行中的问题，从而摆脱困境，轻松前行。彼时，前人们的告诫，思想上的导引，往往能帮助我们少走许多弯路，让人一步步走向成功。而一个装满了思想和智慧的大脑，则常常能指导芸芸众生在人生的紧要处，把握好方向，走好脚下的每一步，最终使我们的人生大道越走越宽广，越走越亮丽。

读书，为我们的人生设计打下了良好的基础，但并不是只要好读书，世上的难题和疑问都能变得迎刃而解。关键是，每一个读书人还得学会用心思考。只有学中思、思中学，才是一种高质量、有品位的读书，才能告别食而不化、生搬硬套的弊端，在火热的现实生活中，擎起知识的火把，点亮生活，用智慧去温暖我们的平凡人生！



渴
苗青摄

又见樱桃红

□ 李远见

时光匆匆，转眼已是绿肥红瘦。市场上已见到了樱桃的身影，盛在圆形或方形的筐箩里，水灵灵、红艳艳的，闪着诱人的光泽，令人有一种一啖为快的冲动。我知道，又到樱桃红的时节了。

每年的阳春三月，樱花就如约绽放了，一树白色的花朵似身穿白色纱裙的仙子般随轻风翩翩起舞，从容优雅，构成一幅美妙的画面。大风起时，便有花瓣先是“犹自多情，学雪随风转”，最后翩然飘落，含笑化作春泥。每逢这时，我们就拾起地上的花儿，放在鼻子上嗅着，樱花的香气中虽略带一点苦味，但我们丝毫也不在意。

叶子渐渐长大了，花儿终于隐藏了形迹，如果你仔细去看的话，就会发现树叶下有一些米粒大小的物体，这就是花儿孕育出来的果实。它慢慢生长着，个头由小到大，颜色由青到黄，到粉红色时，就意味着成熟了，可以摘下来吃了。如果再等上几天，樱桃就熟透了，会变成深红色的了，这样的樱桃最好吃，果肉甜，汁液多。

我和姐姐在樱桃刚开始结果的时候就盼望着它快快成熟，可以美美地吃上一顿，因此，就天天去看樱桃的变化。终于，有一天，我们发现一颗樱桃变成了粉红色，欣喜之情让我们手舞足蹈。起初，樱桃红的少，我们一颗一颗地数着，还能数得清，后来，满树的樱桃都红了，怎么也数不过来了。

樱桃成熟的时节，要时刻提防着小鸟的偷食。鸟儿们最喜欢吃樱桃了，它们往往用喙啄食

成熟的樱桃，一啄，樱桃就破了相了，不但难看，而且还容易长霉腐烂。也有人说，鸟儿啄过的都是最甜的，此言是真是假，我不知道，只知道那些被鸟儿啄食过的果实，剩余的部分都很鲜艳，也曾试着吃一口，并不难吃。为保卫我们的果实，我和姐姐就经常拿一根竹竿站在树下，看到有不怀好意的鸟儿飞过来，就将它们轰走。

樱桃成熟了，村里地孩子们会闻风而至。大家围在树下，叽叽喳喳地叫着，用热切而贪婪的目光看着红樱桃。母亲通常会找个高一点的凳子踩着，到树上摘一些樱桃给大家吃。小伙伴们兴高采烈地抢吃着、嚷嚷着，院子里充满着欢快的气氛。母亲坐在旁边，看着孩子们打打闹闹的，她的脸上带着微笑，分明是被孩子们的快乐感染了。

樱桃成熟了，父母亲会把它们采摘下来，一部分留着自家吃，一部分分给左邻右舍品尝。送樱桃的任务，自然是由我和姐姐承担了。我们用葫芦瓢端着樱桃，送到邻居家去。朴实的村里人不会说什么动听的感谢话，可是，我们能从他们的言行中体会到诚挚的谢意。每逢这时，也是我们最开心的时候。因为母亲曾告诉我们，分享比吃独食要好。

樱花年年开，樱桃年年红，我们快乐着，一年又一年。如今，又到了樱桃红的时节，我忍不住吟出了蒋捷的诗句：“流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉。”

生活百科

观看3D电影尽量选择中后排

61岁的李先生退休后赋闲在家，女儿为了给他解闷，陪他去看3D电影。李先生一只眼睛患有白内障，看了四十分钟后，就感觉视力明显下降，眼睛干涩、头昏脑涨。他连忙出了影剧院，但看东西却出现了重影。

青光眼、沙眼、白内障患者、老人等人群都不适宜观看3D电影。佩戴3D眼镜后，因视觉刺激强，短时间内会引起瞳孔放大，调节视力的肌肉组织不停变大缩小，使眼球晶体调节过快，很容易使眼压升高。对患有眼疾的人来说，即使平时有药物控制或潜在没发作，也会被3D创造出发病条件。观看3D电影时，应尽量选择中间或后排座位，看30分钟左右就应摘下眼镜休息。

三维法辨别有机奶

目前市面上的有机奶鱼龙混杂，想要挑选好的有机牛奶，可用三维法来辨别。看奶源地：正规的有机奶粉是明确标有生产国的。看奶粉罐配料表：如果标注“有机脱脂奶”，就是液态鲜奶直接加工的牛奶，更好锁住营养。留意营养成分表：计算一下DHA:ARA的比例是否符合1:1的标准，研究表明，这种比例的牛奶能让人体更易吸收。

健康养生

身体发出6个信号可能缺钾了

当体内缺钾时，身体会出现几种表现，可到医院抽血检测。1.疲劳。2.肌肉痉挛和疼痛。3.便秘。体内钾含量偏低会减弱多种身体功能，包括消化功能。4.心律失常。缺钾的人可能有心悸或心跳不规则的感觉，心律失常会使人感到眩晕或头晕眼花。5.麻木和刺痛感。6.精神疲乏和意识混乱。缺钾会影响精神健康，造成各种精神功能问题，如思绪混乱、意识含糊，以及更严重的精神功能障碍，如抑郁症和幻觉。

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。