

闲云野鹤

## 管它三七二十一

●司马小萌

整个夏天，俺在家没遭蚊子骚扰。没想到，立秋过去，白露降临，而我却莫名其妙地被蚊子亲了几口。确切地说，亲了四口，而且，狠狠地。

我最怕挨咬，只要那坏东西一触身，必定起大包。又痒又肿，几天下不去。秋蚊子比夏蚊子厉害。是啊，夏天你怕热，人家也怕热，秋天温度适宜；还有，你“贴秋膘”，人家也“贴秋膘”，要为越冬储备能量；有些幼小的雌蚊，还会在秋季长为成虫，这是繁殖后代的刚需。

于是，本人脖子上、胳膊上，立马肿起四个大包。

多年的经验是：立刻涂抹风油精，就会“化险为夷”。

何止蚊叮虫咬，长期以来，即便磕青一块、烫伤一点，风油精对于我都是“神药”一般的存在。为此，本人曾嘚瑟地在公开场合传授经验，甚至堂而皇之写进散文里。

风油精厂家没给俺记个功，真是反应迟钝。

可是，这次风油精不灵了！

今年确实诡异：前两个月，小姐们儿X君，一次饭后不适，严重到叫救护车的地步。到医院查了个遍，却没发现任何问题；一个多月前，老哥们儿W君早晨起床，发现左腿不能下地了！躺了两天，挣扎着到医院，查不出所以然。很快便“自动痊愈”了一样。

而我，上面说了，“百搭神药”突然失效；而且越涂，红肿越大。怎么办？

好在闺蜜提供了一种防蚊虫叮咬液，非常灵光，涂几遍就好。得，枕头边放一瓶，随身携带一瓶。在园区里遛弯，当朋友被咬得吱哇乱叫，而我“岿然不动”，甚至可以充当临时“赞助单位”。

阳过的人也许已经发现，3年多来，那个坏坏的新冠病毒悄无声息地改变了某些人的机体。有人归结为“后遗症”，有人断定为“新套路”，专家们也“莫衷一是”。

我明白，医学的问题还需时间的认证和

多方面的探讨，但活人总不能被尿憋死吧？

咱们“兵来将挡，水来土掩”。什么这病、那病，努力活着，就是胜利，管它三七二十一！

阳过以后，胃口较差，每天吃两顿足矣。

那晚夜里十一点没睡着，突然产生饥饿感。找块蛋糕、饼干吃吃吧。突然想起，最近网上关于“反式脂肪酸对人体危害”的帖子满天飞。对，不到迫不得已，咱们能免就免，能减就减。

奔到厨房，下包方便面算了。可是，料包里的添加剂，会不会也有反式脂肪酸呢？

反式脂肪酸主要存在于部分黄油、干酪、糖果、饮料、煎炸食品中。据估计，每年有50多万人因过量摄入反式脂肪酸而死于心血管疾病。2018年世卫组织“信誓旦旦”，计划在2023年之前彻底清除全球食品供应链中使用工业生产的反式脂肪。至今已近五年了，现状如何呢？

人类怎样才能把珍爱自己、珍爱同胞，胜过钟爱美元、钟爱人民币？

我虽然酷爱甜食，也明白不能当饭吃。家里常备方便面，只是图个方便，偶尔食之。又不是穷得揭不开锅，谁会天天吃这个？

又想起一帮专家关于鸡蛋黄的讨论：吃它，胆固醇太高；不吃，白白放过这么好的卵磷脂。君不见，自助餐厅里有多少人只吃蛋清。每每看见餐桌上被扔掉的蛋黄，我就心疼，好像自己花钱买的一样。还有，到底是早上吃鸡蛋有益健康，还是早上吃鸡蛋容易引起胃不适？

今天这么说，明天那么说，听谁的？

算了。你的胃你的心，只有你懂。你不爱谁爱？尽量合理，就是胜利，管它三七二十一！

朋友转来个段子。坏笑之后，抄录如下：健康养老，有三条要记牢：第一，不能吃得太多；第二，不能吃得太好；第三，不能摔倒。

评论区来了——

“不能吃得太饱，又不能吃得太好，那肯定要摔倒！”

哈哈，你们还能更淘气些吗？



图片来源：IC photo

## 落日晚霞美如画

●管淑平

夕阳西下，微风轻摇，天空的边缘渐渐被染上了一抹诱人的红晕。此时，大自然展示出了它最为绚烂的艺术作品——落日与晚霞，它如同一幅色泽鲜明的画卷铺满了整片天空。

当我站在山顶，眺望着远处的地平线，一枚苹果大小的红彤彤的太阳已经开始悄悄地沉下去了，太阳的余晖以及周围的云彩，在光线的映衬下形成了一道绚丽多彩的晚霞。晚霞的颜色五光十色，有极为鲜艳的橙红、火焰般的红色，还有淡雅的粉红与璀璨的金色。这些颜色交相辉映，交织成一幅美轮美奂的图景。

透过晚霞的色彩，我仿佛看到了大自然正跃动的心灵。那如针脚般细密的光芒，仿佛在向人们传递着温暖和希望；那红色的火焰，宛如在诉说着生命的激情和力量；而浅浅的粉红和浓浓的金色，则散发出一种柔美和宁静。天空中的云朵也在这日暮时分仿佛变成了形态各异的动物、花朵和山川，让人不由自主地沉浸其中。

晚霞的迷人，是以宁静的节奏开启的。夕阳下，流动的云、舒缓的风、斜斜的山丘、远远的地平线都被晚霞笼罩。那些繁忙的都市喧嚣，在晚霞溶溶的时刻也似乎消失了，替代而来的是内心的平静和从容。时间，不紧不慢地前进；晚霞，不疾不徐地在奔跑，在腾飞，在翻转。

随着太阳完全落下，天空渐渐变得暗淡。晚霞也悄悄离去，留下一片深邃又宁静的夜空。此时，星星与月亮开始霸占夜色，那些忽闪的星星点点的光亮，就如同点缀在细腻的黑丝绸上的珍珠。头顶的天空，像是一幅打翻了墨水瓶的画卷，光与影，界限分明。

记得小时候，每当夕阳西下，晚霞绚丽的时候，我都会和父母一起坐在院子里，欣赏这美妙的自然景色。他们会告诉我，傍晚的落霞是上天赐予我们的礼物，会让我们于无形中感受到大自然的奇迹和美丽。如今，我已经长大成人，但对于落日晚霞的热爱却从未改变。

每一次欣赏晚霞，身心是轻松的，心灵像是被洗濯一般，平静而通透。原来，生活中的一些美好就在目之所及处，而不在于触摸不到的远方。落日与晚霞，美丽而短暂，我们也应该像珍惜生命中的每一个瞬间一样，去用心感受晚霞的魅力。

当路灯摇曳着一缕缕橘黄在街边亮起，我知道，一天又悄悄地走到尽头。然而，在我的内心深处，却留下了一片温暖和美丽的记忆。每当我需要寻找力量与勇气时，只需闭上眼睛，回忆起曾经的某个傍晚，目睹着晚霞的风起云涌，我就能一身轻松，满脸惬意。

落日晚霞，遥相映衬，这不仅是自然界的杰作，更是一种美的体验与享受。当我们停下脚步，愿意花上一个傍晚，目睹晚霞的蜕变并沉浸其中，其实，我们与自然的距离也是最贴近的。

芳菲物语

## 滋养记忆的教书时光

●赵自力

1996年秋季开学前，我拿着教育局开具的介绍信，前往老家一所农村中学报到。自此，我圆了自己的梦，拿起粉笔成为了一名乡村教师。

那年我还不到19岁，为了唬住那些调皮的学生娃，经常板着脸装出很老练的样子。记得第一次上课，我的声音特别小，班上特别安静。我拿着书，眼睛不知道看哪儿好，干脆就望着天花板。一节课下来，感觉脸都红到脖子了。下课后，学生娃好奇，挤在办公室门口往里瞧，还你推我搡地争着喊着别人的名字。我朝他们望去，他们马上跑开，过了一会儿又聚在门口，或者干脆趴在窗户台上看。我为了树立自己的威严，朝他们大吼一声，告诉他们没事不要来吵。他们像一群麻雀一样安静而迅速地飞走了，再也没人探头探脑。现在想想，当时真不应该那样做。山里的孩子单纯，他们是喜欢我才那样。

农村中学条件差，学生要参加许多劳动，如到河里背沙、到茶场采茶、去搬煤搬砖等。不论什么劳动，我都和学生们一起，并做他们的表率。我发现，在劳动中特别容易拉近师生间的距离，我们聊各种有趣的事，并鼓

励他们努力学习，就像努力劳动一样。农村的孩子肯吃苦，嘴上聊着，手脚却并不慢，纷纷争先恐后地卖力干活。不论什么劳动，我都要动员之后小结，嘱咐学生把安全放在第一位。我想让学生懂得，劳动不仅是任务，更是一个锻炼和学习的过程。

除了紧张的学习外，我常常和学生们一起游玩，玩遍了家乡的山山水水。老家有几座大山，风景特别好，是我们常去的地方。春季踏春，秋季赏叶，冬季看雪，玩得不亦乐乎。学校旁边有条倒水河，从东向西流淌，我们常常去淘米、摸虾，偶尔还能捉到胖乎乎的小鱼。学校后面有座水库，上面有个岛，退水时岛与岸相连，我们去玩了好几次。我们在岛上载歌载舞、表演节目，还进行综合实践活动。每次外出游玩，我必叮嘱学生们注意安全、举止文明。回校后，学生们都要画美景、写心得、交流经验。

就这样，我当了20年的快乐教书匠。后来，由于工作需要，我转行到别的部门，但我依然无比怀念那段教书的时光，因为她滋养着我青春的记忆。