

21

陆焉识自由了



政治与历史夹缝中的人性悲歌

1976年11月3日，老几和20多个老囚犯被带到很大一片开阔地，一端搭了个露天舞台，舞台两边各挂一个大喇叭。20多个老囚们相互看看，都想从别人眼睛里看到谜底，但看到的却都是彻底的糊涂。

老囚们蹲成一排，每一个人掏出一根烟来，借了警卫战士的火，点着之后，挨个往下传。传的时候顺便说了一下自己的案由，哪一年的案犯。一半是1951年“镇反”的“老无期”，另一半是1954年“肃反”的“老无期”。

他渐渐听到其他老犯人的纷纷议论。

“……今天?!”

“今天就释放!”

“那……住哪儿呢?!”

“就是啊!谁给我们做饭呢?!”

老几的注意力完全回来了。台上的领导在用这些老犯人的例子给所有犯人上课，说这是中央领导的关怀，特赦从现在开始，头一批得到赦免的是这20多个因“镇反”和“肃反”进来的老先生。

到了大雪封山时，通往大荒草原外的公路交通都断了，邓指的媳妇问老几，为什么还不回家，其他“特赦”的“老无期”都走了。老几说他在等妻子的来信，妻子一定要做一番安排才能迎接他回去。

邓指在年底的时候病危了。第一次抢救过来之后，他还是很精神的。他问：“老陆，家里来信了吗?”

老几摇摇头，笑笑。

“你媳妇不会来信了。”邓指有点幸灾乐祸地说。

老几还是毫不担心地笑笑。

“你干的浪漫事儿，别以为女人不知道。女人心里明白着呢!”邓指说。

老几叫他别累着，说多了耗人，此刻邓指只能补，不能耗。

“老陆，你是个好男人。”邓指说。

老几不动声色。

“邓、邓、邓政委……”

“行了!”邓指无力地一笑，“你跟我还用装结巴吗?我不是早就知道你伶牙俐齿吗?”

老几愣了，他并没有存心装结巴，他一急，一激动，一高兴或一不高兴，特别想说话或者特别不想说话，他都是这样，自然地口吃，20多年前那个讲台前用语言征服一颗颗心的陆焉识似乎不在了。

邓指说：“难为你了，好好一个人，把自己活活整成残疾。”

老几没有在意邓指的怜惜和同情，他的心思跑远了，跑到婉喻那儿去了。他见到婉喻还会不会找回原来那温雅淡定，有标有点，落到纸上即成文章的话语呢?这时他突然被邓指的吸引引回来。

“颖花儿她妈是个好女人。我不配人家。我凭啥把人家带到这鬼地方来?再也出不去了……将来她有啥难处，你帮她吧，就算帮我。”歇一口气，他又说：“你看，你这‘无期’到头了，要走了，我倒成‘无期’了，哪儿也去不了。”

老几在邓指昏迷的三天里天天去看他。老几从邓指的昏迷感到安慰：永别世界原来是有过渡的，昏迷便是这段过渡。昏迷使你不知不觉撒开了你不舍的一切，在沉入昏迷的前一刻也许还抱着希望，生还的希望，与亲人重逢的希望，甚至康复的希望。邓指在沉入昏迷的刹那一定希望过，希望这不是最终的结局，希望他和颖花儿她妈能结束他们的“无期”，一块儿走出这里。

邓指去世很多天之后，他才回顾邓指说的话：假如颖花儿她妈有什么难处，请代为照顾她。颖花儿她妈是邓指带不走的心头肉，可邓指为什么要他这个70多岁的老头子照顾她，老几想不明白。

第二年春天，也就是1977年的4月底，高原的公路通车了，邮车带来了积存了一冬的邮件，其中没有一封信从婉喻那儿来。

(摘自《陆焉识》作家出版社 严歌苓著)

减肥和常备茶包

轻松减肥茶包

许多人减肥不得法，因此陷入了恶性循环。靠拼命节食来减肥是会反弹的，而且可能导致更加虚胖。而一些减肥药是通过泻药的作用让人丢失大量水分，既伤肠胃又伤气血，停用后还会反弹。

减肥一定要针对不同体质来下手，否则就会适得其反。

◆活血瘦身茶(四季)

气滞血瘀型肥胖——这种肥胖跟肝气郁滞和血瘀有关系，而且胖在腹部。这类人脸色和唇色比较暗，虽然胖，却很怕冷。减肥重点在理气活血。

原料：新鲜柠檬1个、胡椒粉2克、红糖适量。

制作方法：①将柠檬放在加面粉的清水里浸泡10分钟，清洗干净。②切开两半，把柠檬汁挤入杯中，再把挤过汁的柠檬切成片也放入杯中。③加入胡椒粉、红糖，冲入温水饮用。④第二次冲泡时，改为沸水冲泡，闷5分钟后饮用。可以反复冲泡。

特别功效：调理月经不调。

保健功效：理气活血、消除胃部胀气。

美容功效：排毒瘦身，适合气滞血瘀型肥胖。

温馨提示：其中的胡椒粉很关键，能增强活血和瘦身效果，还有暖肾的作用。别忘了，柠檬会产生光敏反应，喝过之后不要晒太阳。

◆降压减肥茶(四季)

痰湿型肥胖——这类人“喝水都能胖”。体内痰湿多，会感觉胸闷、恶心、四肢沉重，心脏负担重，特别爱睡觉。减肥重点在化痰降脂。

原料：荷叶100克、山楂100克、陈皮300克。

制作方法：①干荷叶撕成碎片，陈皮洗净后切成丝晾干。②全部原料分成20份，分别装入20个茶包袋。③每次取1袋，沸水冲泡，闷30分钟后饮用，可以反复冲泡。

特别功效：降血压、降血脂。

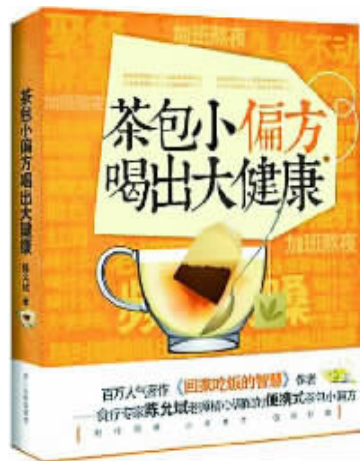
保健功效：顺气、化痰、化痰、排毒。

美容功效：降脂减肥，适合痰湿型肥胖。

温馨提示：气血虚弱者不适合喝这种茶。

家庭必备茶包

居家过日子，四季保健也是一门功课。这里介绍各季的保健茶饮。



1. 孝敬老人的经典茶——二子延寿茶(夏季)

原料：枸杞子60克、五味子60克、冰糖20小粒。

制作方法：①把五味子捣碎，与枸杞子一起分成10份，分别装入10个茶包袋。②每次取1袋，沸水冲泡，1分钟后倒掉水。③再次冲入沸水，闷20分钟后饮用。

特别功效：老年人夏季保健茶，可以改善暑热引起的疲乏、气短无力、失眠等问题。

保健功效：补五脏之气，改善视力、听力，延年益寿。

美容功效：防止皮肤粗糙。

温馨提示：服用中成药双黄连口服液时不要饮用，否则影响疗效；大便稀软的人不能多喝枸杞茶，配上五味子就好多了。

2. 秋季保健茶

秋吃酸，护肝胆。秋天保养的重点是润肺阴、保肝胆。

◆秋冬季保健茶——山楂甘草茶

原料：干山楂300克、甘草60克。

制作方法：①把山楂和甘草分成10份，放入10个茶包袋中。

②每次取1袋放入随身杯，用沸水冲泡，闷20分钟后饮用，可以反复冲泡。

特别功效：清咽利嗓，秋冬季常喝可以增强抵抗力。

保健功效：活血化瘀，常喝可以改善血液黏稠度，软化血管，适合血瘀体质老年人常饮。

美容功效：淡化黄褐斑。

温馨提示：感冒、痰多、恶心呕吐时不要喝这种茶。(摘自《茶包小偏方 喝出大健康》陈允斌著)

常备常喝小茶包 神清气爽身体好

副刊

电话：65233687

洛阳网 www.lyd.com.cn

洛阳人，看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

联通用户发送短信712到10655885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。