

22

青海来信



政治与历史夹缝中的人性悲歌

1976年初冬，冯婉喻收到一封带有酥油气味的信。信是七拐八弯才转到她现在新家的地址。

她和丹珏是1971年搬到新家的。丹珏的重要职务给母女俩的生活带来了福利，电话就是其中一项。经常打电话来的是居委会的人和哥哥冯子焯。冯子焯几乎每天打电话，问问妈妈的情况。

一天夜里，来了个长途电话，是从东德打来的。婉喻抱着电话听筒，突然听到对方叫她“妈妈”——中断联络多年的大女儿丹琼，在电话里与母亲重逢了。丹琼没说两句话就大哭起来，说她找了多年，终于找到妈妈了！

收到焉识从青海寄来的信，当晚婉喻做好肉丝面等着丹珏回家。“小囡囡，你爸爸来信了。”婉喻突然说。

丹珏吸面条的嘴停止得颇古怪，然后故作平淡地问：“他在信里讲了什么？”

“他被放出来了，是人民政府特赦的。”“真的？”丹珏的怀疑让婉喻心里一痛。

电话铃响了。丹珏接起来，立刻说：“唉，告诉依噢，老头子被放出来了。”

婉喻一看就知道丹珏在跟她哥哥说话。冯子焯在30分钟后到达，摘下口罩，露出一张严阵以待的脸，进门就问丹珏：“他是被放出来的还是跑出来的？”

“信上讲是被放出来的。”
“很难讲，上次他跑出来，要是

给我们也写这么一封信，谁会知道到底怎么回事！”子焯说。

婉喻静静地说：“他毕竟是你们的爸爸呀！”

“妈妈，依勿要糊涂噢！伊上趟回来惹出多少事啊？！”子焯恼火地说。

婉喻不吭声了。1964年年初，焉识确实没少给孩子们惹麻烦。本来人们已经淡忘了子焯有个险些被毙的反革命父亲，那次陆焉识的逃亡又把人们的记忆激活了。子焯任教的大学里处处都是学生们冷冷的目光：安分的冯讲师居然有个亡命天涯的逃犯父亲！

后来，学校到浙江乡下筹办分校，子焯赶紧要求去分校教学。他知道自己不要求学校也会派他去，与其被发配不如主动当先驱。文化大革命里，已经在乡下的子焯交代了又交代，陆焉识早就变成了母亲的前夫，也就是他的前父亲，早在1964年夏天就断绝了一切关系和消息，但人民群众还是没忘他。

1977年4月，冯婉喻收到一封来自××信箱的信。她急忙拆开，看到一封公函。公函上说：陆焉识先生已于去年10月获特赦而被正式释放，请家属方面配合政府工作予以接收。

婉喻放下这封公函，一直坐在八仙桌旁边。

“明天写封信给老头子吧，”子焯对丹珏说，“让他先在青海找个地方住下来，应该能租到房子吧？”

“那你写吧，我不写。”

“我写，老头子要不高兴的。”

“他反正要不高兴的。我们不让回上海，他高兴什么？并且你要找个道理跟他讲，为什么不让他回来。我找不出这个道理。你写。”

“你就告诉他，他在监狱里不了解外面的情况，外面其实紧张得很，政治运动说来就来，我们活到今天不容易，不要再给我们再找麻烦了。”子焯说。

“那你就给老头子写呀，把这些道理告诉他呀！”丹珏说。

婉喻突然把筷子一放：“我来写！”她脸上泛起两片红晕。

“我给你们爸爸写信，就告诉他，我搬出去了就接他回来！我会想办法租房子的……”（摘自《陆犯焉识》作家出版社 严歌苓 著）

日常保健茶包



这个单元教您怎样利用普通食材来配制各种不同功效的保健茶饮，以生活中常见的食材为主料，逐一介绍其主要作用和选购方法。

苹果 西方人爱说一句话：一天一苹果，医生远离我。的确如此，苹果可以说是水果中的家庭医生，有各种保健功效。

苹果能调和脾胃功能，既开胃、提升消化功能、促进营养吸收，又能降血脂、帮助身体排除毒素。苹果还能养心，既安神又补脑，有提高记忆力的作用。

苹果能使人快乐。房间里常放一盘苹果，能使人心情愉快，缓解抑郁的情绪。睡不着的时候，闻闻苹果的味道，能使人放松心情，尽快入睡。

苹果皮吃不吃？这个问题讨论了几十年。其实，苹果皮是可以入药的。为了避免农药和保鲜剂残留，要把苹果放在加面粉的清水里好好地泡洗10分钟，清洗干净再连皮吃。苹果皮是健齿的，可以防止牙垢生成。它还有双向调节作用，生吃能预防便秘，而蒸熟了吃能治疗腹泻。

◆ 止孕吐的妙方——苹果皮炒米茶(四季)

原料：大米1000克、新鲜苹果。
制作方法：①大米放入无油的炒锅，用小火翻炒到焦黄。②每天取大约30克，加一个新鲜苹果的果皮，用沸水冲泡，闷10分钟后饮用。③苹果要用加过面粉的清水泡洗10分钟再削皮。

特别功效：防止妊娠呕吐，怀孕女性常喝可以缓解孕吐反应。
保健功效：消食、健脾胃。

◆ 排毒清肠——芦荟苹果饮(四季)

原料：新鲜芦荟叶500克、苹果250克、鲜柠檬500克、麦芽糖100克、冰糖100克。

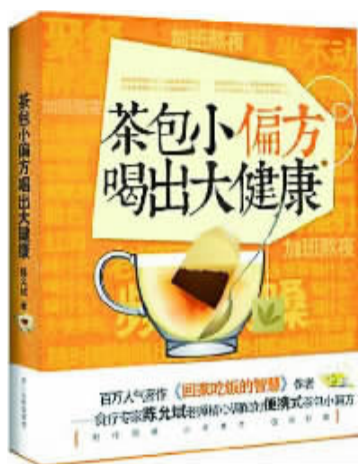
制作方法：①消毒容器：取一个干净的玻璃瓶，放入锅中加清水煮开5分钟，捞出来，晾干水备用。

②采摘新鲜的芦荟叶，洗干净，在两个侧边各切1刀，去掉尖刺。放开水中泡10分钟。

③用刀横着削下外层的绿皮，留下里面的透明果肉切丁。

④苹果去皮切成小丁，与芦荟一起加清水放入榨汁机打成果汁。

⑤把柠檬榨汁备用。
⑥把苹果和芦荟果汁放锅中煮



开，转小火慢熬，加入麦芽糖和冰糖进行搅拌，大约熬20分钟，放入柠檬汁搅匀，再熬几分钟，熬成黏稠的酱状，关火，让其自然冷却。

⑦装入煮过的玻璃瓶密封，放冰箱冷藏。

⑧每次取两大勺，放入随身杯中，加纯净水稀释饮用。

特别功效：排毒、清肠胃，对肠胃有热、经常便秘的年轻人有帮助。

保健功效：清肝火、清胃热、润喉，防止说话过多导致的声音嘶哑。

美容功效：使肤色通透，防止长斑、长痘。

枣 大枣是食物中的甘草，它能调和药性，解药毒。因此一般煲药膳的时候，往往会配几颗大枣。它就像一个和事佬，起到一个协调作用，避免药性伤脾胃。

大家都知道大枣是补血的，其实它还能给我们的身体补水，可以生津润肺。口渴又怕凉的人，吃大枣很合适。大枣也是补气的，气虚经常出汗的人常吃有好处。

有话说：一日吃三枣，终生不显老。好多人因此大把地吃大枣，特别是害怕贫血的女性。这样不但血没补好，身体倒吃胖了，有的还吃出了口腔溃疡。为什么？因为大枣是生湿热的。凡是体内湿热重的人，比如有痰多、肥胖、湿疹、胃火重、口臭、便秘这些现象的人，越吃问题会越严重。

（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
买车看车，上洛阳网汽车频道，
信息真实，最具参考价值