

06 上车来,我送你一程



虐心的爱 残缺的美

他淡笑,捉弄地看着我:“I thought you prefer me to speak English……”(译:我以为你愿意我说英语……)

“神经!”我心里暗想,就因为弄洒了一次咖啡,犯得着这么整我吗?

“Of Course. (译:当然。)”我保持镇定,“Please have a seat. I'll bring the coffee to you. (译:请稍坐,我会把咖啡端给您。)”

“No need, take your time. I'll stay here waiting. (译:不必。不用忙,我可以在这等着。)”他锲而不舍,一定要看到我的难堪。

“一共37块。”我于改说中文。他递给我100块钱。我将零钱找给他。

他将一张钱还给我:“多找了10块。”

“对不起。”小童在一旁低声问:“他要的是什么?”

我大脑一片空白,红着脸说:“太复杂,一时不记得了。”

“What?”小童低吼。“对不起,先生。您要的是什么?能否再说一遍?”

他用英语又说了一遍。

我转头对小童说:“大号冰拿铁一杯,放奶油和少许肉桂粉;还要一杯大号黑咖啡,不加糖。”

小童配饮料神速。我把他要的东西放在托盘上,他一手拿着托盘,一手拄着手杖,径直向自己的位置走去。

两人在窗边低声聊了约30分钟,老人站起身来告辞。那个叫沥川的青年依旧陪他走到门口,替他拉开门,目送他离去。然后走向自己的座位,打开电脑,开始工作。直到我下班,他还一动不动地坐在那里,面对屏幕不停地打字。

下班的时候,我收拾好工作服,换

了件寻常穿的短袖衫,走出咖啡馆。

北京的深夜很干燥。我深深吸了一口气,行走在昏黄的街灯下。不远处就是车站,我要在这清冷的街道上等四五十分钟,才会等到下一班车。

好在我可以背单词。背了大约半个小时单词,一辆车忽然停在我面前。一个人探出头来,向我Hi了一声。

是那个沥川。

“上车来,我送你一程。”他说。

我鬼使神差地坐了上去。

“你住哪里?”

“S师大宿舍。”

他发动汽车,在街上行驶。

“你是英文系的?”他问我。

“英文系一年级。”我说,“该我问了。你叫什么名字?”

他吓了一跳:“我好像没有问你的名字,你为什么非要问我的名字?”

“为公平起见。”

“王沥川。”他说,“你是哪里人?”

“我是外乡人。我不喜欢北京人。”

他笑了起来。

“你呢?”

“我不是北京人。”

“你说的是北京话。”

“我爷爷和奶奶都是北京人。”

他说。他好像只开了不到10分钟,车就到了我们学校的大门口。

他找了个地方停车,然后下了车:“如果不介意的话,我能送你到宿舍门口吗?现在太晚,就是学校里面,也很不安全。”

“不用不用……真的不用!”平生不曾被人如此照顾,我连连摆手。

“你知道,如果我送你到这里,而你走着走着突然失踪了。从法律的角度来说,我就是第一号嫌犯。”

我看着他,无声地笑了。

走了几步,他又说:“我可能走得有些慢,你不介意吧?我知道你拔腿一跑顷刻就到。可是,这条路看上去很黑,两边都是树林。我宁愿你拿出耐心陪我慢慢走。”

为什么这个人总是这么客气呢?我大声说:“当然不介意。”

他走得其实并不慢,但显然这不是他常用的速度。

“你来过这个校园吗?”我问。

“没有。”

“可是,你一定上过大学,对吧?”我又问。

“为什么?我看上去很有学问?”

“嗯……也不是。你英语很好。”

“我在国外读的书。”

我有很多问题想问他,但这些问题对于一个初次相识的人来说都不合适,我克制住了自己的好奇。

我希望这条路让我们不停地走下去,只可惜宿舍到了。

“谢谢你送我回来。”我真诚地道谢。

“晚安。”他淡淡地说。

他目送我走进大门,然后转身离去。

我突然有一种想要陪着他走回去的冲动,但我克制住了。

(摘自《沥川往事》施定柔 著)

14 贫血食猪肝 鸡蛋壳可补钙



偏方治病 因人而异

症状:缺铁性贫血

偏方:取鲜猪肝50克,鲜瘦猪肉50克,大米50克,油15毫升,盐少许。将猪肝、瘦肉洗净切碎,加油、盐适量拌匀。将大米洗干净放入锅中,加清水适量,煮至粥快熟时加入拌好的猪肝、瘦肉,再煮至肉熟即可。每日一剂或隔日一剂,一次或两次食完,可长期食用。

在门诊上常常遇到家长带孩子来看病,其中不少孩子皮肤苍白、口唇少血色、头发干枯,有些孩子甚至心跳加快,心脏可听到杂音,肝脏、脾脏肿大,查血发现,患儿的红细胞中血红蛋白减少,红细胞大小不等,血色素低于11克/分升(g/dl),综合这些情况基本上可以诊断是缺铁性贫血了。

中医认为,儿童缺铁性贫血是血虚证,因喂养不当、病后失调出现脾胃虚弱或心脾两虚所致。治疗小儿贫血,健脾是关键,建议患缺铁性贫血的孩子多吃健脾补血的食品,比如猪肝菠菜粥、猪肝瘦肉粥。猪肝瘦肉粥可健脾益气,适用于缺铁性贫血、佝偻病及夜盲症等,可长期食用。

具体做法:取鲜猪肝50克,鲜瘦猪肉50克,大米50克,油15毫升,盐少许。将猪肝、瘦肉洗净切碎,加油、盐适量拌匀。将大米洗干净,放入锅中,加清水适量,煮至粥将熟时,加入拌好的猪肝、瘦肉,再煮至肉熟即可。每日一剂,或隔日一剂,一次或两次食完。

要预防婴幼儿的缺铁性贫血,可以选择瘦肉、猪肝等食材,这些食材不仅含有大量容

易吸收的血红素铁,而且富含蛋白质,是缺铁性贫血患儿的良好食疗食品。同时动物性食品中铁的被吸收率较高,为10%~20%。

在给小孩吃猪肝、瘦肉等肉食补铁时,可同时给孩子多吃点富含维生素C的蔬菜水果,以促进对动物性食品中铁的吸收。

值得提醒的是,缺铁性贫血还可能与核黄素缺乏有关,在补铁的同时要注意补充核黄素。另外,有研究发现,儿童缺血性贫血与幽门螺旋杆菌(HP)感染有一定关系,HP感染是慢性胃炎、消化性溃疡的主要病因,如果确定是HP感染,要先治疗,以免影响对铁的吸收。

症状:缺钙

偏方:取新鲜鸡蛋壳清洗干净,加热焙干,碾碎备用。将适量碎蛋壳倒入陈醋中浸泡(100毫升醋加入8克左右的碎蛋壳),浸泡3天后即成。在烹饪的食物出锅前加入少许蛋壳醋即可食用。

不少孩子钙片吃了不少,但吸收效果差,有的孩子甚至出现便秘、食欲下降等不良反应。单纯补钙并不能治疗儿童缺钙,儿童过量服用钙剂,还会抑制对锌的吸收而导致锌缺乏,出现身材矮小、性器官发育不良、免疫力低下等症状。除此之外,长期大量补钙,还会导致血管钙化和肾脏损害。因此,最好通过食疗补钙。

曾听一个同学说,韩国人很喜欢吃补钙饭,补钙饭的材料就是鸡蛋壳。其做法是,将新鲜鸡蛋壳清洗干净,干炒成金黄色,磨成粉,和淘好的米一起煮就行了。据说韩国很少有人缺钙。

根据文献记载,鸡蛋壳具有燥湿化饮、止痛、益肾壮骨、消痈解毒等功效,主治胃脘痛、反酸、吐酸、小儿软骨症、肺结核等。

家长用鸡蛋壳给孩子补钙时,也可将蛋壳粉加入烙饼、馒头或米饭中。如果孩子经常胃酸,还可将碎鸡蛋壳倒入陈醋中浸泡,100毫升醋加入8克至10克蛋壳,浸泡3天即成,在烹饪食物时加入几滴蛋壳醋就可以了。

用醋泡鸡蛋壳,可有效溶解鸡蛋壳,使碳酸钙转变为醋酸钙,更容易被人体吸收。蛋壳里的钙进入人体后,不会降低血钙的水平,也不会使人体产生不良反应,可以放心食用。

除此之外,还可以给孩子的辅食添加黄豆、虾皮、芝麻酱、黑木耳、香菜等含钙高的食品;多带孩子出去晒晒太阳,让孩子身体产生天然维生素D,有助于补钙。

(摘自《很老很老的老偏方 小孩小病一扫光》柴小妹 著)