独家连载

07 终于可以寄钱回家了

虐心的爱 残缺的美

我以为第二天还可以见到沥川，他却没有出现。

渐渐地一个月过去了，晚班的人再也没有见过沥川。倒是又有传闻，说他曾数次在早餐时光顾，渐渐地小童的谈资转向一位中年秃顶男士的保时捷跑车。门边的停车场日渐拥挤，以至于老板终于将两个残障车位减到了一个，且大有取消之势。小叶为此据理力争，还是小童灵机一动说，其实可以把残障车位与老年车位合并起来，因为这里还有不少开车光顾的老年人。在一个车位上，老年人和残疾人都可以停车，矛盾就解决了。

小叶知道，若是没有残障车位，那位叫沥川的青年肯定不会再来这个咖啡馆了，他的腿不方便，绝不会为一杯咖啡不辞辛苦地走过来，更何况北京的星巴克遍地都是。

那天晚上，小叶请小童吃饭。第二天小童对我说，小叶喝了很多酒，一边喝一边哭。

小童一声长叹，说小叶被情所困不能自拔，暗恋人家半年，竟连人家叫什么名字都不知道。

我本想告诉小叶那天晚上沥川送过我，或至少告诉她那个人叫王沥川，但我想了想，没有开口。我很同情小叶，但小叶不是我的朋友。

在这个月里，我迎来了开学以来的第三次测验。尽管我很努力地背英语单词，可是我花在学习上的时间比起同寝室的同学来说还是太少了，我的平均分只有65分。听力马马虎虎，精读居然不及格。我感到羞愧，感到耻辱。

冯静儿是最轻松的一个。她所有的时间都在谈恋爱，且经常逃课，而她的分数竟是全系最高的。

我不是个好学生，不过，我是个好女儿。我终于可以寄钱回家了，还替弟弟交了学费。

考完第三个测验的那天晚上，我轮休，没去咖啡店。寝室里忽然来了一大群男生，其中有我认识的路捷。原来，路捷的寝室和我们的寝室是友好寝室，因我晚上很少在寝室，错过了友好寝室的很多活动。

宁安安介绍，友好寝室的主要活动是男生陪女生看电影，或者女生教男生跳舞，其次便是寻找发展“友谊”的机会。

经过几次友好的交流，已有一位数计系的男生——人称小高的获得了魏海霞的芳心。当然，追求萧蕊的人最多，且全不在友好寝室之内，因此常常有人替她打好开水，提回寝室。此外，她的包包里总是有别人送的巧克力。

那天晚上，我第一次去了东区的学生舞厅。舞池大约有礼堂那么大，上面悬着彩灯，前方有乐队，有歌手，有时唱抒情小曲，有时是疯狂摇滚。音乐响起，大家纷纷入池，拉着手跳起来。教我跳舞的男生叫修岳，是哲学系三年级学生，他的目标是考博士。

如果把跳舞当作一种体育活动的话，我觉得我还是有天分的。我喜欢游泳，也喜欢排球，还学过一点儿太极拳。所以一晚上的功夫，我已经学会了基本的舞步。修岳问我愿不愿意和他一起上晚自习，因为他老听我抱怨我的考试成绩不好。

“玩就玩，学就学。你不能把这两件事混在一起，不然，玩也玩不好，学也学不好。”他认真地建议。

修岳有资格这么说，因为他是他们系的学习部部长。早有教授看好他，免试入研究生是早晚的事。

“哦。”

“听说你常常出去打工？钱够用就可以了，不要为了打工而耽误了学业。”他又说。

“哦。”

“我虽不是读的外语系，但我的英语已过了八级，是专业英语的水平。不过我口语不好，尤其发不好卷舌音。”

“真的吗？”我说。

“是啊。每天早上，我都把一颗鹅卵石放在舌头下面练习卷舌。”他一副坚毅之色，“对了，每星期五晚上的英语角，你去吗？”

“不去。在什么地方？”

“西区花园。”他略带惊奇，一个学英语的人怎么可以不去英语角。

“这个周五晚上你有空吗？我们可以一起去。练完了英语我们还可以和路捷他们一起看电影。夜场票，可以看通宵。”

“嗯……下星期就该期中考试了，我得好好准备，下次吧。”

“别老想着学习，要劳逸结合。特别是临考的时候，要好好放松。”

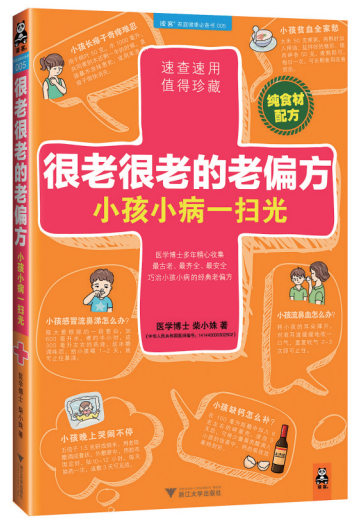
“我得打工。”

“那就下次吧。”他不再坚持。

跳完舞，大家一起奔到录像厅看录像，嗑了几斤瓜子，喝了一箱汽水，一直闹到凌晨1点多，友好寝室的活动才算结束。

（摘自《沥川往事》施定柔 著）

15 缺钙晒太阳 耳穴压豆减肥



偏方治病 因人而异

症状：小儿佝偻病、软骨病

偏方：每天让孩子接触阳光1小时至2小时，注意避免晒伤，可在打开窗的室内或户外阴凉处接触反射阳光。冬天日照不足时，多吃含维生素D丰富的食物，如猪肝、羊肝、牛肝以促进钙的吸收，已患佝偻病的孩子，需补充维生素D。

杨女士的儿子两岁，孩子出生时她就注意给孩子补钙，但去年冬天，她的孩子入睡困难，睡觉时翻来覆去，还出汗，到医院检查，发现孩子患上了小儿佝偻病。杨女士觉得很奇怪，怎么天天给孩子补钙，还会患上这种病呢？

其实，很多孩子并不是因为缺钙而患上佝偻病的，真正的病因是孩子体内缺乏维生素D，而维生素D可以帮助吸收钙质。现在的孩子吃的配方奶、营养素和日常的食物中，钙的含量都不少，孩子体内缺钙，并不是因为吃进去的钙少，主要是因为体内维生素D缺乏，使钙的吸收减少。如果此时给孩子吃钙片，会使其体内的钙磷比例失调，反而不利于钙的吸收和利用。而且钙片吃得越多，钙磷比例就越失调，因此，单吃钙片不能预防佝偻病，也治不好佝偻病。

临床上常见的佝偻病患儿，大多患的是单纯性维生素D缺乏性佝偻病，给予维生素D治疗后，病情可以迅速好转。但是，也有给予维生素D治疗效果并不满意，加服钙剂后病情开始好转。这些患儿常伴有缺钙现象，对于这部分患儿，需要在补充维生素D时加用钙剂。

建议家长多带孩子晒晒太阳，每天让孩子接触阳光1小时至2小时。夏季，孩子的户外活动多，不用补充维生素D，冬季则可适量服用维生素D。平时要多给孩子吃含维生素D丰富的食物，如猪肝、羊肝、牛肝来促进钙的吸收，以预防小儿佝偻病。

症状：儿童肥胖症（单纯性肥胖）

偏方：选取神门、内分泌、交感三个主要耳穴，有家族遗传史的加肾、肾上腺两个耳穴，无家族遗传史的加用脾、胃、心三个耳穴。在选用的穴区寻找压痛反应点，再用胶布在上面粘一粒菜籽，以小孩有酸胀感为度。每次选4个至5个穴位，每天按压3次～4次，一周更换一次，左右耳交替进行。四次为一疗程，适合学龄后儿童应用。

儿童肥胖除了少部分人和遗传、疾病等因素有关外，大部分小孩都是因为吃得太好、运动太少引起的单纯性肥胖。市面上的减肥药以及保健品，基本都是针对成年人的。通过药物减肥，主要是从抑制饮食神经和缓泻剂两方面起作用，但饮食神经过于抑制会产生厌食症，对于儿童来说是有害的。而成人的缓泻剂，对儿童来说作用相当于泻药，服用不当，会引起脱水和胃肠功能紊乱。

近年来很多临床经验证实，针刺减肥效果不错，但对于小孩减肥，用耳穴压豆法更容易被孩子接受。耳穴压豆法，顾名思义就是在耳朵上取穴，并用圆粒的植物果实（常用王不留行，即麦蓝菜的种子）压穴刺激，从而收到治疗效果。

这个方法的主要治疗穴位是神门、内分泌、交感三个耳穴。另外还有配穴，有家族遗传史的加肾、肾上腺两个耳穴，无家族遗传史的加用脾、胃、心三个耳穴。首先，在选用的穴区寻找压痛点，用头部光滑的细木棍或火柴棍按压，有压痛感的地方标记出来。

选准耳穴的压痛点后，先用75%的酒精消毒，再用胶布在上面粘一粒王不留行或萝卜籽，贴上之后以孩子有酸胀感为度。每次选4个至5个穴位，压贴后患儿或家长每天按压3次至4次，一周更换一次，左右耳交替进行，四次为一疗程，这个方法学龄前儿童尽量不要用。

临床上大多数患儿在进食或饥饿时按压耳穴，可减轻饥饿感，抑制人体脾胃的消化功能。经治疗后的孩子普遍感到身体轻松，且不影响孩子的生长发育，无创伤无副作用。

耳穴压豆的工具，除了用菜籽外，还可用萝卜籽、王不留行、白芥子等。

（摘自《很老很老的老偏方 小孩小病一扫光》柴小姝 著）