

爱是来自生活的馈赠

叶 子

全球变暖，时间来到六月仿佛一脚就跨进了夏天，短袖、短裙还有冰淇淋悉数登场亮相。

六月的第一天是属于孩子们的节日，还记得当年白衬衫、红领巾、背带裙还有丁字皮鞋是六一儿童节的标配。孩子们涂的红嘴唇和脸上的胭脂艳得好似映山红。

当我还是孩子的时候，我期盼着妈妈在儿童节当天下了夜班来学校接我去游乐场享受半天的假期，而今当我自己做了妈妈，每年的六一也会想方设法去参加自己孩子学校的六一活动。

孩子班级里有这样一位小女孩，乖巧、伶俐、成绩优异。孩子身上特有的安静和从容让人印象深刻。学校组织的各类活动——家长会、游园会、社团活动总是奶奶出席，而奶奶永远乐呵呵。她的家长一定很忙吧？我这样猜测。相对于其他孩子有父母的陪伴，这个家庭有点特殊。后来慢慢了解到因为父亲生意失败，父母离异，奶奶、脑梗后无法说话的爷爷还有拼命工作偿还债务的妈妈和她组成了这样一个家。

生活一地鸡毛，但是我们仍然有选择，如果能坦然面对痛苦而不抗拒，那么所有的经历都会变成一份礼物，让我们拥有更多的爱。

世间所有的父母都爱孩子，从孩子呱呱坠地到长大成人，父母一路陪伴、见证、成就。我们总想把最好的都给到心里捧着的那个宝贝，于是努力赚钱为孩子准备学区房，送孩子去最优质的培训机构，攒个长假带孩子去看世界沿路却忙着处理各种公务，忙着把最好的都给孩子却连每天见面都成了奢望。

李玫瑾教授说过：“如果错过陪伴，以后的日子父母要付出三四倍的时间和精力来还，而且也很难达到原本的效果。”

用爱和陪伴铺设孩子的成长之路，才是父母对孩子最长情的告白。爱与接纳终会成为孩子受用一生的铠甲。陪伴，意味着我愿意把最珍贵的东西给你，那就是时间。

我终于在学校年终汇演的彩排现场见到了小女孩的妈妈，她蹲下身帮自己的女儿整理小皮靴侧边的搭扣，孩子亲昵地搂着妈妈的肩膀。

出门前和孩子认真道别；回家后给孩子一个暖心的拥抱；挤出时间陪孩子下盘棋、看本书、说说话……也许我们没有很多很多的时间，但是我们能让孩子感受很多很多的爱，因为心里有爱，时间挤挤总会有的。

日常生活中的点滴关注和呵护，让孩子拥有了面对未来的底气。成长是场马拉松，这一路很长，其间即使有些许缺憾，只要有爱，那些都是来自生活的馈赠，所有的经历终将成为照亮孩子未来的光。

愿每一个孩子都在爱和陪伴中长大，都能底气十足、温柔而强大。

三言两语——医生的心里话

程蕾蕾

什么心脏检查项目最高级？

“程医生，你别管多少钱，直接给我开最高级的检查项目！”

花钱多的一定就是最高级的吗？那可不一定。

心脏像个小房子，有水有电有门窗。检查好比监察队，查明要害保健康。例如，心电图很便宜，却是检查早搏等电路问题的不二选择；心脏超声主要负责观察墙壁门窗是否完好无缺，譬如先天性心脏病房间隔缺损、室间隔缺损等等；如果心脏这个小房子供水不对劲，要进行冠状动脉造影或者冠状动脉 CTA 检查；抽血化验心肌标志物，好比翻看这间房屋丢弃的垃圾，从中寻找疾病的线索，经常用来筛查有无心肌细胞坏死。

所以，心脏检查项目对症的才是最高级的。

心情不好会影响血压？

“程医生，听说有高血压病人去你们医院看病后，就不用吃降压药了？”

是的。焦虑抑郁也会导致血压升高。经过专业手段控制焦虑抑郁之后，血压会随之下降，降压药可以减量甚至停用。

人是群居动物，良好的社会关系甚至可以治病，这句话可不是程医生的独创，是经过科学研究得出的结果，“孤独感会使心脏病患者的死亡率上升。”所以，程医生经常对老年病人说：“保持好心情，适当社交，有事别闷着！”

早晨，基本是机械地准备早饭，本着营养俱全原则，咖啡加奶加肉桂粉，成了我第一个操作准备的。四年前，因为一个特殊的经历，如今，咖啡于我，变成了救命药的早餐成分。

年轻时爱咖啡，有点让自己与众不同的小小心思。风尘仆仆到了办公室，旁若无人地把咖啡豆倒入机器打粉机里，随着一阵高频的轰鸣声，咖啡的香气瞬间弥散到办公室任何一个角落。我从容地一步步操作，直到一杯咖啡捧在手里，才开始坐下工作。

这个经历一直伴随我，直到4年前，我做了一个神经瘤手术后戛然而止。我认为，神经受损了，不应该刺激了，肯定不能喝咖啡了，理性战胜味蕾，这些年积累的咖啡器具，一样样仔细擦拭，摆在柜子里，经常站在柜子前一样样地看，当作一种满足。

术后两年，面部一侧神经开

母亲家南边的露台十分阔大，请朋友帮忙加修了一个玻璃小屋。冬天时可以把梅花跟石榴放进这小屋，既可晒到太阳又不至于冻死。一入腊月，梅花在这里开得极好。我原本打算带几位旧识来母亲家做客，坐在这玻璃小屋里喝茶小叙。但人不能太多，三两位最好。或者也可以品一品沉香。当然也只不过是想想便作罢。

小屋更多时只是我自己待在里面，读书，写字，枯坐。一张布艺沙发。一张小榆木方几已经掉漆斑驳。一个十分巨大的方瓷盆里种的是那种永远细俏俏的紫竹。木几上闲散着几本书，茶具是母亲特意为我准备的。但我平时喝茶也只用一个杯，很大的那种玻璃杯，倒一次水能喝小半天，不用一趟一趟加水。这样大的杯以之泡“六安瓜片”尤其好。

在玻璃小屋里读书，读得累了就那么自在地躺在沙发上，看看屋外边的小花小草。

这几年，我的眼睛近视度数似乎有一点加深，平时看书写字尚不受影响，但要是看远一点的地方，比方想看看一玻璃之隔的对面人家露台之上都种了什么，若不戴近视镜，则一切蒙蒙然仿佛罩了一层轻纱，变得影影绰绰。露



台中种的最多的是草茉莉，汪曾祺先生笔下的“晚饭花”，我奶奶叫它野娇娇，紫粉红黄白，姹紫嫣红的一盆一盆又一盆，一团团朦朦胧胧的颜色仿佛是国画颜料甩在宣纸上又洒开了似的。

于是乎，读书写字时不戴眼镜，看电脑或者想看清楚眼前这个世界，就再把近视镜戴起来。

想着清明一过，一天一天热起来，夏日的午后躺在玻璃小屋里可以吹吹凉风。冬天到来时，玻璃小屋的玻璃上照例会结满厚厚一层白花朵的霜。玻璃上的厚霜十分好看，用知堂老人的话来说就是“满玻璃的山水花草。”冬天若能遇个好天，抱一本书在

这玻璃小屋里半倚半靠着晒太阳，听那一玻璃以外的北风猎猎。最好能在脚边装一个小铁皮炉，上边坐一壶蒙古人喜欢喝的那种老砖茶，醇醇的，咕嘟咕嘟煮一天。

烟火味道的幸福怎么样？在熙熙攘攘的酒吧里轻呷一杯馥郁芳香的马提尼自然不失为一种幸福，但我在玻璃小屋里读书喝茶也不失为另一种幸福。虽说常常是一个人。寻想着明年在露台上多种一些什么？我喜欢蓝色。蓝色的花朵一定很好看。近日看《梓翁说园》，陈从周写的有关园林的书。于是就想不妨多种一些陈先生多次提到的“书带草”？开出的花是淡淡的蓝，从初夏一直开，一小穗一小穗，不张扬，却很好看。天快冷时会结出一粒一粒紫红色的果实，大小恰如出家人手上的菩提子念珠，自然亦是好看。

最近一次去看母亲，发现那玻璃屋没了。变成一个藏书室。在自家的院子里养花养草甚至种菜是绝不可能雇别人来做的，时间久了，自己做不动了，养花的玻璃屋变成藏书之所在当然也不错。花草里没有书，但是书中藏乾坤，各种的花草，各种的颜色，各种的芬芳，遗憾中瞬间平添了一丝慰藉。

富贵大开

(中国画)

沈舜安

我家东边有座山，虽不高，但登上山顶也可以鸟瞰全城。忽一日心血来潮，大清早起床后便穿上运动鞋，徒步百余步，就来到了山脚下。

山还是那座山，只是登山的人已不再是少年。抬头望了一眼山路，许是近年来登山的人不多，山路显得荒芜。我一步步沿着稍陡的山坡向上攀登，穿过一片红松混杂林，再向北爬上一个陡坡，气喘吁吁地到了山顶。

站在儿时便熟悉的那块被岁月洗刷光滑的大磐石上，向山下望去，故乡便在我的脚下。极目之处，小

脱烦恼的面部神经抽搐简直像做梦一般。

听说治疗面部神经抽搐，需要理疗，针灸，漫长又艰辛，且遭罪。这么算下来，我坐在家喝咖啡就能治病，这不是上天眷顾我嘛！我当然要选最好的咖啡豆，于是，开始研究咖啡豆。618、双11，年末促销等各种机会，全不放过囤积咖啡豆。

前段时间，当疫情发生，我先想到的就是咖啡豆，赶紧上网下单囤积咖啡豆。看着满满一抽屉咖啡豆，我仿佛看到了我能安心生活的每一天。我突然想起来一部电视剧的名字，叫《我的团长我的团》，这咖啡于我，可算得上我的咖啡我的药了。

十日谈

咖啡时光

责编：杨晓晖

日前，读到“夜光杯”上《关于“三层楼”的记忆》一文，也勾起了我的记忆。我的少年和青年时光，一直与“三层楼”朝夕相伴，可以说情感至深。

其实“三层楼”并不是它的真名。该楼名叫四安里，坐落在原闸北区恒丰路、裕通路口，地理位置靠近秣陵路铁路货运东站。但为啥四安里被大家忽视，而“三层楼”却大名鼎鼎？听父辈告知，过去“三层楼”虽然不算高楼大厦，但在那个到处是矮平房、草棚棚的年代，“三层楼”可以说是鹤立鸡群。作为当地的标志性建筑，经过老百姓几十年的口口相传，“三层楼”便替代了“四安里”。

在我的记忆中，“三层楼”虽然是一幢楼，但它却属于一个商业区域。有商业，就热闹。那时我们买小菜，看毛病，吃饭吃点心，配中西药，买服装百货，借阅图书，甚至剃个头拍个照等消费活动统统都到“三层楼”。“三层楼”是当地居民心目中最繁华的商业中心和人气旺铺。那时到“三层楼”去，比到南京路去的频率高得多。尽管南京路离老房子也就两站路的公交车程。那时我们上小学读中学都在“三层楼”边上，放学了，到“三层楼”去看看西洋景，翻翻连环画，蹭点小零食。犹记得中学时光，我们班级里一位“校花”的照片放得老大大，挂在“三层楼”照相馆的橱窗里，轰动一时。很多男同学都傻乎乎地伫立在橱窗前，看个老半天呢。

1985年，鉴于天目东路老北站年代久远，设施老化，市政府决定将新客站建在秣陵路东站，因此对恒丰路一带老街旧居实施动迁。我和家人从此搬迁离开居住了几十年的老宅。

偶尔翻阅有关“三层楼”的资料，忽然看到中学同学周玉兰曾经担任“三层楼”社区党总支部书记的信息。周同学是妥妥的刮刮的老土地，从小就住在“三层楼”，直至动迁。她后来一直在“三层楼”社区从事里弄工作，在家长里短、繁杂琐事的忙碌中，延续着她对旧居的不舍情感。其间，为了圆老人旧地重游之梦，周同学前几年组织了一次“再聚三层楼，留住老回忆”活动。许多老人闻讯纷纷从各方赶来，有的甚至坐着轮椅车让小辈推来，其中最年长的91岁。一帮老头老太动迁后再也没有来过这里，他们情系故地，怀念老邻居。望着修旧如旧的老建筑，紧握相伴了几十年的邻里之手，激动得难以自己。大家畅谈“三层楼”和新客站地区发生的巨大变化。旧貌换新颜，不由感恩赶上了好时代。

样想着，心胸开阔许多。

人生应该追求一种高度，即境界。一个人要是站得低，就很难看得远，所见之处皆是眼前利益；心眼儿小的人，天地大不了，哪怕遇到芝麻大的小事也会当成大事。人生境界有高低，每个阶段看到的风景不一样。如果有一天“会当凌绝顶，一览众山小”，那是何等壮哉！

不由想起孟子，他说“孔子登东山而小鲁，登泰山而小天下”。孔子之所以能把天下都看“小”，和他追求的人生高度有关。他志向高远，有济世的愿望，他所关注的并非个人利益得失，而是天下苍生的太平；他胸怀宽阔，容常人所不能容，如海纳百川。我想，如果一个人眼界只在方寸间，那么格局也大了。这就看出，人生要达到一定的高度是何等重要。

人活着总得有个目标去追求。譬如登山，不仅仅只是为了游玩，或是锻炼身体，我们虽然登的是山，感悟的却是人生。其实，登山并非登的是眼前的山，而是心中的山，能达到什么样的高度，就有什么样的境界。若想人生达到一定的境界，就要朝着这个方向不懈努力，就像登山一样，心中有目标，脚下有方向，不畏劳苦，不怕挫折，沿着陡峭山路一直努力攀登的人，才能抵达人生的巅峰，进入至高的境界，领略人生最美的风景。

也忆「三层楼」

游本凤

