



旧时光里的暖男

□ 马海霞

很多人瞧不上外公，在他们眼里这个戴的眼镜比酒瓶底儿还厚的外公是位软弱、无能，没有一丁点儿脾气的受气包。外公年轻时就患有眼疾，虽然戴着眼镜，但矫正视力很弱。外公读师范时不喜欢运动，男生课间打篮球、他就去办公室跟着女老师学做女红，所以外公会织毛衣、钩帽子，还会做布鞋。在我的印象里，外公的视力只能看清回家的路。路上要是遇到外公，得走近把脑袋晃到他眼前，并高声对他讲话，才能把外公从朦胧世界里拉回，“噢，是你呀，丫头。”外公经常在学校的操场上锻炼身体，据说那是外公上学时学的体操，样子很奇怪，同学们看到就笑，看，你外公又在练五禽戏了。外婆笑着解释，你外公年轻时估计也看不清老师教的体操咋做，学偏了，所以做得难看些。

外公新中国成立前曾在国民政府当过文书，1959年肃反运动时被“揪出来”，接受管制，一直被管制到1979年才得以平反。这二十年的时间里，外公每天都要清扫村里的街道，每逢村里开会或举行晚会还要负责埋柱子、扎舞台，春季还得刨树坑植树，村里的义务劳动外公都必须参加。每当被问起那段日子，外公总是笑着说，我看不清他们的脸色，没觉得怎么苦。

外公脾气极好，我从未见他发过火。外公的弟媳是个泼辣不讲理的主儿，经常骂街，村里人多数都不是她的对手，有时也会找茬骂上门来，但无论她怎么骂，外公也不让外婆和家里孩子应声，她嗓子哑了也就散了。乡邻看不过去，外公说算了，总还是家人，不计较。

外公有时也爱管闲事儿。我读小学时有位老师爱体罚学生，外公听说后专门去学校找她，语重心长地给人家讲教育之道，惹得那位女老师直对外公翻白眼。回去的路上我告诉外公，那位女老师不乐意听你教导。外公笑着说，我视力不好，看不清她的脸色，她要不改变她的教学风格，我还去给她上课。

外公晚年时，视力更差了，有一次外出竟误入荷花池里找不到回家的路。外婆大外公两岁，86岁时外婆去世，两年后，外公去世。按他的遗愿，死后穿上他自己事先买好的棉大衣，中山服，还是教书先生的打扮，他要这样去见外婆，因为他第一次见外婆时就是这样的装扮。整理遗物时，发现了外公给外婆钩的三顶帽子，做的五双单鞋和棉鞋。外公怕自己死在外婆前面，小脚老太太不好买鞋子，老早给外婆做好了。外公一生没多大本事，他朦胧地看世界，坚强而乐观。我觉得外公不是一个受气包，而是存活在旧时光里的一枚暖男。

嫁人当嫁王柏川

□ 余平

樊胜美在《欢乐颂2》中，因为王柏川的不懈努力，樊胜美接受了这个“经济适用男”。她一直在督促王柏川上进，好好做生意要买属于他们的房子，他们以后要结婚要一起承担很多困难。王柏川为了她和樊胜美的未来，也是拼尽全力。樊胜美接受了王柏川，只因为他能够给自己带来一份安稳的情感，一份有期待的婚姻生活。

在现实生活中，像王柏川这样的“经济适用男”在情场确实还蛮受青睐的。

我的表妹小璐在一家房地产业务代理公司当置业顾问，她长得明眸皓齿，楚楚动人。小璐她们公司代理销售的是市中心繁华地段的高档楼盘，客户大都是腰缠万贯的富人，听多了“卖房卖成了房东”的故事，小璐一心想约个金龟婿，当一个住在别墅里的女人。我笑着对他说：“天下的金龟婿本来数量就少，你想嫁的‘别墅男’已经成了稀缺资源，供不应求，竞争何等激烈！”小璐不以为然地说：“嫁给好男人，无异于嫁得好生活，我向往那种养尊处优的生活。”

前不久小璐择偶的态度忽然来了个一百八十度大转弯，她说要找一个“经济适用男”当老公。原来小璐的同事阿美用尽全身解数，终于如愿以偿嫁给了一个“别墅男”。可是婚后的 freshman感一过，那个所谓的钻石男人就在外面花天酒地、夜不归宿，阿美独守着空荡荡的别墅，终日郁郁寡欢。“纵然是守着黄金过日子，这也不是我想要的生活。”小璐信誓旦旦地说。

小璐的男友是高科技企业的从业人员，几乎符合当下“经济适用男”的全部标准——不吸烟、不喝酒、不赌钱、无其他红颜知己，收入比不上“别墅男”，但比起普通职业的男性有一定的优势，视家庭为生命，对伴侣体贴入微，有责任感。“虽然‘经济适用男’没有‘别墅男’那样的气派和奢华，可他依然是一只被看好的蓝筹股，和他在一起我有安全感。”小璐悠悠地说：“我早晨起来，他会给我准备好牛奶和早点，我晚上回来饭菜已经摆上了桌，每月工资上交，对家人关怀备至，每年我们也能出去旅游两次，开不成奔驰我们可以开QQ，不舍得吃鲍鱼我们可以吃红烧鱼……”看小璐那副表情，仿佛自己已成了“经济适用型”太太。

我不由得感叹这世界变化太快，今年像王柏川这样的“经济适用男”人气飙升，似乎盖过了昔日炙手可热的“钻石男”“别墅男”“高富帅”的风头。择偶的潮流也如同股市一样潮起潮落，其实一百个女孩心中就有一百个哈姆雷特，不管你持有是绩优股还是成长股、绩差股，只要他能给你带来快乐，就是一只好股。

歙县吴氏宗祠走笔

□ 王祖远



吴行我秀

吴氏宗祠的外貌

祠堂的堂名；其下挂张桂伯公和仲雍公的画像，两边的对联为“至德在让王二十一字重圣人之赞美，高风传挂剑百千万世衍贤祠之冠裳”，东西两侧墙壁上张挂季割公和少微公的画像。

吴氏宗祠门厅为五凤楼建筑，五开间，中有四根方形石柱，两边是八字墙，祠堂因之更显宽敞之样。八字墙用水磨青砖砌筑，雕以花纹，白灰勾缝，青白分明典雅清丽；上有元宝花砖，两边檐下各设置九龛，非常少见。博风板上雕刻了奇花异草，中间两斜撑为“八仙”，雕刻细腻，形象逼真。特别是屋顶上的十个翼角，成五双展翅，活像五对欲飞的凤凰。整个大厅豪华气派，威严轩昂。上中部挂一巨匾，黑底金字，“吴氏宗祠”四个行楷大字刚劲有力。

据考，北岸吴姓为吴氏六十一世祖吴少微的后代，系少微派支脉，在宋理宗年间，由八十二世祖吴赵从小阜西岸迁居北岸，赵公即北岸吴姓的始迁祖公。至九十三世祖吴茂，他儒而兼贾，在苏州一带行商，经济雄厚。明朝中期，茂公领头筹建北岸的吴氏宗祠，助金最多。清朝道光年间，茶商吴应冕筹资白银24万两重建；同治年间，曾进行过维修；它总共占地十多亩，是中华吴姓现存最大的宗祠，目前已属国家级重点文物保护单位。

来到太湖流域后，泰伯入乡随俗，剪短发，脱宽袍，裸身刺纹，以中原的农耕、种粮技术传授之，感召了当地居民，大家拥戴其为君主。他继而领导人们建城邑、开湖渠、垦荒地、广种粮、扩养殖，最后建起国家，国号“句吴”，为后世强大的吴国打下了深厚的基础。于是，泰伯就成为吴氏的一世祖，也称始祖公。仲雍后来是吴国的二代君主，为传代始祖，亦称亚始祖。

“泰伯三让”乃吴氏祖先的高贵品德，后演化成吴氏族人重“让”重“德”的特点，吴氏许多宗祠、祠堂乃至住宅的堂名中都含有一个“德”字，如：崇德堂、慎德堂、树德堂等。据说，远在大洋彼岸的美国华裔吴氏族人，都将其宗族社团命名为“至德公堂”“三德公所”；而这北岸吴氏宗祠就干脆选用了孔子话中的“至德”二字。

漫步吴氏宗祠，我被精美的三雕所折服。最著名的是石雕。享堂明堂之上的围栏，由六块黟县青石板和八根石柱组成，所雕内容为杭州“西湖十景”，以浮雕为主，质

3D技术帮助弱视儿童重获“立体感”

弱视是儿童眼病发病率中排名第二的疾病，患儿如未得到及时有效治疗，不仅视力低下，还将一辈子生活在一个近乎平面的世界，没有立体感。在国内临床使用近5年的视感知觉3D系统，被证明可有效帮助弱视儿童恢复良好的双眼视觉功能，重获“立体感”。

记者日前在北京同仁医院眼肌专科的检查室里看到，5岁的彬彬戴着偏振3D眼镜，使劲盯着屏幕上的圆圈和十字符号，右手慢慢地移动鼠标，尝试着将十字符号放入到圆圈内。“好了，我放进去了！”彬彬高兴地点下鼠标左键确定时，记者却分明看到屏幕上两个符号之间还有将近2厘米的距离。很快，系统弹出了结果，显示眼位阈值偏移15度。

北京同仁医院采用此技术进行检查和治疗患儿约300例。在完善检查并进行了一段时间治疗的患者中，患儿视力提高水平好，特别是双眼视觉功能恢复效果明显。目前，这项技术已列入北京市卫生和计划生育委员会卫生科技成果和适宜技术推广项目，推广到北京市8个区县的8家医院。（新华社）

户外活动能有效预防近视

每增加1小时户外活动，近视发生率就减少10%

6月6日是第22个“全国爱眼日”，今年的活动主题是“目浴阳光，预防近视”。眼科专家表示，户外活动是预防近视的有效方式，在阳光下玩耍比盯着手机玩游戏健康得多。

我国是近视眼大国，目前全国近视眼人数已超过4.5亿。2016年，一项由北京大学中国健康发展研究中心发布的《国民视觉健康报告》白皮书显示，我国5岁以上人群每3个就有1个近视；高中生和大学生的近视患病率都超过了70%，并且在逐年增加。同时，白皮书指出，如果不能采取有效的政策干预，到2020年，我国5岁以上人口的近视患病率将增长到51%左右，患病人口将达7亿。

青少年处于成长发育的关键期，如果

小学阶段就已经是近视眼，长大后就有可能成为超过600度的高度近视，而且随着近视度数的加深，也会增加各种眼病的发病率。”河南省立眼科医院屈光手术中心主任庞辰久说，除此之外，青少年近视还将影响升学考试、工作就业的专业选择，高度近视如果不加强防范，就会成为除白内障之外的第二大致盲危险因素。

据介绍，引发近视的原因比较复杂，一般是由人种、性别、遗传、营养、地域差异等多种因素共同作用的结果。“其中，青少年用眼过度是导致近视的重要原因。”庞辰久表示，随着近年来智能触控手机、平板电脑、3D电影的兴起，人们几乎每天都离不开电脑和手机。而对于青少年来说，学业负担日益加重，电子产品的层出不穷更是加速了近



健康生活



重要的第一次

□ 王月冰

小蕊和我一起去买榴莲，跑了两家水果店和两家超市，左挑右选，折腾了大半天，好不容易找到一个她认为满意的。我说：“不就一个榴莲吗？干嘛挑得这么辛苦！”小蕊微笑着解释：“这是我儿子第一次吃榴莲，我想尽量选个最好的，让他一开始对榴莲就留有好印象。”我一愣，是的，孩子第一次接触新事物，初次的感觉好重要。

小蕊回家后，为了尽量减少榴莲气味的刺激，把榴莲切成精致的小块，拌入冰激凌颗粒，用漂亮的小碗盛着，端给三岁半的儿子小洋吃。小家伙用勺子大快朵颐，直呼“好吃”，问妈妈这是什么。小蕊说：“这是榴莲，生长在热带的一种著名水果，营养丰富。”然后，又给儿子看榴莲的样子，从果皮到果肉一一展示。从此，在街市看到榴莲，小洋都会很开心地说：“榴莲，很好吃。”

据我所知，很多小孩子接触榴莲，都是入口便吐，下次看到便直接拒绝。小洋这样开心地接受了榴莲，因为他的妈妈小蕊把他与榴莲的第一次接触看得很重要，所以认真策划了他们几乎完美的第一次亲密接触，从而给小洋留下了好印象。

小蕊说，孩子与每样事物的接触都有第一次，她把它称为“处触”。孩子小，绝大部分的“处触”几乎都是在父母的参与下完成。孩子对待事物的看法、感觉以及接受程度，几乎都与“处触”有很大关系。“处触”印象好，孩子就会留下好印象，下次便轻而易举地接受了。

我发现，小洋不偏食，荤的、素的、炒的、烤的、煮的、凉拌的等等各种各样的菜品都吃；对于水果，他几乎都認為好吃，虽然有的只吃过一两次，但是他有很美好的印象，甚至会美滋滋地告诉别人这种水果是什么味道。事实上，小蕊不止让小洋在吃方面经历美好“处触”，其他方面也是如此。比如，为了让小洋接受幼儿园，她第一次带他去幼儿园时也做了充分的准备，甚至请老师帮忙配合。即便是去医院，小蕊也会想办法美化这次经历，指着墙上的卡通娃娃编故事，告诉小洋他只是在与那些卡通娃娃们做一次游戏，他们是医院的精灵，在这场游戏中帮助小洋把感冒病毒捉住并关起来，小洋便可以摆脱身体的难受了。小蕊觉得，孩子与大自然的“处触”也是非常重要的，如何让孩子第一次感受雨水、雪花、冰霜、大风、雷电等自然现象，小蕊也做了精心准备，还有与花花草草的初次接触，小蕊也是尽量帮助小洋美化这个过程。

小洋今年7岁，乐观开朗，热情大方，积极阳光，学习、体育、交际等各方面都很优秀，已经会写不少小小的诗歌、绘画也很棒，他的作品里借助丰富的想象力，传递着一种美好的正能量，就连我们大人，有时烦闷时，和小洋在一起待一会，心情也会慢慢舒畅起来。小洋之所以这么棒，我想她妈妈的“完美处触”功不可没吧。

厨师的情书

□ 钱浩宇

亲爱的西蓝花：

你那白嫩光滑的脸庞多像芙蓉鸡片呀，你那婀娜多姿的身材总让我联想起松鼠的优美造型，你高耸的鼻梁仿佛木樨鱼翅，你那两道一会儿一会儿皱眉又恰似扣在瓷盖碗里的红烧海参……

虽然你老笑我理了个狮子头，可我对你那咖喱鸡一样颜色的头发可从来没有说过什么。你把樱桃似的小嘴画得青紫，仿佛刚摘下的茄子，我说什么啦？我虽然薪水不高，可我的心就像刚出锅的小炸丸子，滚烫滚烫的。好想念你那类似于锅巴碰见鱿鱼时发出的清脆笑声。

那天我见你跟那个有钱的小子在一起，我的心就像铁板牛肉一样翻腾。心中泛酸好似刚出锅的西湖醋鱼。那小子除了有点钱，除了会像冰糖烧蹄膀似的对你死缠烂打，还会什么呀？他会每天早晨给你端上一盘冰糖银耳燕窝粥让你青春永驻吗？他会在中午送你爱吃的党参茯苓煲鸽让你保持身材苗条吗？他会在晚上备好你最爱吃的红枣莲子羹助你安眠吗？春天他会给你做滋补身心的四物鸡吗？夏天他会给你做当归黄芪羊肉汤吗？寒冷的冬夜你能吃上热腾腾香喷喷的七分熟煎牛排吗？他与你，就像吃螃蟹蘸酱油一样不般配。

在我眼里，你是那上好的龙须菜，切丝；我是那出色的罐头鲍鱼，切片；你的丝配我的片，那才是绝代佳配，冷盘双拼！相信我们在一起的日子，一定会像蜜汁莲子或是茄汁大虾一样甜蜜无比，幸福美满！

永远爱你的胖冬瓜