

## 《丈母娘来了》

## 你霸占着你儿子不算完

完

都市白领赵蔓蔓和刘波相爱并面临结婚，于是丈母娘来了……婚姻面临一场阻击战。有情人排除万难终成眷属后，婆婆来了，孩子来了，丈母娘又来了……婚姻如战场，你来我往。在丈母娘和婆婆争相影响儿女婚姻的大战中，这对受过高等教育的新婚夫妻如何应对双方“断奶期”老妈的事事干涉？如何化解婚姻初期错综复杂的关系纠葛，实现完美磨合？

老太太之所以这么有底气，一是一直对姑娘自信满满，二是有一天从早市上回来，看见严小武了。别看大学四年这小子没啥起色，但小子的老子扑腾出点名堂来了，成了暴发户，在房价还没这么高时就在温榆河畔买了别墅和其他房产；小武毕业后也到国外漂了几年，回来后，有房有车。

因此赵妈说：“我没看不上谁，我也不是那种嫌贫爱富的人，一个原则，只要孩子好，品行不错，能养起家，家里老人不是那种糊涂虫，就是不错的孩子。”

“那还不是一句话的事，明儿再碰到……”

都要水到渠成了，没料到门外一声巨响打断了后面的话，接着听到一个老女人急促的声音：“滚出我的家，想死哪去死哪去，老家的还伺候你这一户的！”

然后是一个年轻女人尖锐的骂声：“你霸占着你儿子不算完，还霸占着我儿子！”

然后是一通凌乱的扑腾声，于是打麻将的全没心思玩了，两个挤在鲁老太太的窗户后面，另两个则跑下楼，到楼洞口与其他邻居一起围观。

就见后楼的李大庆正摁着媳妇拳打脚踢。邻居们都三三两两地在楼洞口或树下看热闹，冷眼旁观，作为她

的鲁大妈也不过去说点什么。媳妇的婆婆还站在楼洞口的台阶上一边拉着孙子一边继续骂媳妇没脸没皮，吃喝都在他们家还敢摔摔打打。公公梗着脖子只一句：“走吧，别在这里混了，我们家庙小，供不起你这尊神！”

那小孙子四五岁的模样，穿得干净光鲜，小脸白净净的，明亮的眼神有些麻木甚至陌生地看着眼前的母亲从地上慢慢爬起来，哆哆嗦嗦地消失在墙角后面……

这种把媳妇当成外人的争吵，让蔓蔓受了刺激，马上给闺女发短信：说实话，你与刘波断了没？

当时蔓蔓正在办公室忙着，公司里承接了德胜门那一段护城河，有不错的地段要开发出广告牌来，她正把部分实景照片做PS处理，提交给客户。有短信，没顾上理会。赵妈心急，五分钟后又催了一条：你要不听我的，我能被气得折十年寿，到时候你就没妈了，就自由了！

蔓蔓气，回：一直就没联系，把心放肚子里吧！

赵妈不相信：他也没联系你？

回：有个厉害的妈，谁还敢引火烧身？

刘波当然联系她了，只是她没来得及理，也有意憋着他。两人这两天互相憋着气，看谁先撑不住。刘波本

指望蔓蔓羞羞答答或反常地地理直气壮来找台阶，他肯定会把台阶丢过去。一等二等，那边没反应，不会真的完了吧？这么快！刘波没底了，一天一天垂头丧气地过。有一天后半夜醒来，睡不着，给蔓蔓发短信：你还真的狠心不理我？

蔓蔓也没睡，这事在心里一直是那个疙瘩，见对方先沉不住气了，来了底气：现在还怎么继续？

刘波：就按我们以前说的呗，还想怎样？

蔓蔓：以前说什么了？

刘波：老人顽固，我们按我们的计划行事。

蔓蔓：骗我！你连自己的家也当不了。

刘波：你到底想怎样？

蔓蔓：我妈完全对你家失去了信任，她正给我张罗着相亲呢。

刘波也赌气：我妈也在给我张罗相亲呢，还是老师！

黑夜中，蔓蔓把手机关了，狠狠扔向床另一头。

两人都在为对方的态度缺乏弹性生气，情绪反弹般，立场逐渐和各自家长悄然一致了。

明天连载诺贝尔文学奖得主莫言力作《蛙》，敬请关注。

## 《有一天，妈妈老了》

33

## 两块明太鱼(女儿)

这是一本96岁的妈妈和72岁的女儿合写的动人亲情书。一位普通的韩国母亲（洪荣女）70多岁时通过自学学会了识字写字，开始每天记录家庭日记。她在所剩无多几人生时日中，以日记的方式记录下对家人的爱。70岁的女儿黄安娜（洪荣女士的长女），偶然发现了母亲的日记本，她以细腻的笔触，记录着对母亲的情感与感恩，用文字陪伴妈妈度过人生中的最后时光。

我实在是累坏了，到处摇晃着寻找那家理发店。突然，一个写着“伊甸园理发店”的牌子映入眼帘。我高兴得差点儿跳起来，拍着手乐得不行。可是，工地上的推土机却堵住了胡同，妈妈不能走路，得把车停到理发店门口才行。无奈，我们只能停下车去向推土机的司机说明了情况，最后开车过去了。

“现在好了！”我把车停在理发店门口，把妈妈从车里搀出来，刚想进理发店……天啊！理发店门竟然锁着呢！

妈妈理个发怎么就这么难呢！

我们本来打算真的就这么放弃，调转头回家，恰巧对面养生汤店的大妈出门看见了，告诉我们说理发店的老板去抱川邑内开美容会了。看到我们无奈而又失望地站在那里，大妈就把美容店老板的电话号码告诉了我们，让我们直接打电话问问。

虽然我心里明白人家是去开会了，这时候打电话不礼貌，可是，又想到不知道妈妈什么时候还能再来一次，今天必须得把头发理了才行，于是我最后还是打了电话。所幸的是，老板告诉我们，她一个小时后就能回来。

还要等一个小时，我们也不能就这么干等着，于是又把妈妈搀上车，一起去了很远的有矿泉水的地方，取出皮箱里的水桶接了很多水。接水的时候，妈妈一个人静静地坐在车里，透过车窗欣赏外面的风景。

就这样，一个小时过去了。我们又回到了理发店。理发店的大妈看到我们很开心，很热情。

给妈妈理发的时候，我和弟弟坐在沙发上打量着这位店主和店面。

环顾四周，这家店就像是上世纪70年代的理发店。

妈妈为什么非要固执地来这家理发店呢？可能是因为这温顺和善的理发店大妈吧！人越是上了年纪，就越是对那些熟悉的有感情的东西有一种痴迷的执著，这种心情我是很能理解的。可是，我刚才却不理解妈妈的心情，一点儿耐心也没有，还冲她发火……

理发的价格应该是5000韩元，可是，我们当初还打电话把人家急急忙忙地喊回来，觉得心里很过意不去，就给了她1万韩元。回家的路上，又重新看了看那个胡同，正是妈妈先说的那个胡同，可是弟弟下车找的时候没走到胡同头，所以没找到。不管怎么样，这次找到了，下次就再也不用到处乱找了。

妈妈照镜子看了看剪得利利索索的头发，脸上露出了满意的微笑。看到妈妈很满意，我也就没什么可奢求的了。

费尽周折，终于找到了理发店，这件事情以后会成为我们兄弟姐妹之间一个很有趣的故事吧！如果当初一下子就找到了，很容易就会把这件事儿忘了吧。

也正是因为这样，在跟妈妈相处的日子里，我们才留下了这么多的回忆。

也正是因为这样，妈妈走后，我们才能一件一件地去回忆……

## 两块明太鱼(女儿)

妈妈拿出两块明太鱼，放到了饭桌上，奇怪的是，这两块明太鱼看上去一点儿都不黏，很柔滑的样子，就像是用塑料做成的模型一样。

“妈，明太鱼怎么会这么滑呢？”我问。

明天请看：种白菜(女儿)

## 《不吃饱的生活》

## 果蔬农药清洗法

33

本书作者顾奎琴，曾任解放军总医院主管营养师二十年，从事临床营养、食疗文化研究三十多年。曾多年为国家领导人和党、政、军领导进行营养配餐和饮食治疗。本书从全新的角度提出“不吃饱”的生活理念，倡导生机饮食。“生机饮食”近年来在欧美国家大行其道，已经成为健康饮食的代名词，它必将引领全民新“食”尚。

能会因为热量摄取不足而影响身体脂肪燃烧，产生大量酮酸。所以，糖尿病人选择生机饮食应在医生的指导下进行。

(5)孕妇和正在发育的儿童、青少年不宜采用限制奶、肉类的生机饮食。

生长发育中的儿童、青少年及怀孕妇女不宜采用完全生机饮食，以避免因为营养素摄取不足造成生长受阻。

(6)体质虚弱的老人及疾病调理期间的病人，采用生机疗法应在营养师或专业人员的指导下进行。

## 生食的忧患

生机饮食强调“生食”和“有机”的饮食观点，是基于生食的果蔬中含有丰富的维生素、酵素及生物活性物质。酵素为人体新陈代谢所需，熟食则破坏了食物中的多种维生素和酵素。

生机饮食倡导多食植物性食物，而蔬菜、水果、豆类、谷物带来的大量膳食纤维尽管是人类健康需要的营养素，适量摄入会促进胃肠道蠕动，阻碍脂肪的吸收，预防便秘。但是大量的膳食纤维也会给身体带来一些不利影响，例如会阻碍蛋白质、脂肪和矿物质的吸收，可能导致营养不均

衡。

此外，有些食物经过适当的加热才有利于蛋白质的消化吸收。如豆类食物中含有抑制胰蛋白酶的成分及血球凝集素，如果生食将使小肠中胰蛋白酶的作用受阻，蛋白质的消化被干扰，血球凝集素则会破坏红血球，使得血球携氧量降低，加热的过程可以破坏这两种成分，提高豆类蛋白质的利用率。

生食的另一个潜在性问题是，由于蔬菜在生长过程中常有寄生虫或虫卵藏于植株中，若未清洗干净即生食，轻则发烧、恶心、呕吐，重则影响神经系统，甚至引发肠胃穿孔。

并非每一种蔬菜生吃都有益，如许多蔬菜中含有大量草酸、植酸，生吃容易与矿物质离子结合，影响矿物质的吸收。

果蔬中含有大量的天然抗氧化剂，如维生素E、胡萝卜素及茄红素等。这一类抗氧化剂是脂溶性的，即在少量油的存在下可以使其吸收率提高数倍；如果只是生食，在没有烹调油的情况下，其吸收率是相当有限的。

明天请看：活体蔬菜——芽苗菜



## 不适合生机饮食的人群

(1)肠胃功能不佳者：生机饮食的食谱中含大量的高纤维果蔬、豆类及五谷杂粮。摄取高纤维的食物，有助于促进肠胃蠕动，预防大肠癌及慢性肝病，但是纤维在肠道中会吸收水分从而产生膨胀效应，胃肠道手术后或肠胃功能不佳者，可能会有腹胀、胀气的现象。此外，过量的纤维会干扰食物中钙、铁、锌及其他矿物质的吸收。

因此，贫血者、骨质疏松者，以及其他正在服用铁剂、钙片或其他矿物质补充剂的人，不宜大量食用纤维。

(2)慢性肾功能衰竭或肾功能不全者：生机饮食特别强调多饮用果蔬汁。对于慢性肾功能衰竭及需要透析(洗肾)治疗者，大量的水分及高钾含量的果蔬汁，会影响水分在其体内的滞留及透析治疗的效果，甚至造成心律不齐而危及生命。

(3)心力衰竭及肝硬化有腹水者：心力衰竭、血液循环不良或肝硬化有腹水者，因为使用利尿剂进行治疗，对于水分的摄取需要严格定量，亦不宜饮用大量的水或其他果蔬汁，以免影响治疗。

(4)糖尿病病人在断食期间，可

