

照片书

其其格

小儿6周岁生日,我下定决心给他制作一本照片书。

嗯,现在的新词儿叫照片书了,我们好几十年一直称之为影集。

如果看网络商家的推介,做一本照片书这件事儿,真是简单得不能再简单——在手机上用一只手在十几分钟的时间里就可以完成。模版任选,什么海洋风、甜蜜风、可爱风、简约风,想要什么样的,动一下手指就可以选定。

但是事实上没那么简单,之所以需要下定决心才能去做这样一件事,是因为它实在是一个浩大的工程——我选的照片书可以放入298张照片。这需要从电脑里不知藏于何处的左一个文件夹、右一个文件夹里一一筛选。之前尝试了几次,但是面对一个几乎被照片挤爆了的电脑,简直不知从何下手。

拍照越来越容易了。每一个有小孩的家庭几乎都常常按动快门,拍个不停。拍下来之后呢,初时还兴致勃勃在电脑里建档归类,用不了多久就失去这份细致与耐心,随手下载随手一塞,有时候干脆存在电脑的D盘还是E盘都记不清楚,至于是在哪一个子目录之下,更是云深不知处。泛滥之后的海量照片,几乎就像一艘在汪洋里迷失了的小船。

想起小时候极其珍贵的胶卷,那“咔嚓”一声快门,总要反反复复斟酌多次才能按下,每一张照片都担负着留下历史性瞬间的伟大任务,何敢浪费。也总有没拍好的时候,但凡有影,这张照片是一定要洗出来的,那总归是可以珍存的记忆。

记得我家最早的影集,是那种黑色的卡片纸,照片要凭借那种三角形的小边角把它们固定到影集上去。每一页影集上,照片的大小、边缘的花纹都是不一样的。有的还覆上了一层薄而透明的硫酸纸,添了别样的朦胧、美好与神秘。

有那么一些年,家家户户最宝贵的财产是影集。彼此串门做客,有一项保留节目也是从写字台的抽屉里搬出厚厚几大本影集,一页一页翻开,聊聊照片上的人那些人,共同打捞沉淀在影集深处的记忆。清茶两盏,主客甚欢。影集,是一条神秘的情感纽带,它把照片与现实联结起来,把照片里那些熟悉的面孔与笑容,和照片外带着微笑说往事的人联结起来。那么宁静,那么温暖。跨越时空,心心相印。

这几年,手机随手拍出来的照片多半直接导入电脑,或者干脆只用发一次朋友圈。家人或好友围坐共看一本影集言笑晏晏的场景,已经成为一张被遗忘的老照片。那些据说易于保存、不占空间、不费金钱的图片文件,沉睡于电脑里一个我们看不见、摸不着的地方。有几个人会在亲友相聚的时候,打开电脑,在那一层一层的文件夹里翻找出温馨的合影,让大家围在屏幕前细聊过往呢?

况且,那个称为移动硬盘的小东西,或是一张张亮闪闪的光盘,看来也并不绝对可靠。我和先生长途旅行的无数照片就存在两个看起来很高级的移动硬盘里,但是几年之后它无声无息地坏掉了。表面看起来一丝伤痕也无,但是我们的照片再也无法读取。懂它的人说,或许可以去省城尝试修复,但至少需要几千元,而且不一定修得好。许许多多宝贵的瞬间就这样消失了,可能再也找不回来。我极其懊恼地想,假如,我当时冲洗了一些照片,它们总归是一个踏实的存在。

我们曾经以为记忆与瞬间永恒,但是那个刹那的光线、风色、旅尘,行路人脸上的微笑,空气里青草的清芬,都慢慢散失了。偶尔想起,力图在头脑里把它们搜寻出来,但是就像既没掉也没碰就损伤了的硬盘坏道一样,再也无法读取,无法感知和触摸。

算算看,真是很久没冲印照片了,许多年前那种忐忑——不知道呈现在照片上的合影是不是亲密,笑脸是不是自然,眼睛有没有半睁半闭;以及许多年前那种期待——把一小沓照片小心翼翼地捧在掌心,不在光滑洁白的照片上留下半枚指印,一张张仔细地端详,唇角自然而然地流露出美好重现的温柔笑意。这些珍贵的忐忑与期待,请你们回来。

小儿6周岁了,我开始动手整理那些零乱于电脑中的照片,要把它们制作成一本踏踏实实的照片书,捧在手上,抱在怀里,都是温暖的存在。我会时常把它在书桌上翻开,让小儿坐在我的身边,从他感兴趣的某一张照片说开去:那时候啊,你两岁半,那是我们第一次乘坐高铁出远门旅行……

肝郁脾虚调治方法

脾胃虚弱多是由内伤病发所导致的,脾虚的症状有很多,肝郁脾虚是内伤疾病常见的病例。

肝郁脾虚的症状是什么

肝郁脾虚,是指肝失疏泄,脾失健运而表现以胸胁胀痛、腹胀、便溏等为主症的症候,又称肝脾不和证。肝主疏泄,肝气郁结则疏泄不利,脾气亦因之运化失职,出现以消化功能减弱为主的症候,如食少纳呆,脘腹胀闷,四肢倦怠,肠鸣矢气,及胁胀痛等。治宜健脾疏肝,以健脾为主。

本证多因情志不遂,郁怒伤肝,肝失调达,横乘脾土;或饮食不节、劳倦太过,损伤脾气,脾失健运,湿雍木郁,肝失疏泄而成。

肝失疏泄,经气郁滞,则胸胁胀满窜痛;太息可引气舒展,气郁得散,故胀闷疼痛可减;肝气郁滞,情志不畅,则精神抑郁;气郁化火,肝失

柔顺之性,则急躁易怒;肝气横逆犯脾,脾气虚弱,不能运化水谷,则食少腹胀;气滞湿阻,则肠鸣矢气,便溏不爽,或溏结不调;肝气犯脾,气机郁结,运化失常,故腹痛则泻;便后气机得以条畅,则泻后腹痛暂缓;舌苔白,脉弦或缓,为肝郁脾虚之证。

肝郁脾虚快速治疗方法

常揉肝经的太冲至行间,大腿赘肉过多的人,最好用拇指从肝经腿根部推到膝窝曲泉穴100次,这通常会是很痛的一条经,每日敲带脉300次,用拳峰或指节敲打大腿外侧胆经3分钟,拨动阳陵泉一分钟,揉地筋3分钟。这样肝郁的问题会很快解决。

肝郁也是乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿等许多妇科疾病的主因,还有痛经、黄褐斑、偏头痛等病症也与肝郁关系密切,减肥若能连带预防妇科疾病,那才更有长

远的意义。敲带脉擅消“游泳圈”,敲胆经易减臀部和大腿上的赘肉,此二法实为一法,都是在疏通胆经,因为带脉也是胆经在腹部的一段。

脾虚可用食补,最好的食物就是山药薏米芡实粥。胃寒可去薏米;胃热可去芡实、山药,换成绿豆,绿豆薏米粥,最祛湿热,对于肝旺脾虚,舌苔黄腻的人,最为对症。如果胃寒、怕冷又脾虚的人,附子理中丸当为首选,此药祛寒湿而养胃,扶中气而健脾。

肝郁脾虚吃什么中成药

肝郁脾虚可以服用逍遥散进行治疗。组成药材:柴胡、白芍、白术、茯苓、生姜、薄荷、炙甘草以及当归。这个中成药是具有疏肝解郁的作用。当归和白芍可养血柔肝,白术、茯苓、甘草具有健脾养心作用,薄荷可以帮助柴胡舒散肝郁,生姜具有温胃和中的作用,可以收肝脾并治疗,有气

血兼顾的作用,只要是肝郁脾虚、脾胃不和、血虚的患者服用效果都比较明显。

肝郁脾虚如何调理

1、调节情绪,疏肝理气

日常要注意放松,解除忧虑,肝气调达,就能促进脾胃健康运化;心情好,胃口就好,就是这个道理。

2、顾护脾胃

平常少吃生冷寒凉、冰冻、肥腻的饮食,三餐规律有时,使脾胃健运;脾胃中枢的气机条达,能够协助肝气舒畅。假如一个人消化不良、腹胀腹痛,那必然心情就不好,就是脾胃不健运反过来又导致肝郁的表现。

3、多食用疏肝、理气、健脾食品

有很多食品有疏肝理气、健脾胃的功效,可选择陈皮、佛手、香橼、金橘、柠檬、柑橘、玫瑰花、醋、麦芽、山楂等食品、药品,能帮助理气健脾和胃。 据养生之道网

这些事做久了伤身

1、久坐伤肉

久坐伤肉,其实伤的不是肉而是脾。在日常生活中,我们经常听人说“能坐着就不站着,能躺着就不坐着”这句话,但是经常这样的话会让脾的运化功能变得很差。

2、久卧伤气

久卧伤气,是指人若是持久躺卧而不活动,体内的气脉就运行不起来,就会伤及肺气。想必很多人都有如许的感触,周末一觉睡到下午,你会发现自己头晕目眩,全身乏力,这就是久卧伤气的真实展现。

3、久行伤筋

久行伤筋,其实伤的是肝,因为肝主筋,过度操劳和活动就会伤及肝脏,肝脏就会呈现问题。

4、久立伤骨

久立伤骨,其实伤的是肾,因为肾主骨,如果老是站着,就会伤肾,连腰部、腿部都会有问题。

5、久视伤血

久视伤血,是指如果长时间用眼,不只会让视力衰弱,还会造成人体“血”的毁伤。因为肝主血,人的视力有赖于肝气疏泄和肝血滋养,所以才有“肝开窍于目”的说法,所以眼睛过度疲劳会毁伤肝脏,进而影响血的调度。是以,如果是盯着电视电脑或手机太长时间,不只会毁伤肝脏,还会耗损体内的血。

据生活妙招网

在攀枝花生活了近40年,这里就是我的家乡。关于家乡端午的记忆,印象中就是母亲用艾草、薄荷、菖蒲等药草熬水,给我们洗头洗脚,擦拭身子。那袅袅升起的雾气,拂面而来的清香,就是家乡端午的味道,历久难忘。

为了照顾女儿,我们一家就一直和母亲生活在一起。母亲今年70岁了,她顾家,有责任感、勤劳、传统、忠厚,是个典型的中国妇女。每天,她要买菜、煮饭,还要负责家里的卫生,几乎承担了所有家务。退休前,她把精力用在工作上,清扫工、洗衣工、澡堂门卫,她都干得有声有色,深得单位领导信任和工友的喜悦。退休后,她的心血就为我们全情付出。家人的生日、正月初一的元宵、大年三十的饺子、中秋的月饼……她都会有相应的安排,让我们体会到生日和节日的特别和乐趣。有时候我都纳闷,只读了两年书的母亲记忆哪有这么好?到了农历五月初五,母亲也不例外地又开始忙碌,延续一些端午的习俗。

一大早,清香四溢的艾草香便把我们从睡梦中叫醒。原来,母亲早就起床了,去附近的市场上买来几把艾草和菖蒲等绑在一起的植物。当她在厨房淘洗时,满屋便有了艾草香。这香气中有淡淡的药味儿,闻着非常舒服。当她把这些植物放在一口大锅里熬煮时,她就出门去了。过了一会,她手里又抱回一捆植物,我一看,是薄荷叶、花椒树叶、枇杷树叶,还有些我叫不出名的植物。我好奇地问母亲:“怎么把这些常见的也拿来熬水啊?”“端午百草都是药”,母亲说,五月在传说中为恶月,

也就是说这个月天气暑热、病毒滋生,因此人最容易生病。为了应付恶月,民间便在端午节这一天以药草净身或服食药物以求祛病健身。与端午节相关的药物主要有兰、艾、菖蒲、桃枝、雄黄等等。在端午节,有用药的习俗,也有采药储备的习俗。听了她的话,我好像又学到很多知识,而站在一旁看热闹的女儿,也似懂非懂,说:“端午的习俗真有趣!”

民风窗

家乡的端午

韦席华



熬煮的艾水呈咖啡色,鲜亮透明,芳香四溢,淡淡的中草药味儿,使人精神为之一振。接着,母亲便招呼我去洗澡,说是洗澡,实则是擦洗身子。母亲说,用艾水擦洗过后的皮肤不容易生病,蚊虫也不会来叮咬。站在卫生间里,我一边用毛巾擦洗,一边看着脚边的大红塑料浴盆,盆里荡漾的艾水,仿佛映照出母亲慈祥的面孔。小时候,母亲就坐在盆边,我躺在盆里,她温柔地给我洗澡,当水溅入我眼中,我不愿再洗时,她总是哄着我:“干净的娃娃最乖了!”这记忆,在我每次用艾水洗澡时,总会自然出现。

熬好的艾水足够我们家所有人洗用,只是我们最多洗脸,或是泡泡脚。父亲嫌麻

烦,不愿洗脸泡脚。这时,母亲就会生气,看着母亲忙了一上午,脸上的汗水还没干,父亲也就顺从了。

当我洗完澡出门晾晒毛巾时,不经意间看见门楣和窗台上已插了艾草。那青青的艾草,带着露水,飘着香气。听母亲说,这是辟邪用的意思。虽然我觉得这是迷信,不赞同,但我没有争辩。我知道,艾草挂在门口的另一个主

要功效是驱蚊虫。盛夏五月,蚊虫兴盛,艾草之香,恰是驱蚊虫之物。到了中午,母亲把香喷喷的饭菜端上桌,饭桌上多了两样平时不多见的食物——粽子和鸭蛋。母亲胃不好,不能吃粽子,但她却要包几个。解开扎线,剥开粽子叶,甜粽子里藏着红红的粽肉,咸粽子里是白白的粽肉,都升腾着蒸汽,散发着一股特有的蒸粽香。两样粽子用盘子放在一起,活像一盘亮晶晶的红白宝石。灯光下,粽子晶莹透亮,散发着撩人扑鼻的浓郁糯米香,真是棒极了!

家乡的端午,是母爱,是亲情。这是天下所有父母为儿女的祈福!在母亲身上,我学到了如何生活和爱。