

信纸上的旧时光



旧时光，缓缓流淌在
泛黄的信纸上。一沓一沓的，
薄薄的写起来沙沙作响的信纸，
承载着我们青春时代最隐秘最美
好的记忆。生活中的春花秋月
和脉脉流沙，一一抒发在笔下，在
相传和等待中，寄给另一个
人。

同桌的他

高一时，我和番薯是同桌。

当别人都一头扎进高中学习的紧张与规律中时，我们两个虽然成绩好但不怎么听话乖巧的异类被班主任调到了一起。难得有女生和男生像哥们儿一样能聊到一起，所以，最初的时候，我们相处得别提有多开心了。

不知从什么时候开始，我们之间的气氛变了味道。我发觉，他不再像以前那般随意开玩笑，说说闹闹，不分轻重。而是会意味深长地看我一眼，也会沉默整堂课不说一句话。

后来，我们被调换了桌位。有一个学期的时间，我们没有说话，好像都有一股无名的气，谁都不愿妥协开口，谁也不知道这莫名的情绪从何而来。突然有一天我觉得纳闷，我们之间怎么会从相熟无忌到陌生得不说一句话呢？我买了一个笔记本，写上赠言悄悄地送给他，大意就是希望还能做回朋友。我的主动示好得到他热烈的回应。阴差阳错，我们调桌位时变成了前后桌，我前，他后，距离又拉近了。

高三最后一个学期，对学习从来不上心的我也深深地感受到了高考的无形压力。记得有一堂语文课上，我们温习曹操的《观沧海》一诗，玩笑时，我说，这首诗里有我的小心呢。番薯就将数学课中的排列组合知识运用到极致，拼出各种可能。我最终没有告诉他答案，他很沮丧。下课后，他把语文课本递给我，里面夹着一封信。

这封信彻底改变了我们之间的关系。他终于将他的心迹全部坦白。而我，突然“遭遇”这样的表白，慌乱成一团。我深知我们之间再也做不回朋友，又或许是因为，我心里早已经住着另外一个男生。我回了他一封信，用最直白和冷硬的话回绝了他，让他专心学习，别再心猿意马。

他还是会偶尔写信给我，每封信都会折叠成相思叶、心连心等好看的形状，也总是刻意讲笑话逗我开心。我呢，在他的那帮哥们儿眼里，就是一个“不识货”的女生。喜欢一个人大约就是这般不理性吧，不会因为他对你好而接纳他，只在乎一时之间的感觉。

因为受这件事的影响，他的学习状态非常差，高考考得不理想。我们上了不同的大学，从此天各一方。他渐行渐远，走出我的视线。

时隔多年，每次回想起这件事，我都心生歉疚，当时他该有多勇敢和无畏才敢写信向我表白啊，我却执拗地没有给他任何机会。

对于我喜欢的那个男生，上大学后，我知道再也没有机会见面和表白，就写了一封信寄给返校复读的他。我在信中描绘大学生活是怎样的，海边的天空很美，以及，我曾经的曲折的小情结。他很快回了信，信纸也是折叠成好看的形状，字迹纤细飞扬，十分好看。这是我们唯一一次通信。我从此心事了，然后按部就班地开始大学另一种生活。

我依旧写信，给在其他城市上学的好朋友，还有一个后来变成男朋友但在这之前通信通了很久的男生。此中的故事，大概可以用一本书来描绘。



那个讨厌女生的“情书”

或许很多事情会忘记，我却永远记得 1996 年的秋天。那时刚升初中，和陌生同桌的关系在混熟升温中，老师突然要求同桌和另外一个女生调换座位。要重新适应新同桌已让人心生不悦，那女生搬着桌椅到我旁边时还哭哭啼啼仿佛受了多大的冤屈。班上的男生围拢过来安慰她，还指责我怎么不安慰她。我何其无辜，对她的印象差到极致：一个讨嫌、娇气的爱哭鬼。

和新同桌的关系处于非常低温的状态，不交谈、不说不笑，一下课我就离开座位，对她的主动示好和笑脸视而不见。如此持续了两个月，许是我的态度超出了她的忍受极限。某天放学回家，我竟然在书包里发现了一封信。淡粉色、印有卡通少女的信封，我的名字秀丽端庄地写在上面。信的内容大体是疑惑我的态度为何如此不友善，这让她很难过无助之类的，信的末尾，她希望我们之间有友善的关系。

敏感忧郁的年纪，刺猬如我。看着她的信时心里不期然滑过一丝温暖。是夜，我认真回了她的信，告诉她，我讨厌她的娇气、讨厌她爱哭、讨厌她做作……翌日，趁她外出时塞到她的书包里，佯装无事，心里却擂鼓轰鸣，这种感觉

不亚于初恋所带来的刺激和兴奋。果真，第二天，她回信认真作出了解释。于是一来一往，我们将羞于用言辞表达的误解、情思、忧郁和迷惘——化为纸上文字，一起分享，共同解决，互相鼓励，因父母不在身边而觉得孤寂自卑的生活也因此变得欢乐充实。知道我们在通信的同学笑话我们，都已经坐在一起了，竟然还写信，真黏糊。

读高中的时候，分读不同学校的我们，通过信件交流学习资料，鼓励彼此携手度过黑色的 7 月。读大学时，曾一度对她因恋爱而疏于朋友不满，写了封信恶狠狠地责骂她重色轻友。她来信告诉我，我们长大了，有了各自的生活和成长，恋爱并不会影响我们的友情。她的话让我醒悟到自己的幼稚和自私。后来她才告诉我，我那封“讨伐”的信让她伤心大哭了一整夜。

我们一直到大学毕业才停止互通信件。她最初的主动虽让我有些不知所措，如今想来却充满感激。感谢我们感性、爱写“情书”的时光，让岁月留下青春的痕迹。感谢她的包容和宽厚，我们的人生因彼此更加乐观向上。

许多年后，范玮琪的一首歌《一个像夏天一个像秋天》，准确无误地唱出我们的故事。（据小故事网）

植物爱情故事：谁是你的“菜”



案例：

张昊和王欢是一对甜蜜的新婚夫妇，蜜月旅行归来，王欢准备的晚餐却越来越“素”，无肉不欢的纯爷们张昊总是忍不住抱怨“怎么没我的菜？”王欢犯愁了，老公不到三十就有了将军肚，为了健康着想，要如何改变他的饮食习惯？

安利营养顾问告诉记者：中国营养学会建议中国人每人每天应摄取 300g~900g 蔬菜和 200g~400g 水果，有意识地摄入种类丰富的果蔬营养，不仅能够保证充足的维生素矿物质摄入，还可以摄入神奇植物营养成分，让身体更有效地对抗环境污染、辐射等造成的自由基氧化侵袭，减缓衰老、预防多种慢性疾病。

来自植物的深情守护

植物营养素，这种“植物自身含

成的天然有机化合物”对于健康至关重要。科学家成功验证了众多植物营养素的积极作用，如大蒜中的蒜氨酸、茶中的茶多酚等，对防治慢性病、改善亚健康、调节内分泌等都具有积极作用。

在植物体内，植物营养素的分布及含量是一个动态变化的过程。有时，即使吃了一些果蔬，人体摄入的植物营养素却不尽如人意。更何况，我们会扔掉水果皮、蔬菜老叶，这些部位也恰恰是植物营养素聚集的部分。如果日常膳食摄入的植物营养素不足，可以选择富含植物营养素的补充剂来弥补，例如，纽崔莱倍立健片等。

定制你的植物营养

不同植物所含的植物营养素不尽相同。每 1kg 的茶叶和覆盆子中，槲皮素含量差别可达 15 倍。

抵抗衰老一花青素。花青素是植物营养素里的抗老先锋，抗氧化性明显优于维 E 和维 C。此外，番茄红素也是驻颜专家，抗衰老能力早已声名在外。

花青素：针叶樱桃、蓝莓、红球甘蓝

番茄红素：番茄、胡萝卜、柿子椒

对抗痛风一槲皮素。海鲜，动物肉类的嘌呤含量高，喜欢“大口吃肉，大碗喝酒”的人，身体经常会响起痛风警报。这类人群应食用富含槲皮素的果蔬或营养补充剂，因为槲皮素最骄人的能力是抗炎、抗过敏，甚至能抑制黄嘌呤氧化酶从而有效缓解痛风。

槲皮素：越橘、红洋葱、茶叶

绿源酸：杜仲叶、山楂、卷心菜