

岁月回首

豆腐老徐

□心安

我住的地方，有个做豆腐的老徐，一辈子都在跟卤水打交道。他以前做的豆腐不是老了嚼着费劲，就是太嫩，筷子一碰就碎。街坊说起他，话里都带点惋惜：“老徐这人实诚是实诚，就是这手艺……唉，差些火候。”

老徐自己倒是不太着急。每次豆腐做坏了，他也不倒掉，端上自家饭桌，变着法子吃。太老的豆腐他切成薄片，用油煎得金黄，撒把青蒜，下饭得很；太嫩的豆腐干脆当成豆花，淋上酱油、麻油，也是一道菜。他坐在作坊门口，就着一块煎豆腐，抿着一小口酒，脸上看不出什么愁苦。有人问他：“徐老板，今儿的豆腐又没成吧？”老徐慢慢咽下酒，笑道：“火候没到，滋味倒也别致。”

就这样过了十来年。忽然有一天，老徐做出了一种谁也没见过的豆腐，不老不嫩，绵密里带着韧劲儿，豆香浓郁得很。最妙的是这豆腐久煮而

不散，放入砂锅里与咸肉、冬笋同炖，越炖越入味，越炖越筋道。这下子可了不得了，十里八乡的人都赶来买他的豆腐。有人说老徐是得了高人指点，有人说是祖传的秘方被他悟透了。老徐还是笑：“哪有什么秘方，就是失败的次数多了，心里反而亮堂了。”

我认识老徐时，他已是个清瘦的老人，整天穿着一件洗得发白的蓝布褂子，守在小小的豆腐坊里。说起从前那些失败的经历，他如数家珍。

“做豆腐这个事，急不得。”他点起一支烟，烟雾袅袅升腾。“卤水点下去，豆浆慢慢凝结，这个时候该轻、什么时候该重，那些做坏的豆腐乍看是浪费，实则都是学费，就像是走路，不跌几个跟头，哪里学得会啊！”

他弹弹烟灰，继续说：“可是奇怪，正是经历了这些失败，我渐渐摸清了豆浆的脾气，晓得什么样的温度该下多少卤水，晓得什么时候该轻、什么时候该重。那些做坏的豆腐乍看是浪费，实则都是学费，就像是走路，不跌几个跟头，哪里学得会啊！”

在豆腐坊角落里，放着几个笔记本，纸页都泛黄发脆了，上面密密麻麻地记着某年某月某日，温度是多少，豆子泡了多久，卤水多少，成色如何。有的是寥寥数语，有的则绘了简图。

“每次失败，都好像是在告诉我什么。”老徐说，“关键是要听得懂失败在说什么。它说火候大了，下次就小些；它说时候未到，下次就多等等。失败是名沉默的老师，不声不响，却把真东西教给你了。”

我想起自己学写文章那会儿，废稿纸攒了一箱子，投出去的稿子多半石沉大海。现在回头看，正是那些失败一点点磨去了我的棱角，让我慢慢找到了自己。这大概跟老徐做豆腐是一个道理——功夫都在那些看不见的地方。

后来老徐年纪大了，把豆腐坊交给了儿子小徐。小徐不像他爹那样经历了那么多失败，一接手就有模有样。可是老主顾们都觉得，豆腐里总缺了点什么。缺点什么呢？或许是缺了

老徐在无数次失败中做出来的独特韵味——那种历经挫折后的从容，那种在不如意中修炼出的圆润。

现在老徐每天清早还会到豆腐坊转转，坐在那把老藤椅上，看着儿子忙活，偶尔开口指点两句，都是些最简单的话，比如“卤水少了三分”“火候还差一些”。街坊们来买豆腐，总要跟他聊上几句。有人说：“老徐，你现在可清闲了。”他眯着眼笑：“清闲好，清闲好，让年轻人折腾吧！”

是啊，生命自有它的方向。就像水，遇到石头绕过去就是；就像豆芽，顶开土层才能见到光。那些曾经的坎坷挫折，那些深夜里的辗转反侧，原来都是必要的——待到功夫成了，自有一种乘风破浪的自由自在。

夕阳西下时，豆腐坊里飘出阵阵豆香。老徐还坐在那儿一动不动，像一尊雕像。我想，他这一辈子，就像他做豆腐的过程——在失败里不急不躁地等待，在挫折中不慌不忙地成长。这大概就是人生最朴素的智慧了。

健康之友

骨质疏松不是老年人的“专属病”

骨质疏松症，是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏、导致骨脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症大致分为原发性和继发性两类：原发性骨质疏松症包括老年骨质疏松症、绝经后骨质疏松症等；继发性骨质疏松症指由影响骨代谢的疾病、药物及其他明确病因导致的骨质疏松。

青海省医师协会骨科分会骨质疏松学组组长、青海省人民医院健康管理部副主任单中书介绍，人体骨骼长期处在“骨吸收”和“骨形成”的动态平衡中。在青少年和青年时期，骨形成大于骨吸收，骨量持续积累，随着年龄的增长，骨量开始缓慢流失，骨吸收开始超过骨形成。对于女性而言，绝经后由于雌激素水平骤降，骨量流失，因此建议女性在45岁后、男性60岁后定期进行骨密度检查，高危人群需在医生指导下进行药物干预。

“患甲亢、糖尿病等代谢性疾病，长期使用糖皮质激素、抗癫痫药等药物，酗酒、吸烟等人群易发生继发性骨质疏松。”沈阳市第五人民医院骨科主任医师赵克介绍。

症状有哪些？
“频繁感到莫名疲劳”“腰背或关节隐隐作痛”“夜间小腿反复抽筋”……专家提醒，这些常被归为“作息乱了”“缺钙而已”的症状，可能是骨骼发出的健康预警。

宁夏医科大学总医院老年医学科主任医师雷晨指出，除了上述容易被忽视的表现，更直观的信号包括：身高比年轻时缩短3厘米以上，以及指甲变薄、易断裂。

沈阳市骨科医院关节外科主任医师翟良全说，随着病情进展，患者症状会加剧，出现负重能力下降、全

身骨痛、驼背等脊柱变形问题。最危险的是发生“脆性骨折”，如打喷嚏、弯腰提物或站立高度摔倒发生骨折。

单中书强调：“很多患者是发生骨质疏松性骨折才意识到，而一旦发生腕部等关键部位的骨折，其致残率和死亡率很高，后续并发症的危害也极大。”他同时提醒，科学管理体重与骨骼健康密不可分，无论是低体重还是肥胖，都会对骨骼健康产生不利影响。

预防从哪入手？
骨质疏松怎么治，怎么防？专家指出，骨质疏松的治疗并非单纯补钙，而是需要综合规范的治疗方案。

翟良全介绍，可从三方面入手：第一，补充钙和维生素D，为骨健康提供营养支持，通过食用奶制品、豆制品、坚果、蛋类等补充钙质；通过晒太阳和食用三文鱼、金枪鱼等多脂鱼的方式补充维生素D；食物补充不足时，可在医生指导下服用钙、维生素D补充剂。

第二，科学运动，散步、太极拳、慢跑等温和运动既能增强骨骼强度，又能改善身体平衡能力，减少跌倒风险，但要避免过度弯腰、负重、剧烈运动。

第三，减少对骨质的消耗，控制体重，避免过胖或过瘦；戒烟、限酒，避免过量饮用咖啡及碳酸饮料；保持良好情绪，避免熬夜。

专家提示，预防骨质疏松的关键在“早储备、勤维护”。30岁左右是骨量积累的黄金期，要坚持健康生活习惯，做好骨量储蓄。每周进行3-4次户外活动，每次至少30分钟，可选择跑步、跳绳、深蹲等运动，通过肌肉刺激增强骨密度。

(据新华社电)

书林撷英

《六尺巷里天地宽》



本书通过讲述安徽桐城“六尺巷”百姓人家的日常生活故事，阐释了“六尺巷”的精神内涵及其在当代社会治理中的价值意义。

陈诺等著
安徽人民出版社、新华出版社出版

《九色鹿》



这部图画书取材于敦煌莫高窟第257窟壁画，讲述了善良的九色鹿与忘恩负义的捕蛇人之间的故事。

谭盾著、尧立绘
中国少年儿童出版社出版

科学新知

秋来易“悲”，科学应对是关键

□陈杰

不少人在入秋之后，易被一种难以名状的“失落感”缠上，做什么事都提不起精神——这往往是人们常说的“秋悲”。

“秋悲”可不是简单的多愁善感，而是一种随季节更替产生的情绪状态。解放军总医院第一医学中心医学心理科主任董彦彬介绍，从医学角度看，“秋悲”的“罪魁祸首”是秋季日益缩短的日照时间。“人类大脑中的松果体像个精密的光线感应器，光

照不足时，会加速分泌褪黑素，让人感到困倦、疲惫；同时，能带来愉悦感的血清素水平却会下降。这一增一减，极易导致人体生物钟紊乱、情绪低迷，甚至出现睡眠增多、食欲变化等表现。”

那么，“秋悲”到底是正常情绪波动，还是需要警惕的心理问题呢？董彦彬说，若情绪低落仅短暂出现，随天气转晴或环境调整而缓解，多属于正常的情绪波动。但若是症状持续两周以上，且伴随兴趣丧失、睡眠紊乱、自我评价过低，甚至产生绝望感，就

可能已发展为季节性抑郁障碍，需及时寻求专业帮助。性格内向者、长期室内工作者、女性、老年人等人群，秋季情绪更易波动，须格外关注。

应对“秋悲”，一些简单易行的自我调节方法就能起到良好效果。专家建议，首要方法是“追光”——每日上午接受30分钟左右的自然光照，阴雨天也可借助模拟日光的光疗灯，以此促进血清素合成、稳定生物钟。其次，散步、慢跑、瑜伽等，都能刺激内啡肽释放，堪称天然的“情绪调节剂”。饮食方面，多摄入富含维生素D

的鱼类、蛋黄，以及富含Omega-3的坚果和深色蔬菜，有助于维持神经递质平衡。

董彦彬建议，发现身边家人或朋友陷入“秋悲”，科学的沟通与温暖的陪伴至关重要。不要轻易对他们说“振作起来”“别想太多”，一句“注意到你最近情绪不高，想和我聊聊吗”的暖心问询，反而更能帮他们打开心扉。如果发现对方情绪问题持续加重，鼓励并陪伴其寻求专业帮助，也是关爱的重要表现。

(摘自《科普时报》)

心灵深处

回不去的甘甜

□杨振坤

院子是寂寞的，尤其是在这深秋的午后，风歇了，日光斜斜地将那棵老柿树的影子，瘦长地投在灰扑扑的地面上。我的目光，不由自主地被它牵了过去。

树确实苍老了，粗糙的树皮皱如祖父额头上深刻的纹路，固执地、沉默地向天空虬曲。然而那枝头，却兀自热闹着。深秋的风早已将叶片扫尽，疏朗的树枝间再也藏不住秘密——累累果实沉甸甸地坠满枝头，柿子毫无遮掩地显露出来，一颗颗，

一簇簇，像无数盏小小的、红彤彤的灯笼。那红，不是喧闹的火红，是历经风霜后凝成的、半透明的殷红，在清冷的日光里温润地亮着。

这般丰盈的果实，悬在如此岑寂的院落里，平添了几分惘然。这热闹是它们的，我什么也没有。心头像被某种柔软的东西轻轻一撞，空落落的感觉弥漫开来。这空落，便引着一些旧日的影子，丝丝缕缕地在心间洒开。

也是这样的季节，记忆中的柿树似乎更为高大，果实也更为稠密。我们这些孩子耐不住馋，举着长竹竿，

仰着脖子，小心翼翼地敲打。柿子落下，噗的一声闷响，或是“啪”的一声迸裂，溅出蜜一般的汁液。母亲不许我们立刻吃，说是太涩了。母亲将柿子一颗一颗摆在窗台上，让秋阳晒透，让夜露浸染。不消几日，那涩味便悄然消失，只余下满口的清甜。那份甘美，能一直甜到梦的深处。

那时候的日子也如同窗台上熟透的柿子，饱满而甘醇。而今，站在老院子里，望着满树灼灼的红，却只觉得那红里浸透了无言的寂寞与苍凉。那记忆里的甘甜，隔着悠悠岁月，隔着再也无法逾越的距离，终究

是渺茫了。

忽然起了点风，高处一颗熟透的柿子“啪”的一声，轻轻跌落在枯草间。它躺在那儿，那样安然，又那样孤单。我怔怔地望着，心里忽然明白：我留恋的，何尝是那一口甜呢？我凝望的，是那再也回不去的时光啊！那乡愁，原来也像这柿子，初尝是涩，深藏于记忆的角落，经年累月，悄然酿成一种透明的、沉甸甸的悲伤，温柔而固执地坠在心头。

在母亲离开三年后的那个夏天，这棵柿树被砍掉了。

院子，从此更加孤零零的。

情暖重阳 孝润童心

为传承中华优秀传统文化，培育学生尊老敬老美德，10月27日，周口市六一路小学各班以“习起源、知习俗、尊老敬老”为主题，召开重阳节主题班会。

在班会上，该校各班班主任通过PPT课件、图文故事等方式，带领学生了解重阳节的由来，并以“知习俗”为核心，进行实物展示，向学生讲解登高、赏菊、插

茱萸等传统习俗，鼓励学生动手制作简易茱萸香囊，“沉浸式”感受节日氛围。最后，学生分享了各自尊老敬老的小故事，写下“给爷爷奶奶的暖心话”卡片。

该校各班召开主题班会，引导学生在知、学、做中读懂重阳节的文化内涵，营造尊老敬老的氛围，让传统节日的温暖与尊老敬老美德代代相传。②12（李小玉）

遗失声明

●刘健遗失商品房买卖合同3份，合同编号分别为：01000000071、01000000072、01000000073，声明作废。

2025 年 10 月 29 日