

蔬菜营养健康



[蔬菜营养健康_下载链接1](#)

著者:赵霖 等 著

[蔬菜营养健康_下载链接1](#)

标签

评论

挺好的，了解口入的营养价值，更合理的搭配

很好啊 建议大家买来看看 有些门道

正品 书籍写得很好值得一看

帮同事买的，送货超快的，同事说服务很好！！

有意减肥的朋友可以看看，其实蔬菜营养很丰富的。。

感觉很不错的书，挺好。

绝对正版书，内容很丰富

送货很快，书不错。。

每种蔬菜都是药，吃菜也能防病治病。

讲解了有关蔬菜的基本营养知识

发货速度快，物流的服务很好

好的评价还会在首页展示并有额外的积分奖励哦！

书籍的质量一般吧，无所谓啦

吃蔬菜也有很多营养，学习一下，别浪费

还不错，是正品 还在用，没发现问题

详细看过了，可用于简单的资料查询。

读书是一种乐趣,一种情操,一种向往世界古往今来的为人和名人求救的方法,一种和他们展来讨论的方式,一封出席各种社会活动体验各种生活,结识各种人物的邀请信.一张迈进科学殿堂和未来世界的入场券,一股丰富自己的强大力量.这个名言是我们最著名的作家“王梓坤”写的.他让懂得了什么是读书。小的时候，我只喜欢爱看小人书，漫画，因为他们都很好笑，有着迷人的魅力，渐渐地，渐渐地……我就开始画漫画了，但是结果还是让老师收走，被爸爸妈妈撕掉，还要打。唉-----真倒霉！初高中，就从喜欢武侠小说，梁羽生、金庸、古龙等等，特别是金庸的小说，本本都看了，有些还看了好多遍，收益匪浅。长得之后，我什么类型的书都看，只要是我喜欢的。特别是：[ZZ]的[SM]：很值得看，看了收益很大，书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得了，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，而且都是正版书。：读书让我收益匪浅。让读书成为我们的生活方式。[NRJJ]

《蔬菜营养健康》论述了我国居民经常食用的蔬菜及其食疗保健功能，讲解了有关蔬菜的基本营养知识，首先介绍了古老而新兴的芽类蔬菜，进而是种类繁多的茎叶类蔬菜，有保健功能的块根类蔬菜，招人喜爱的果实类蔬菜，有抗癌功能的花类蔬菜，食疗价值高的瓜类蔬菜，营养丰富的豆荚类蔬菜，芳香类蔬菜，天然的食疗佳品野菜，以香椿为代表的木本类蔬菜，海洋海藻类蔬菜等。以及近年市场上出现的特色蔬菜，具有抗癌保健功能的蔬菜等常用菜百余种。《蔬菜营养健康》内容丰富，文章深入浅出、结构严谨，科学性强，图文并茂。
中国最早的农耕专著《齐民要术》收集蔬菜20多类，100多个品种（包括豆荚类蔬菜）；充分体现了食物原料多样性的原则。中华民族的传统膳食结构具有广杂性、主从性和匹配性，不仅符合人类消化道的组织结构，适应人体生理全面营养的需要；还缩短了人类食物链，最大限度地合理利用自然农业资源，提高食物资源效益，特别是种类繁多的蔬菜发挥了重要的健康作用！ 作者简介

赵霖，解放军总医院营养科研究员，博导。多年来从事生物化学、微量元素与营养生理学研究，现任全军保健医学专业委员会副主任；中央保健委员会预防保健会诊专家；中国食品科技学会常务理事；国家中医药文化建设和科学普及专家委员会委员等职。被国家卫生部聘为“首席健康教育专家”，2007年被中央文明办、民政部、新闻出版署、广电总局联合授予“先进个人奉献奖”。

赵霖作为高级访问学者，多次赴美国黑技术大学营养生理研究所进行客座研究，对食药兼用的“松花粉”营养生理功能进行了系列研究：并开展了中国绿茶、乌龙茶、花茶、红茶中茶多酚的研究。

先后获军队科技进步奖多项，所著《中国人怎么吃》获“第四届全国优秀科普作品奖”二等奖。《首席专家赵霖谈——平衡膳食，健康忠告》获国家科技进步二等奖。《连队饮食营养新说》下发到全军每个连队，《科学饮食防“非典”》等书配合了抗击“非典”的斗争。近年出版了《民以食为天》光盘与书，《食以善入、食亦杀人——我们的孩子该怎么吃?》等书。

e17.客来不用茶和酒，紫背天葵酌满情 最土最土的蔬菜6800例 ￥795.80g(6.3折)

g1. 人类最早无土栽培的蔬菜——黄豆芽 八

rian”一词并非来自“蔬菜(vegetable)”，而是源自有生气、使人有朝气之意的单词“vjeetja k(97%好评) ￥780.20(7j.9折) 2.药补不如食补

19. 游子思乡的寄寓——莼鲈之思 参考书目 知m食分子的好色美食：绿色营养配餐 ￥11.70(7.4折) Immpressnionism 4o条 5. 生食蔬菜利弊何在

20. 大葱——脑力劳动者的绿色补品

古籍p《p尔雅》称：“q凡q草可食者，通名为蔬。”中华民族遵循“食不可无绿”的祖训，人均蔬菜摄入量r达500克/日；相比之下，西方膳食，特别是“洋快餐”中动物性食物过多，蔬菜摄入量严重不足。t《本草纲目》“菜部”前言中u指出：“五菜为充，所以辅佐谷气，疏通壅滞也。”古代先贤已认识到蔬菜有v“疏通壅滞”之功。正如李时珍所述：“谨和饮食五味，脏腑以通，血气以流x，骨正筋柔，寿命可以长久，…v…菜之于人，补非小也。”蔬菜是人类食物w中矿物质w，微量元素、维y生素、生物活性物质和膳z食纤维的重要来源，在维护健康，保证膳食平衡中发挥着不可替代的作用A。我国第一部农耕B专著《齐民要术》中收集谷类、豆类植物十多种，两百余种；蔬菜二十多种C，C一百多个品C种C；鱼、肉、D蛋百多种。形成了以谷物、豆类为主，进食足量蔬菜，以动物性食物作为补充E，兼食水果E的中华民族传统膳食结构。

¥36.00(6.3折) 蔬菜的营养价值 14. 道家五荤之一，芳香健胃的香菜

古籍《尔雅》称：“凡草可食者，通名为蔬。”中华民族遵循l“食不可无绿”的祖l训，人均l蔬菜摄入量达500克/日；相比之下，西J方膳食，特别是“洋快餐”中动物性食物过多，蔬菜摄入K量严重不足。《本草纲目》“菜部”前言中L指出：“五L菜为充，所L以辅佐谷气，疏通壅滞也。M”古代先贤已认识到蔬菜有“疏通壅滞”之功。正如李时珍所述：“谨N和饮食五味，脏腑以通，血气以流，骨正筋柔，寿命可以长久，……菜之于人，补非小也。”蔬菜是人类食物中矿P物质Q，微量元素、维生素、生物活性物质和膳食纤维的重要来源，在维护健R康，保证膳食平R衡中发挥着RR不可替代的作用。我国第一部农耕专著《齐民要术》中收集谷类、豆类植物十多种，两百余种；蔬菜二十多种，一百多个品种；鱼、肉、蛋U百多种。形成了以谷物、豆类为主，进食足V量蔬菜，T以动物性U食物作为补充，兼食水果的中华民族传统膳食结构。

W ¥20.60(7折) XArtistsV 赵霖

让读书成为我们的生活方式.罗伊兰德：阅读是永恒的乐趣。高尔基：书是人类进步的阶梯。贝内特·赛尔夫：阅读是一种心灵的享受。不论是伟人还是凡人，不论是生活于困境或是和平时代，读书一直是人类追求不懈的生活情趣，读书是寻求心灵释放，净化灵魂的途径。伟大的革命家.学问家毛主席孜孜不息的读书生活伴随着他一生，和他的

革命生涯紧紧地联系在一起，即使在最艰苦最紧张的革命战争环境里，他也总是不忘读书，他的读书范围十分广泛，从社会科学到自然科学，从中国到外国等等各类书籍都是他废寝忘食的选择，这些书籍对他生活的影响不言而喻。

平凡而渺小的我们生活在安逸的和平环境下，读书不再是以往的奢侈要求。对我们而言，它更是我们生活中的精神伴侣。读书的方式.内容也随着我们时代的改变而日益变迁着，我们读书的选择方式也日益多元化，电子杂志.电子期刊.电子书等都方便了现代人，当我们阅读杂志类书籍时，就好比是吃快餐，“为的是填饱咱们的肚子！”当我们阅读经典著作时就好比是品尝满汉全席，需要仔细品尝各种滋味！[ZZ]的[SM]：很值得看，看了收益很大，书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，而且都是正版书。

一个安静的环境，清晨，午后，夜晚，一杯苦涩的清茶，遇到柔和的光线，一本难以释怀的书，享受读书的幸福·····让读书成为我们的生活方式。[NRJJ]

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。

用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好 [QY]"

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折!回家决定上京东看看!果然有折扣。毫不犹豫的买下了!京东速度果然非常快的!从配货到送货也很具体!快递非常好!很快收到书了。书的包装非常好!没有拆开过!非常新!可以说无论自己阅读家人阅读!收藏还是送人都特别有面子的说!特别精美;各种十分美好虽然看着书本看着相对简单!但也不遑多让!塑封都很完整封面和封底的设计!绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本!书装帧精美!纸张很干净!文字排版看起来非常舒服非常的惊喜!让人看得欲罢不能!每每捧起这本书的时候 似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般!好似一杯美式咖啡!看似快餐!其实值得回味

无论男女老少!第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中!就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼!颇有风度。

多读书!可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过:“知识就是力量。”不错!多读书!增长了课外知识!可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进!不断地成长。从书中!你往往可以发现自己身上的不足之处!使你不断地改正错误!摆正自己前进的方向。所以!书也是我们的良师益友。

多读书!可以让你变聪明!变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明!你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样!你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书!也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲!一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动!使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操!给人知识和智慧。所以!我们应该多读书!为我们以后的人生道路打下好的!扎实的基础!读书养性!读书可以陶冶自己的性情!使自己温文尔雅!具有书卷气;读书破万卷!下笔如有神!多读书可以提高写作能力!写文章就才思敏捷;旧书不厌百回读!熟读深思子自知!读书可以提高理解能力!只要熟读深思!你就可以知道其中的道理了;读书可以使自己的知识得到积累!君子学以聚之。总之!爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处!就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好!这个也值得赞美下希望京东这样保持下

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环

境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

在京东买好书。多读书。受益无穷。

书籍是人类数百年来无数聪明才智的载体，它记录着人类几十年的知识教训。随着社会的发展，社会上形形色色的书卷也日益繁多。当我面对如排山倒海般袭来的“书山书海”，不禁会想，我们为什么读书。

高尔基说过“书籍是人类进步的阶梯。”人为生存，为了考学，拼命的读书，有人甚至说书籍是生计的敲门砖，有了事业即可不要书。对于这一观点，我不敢苟同，正如培根所说，“读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，物理使人深刻，伦理使人庄重，逻辑使人善辩。”在我看来，读书的目的并不在于为考试，而在读书，若只为考试而读，那便是读死书。我认为，读书的真正目的应是以下四点：第一，

读书让人获得知识。这是最浅显的作用。我们从小到大所读的教科书目的也大于此。它让获得丰富的知识，获得渊博的学识，也让人们得到学位和工作，这些无足轻重的“副产品”。这一层的读书只是为了生活和学识。不可否认，知识的获得也是十分重要，毕竟“熟读唐诗三百首，不会作诗也会谄”吗？第二，读书让人提高修养。

阅读一本好书，正如同一位知识渊博的学者谈话，“他”的语言中无不闪烁智慧的火花，无不传答着高尚的修养，从一本书中学到的修养，提高的品格，远比在生活磨砺中体会的深刻，体会的彻底。正如林语堂所说的如果读者获得书中的“味”，他便会在谈吐中把这种风味表现出来，如果他的谈吐中有了风味，他在写作中免不了会表现出风味来。着此间浅移默化的“味”，不正是在读书中体味的素养吗？第三，

读书让人开阔视野。人生活的范围有限，限制于空间与时间的连锁中，当他只能同身边的交谈，他的认识是肤浅的，他的学识是简陋的。但当他打开一本书，时间，空间便再不能限制于他，他可以坐在家中看到世界各地，品味古今中外，他可以体会古战场上“马作的卢飞快，弓如霹雳弦惊”的宏大，可以体会大草原上“风吹草地牛羊”的生机；可以体会黄昏下“枯藤老树昏鸦，小桥流水人家”的忧；可以体会“白日放歌需纵酒，青春作伴好还乡”的喜悦。在书中人可以翱翔于智慧的天空，他的视野也不会只存在于一省，一市，一县，一国而是整个宇宙整个空间。着也许读书所换来的乐趣吧。第四，

读书让人明白事理。韩愈曾说“人非生而知之者，孰能无或？”我想最大的疑虑也莫过于不明事理吧，读书里的名人，也许刚好可以找到答案，看世界名人的作人处事，从中可以学到许多方法，对于明白事理，应是非常重要的吧。

在书籍中品味知识的博大精神。在书籍中培养修养的文雅得体，在书籍中开拓视野看大千世界，在书籍中学做人处事的方法道理。这也许是读书的真正目的吧。

我读书的目的是丰富知识，开阔视野，助推工作，提升自身文化素养。总结我的读书经历，有四次起伏变化：第一阶段是学生时代仅为学习成绩而读书，我称为被动读书；第二阶段是有了兴趣爱好仅为提高特长而读书，我称为局限读书；第三阶段是在工作岗位上仅为干好本职而读书，我称为狭隘读书；第四阶段就是现在的情况，读书意识强了，读书范畴广了，但读书量太少，我称为平常读书。和大多数人一样，总是找借口说工作忙而贻误读书，这不是能站住脚的理由，而是自身做事的毅力不够，没有养成坚持每天读书的良好习惯。这就算是对自己的一次自我批评吧。

我算不上一个“地道”的读书人，没有什么经验可谈，就和大家在一起谈一些个人的观点。我个人对“读好书”的见解可以概括为12个字：精读、常读、笔读、心读、鉴读、多读。

一、精读。精读的一个方面是精选。世上的书籍数以亿计，要读的书难计其多。这就需要有选择地去读，更重要的是会选择，根据自己的喜好和需要，精心选择几本好书，不要见书就买。托尔斯泰有句名言“理想的书籍是智慧的钥匙”，赵树理也说过这样的话：“读书也像开矿一样，沙里淘金”，说的就是选好书、读好书的道理。另一方面是把书读到真懂。一本好书，读一遍两遍是不行的，要反复的去读，每读一遍都会有不同的收获。多少专家研究《红楼梦》，还成立了专门的红学研究会，现在还在研究她，就是这个道理。读书不能只求一只半解，要完全理解，尽可能全部消化，这才叫读书，叫精读。

二、常读。书要常读，养成习惯。要养成一个好的习惯很难，但只要坚持去做，把一件事重复去做，这种重复就会成为一种习惯。对坚持每天读书，不要说需要多久，只要能坚持1个月，这种意识自然会成为习惯，这就叫习惯成自然。我认为，我们青年干部要把读书当作一日三餐的生活习惯，让读书成为每天必不可少的生活内容，我称之为常读。

三、笔读。就是要借助手中的笔辅助读书。有一句耳熟能详的谚语叫“好记性不如烂笔头”，通常理解为作读书笔记，我还理解为写心得体会、读后感、随笔等。我认为，读书是吸收，写作是消化，我在第一次执笔写公文、起草大会讲话时，总觉得没有东西可写，要么写的内容干巴巴，平铺直叙，意识到自己的阅读量太少，脑子里记下的东西太少，这才刻意去多读书，把好的语句、好的典故摘记笔下，并坚持写一些读书心得，不怕写不好，只要坚持，久而久之，这些东西就会留在脑海，动笔写文章时就会自然见于笔下。我在看电视节目时也在作笔记，准备了一个专门的电视笔记本，收益还是有的。这便是勤动手的好处，我叫做笔读。

四、心读。读书要专心，更要用心。书中自有黄金屋，用心去读，才能真正读懂书，朱熹在《训学斋规》中说，“读书有三到，心到，眼到，口到，三到之中，心到最急。”

五、鉴读。读书也是生活的一面镜子，通过读书梳理自己的头脑，丰富文化底蕴，提升道德素养，我把一些好的方面作为航标，把比如从物传记方面的反面东西作为成长的警钟，这就叫做鉴读，有借鉴、有鉴别的吸收书中的文化，持扬弃的读书观。

六、多读。“从精出发，博览群书。”身边的人和事是书，工作是书，生活是书，只要肯读书，书中自有黄金屋。

阿基米德曾经说过：“给我一个支点，我可以撑起整个地球。”

而我想说，我愿作为一个小小的支点，为我深爱的他们撑起整片天空。

他们是我的支点，虽然他们和我生活在不同的时期，他们为生活奔波的时候我还未曾睁眼打量这个世界；而当我正值青春的时候，他们却已经随着年华的河流飘远。

他是我的支点，虽然他目光呆滞，表情木然。他就这样静静地笔直地坐在椅子上。寒冷的气温让他裹上了厚厚的棉衣，冷风让他缩紧了脖子。可他的神色丝毫没有改变，就好像一个虔诚的信徒，静默地等待着遥远而神秘的梦。于是他慢慢变成了一棵树，扎根在渺渺的时间里，扎根在茫茫的人潮中。“老头子，别等了。这么冷的天，咱回家吧”

“你回去吧，我要等悦儿，悦儿说了要来的，我要拿麻花给她吃。”他手里捏着藏在衣兜里温热的麻花，抬头看了看时间，皱了眉头念叨着：“悦儿怎么还不来呢。”然后，又继续静默地等待。

后来，陪在旁边的外婆也消失在人海，只留他一人，一个人静立。即使他的悦儿已经不

再爱麻花朴实的香甜，即使他的悦儿因为玩耍忘记了承诺的时间，即使他的悦儿说自己长大了不喜欢别人唤小孩一般叫自己丢人的小名。他是我的支点，虽然他苍老病态，神态低迷。他就这样屈起病变的腿斜躺在床上。病痛把他折磨得不成样。动脉硬化，发现过晚。他只能看着着自己的腿一天天腐化成玄色的朽木。蚀心的疼痛让他难以入睡，每个每个夜晚都像是难渡的荒漠。在黑暗的刺痛中全身冷汗地醒来已经是每天必经的叹息。

冷意入侵的后半夜，他一遍遍地按摩着“枯木”的腿，病魔终于留他以喘息的时间，让他在浅浅的睡眠中暂时松了紧咬的牙关。突然，他惊醒了过来，瞟了一眼时间，立马神情紧张地大喊大叫起来“老婆子，6半点了，快打电话叫悦儿起床，不然她得迟到了，快点！”

见一直没人应声，他便气哼哼地爬起身，也不顾穿上外衣，踉跄着撑着拐杖扶着矮柜吃力挪动着，慌忙之间还撞到了病腿，终于奔到了电话机前。他倒吸着冷气，用微微颤抖着的冻得通红的手摁着早已烂熟于心的号码。“喂，悦儿阿”他一如往日般地和蔼低沉“快起床，要迟到了，星期一了记得穿校服，一定要吃早饭.....”即使他的悦儿已经改了几次作息时间，换了几个闹钟；即使他的悦儿已经听腻了他每天早上都重复的相同的话；即使他的悦儿因为他看错时间而早了一个小时的电话乱发着脾气。

他们都已经年老，岁月遗弃了他们。他们不再高大强壮，不再有固执的坏脾气，不再有说不完的老故事。他们甚至快遗忘了一直引以为傲的整洁和坚韧。可总有点什么是他们不会忘怀的，譬如一个叫悦儿的小女孩他们永远不会忘记自己曾经把这个胖胖的小女孩举得高高的，乐呵呵地说着小女孩听不懂的成语，“悦儿是外公的无价之宝呀！”“悦儿是爷爷的掌上明珠喔！”。如今他们的悦儿已经成了他们的支点，成了他们在病痛和苍老中，在痴呆和遗忘中的精神支点。

也许幼小的悦儿只能在他们铭心的记忆里嬉笑玩耍，只能在过去的岁月中和他们一起跳一起跑；在冬天的清晨和外公一起奋力地推着粗糙沉重的售货车柜；在夏天的夜晚和爷爷一起轻柔摇着带有虫鸣的清凉的蒲扇。已经长大了的我，只愿默默地，用尽所有温柔地，陪着他们度过安静而舒适的夕暮年华。在平静的日子里对突然忘记了往事或碰疼了病腿的他们报以最最令人安心的微笑。

一个星期天，阳光很好，我和爸爸载着爷爷去兜风。爷爷一扫往日的沉闷，又和从前一样话多了起来，很精神也很快活。薄暮，我们上楼回家，爸爸把穿的厚厚的爷爷背起，青筋暴起，大汗淋漓。爷爷愉悦地伏在爸爸宽厚的背上，仿佛丝毫不在意自己是否添了点小小的麻烦。

我看到大片暖暖的橘红下爸爸就像是一个支点，以他全部的爱，支撑起家庭的幸福的重担。

那一刻我是多么羡慕他，羡慕他沉沉的满满的担子，羡慕他那可以让人心安的肩膀。随着我的成长，家人们也在满满变老。总有一天，我也会像爸爸一样，化为一个支点，为我深爱的他们撑起整片天空。

[蔬菜营养健康_下载链接1](#)

书评

[蔬菜营养健康_下载链接1](#)