

渴望泰安康寿 ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ 此书圆您美梦
美梦普及之日 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 全民康乐之时

无限的价值 ▶ 超低的价格 ▶ 限价 10 元

随书附送无价的读书指南书签

美梦集

作者 唐植理 博士

美 梦 集

作者 唐植理 博士

总目录

自序	1
美梦之源	
终生为婢的母亲	9
美梦之一	
根绝战争的:全球公约	55
美梦之二	
统一中国的:大中华联邦宪法	56
美梦之三	
无比公平的:三球统一比赛规则	66
美梦之四	
乐活百岁的:养生在理	67

《养生在理》目录

前言	67
第一篇 生理常识	74
一、人体的构成和运动	74
二、食物的消化和吸收	80
三、呼吸	86
四、运输	91
五、排泄	96
六、遗传与生育	98
七、防卫	101
八、生命活动的调控	105
第二篇 营养常识	114
一、营养物质概论	115
二、碳水化合物(糖类)	120
三、蛋白质	125
四、油脂	131
五、胆固醇	138
六、纤维素	142
七、水	144
八、维生素	150
8.1 脂溶性维生素	151
8.11 维生素 A	152
8.12 维生素 D	153
8.13 维生素 E	155
8.14 维生素 K	156
8.2 水溶性维生素	158
8.21 维生素 B-1(硫胺素)	159
8.22 维生素 B-2(核黄素)	161

8.23 烟酸(抗癞皮病维生素,维生素 B-3) ...	162
8.24 叶酸	163
8.25 维生素 B-12(钴胺素)	164
8.26 维生素 C(抗坏血酸)	166
九、矿物质	169
9.1 宏量矿物质	169
9.11 钠(Na)	169
9.12 氯(Cl)	171
9.13 钾(K)	172
9.14 钙(Ca)	173
9.15 磷(P)	176
9.16 镁(Mg)	177
9.2 微量矿物质	178
9.21 铁(Fe)	178
9.22 锌(Zn)	180
9.23 硒(Se)	182
9.24 碘(I)	183
9.25 铜(Cu)	184
9.26 氟(F)	185
第三篇 习性调节	186
一、避开误区	186
二、严守平衡	197
三、厨房革命	201
附 1、自制肉酱	204
附 2、自酿酸奶	205
四、吃:求营养适度	208
附:考试前吃什么好?	211
五、饮水:求及时足量	211
六、穿:求外观,更求实用	212
七、住:求舒适益体	214
八、行:求活肢动体	216

九、性生活:坚贞而和谐	217
十、放胆手淫	220
十一、天天坚持良性运动	222
十二、让乒乓球成为室友	231
十三、打造一副硬骨头	233
十四、时刻不忘放松	237
十五、整天与笑为伍	240
十六、终生劳休适度	241
十七、修身养性	242
十八、常规体检或自测	245
十九、抬头挺腰	246
二十、注重洗漱	247
二十一、掌控排汗,谋利防害	250
二十二、及时排便	252
二十三、保养血管	253
二十四、保养大脑	255
二十五、保护肝脏	258
二十六、保护肾脏	259
二十七、保护听力	260
二十八、保护眼睛和视力	261
二十九、保护牙齿	263
三十、保养皮肤	268
三十一、对抗氧化	271
三十二、保持俊美	272
三十三、节药	275
三十四、以菌抗菌	277
三十五、节酒	278
三十六、戒烟	281
三十七、远离毒品	287
三十八、减肥	287
三十九、养生莫基于胚胎,蓄精养锐在童年	298

四十、老当益壮度晚年	311
四十一、放眼长寿百岁,优化生态环境	313
四十二、养生小窍门	316
四十三、养生成于定量毁于随	326
第四篇 病症防治	328
一、癌肿	328
二、艾滋病	332
三、甲、乙、丙型肝炎	334
四、结核病	338
五、糖尿病	340
六、骨关节炎	344
七、高血压	348
八、动脉(粥样)硬化	352
九、冠心病	354
十、脑血管意外(中风)	357
十一、尿路结石	359
十二、感冒	360
十三、过敏	362
十四、老年斑	365
十五、一氧化碳(煤气)中毒	366
十六、骨质疏松	368
结束语	370
附:新旧计量单位的换算	372
参考书目	373

自序

正如我在《母亲》这篇纪念文章所言：三岁那年，在一场“统购统销”引发的饥荒中，饿殍在病魔的协助下，将我全身肌肉洗劫一空，却又因祸得福——父亲擅长珠算和心算口算，见我几近瘫痪无法外出跟小孩玩，耐心地教我学习这些知识，无意中训练了我大脑中的思维神经，开发了我大脑中的数学园地，强化了 my 思维能力，提升了我的脑力水平，从而让我在读小学时就表现出非凡的数学能力：不时生病缺课，却能保持最好成绩；简便运算和繁分数的计算能力甚至超出任课老师。初中最后一年全县数学竞赛，本应得满分的我，粗心地写错卷末一道求证题最后一步的符号，气得任课老师当着全班的面差不多训了我一堂课！

大智若愚的母亲最先发现我体力弱小而脑力强大，认定我只有读书才有出息。当我入读初中没几天就想退学时，母亲通过算命先生之口，逼迫我读完初中。可在初中毕业时，一切都是党说了算，一纸通知，勒令我安心农业生产。在知识不是力量、体力才是力量的农村，我干活还不如同龄的女孩子，起早摸黑地干活，却无法填饱肚子。数年的炼狱煎熬，才让我意识到母亲的先知先觉——只有读书才有出息。自从重返学校那天起，我就没完没了地读书。正规的学校生活在中国有衡阳卫校的两年，湖南省第一届放射师资班的半年；在美国有医疗助理专业和牙科助手专业共两年多，经济学本科四年，教育学硕博连读五年。在中国，函授学习法学，自学英语、医学、法学等三套本科教材，阅读国内外宪法学著作多达几十本。在美国，阅读的医学和法学著作也不少，仅宪法学著作就有上百本，就连欧美出版的关于打网球一类的英文作品，无论新版旧版，都被我读得一本不剩，数额远超一百大关！知识滋养聪明，知识铸就才华，知识酿造力量，也还是这知识帮助我创造了不少奇迹。

——缺课奇迹。在高小二年一期的全县统考中，我因病在两个多月前的两个学期里共缺课近三个月，由于算术挣得了满分

而拉高了平均分,居然获得了两个同届班中的第一名(详见《母亲》一文)。

——“白专”奇迹。一九八零年第一次报考山东医学院的研究生。三门专业课不相上下,均在 70 分左右,而两门公共课却是天壤之别:英语 75 分,全校第二,政治理论却不到 20 分,在数百考生中为最差的。不知道中国有多少像我这样的“白专”人才被神话般的政治理论考试埋没了?

——医学基础理论奇迹。一九八五年上半年参加文化革命期间卫校毕业生医学理论回炉班,该班采用新本本科教材,开设了解剖学、生理学、病理学、药理学及内科基础学等五门课程。在三个多月的学习期间,我将大部分时间花在英语专科自学考试的最后两门课程上。结业时,五门成绩平均为 97 分。自信一点说,获得如此高分的学员很难在全国所有的医学理论回炉班中找出第二个。

——律师资格考试奇迹。在一九八八年全国律师资格考试中,合格分数线为 325 分,合格率仅有百分之几,而我的成绩为 365 分,这样的高分在全国也可能屈指可数。

——数学奇迹。大学期间修读一门学校特别开设的高等数学课,全部课程分为六个单元、一个单元为一个学分,听课与否则不限,只要去考试中心通过考试就行。我在家自学不到一个月时间,却发现在考试中心的成绩报告栏中,唯独与我的学生证号码完全相同的考生获取了六个 A 加,在榜上的上千名考生中遥遥领先。

——电脑程序设计奇迹。本科时修读了一门电脑程序设计课程,整个学期的作业为七个相当大的程序设计项目,可能得益于小学时超强的简便运算能力,不仅得了七个 A,而且大部分设计程序都比教授事后公布的标准版要简单!经济学有一条定律:最简单的就是最好的!

——申研奇迹。人们都说美国的本科最难读,但我这位既存在年龄劣势(年过四旬)又存在语言劣势(在学外语的最佳年龄期间在农村当牛做马)的本科生,却能在一九九七年下半年以门

门为 A 的优异成绩申请读研,最后获取了多所大学的录取通知书,其中有来自哈佛大学的,还有加州大学圣巴巴拉分校许诺的五年全额奖学金。

——木工活奇迹。上衡阳卫校后的第一个寒假里,母亲叫我将从生产队里分得的几棵刚从山里砍回的小松树锯断晾干当柴火。我留下了两根弯曲得不很厉害且略微粗一点的用作楼梯的支柱,用数段头年就锯断已完全干透的松树干作为踩脚的横木,从本队的老木工那儿借来一套生了锈的工具。经过两天耐心的削凿,居然做成了一架让母亲赞不绝口的小楼梯。由于两根支柱内的榫眼在晾干后变小,无论天气多么干燥,横木与支柱结合得有如铁铸一般!

——修车奇迹。一九九五年五月,两年多前购买的二手车——一九七九年六缸豪华丰田车——的汽缸垫圈破裂,冷却水漏入汽缸。我在打算自己修理前征询了一位原为二汽高级工程师的访美学者。他告诉我,“千万别去碰它,那里面的结构非常复杂,在中国当了多年修理工的师傅们,拆开后即使能装好也无法发动起来,何况你从未接触过发动机!”我还是没有听他的劝告,从图书馆借来修理手册,从工具店买来必需工具,边看书边拆,边看书边装,不到一周时间,居然叫这辆车跑得比发生故障前还好!

——打靶奇迹。朋友邀我去打靶场上打靶,他借我一支手枪,并送我 100 发子弹。一开始,采取一勾到底的办法,每当准备勾动扳机时就吓得眼闭手抖,前 10 多发子弹不知打到哪去了。沮丧之情激出了灵感:借用照相两步完成按压快门按钮的技术,先缓慢地将扳机勾动百分之九十五以上的行程,然后迅速地勾到底。由于第一步根本不会产生害怕心理,而第二步又极为短暂,即使有点害怕,手还来不及发抖,子弹早已飞出枪膛。因此,其余 80 多发子弹不是击中靶心便是接近靶心。

——玩球奇迹。年过半百才开始学网球,以后相继学乒乓球和羽毛球。由于我既爱读书,又善思维,更是勤于练习,通过数年功夫,成为了三球都能左右开弓的高手,发球接球的速度和准确

性也在一般业余选手之上。尤其是网球，尽管发球的难度相当大，我却既能单独用右手发球，又能单独用左手发球，还能同时用双手发球。更为出奇的是，学打乒乓球是凭着一张吃饭的桌子靠着墙壁苦练而入门，而羽毛球则主要靠独自对着墙壁击球练成高手。虽然将绝大部分时间花在练基本功上，却在练基本功中依靠熟习和勤思探出了不少独创性的技巧来！

——排结石奇迹。一九八三年冬季的某天上午，因输尿管结石、肾盂严重积水躺倒在湖南省人民医院泌尿外科的手术台上。当术前照片发现石头略有移动时，我立即跳下手术台，拒绝了手术。此后，采取药物扩张输尿管、大量喝水、跳跃等办法让其进入膀胱。当从膀胱进入尿道并阻塞在后段时，外科医生要为我手术取石，我突发灵感：捏紧尿道口，然后缓慢排尿，让尿液从石头旁边渗出，将石头前面的尿道撑得鼓鼓的，有了尿液为结石在前面开道，突然松手，一颗如桑椹大小的结石有如子弹从枪膛内射出。就这样，一颗大而粗糙的石头，任何医师都认为无法自行排出，我却叫它乖乖地自己跑出来了！

——降血压奇迹。上个世纪九十年代出现高血压，美国医生说我的高血压与遗传有关，得终生服药。后来获悉绝大部分高血压与体内钠盐过高有关，我想通过少吃盐多饮水多排尿来降血压，可效果不佳，因为我这对肾脏对钠盐有着特别的亲和力，无论钠盐有多高，无论排尿有多频，都舍不得将钠盐送进尿液中。后来又获悉汗腺铁面无私，总是以固定比例排除钠盐，一升汗液含钠三克左右，折合食盐约八克。一试，果真发现大量出汗很管用，但冬天的室外运动既不容易出汗又容易引起感冒。后来终于想到了在家中添置一部机械跑步机，一年四季都靠它帮助来排汗。天气寒冷时穿上多件厚衣服，跑累了，立即换做其它同样费劲的运动如俯卧撑、仰卧起坐等，如此马不停蹄地坚持一小时左右，身上穿的棉衣都会湿透。就这样，每天坚持流一升汗，不吃任何降压药却能让血压始终保持在 120/75 毫米汞柱左右。

——健身奇迹。我年过六十，由于每天运动时间不少于 6 小时，几乎让全身每块肌肉都发达了起来，年轻时无法做到的动作

到老年时则可以轻松地做到。如荡秋千，一次可轻松地荡上几百下，荡得最高时可以从悬挂秋千的横杆上方看到附近的地面。又如做体操，抬腿时可让膝盖碰到胸部，脚前踢时脚尖可高出头顶，脚后踢时后跟可敲到臀部，弯腰时手掌可在腿伸得笔直时触到地面，所有这些动作不是做几下，而是几十甚至上百下，尤其是仰卧起坐最多的一次是连续做了 136 下。

自信一点说，能创造如此多奇迹的人，写书作文也可能不同凡响。一位参与评选诺贝尔文学奖的汉学家说过一句大意是这样的话：你如果觉得你写的书不错，不妨放进书柜，等上十年再拿出来读。如果觉得仍不过时，那一定是本好书。《养生在理》于一九九八年开始动笔，于二零零一年完成第一稿。二零零二年春节回中国探亲期间，广泛征求意见，返回美国后又作出不少增删，于二零零三年下半年在完成教育学博士论文的同时，完成了对拙作的全面修改。该年年底回国，再次广泛征求意见，完成修改后于二零零四年上半年在中国寻找出版商，因不同意删节任何内容而告吹。于是，拙作藏进了抽屉和电脑（不过，也不时地打开电脑对个别问题进行修改和对少数内容进行增删），最近打开电脑从头到尾细读，不但没有过时的感觉，反而自我感觉比二零零四年时还好！该书约 40 万字，分为四篇：一、生理常识；二、营养常识；三、习性调节；四、病症防治。其中“习性调节”篇的篇幅最大，几乎涵盖了所有养生领域，大部分内容都是独自反复研究探索的成果，无比实用。在科学向高深发展的今天，只有既深谙专业知识，又熟知边缘学科的人才有可能有所建树！如上所述，我既精通医学基础理论，又非常熟悉与养生密切相关的边缘学科如医疗助理专业、牙科助手专业、营养学、运动生理学、环境学等。我非常自信地认为，这是一本见解独到且无比实用的养生作品，不与读者见面，实在对不起动笔时的抱负——提升世人的健康长寿水平。考虑到此次出版以多文共本的形式发表，篇幅不宜过长，在完整保留前三篇的基础上，删除了第四篇绝大部分内容，仅保留那些最为常见又可以预防的病症。

美梦之一的《全球公约》，我从一九九零年就开始苦思冥想，

二十多年功夫才写下几条看起来非常简单却是既理想又可行的款项。最具创意的条款是由联合国负责修建和管理若干(100?)用于体育运动竞赛和训练的巨大场馆，还规定至少有三分之一的场地免费开放和任何国家的公民可在体育运动场馆和与此相邻的生活设施区自由来往而无需签证。此条款的用心在于体育救世界，引导所有国家都能建成规模浩大的运动队以取代残杀同类为目标的军队。在那原为边境的浩瀚运动场上，见到的是笑脸相迎的世界同人，消逝的是怒目而视的边防军。通过体育竞赛既可让世人广泛参与以促进全民健康，又可使世人凭体力技能决胜负，取代凭军事竞赛比强弱，最终以和平取代战争，以永远繁荣取代瞬间毁灭。该公约一旦付诸实施，全天下将会永远根绝战争，不仅可使全人类永远和平共处，而且还可节省数以万亿计用于军事的资金去建设一个人间胜天堂的崭新世界！

美梦之二的《大中华联邦宪法》，更是我三十年的心血浇灌而成。自一九八三年起，我就开始设想如何能避免中国人为了家天下或党天下而发生同胞相残、国家分裂、民众遭殃的悲剧；自那时起，我就认为只要有一部全体中国人包括大陆、台湾、香港、澳门等地的居民都能接受的刚性宪法，不仅统一毫无问题，就连为了争夺家天下党天下的内战也永远不会重演；自那时起，我就一边思索，一边动笔，三十年的光阴，三十年的心血，才凝结成这一美梦！该草案最大的优点是创造性地制定了崭新的总统条款，它消除了世界上有关总统选举的所有弊端。而最大的缺点是某些条文太具体细致。我对此作过反复认真的考虑和权衡，我知道宪法是根本大法，原则性地指导一般法律法令，具体细致的内容只能留给法律法令去完成，但我又考虑到倡议稿的本意就是造势，目的是让读者觉得既理想又可行，最终才能被社会接受。由于没有另外具文予以说明，如果某些条文不写具体细致一点，很可能让读者觉得荒唐和蛮横。比方说，如果单独写下“政府必须确保全部国土无垃圾”，一般读者只会觉得实在荒唐可笑，纯属理想而不可行。只有当我在后面补充“凡不能沤制成肥料的废弃物得全部分类回收”之后，就能让读者觉得还是可行的。我用括

弧将具体细致的措施括起来，一旦倡议稿要真正变为现实的大法时，将括弧中的内容删掉即可。自信一点说，这是一部对整个中华民族都十分有益、十分公平的大法，这是一部可根绝战争和清除腐败、能带给整个中华民族永远的和平、和谐、公平、公正、幸福和繁荣的大法！它不只是作者本人的美梦，而是全中华民族世世代代所渴望的美梦！在医学上，“双盲对照检测法”成了判别一切药物和治疗措施的有效性的试金石。在政治上，这美梦《大中华联邦宪法》则成了判别一切政党的组党动机和目的之试金石：坚决拥护这一美梦者，不愧为组党为公为民，而强烈反对者则完全暴露出“结党营私”的真实动机和目的。中国是居住在中国大陆、台湾、香港及澳门等全体居民的中国，任何党、任何人既没有资格说要用残杀同胞的战争去统一，也没有资格说“五十年不统不独”，更没有资格说甘冒战争的危险也要独立。唯有和平统一才会造福于居住在中国各地的所有居民，而唯有这《大中华联邦宪法》对所有居民都极为公平，才是促成和平统一的最佳手段和保障！

美梦之三的《三球统一比赛规则》，自信是全天下最为简单、最为公平、最为科学的比赛规则！一旦付诸实施，定将激发更多的人参与这些运动，因此也有助于实现“体育救世界”这一宏大目标。要写出这样的规则来，不仅要能够识别现存规则的弊端，而且要掌握一定的统计和计量学知识。任何一套比赛规则，如果只看输赢的局数，而不看总分，有可能极不公平。例如，甲对乙三局比赛的比分为：21:19；10:21；22:20。甲赢乙输，但从总分来看，乙却多了7分！因此，要求得公平，非看总分不可。可如果只看总分，而不考虑输赢是否具有统计学意义，这种规则却是不科学的。譬如，甲跟乙的比赛结局为50:52，这两分之差，往往并不能反映出双方的水平高低、实力强弱，并不能排除侥幸取胜。要使两者的输赢具有统计学意义，双方总分的差额一定得达到一定的数值，而且，总分愈少，差额要求愈大；总分增多，差额可相应减小。除了现存规则欠缺公平和科学性之外，规则相当复杂也是一大弊端，尤其是网球的计分和输赢，连不少网球迷都搞不懂，

而新规则使计分和输赢变得非常简单，一目了然。之所以我能写出这套新规则，一是得益于对网球、羽毛球和乒乓球等三球的着迷，既钻研理论，又刻苦实践，对现存比赛规则的弊端洞若观火。二是得益于我在美国就读社区学院、本科大学和研究生院期间修读了数以十计级别不同的统计和计量学课程，对统计学计量学领会深刻。

至于将《终生为婢的母亲》一文作为美梦之源归入这《美梦集》，是考虑到它可作为该集的背景材料。读者读完该文，就会发现：如果没有作者母亲的“助儿复学不负使命”才得以让作者读完高小，如果没有作者母亲的“阻儿退学出奇招”才得以让作者读完初中，如果没有作者母亲的“指点迷津挽劫局”才得以让作者从农村重返学校，那么一个小学文化程度都没有的半文盲哪能写出见解独到的养生作品，哪能构思出世人难以想象的美梦！

我一生读书时间之长、领域之广、数量之多，堪称超级书迷。从成千上万作品中吸取丰富的养料，依靠自己超强的创造性思维和想象力，才得以构思出这四大美梦。如果我不将这些独特的作品奉献给世人，岂能对得住自己的良心和写书时的动机和抱负！发表这些作品的最大愿望就是让这个世界变得更美好——全人类永远和平共处、健康长寿、幸福繁荣；最迫切的愿望就是能尽快根绝一眨眼功夫就可毁灭全人类的核大战！

前三大美梦，虽属倡议之言，但作者深信：只要内容既理想又可行，被社会接受而付诸实施只是时间问题，任何打压或抵制只能被证明为邪恶、愚蠢和徒劳！故此，谨望各位读者能遵嘱“天下兴亡匹夫有责”，热烈参与讨论，批评意见包括内容增删均请发送到作者的电子信箱：williamxiao1211@gmail.com。

终生为婢的母亲

民以食为天，饭碗权优先。掌控他人饭碗，数量不多者可为长，为数甚巨者可称王。反之，饭碗被他人掌控，难免为奴为婢。不幸的母亲，从生到死，饭碗被人掌控，童年当婢女，成年做婢妻、婢媳，晚年落得个婢娘、婢婆。

母亲刚满八岁，家里无米过年。在过小年的头一天，外公以一担谷加一斗米的价格将母亲的饭碗权转让，从此开始了她一生的奴婢生涯。买主有儿子四人，孙十个。母亲没有奉侍他儿孙、媳妇，只给年老夫妇做饭，扫屋，洗衣等。这对年老夫妇待母亲如亲生闺女，吃同桌，山珍海味共享，穿同等，主仆穿着一样。尤其是贤惠的女主人，对母亲耐心地言传身教，让母亲学会了一流的理家、烹调和针线活等本事。母亲在这儿呆了差不多十年，也许这十年是母亲一生中最为幸福的岁月。

年龄变，身份也跟着变。当母亲还不足 18 岁时，买主夫妇将母亲许配给了同族不同村的一位寒酸教书先生的大儿子，即我的父亲。在此有必要作一番简单的背景介绍。曾祖父养育了五个儿子，安排前三位务农，老四（即我的祖父）读书，老五当屠夫。祖父分得了三间房，还多分了一亩六分田（作为读书的花费），共计分得四亩半田地。祖父自幼读书，不识耕作，年轻时几次赴考秀才不中，只好在乡村附近的一些亭子庵堂中教书谋生。祖父与原配夫人共生下四个男孩二个女孩。祖父也像他的父亲一样，希望几个大的一心务农，故不肯教他们念书识字。父亲刚十岁出头，就被祖父安排当他的伙手为他的弟子做饭。聪明超常的父亲利用做饭的空暇，识得上千个汉字。由于兼管帐务，父亲学会了珠算，加减乘除无一不能。父亲在未成年之前，祖父就安排他务农——既种稻又种菜。当父亲还不到二十岁时，其生母去世。在父亲与母亲结婚的同一年，祖父也迎进了后祖母。虽然与母亲结婚后的第二年已正式分家（父亲分得八分田），但父亲还得继续充当祖父的没有工钱的帮工，耕种祖父自己留下的两亩多稻田，

因祖父刚到中年眼睛失明停教,家境变得更寒酸,无钱雇工。父亲对祖父不满,只能敢怒而不敢言,因住房和田地来自祖父,稍有不敬,就会被赶出家门,看来父亲的饭碗还在祖父手里捏着。与母亲结婚后,父亲终于有了“出气筒”。

母亲嫁到唐家,成了父亲的婢妻,成了后祖母的婢媳。母亲先后生下十三胎,其中七胎因病夭折。二十岁生下长子,到四十多岁才生下我和小妹妹。每次生孩子,待邻居给刚娩出的婴孩剪断脐带后,母亲就得亲自爬到上百步路程的池塘边去洗那弄脏了的衣服。别人家的媳妇生产时通常休息一个月(当地称为“坐月”),可我的母亲第二天天不亮就得照常做饭、洗衣、扫地、喂牲口、忙干各种杂务。作为男子汉大丈夫的父亲,是只管外不管内,对任何家务事从不染指。后祖母还算仁慈,在母亲刚生下孩子的头几天,不会麻烦母亲。但过不了几天,后祖母也想品尝一下“坐月”(她一生未有生育)吃荤的滋味,免不了要劳驾母亲——从拔毛除鳞到切成小块——因她的母亲没有教会她做这些事。不过,后祖母还知道分寸,在母亲刚生孩子的头一个月,倘若帮做的荤菜(鸡鸭鱼等)不够理想,如刚换毛的鸭子还留有半明半暗的毛,或者在使唤她时没有立即放下手上的活,通常不会以罚跪的办法来处理,那是满月之后的事。家里八分稻田远远不够养活全家人,父亲只好在农闲时去湖北买回棉花,让母亲纺纱织布。母亲每天除了干一大堆烦人的家务事,还得纺纱织布,一天不少于十个小时。天不亮起床做饭,如果是冬天,还要为她的丈夫准备好取暖的火箱,并为她的孩子暖好衣服。晚上全家人躺在被窝里熟睡时,母亲还在不知疲倦地纺纱织布,到鸡叫二遍时母亲开始上床睡觉,鸡叫三遍时又得爬起来干第二天的家务活。我可怜的母亲每天享受的睡眠时间既少于英国工业革命时期的织布工人,也少于当今山西的黑窑工。家里来客人时,总是父亲作陪,母亲通常带着孩子端着饭碗去室外吃,但不时返回桌边给客人和父亲夹一些好吃的菜,有时客人也夹一些肉到母亲碗里,可母亲往往会“剩”在她的饭碗里,饭后用水洗一下,再用微火烘干,留作以后待客或给父亲吃。母亲对父亲百依百顺,只是对两件“小事”