

老父亲的唠叨

□ 朱红丽

又跟我的老父亲唠叨了半个钟电话,因为从爸妈家回来,忙着这样那样的事,忘记了打电话报平安,老父亲担心我是否安全到家了,打电话过来确认。每次我回去娘家,或是从他那里回来,老父亲老母亲总掐着时间,过了时间还没回到家或者还没给电话报平安,就担心了,非要打个电话确认才放心。

我的父亲,是一个平凡的人,把他放在来去匆匆的人流里,一定很难第一眼就将他认出来,因为他并不耀眼,而是那么的普通。他集中了所有劳动人民朴素、忠厚、老实、勤劳、节俭的品质,但是在我的心中,他是伟大的。是他,我最爱的父亲,给了我最有厚度、最有深度的爱。他是我的父亲,也是我的导师和朋友,他的品质和行为对我产生了深远的影响。我找不出华美的词语来描写我的父亲,我也不想用一些富丽堂皇的言语来描写我的父亲,我怕驾驭不住文字而曲解了父亲对我们深深的爱,我也怕驾驭不住文字而偏离了父亲对我们这个家庭深深的关怀,我想守住父亲朴实无华的美。

父亲很健谈。每次回家或者是通电话,父亲总是满满的叮嘱,深深的教诲,一如当年的书信教育。

小时候,常年在外工作的父亲,总是不忘给我们写信教育我们。我的印象中,老父亲是很少在家的。他一直在外奔波,他做过医生、当过老师,做过会计和出纳,干过水泥工,做过生意。他就靠着那双粗糙

的手,不仅养活了我们一家,供我们读书,还用他那粗糙的手通过笔尖,给了我们富足的精神食粮。尤其是我上五年级那年,大哥上了高中,姐姐也上了初中,我和妹妹上小学,加上一个疾病缠身的爷爷,家里开支越来越大,就算父母再勤勤恳恳,还是改变不了穷得叮当响的境况,爸爸不得不把妈妈也带着到深圳去谋生了。可是,又很放心不下我们。上世纪八九十年代,没有电话,只能经常给我们写信,叮嘱、教育我们。从他长满了老茧的手里,在他的笔尖下,我们知道了,做人要脚踏实地,吃苦耐劳,要好好读书,遇到困难要想办法解决困难,迎难而上;要谦逊有礼,不骄傲自满,要知不足,然后能自反也;要滴水之恩,涌泉相报;要与邻里处好关系,常说“邻居好,赛金宝”“远亲不如近邻”;要善良,别人有难处,能帮就帮……我们也愿意跟老父亲分享我们的一切,学习上的困难、生活的点点滴滴……父亲总在他的回信里一一给我们解惑。所以,虽然父亲总不在我们的身边,但我们的成长他从来不曾缺席。只是,很可惜,我们那些年来往的书信没有保存下来,那可是一笔财富。但他对我们的教诲、对我们的叮咛,一直都在我们的心里。

在成年后,父亲还成了我的导师和朋友。他总是鼓励我要不断学习、进步和成长,并且给我提供了很多宝贵的建议和指导。在我遇到困难时,他总是耐心地听我倾诉,并且

给予我忠告和建议。

就算我们现在都已成家立室,就算我们也为人父母,就算我们已经中年而立,他依然不缺对我们的叮咛,他总是不放心我们,担心我们太忙碌忘记了照顾自己,担心我们照顾不好孩子,担心……父亲的唠叨一直伴随着我们,比起妈妈的默默付出和在背后用慈爱的、不舍的目光默默地关注着我们,比起别人父亲的深沉,我的老父亲的关心更加直白,跟别人的父亲好像是不一样的。

毫不夸张地说,我是浸泡在老父亲的唠叨中成长的。就是现在,老父亲的容颜已改,鬓毛已衰,但不改的是健谈,不改的是对我们的唠叨。回到家,不用我们问什么,不用我们说什么,他就主动跟我们唠叨他的生活,唠叨他的见闻,唠叨他的鸡鸭和瓜果蔬菜,拉着孩子们问孩子的生活学习,一如当年关心我们那样关心着他的孙子孙女们,当然,也不忘询问我们的工作和生活。

从来都觉得父亲的唠叨厌烦,从来都觉得被父亲唠叨,是一件很幸福的事。父亲越来越老,前几年还动了大手术,当时我多害怕从此以后听不到父亲的唠叨了呀。心里默默祈祷父亲手术顺利、健健康康。幸好,科技发达,医学高明,父亲又可以继续唠叨我们了。父亲恢复,又开始唠叨的那一刻,我觉得世上没有哪一种声音比父亲的唠叨更动听了。

静坐桌前,听着手机里传出来的《父亲》一曲,我又想起了我的老父亲,想起了老父亲的唠叨。

种甜的母亲

□ 何小雯

山风吹过,掠起母亲额头染霜的发丝,看着眼前披绿挂红漫山欣欣然的景象,她的心头倍感欣慰。

想起那段艰难的岁月,水果是奢侈品。母亲怎么能够忘记自己的孩子为了几个龙眼,在台风天,迎着残留台风的凛冽,一遍又一遍在泥泞的雨水里踏过,眼睛像雷达一样来回扫荡,仔细在遍地狼藉里搜罗着龙眼,湿了的,沾了泥的,摔裂口了的,小小的龙眼。有时候哪怕自家孩子看见目标了,弯下身子去,伸出手去,摸到了果子的边缘,也会被强势的孩子半路夺了去。

我哭丧着脸,抬头问母亲,“妈,啥时候我才能吃龙眼管饱?”

母亲心头泛起阵阵涟漪,像被剜肉般的痛。哪一个母亲可以坦然面对孩子的百般委屈呢?为了满足孩子卑微平常的心愿,她决定赌一次。

村里支书的儿子在沙田干了几年储良龙眼种植,想要回乡大干一番。可是他一个人干不起来,人力不够,钱财也不够,只有股东合作制最为合适。那个时候,村里人大多只认识那几棵老龙眼树,它们结的果都是鸡眼,果肉少。对于储良这个品种,他们是抱观望态度的,更何况要集资的金额不是小数目。

母亲第一个找支书儿子报了名。可父亲却极为踌躇,家里房子都漏雨进风呢,上哪去凑八千块来搞股份?成功了的话还好,倘若没成呢?不仅砸锅卖铁凑的钱打水漂了,还得背上一屁股的债,日子怎么过得下去啊。母亲狠狠一跺脚说,“我就不信了,有山有土,有手有脚,有干劲有奔头,咋就不能成事啊。哪怕就是为了娃崽们吃果子管够,我也拼了。”

筹钱的过程并不顺利,谁家那年头有多少余钱揣口袋里呢。再说,全村的人都知道这钱是干嘛用的,即使口袋里有些许余钱的,也因为担心种果的前景不乐观而对母亲借钱一事犹豫着,拒绝着。到头来,母亲求奶奶告爷爷的也才凑到三千块。母亲不信邪,硬是和现实杠上了,她咬牙忍痛,将家里的几头猪,一头牛,三窝兔子统统贱卖了。再在某个清晨,早早踏上回娘家的山路,后来听说她是以加利的方式,借一千还一千二,终于把八千块钱给凑齐了。

他们的种植地点是村子东面五公里外的石山,一座近乎蛮荒的大山,石头遍布,荆棘密布,藤蔓缠绕。要想在这里开山种果,得有“愚公移山、精卫填海”的心理准备。开荒的人,看过最早的晨光,陪过最晚的暮色。母亲把荒山当成了第二个家,吃住在山里,家里的鸡也搬到山里来养了。几份股东,几家人,再加上雇的二三十号人,众人齐心协力,埋头苦干。一年过去后,石山被彻底改变了地貌,山体从混沌一片变成了一层一层的梯田状。

三年过去后,石山上的果子终于有了收成,漫山黄灿灿的龙眼沉甸甸的挂在枝头,股东们个个笑开了眼。母亲更是激动得像怀胎十月的孩子快要呱呱落地一样,幸福而焦虑。上世纪九十年代的储良是个紧俏货,我们的果子不愁卖不出去,而书记儿子在销售这一块也很有经验和渠道。山地处建起简易的木棚,果子全部是当天摘下,在山里头加工妥当,打包装箱,人们吃喝都在山里,直到傍晚,小货车慢慢吞吞从新开凿的山路开进来,将打包好的龙眼统统运走,当天的工作才算结束。

而我,手里的龙眼终于没人抢得走了,炫耀般捧着一篮子比鸡眼要大上许多的储良坐在门口,对着想走舍不得、想吃不敢说的伙伴,慢慢吞吞地剥龙眼壳,端详一会饱满剔透的果肉,投进久等的口腔,咬、搅、嚼一番后,咽下满嘴的甜。

后来,石山上的果越种越多,越种越大,膨胀起来,把我们曾经的小瓦房都撑破了,换成了小楼房。母亲虽然老了,却还是舍不得弃掉那座实现了她的种甜愿望的山头。母亲起初种果,只是为了索甜,后来种果,是为了怀念。怀念那个干劲十足,付出汗水就能收获甘甜的美好岁月。

恒泉居抒情

□ 李坤鸿

走近神秘恒泉居,
疑在仙境神山堆。
沁心空气吸一口,
山不醉人人自醉。
泳池碧波山泉水,
香阁鱼跃微风吹。
百果园中瓜果香,
绿林深处鸟声脆。
曲径通幽林阴道,
樱桃小嘴红草莓。

坐爱山中听虫鸣,
放眼蓝天彩云飞。
忆起当年放牛事,
感叹人生多苦累。
古稀之年寻故地,
携友小楼饮三杯。
世上竟有心灵谷,
千葩秀色山叠翠。
乐不思蜀叹天地,
夜半忘了把家回。



保健养生

老年人养生 要记住的四个黄金原则

在道家养生的传统认知中认为,男子“八八”64岁以上、女子“七八”56岁以上,是人生的老年时期。进入老年时期后,身体各部分的功能普遍开始衰退,老年人养生,要记住以下四个黄金原则。

精神:知足常乐 怡情悦志

老年生活不是“夕阳无限好,只是近黄昏”,而是“夕阳无限好,晚霞别样红”。我们在精神、心理上应知足常乐,怡情悦志,豁达宽宏,谦让平和。做到人老心不老,保持自信,勤于动脑,进取不止。

饮食:杂、淡、少、慢、温

老年人在日常饮食上要坚持杂、淡、少、慢、温五大原则。

“杂”,是食物要多样,《黄帝内经》早就说过要五谷、五果、五畜、

五菜搭配,做到营养丰富全面,以补益精气,延缓衰老。

“淡”,是饮食要清淡。老年人脾胃虚衰,消化力不强,不宜吃肥腻、过咸的食品。

“少”,是吃得少,要“食饮有节”,不宜过饱。少量多餐,既保证营养供足,又不伤肠胃。

“慢”,是进食不要过急过快,要细嚼慢咽,这不仅有助于饮食消化吸收,还可避免“吞、呛、噎、咳”的发生。

“温”,熟软的食物,不要吃生冷食品,不要吃硬不消化,而且益胃生津,有益于脏腑。消化之品,以免损伤脾胃,损伤牙齿。

起居:安静整洁 科学合理

老年人的生活,既不要安排得

十分紧张,又不要无所事事,更不能毫无规律,要科学合理,符合老年人的生理特点。

居住环境尽量安静清洁、空气流通、阳光足、湿度适宜、生活方便。既要保证良好的睡眠,也不能嗜睡,久卧损神气,也影响气血的运行。

运动:积极锻炼 缓慢有节

老年人的运动量宜小不宜大,动作宜缓慢而有节律。适合老年人的运动项目有太极拳、五禽戏、气功、八段锦、慢跑、散步、游泳、乒乓球、羽毛球、老年体操等。

总之,老年人养生应该注重合理饮食、适量运动、保持良好的心态、规律作息和日常预防等五个黄金原则。同时,选择适合自己的养生方式,帮助保持健康,快乐生活。



扫码关注
快捷投稿