

给母亲发“年终奖”

■ 苒夏溪

“年终奖是什么啊？”一旁的母亲好奇地问道。

“妈，年终奖顾名思义就是年末奖金啊！我和小张今年都拿了一等奖，差不多是三个月的工资哦。我们正谋划着怎样花这笔钱呢？”我笑着说。

“原来这样，你们公司真好，还给你们发年终奖，你们得好好工作啊。”母亲说完就转身走进厨房忙碌起来。

一旁的老公拍了拍我肩膀小声说道，“我们也给妈准备一份‘年终奖’吧，她为了我们可以安心工作，特意从乡下过来照顾我们的生活起居，我们可以拿到这笔丰厚的年终奖也有妈的功劳，如果不是她作为我们家庭后盾，我们也不可以安心工作。”

母亲这辈子确实都是围绕着家庭转，从没有向我们索取任何东西。平时也舍不得花钱，省吃俭用的。母亲每天早早起床给我

们煮好营养丰富的早餐，我们上班后她又忙着打扫房子，不管我们多晚下班回到家，餐桌上都有热气腾腾的饭菜。

老公思考了一会说道，“平时我们给妈钱，她都舍不得用，都是存着给我们应急，我们装修房子又给了我们一大笔钱。”

我想起母亲一直没有拍过写真照，我便提议带母亲去摄影工作室拍一组写真，老公也十分赞成我的建议。“我这个老太婆拍什么写真，你们装修房子花了那么多钱，你们就不要浪费钱给我拍写真照了，现在手机都可以随时拍照啊。我不去，我不去。”母亲嗔怪道。“专业的摄影师拍的照片肯定比手机拍的好看啊，拍照的费用我们已经交了，你不去，钱也退不了。”我说道。一旁的老公也附和道，“妈，这是我们给你的‘年终奖’，你就安心去拍，不用花很多钱的。”

母亲一听退不了钱，便跟着我们到了摄影工作室。化妆师把母亲带到化妆间，护肤保湿后，再化上精致的妆容，化妆师笑着说，“阿姨五官真好看，简单化妆就很上镜了。”“我这个老太婆都满脸皱纹了，有什么好看的。”母亲不好意思说道。化好妆的母亲穿上合身的旗袍走在镜子前仔细打量，她眼睛里闪着泪光说，“想不到我也有‘年终奖’，这份‘年终奖’真贴心。”

母亲刚走进摄影棚略显紧张，手脚都很僵硬，在大家指引下，母亲渐入状态，看着母亲在镜头前笑颜如花，我决定以后每年都要给母亲发“年终奖”。

母亲拿到写真照后，把照片摆在了家里显眼的地方，邻居串门看见都赞叹母亲的写真照拍得好看。一旁的母亲便会乐呵呵地说道：“这是我女儿和女婿给我发的‘年终奖’。”

背起父亲

■ 张士亮

我不知道小的时候父亲有没有背过我，只记得母亲曾开玩笑地说过：“你爸连背带都不会披。”但是我清晰地记得，每当夏夜来临，家人们在门前吃饭，而我和姐姐在躺椅睡着的时候，父亲就会轻轻地把我抱到楼上的床上去睡。当父亲抱着我上楼梯的时候，我已经是半睡半醒的状态了，但眼睛始终没有睁开，我沉浸在父亲温暖的怀抱里。

就这样，在父亲安全有力的臂弯里，我慢慢地长大了。

后来，我也逐渐地承担起家庭的责任，这时候，我却发现原来健硕的父亲由于大半辈子的奔波，已经明显地瘦削下来，穿衣显得很空洞，背脊稍稍地弯曲了，皱纹已经悄悄地爬满了他的脸颊，脸色也苍白。

三年前，由于呼吸急促，父亲接受了心脏瓣膜手术。在被推进冰冷的手术室时，我发现原来一直很坚强的父亲眼里噙满了泪水，这是我第一次看见父亲掉眼泪。彼时的他是那样的无助、那样的迷茫，他不知道此次进去，是否还有机会出来？是否还能再见到自己的亲人？我紧紧握住父亲的手，鼓励着：“爸，放心，没事的。”父亲的手术从早上七点一直做到晚上七点，我们只能在手术室外面焦急地等待着，却也不敢离开半步。当手术室的门打开时，我们没有看到父亲，主刀医生跟我们说：“病人暂时需要转到重症监护室观察。”母亲听到后再也止不住眼泪，嚎啕大哭起来。父亲还在昏迷状态，我们轻轻地呼唤了声“爸，爸……”不知道父亲是否能听到。探视的时间很短，在那里我们束手无策。隔着监护室的门，却连着我们最深的挂念。幸运的是，父亲在第二天清醒了过来，中午时分就转到了普通病房，我们悬着的心也放了下来。

父亲显得很孱弱，我们看到用来封住他胸前伤疤的白纱布约摸三十厘米长，在一大把年纪的时候遭此一劫，着实令人心疼。我们一家人轮流到医院小心翼翼地照顾

父亲，尤其以母亲照料得最周到。父亲在医院里住了二十来天后康复出院了。

出院后，父亲坚持吃了大半年的药，双脚也经常肿痛，严重时无法下地走路。母亲总会在不得已的时候给我打电话说：“你爸的脚又肿起来了，回来带他去看看医生吧。”

就这样，在手术后的两年多时间里，父亲的脚断断续续地肿痛，但由于家里离医院比较远，有时候只能把父亲带到附近的村医那里看。虽然肿痛得厉害，但父亲一般情况下不要我的搀扶，坚持要自己走路。我想，这是一个有责任感的父亲最后的倔强吧！我总会在旁边做好随时接应的准备。

父亲最近一次的肿痛，已经是痛得不能动弹了。我接到母亲的电话后，便匆匆往家赶，到家时，我发现父亲像个无助的孩子，叹息道：“双脚痛得不敢抬动，怎样去呢？”其实，父亲担心的这个问题，在我这里根本就不是障碍，因为打他双脚不灵活那时起，我就已经做好了准备——背起父亲。

是的，像父亲小时候抱起我一样，背起父亲；像父亲小时候给予我关爱一样，温暖父亲；像父亲小时候呵护我一样，回敬父亲。

父亲还是希望自己借助凳子站立起来，但疼痛已经令他力不从心。我和母亲合力把父亲搀扶起来，颤颤巍巍的父亲由于一时承受不了，不时发出“啊哟，啊哟……”的呻吟声。我立马转过身来，半蹲着，稳稳地把父亲接到了背上。我迅速用手挽起父亲的双腿，用力往上一蹬，便朝着车停好的方向赶去。在接触到他双腿的那一刹那，我不禁感叹：父亲的双腿瘦到皮包骨头了！身躯比我耍大的父亲此时已经瘦骨嶙峋，体重跌破了两位数，比我轻得多，我没有耗费什么力气就把父亲背到了车上。车门一关，我们就又踏上了寻医问药的征程。

父爱如山，默默不语。孝悌之义，绵绵不断。父亲哺育我成长，我是父亲晚年的依靠。



湖畔冬日 李陶 摄

诗二首

■ 刘福文

五绝·冬日迎新岁

胜日寻芳序，
霜风绕紫薇。
梅花迎雪舞，
新曲贺清辉。

七绝·庆祝元旦联欢晚会

冬阳映照景如春，
欢聚华堂贺岁辰。
玉笛吹融杨柳雪，
梅花盛放一城新。

喝养生茶按季节体质

近日，一种新型饮品——中药奶茶在网络上引起关注，如养生枸杞牛乳茶，以及用羊奶、大红袍、枸杞和红枣制作的中药奶茶等。此外，打着养生旗号的茶饮店、售卖茶包的养生茶网店也层出不穷，深受人们追捧。这些养生茶能随便喝吗？

养生茶的中药成分包括常见草本植物、花朵、根茎类等，如果喝对了，能起到调理气血、增强体质的功效。与传统茶饮相比，养生茶更注重对身体的调理，而非简单的茶味体验，所以适合自己最为重要。不同节气对身体有不同影响，喝养生茶可先考虑季节因素，比如夏季选择包含薄荷、淡竹叶等成分的清热解暑茶，冬季选择包含当归、熟地等成分的温补暖身茶。

大家可根据体质进行选择，每个人的体质不同，建议在医生的指导下，选择适合自己的养生茶。比如阴虚体质，可以用麦冬、银耳等滋阴润燥；肝郁体质，可以用玫瑰花、菊花等疏肝解郁。如

果不考虑体质，盲目按口味选择，可能起到相反的效果，比如湿热体质的人群，饮用红豆薏米芡实茶、红豆茯苓薏米茶等，能通过薏米、红豆、茯苓等化湿利水。但这些都“祛湿茶”仅对湿热体质有效，而对大多数有口干、口苦、口黏、口臭症状且湿热已伤及阴分的人群，却是“雪上加霜”，只会加重症状。

除了咨询医生，大家也可以通过舌象进行辅助判断：若苔薄润，说明体内精、津、液均充足，理论上不需要特别的茶饮；苔黄、厚腻少津，或是干燥起刺，甚至舌体干燥萎缩，提示体内精、津、液虚极，尽量不要喝经过高温烘烤的各类茶，特别是红豆、薏米、茯苓、陈皮之类，花茶药性偏温燥也属于禁忌，可以选择一些益胃生津、清凉升提之品，如石斛、西洋参、桑叶、淡竹叶等，起到清解湿热的作

用。需注意，并非所有中药成分都属于药食同源食材，有些即使能用来泡茶，也不宜长期大量摄

入。比如怕冷、容易疲劳的人可以喝点补气温阳茶，将黄芪、当归、肉苁蓉、枸杞、红枣、桂圆等进行适当搭配，就能起到这一作用，但久喝容易出现“上火”症状，如口腔溃疡发作、面部粉刺频发、便干痔疮出血等。因此，大家选择养生茶时，需要了解其中的成分，避免对身体造成不良影响。养生茶的功效因成分而异，常见的包括清热解暑、益气健脾、调理肝胆、舒缓安眠等。但养生茶并非灵丹妙药，也不可能替代药物，大家应理性看待，不要过分夸大其作用。

以下几类特殊人群饮用养生茶时应格外慎重。一是孕期和哺乳期的妇女，不适合饮用活血化淤类的养生茶，以免影响胎儿健康；二是儿童，应尽量少喝，以免影响正常发育；三是可能对一些中药成分存在过敏反应的人群，也应避免饮用。（生命时报）

保健养生

快捷投稿
扫码关注