

## 爷爷忙碌的春天

■ 杨洪源

春意如诗,轻拂大地,万物似乎都在这和煦的阳光下苏醒。春分虽未至,年逾七旬的爷爷却早已忙碌于田间,为那遥远的秋收播撒希望。

我家坐落在群山环抱之中,四周绿意盎然,生机勃勃。每当春天来临,漫山遍野的绿意仿佛是大自然的馈赠,让人心旷神怡。然而,对于爷爷来说,春天不仅意味着新生,更意味着辛勤的劳作。

春分前夕,爷爷便开始了他的忙碌。他下田整理田埂,放水犁田,仿佛在与时间赛跑。那些水渠,宛如大地的血脉,将清冽的山泉水源源不断地输送到每一块田地。爷爷精心选择了一块肥沃的土地,用心耙田,准备播撒秋收的希望。

嫩绿的秧苗破土而出,如同新生的婴儿,娇嫩而充满生机。爷爷每天不辞辛劳地照顾它们,除草、除虫、灌水,每一个细节都凝聚着他的心血和汗水。每当夜幕降临,他仍会徘徊在田间,守护着那些幼小的生命,仿佛它们是他的孩子一般。

然而,天有不测风云。一日,乌云密布,暴雨如注。爷爷匆忙扔下饭碗,披上雨衣,便冲向了田间。他快速架起雨棚,保护那些即将遭受暴雨摧残的秧苗。雨水打在他的脸上,泥水溅满了他的衣衫,但他毫不在意,眼中只有那些需要他呵护的秧苗。

终于,经过爷爷的精心照料,秧苗长成了苗

壮的植株。插秧的时节到了,爷爷和奶奶并肩作战,在田间忙碌着。村里的人们也都纷纷出动,田间地头到处都是他们忙碌的身影。那一幕幕辛勤的劳作,如同一幅生动的画卷,展现着农民们对土地的热爱和执着。

插完秧苗后,爷爷站在田埂上,望着那一片新绿的田地,脸上露出了满意的笑容。他仿佛已经看到了秋天稻谷丰收的景象,心中充满了期待和喜悦。

看着爷爷忙碌的身影,我深感农民的耕作之不易。他们日复一日、年复一年地在田间劳作,付出辛勤的汗水和努力。他们的生活或许简单而枯燥,但他们的心灵却无比纯粹和坚韧。他们用自己的双手,创造着丰收的奇迹,为我们的生活带来了无尽的温暖和希望。

爷爷的身影,不仅仅是他个人的写照,更是无数中国老农民的缩影。他们勤劳、坚韧、无私,用自己的辛勤劳动,为我们这个国家和民族的发展做出了巨大的贡献。我为有这样的爷爷感到骄傲,也为我们伟大的农民群体感到敬佩。春忙时节,是农民们最忙碌的时刻,也是他们最充实的时刻。在这个充满生机和希望的季节里,让我们向那些默默奉献在田间地头的农民们致敬,感谢他们为我们带来的丰收和幸福。



荡春风 李陶 摄

## 春酿韵悠然

■ 陈俊秀

七绝·春溪暮雨  
暮云飞雨满溪流,  
岸上春丛宿鸟啾。  
傍石一篷横水面,  
来波急缓两优游。

七绝·春夜又雨  
轻寒夜境暖居家,  
灯照檐前雨线斜。  
天润谐和呈胜气,  
晓看园圃已添花。

七绝·春和

雨随风至润奇多,  
竹木滋荣草袅娜。  
色彩纷然时共美,  
阴阳相洽万千和。

五律·春祈

一境芳烟路,招摇锦绣旂。  
狮船驱域害,鼓炮助神威。  
润洽田尤稔,风调物不稀。  
欢腾春社过,力奋是依归。

七绝·春晓

红染东天山影深,  
岩前涧瀑若鸣琴。  
露濡香蕊青岚远,  
独步林蹊索句吟。

七律·春感

岁月推迁往复回,  
时更物易岂须猜?  
晓阳金彩枝间射,  
春径香氛圃上来。  
游目纵然叹市柳,  
转身仍旧虑庐荄。  
错综万态人之境,  
基础依凭是植栽。

## 诗二首

■ 冯春树

咏雷锋精神

助人为乐万人崇,  
奉献无私尚德风。  
传递正能弘正气,  
新程一路立新功。

咏女神

青春健美貌如花,  
创业勤劳节俭家。  
使命担当追梦梦,  
丹心报国耀韶华。

## 父亲的手中勋

■ 何小麦

父亲的手黝黑,有裂痕,像污垢似的黑痕在手掌裂缝里蔓延,它们无声诉说着父亲那些年的艰难付出与平凡伟大。

父亲的手在岁月这把雕刻刀的打磨下,慢慢变成一件看着不和谐的艺术品,手指厚实粗硬,指尖钝圆,指甲磨得平平,手指关节粗大突起。手上的皮肤像是一件经历了枪林弹雨洗礼的衣服,到处坑坑洼洼,破破碎碎。细纹铺天盖地,在父亲手上纵横交错,勾勒父亲的历史画卷,手心的老茧,坚硬如铁,像盔甲,像勇士,列在掌心之中,守卫一家安宁。

父亲年轻时是汽车团的,天天开着解放车跑来跑去,遇上车子耍脾气,坏了某些零件,都是自己动手捣鼓修的车,作为一名优秀的司机,修车和开车的手艺同样出众。父亲退伍后在单位里开油罐车,拉着大肚腩油车东奔西走,吃无定时,歇无定所,故而碰上车子有啥小毛病的,都是父亲半路就自己动手修理了。和车打了一辈子交道的父亲,双手被车油污渍缠绕过无数次,黑黝发亮的底色,早已在岁月的助力下,缓缓渗透进手掌肌理去了。父亲喜欢这底色,它们像是公正不阿的长官,颁给父亲杰出贡献奖,那是一名优秀士兵对部队的贡献,是一名称职父亲对家庭的贡献,那是父亲的功勋。

退休后的父亲,双手离开了方向盘,抓起了锄头大刀,在和平岁月里,为了家庭的小康,开始另一场与生活的恶战。父母商量后,承包了五分之一座山头,准备搞龙眼荔枝种植。那是一座荒山,名为石头岭,怪石嶙峋,荆棘密布,草木丛生,我不能想象,已经不是青壮小伙子的

父亲,凭什么征服这座荒山野岭。父亲却乐观得很,大手一摊,笑呵呵地说,“有手就行,啥活干不完的,你的大学学费都在那山上等着我们呢。”此后,父亲成了开荒的牛,看过最早的晨曦,最晚的暮色,过着披星戴月荷锄归的生活。十个月时间,石山的腹部被改了状貌,换成一层一层的山梯田状,匍匐着姿态,等果苗来!半米高的树苗张着嫩绿的叶芽,在父亲满怀期待的目光里,一棵一棵被父亲的手深情埋进土坑,许下一个开花结果的约定。

当山头的果树成荫,地里的庄稼成海,泥土的颜色也便刻进了父亲的指甲缝里,荆棘的尖刺也住进了父亲的指头里,还有刀伤、石痕,也都在父亲双手上安营扎寨。我们心疼不已,父亲却心满意足,他用双手换来了家人们更好的生活条件,也给我的梦想安插了飞翔的翅膀。

我的梦想是父亲双手托举的。我的中考成绩不错,但身为女孩,很多亲戚都劝父亲别浪费钱财时间去供我读书了,迟早嫁人的,还不如早点工作赚钱补贴家用。父亲却说,娃有多少能耐就让她使劲折腾,她能飞多高总得自己去试试。父亲告诉我,只要他双手还在,就不怕托不起我。哦,亲爱的父亲,不是我的翅膀有多勇敢厉害,而是你双手托举的高度,让我可以乘风飞翔。

父亲的手贴满了功勋章,那是他勤劳努力一生的见证,也是对我们这些家人爱得深沉的见证,为了我们有更好的生活,更好的未来,他的手一直在奋斗的路上,从没有停歇。父亲是平凡的人,走着平凡的路,却用双手交给我,许多不平凡的功勋与财富。

## 揪出心衰的隐形推手

随着现代生活节奏的加快,不良生活习惯已悄然成为心力衰竭(简称心衰)的隐形推手,严重影响患者的生活质量和寿命。不过,只要及时揪出这些推手,改变日常生活中的不良习惯,就能在很大程度上降低心衰风险。

**高盐饮食——减少盐分摄入。**高盐饮食是导致高血压的重要因素,而高血压是心衰的主要危险因素之一。因此,减少食盐摄入,是预防心衰的重要措施。建议每日食盐摄入量不超过5克,可尝试使用香料替代盐来增添食物风味。此外,将饮食“颜色”丰富化,多吃富含抗氧化剂的蔬菜、水果,比如深绿色蔬菜、红色蔬菜、多种颜色的豆类和果实,

能够帮助减少心脏病风险,并且为身体提供必要的营养,抵抗氧化压力,保护心血管健康。

**久坐不动——适度运动。**缺乏锻炼会导致体重上升,增加心脏负担。适度的运动则能改善心脏功能,降低心衰风险。建议别长时间坐着不动,每小时起身活动5~10分钟;每天进行30分钟的有氧运动,如快步走、慢跑、游泳等;运动时应避免过度劳累,有心血管疾病风险的人群,须在医生指导下进行锻炼。

**高压状态——管理压力。**精神长期处于高压状态不仅影响情绪,也是导致心衰的一个不容忽视的因素。生活中,可以试着通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式

放松,以及花时间与家人、朋友相聚,或是培养一项兴趣爱好,从而释放压力,给心脏一个“歇口气”的机会。

**吸烟饮酒——戒烟限酒。**吸烟和过量饮酒是导致心衰的两大因素。烟草中的尼古丁等有害物质会破坏心脏功能,增加心脏病风险;过量摄入酒精会直接影响心脏肌肉,导致心脏结构和功能变化。因此,戒烟限酒(心脏病高危人群应完全戒酒)对预防心衰至关重要。

**作息紊乱——规律睡眠。**睡眠质量直接影响心脏健康,长期睡眠不足或睡眠过度都可能增加心衰风险。因此,建议成年人每晚睡眠7~8小时,并保持规律的睡眠时间。

## 保健养生

**超重肥胖——控制体重。**肥胖是心衰的又一危险因素,体重的增加会给心脏带来额外负担,长期下去可导致心脏功能障碍。因此,通过合理饮食和规律运动控制体重,并将其长期维持在正常范围,是预防心衰的有力措施。

此外,随着年龄的增长,定期进行心血管系统检查变得尤为重要。这不仅有助及早发现潜在风险,还可以为早期干预提供可能,从而控制病情,并改善预后。

总之,心衰的预防并不是一蹴而就的,在日常生活中持之以恒地关注和改进生活方式,才能为心脏健康保驾护航。  
(生命时报)